



Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist ein ganz besonderes Jahr für uns: Nach der Eröffnung des neuen Pflegezentrums in Hartheim und dem Wechsel der Rechtsform zu einer gemeinnützigen GmbH durften wir im September ein halbes Jahrhundert Sozialstation Südlicher Breisgau feiern. Waltraud Kannen, unsere bisherige Geschäftsführerin und „Übermorgenmacherin“, geht in den wohlverdienten Ruhestand, nachdem sie 40 Berufsjahre der Sozialstation und den Menschen im südlichen Breisgau gewidmet hat. Jubiläum, Abschied und Nachfolge – alles auf dieser Seite. Ein Thema, das im Pflegealltag gern unter den Tisch fällt, beleuchten wir auf den Seiten 2 und 3: Schamgefühle. Ein offener Umgang damit kann für alle Seiten sehr entlastend wirken. Und schließlich geht es um Musik in der Pflege. Sie wirkt auf Menschen mit Depressionen und Demenz besonders positiv, weckt Emotionen, aktiviert Erinnerungen und ermöglicht oftmals eine tiefe Verbindung, die über sprachliche Grenzen hinausgeht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre neue Geschäftsführung

Christoph Steiert und Stefani Gutmann



Waltraud Kannen

verabschiedet sich in den Ruhestand

Waltraud Kannen ist mit der Entwicklung der Sozialstation eng verbunden. Bereits 1982 begann sie hier mit ihrer Arbeit und wurde 2008 zur Geschäftsführerin berufen. Unter ihrer Leitung entwickelte sich die Sozialstation immer mehr zu einem modernen Pflege- und Netzwerkzentrum. Besonders am Herzen lagen ihr Menschen mit Demenz. Waltraud Kannen erkannte früh, dass es besondere Angebote braucht – nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Angehörigen. Unter ihrer Leitung entstanden alternative Wohnformen und das Qualifizierungskonzept für bürgerschaftlich engagierte Menschen. Es setzte Maßstäbe, die weit über die Region Beachtung fanden. Jetzt geht Waltraud Kannen in den Ruhestand – und freut sich auf die Geburt ihres ersten Enkelkindes.



AUSGABE 32 | 2025

UNSERE THEMEN

- Scham in der Pflege
Wie damit umgehen?
- Töne berühren uns
Mit Musik die Stimmung aufhellen

50
JAHRE

Große Jubiläumsfeier mit
prägenden Menschen
von gestern und heute

Ein halbes Jahrhundert Sozialstation Südlicher Breisgau

50 Jahre im Dienst der Menschen

Seit 1975 begleiten, unterstützen und pflegen wir Menschen in der Region, getragen von einem großen Netzwerk aus haupt- und ehrenamtlichen Kräften. Das Jubiläum ist ein Grund zum Feiern.

Pflegebedürftige Menschen sollen die Möglichkeit haben, in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Dieser Gedanke war 1975 ausschlaggebend für die Gründung der Sozialstation. Die Wurzeln der heutigen Diakonie- und Sozialstationen liegen in den Krankenpflegevereinen. Als die Zahl katholischer Ordensschwestern und evangelischer Diakonissen stetig zurückging, entschloss sich das Land Baden-Württemberg, flächendeckend Sozialstationen einzurichten. So entstand die Sozialstation, getragen von den katholischen und evangelischen Kirchengemeinden sowie den kommunalen Mitgliedern im Einzugsgebiet zwischen Belchen und Rhein.

Über die Jahrzehnte ist die Sozialstation zu einem modernen Dienstleister gewachsen, der heute noch viel mehr bietet als häusliche Pflege. Die Sozialstation steht für ein lebendiges Miteinander, für fruchtbare Netzwerke zwischen Kirche, Kommune und Ehrenamt sowie für eine Kultur der Begegnung und Teilhabe. 150 Mitarbeitende versorgen täglich rund 700 Menschen. Darüber hinaus setzen sich weitere 160 Mitarbeitende ehrenamtlich ein und sind eine unverzichtbare Stütze. Dieses breite Fundament ermöglicht es, die Menschen nicht nur zu versorgen, sondern auch das Miteinander im Quartier zu stärken. Mit den Pflegegemeinschaften und der Tagespflege folgt die Sozialstation bereits seit langem einem Ansatz, der in der heutigen Pflegepolitik als zukunftsweisend gilt.

Mit dem Abschied von Geschäftsführerin Waltraud Kannen geht eine Ära zu Ende – und gleichzeitig blicken wir mit Zuversicht in die Zukunft. Die Sozialstation Südlicher Breisgau ist fest verwurzelt in der Region, sie wird getragen von vielen Menschen, die ihre Zeit, ihr Können und ihr Herz einbringen. Christoph Steiert und Stefani Gutmann, die die Leitung übernommen haben, sehen



den künftigen Herausforderungen mit großem Vertrauen entgegen. Sie setzen das seit 1975 geltende Erfolgskonzept der werteorientierten, strategischen Personalarbeit fort und betonen: „Die Sozialstation ist ein verlässlicher Partner, wenn es darum geht, Leben in vertrauter Umgebung möglich zu machen – mit Würde, Nähe und Menschlichkeit.“

Wenn bestimmte Pflegesituationen zu Hause Scham auslösen

So nah – wo ist meine Grenze?



Über Scham in der Pflege wird wenig gesprochen, aber viele – pflegebedürftige wie pflegende Angehörige – erleben dieses Gefühl. Warum es wichtig ist, offen darüber zu sprechen, und wie das entlasten kann.

Als pflegende Angehörige haben Sie diese oder eine ähnliche Situation vielleicht schon erlebt: Ihre Mutter kann die Körperpflege nicht mehr allein bewältigen und Sie übernehmen das Waschen. Doch Ihre Mutter dreht sich beschämt weg und Sie selbst fühlen sich hilflos und ebenfalls beschämt. Wenn ein ehemals aktiver Mensch nicht mehr selbstbestimmt handeln kann und auf Hilfe angewiesen ist, kann er sich ohnmächtig oder ausgeliefert fühlen und deshalb Scham empfinden. Gleichzeitig sehen sich auch viele pflegende Angehörige mit diesem Gefühl konfrontiert, weil sich Rollen verändern oder sogar umkehren. Die ehemals starke Mutter, die immer die Versorgerin war, braucht jetzt selbst Hilfe. Die Situation wird umso schwieriger, wenn das Verhältnis zwischen beiden nicht ganz unbelastet ist.

Sich trauen, die Scham anzusprechen

Um die Lage zu entspannen, ist eines besonders wichtig: über die Schamgefühle zu sprechen. „Entschämung“, nennt das Andreas Knuf, psychologischer Psychotherapeut, und lehrt in einem YouTube-Onlinekurs: „Das wichtigste Prinzip, das es zu verstehen gilt, ist, dass die Scham schwächer wird, wenn sie ans Licht der Welt kommt. Wenn ich mich traue anzusprechen, weswegen ich mich schäme, dann ist

schon die Hälfte weg. Wenn ich das nicht tue, also die schambehafteten Themen für mich behalte, weil es sich so schlecht anfühlt und die Angst so stark ist, dann wird alles noch schlimmer. Dann setzt sich die Scham fest.“

Verdrängte Scham kann zur Aggression werden

Scham ist für uns Menschen in der Regel ein unangenehmes Gefühl, aber sie hat ganz generell auch gute Seiten, denn Schamgefühle sorgen dafür, dass Menschen Regeln einhalten. Durch Erfahrungen und Erziehung haben wir ein Gespür dafür, welche Regeln im Umgang mit anderen gelten, welches Verhalten erwünscht oder verboten ist. Scham ist auch ein Alarmsignal, denn sie ist ein Hinweis darauf, dass eine persönliche Grenze berührt oder verletzt wurde.

Die Schattenseite der Scham zeigt die fachliche Leiterin Pflege und Betreuung des Hilfswerks Österreich, Sabine

Maunz, am Beispiel der Inkontinenz auf: „Inkontinenz ist eine stark schambehaftete und tabuisierte Erkrankung. Empfindet dabei jemand Scham, dann möchten die meisten Menschen diese Scham verbergen oder sie ‚wegmachen‘. Manche überspielen sie oder tun so, als wäre nichts, dann bleibt die Scham in der Folge unsichtbar. Werden Schamgefühle nicht zugelassen und bleiben im Verborgenen, können sie sich wandeln und kommen in einem anderen Gefühl zum Ausdruck, nämlich als Aggression.“ Die kann sich laut Sabine Maunz in zwei Formen darstellen: nach außen gerichtet, was sich durch Abwertungen und Beschimpfungen des Gegenübers zeigen kann, oder nach innen gerichtet als Depression. So gibt es neben den klassischen Anzeichen für Scham wie Erröten oder Schwitzen auch viele Reaktionen, die nicht direkt erkennbar sind. Das können beispielsweise auch Atemprobleme oder Schwindel sein. Manche Menschen haben das Gefühl, weglaufen zu wollen oder wie gelähmt zu sein.

Die eigenen Grenzen anerkennen

Bei pflegenden Angehörigen ist häufig die Intimpflege mit Scham behaftet, also das Waschen, die Inkontinenzversorgung und die Toilettengänge. Ebenso die Themen Nacktheit und Sexualität. Eine Tochter, die sich hilfessuchend an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft wandte, erzählt, dass sie ihren an Demenz erkrankten Vater pflegte, der sie aber nicht mehr erkannte. Als sie seinen Intimbereich wusch, wurde er erregt und wollte mit ihr flirten. Sie war wie vor den Kopf gestoßen und spürte hier deutlich ihre Schamgrenze. Während es für andere pflegende Angehörige vielleicht möglich gewesen wäre, die Situation mit einer humorvollen Bemerkung aufzulösen, saß der Schock bei der Tochter tief. Dieses Erkennen der eigenen Grenzen ist wichtig, sagt die Expertin der Alzheimer Gesellschaft, und die Lösung für die Tochter lautete, für die Intimpflege zukünftig einen Pflegedienst zu beauftragen. |



Äußerungen wie „Du brauchst dich nicht zu schämen“ oder „Stell dich nicht so an“ helfen nicht gegen Scham. Besser ist es, durch Gespräche über Alltägliches abzulenken.

Konkret:

Der Umgang mit Scham



„Scham mag uns glauben lassen, dass wir allein sind – aber sie lebt in der Stille. Spricht man sie aus, verliert sie an Macht.“

Brené Brown, Forscherin zu Scham und Verletzlichkeit

Neue Rollen so gut wie möglich annehmen

Was hilft:

- Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Schamgrenzen – mit dem pflegebedürftigen Menschen und anderen vertrauten Personen.
- Nehmen Sie Unterstützung an: Fragen Sie Ihre Sozialstation nach einer Schulung, wenn Sie das Gefühl haben, etwas nicht richtig zu machen, oder suchen Sie den Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation, beispielsweise einer Angehörigengruppe.
- Halten Sie gemeinsame Rituale am Leben. Ein vertrautes Gespräch, ein Spiel, ein Spaziergang – das schafft Nähe und Normalität.

Selbstwert bewahren – auf beiden Seiten

Wer sich durch die häusliche Pflege ausgelaugt und überfordert fühlt, kann ungeduldig werden oder Wut gegenüber dem pflegebedürftigen Menschen spüren. Daraus können Schamgefühle entstehen. Empfindet sich der pflegebedürftige Mensch

umgekehrt als Belastung, muss aber ständig um Hilfe bitten, kann auch das Scham auslösen.

Was stärkt:

- Tun Sie als pflegende Angehörige regelmäßig etwas für sich – Treffen Sie Freunde oder machen Sie Ausflüge.
- Zeigen Sie Ihrem Gegenüber Wertschätzung – mit ehrlichen Worten oder einer kleinen Geste.
- Fördern Sie Selbstständigkeit, etwa durch Hilfsmittel – jeder selbst erledigte Handgriff zählt.

Intimgrenzen achten und einfühlsam begleiten

Körperpflege ist oft besonders schambesetzt und braucht behutsames Miteinander.

Was unterstützt:

- Klären Sie, wo Ihre eigenen Grenzen liegen – das schützt Sie und die Beziehung.
- Sprechen Sie offen, wenn Ihnen etwas unangenehm ist – auch das schafft Vertrauen.

- Probieren Sie aus, was für Sie beide besser ist: Beim Duschen lässt sich die Intimpflege oft leichter selbst erledigen als am Waschbecken.
- Schützen Sie die Intimsphäre des pflegebedürftigen Menschen, indem Sie immer nur den Bereich entkleiden, der gerade gewaschen oder eingecremt wird.
- Verlassen Sie den Raum, wenn der pflegebedürftige Mensch Ausscheidungen verrichtet.
- Erklären Sie, was Sie als Nächstes tun werden.

Bedürfnisse ernst nehmen – Nähe schenken

Zuwendung, Geborgenheit und das Gefühl, geliebt zu sein – das alles bleibt wichtig, auch wenn sich der Alltag verändert.

Was gut tut:

- Nehmen Sie sich Zeit für schöne Momente – gemeinsames Lachen, einen Film, Erinnerungen teilen.
- Zeigen Sie Zuneigung – ein Händedruck, eine Umarmung oder einfach Zuhören wirken oft Wunder.

- Sprechen Sie über Nähe und auch über Sexualität – behutsam, aber offen.

Mit Demenz leben – einander verstehen

Menschen mit Demenz spüren oft genau, dass sich etwas verändert – das macht Angst und es können Schamgefühle entstehen.

Was entlastet:

- Konzentrieren Sie sich auf das, was noch geht – nicht auf das, was fehlt.
- Korrigieren Sie nicht ständig – Gelassenheit hilft mehr als Genauigkeit.
- Suchen Sie den Austausch mit anderen Angehörigen – Sie sind nicht allein.

→ **Weitere Informationen:**
Ratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP)
„Scham“ unter www.zqp.de



Entlastungsbudget

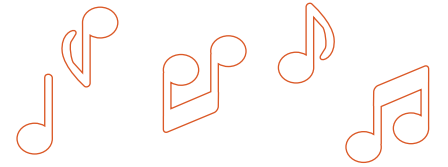
Eine Auszeit ist jetzt leichter möglich

Wenn Sie als pflegende Angehörige eine Pause vom Pflegealltag brauchen, gibt es gute Nachrichten: Seit Juli 2025 ist es deutlich einfacher geworden, einen pflegebedürftigen Menschen vertretungsweise gut zu versorgen. Die so genannte Verhinderungspflege und die Kurzzeitpflege sind in einem neuen Entlastungsbudget zusammengefasst. Bei der Verhinderungspflege bleibt der hilfsbedürftige Angehörige einfach zu Hause und jemand anderes springt für Sie ein, beispielsweise eine Fachkraft der Sozialstation. Bei der Kurzzeitpflege zieht Ihr Angehöriger für eine Weile in ein Pflegeheim. Für

beide Möglichkeiten gab es früher getrennte Töpfe. Jetzt gibt es ab Pflegegrad 2 bis zu 3.539 Euro im Jahr, die flexibel für Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege genutzt werden können, auch für eine Mischung aus beidem. Ganz so, wie es am besten passt. Sie können den Antrag vorher, währenddessen oder sogar bis zu vier Jahre rückwirkend stellen. Dann ist es nur wichtig, die Rechnungen gut aufzuheben. Während der Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege wird das Pflegegeld halbiert, alle anderen Leistungen wie Pflegesachleistungen oder Tagespflege laufen normal weiter. **I**

Für erkrankte und pflegende Angehörige

Musik tut uns allen gut



Musik kann uns beflügeln, fröhlich stimmen, entspannen und Erinnerungen wecken – ob wir gesund sind oder krank. Besonders bei älteren Menschen mit Depression oder Demenz entfaltet Musik messbar ihre positive Wirkung.

Griechischer Wein ... und die altvertrauten Lieder ... schenk' noch mal ein ... Haben Sie die Melodie des Klassikers schon im Ohr? Lieder und Melodien sprechen direkt unsere Gefühle an. Musik aktiviert Erinnerungen und das Zurückdenken an positive Erlebnisse in der Vergangenheit. Töne berühren uns alle und bei depressiven Patientinnen und Patienten kann Musik dazu beitragen, dass eine mögliche Erstarrung aufbricht.

Alle reagieren auf Musik

Der bekannte britische Neurologe und Schriftsteller Oliver Sacks berichtet über die Wirkung von Musik auf Menschen mit Alzheimer: „Viele Patientinnen und Patienten waren verwirrt, einige waren aufgeregt oder

lethargisch, manche hatten fast komplett ihre Sprache verloren, aber alle – ohne Ausnahme – reagierten auf Musik, speziell auf alte Lieder und Stücke, die sie von früher kannten. Diese scheinen am Ursprung von Erinnerungen und Gefühlen zu rühren, die ihnen bislang nicht zugänglich waren. Es ist fantastisch zu erleben, wenn Menschen, die komplett versunken sind, plötzlich auf Musik ansprechen, zuerst lächeln, dann den Takt mitgehen und sich

schließlich einbringen. So gewinnen sie irgendwie den Lebensabschnitt und ihre Identität zurück, die sie damals hatten. Es ist erstaunlich mitzuerleben, wie diese Klarheit und Freude ein paar Stunden anhält.“

Schlager, Klassik oder Rock'n'Roll

Die Altersmedizin hat die Potenziale von Musiktherapie schon vor längerer Zeit erkannt. Verschiedene Studien haben sehr gute Ergebnisse gezeigt, egal ob die Menschen der Musik nur zuhören oder ob sie selbst aktiv werden, indem sie mitsingen und einfache Instrumente wie Trommeln, Triangeln oder Rasseln spielen. Die Universität Jena hat die Wirkung von individuellen Playlists auf Menschen mit Demenz erstmals untersucht. Dabei wurden für erkrankte Heimbewohnerinnen und -be-



Playlist zusammenstellen

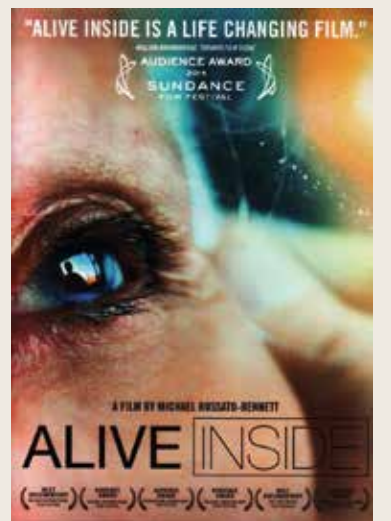
Stellen Sie für ihren pflegebedürftigen Angehörigen eine individuelle Playlist mit seinen Lieblingsstücken zusammen. Vielleicht kennen Sie die Vorlieben oder Sie können sie erfragen. Wenn das nicht möglich ist, können Sie sich daran orientieren, was in der Jugend oder in der jungen Erwachsenenzeit Ihres Angehörigen beliebt war. Wenn Sie feststellen, dass ein Lied nicht gefällt, tauschen Sie es einfach wieder aus. Sie können einen CD-Player nutzen oder auch Playlists auf den großen Streamingplattformen anlegen.

Musiktherapie

Auf der Webseite der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft (DMTG) www.musiktherapie.de gibt es eine Übersicht über Musiktherapeuten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die DMTG ist seit Ende 2023 Mitglied im Netzwerk der Nationalen Demenzstrategie. Musiktherapie wird momentan allerdings nicht von den Krankenkassen finanziert.

Singen als Selbstsorge

Mit dem pflegebedürftigen Angehörigen Musik hören, musizieren oder singen – das kann die Pflegesituation zu Hause verbessern, entspannen und eine schöne Gemeinsamkeit schaffen. Gleichzeitig können Sie als pflegende Angehörige die Musik auch nutzen, um vom Pflegealltag abzuschalten und aufzutanken, indem sie beispielsweise in einem Chor singen. Das gemeinsame Singen wirkt auf allen Ebenen positiv.



Berührender Film:

Alive Inside – Musik gegen Demenz

Dieser preisgekrönte Dokumentarfilm zeigt eindrucksvoll, was Musik kann. Der amerikanische Regisseur Michael Rossato-Bennett begleitete den Sozialarbeiter Dan Cohen in ein Seniorenheim, in dem Musik therapeutisch eingesetzt wird und an Demenz erkrankte Menschen regelrecht aufweckt.

➔ 118 Minuten, 2016, frei verfügbar auf [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=Ug8uUW31180) in englischer Originalversion oder als DVD mit deutschen Untertiteln 21,65 Euro

wohner die jeweiligen Lieblingsstücke zusammengestellt. Diese persönlich bedeutsame Musik hellte die Stimmung der Menschen auf, machte sie zufriedener und ließ sie zunehmend mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitenden in Kontakt treten. Die Playlists waren in der Studie sehr unterschiedlich, aber Schlagerhits wie „Griechischer Wein“ von Udo Jürgens oder auch regionale Volksmusik-Klassiker waren häufig vertreten. Auch klassische Musikstücke wie „Die Zauberflöte“ von Mozart, Rock'n'Roll oder Jazz lösten Reaktionen und Erinnerungen aus.

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

V.i.S.d.P.: Diakonie ambulant
Schwarzwald-Baar e.V.
Telefon: 07720 995190

Katholische Sozialstation
Villingen-Schwenningen e.V.
Telefon 07721 98730

Kirchliche Sozialstation
Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.
Telefon 07667 905880

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.
Telefon 07641 96269821

Sozialstation St. Georgen
Telefon 07724 94270

Sozialstation Südlicher Breisgau gGmbH
Telefon 07633 12219

Auflage: 3.600 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:
Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440