

GEPFLEGT

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation
Nördlicher Breisgau e.V. in Bötzingen/Gundelfingen

zu Hause

Ausgabe 13 • 2008



Seit über 6 Jahren!



Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Zeit der langen Tage und kurzen Nächte gehört schon wieder der Vergangenheit an. Der Herbst ist da. Um den Herbst des Lebens geht es auf den Innenseiten in dieser Ausgabe von **Gepflegt zu Hause**: Liebe und Partnerschaft im Alter. Darüber zu sprechen fällt oft schwer – wir machen Mut, es zu tun!

Lesen Sie außerdem, welche besonderen Leistungen wir Ihnen in der häuslichen Pflege anbieten und was Sie unbedingt zu den geplanten Pflegestützpunkten wissen müssen (letzte Seite).

Wir wünschen Ihnen, dass Sie den Herbst mit seiner Fülle an Farben genießen können und grüßen Sie herzlich!

Waltraud Höfflin

Waltraud Höfflin
Pflegermanagerin

Wir stellen uns vor

Iska Schmidt
Auszubildene Kauffrau im
Gesundheitswesen



Von dem Schnuppertag in der Sozialstation, bei dem ich mich nach Herzenslust in allen Abteilungen umsehen konnte, war ich sehr begeistert. Nicht zuletzt auch wegen des sehr guten Betriebsklimas. Da ich gerne

mit anderen zusammenarbeite und ein Faible für Verwaltung habe, denke ich, dass mein Beruf die perfekte Mischung für mich sein wird. Mir haben deshalb auch auf Anhieb die Aufgaben sehr gefallen, die einmal zu meinem Tätigkeitsfeld als Kauffrau im Gesundheitswesen gehören werden. So freue ich mich auf meine dreijährige Ausbildung in der Sozialstation. Und da mein Ausbildungsberuf erst seit kurzem angeboten wird, bin ich stolz darauf, eine der „Ersten“ zu sein, die diesen vielseitigen Beruf erlernen.

Iska Schmidt

Was wir können, können Sie auch!



Wer die Bewegungsmethode **Kinästhetik** einmal kennen gelernt hat, wird fasziniert davon sein, **welch große Wirkung kleine Veränderungen haben können.**

Kinästhetik bewegt

Kinästhetik und Pflege – das gehört bei uns seit langem zusammen. Wir fördern damit die Bewegung hilfebedürftiger Menschen. Unsere Pflegekräfte helfen dem kranken Menschen mit gezielten Berührungen und Bewegungen seinen Körper bewusst wahrzunehmen und seine Bewegungsmöglichkeiten der Situation anzupassen. Er lernt sich und seine Fähigkeiten in den Pflegeablauf

mäßigen Austausch im Team und in der Zusammenarbeit mit den Kinästhetik-Trainerinnen Kordula Hanebeck und Heike Schwabe entstehen immer wieder neue Ideen. Unsere Tutorinnen führen innerbetriebliche Schulungen durch. Praktische Übungen vermitteln neue Erkenntnisse, vorhandenes Wissen wird vertieft. Auch pflegende Angehörige werden von unseren Tutorinnen geschult. Die Pflegeschulungen nach § 45 SGB XI finden, unabhängig vom Pflegebesuch der Sozialstation, im Haushalt des Pflegebedürftigen statt. So können die Tutorinnen auf die individuellen Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen eingehen. Es gibt auch Kinästhetik-Kurse speziell für pflegende Angehörige. Die Teilnahme wird von den meisten Krankenkassen bezahlt. ■

Infokasten

Bewegen und wahrnehmen

Die Bezeichnung Kinästhetik ist eine Kombination der beiden griechischen Wörter „kinesis“ (Bewegung) und „aesthesie“ (Wahrnehmung). Kinästhetik heißt also übersetzt soviel wie: „durch die Sinne wahrgenommene Bewegung“. In den USA entwickelt, ist die Kinästhetik ein Instrument zur Analyse von menschlichen Bewegungsmustern, die für die Ausübung der Aktivitäten des täglichen Lebens erforderlich sind.

mit einzubringen und fühlt sich dadurch nicht mehr ganz so hilflos. Er nimmt wieder an seiner Umgebung teil. Wir stellen immer wieder fest: Kinästhetik lässt unsere Patienten besser schlafen, Schmerzen lassen nach, Prozesse wie Atmung, Kreislauf und Verdauung werden positiv beeinflusst. Aber auch pflegende Angehörige profitieren von Kinästhetik: Sie können körperliche, aber auch psychische Belastungen besser verkraften und ihre Achtsamkeit für die eigene Gesundheit erhöht sich. Alle Pflegekräfte unserer Sozialstation haben Kurse beim Freiburger Institut für Kinästhetik absolviert. Vier Kinästhetik-Tutorinnen haben sich zusätzlich durch eine einjährige Ausbildung dafür qualifiziert, ihre KollegInnen in der Praxis zu begleiten und in schwierigen Pflegeaktivitäten zu unterstützen. Durch den regel-

Hauptstraße 25 • 79268 Bötzingen
Telefon 07663/4077 • Fax 07663/99727

Geschäftsführer: Michael Szymczak
Pflegerdienstleiterin: Waltraud Höfflin
sozialstation.boetzingen@gmx.de
www.sozialstation-boetzingen.de

Volksbank Breisgau Nord eG
Kto.-Nr. 44 105 • BLZ 680 920 00

Sparkasse Freiburg Nördl. Breisgau
Kto.-Nr. 20 027 788 • BLZ 680 501 01



der Pflegedienst

Kirchliche Sozialstation
Nördlicher Breisgau e.V.

Siehe Rückseite

Ihre Adresse

Name

Straße

Ort

Telefon

Marmor, Stein und Eisen bricht ...



30 Jahre Ehe – und trotzdem eine völlig neue Situation, wenn beide Partner nicht mehr arbeiten und die Kinder aus dem Haus sind. Noch größer ist die Herausforderung, wenn sich Menschen im Alter neu verlieben. Welche gemeinsamen Ziele haben wir? Wie leben wir Sexualität? Und wie gehen wir mit unseren Krankheiten um? Wie wollen wir wohnen? Das sind die Fragen, die bewegen.

Partnerschaft im Alter kann ganz jung sein oder bereits jahrzehntelange Erfahrung mitbringen. Bei den Paaren, die gemeinsam alt geworden sind, wird das Zusammenleben in der Regel durch zwei große Ereignisse erschüttert. „Die erste Krise ist die Geburt des ersten Kindes und die zweite Krise naht, wenn das letzte Kind aus dem Haus geht“, sagt Robert Bolz von der Ehe- und Familienberatung München. Mit der gestiegenen Lebenserwartung haben diese Paare noch viel gemeinsame Zeit vor sich. Dann stellt sich die Frage: Was machen wir mit dieser Zeit? Gerade Ehepaare, die über Jahrzehnte in erster Linie „nur“ Eltern waren und das Paar-Sein vergessen haben, müssen

einen neuen Zugang zu sich und ihrer Beziehung finden. Das ist oft schwierig – davon sprechen nicht zuletzt die steigenden Scheidungsanträge von Frauen über 60 Jahren. Berater Bolz rät, miteinander zu reden: „Das ist das Wichtigste.“ Sich gemeinsam zu überlegen, wie man die neue Freiheit nutzen kann, wenn äußere Zwänge wie die Arbeit wegfallen. Wie können wir die neue Freude am Paar-Sein genießen? Was erwarten wir für die nächsten 10 bis 15 Jahre? Was nehmen wir uns vor?

Bei den Menschen, die heute gemein- hin zu den alten Paaren gezählt werden – in etwa die Jahrgänge zwischen 1935 und 1950 – herrscht häufig eine große Sprachlosigkeit, besonders die

Männer tun sich in dieser Hinsicht schwer. „Tragen Sie die Probleme in der Partnerschaft nicht nur mit sich selbst aus, suchen sie einen Profi, der Ihnen hilft“, sagt Robert Bolz, der auf viele Jahre beruflicher Paarberatung zurückblickt. Prinzipiell entstehen die Schwierigkeiten älterer Paare nicht erst im Alter, sondern sind im schlimmsten Fall Ergebnis einer jahrzehntelangen Frustration.

Der Gedanke an den Tod

Bei älteren Paaren drängt sich auch der Gedanke an Sterben und Tod in den Alltag. Oft wird er zunächst so lange ausgeblendet, bis es die Ereignisse im Freundes- und Bekanntenkreis oder auch in der Partnerschaft nicht mehr zulassen. Die geliebte Frau, den geliebten Mann für immer zu verlieren – die Vorstellung lähmt meist. Menschen fühlen sich ohnmächtig und hilflos, wenn sie daran denken, dass der vertraute Gesprächspartner stirbt, der langjährige Lebenspartner nicht mehr da sein wird. Sie haben Angst, von der Leere der Wohnung erdrückt zu werden. Viele fürchten – und das oft zu Recht – dass sie vereinsamen und dass sich auch ihr eigenes Leben nicht mehr weiter entwickelt. Hier kann ein Sichtwechsel helfen, nämlich das Schöne und Wertvolle an der gemeinsamen Zeit zu sehen und sich eine Perspektive für die wei-

tere Entfaltung des eigenen Lebens zu schaffen. Das fällt natürlich leichter, wenn auch in früherer Zeit jeder Partner ein Stück eigenes Leben gepflegt hat.

Neue Räume erobern

Auch die Frage, wie man im Alter wohnen möchte, stellt sich Paaren, wenn die Familien- und Berufsphase hinter ihnen liegt. In der gemieteten Wohnung oder im eigenen Haus gibt es nach und nach oft viel ungenutzten Platz. Die Pflege der Räume wird als zeit- und kraftraubend empfunden, steigende Energiekosten oder vielleicht

auch die Sorge um die Pflege des Partners zwingen zum Umdenken. Es gibt inzwischen viele Modelle, wie es sich selbstständig, sicher, gemeinschaftlich und bezahlbar im Alter leben lässt, berichtet Heike Baumgärtner von der Evangelischen Fachhochschule Freiburg:

„Betreutes Wohnen zu Hause, mit Jung und Alt unter einem Dach, Integrative Wohnformen, Alten-WGs sind nur einige Möglichkeiten.“ Auch hier gilt: Das Zusammenleben ändert sich und es zahlt sich aus, die vertraute Wohnsituation rechtzeitig auf den Prüfstand zu stellen und sich zu fragen: Wollen und können wir hier gemeinsam alt werden? Und: Taugt die Wohnform auch nach dem Tod eines Partners noch für den Überlebenden? Wer sich einen Überblick verschaffen will, welche



Ihr Absender: siehe Rückseite



Sage und Schreibe

Wie gefällt Ihnen **Gepflegt zu Hause**? Welche Informationen sind für Sie besonders interessant? Was fehlt Ihnen in dieser Ausgabe? Ihre Meinung ist für uns wichtig. Und: Nennen Sie uns Ihr Wunschthema für die nächste Ausgabe. Durch Ihre Ideen und Anregungen werden wir noch besser.

regionalen Angebote es gibt, wendet sich am besten an eine Wohnberatungsstelle oder an die Kirchliche Sozialstation am Ort.

Über 60 und neu verliebt

Auch nach dem Überschreiten der 60 ist es möglich, wieder einen Partner zu treffen und lieben zu lernen. Vielleicht fliegen die Schmetterlinge etwas langsamer als früher, aber auch im Alter können Männer und Frauen entflammen. Dann ist es ganz wichtig, dass sich das neue Paar über das jeweils schon gelebte Leben austauscht und dass diese Lebenswirklichkeiten Platz haben. Wie war dein Leben? Wie hältst du es mit Erotik und Sexualität? Was trägt dich innerlich? Häufig hat Ehe-Berater Robert Bolz erlebt, dass in dieser Situation auch die erwachsenen Kinder querschießen. Für sie ist eine neue Partnerschaft oft schwer auszuhalten, weil sie glauben, dass in diesem Alter mit Erotik und Sexualität Schluss ist. Sie sind eifersüchtig auf den neuen Partner; darauf, dass ein neues Leben beginnt, und Mutter oder Vater nicht mehr uneingeschränkt zur Verfügung



Gemeinsame Ziele sind auch im Alter wichtig.

stehen. Bolz rät in diesen Fällen zu Selbstbewusstsein: „Machen Sie vier Wochen Urlaub und nehmen Sie eine gemeinsame neue Wohnung.“ Obwohl der Anteil der alten Menschen in der Gesellschaft steigt, wird über Liebe und Sexualität in diesem Lebensabschnitt kaum geredet. Zum einen sind die Paare selbst in einer Zeit aufgewachsen, in der ein offenes Gespräch über intime Themen ein großes Tabu berührte. Zum

anderen ist unsere Vorstellung von Alter stark davon geprägt, dass sich Gesundheit und körperliche Funktionen etwa durch Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Inkontinenz oder Prostatavergrößerung ständig verschlechtern. Doch auch wenn Krankheiten auftreten, verschwindet die Lust im Alter nicht zwangsläufig. Zwar werden Zärtlichkeit und Nähe wichtiger – ganz besonders für Frauen – aber Studien zeigen, dass viele Menschen auch im höheren Lebensalter sexuell aktiv sind. Natürlich hinterlässt das Leben Spuren und gerade Männer definieren ihr Selbstwertgefühl stark über ihre Potenz. Deshalb wird eine Krankheit wie beispielsweise Prostatakrebs, die sich so deutlich auf die Erektion auswirkt, von vielen Männern als besonders kränkend und beschämend empfunden. Die meisten suchen deshalb auch nicht von sich aus das Gespräch mit der Partnerin. Gerade deshalb ist es hilfreich zu wissen: Ein offenes Gespräch über die Liebe im Alter – das tut beiden gut. ■

Redaktion: FORUM SOZIALSTATION, Bonn



Hilfe vom Profi

Auch im Alter muss die Beziehung gepflegt werden, wenn sie lebendig bleiben soll. Kann ein Paar die Probleme alleine nicht lösen, lohnt es sich, Unterstützung von außen zu suchen. Dafür eignen sich die Kirchlichen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Vergewissern Sie sich bei einem ersten telefonischen Kontakt, dass es dort einen Berater oder eine Beraterin gibt, die älter ist (mindestens über 40) und ihre Lebenssituation nachfühlen kann. Eine Übersicht über Beratungsstellen bietet auch die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. → im Internet unter www.dajeb.de

Nach-Lese

Hans Jellouschek

Wenn Paare älter werden Die Liebe neu entdecken

Herder Verlag Freiburg 2008
16,95 Euro

Stefan Zettl

Krankheit, Sexualität und Pflege

Hilfestellungen für den Umgang mit einem Tabu

TB, Kohlhammer Verlag 2000
15,90 Euro

Robert Butler

Alte Liebe rostet nicht Über den Umgang mit Sexualität im Alter

Hans Huber Verlag
19,95 Euro

Als Paar Rat suchen

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Evangelischen Kirche Freiburg

Dreisamstraße 5
79098 Freiburg
0761/3890890
www.beratungsstelle-freiburg.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese Freiburg

Landsknechtstraße 4
79102 Freiburg, 0761/704383
www.ehe-familie-lebensberatung.de

Pro Familia

Humboldtstraße 2
79098 Freiburg
0761/296256
www.profamilia-freiburg.de

Arztpraxen – am besten barrierefrei

Wenn eine Arztpraxis barrierefrei ausgestattet ist, nützt das in erster Linie Menschen mit Behinderung. Die Beseitigung von Barrieren kommt aber auch älteren Menschen, Eltern mit Kleinkindern und denen zugute, die wegen eines Unfalls kurzzeitig in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Nicht immer sind teure Bau- oder Umbaumaßnahmen notwendig. Eine barrierefreien Arztpraxis zeichnet sich aus durch:

- stufenlose Zugänge zu den Praxisräumen
- behindertengerechte Toiletten/-räume
- Beschilderungen: leicht lesbare Schrift, angemessene Schriftgröße, kontrastreich gestaltet, in Augenhöhe montiert
- Verzicht auf Glastüren
- an Treppen gekennzeichnete Auf- und Abgänge
- ausreichende Beleuchtung in allen Räumen und Zugängen
- für Hörbehinderte: Terminvergabe und andere Informationen per Fax (ug)

Hörtest per Telefon

Ungefähr 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem eingeschränkten Hörvermögen. Ein Hörverlust entsteht oft schleichend und wird häufig zuerst vom Umfeld der Betroffenen wahrgenommen. Jetzt kann ein neues Verfahren, das in anderen Ländern bereits erprobt wurde, zuverlässige Hinweise auf Hörprobleme geben – ein Hörtest per Telefon.



Unter der Rufnummer 09001217221 gibt der Test Anrufern die Möglichkeit, schnell, anonym und unverbindlich die Fähigkeiten ihres Gehörs zu prüfen. Der Test dauert nur knapp fünf Minuten. Der Anrufer muss Sprache in einer Geräuschkulisse verstehen. Diese Situation sei, so Experten, realistisch und besonders für Menschen mit Hörproblemen schwierig. Die Gebühren für einen Anruf liegen bei pauschal 0,99 Euro. (ug)

→ www.hoertest-per-telefon.de

Beratung ist mehr als Tipps und Infos

Was leisten Pflegestützpunkte?



In so genannten Pflegestützpunkten sollen sich die Menschen zukünftig über Pflegeleistungen und -einrichtungen in ihrer Region informieren können. „Aber machen das nicht die Kirchlichen Sozialstationen immer schon?“ werden wir häufig gefragt. Ja und Nein. Gepflegt zu Hause erklärt den Unterschied zwischen einem Pflegestützpunkt und den Leistungen der Pflegeberatung durch Ihre Kirchliche Sozialstation.

Mit der Pflegereform, die am 1. Juli in Kraft getreten ist, erhält jeder Pflegebedürftige einen Anspruch auf Pflegeberatung. Dafür will die Bundesregierung so genannte Pflegestützpunkte einrichten. Wie diese Stützpunkte organisiert werden, liegt in der Verantwortung der Bundesländer. Die Arbeits- und Sozialministerin in Baden-Württemberg, Dr. Monika Stolz (CDU), will in unserem Bundesland bestehende Strukturen nutzen und sie zu Pflegestützpunkten weiterentwickeln. Dazu gehören beispielsweise bewährte Beratungsstellen für ältere Menschen oder die erprobten IAV-Stellen.

Probleme: Wie pflege ich, ohne selbst krank zu werden? Wie setze ich meinen Vater aus dem Bett in den Stuhl, ohne meinen Rücken zu sehr zu belasten? Kann ich etwas tun, um den Verlauf der Demenz meiner Mutter aufzuhalten? Wie sieht eine altersgerechte Ernährung aus? Gibt es Hilfsmittel, die mir die Pflege erleichtern und wie wende ich sie an? Wie führe ich einfache pflegerische Tätigkeiten korrekt durch? Beispielsweise das bequeme Lagern eines Angehörigen oder das Messen des Blutzuckerspiegels. Wie gehe ich damit um, dass sich die Beziehung zu meiner Mutter grundlegend geändert hat? Der nahe Tod meines Vaters macht



Wo gibt es welche Hilfe – das wollen vor allem auch Angehörige wissen.

Was man schwarz auf weiß hat: Fragen Sie Ihre Kirchliche Sozialstation nach Info-Material.



Begriff „Pflegestützpunkt“ nicht geschützt

Die Pflegestützpunkte sollen nach dem Plan der Bundesregierung zum Januar 2009 eingeführt werden. Deshalb muss man erstens klar sagen: In unserer Region gibt es noch keinen Pflegestützpunkt. Und zweitens: Der Begriff „Pflegestützpunkt“ ist noch nicht geschützt. Wenn Sie also in diesen Tagen in Freiburg und Umgebung einen Pflegestützpunkt mit seinen Leistungen werben sehen, dann handelt es sich schlicht um einen Pflegedienst, der diese Lücke aus Wettbewerbsgründen nutzt. Pflegebedürftige und Angehörige wollen einerseits umfassend über Pflege informiert werden und brauchen andererseits auch und gerade in sozialrechtlichen Fragen Beratung. Beides sollen die Pflegestützpunkte einmal leisten, indem sie die regionalen Hilfs- und Angebotsstrukturen im Blick haben und über die Leistungen im Detail und – das ist wichtig! – unabhängig und neutral – informieren können.

Wenn sich die geplanten Pflegestützpunkte wirklich am Bedarf der Betroffenen ausrichten, müssen sie in der Region verankert und mit fachpflegerischen und sozialarbeiterischen Kompetenzen ausgestattet sein. Nur dann wird es gelingen, dass das regionale Pflege- und Betreuungsangebot mehr nach den Wünschen und Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen fragt und sich nachhaltig weiterentwickelt.

Jeder pflegebedürftige Mensch hat Anspruch auf Beratung.

mir Angst – wo finde ich Hilfe? Wie kann ich den Tagesablauf gestalten, um Pflege, Haushalt, Partner, Kinder und eigene Interessen unter einen Hut zu kriegen?

Wir helfen weiter

Solche und ähnliche Fragen offenbaren in der vertraulichen Beratung meist psychische, soziale, finanzielle und andere Probleme, die die Sozialstation durch eine gezielte Hilfe- und Pflegeplanung langfristig lösen kann. Es ist mehr gefragt als nur das Weitergeben von Tipps und Infos. Beratung muss vor allem die Kompetenzen pflegender Angehöriger entwickeln und fördern. Dazu brauchen sie pflegefachliche Informationen, Schulungen und eine individuelle, an ihrem Pflegealltag orientierte Beratung. Das leisten die Kirchlichen Sozialstationen mit ihrer Pflegeberatung immer schon und werden das auch

zukünftig unabhängig von den Pflegestützpunkten tun. Achten Sie also darauf, wo Sie sich beraten lassen. Gern hilft Ihnen Ihre Kirchliche Sozialstation in allen Fragen rund um die Pflege weiter. Rufen Sie uns an, um einen persönlichen Termin zu vereinbaren. ■

Gedanken

Alter ist die anmutigste Form des Selbstbewusstseins

Marie von Ebner-Eschenbach

Praktische Probleme im Vordergrund

In der langjährigen Beratungspraxis unserer Kirchlichen Sozialstationen hat sich aber auch gezeigt: In der täglichen Pflegeberatung geht es dagegen meist um ganz praktische

Theresa Krötz und Michael Szymczak

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen • Telefon 07663/4077

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666/7311

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667/905880

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen Telefon 07641/1484

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643/913080

Auflage 5.700 Exemplare

Produktion und Redaktion:

FORUM SOZIALSTATION, Bonn mit

• Lück Kommunikation, Bad Honnef (Text)

• ImageDesign, Köln (Grafik)