



Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt die 40. Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE. Darauf sind wir nicht nur ziemlich stolz, wir sind selbst auch ein bisschen überrascht. Als wir vor 20 Jahren mit zwei weiteren Sozialstationen darangingen, eine Hauszeitung herauszugeben, haben wir nicht damit gerechnet, einen Dauerbrenner zu starten. GEPFLEGT ZU HAUSE ist heute für acht Kirchliche Sozialstationen fester Bestandteil ihrer inneren und äußeren Öffentlichkeitsarbeit. Und auch ein Faktor in der Region: Mit einer Auflage von inzwischen 10.400 Exemplaren erreichen wir Patient:innen, Angehörige, Multiplikator:innen und Entscheidungsverantwortliche in der Region. Mit GEPFLEGT ZU HAUSE informieren wir werbungsfrei über unsere Leistungen und Projekte in der Altenhilfe und greifen aktuelle Themen rund ums Leben im Alter auf. Wir sagen Danke für Ihr Interesse und Ihre kritische Begleitung – und bleiben weiter am Ball!

Waltraud Höfflin Vorstand
Pflegemanagement

Michael Szymczak Vorstandsvorsitzender
Geschäftsführung



Foto: © Barbara Schmidt, mit freundlicher Genehmigung Baudischer Verlag GmbH & Co. KG, Freiburg im Breisgau

UNSERE THEMEN

- **Einsamkeit im Alter:** Was lässt sich dagegen tun?
- **Häusliche Pflege:** Mit Licht und Farben das Wohlbefinden steigern

Vor mehr als zehn Jahren: Waltraud Höfflin und Michael Szymczak stellen im Gespräch mit der Badischen Zeitung die neue Informationsbroschüre der Sozialstation vor.

Ab Sommer im Ruhestand: Vorstand und Pflegemanagerin Waltraud Höfflin

Leistungen einer Meisterin

An die Pflegedienstleitung von Waltraud Höfflin hat man sich in fast 30 Jahren so gewöhnt, dass die Vorstellung schwerfällt, es könnte jemals anders sein. Im Juni aber geht die Frau, die das Gesicht der ambulanten Pflege in der Region maßgeblich geprägt hat, in den Ruhestand.

Als **Waltraud Höfflin** im März 1993 als Pflegedienstleitung eingesetzt wird, übernimmt sie die Verantwortung für die personelle Ausrichtung der Einrichtung. Fort- und Weiterbildungen werden zentrale Bausteine ihrer Personalentwicklung. Die 1977 gegründete Sozialstation hat Anfang der 90er Jahre 27 Mitarbeitende für Pflege und Hauswirtschaft sowie drei Verwaltungskräfte. Mit vollem Elan und in enger Zusammenarbeit mit Geschäftsführer Michael Szymczak führt Waltraud

Höfflin die Sozialstation ab 1995 in die Strukturen der neu geschaffenen Pflegeversicherung. Den beiden gelingt der Spagat, kirchlich-soziale Pflegearbeit mit wirtschaftlich tragfähigen Strukturen zu verfestigen, das soziale Profil der Sozialstation zu schärfen und das Angebot gemeinwesenorientiert auszurichten.

Ab 1998 folgt für Waltraud Höfflin die Weiterbildung im Management sozialer Organisationen. Die Sozialstation wächst und wächst. 2005 öffnen die ersten Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz – bald sind es sechs Gruppen an zehn Angebotstagen pro Woche.

Als gebürtige **Eichstetterin** ist es für Frau Höfflin eine besondere Freude, den Aufbau einer der ersten Pflegegemeinschaften in Baden-Württemberg, den Adlergarten mit Sitz in Eichstetten, zu begleiten, und Pflegearbeit mit Alltagsassistenz und bürgerschaftlich Engagierten zu kombinieren.

Die **Sozialstation** wird nach 2000 mit über einhundert Mitarbeitenden zu einem mittelständischen Betrieb und gibt sich eine neue Füh-

rungsstruktur. W. Höfflin wird 2011 zum Vorstand Pflegemanagement bestellt. 2014 baut sie eigenständige Teams zur Palliativversorgung (AAPV) auf – von der Ev. Hochschule



Klaus Köbele dankt Waltraud Höfflin im Namen des Aufsichtsrats.

in Freiburg wissenschaftlich begleitet. Ab 2017 eröffnet die Sozialstation ihre Tagespflegen in Umkirch, Eichstetten und Bötzingen und eine weitere begleitete Pflegegemeinschaft in Umkirch. Waltraud Höfflin hat es vorbildlich geschafft, pflegerische Qualität und wirtschaftlich sichere Führung zu vereinbaren. Der Aufsichtsrat der Kirchlichen Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V. bedankt sich herzlich und voller Hochachtung für die Leistungen dieser Meisterin.

Klaus Köbele, Vorsitzender des Aufsichtsrats



Wir stellen vor

Christoph Kaspar
Ab 1. Juli neuer Pflegemanager

Meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen führen mir immer wieder vor Augen, was alles dazugehört, damit Familien alltägliche Herausforderungen meistern können. Als Vater zweier Kinder, Sohn hochbetagter Eltern und mehrjähriger Leiter unserer Geschäftsstelle 1 in Bötzingen präsentiert sich mir täglich immer das ganze Bild davon, was nötig ist, damit es allen gut gehen kann. Das ist meine Ausgangsbasis, wenn ich am 1. Juli die Nachfolge von Waltraud Höfflin als Pflegedienstleiter und -manager antrete und damit die Aufgabe, unsere Pflegearbeit weiterhin solide, innovativ und bedarfsorientiert in die Zukunft zu führen. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit den multiprofessionellen Teams, um die zu versorgenden Familien in ihrem Alltag zu unterstützen.

Kontakt:

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V. • www.sozialstation-boetzingen.de

Hauptstraße 25 • 79268 Bötzingen • Telefon 07663 8969-200 • Fax 07663 99727 • kontakt@sozialstation-boetzingen.de

Geschäftsführung: Vorstandsvorsitzender Michael Szymczak • Pflegemanagement: Vorstand Waltraud Höfflin | Volksbank Breisgau Nord eG

IBAN DE07 6809 2000 0000 0441 05 • BIC GENODE61EMM | Sparkasse Freiburg Nördl. Breisgau • IBAN DE40 6805 0101 0020 0277 88 • BIC FRSPDE66XXX

Waltraud Höfflin – Abschied vom Berufsleben

Ein Job mit Schubkraft

Unter ihrer Führung hat sich das personelle Volumen der Sozialstation fast verzehnfacht: Wenn Waltraud Höfflin ihre Arbeit als Vorstand und Pflegedienstleitung der Kirchlichen Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V. im Sommer altersbedingt beendet, kann sie auf ein erfolgreiches Berufsleben zurückschauen.

Drei Fragen zum Abschied

Frau Höfflin, Sie gehen Mitte des Jahres in Ruhestand. Was überwiegt – Wehmut oder Freude?

» Eindeutig die Freude auf eine persönlich aktive, bunte Lebensphase. Trotzdem wird mein Herz schon jetzt ab und zu von einem großen Abschiedsschmerz ergriffen.

Was war die beste Entscheidung in Ihrer beruflichen Laufbahn? Und

womit kann man Sie im Job auf die Palme bringen?

» Ich fang mal mit der „Palme“ an: Ich kann vor allem persönliche Nachlässigkeiten nicht leiden, zum Beispiel, wenn jemand unpünktlich ist oder nicht richtig zuhört.

Meine beste Entscheidung war, mit 34 Jahren die Verantwortung für den Pflegedienst mit damals nur 25 Fachkräften zu übernehmen. Das hat mir

einen großen Wirkungsradius beschert – natürlich auch Krisen, Konflikte, Brüche, vor allem aber ein berufliches Leben voller guter Entwicklungen.

An welche Meilensteine, die Sie mit der Sozialisation erreicht haben, erinnern Sie sich besonders gerne?

» Zum einen an den Aufbau eines Palliativteams für Menschen am Lebensende. Unterstützt von AGP Sozialforschung an der EH Freiburg ist ein Leitfaden entstanden, den auch andere Sozialstationen anwenden können. Wir waren zwei Jahre in mehreren Städten unterwegs, um das Projekt vorzustel-

len. Die Implementierung ist gelungen. Zum anderen der Ausbau interdisziplinärer, regionaler Teams, mit denen wir Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung zugleich anbieten. Damit gelingt es uns besser, ältere Menschen jeweils so zu unterstützen, wie sie es sich wünschen – und das zu Hause, in der Tagespflege oder in einer Wohngruppe. Dieses Konzept hat auch einen personellen Schub für die Sozialstation bewirkt: von früher 25 auf heute bis zu 240 Mitarbeitende. Das ist eine beachtliche Entwicklung, auf die ich stolz bin.

Die Fragen stellte Uschi Grieshaber, Redaktion GEPFLEGT ZU HAUSE.



Sabine Lais,
Albert Schmidt,
Helga Bär

Auf Augenhöhe

Durch ihren enormen Lernwillen und Fleiß und mit stetiger Professionalität ist Waltraud Höfflin zu einem der Gesichter der Sozialstation geworden. Ihrem langjährigen Einsatz ist es zu verdanken, dass die Kooperation der Sozialstation mit der Bürgergemeinschaft vorbildlich gelebt und in die Praxis umgesetzt wird. Die unkomplizierte Zusammenarbeit mit Waltraud Höfflin ist kollegial und auf Augenhöhe. Durch ihre

lösungsorientierte Haltung und ihr unglaubliches Durchhaltevermögen konnten wir sehr viel lernen.

Vielen herzlichen Dank, Waltraud, wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft!
Deine Bürgergemeinschaft Albert Schmidt, Sabine Lais, Helga Bär

Pflegemanagerin mit Weitsicht



Pia Haas-Unmüßig
Referat Diakonie-/Sozialstationen,
Hospiz und Sozialraumentwicklung
Diakonisches Werk Baden e.V.,
Landesgeschäftsstelle

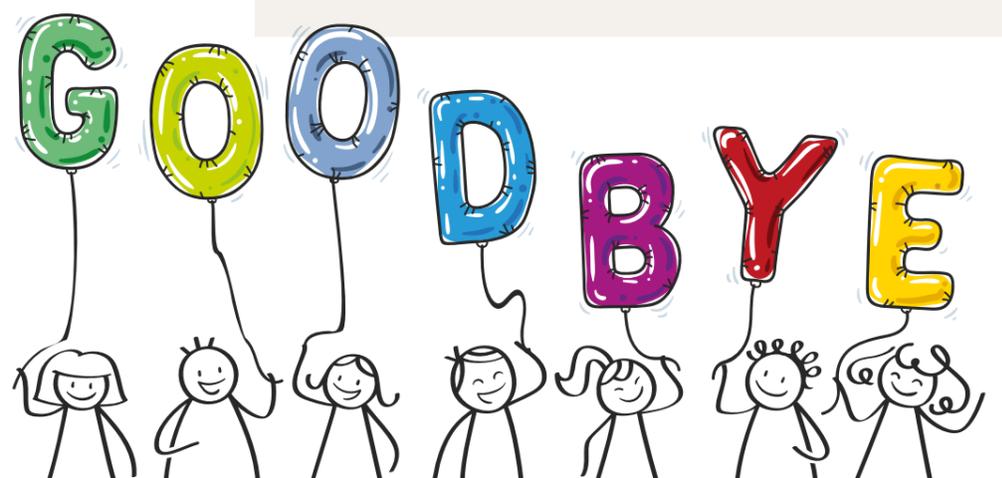
Waltraud Höfflin hat mich beeindruckt: Aktuellen Herausforderungen begegnet sie mit dem klaren Ziel, die Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V. pflegefachlich und pflegepolitisch voranzubringen. Angebote zur Stärkung der häuslichen Pflege, wie Pflegeberatung, Palliative Pflege, Wundversorgung, Tagespflegen, Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz, zeugen von einer Pflegemanagerin mit Weitsicht, Fachexpertise und einer ethisch fundierten Haltung. Sie vertritt mit professionellem Selbstverständnis auf konstruktive Weise ihre Meinung. Bereitwillig stellt sie ihr Erfahrungswissen den Kolleg:innen der badischen Sozialstationen zur Verfügung – auch das zeichnet Waltraud Höfflin aus. Ich bin dankbar für die Begegnungen mit ihr und dafür, dass sich unsere beruflichen Wege kreuzten.

Talent für Spagat

Liebe Frau Höfflin, als Vorstands- und Aufsichtsratsvorsitzender hatte ich über viele Jahre die Freude, mit Ihnen zusammenzuarbeiten. Geschätzt habe ich vor allem Ihren konstruktiven und lösungsorientierten Arbeitsstil sowie Ihre Kompetenz als Führungskraft, aber auch als Ansprechpartnerin für Menschen, die Pflegeleistungen in Anspruch nehmen. Es ist Ihr Talent, immer wieder den Spagat zu schaffen, Ihre Pflegeteams klar und zielorientiert zu führen und zugleich die Bandbreite an Fähigkeiten, Ansichten und Bedürfnissen wertzuschätzen, die 180 Mitarbeitende mitbringen. Ihrer Bereitschaft, Verantwortung auch in Krisen zu übernehmen, und Ihrer Offenheit für neue Entwicklungen und Aufgabenfelder verdankt die Sozialstation einen großen Teil ihres Erfolgs.



Gerhard Kiechle
2007 bis 2018 Vorstands- und
Aufsichtsratsvorsitzender der
Kirchlichen Sozialstation
Nördlicher Breisgau e.V.





Rückblick auf mehr als 30 Jahre: Waltraud Höfflin hat der Pflege in der Region ein Gesicht gegeben.



Thomas Schneider
Früherer Leiter der Caritas-Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe Freiburg

Klarheit mit Herz und Weitblick

Liebe Waltraud, die menschliche und fachliche Qualifikation deiner Mitarbeiter:innen liegt dir ganz besonders am Herzen. In der Personalentwicklung haben wir über 25 Jahre lang bei vielen Projekten eng und vertrauensvoll zusammengearbeitet: bei den Fort- und Weiterbildungen, bei Inhouse-Seminaren, Klausuren und Coachings. Mit Achtsamkeit für die Menschen, Zugewandtheit, Herzlichkeit und klarem Wertekompass hast du die besondere Kultur eurer Sozialstation entscheidend geprägt. Deine authentische Art, deine Klarheit mit Herz und Weitblick haben mich beeindruckt. Mit dankbarem Herzen für unsere Begegnungen wünsche ich dir ein erfülltes Leben im Ruhestand.



Kordula Hanebeck
BIP Freiburg –
Kinaesthetics in der Pflege

Geteilte Vision

Ein kurzes Grußwort soll es sein – aber wie sollen über 25 Jahre Zusammenarbeit da hineinpassen? Gar nicht! Trotzdem ein Versuch: Liebe Waltraud, du hast die Vision mit mir geteilt, dass sich Pflege verändern kann, dass sie besser und professioneller werden muss und der Umgang mit allen Beteiligten wertschätzender und von gegenseitigem Respekt und Vertrauen geprägt sein kann. Einer der Schlüssel ist das Kinaesthetics-Konzept, das du in der Sozialstation etabliert hast.

Danke für die wunderbare Zusammenarbeit, das gemeinsame Suchen und Finden neuer Wege und das gegenseitige Vertrauen, aber auch für deine Freundschaft, Nähe und Verbundenheit.

Unerschrocken

Liebe Waltraud, zusammen mit weiteren Kolleginnen und Kollegen haben wir das Palliative-Care-Team der Sozialstation aufgebaut. Es war eine Freude, das mit dir erlebt und gestaltet zu haben! Woran erinnere ich mich besonders? Daran, wie ENTSCLOSSEN du unser Anliegen weitergebracht hast – auch wenn's schwierig wurde. Mit Überzeugung, gut informiert und mit deinem Charme. Manche würden auch sagen: unerschrocken. Daran, wie ZUGEWANDT du anderen Menschen begegnest – nämlich allen. Mit echtem Interesse und einer unvergleichlichen Herzlichkeit. Vielen Dank für diese Erfahrung!

Mögen dein wärmendes Lachen, deine Neugier und Entschlossenheit dich gut in die neue Zeit hineintragen.



Dr. Christine Moeller-Bruker
AGP Sozialforschung,
Freiburg i.Br.
Wissenschaftliche Geschäftsführung (bis Anfang 2022)

Prägende Momente

Ende der Neunzigerjahre – ich war Anfang 30 – trat ich meinen ersten Job als Qualitätsmanager an, unter anderem in der Sozialstation in Bötzingen. Nun ist Qualitätsmanagement kein besonders beliebtes Thema, aber das focht Waltraud Höfflin nicht an. Defizite sah sie dagegen in meinem Kleidungsstil und den Umgangsformen, weshalb sie mich und zwei weitere Kollegen ungefragt bei einem Knigge-Kurs der Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie (VWA) in Freiburg anmeldete. Zu Details will ich mich lieber nicht äußern, ich bin aber sicher, dass das Event elementar zu meiner heutigen Position als Geschäftsführer beigetragen hat. Und vor allem: Das ist Waltraud und das ist es, was ich so vermissen werde! Danke, liebe Kollegin, für viele Momente prägender Zusammenarbeit. *Mach's gut!*



Markus Schrieder
Geschäftsführer der Evangelischen
Altenhilfe St. Georgen

Glücksfall

Einige Jahre bin ich morgens mit unserer Tochter auf ihrem Schulweg zum Bötzinger Bahnhof gegangen. Gegen 6.45 Uhr sah ich das schon beleuchtete Büro von Waltraud Höfflin in der Sozialstation. Auch abends war das häufig so. Liebe Frau Höfflin, Sie haben sich mit vollem Einsatz in den Dienst der Menschen gestellt, die Ihnen anvertraut waren. Die Empathie und Intensität, mit der Sie die Mitarbeitenden begleitet, gefördert und gefordert haben, ist beispielhaft. Die Übersicht, mit der Sie in dem komplexen System der Sozialstation und ihrem Umfeld mit Angehörigen, Ärzten, Krankenkassen und Ämtern unterwegs waren, hat die Ausstrahlung und Funktionalität der Sozialstation maßgeblich geprägt. Kurzum – Sie waren ein Glücksfall für die Sozialstation Nördlicher Breisgau!

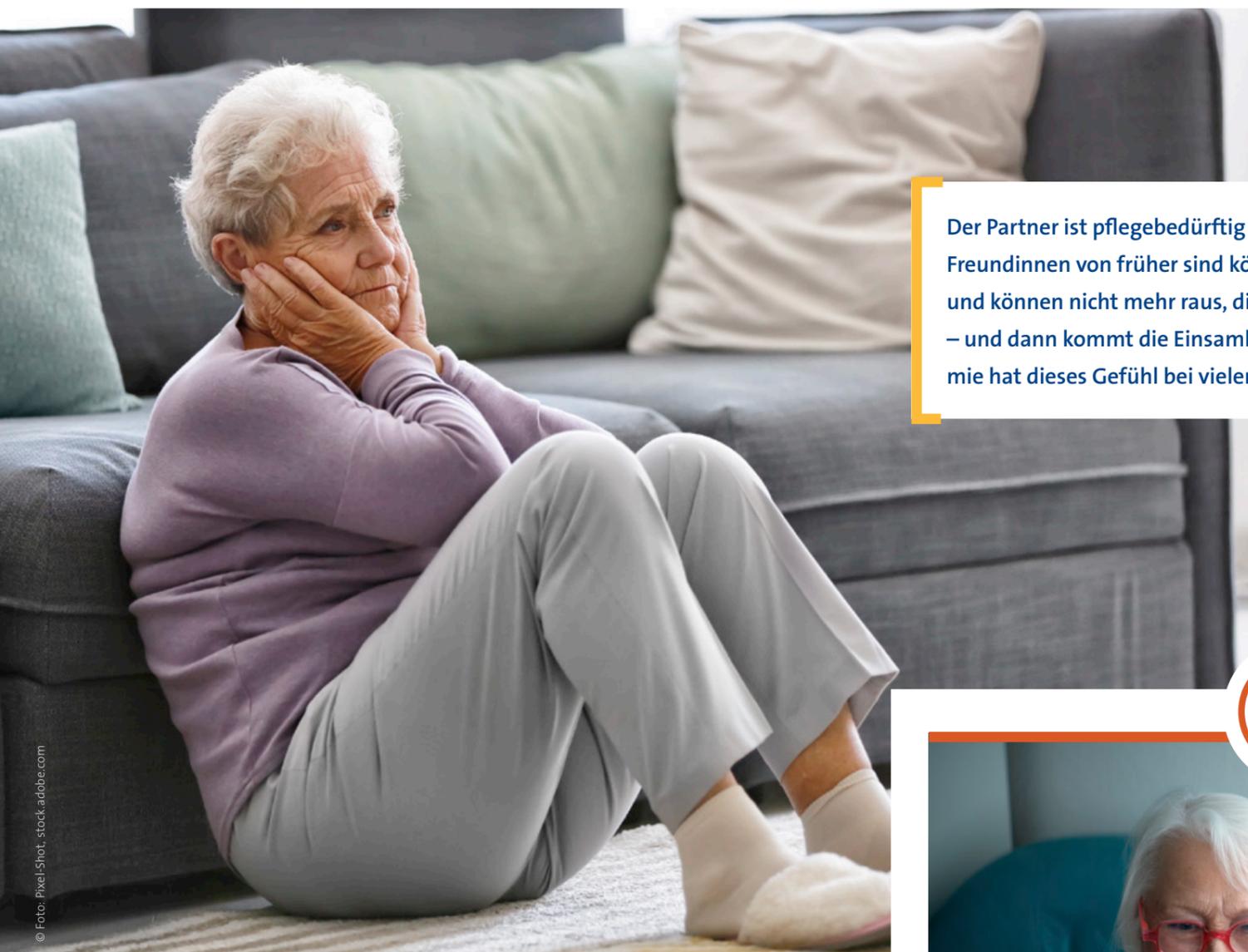


Rüdiger Schulze
Ev. Pfarrer in Bötzingen von 2002 bis 2014



Einsamkeit im Alter: Was lässt sich dagegen tun?

Weniger einsam fühlen



Der Partner ist pflegebedürftig oder verstorben, die Freundinnen von früher sind körperlich eingeschränkt und können nicht mehr raus, die Kinder leben weit weg – und dann kommt die Einsamkeit. Die Corona-Pandemie hat dieses Gefühl bei vielen Menschen verstärkt.

i

Durch die Corona-Pandemie wird Einsamkeit stärker in der Öffentlichkeit wahrgenommen und thematisiert, aber trotzdem trauen sich viele ältere Menschen nicht, darüber zu sprechen oder sich selbst einzugestehen, dass sie sich einsam fühlen. Rund acht Millionen Menschen zwischen 60 und 99 sind nach Schätzungen des Vereins Silbernetz wenigstens einen Teil ihrer Zeit von Einsamkeit oder Isolation betroffen. Dabei leidet nicht nur die Seele, sondern Einsamkeit macht auch körperlich krank.

vergleicht das Gesundheitsrisiko von Einsamkeit mit dem täglichen Rauchen von 15 Zigaretten oder starkem Übergewicht.

Der Tag will gefüllt werden

Elke Schilling (77) ist die Gründerin des gemeinnützigen Vereins Silbernetz. Menschen ab 60 Jahren können beim Silbernetz-Telefon anrufen und einfach einmal reden. Darüber hinaus können sie auch eine sogenannte Silbernetz-Freundschaft schließen, bei

» **Einsamkeit kann jeden erwischen und bedeutet nicht, dass die Angehörigen sich nicht genug kümmern. Einsamkeit ist ein Gefühl.** « *Elke Schilling*

In Deutschland wird bislang wenig zum Zusammenhang von Einsamkeit im Alter und Gesundheit geforscht, es gibt allerdings verschiedene englische und amerikanische Studien zu diesem Thema. Sie belegen, dass einsame Menschen schlechter schlafen, mehr Stress empfinden und Schmerzen wie auch Krankheitssymptome als schlimmer wahrnehmen. Eine Studie

der sie regelmäßig einmal pro Woche von einem festen Ansprechpartner angerufen werden. „Der Tag hat 24 Stunden und will gefüllt werden und viele Themen lassen sich tatsächlich mit Fremden leichter besprechen“, sagt Elke Schilling. „In der Familie wird vielleicht abgewunken ‚Ach Papa, lass mal, das ist doch alles fünfzig Jahre her‘.“



DIE SILBERNETZ-IDEE

Beim gemeinnützigen Verein Silbernetz e.V. können Menschen ab 60 Jahren anrufen, die sich einsam fühlen. Am Silbernetz-Telefon finden sie täglich von 8 bis 22 Uhr ein offenes Ohr. Anders als bei Krisentelefonen braucht es für das Gespräch kein Problem und keine Notlage. Wer sich einen regelmäßigen telefonischen Kontakt zu einem festen Ansprechpartner oder einer -partnerin wünscht, kann eine sogenannte Silbernetz-Freundschaft eingehen und wird dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch angerufen. Das Angebot finanziert sich über Spenden.

Kostenfreies Silbernetz-Telefon: 0800 4 70 80 90
Mehr Infos unter www.silbernetz.de

Einfach mal reden

Cornelia Gottwald (67) ruft mehrmals in der Woche beim Silbernetz-Telefon an, immer wenn sie es in ihren Tagesablauf einbauen kann und sich danach fühlt. Sie hat zwei erwachsene Töchter, die mehrere hundert Kilometer entfernt leben und durch Beruf und kleine Kinder sehr eingespannt sind.

Sie pflegt ihren bettlägerigen 94-jährigen Schwiegervater und wünscht sich einfach jemanden, der sie versteht.

Zwar hat Cornelia Gottwald zwei Freundinnen aus alten Zeiten und einige Bekannte, aber die winken beim Thema Pflege ab. Sie solle ihren Schwiegervater in professionelle Hände geben und ihr eigenes Leben genießen. „Das

» Es gibt auch Strategien, um die Einsamkeit zu meistern. «



Ein kleiner Plausch im Alltag. Das schafft Verbundenheit – und tut Alt und Jung gut.

„sehe ich aber anders“, sagt die ehemalige Erzieherin. „Familie ist füreinander da. In guten und in schlechten Zeiten – das gehört sich einfach so. Ich habe vor einigen Jahren ein Pflegeheim angesehen, aber die Atmosphäre hat mir überhaupt nicht gefallen, das ist nichts für Ludwig. Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Am Silbernetz-Telefon stellt niemand ihren Lebensentwurf in Frage, sie kann „einfach mal reden“ und durch ein gutes Gespräch Kraft tanken. Einige ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Silbernetz-Telefon kennt sie inzwischen schon, sie freut sich aber auch über neue Stimmen, die über andere Themen sprechen und einfach vom Pflege-Alltag ablenken.

Eine Freundschaft per Telefon

Wolfgang Klinck (62) ist einer der Ehrenamtlichen, die feste Telefonfreundschaften über das Silbernetz pflegen. Er lebt in einem Dorf in der Nähe von Freiburg und fand sich vor zwei Jahren nach einer Re-Organisation seiner Firma im Vorruhestand wieder. „Wie fülle ich jetzt meine Zeit?“, fragte sich der Naturwissenschaftler und besann sich auf das, was ihm sonst noch Freude macht, nämlich Menschen zu begegnen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und sie zu unterhalten. Durch einen Bericht in der Zeitung stieß er auf das Silbernetz und wurde nach einer psychologischen Schulung zum „Silbernetz-Telefonfreund“. Jetzt telefoniert er regelmäßig jeden Montag mit Sofia, einer Seniorin, die im Großraum Hamburg lebt. „Wir reden über Alltagsdinge und kommen darüber ins Gespräch. Ich erzähle aus dem Leben meiner Töchter und dann dreht sich das Gespräch natürlich auch viel um Beziehungen.“

Vertrauensvoller Kontakt ist wichtig

Sofia lebt in einer barrierefreien Wohnanlage für Senioren, wird von einem Pflegedienst betreut und bekommt hauswirtschaftliche Unterstützung. Regelmäßig hat sie bei kleinen Einladungen auch Kontakt zu anderen. „Auf den ersten Blick mag man nicht glauben, dass sie einsam ist“, sagt Wolfgang Klinck, „aber es fehlt ihr

das Wichtigste, nämlich ein vertrauensvoller Kontakt, wo sie auch einfach mal schimpfen oder sich ausheulen kann.“ Die Kinder haben bis auf einen den Kontakt zu Sofia abgebrochen. Wolfgang Klinck hört zu und ist da. Er kommentiert nicht und bewertet nicht. Bereits seit einem guten Jahr besteht die Telefonfreundschaft und der junge Ruheständler Klinck spürt deutlich die Freude bei Sofia, wenn er anruft. Für ihn selbst eröffnet sich durch die Gespräche ein genauerer Blick darauf, wie es im vierten Lebensabschnitt aussehen kann.

Was hilft gegen Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, aber der Verlust von Ehepartnern, Geschwistern und Freunden gilt allgemein als eines der größten Risiken für Einsamkeit im Alter. Neu gewonnene Freunde können die verstorbenen Freunde, mit denen man aufgewachsen ist, nicht immer ersetzen. Das Gefühl von Einsamkeit ist häufig auch mit fehlendem Lebensinhalt verbunden. In einer Studie äußerten Seniorinnen und Senioren, dass sie sich unbedeutend fühlen, keine Verbundenheit mit anderen Menschen besteht, sie sich verloren fühlen und keine Kontrolle mehr über ihr Leben haben.

Es gibt aber auch Strategien, um die Einsamkeit zu meistern. Seit Jahren würde sie bei aufkommender Einsamkeit einfach etwas für andere tun, sagt eine Seniorin. Dieses Mitgefühl schafft Verbundenheit und Sinn. Darüber hinaus kann es helfen, das Altern und Alleinsein zu akzeptieren. Menschen, die das Altern akzeptieren, sind zwar alleine, fühlen sich aber weniger ein-

sam. Auch in jüngeren Jahren lässt sich vorausschauend schon etwas dafür tun, um später nicht einsam zu sein. Oftmals sind der Beruf und der Alltag in der Mitte des Lebens so fordernd, dass Beziehungen kaum gepflegt werden. Gerade das ist aber wichtig, um sozusagen sozial vorzusorgen. Und da das Thema Einsamkeit durch die Pandemie stärker im öffentlichen Fokus steht, ist es für die Jüngeren eine gute Idee, dieses Wissen zu nutzen, um sich ein paar

Minuten Zeit zu nehmen – für einen kurzen Plausch mit dem alten Herrn von gegenüber oder für einen Anruf bei der betagten Nachbarin. |

Die Namen der geschilderten Personen sind geändert.

Autorin: Sabine Anne Lück © GEPFLEGT ZU HAUSE



Voller Energie: Elke Schilling

ERFUNDEN FÜR EINEN ROMAN – UMGESSETZT VON EINER ENGAGIERTEN FRAU

Elke Schilling, ehemalige Staatssekretärin für Frauenpolitik in Sachsen-Anhalt, gründete 2016 den gemeinnützigen Verein Silbernetz e.V. Ihr Schlüsselereignis war, dass sie den einsamen Tod ihres Nachbarn zu spät bemerkte. Etwa zur gleichen Zeit las sie den Krimi „Der Nachbar“ von Minette Walters, darin wird unter anderem die Idee eines Altennetzwerks geschildert. Elke Schilling fragte bei der englischen Autorin an, ob ein solches Netzwerk tatsächlich existiere. Tatsächlich hatte sich die „Silver Line – Helpline“ nach Erscheinen des Buchs in England gegründet. Nach diesem Vorbild gestaltete Elke Schilling Silbernetz e.V. in Deutschland.

Für alle Spannung liebenden Krimifreunde ist der 2001 erschienene Thriller „Der Nachbar“ von Minette Walters übrigens immer noch lesenswert. Gebraucht oder als Hörbuch von Random House Audio, 13,95 Euro.

Auch in der häuslichen Pflege leicht umzusetzen

Mit Licht und Farben das Wohlbefinden steigern



Unsere Stimmung lässt sich durch Licht und Farben beeinflussen. Was schon lange bekannt ist, wurde erst in den vergangenen Jahren verstärkt im Klinikalltag erforscht und in Demenz-WGs erprobt. Die nachgewiesenen positiven Wirkungen können Sie auch in der häuslichen Pflege mit einfachen Mitteln erzielen.

Welche Möglichkeiten gibt es, abseits von Medikamenten Schmerzen zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern? Diese Frage haben sich in den letzten Jahren viele Kliniken gestellt. Auch Stefan Scharnagel, der Teamleiter des Akutschmerzdienstes am Klinikum Bayreuth, beschäftigt sich schon lange damit und sagt: „Ja, es gibt einige gute Möglichkeiten.“ Dazu gehören unter anderem Musik, Akupressur, ätherische Öle und ganz besonders Licht und Farben. Das bestätigen die Rückmeldungen vieler Patientinnen und Patienten. „Bis zu 80 Prozent der Wahrnehmung laufen über den Sehsinn und die Maßnahmen sind relativ einfach umzusetzen“, erklärt Scharnagel.

Tageslicht nutzen

Zunächst einmal gehört zum richtigen Einsatz von Licht und Farben etwas eigentlich Simples, nämlich, den Tag-Nacht-Rhythmus einzuhalten. Um ei-

nen erholsamen Schlaf zu fördern, sollte die Helligkeit im Zimmer immer der jeweiligen Tageszeit angepasst sein. Wenn der pflegebedürftige Mensch in der Nacht Unterstützung benötigt, bedeutet das, nur so viel Licht wie gerade nötig zu machen. Am Tag sollte, wann immer möglich, das Tageslicht genutzt werden. Die Mittagszeit bietet sich für einen aktivierenden Spaziergang an. Ist das nicht möglich, achten Sie als pflegende Angehörige darauf, die Fenster zu öffnen, die Vorhänge aufzuziehen und frische Luft und Licht ins Zimmer zu lassen. Ein schöner, sonniger Nachmittag sollte also nicht für den Einsatz von Farblampen genutzt werden, sondern stattdessen eher die dunkleren, trüben Stunden.

Farblampen für trübe Stunden

In trüben Stunden können Sie mit einer Farblampe zum Wohlbefinden des pflegebedürftigen Menschen beitragen. Jeder Farbe wird eine bestimmte

So wirken die Farben

Farbe	Assoziation	Wirkung	Anwendung
BLAU	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> entspannend beruhigend schmerzstillend 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzen
GELB	Leichtigkeit	<ul style="list-style-type: none"> aufmunternd 	<ul style="list-style-type: none"> Melancholie Angst Nervosität
GRÜN	Gleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"> beruhigend harmonisierend 	<ul style="list-style-type: none"> Unruhe Angst
VIOLETT	Würde	<ul style="list-style-type: none"> dämpfend schlaffördernd 	<ul style="list-style-type: none"> Stress Schlafstörung mentale Hyperaktivität
ORANGE	Freude	<ul style="list-style-type: none"> stärkt den Lebensmut verbessert die Stimmung steigert den Appetit 	<ul style="list-style-type: none"> Appetitlosigkeit schlechte Stimmungslage
ROT	Energie	<ul style="list-style-type: none"> aktivierend anregend 	<ul style="list-style-type: none"> körperlicher Erschöpfungszustand

Quelle: Stefan Scharnagel, „Schmerzpatienten behandeln“, Thieme Verlag

Wirkung zugesprochen (siehe Tabelle). Je nach persönlichem Bedürfnis und Symptomen können Sie eine passende Farbe auswählen. Wenn es darum geht, die Stimmung aufzuhellen und Depressionen entgegenzuwirken, eignet sich beispielsweise ein orangefarbenes Licht; plagt sich die Patientin oder der Patient mit Schmerzen, kann blaues Licht beruhigend wirken, und bei Kopfschmerzen und Migräneanfällen ist violettes Licht gut geeignet, die Beschwerden zu lindern. Im Klinikum Bayreuth habe sich die Lampe „Living Colors“ der Firma Philips für diese Einsätze bewährt, berichtet Stefan Scharnagel. Die Lampe kostet um die 80 Euro, sie ist dimmbar und alle Farbnuancen sind über eine Fernbedienung wählbar.

Demenz und Ängsten zeigt sich ein positiver Effekt durch den Einsatz der Farblampen“, sagt Scharnagel, „ebenso, wenn es um die Verbesserung der Stimmungslage geht.“ Auch Sonnenauf- oder -untergänge können durch das Dimmen der Helligkeit und den Farbverlauf simuliert werden. Diese Methode habe sich vor allem zur Schlafförderung bewährt. Achten Sie zu Hause darauf, die Lampen so zu platzieren, dass der pflegebedürftige Mensch nicht geblendet wird, und begrenzen Sie die Anwendung auf ein angenehmes Zeitmaß von ungefähr 30 bis 60 Minuten.

Günstige Alternative: Farbbrillen

Eine Alternative zur Farblampe sind farbige Brillen, die ebenfalls genutzt werden können, um belastende Symptome zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Die Brillen sind natürlich nur für Patientinnen und Patienten geeignet, die kognitiv in der Lage sind, die Ziele einer solchen Farbtherapie zu verstehen, und die Brille tragen möchten. Rund 20 Euro kosten die Brillen und sind in allen Farben zu haben. Sie sollten ebenfalls rund 30 bis 60 Minuten getragen werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Gegen Unruhe, Demenz, Angst

„Bei Patientinnen und Patienten mit motorischer Unruhe,

© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender.

Autorin: Sabine Anne Lück © GEPFLEGT ZU HAUSE

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen • Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V., Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 10.400 Exemplare

Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: imagedesign, Köln

