



Liebe Leserin, lieber Leser,
manchmal tritt Pflegebedürftigkeit im wahrsten Wortsinn mit einem Schlag ein. Manchmal führt eine chronische Erkrankung langsam, aber sicher in die Pflegebedürftigkeit. Bei den einen steht das körperliche Leiden im Vordergrund, bei anderen der Verlust an geistigen und psychischen Fähigkeiten. Manchmal geht es auch um heikle Fragen – zum Beispiel, wenn die Pflegesituation eskaliert, weil der pflegebedürftige Ehemann zunehmend aggressiv wird oder weil die Mutter immer weniger wird und man das alles selbst kaum noch aushalten kann. Pflege ist meist ein jahrelanger Kraftaufwand für alle Beteiligten – mit Problemen, die meist keine schnellen Lösungen zulassen. Deshalb sind wir an Ihrer Seite: Als Gesprächspartner suchen wir mit Ihnen gemeinsam nach Antworten, entwickeln neue Perspektiven und helfen Ihnen ganz praktisch.

Yvonne Kunde
Teamleitung OST



FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALTER UND BEI PFLEGEBEDARF

Themen dieser Ausgabe

Seiten 2 + 3

Altersdepression –
unterschätzt und
unbehandelt

Seite 4

Kraftpakete für einen
Wohlfühlstart ins Frühjahr

Das Beratungsteam der
Evangelischen Sozialstation in
Freiburg (von links):
Anette Baumgarten, Christiane
Menger-Nagy, Katrin Enderle,
Melanie Schenuit, Anita Günther

Pflege und Beratung gehören bei uns zusammen

Zu Hause gepflegt zu werden – das wünschen sich die meisten Menschen. Für fast 1,9 Mio. Menschen in Deutschland erfüllt sich der Wunsch. Knapp zwei Drittel davon werden ausschließlich von Angehörigen – also ohne professionelle Unterstützung durch einen Pflegedienst – zu Hause betreut und gepflegt.

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE, die das auf sich nehmen, leisten enorm viel. Manchmal zu viel: Sie muten sich mehr zu, als sie

leisten können, stoßen an ihre Grenzen. Der Pflegealltag geht über ihre Kräfte und überfordert sie schließlich.

HINTER DEN ZAHLEN und Statistiken stehen Schicksale mit individuellen Krankheits- und Lebensgeschichten. Unabhängig von der Art der Pflegebedürftigkeit ist es gut, mit der Situation nicht alleine zu sein. Das sieht auch der Gesetzgeber so und hat deshalb das Recht und die Pflicht zur Beratung eingeführt. Je nach Pflegegrad werden die Pflegebedürftigen von ihrer Kasse halb- oder vierteljährlich aufgefordert, sich von einem anerkannten Pflegedienst zu Hause beraten zu lassen. Die Beratung wird von der Kasse finanziert und dauert ca. 50 bis 60 Minuten. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich die Lebensqualität von Angehörigen und Pflegebedürftigen verbessern oder erhalten lässt. Das sind die wichtigsten Beratungsthemen:

WOHNRAUMANPASSUNG: Haltegriffe machen das Leben bequemer und sicherer, Licht erleichtert die Orientierung, überbrückte Bodenschwellen ebnen den Weg zum Balkon ...

RICHTIGE ERNÄHRUNG bei Diabetes mellitus schützt vor Folgeschäden wie Durchblutungsstörungen, Beeinträchtigung des Sehvermögens ...

ERGÄNZENDE ANGEBOTE wie Hausnotruf, Essen auf Rädern, Tagespflege,



Pflegefachkraft Anita Günther ist Beraterin im Pflegeteam OST für die Stadtteile Kappel, Littenweiler, Ebnet, Waldsee, Oberau, Wiehre, Günterstal, Vauban und St. Georgen.

Nachbarschaftshilfe unterstützen und entlasten.

INKONTINENZ BEWÄLTIGEN: Wer individuell passende Inkontinenzmittel kennt und richtig anwendet, kann neue Freiheiten entdecken: Konzertbesuche werden wieder möglich, das Treffen bei der Nachbarin ist nicht mehr peinlich ... Wir wollen mit unserer Beratung dazu beitragen, dass Menschen trotz gesundheitlicher Einschränkungen ein möglichst gutes Leben zu Hause führen können. Deshalb haben wir in jedem von unseren vier Pflegeteams eine besonders geschulte Pflegefachkraft, die mit Einfühlungsvermögen und Diskretion Pflegebedürftige und Angehörige berät und sich zu allen Fragen, die im Pflegealltag auftauchen, laufend fortbildet. |

Mehr Sicherheit, neue Perspektiven

Wir zeigen Ihnen Pflege



Wenn Sie ein Familienmitglied zu Hause selbst pflegen, haben Sie Anspruch auf eine individuelle Schulung durch uns. Das ist dann besonders sinnvoll, wenn ganz konkrete pflegerische Tätigkeiten gelernt und eingeübt werden sollen oder Probleme im Pflegealltag auftauchen, die nicht auf die Schnelle geklärt werden können. Die Kosten für die Schulung von ca. 1,5 Stunden übernimmt die Krankenkasse. Wie können wir Ihnen helfen? Zum Beispiel, indem wir Ihnen zeigen, wie Sie den Kranken vom Bett in den Rollstuhl bringen, ohne sich zu verheben, ohne zu stürzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie welche Hilfsmittel am besten einsetzen, auf was Sie achten sollten und wie Sie sich selbst am meisten entlasten. Fordern Sie uns an – es wird Ihnen guttun! |





Foto: © gutzwsrns, photocase.com

ALTERSDEPRESSION

Depressive Menschen werden häufig als „stummer Vorwurf“ wahrgenommen. Angehörige und Freunde ziehen sich dann zurück. Damit schließt sich aber ein Teufelskreis. Experten raten deshalb: den Depressiven nicht links liegen lassen, zugleich das eigene Selbstwertgefühl pflegen und Energie tanken, um der Depression standhalten zu können.

Der lange Schatten

Sie gilt gesellschaftlich immer noch als Makel und verläuft in vielen Fällen tödlich: Die Rede ist von der Depression im Alter. Eine Krankheit, die selbst von Ärzten häufig nicht erkannt oder unterschätzt wird – und deshalb oft unbehandelt bleibt.

„**UNSERE MUTTER DEPRESSIV?** Darauf wären wir nie gekommen“, sagt die Tochter heute. Als die Mutter so um die siebzig war, gestaltete sich der Umgang mit ihr zunehmend schwierig. Sie reagierte oft mürrisch und gereizt, wirkte lustlos und unzufrieden mit ihrem Leben und ihrem Umfeld. Über viele Jahre ging sie tagtäglich zum Grab ihres Mannes. Aber sonst? Interesse, Engagement, Initiative? Fehlanzeige. Eher Klagen über den Rückzug von Freunden. Sie war körperlich fit, finanziell ohne Sorgen, hatte ein eigenes Auto, forderte aber von ihren in der Nähe wohnenden Kindern, sie im Alltag mit Hilfeleistungen zu unterstützen, die sie ohne Weiteres selbst hätte erledigen können. Familienfeste wurden mehr und mehr zur mühsamen Sache, weil die Mutter Wiedersehensfreude und fröhliches Zusammensein im Keim erstickte. Dass sie auch immer öfter irgendetwas vergaß, sich an Vereinbarungen oft nicht mehr genau erinnerte oder Begebenheiten mehrfach erzählte, ließ ihre Kinder eher an eine beginnende Demenz denken. Die Mutter war zu dieser Zeit seit fast 15 Jahren verwitwet. Ein Herzinfarkt hatte

den Vater aus dem Leben gerissen und die glückliche Ehe abrupt beendet. „Meine Mutter hatte damit nicht nur die Liebe ihres Lebens verloren“, sagt die Tochter, „sie stand mit 56 Jahren auch vor der Aufgabe, ihr Leben aktiv und selbstständig in die Hand zu nehmen.“

Zwanzig Jahre und viele Gespräche später ist klar: Die Mutter hatte damals eine unerkannte Altersdepression. Dieses Schicksal teilt sie mit viel mehr alten Menschen als allgemein bekannt ist. „Die Diagnose Depression wird bei alten Menschen spät oder gar nicht gestellt“, sagt der Mediziner Martin Haupt, der in Düsseldorf eine Alzheimer-Praxis führt. Dabei träten depressive Störungen im Alter häufig auf, besonders ihre leichteren Ausprägungen. Aber sie blieben zu oft unerkannt und damit unbehandelt.

ÄLTERE MÄNNER BESONDERS GEFÄHRDET

Die statistischen Erkenntnisse zur (Alters-)Depression fasst der Psychiater und Psychotherapeut so zusammen: Die Hälfte der an Depression erkrankten Menschen sucht keinen Arzt auf. In einer Allgemeinarztpraxis hat jeder

zehnte Patient eine depressive Störung, die behandelt werden müsste, nur bei jedem fünften wird das jedoch erkannt. Nur jeder siebte wird antidepressiv behandelt, nur jeder 150. Patient erhält Psychotherapie. Ein Drittel der Kranken wird chronisch depressiv.

Nach einer Studie der Bertelsmann Stiftung aus dem Jahr 2014 zeigt sich: Die Depression macht nicht vor dem Alter halt, im Gegenteil: Mit zunehmendem Alter wird es sogar wahrscheinlicher, depressiv zu werden. Bei Menschen im Alter zwischen 55 und 60 Jahren sowie bei den über 80-Jährigen werden vermehrt Depressionen diagnostiziert. Und obwohl jeder achte Deutsche mindestens einmal in seinem Leben an einer Depression erkrankt, ist diese Volkskrankheit immer noch ein Thema, über das nicht so frei gesprochen wird wie zum Beispiel über Diabetes oder Bluthochdruck. Die Dramatik der Krankheit zeigt sich, wenn man sich ansieht, wie Senioren mit der Depression umgehen. Ältere Männer erkranken zwar seltener an einer Depression als ältere Frauen, setzen ihrem Leben dann aber deutlich häufiger ein Ende. In der

Gruppe der über 85-Jährigen wählen fast fünfmal mehr Männer als Frauen den Freitod. Und obwohl die Suizidrate bei älteren Männern besonders hoch ist, werden Depressionen bei ihnen immer noch am häufigsten übersehen.

GUTE THERAPIEAUSSICHTEN

Die Diagnose wird erschwert, weil Depressionen im Alter oft von körperlichen Beschwerden oder Krankheiten überlagert werden, die in dieser Lebensphase naturgemäß zunehmen, und die nicht selten sogar der auslösende Faktor für die Depression sind. „Das ist das Alter!“, lautet deshalb auch die so naheliegende wie falsche Feststellung. Martin Haupt: „Depression ist nicht normal und sollte auch im Alter nicht als normal missdeutet werden. Wichtig sind Diagnostik und Therapie, die aber verhindert werden, wenn man die depressiven Störungen bagatellisiert.“

Und die Aussichten, eine Altersdepression erfolgreich zu behandeln, sind erstaunlich gut. Denn, so Experten auf einer Tagung zur Altersdepression, die das Kuratorium Deutsche Altershilfe im Dezember 2014 in Köln veranstaltet hat:

Nicht das Lebensalter ist für den Therapieerfolg ausschlaggebend, sondern die Zeitspanne, in der jemand depressiv erkrankt ist. Deshalb ist die Prognose für einen alten Menschen, der erst seit ein paar Monaten unter einer Depression leidet, deutlich besser als für einen 30-Jährigen, der bereits seit mehreren Jahren krank ist.

GESUNDE ANTEILE FÖRDERN

Auslöser für eine Altersdepression können psychische Belastungsmomente wie der Tod eines nahestehenden Menschen sein. Oder körperliche Erkrankungen wie ein Herzinfarkt oder die Diagnose einer Krebserkrankung. Auch Hirnveränderungen und soziale Probleme zählen zu den Ursachen für eine Depression im Alter.

Die Krankheit wirkt sich nicht nur auf die Lebensqualität des Betroffenen aus, sondern auf sein gesamtes Umfeld, betont der Theologe und Berater Christian Müller-Hergl, Wissenschaft-

ler an der Universität Witten/Herdecke. Besonders das Leben der Angehörigen wird in Mitleidenschaft gezogen. Für sie stellt sich nicht nur die Frage nach dem „richtigen“ Umgang mit den Betroffenen, sondern auch, wie sie damit umgehen, wenn sie sich mit Todeswünschen des depressiven Menschen konfrontiert sehen, und wie sie sich davor schützen können, selbst in einen depressiven Strudel zu geraten.

Depressive Menschen werden von ihrer Umgebung häufig als „stummer Vorwurf“ wahrgenommen, was meist dazu führt, dass sich Partner und Kinder, Freunde und Bekannte zurückziehen. Damit schließt sich aber ein Teufelskreis. Als Sackgasse für die Kranken erweist sich auch ihre Tendenz, helfende Menschen als schädigend darzustellen und Hilfeleistungen zu entwerten. Depressive erleben ihre Krankheit oft wie eine Besatzungsmacht: Widerstand scheint zwecklos, es gibt keine Hilfe, die Grenzen sind dicht. Im Umgang

Symptome einer Altersdepression



Weil sich im Alter Depression und Demenz überschneiden können, ist eine (fach-)ärztliche Diagnose besonders wichtig. Um von einer Depression sprechen zu können, müssen bestimmte Symptome mindestens zwei Wochen anhalten:

- gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, pessimistische Bewertungen, Suizidgedanken
- erhöhte Müdigkeit, Schlafstörungen, verminderter Appetit
- Das Interesse, etwas zu unternehmen oder ein Vorhaben anzupacken, verliert sich.
- Männer mit einer Altersdepression sind darüber hinaus häufig reizbar, nervös, sucht- und risikobereit und zeigen ein antisoziales und feindseliges Verhalten.

Neben emotionalen und körperlichen Symptomen treten nicht selten auch sogenannte kognitive Störungen auf, die für den Arzt nur auf gezielte Nachfrage erkennbar sind. Sie betreffen u.a. die Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit, Orientierung und Argumentation.

Zehn Tipps: Was Angehörige tun können

Raus aus der Isolation!



Der Umgang mit einem (alters-)depressiven Menschen ist ein Kraftakt. Wer nicht scheitern will, sollte versuchen, Folgendes zu berücksichtigen:

1. Aufpassen, nicht selbst in den depressiven Sog zu geraten: Das Schlimmste für den Depressiven ist ein depressives Gegenüber.
2. Sich nicht ärgerlich zurückziehen. Den Depressiven nicht links liegen lassen.
3. Nicht hilflos mitleiden.
4. Sich nicht schuldig an der Situation fühlen.
5. Sich nicht überanstrengen.
6. Nichts beschönigen oder bagatellisieren. Nicht aufmuntern.
7. Sich von der Depression nicht vertreiben lassen. Sie akzeptieren und das damit verbundene Leiden anerkennen. Tröstlich präsent bleiben – im Sinne von „ich spüre deine Schwermut“.
8. Über mangelnde Körperpflege nicht hinwegsehen, sie aber auch nicht zum Kampfplatz machen. Helfen, dass der Kranke sich wieder um den eigenen Körper kümmert.
9. Den Kranken weder unter- noch überfordern, kleine Erfolge ermöglichen und würdigen.
10. Und vor allem: Wenn immer möglich in Bewegung kommen, zu körperlicher Aktivität anregen, etwas gemeinsam tun. Das Motto heißt: Raus aus der Isolation!

mit ihnen gilt es deshalb „Inseln des Widerstands“ zu finden: gesunde Anteile ansprechen und fördern. Um das zu leisten, muss man als Angehöriger sein eigenes Selbstwertgefühl pflegen und stabilisieren, muss genügend Energie tanken, um standhalten zu können. Experten raten für den direkten Umgang, den depressiven Menschen weder zu konfrontieren noch ihn ändern zu wollen, sondern seine Stär-

ken und Ressourcen aufzugreifen und in eine andere Richtung zu lenken.

Sind depressive Menschen eigentlich übermäßig traurig? Nein, sagt Berater Müller-Hergl, Trauer ist nicht das Problem. Trauer ist die Lösung. Depression ist die Verweigerung von Trauer. |

KRAFTPAKETE FÜR EINEN WOHLFÜHLSTART INS FRÜHJAHR

Gesund frühstücken – fit für den Tag



Das gehört zu einem gesunden Frühstück unbedingt dazu:

GETRÄNKE: Ein frisch gepresster Saft am Morgen kann eine Portion Obst am Tag ersetzen. Wer Kalorien einsparen möchte, sollte Obst- und Gemüsesaft mischen. Zum Durstlöschenden eignen sich besser Früchte- und Kräutertees oder Saftschorlen. Grüner Tee kann ab und an eine gesundheitsfördernde Alternative zu Kaffee sein: Er schützt vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt, festigt die Zähne und macht die Haut straff. Eine gute Ergänzung zum Frühstück ist Milch. Sie zählt nicht zur Flüssigkeitsbilanz, da sie wegen ihrer reichen Nährstoffe als Lebensmittel eingestuft wird, doch sie liefert Kalzium, das zur Knochenbildung benötigt wird. Für alle Getränke gilt: Sie fördern die Stoffwechselaktivität und sollten daher bei keiner Mahlzeit fehlen.

BROT liefert Kohlenhydrate und damit die Hauptenergiequelle sowie wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Besser als Brötchen und Toast aus Weißmehl sind Vollkorntoast und -brötchen. Gesünder und sättigender ist Bio-Schwarzbrot – vor allem, wenn es selbst gebacken wird → Rezept!

MÜSLI MIT OBST UND KERNEN: Lecker, gut verdaulich und zuckerarm ist ein Müsli aus Getreideflocken. Kombiniert mit frischem Obst, fettarmem Naturjoghurt oder Milch und einem Mix aus



REZEPT

Schwarzbrot – selber backen!

1 Schwarzbrotmischung (ca. 1.400 g) mit

- 3 Päckchen Trockenhefe
- 80 bis 100 g Rübenkraut
- 1 El Salz
- 1 l Buttermilch

in der Küchenmaschine gut mischen, in zwei Kastenformen füllen und 2,5 Std. bei 150 Grad backen.

Das Schwarzbrot lässt sich gut einfrieren, dazu ggf. vorher portionieren oder sogar in Scheiben schneiden.

Foto: © Elisabeth Coelfen, fotolia.com

Das Frühstück ist die Mahlzeit, die Sie fit machen soll für den Tag. Schließlich hat Ihr Körper nachts ganze Arbeit geleistet: Atmung, Herzschlag, die Regulierung der Körpertemperatur und innerliche „Aufräumarbeiten“ haben Ihren Kohlenhydrat-Speicher geleert. Den sollten Sie am Morgen durch ein nährstoffreiches Frühstück auffüllen, damit Sie körperlich und geistig wieder leistungsfähig werden.

Sonnenblumenkernen, Mandeln, Leinsamen, Sesam und Nüssen ist das Müsli der Fitmacher für den Tag schlechthin. Hände weg dagegen von zuckerhaltigen Schoko- und anderen Flakes!

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT? NEIN DANKE!

Vier Tipps, wie Sie den Winter hinter sich lassen:

1 | FÜR ENERGIEBOMBEN SORGEN

Wer jetzt zu Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Fisch greift, ernährt sich nicht nur leicht und gesund, sondern führt seinem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu – Geheimwaffen gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsprobleme.

2 | LICHT TANKEN

Sich möglichst viel draußen aufhalten – das fördert die Bildung von Vitamin D. Dieses lebensnotwendige Vitamin kann der Körper bei ausreichender UV-Strahlung in der Haut selbst bilden. Vitamin D härtet die Knochen, senkt so das Risiko von Knochenbrüchen, und kräftigt zudem die Muskulatur. Frühjahrslicht und -sonne kurbeln auch die Produktion des Glückshormons Serotonin an, das vitalisierend wirkt und für gute Laune sorgt.

3 | ERFOLGSDUO BEWEGUNG PLUS SAUERSTOFF

Wandern, joggen, Rad fahren, im Garten arbeiten: Sich im beginnenden Frühjahr regelmäßig und ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen, hilft enorm, sich schneller der geänderten Wetterlage anzupassen. Obendrein stärkt es die Abwehrkräfte und bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.

Dazu passt: unser Entlastungsangebot

Was tun, wenn Sie nicht alleine spazieren gehen können oder wollen?

Rufen Sie unsere Nachbarschaftshilfe an: Christiane Düspohl 0761 27130-156, Elke Hrach 27130-152, Sabina Baig, Nicola Vetter 27130-151. Wir vermitteln Ihnen zur gewünschten Zeit die passende Begleitung!

4 | RICHTIGES OUTFIT

Steigen Sie jetzt von Wolle auf Baumwolle um: Mit einer Kleidung, die nicht stark wärmt, sondern sich leicht kühl anfühlt, helfen Sie Ihrem Körper, die Thermoregulation zu trainieren.



Nachbarschaftshelferin Charlotte Herrmann (helle Mütze) begleitet Nicola Bornkamm bei ihren Spaziergängen.

ZITRONE – DAS GELBE MULTITALENT

Sauer macht lustig – der Spruch kommt nicht von ungefähr. Die Säure zum Beispiel einer frisch gepressten Zitrone belebt, regt den Appetit an und bringt die Verdauung in Schwung. Die Zitrone ist ein Multitalent unter den Hausmitteln: Sie enthält viel Vitamin C, stärkt das Immunsystem und lindert Erkältungen. Wer mit einer Mischung aus Zitronensaft und Wasser mehrmals täglich gurgelt, kann selbst Halsschmerzen wirkungsvoll bekämpfen. |

GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Uschi Grieshaber
Quelle: KKH Kaufmännischen Krankenkasse, Serviceteam Bonn, www.kkh.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Evangelische Sozialstation
Freiburg im Breisgau e.V.
Maienstraße 2 • 79102 Freiburg
Telefon 0761 27130-0 • Fax 0761 27130-135
sozialstation@evsozialstation-freiburg.de

Vorstand Johannes Sackmann
Pflegerdienstleitung Inge-Dorothea Boitz-Gläßel

Sparkasse Freiburg Nördlicher Breisgau
IBAN: DE24 6805 0101 0002 0010 14

Auflage 2.000 Exemplare

Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: imagedesign, Köln