GEPFLEGT zu Hause

Hauszeitung der Evangelischen Sozialstation Freiburg i.Br. • Pflegeteam WEST I

Evangelische Sozialstation Freiburg im Breisgau e.V.

Pflege, Hilfe und Beratung durch die Diakonie

Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit 2017 gehört die Sozialstation Tuniberg zur Evangelischen Sozialstation Freiburg. Jetzt bilden auch die Nachbarschaftshilfe Tuniberg und Freiburg eine Einheit. Durch diese Verzahnung können wir dem Wunsch unserer Kundinnen und Kunden nach Leistungen aus einer Hand noch besser nachkommen. Der Austausch zwischen den einzelnen Bereichen, wie Pflege, Hauswirtschaft und Nachbarschaftshilfe, wurde durch den Zusammenschluss weiter intensiviert und wir können jeden hilfsbedürftigen Menschen ganz individuell nach seinem Bedarf versorgen. Gerade weil Angehörige im Pflegealltag so vieles organisieren und so viele Beteiligte koordinieren müssen, ist es uns wichtig, Hand in Hand zu arbeiten und als Pflege-Expertinnen und -Experten auf jede Anforderung reagieren zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen von GEPFLEGT ZU HAUSE!

Ihre

Dunja Raschka
Teamleitung WEST I

AUSGABE 31 | 2022

UNSERE THEMEN

- **Einsamkeit:** Was lässt sich dagegen tun?
- **Achtsamkeit:** So entspannen Sie im Pflegealltag

Die Einsatzleiterinnen: Nicola Vetter de Quispe, Christiane Düspohl, Sabina Baig, Elke Hrach und Christiane Menger-Nagy (v.l.n.r.)

Nachbarschaftshilfe Tuniberg und Freiburg jetzt unter einem Dach

Hallo Nachbar, ich helfe dir!

Eine Begleiterin für den Spaziergang, ein Partner zum Schachspielen oder eine Betreuung für den demenzerkrankten Angehörigen – viele ehrenamtlich Engagierte stehen bereit, um zu unterstützen. Für das gesamte Stadtgebiet Freiburg kommt unsere Nachbarschaftshilfe jetzt aus einer Hand.

Bereits 2017 hat sich die Sozialstation Tuniberg der Evangelischen Sozialstation Freiburg angeschlossen. Jetzt sind auch die Nachbarschaftshilfe Tuniberg und die Nachbarschaftshilfe Freiburg verschmolzen. Christiane Menger-Nagy, die Einsatzleiterin für Munzigen, Tiengen, Opfingen, St. Nikolaus und Waltershofen, freut sich: „Wir rücken noch enger mit den Pflegeteams zusammen und der Austausch hat sich weiter intensiviert.“

Zu den gut 170 Menschen, die sich ehrenamtlich bei der Nachbarschaftshilfe der Evangelischen Sozialstation Freiburg engagieren, kommen jetzt weitere 20 hinzu, die am Tuniberg aktiv sind. Sabina Baig, die gemeinsam mit drei weiteren Kolleginnen für die Einsatzleitung der Nachbarschaftshilfe in der Stadt zuständig ist, freut sich immer, wenn es gelingt, für die gesuchte Hilfe genau den richtigen Helfer oder die richtige Helferin zu finden. „Wenn beispielsweise jemand gesucht wird, der mit einer demenzerkrankten Patientin backt, weil sie das so gerne macht, dann ist es großartig, jemanden zu vermitteln, der ebenfalls Spaß am Backen hat.“

Die Nachbarschaftshilfe geht individuell auf Wünsche ein. Die Helferinnen und Helfer begleiten auf einem Spaziergang, kommen mit zum Markt, auf den Friedhof oder zur Apotheke. Gemeinsam wird auch schon mal im Haushalt angepackt, wenn es ums Waschen, Spülen oder Aufräumen geht. Demenzerkrankte Menschen werden zu Hause betreut und die Helferinnen und Helfer halten die eine oder andere Nachtwache. Die Hilfe ist für alle Menschen gedacht, die trotz Einschränkungen so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld bleiben möchten.

© ???, stock.adobe.com

Aktiv dank Nachbarschaftshilfe

„So stelle ich mir persönlich mein Alter auch vor“, sagt Sabina Baig. „Deshalb erfüllt mich meine Aufgabe mit Zufriedenheit, wenn ich sehe, dass wir die Institution sind, die die Menschen zusammenbringt.“

Dass die Nachbarschaftshilfe nicht nur für die hilfsbedürftigen Menschen eine Bereicherung ist, hat Christiane Menger-Nagy schon oft erfahren: „Es ist ein Geben und Nehmen. Viele Helferinnen und Helfer freuen sich sehr über ihre Aufgabe. Es ist Nachbarschaft im besten Sinne.“

→ ***Wenn auch Sie Interesse haben, für die Nachbarschaftshilfe tätig zu werden, freuen wir uns über Ihren Anruf unter 0761 27130-0 oder 07664 3057.***

Im Ruhestand

Sonja Krinke

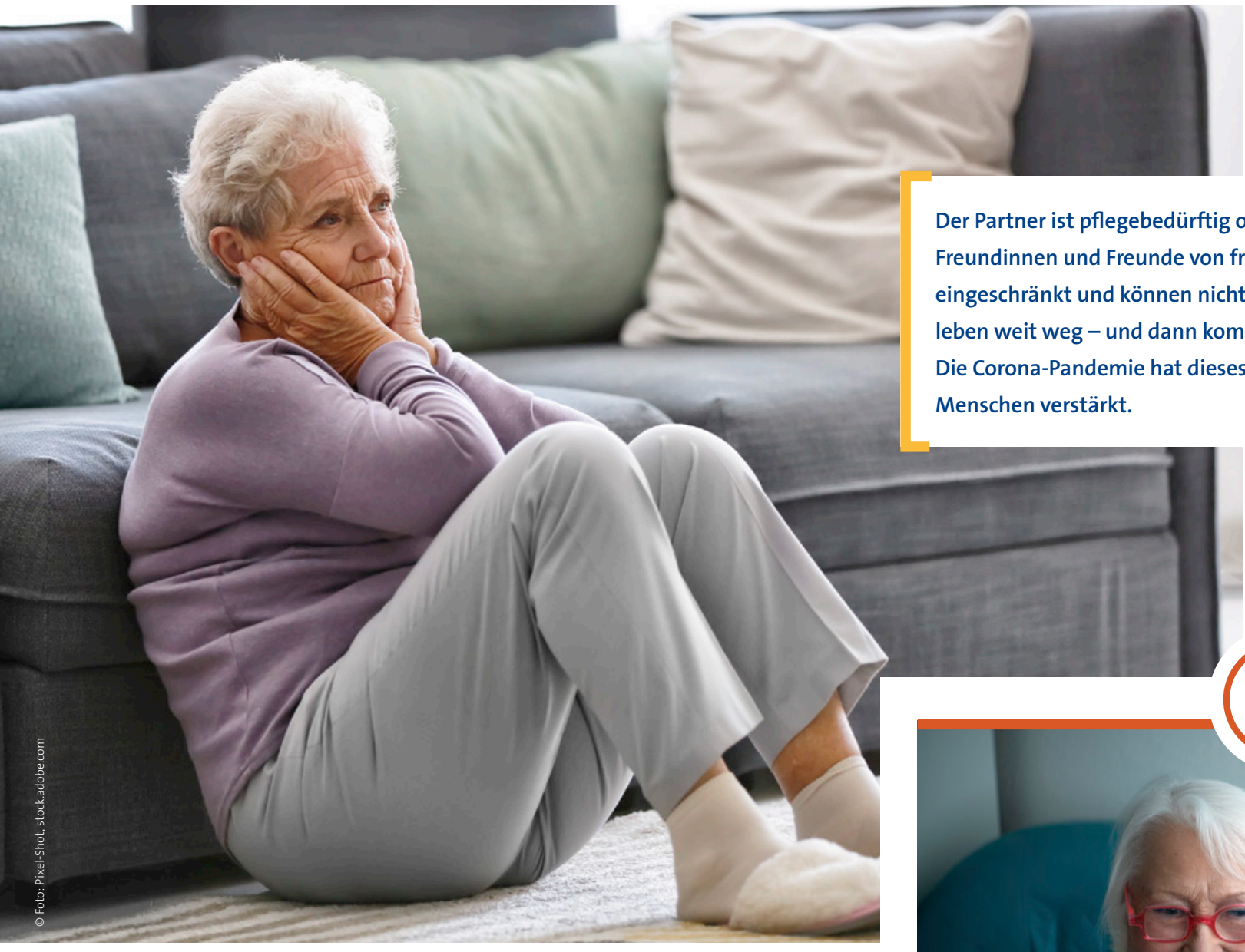
Wir sagen danke! Über viele Jahre hat sich Sonja Krinke als Einsatzleiterin der Nachbarschaftshilfe in Tuniberg engagiert. Immer herzlich und zugewandt und immer darauf bedacht, alle Wünsche unserer Kundinnen und Kunden zu erfüllen. Besonders die Betreuung demenzerkrankter Menschen war ihr ein Anliegen. Gleichzeitig hat sie mit leichter Hand die Verwaltung organisiert und war immer bestens informiert, was die rechtlichen Grundlagen der Pflege betrifft. Mit dem Ruhestand hat Sonja Krinke ihr Engagement nicht aufgegeben: Heute ist sie selbst als ehrenamtliche Nachbarschaftshelferin unterwegs. Wir sagen danke für die zahlreichen Jahre hervorragender Arbeit. Alles Gute und viele Jahre bei bester Gesundheit!

© Foto: REDPIXEL, stock.adobe.com

Kontakt:
Evangelische Sozialstation Freiburg im Breisgau e.V. • www.evsozialstation-freiburg.de
Pflegeteam WEST I • Teamleitung Dunja Raschka • Am Hägle 15 • 79110 Freiburg
Telefon 0761 806969 • Fax 0761 8095029 • pflegeteam-west@evsozialstation-freiburg.de

Einsamkeit im Alter: Was lässt sich dagegen tun?

Weniger einsam fühlen



© Foto: Pixel-Shot, stock.adobe.com

Der Partner ist pflegebedürftig oder verstorben, die Freundinnen und Freunde 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.

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.

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 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 so genannte Silbernetz-Freundschaft schließen, bei 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‘.“

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

© Foto: Anna Moll

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 so genannte 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

© Foto: romul014, stock.adobe.com

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

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

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 eines 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 einsam. 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 alten Nachbarin.

Die Namen der geschilderten Personen sind geändert.

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

Voller Energie: Elke Schilling

ERFUNDEN FÜR EINEN ROMAN – UMGESETZT VON EINER ENGAGIERTEN FRAU

Elke Schilling, ehemalige Staatssekretärin für Frauenpolitik in Sachsen-Anhalt, gründete 2016 den gemeinnützigen Silbernetz e.V. Ihr Schlüsselerlebnis 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.

© Fotos: PaulScharf (Links), Wolfgang_Schmidt (rechts)

Entspannung für pflegende Angehörige

Mit Achtsamkeit besser leben

© Foto: fizkes, stock.adobe.com

Als pflegende Angehörige kümmern Sie sich liebevoll um einen nahestehenden Menschen. Auch wenn Sie sich ganz bewusst für die Pflege zu Hause entschieden haben, kann der Alltag stressig sein. Mit Achtsamkeit lässt es sich besser entspannen und Sie können den Stress reduzieren.

Achtsamkeit ist heute die Überschrift für viele gute Ratschläge, wie man entspannter durchs Leben kommen soll. Doch der eigentliche Erfinder des Achtsamkeitstrainings ist der Amerikaner Dr. Jon Kabat-Zinn. Er hat bereits Ende der 1970er Jahre ein entsprechendes Entspannungsprogramm entwickelt. Es ist eine Form der Meditation, die ihre Wurzeln in den buddhistischen Traditionen hat. Geist und Körper lassen sich damit so weit beruhigen, dass sich eine tiefe innere Entspannung ausbreiten kann. Die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), zu Deutsch achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, ist wissenschaftlich fundiert und wird heute weltweit in vielen Kliniken eingesetzt. Das Programm kann aber auch jedem, der in einem fordernden Alltag steckt, die nötige Entspannung und Ruhe bringen.

MBSR besteht aus unterschiedlichen Mediationsformen und sanften, bewussten Yogaübungen. Das Fundament für alle Meditationstechniken ist der sogenannte Bodyscan. Dabei kann jeder lernen, seinen Körper achtsam wahrzunehmen und jeden einzelnen Körperbereich auch wirklich zu spüren – von den Füßen bis hin zum Kopf. Durch das bewusste Loslassen können Muskeln gelockert und Spannungen sehr gut abgebaut werden. Alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die auftauchen, werden wohlwollend beobachtet und – wichtig! – nicht bewertet. Ziel der Übungspraxis ist es, Achtsamkeit im gesamten Alltag zu praktizieren und den Wert jedes – auch scheinbar gewöhnlichen – Augenblicks zu entdecken.

Jon Kabat-Zinn

Gesund durch Meditation

Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR
Das erfolgreiche Grundlagenbuch mit den Bausteinen des Achtsamkeitstrainings. Es bietet eine veränderte innere Haltung und Einstellung zum Leben an.

Knaur MensSana Taschenbuch, 462 Seiten, 12,99 Euro, ISBN: 3426878372

Dominik Spenst

Das 6-Minuten-Tagebuch

Dankbarkeitstagebuch mit Fokus auf den kleinen glücklichen Momenten jedes Tages
Theorie-Teil mit 70 Seiten: Gewohnheiten, Selbstreflexion und Positive Psychologie werden einfach erklärt. Mit konkreten Strategien zur Umsetzung und anschaulichen Praxisbeispielen. Praxis-Teil mit 220 Seiten: jeden Morgen und jeden Abend jeweils drei Minuten die positiven Dinge aufschreiben, geleitet von jeweils drei Fragen.

Rowohlt Taschenbuch, 288 Seiten, 24,99 Euro, ISBN: 3499633655

MBSR-Kurse

8-Wochen-Programme Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn werden von vielen zertifizierten Trainern und Bildungsinstitutionen angeboten. Zeitlicher Aufwand: 2,5 Stunden pro Woche sowie ein Tag der Achtsamkeit an einem Wochenende plus das Üben zu Hause.

Mehr unter: www.mbsr-verband.de

Bodyscan

Die Techniker-Krankenkasse bietet auf ihrer Internetseite eine kostenfreie Anleitung für einen Bodyscan zum Download an: **www.tk.de** -> dann in das Suchfeld „Bodyscan“ eintragen

Kleine Praxisübung

Schließen Sie die Augen, setzen Sie sich aufrecht, aber möglichst bequem hin und beobachten Sie bewusst Ihren Atem. Beobachten Sie einfach nur, wie der Atem ein- und ausströmt. Versuchen Sie nicht, den Atem zu kontrollieren. Halten Sie die Aufmerksamkeit drei Minuten bei Ihrem Atem. Vielleicht schleichen sich Gedanken ein: „Ist das langweilig!“ oder „Ich muss noch einkaufen“ oder „Das hätte ich heute morgen echt nicht sagen sollen“. Machen Sie sich klar, dass es lediglich ein Gedanke ist. Dann lassen Sie den Gedanken los. Das bedeutet, Sie schenken ihm keine Aufmerksamkeit mehr, sondern kehren zur Konzentration auf den Atem zurück.

Wie sehr haben Ihre Gedanken Sie in den drei Minuten abgelenkt? Die meisten von uns haben einen sprunghaften Geist. Das viele Erinnern, Wünschen, Planen und Bedauern hält uns davon ab, uns ganz auf eine Sache zu konzentrieren und im Moment zu sein. Meditation kann unseren Geist beruhigen und zu einer achtsamen Haltung in allen Augenblicken beitragen.

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 Inge-Dorothea Boitz

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

Auflage 2.800 Exemplare

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