

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Geht es Ihnen auch so? Der Winter fühlte sich durch die verregneten und trüben Tage dieses Jahr besonders lang an. Doch jetzt hoffen wir auf sonnige, wärmende Frühlingstage. Sie heben die Stimmung, lassen uns aufatmen und nach vorne blicken. Die Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V. feiert in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen. Schon seit 1974 sind wir für die Menschen in der Region im Einsatz. Im Herbst feiern wir das mit einer großen Jubiläumsveranstaltung. Derzeit sehen wir jeden Tag unseren Neubau in Sinsheim-Waldangelloch ein Stückchen wachsen. Wir rechnen damit, dass wir im Frühjahr 2025 dort unsere dritte Tagespflege eröffnen und unsere neuen Büroräume beziehen können. Wir werden weiter berichten und haben heute noch einige andere spannende Themen: Wie Sie auch in finanziell angespannten Zeiten die Pflege zu Hause gut meistern und wie Humor den Pflegealltag erleichtern kann.

Viel Freude beim Lesen!

Ihre

Sabine Backfisch **Michaela Becker**
Pflegedienstleiterin Geschäftsführerin



AUSGABE 38 | 2024

UNSERE THEMEN

- Mit Humor
Gelassen im Pflegealltag
- Schwierige Zeiten?
So gelingt Pflege

Stellvertretende Pflegedienstleitung: Jutta Herth (l.)
übernimmt von Elvira Lang (r.).

Jubiläum: 50 Jahre Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.

Der Staffelstab ist übergeben

Es ist ein Jahr der großen Ereignisse: 2024 feiern wir unser 50-jähriges Bestehen und vollziehen einen personellen Wechsel. Die stellvertretende Pflegedienstleiterin hat an ihre Nachfolgerin übergeben.

Seit 1974 ist das Team der Kirchlichen Sozialstation Sinsheim im Einsatz. Wir pflegen, betreuen, beraten und begleiten alte und kranke Menschen sowie deren Angehörige in Sinsheim, Angelbachtal und Zuzenhausen. Um unser 50-jähriges Bestehen zu feiern, ist für den Herbst eine große Jubiläumsveranstaltung geplant. Doch zunächst verabschieden wir



Elvira Lang zum 31. März in den wohlverdienten Ruhestand.

Seit 1996 war Elvira Lang bei unserer Sozialstation tätig, zunächst als Pflegefachkraft in der häuslichen Pflege. Sie absolvierte entsprechende Weiterbildungen und übernahm im November 2000 die stellvertretende Pflegedienstleitung. Gemeinsam mit Pflegedienstleiterin Sabine Backfisch führte sie das Team bis zu ihrem Ausscheiden mit viel Herz und Engagement.



Ein großes Herz für alle
Patientinnen und Patienten

Elvira Lang war zuständig für den Bereich Eschelbach, Angelbachtal, Waldangelloch, Hilsbach und Weiler. Sie war auch eine unserer Pflegeberaterinnen – und einige Beratungen wird sie erfreulicherweise weiterhin übernehmen. Im Team haben wir unsere stellvertretende Pflegedienstleiterin bereits verabschiedet und anlässlich der großen Jubiläumsveranstaltung im Oktober werden wir es dann noch einmal in größerem Rahmen tun.

Die Nachfolge von Elvira Lang ist bereits gesichert: Jutta Herth aus Heilbronn verstärkt unser Leitungsteam. Sie ist Krankenschwes-

ter und war viele Jahre als Pflegedienstleiterin in der stationären Altenpflege tätig. Seit September 2023 arbeitet sich Jutta Herth bereits in die Abläufe der ambulanten Pflege ein, lernt die Mitarbeitenden der einzelnen Pflegeteams kennen und begleitet sie zu Hausbesuchen. Die lange Übergangszeit ermöglicht ihr einen umfassenden Einblick in unsere vielfältigen Leistungen und die damit verbundenen Aufgaben.

Wir wünschen beiden Kolleginnen das Allerbeste – einen guten Übergang in den Ruhestand und einen guten Start in die verantwortungsvolle Tätigkeit!



Willkommen im Team!

Brigitte Kullmann
Pflegeberaterin

Eine gute Beratung und eine professionelle Begleitung, wenn es kritisch wird – das ist so wichtig für Menschen, die einen Angehörigen zu Hause pflegen. Mehr als 700 Kundinnen und Kunden betreuen wir inzwischen mit Pflegeberatungen und häuslichen Schulungen. Deshalb verstärken wir unser Team der Pflegeberaterinnen und -berater. Mit Brigitte Kullmann konnten wir eine weitere kompetente Fachkraft für diesen Bereich gewinnen und unser Team auf acht Mitarbeitende aufstocken. Brigitte Kullmann hat viele Jahre in einer Leitungsfunktion gearbeitet und möchte mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung jetzt pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen unterstützen. Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen Beteiligten ist ihr ein großes Anliegen.

Mit Humor den Pflegealltag zu Hause besser meistern – wie geht das?

Zaubern Sie ein Lächeln



In schwierigen Zeiten gelassen bleiben und die Leichtigkeit behalten – das wünschen wir uns alle. Humor kann dabei im täglichen Pflegealltag zu Hause helfen. Wichtig ist, genau hinzuschauen, worüber man gemeinsam lachen kann. Dann lassen sich viele kleine Anlässe finden, die zusammen genommen den Alltag schöner machen.

Was ist überhaupt Humor? Worüber haben Sie persönlich das letzte Mal so richtig gelacht? Zahlreiche Philosophen und Wissenschaftler haben sich in der Vergangenheit mit dem Thema Humor beschäftigt und auch heute noch gibt es viele Forschungen dazu. Sigmund Freud sah Humor und Lachen in erster Linie als Ventil, um aufgestaute Spannungen zu entladen. Andere Psychologen betonen den anregenden Aspekt und dass es möglich ist, darüber neue Energie zu tanken. Ein humorvoller Umgang im Pflegealltag zu Hause

Worüber können Sie gemeinsam lachen?

beginnt mit vielen kleinen Dingen und es sind in der Regel keine lauten Witze.

Heute mal anders

Matthias Prehm ist Inhaber der Seminaragentur „Humorpille“ und schult vor allem professionelle Pflegekräfte in Sachen Humor. Er empfiehlt, ganz gezielt Überraschungen in den Pflegealltag einzustreuen und Routinen zu durchbrechen: „Machen Sie etwas anders als sonst. Werden Sie aktiv und füllen Sie den Raum mit etwas Schönerem!“

Einige Beispiele:

- Nehmen Sie bei der Körperpflege das Radio mit ins Badezimmer und spielen Sie alte Hits aus den 1950er- oder 1960er-Jahren.
- Nutzen Sie bei der Mobilisation die körperliche Nähe und beginnen Sie, einen kleinen Walzer zu tanzen: „Lass uns in den Stuhl tanzen!“
- Spielen Sie das Lieblingslied des kranken Familienmitglieds.
- Kündigen Sie den Besuch der Enkel oder der Familie nicht an, sondern lassen sie es zu einem Überraschungsbesuch werden.
- Richten Sie zu besonderen Anlässen einen Hut-Tag ein: Tragen Sie an Weihnachten Weihnachtsmützen oder zum Geburtstag besondere Hütchen.
- Ziehen Sie zwei verschiedene Socken an.
- Erinnern Sie sich an etwas Schönes von früher.
- Wenn Ihr Angehöriger Tiere mag, stellen Sie beim Spaziergang gezielt einen Kontakt her. Sprechen Sie beispielsweise jemanden an, der oder die einen Hund ausführt.



führen oftmals zu einer gelösten Stimmung und zum gemeinsamen Lachen.

Schlechte Nachrichten einschränken

Für einen pflegebedürftigen Menschen wird der Fernseher häufig zum Fenster in die Welt – und vielfach kommen darüber schlechte Nachrichten ins Haus: Kriege und Kriminalität, Thriller und Krimis, die sich um Mord und Totschlag drehen. Dazu sogenanntes Reality-TV mit Geschichten über Menschen, die große Probleme haben und mit ihrem Leben nicht zurechtkommen.

Schränken Sie diese schlechten Nachrichten ein. Informieren Sie sich einmal am Tag über das aktuelle Geschehen und wählen Sie darüber hinaus ganz bewusst Sendungen aus, die Ihnen wirklich Freude bereiten. Das kann ein Sportereignis sein, eine Show mit Ihrem Lieblingsmoderator oder ein besonderer Film, je nach persönlicher Vorliebe.

Spielerische Rituale

Um eine immer wieder gleiche Tagesroutine aufzulockern, nehmen Sie sich ganz bewusst bestimmte Aktivitäten vor und schaffen Sie neue, angenehme Rituale:

- Spielen Sie beispielsweise Spiele wie Kniffel, Scrabble, „Mensch, ärgere dich nicht“ oder Kartenspiele – wählen Sie aus, was Ihnen am besten zusagt und möglichst ist. Dabei sollte nicht spielerischer Ehrgeiz im Vordergrund stehen,



Das kann ja heiter werden

Die Humorbiografie entdecken

Worüber haben Ihre pflegebedürftigen Eltern oder Angehörigen früher gelacht? Waren es Heinz Erhardt, Loriot oder Otto Waalkes? Waren es alte Screwball-Komödien wie „Manche mögen's heiß“? Der Humor von Monty Python? Finden Sie heraus, was am besten gefällt, und kaufen oder downloaden Sie die Medien, sodass Sie, wann immer Sie wollen, Zugriff darauf haben.



Die Erinnerung an schöne Momente im Leben kann den Alltag heller machen.

Miteinander lachen tut gut – übereinander lachen weniger.

sondern dass Sie sich füreinander freuen und eine kurze Ablenkung erfahren.

- Holen Sie alte Fotoalben raus und schwelgen Sie in schönen, positiven Erinnerungen.
- Nehmen Sie die Mahlzeiten nicht immer so ein, wie es vielleicht am bequemsten ist, beispielsweise direkt am Bett, sondern decken Sie ab und zu bewusst den Tisch und machen Sie eine besondere Mahlzeit mit Ihrem Lieblingsessen daraus.

Alle diese Aktivitäten schaffen eine gute Atmosphäre, in denen ein humorvoller Umgang miteinander besser möglich ist.

Humor braucht eine gute Beziehung

Wenn Sie einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause versorgen, sind Sie in der Regel miteinander eng verbunden. Eine starke emotionale Bindung kann es leichter machen, humorvoll miteinander umzugehen – oder auch schwieriger. Ist es eine harmonische Beziehung, die auf Respekt fußt, wird es leichter. Respekt bedeutet, den anderen zu sehen, ihn ernst zu nehmen, ihn ausreden zu lassen, nachzufragen und ein wirkliches Interesse

an ihm zu haben. Wichtig ist auch, die Größe zu haben, sich für eventuelles respektloses Verhalten zu entschuldigen und dann wieder aufeinander zuzugehen. Wenn Verzeihen nicht mehr möglich ist und es keine gute gemeinsame Ebene gibt, wird auch ein humorvoller Umgang schwierig. Dabei ist in der Regel der Pflegenden stärker gefragt, mit Gelassenheit zu reagieren und vielleicht auch einmal über den eigenen Schatten zu springen, weil der pflegebedürftige Angehörige durch seine Erkrankung eingeschränkt ist oder sich aufgrund des Alters schwerer tut.

Wo hat Humor seine Grenzen?

Wenn pflegende Angehörige unzufrieden oder überfordert sind, überträgt sich das häufig auch auf das Gegenüber. Daraus können Situationen entstehen, in denen nicht mehr miteinander, sondern übereinander gelacht wird. In dieser Form tut Humor nicht mehr gut. Ist es der Patientin bzw. dem Patienten beispielsweise peinlich und unangenehm, dass beim Toilettengang Hilfe benötigt wird, sind Witze darüber wenig angebracht. Besser wäre es, eine liebevolle, lustige Umschreibung dafür zu finden, mit der beide gut leben können. In einer Situation, in der dem pflege-

bedürftigen Menschen schmerzlich klar wird, welche Fähigkeiten verloren sind, braucht es Empathie statt eines Schenkelklopfers. Besser sind das Bestärken und positive Herausstellen, was möglich ist – vielleicht auch mit geeigneten Hilfsmitteln.

Es ist also immer ein achtsamer Blick wertvoll, der erkennt, was in der konkreten Situation gefragt ist. Manchmal ist eine tröstende Umarmung wichtiger als ein witziger Wortwechsel. Natürlich ist es auch gut, die eigene Stimmungslage klar zu signalisieren: „Ich bin traurig und mir ist heute nicht nach Scherzen zumute.“

Sich selbst auf den Arm nehmen

Humor ist wie gesagt individuell. Bei vielen gehört auch Ironie, vor allem Selbstironie dazu. Sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und über sich selbst zu lachen, kann den Pflegealltag deutlich entspannen. Eine Ausnahme bilden demenzerkrankte Menschen. Bei ihnen ist Ironie fehl am Platze. Ihr Verständnis dafür ist eingeschränkt und deshalb kann bei ihnen leicht der Eindruck entstehen, dass über sie gelacht wird. Je nach persönlichem Humorempfinden kann auch Sarkasmus seinen Platz haben. Wenn aber das Ziel ist, die andere Person ganz bewusst zu verletzen oder zu beschämen, hat das wenig mit respekt- und humorvollem Umgang zu tun. |

In Zusammenarbeit mit: Matthias Prehm, www.humorpille.de
Text und Redaktion: Sabine Anne Lück



Mit Lesebrille und Hörgerät gegen Demenz

Immer mehr Studien bestätigen, dass Sehstörungen und Hörverlust mit einem erhöhten Risiko einhergehen, an Demenz zu erkranken. Oder umgekehrt formuliert: Gut funktionierende Sinne tragen dazu bei, lange geistig fit zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, Altersweitsichtigkeit exakt zu korrigieren, einen Grauen Star operieren zu lassen und Hörverlust mit einem Hörgerät auszugleichen. Der Zusammenhang zwischen schlechtem Hören und Demenz ist schon seit einigen Jahren bekannt. Hörverlust gilt als wesentlicher Risikofaktor. Warum eine Beeinträchtigung der Sinne sich auch auf die Denkprozesse auswirkt, ist noch nicht genau geklärt. Am wahrscheinlichsten ist, dass unser Gehirn sensorische Anregungen braucht. Fallen diese weg, haben die Neuronen nichts mehr zu tun und bilden sich zurück. Deshalb: Lesebrille auf die Nase und Hörgerät ins Ohr!



Alltagsgegenstände, die Spaß machen, und ein einfaches Essen mal ganz besonders dekoriert – so kommt Abwechslung in den Alltag.

Pflegende Angehörige brauchen Entlastung, um selbst gesund zu bleiben

Wie gelingt Pflege in finanziell angespannten Zeiten?



Das Haushaltsbudget ist bei vielen Menschen knapper geworden – dennoch ist es wichtig, dass pflegende Angehörige nicht auf Entlastung und Unterstützung verzichten. Pausen und Erholungszeiten sind unbedingt notwendig, damit die häusliche Pflege auch langfristig gelingt.



als Sozialstation halten viele Pflegesachleistungen bereit, die Sie bei Ihrer Pflegekasse beanspruchen können und die Ihnen verschiedene Hilfsmöglichkeiten eröffnen. Das sind:



Körperpflege und mehr

Waschen und Duschen, An- und Auskleiden, Hilfe beim Toilettengang – auch der Umgang mit Stoma und Katheter, Unterstützung beim Essen und Trinken sowie Hilfe, wenn die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, also beispielsweise beim Aufstehen aus dem Bett oder beim Umlagern im Bett.

Besser leben im Alltag

Unterstützung beim Strukturieren und Gestalten des Alltags und beim Erhalt sozialer Kontakte.

Blitzblanker Haushalt

Hilfe beim Einkaufen, Zubereiten von Mahlzeiten, Waschen und Bügeln sowie Putzen und Säubern der Wohnung.

Individueller Entlastungsbetrag

Der Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro pro Monat wird nur gewährt, wenn auch Leistungen in Anspruch genommen werden! Er kann ganz individuell verwendet werden, beispielsweise für die Betreuung in einer Tagespflege oder zu Hause; für Begleitung im Alltag, wie bei Arzt-

besuchen und Spaziergängen, oder für eine Kurzzeitpflege, wenn Sie als pflegende Angehörige zum Beispiel einen Urlaub planen.

Verhinderungspflege

Als sogenannte „Hauptpflegeperson“ können Sie sich stunden-, tage- oder wochenweise vertreten lassen. Dafür zahlt die Pflegekasse pro Jahr bis 1.612 Euro für Pflegefachkräfte.

Beratung und Schulung

Wir geben Ihnen wichtige Tipps, die den Pflegealltag leichter machen. Von praktischen Hilfen bis hin zur Unterstützung beim Umgang mit bestimmten Krankheitsbildern.

Nachbarschaftshilfe

Hilfe im Haushalt oder im Garten, zusammen spazieren gehen, gemeinsam aufs Amt und vieles mehr.



Weitere Anlaufstellen

Neben diesen Leistungen, die Ihre Sozialstation bietet, können Sie als pflegende Angehörige weitere Anlaufstellen nutzen, beispielsweise den Seniorenrat oder das Seniorenbüro in Ihrer Gemeinde. Auch die Pflegestützpunkte als unabhängige Beratungsstellen bieten kostenlose Unterstützung, wenn es darum geht, die besten Lösungen zu finden.

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause



Die Inflation, die hohen Energie- und Lebensmittelpreise haben in manchen Haushalten ein Loch in die Kasse gerissen. Wenn in dieser Situation die pflegebedürftigen Eltern oder ein anderer lieber Mensch zu Hause versorgt werden, kann der Gedanke naheliegen, auf Hilfe zu verzichten und stattdessen mit dem Pflegegeld das Haushaltsbudget aufzubessern. Das bedeutet natürlich, dass die häusliche Pflege allein auf den Schultern der Angehörigen ruht. „Ich schaff das schon!“, mag sich die eine oder der andere sagen.

Ohne Hilfe in die Erschöpfung

Langfristig gesehen geht diese Rechnung aber selten auf. Denn die Belastung für die pflegenden Angehörigen wächst mit der Dauer der Pflege und sie zahlen dafür oftmals mit der ei-

genen angegriffenen Gesundheit. Ohne Unterstützung kann eine solche Aufgabe überfordern. Nämlich dann, wenn die persönlichen Freiräume und Pausen immer mehr zusammenschrumpfen, die körperlichen Herausforderungen steigen und der Pflegebedarf mit der Zeit noch größer wird. Nicht selten erleben die Mitarbeitenden unserer Sozialstation, dass

Hilfe annehmen ist wichtig, hält gesund und ist langfristig die beste Investition.

pflegende Angehörige keine Reserven mehr haben und völlig erschöpft sind. Deshalb ist es so wichtig, mögliche Hilfs- und Pflegeleistungen auch in Zeiten einer knappen Kasse in Anspruch zu nehmen. Die Chance ist dann viel größer, als pflegende Angehörige gesund zu bleiben und mit Tatkraft für Oma, Mutter, Vater oder andere da sein zu können.

Wertvolle Pflegesachleistungen

Die Leistungen, die bei einer Einstufung in einen Pflegegrad als sogenannte „Sachleistungen“ bezogen werden können, sind langfristig wertvoller als das Pflegegeld, das ab Pflegegrad 2 ausbezahlt wird. Das ist das Fazit aus vielen Gesprächen, die die Mitarbeitenden unserer Sozialstation mit Angehörigen geführt haben. Grundsätzlich ist das Pflegegeld im Vergleich zu den Pflegesachleistungen per se eine geringere Geldleistung. Wir

Im Pflegealltag Zeit für das geliebte Hobby finden – dafür braucht es Unterstützung.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ViSDP: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V.,
Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.,
Schwetzingen/Eppelheim
Telefon 06202 27680

Auflage: 3.500 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

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