



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein weiteres Pandemie-Jahr geht in seine letzte Phase. Wer hätte das im Frühjahr 2020 gedacht, dass uns Corona auch in diesem Herbst noch beschäftigt? Inzwischen aber dürfte mehr denn je klar sein, dass wir alle lernen müssen, im Umgang mit dem Virus und seinen Ablegern noch auf lange Sicht wachsam zu bleiben.

Uns und unseren Mitarbeitenden haben die Hygienemaßnahmen und alle anderen NOT-wendigen Auflagen ein enormes Durchhaltevermögen und die Bereitschaft abverlangt, die Situation auch dann noch in den Griff bekommen zu wollen, wenn es aussichtslos schien. An dieser Stelle bedanken wir uns deshalb bei allen Beteiligten ausdrücklich und sehr herzlich für Fairness, Umsicht und Verbindlichkeit!

In der Hoffnung, dass die Pandemie bald hinter uns liegt, grüßt Sie

Ihre

Ulrike Meister
Geschäftsführerin



AUSGABE 24 | 2021

UNSERE THEMEN

- Was Schönes erleben: Mit pflegebedürftigen Angehörigen verreisen
- Buch-Tipps: Für einen fabelhaften Lese-Herbst

Große Freude über die neuen Räume: die Mitarbeitenden der Sozialstation in Merzhausen

Unsere Außenstelle in neuen Räumen

Im Herzen von Merzhausen

Unsere neue und größere Außenstelle in Merzhausen kommt gut an: Alle Angebote, die wir von dort aus anbieten, werden stark nachgefragt. Das hat auch mit der räumlichen Nähe zu Freiburg zu tun.

Immer mehr Menschen in Merzhausen und den anderen Gemeinden im Unteren Hexental brauchen Beratung, Betreuung, Unterstützung, Fachpflege. Um Anfragen und Bedarf gerecht zu werden, haben wir die Außenstelle der Sozialstation in Merzhausen in neue Räume verlegt: Seit April sind wir im Herzen von Merzhausen präsent, im Erdgeschoss eines Neubaus in der Straße Zur Bitzenmatte 1, Ecke Dorfstraße. Aktuell sind wir damit an unserem freiburgnahen Standort mit vier Pflege- und zwei Hauswirtschafts-

touren unterwegs. Erweiterte Unterstützungsangebote und damit verbunden mehr Personal sind geplant. So bieten wir voraussichtlich ab Mitte September eine weitere Gruppe für Gedächtnistraining und Handykurse für Senioren an. Nicht zuletzt ist unsere Beratungsstelle für ältere Menschen in Merzhausen montags, mittwochs und donnerstags besetzt. In Ehrenkirchen ist die Beratungsstelle weiterhin dienstags mit ihrer Sprechstunde vertreten.

Still eröffnet – stark nachgefragt

Coronabedingt konnten wir unsere neue Außenstelle in Merzhausen leider nur sehr still eröffnen. Umso mehr hat uns die Nachfrage überwältigt. Sie belegt nachdrücklich, dass es wichtig und notwendig war, auf den wachsenden Bedarf in Merzhausen und im Unteren Hexental zu reagieren. Mit Tatkraft fassen wir weitere Angebote ins Auge, die uns die neuen Räumlichkeiten bieten. Und wir freuen uns darüber, unseren Mitarbeitenden eine angenehme und entspannte Arbeitsatmosphäre bieten zu können.



Leicht erreichbar: die Beratungsstelle Zur Bitzenmatte 1

Nicht zuletzt bedanken wir uns beim SC Freiburg und der Firma Radsport-Sütterlin, die uns im Rahmen des Fairways-Förderpreises mit einer Spende bei der Anschaffung eines hochwertigen Touren-E-Bikes für Merzhausen unterstützt haben. Nichts geändert hat sich trotz unserer neuen Adresse in Merzhausen an unseren Kontaktdaten:

Außenstelle Merzhausen

Sozialstation 0761 13743763
Beratungsstelle 0761 45384949
info@sozialstation-mittlerer-breisgau.de



Wir stellen vor:

Gute Pflege braucht eine gute Verwaltung

Unsere Sozialstation wächst – das ist auch notwendig, um die vielen Leistungen anbieten zu können, die pflegebedürftige und alte Menschen in unserer Region wünschen und brauchen. Damit alles möglichst reibungslos klappt, brauchen wir auch in unserer Verwaltung kompetente Mitarbeitende. Seit Mitte des Jahres ergänzt eine neue fachkundige Kollegin das Team in unserem Verwaltungsbereich. Anja Nübling ist ausgebildete Rechtsanwaltsgehilfin und war bereits ehrenamtlich bei uns im Einsatz. Jetzt ist sie vornehmlich für das ärztliche Verordnungswesen und zur administrativen Unterstützung der Pflegedienstleitung tätig. Und in der Telefonzentrale ist sie Ihre freundliche Ansprechpartnerin.

Mit pflegebedürftigen Angehörigen verreisen – geht das?

Lass uns was Schönes erleben!



Das Reisen war in der Corona-Pandemie für alle eingeschränkt – und die Sehnsucht nach Erholung und Tapetenwechsel ist groß. Wer einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause betreut, kennt dieses Gefühl gut. Entspannte Ferien scheinen kaum möglich zu sein. Doch es gibt spezielle Angebote für pflegebedürftige Menschen und mit etwas Planung kann eine schöne Urlaubszeit gelingen, die sehr wertvoll ist.

Angelika Baier* (66) hat gegoogelt und gegoogelt. Und dann hat sie die „Auszeit“-Ferienwohnungen im Schwarzwald entdeckt. Mit Pflegebett, barrierefreiem Bad und der Möglichkeit, die Leistungen eines Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Mit ihrem Mann Jürgen (73) reiste sie in den Schwarzwald und kam mit schönen Momenten im Gepäck zurück. Es war nicht die erste Reise, die das Paar unternommen hat, obwohl Jürgen Baier an Alzheimer-Demenz erkrankt und inzwischen in Pflegegrad 5 eingestuft ist.

Planung ist nur auf das Eine ausgerichtet – aber es ist es wert.“

Das Urlaubsziel auswählen

Der erste Schritt ist die Suche nach dem Urlaubsziel. Die Anreise darf bei den Baiers nicht länger als drei Stunden dauern, alles darüber hinaus wäre zu anstrengend für die beiden. „Es gibt schöne Ziele im Norden Deutschlands am Meer, aber das kommt wegen der Distanz für uns nicht in Frage“, meint Angelika Baier. So ist das Paar, das

vielmehr darum, die tägliche, immer gleiche Pflegeroutine zu durchbrechen und Verantwortung abzugeben. Eine schöne Landschaft mit dem Blick auf die Berge oder das Wasser lässt sich meistens auch in der näheren Umgebung finden.

Eine Zeit mit wertvollen Momenten

„Der Urlaub ist so wertvoll, weil wir etwas anderes sehen und weil wir Veränderung haben. Ich achte natürlich darauf, dass meinem Mann keine

» Wir haben nur noch Momente. Und diese Momente sind Chancen, die man nutzen muss, denn sie kommen nicht wieder.«

Angelika Baier über die gemeinsamen Urlaube mit ihrem an Demenz erkrankten Ehemann

Viele pflegende Angehörige wünschen sich einen erholsamen Urlaub und manche hängen wehmütig den Erinnerungen an vergangene schöne Ferientage nach. Doch der Stress der Organisation scheint einfach zu groß. Wie soll das gehen? Wie sollen wir überhaupt da hinkommen? Wenn es vor Ort Probleme gibt – da bleiben wir doch lieber zu Hause. „Es ist nicht so einfach, an alles zu denken“, sagt auch Angelika Baier. „Man reist anders. Die

in der Nähe von Ulm lebt, bereits an den Bodensee gereist und eben in den Schwarzwald. Sie sind mit dem eigenen Auto unterwegs, auch wenn es für den Ehemann zunehmend schwieriger wird, in den Wagen einzusteigen. Für die Zukunft haben sie deshalb ein Auto mit Rollstuhlrampe im Blick.

Exotische Reiseziele spielen bei Reisen mit älteren pflegebedürftigen Angehörigen kaum eine Rolle. Es geht



Barrierefrei und auf pflegebedürftige Menschen abgestimmt – wie für andere besondere Urlaubreisen auch braucht es eine sorgfältige Planung.

Nützliche Adressen im Netz

- Der Diplom-Pflegewirt André Scholz hat den Verein Reisemaulwurf e.V. gegründet. Der Verein berät kostenfrei pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen, die verreisen möchten, und unterbreitet auch Reiseangebote. Gebucht werden muss dann selbst. Mehr unter: www.reisemaulwurf.de
- Auf der Webseite www.reisen-fuer-alle.de finden Sie rund 2.000 Angebote, die barrierefrei sind und entsprechend zertifiziert wurden. Es wird unterschieden nach Anforderungen für Menschen mit Gehbehinderung, für Rollstuhlfahrer, für Menschen mit Hör- oder Sehbehinderung und für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen.

Nachteile entstehen, ganz im Gegenteil, es gibt schöne Momente, in denen wir uns beide freuen“, sagt Angelika Baier und rät allen pflegenden Angehörigen, den Gedanken „Das kann er oder sie doch sowieso nicht“ zu hinterfragen. Sie hat erlebt, dass verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aufleben. Bei einem Spaziergang in schöner Natur und bei bestem Wetter war es ihrem demenzerkrankten Ehemann kurz wieder möglich, die Umgebung wahrzunehmen. Am Geländer einer kleinen Brücke stehend, genoss er den Blick auf die Landschaft. Das sind für sie ganz besondere Momente. Auch die Teilnahme an einer gemeinsamen Mahlzeit scheint

momentan wieder möglich. Deshalb zieht die 66-Jährige das Fazit: „Man darf nichts abschreiben. Es ist nicht alles in Stein gemeißelt und man muss es versuchen.“

Individuell reisen

Für Urlaube mit einem pflegebedürftigen Angehörigen gibt es verschiedene Möglichkeiten, je nach den individuellen Bedürfnissen. Wer größtmögliche Unabhängigkeit möchte, kann die Planung und Buchung selbst in die Hand nehmen und sich eine passende Unterkunft suchen. Es gibt barrierefreie Hotels und Pensionen sowie Unterkünfte mit Pflegebetten und entsprechend ausgestattete Ferienwohnungen. Zusätzlich ist mancherorts eine pflegerische Betreuung möglich, die häufig durch den örtlichen Pflegedienst geleistet wird. Ein solcher Urlaub kann auch gut gemeinsam mit der ganzen Familie, also mit Kindern und Enkelkindern geplant werden, wenn es für alle vor Ort geeignete Aktivitäten gibt.

Sich einer Gruppe anschließen

Gerade für Menschen mit Demenz sind auch betreute Gruppenreisen eine gute Möglichkeit. Die Patientinnen und Patienten werden in der Regel einen Teil des Tages von Fachkräften betreut und die Angehörigen haben in dieser Zeit frei. Sie können entspannen oder auf eigene Faust etwas unternehmen. Oftmals gibt es für sie auch Informations- und Gesprächsangebote. Darüber hinaus stehen gemeinsame Unternehmungen auf dem Plan. Eine solche Gruppenreise bietet die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen und gesellig zusammen zu sein.



Tipps für einen schönen Urlaub

- Achten Sie darauf, dass die Anreise und die Ausflüge während des Urlaubs nicht zu anstrengend sind. Dann können Sie die Zeit am besten genießen.
- Fühlen Sie sich sicher mit der Infrastruktur vor Ort? Sind Apotheken, Ärzte und Krankenhäuser in der Nähe?
- Besprechen Sie bei der Reiseberatung/-buchung alle Besonderheiten und alle notwendigen Pflegemaßnahmen. Nur wenn es vor Ort keine Überraschungen gibt – für Sie selbst und den Reiseanbieter bzw. das Hotel –, wird der Urlaub wirklich erholsam.
- Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen, die sich auf die Leistungen der Pflegekassen und die Finanzierung beziehen. Entsprechend spezialisierte Hotels und Anbieter sind in der Regel gut informierte und hilfsbereite Ansprechpartner.



Was kostet das?

- Die schlechte Nachricht: Es gibt keine Schnäppchenangebote und Last-Minute-Restplätze bei Reisen und Angeboten, die auf pflegebedürftige Menschen zugeschnitten sind. Die gute Nachricht: Es stehen Leistungen der Pflegekasse zur Verfügung und es gibt Vereine oder Stiftungen, die darüber hinaus bei der Finanzierung unterstützen, wenn es nötig ist.
- Grundsätzlich ist ein Urlaub Privatsache und die Kosten für die An- und Abreise, die Unterkunft, die Mahlzeiten und die Ausflüge oder Aktivitäten müssen selbst bezahlt werden. Für die Betreuung und Pflege können Leistungen der Verhinderungspflege genutzt werden. Das ist bis zu einer Höhe von 2.418 Euro pro Jahr möglich. Auch der Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich kann für Betreuungsangebote im Urlaub genutzt werden, ebenso wie ein Teil der ambulanten Pflegesachleistungen. Voraussetzung ist, dass es sich um anerkannte alltagsunterstützende Angebote handelt.
- Als pflegende Angehörige können Sie in einem gemeinsamen Urlaub gesundheitsfördernde präventive Angebote wahrnehmen, beispielsweise Wassergymnastik, wenn Ihr Hotel einen Pool oder SPA-Bereich hat. Dafür brauchen Sie eine entsprechende Verordnung Ihres Arztes.

Eine Liste mit Reiseangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen hat beispielsweise die Deutsche Alzheimer Gesellschaft zusammengestellt. Die Liste können Sie unter www.deutsche-alzheimer.de herunterladen. Anbieter sind die Alzheimer Angehörigen-Initiative und andere Träger der Wohlfahrtsverbände. Auch der gemeinnützige Verein Urlaub &

Pflege e.V. bietet Reisen für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf an. Wer den Urlaub aus eigenen Mitteln nicht finanzieren kann, hat bei diesem Anbieter die Möglichkeit, einen Förderantrag zu stellen. Dafür wurde eigens ein Förderverein gegründet. **Name geändert*

Autorin: Sabine Anne Lück
© Gepflegt zu Hause



Mit einem speziellen Strandrollstuhl ganz nah ran ans Meer



Das Frühstück wird serviert. Entspannte Momente sind wichtiger als ferne Reiseziele.

Interessante Bücher, Hörbücher und ein Podcast

Jetzt wird gelesen – und gehört!

Gemütlich in eine Decke auf dem Sofa kuscheln und ein gutes Buch lesen oder hören. Das ist genau das Richtige für Herbst und Winter. Hier finden Sie eine gut gemischte Auswahl. Lassen Sie sich von der ersten bis zur letzten Seite – oder Hörminute – fesseln.



Das Leben ist ein vorübergehender Zustand

Gabriele von Arnim schreibt über die Krankheit und das Sterben ihres Mannes Martin, den sie zehn Jahre lang gepflegt hat. Martin Schulze war ein erfolgreicher Fernsehjournalist, bekannt als Moderator der Politsendung „Bericht aus Bonn“. Am Tag, als die Autorin ihrem Mann mitteilt, dass sie ihn verlassen werde, erleidet er einen Schlaganfall. Gabriele von Arnim, ebenfalls erfolgreiche Journalistin, bleibt und beschreibt in diesem literarischen Text, „wie man in Zeiten, in denen das Leben mit rohen Zumutungen über einen herfällt, Trost und Kraft findet, um die Zuversicht in ihren Schlupflöchern aufzuspüren“. Ehrlich und berührend.

► **Gabriele von Arnim**, Rowohlt Verlag 2021, 240 Seiten, 22 Euro, auch als E-Book und als Hörbuch, von der Autorin selbst gesprochen (Der Audio Verlag)



Über Menschen

Dora hat ihren Freund und ihr Leben in Berlin hinter sich gelassen und ein renovierungsbedürftiges Gutshaus in einem fiktiven brandenburgischen Dorf gekauft. Anlass für die Trennung ist der Lockdown in der Corona-Pandemie, doch dahinter liegt noch viel mehr, was Dora nicht genau benennen kann. Ihre neue Heimat ist keineswegs ein ländliches Idyll und sie begegnet Menschen, die in kein Raster passen – ganz besonders nicht ihr neuer Nachbar mit rechter Gesinnung. Ein aktueller Gegenwartsroman mit Witz und ein Plädoyer für das genaue Hinschauen jenseits der Klischees.

► **Juli Zeh**, Luchterhand Literaturverlag 2021, gebundene Ausgabe, 416 Seiten, 22 Euro, auch als E-Book und Hörbuch



Apokalypse & Filterkaffee

Podcast

Der Hörfunk- und Fernsehmoderator Micky Beisenherz brüht die Schlagzeilen des Tages frisch auf. Er macht das manchmal zusammen mit einem Gast und immer auf seine ganz eigene lässige Art, die mit einfachen Worten das benennt, was andere hinter Floskeln verstecken. Die Hörstücke sind jeweils um die fünfzehn Minuten lang und erscheinen immer montags, mittwochs und freitags um sechs Uhr morgens – können aber natürlich auch immer dann gehört werden, wenn es gerade in Ihren Tag passt.

► **Den Podcast** können Sie kostenfrei abonnieren und bekommen automatisch jede Folge auf Ihr Smartphone. Dafür brauchen Sie eine entsprechende App, die oftmals vorinstalliert ist, beispielsweise Apple Podcasts oder Google Podcasts. Zum ersten Reinschnuppern können Sie den Podcast auch einfach im Netz anhören, ohne App.



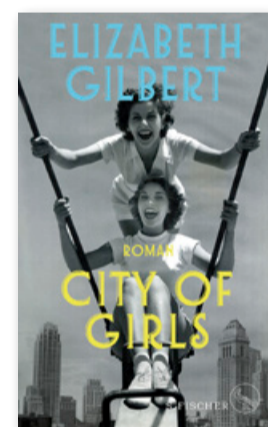
Leserinnen-Tipp

Die hellen Tage

Hörbuch

Eine besondere Freundschaft zwischen zwei Mädchen und einem Jungen in 1960er-Jahren. Seri, Aja und Karl wachsen in einem kleinen Ort in Süddeutschland auf. Ihre sehr unterschiedlichen Familien – und besonders die Mütter – bereiten ihnen eine unbeschwertere Kindheit und lotsen sie durch alle Untiefen. Ihre Freundschaft wird dann jedoch auf eine harte Probe gestellt. Die Autorin begleitet ihre Figuren beim Erwachsenwerden und erzählt von Freundschaft, Verlust, Verrat und Liebe. Wunderbar gesprochen von Doris Wolters – auch nach mehrfachem Hören immer wieder schön.

► **Zsuzsa Bánk**, Sprecherin Doris Wolters, 6 Audio-CDs, Gesamtlaufzeit 407 Minuten, Verlag Audiobuch 2011, 14,95 Euro



City of Girls

Die 19-jährige Vivian wird in den 1930er-Jahren aus der Provinz nach New York geschickt. Ihre Tante betreibt dort das Lily Playhouse, ein Theater, das seine beste Zeit bereits hinter sich hat. Die freiheitsliebende Vivian saugt die Atmosphäre auf und stürzt sich kopfüber in das Nachtleben der Stadt. Mit ihrem Schneidertalent kreiert sie Kostüme für das Theater. Dann begeht sie einen Fehler, der ihr Leben verändert. Ein Buch über Lebenslust, Emanzipation und den Drang nach Freiheit und Selbstverwirklichung.

► **Elizabeth Gilbert**, S. Fischer Verlag 2020, Taschenbuch 16,99 Euro, auch als E-Book und Audio-CD (Argon Verlag)

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



Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen

Margarete Magnusson ist 87 Jahre alt und mistet aus, weil sie weiß, dass der Zeitpunkt näher rückt, an dem sie diese Welt verlassen muss. Im Schwedischen gibt es sogar ein Wort dafür, nämlich „döstädning“. Das Entrümpeln und Ordnungschaffen zum Ende des Lebens ist aber keine traurige Angelegenheit, sondern macht den Alltag leichter. Behalte nur, was du liebst und was dich glücklich macht, ist das Motto von Margarete Magnusson. Außerdem habe sie so oft den Haushalt anderer Leute aufgeräumt, dass sie niemandem die Last aufbürden möge, hinter ihr aufräumen zu müssen. Warmherzig und lebensklug gibt Margarete Magnusson praktische Tipps und Anleitungen, wie „döstädning“ gelingt.

► **Margarete Magnusson**, S. Fischer Verlag 2018, 160 Seiten, 18 Euro