



Liebe Leserin, lieber Leser,  
unsere Hauszeitschrift GEPFLEGT ZU HAUSE erscheint mit dieser Ausgabe zum 25. Mal. Darauf sind wir ein kleines bisschen stolz – schließlich legen wir uns seit mehr als zwölf Jahren dafür ins Zeug, Sie zweimal im Jahr mit vielen wissenswerten Informationen rund um die Themen Pflege und Betreuung zu Hause zu versorgen.

Und das sind die Themen dieser Frühjahrsausgabe: Warum Menschen, die unsere Arbeit ehrenamtlich unterstützen, so wertvoll für die Gesellschaft sind. Wie sich der Einsamkeit im Alter die Stirn bieten lässt. Und: Warum das richtige Licht und bestimmte Farben in der Arbeit mit alten und kranken Menschen so wichtig sind.

Leider gehen wir jetzt in das dritte Jahr der Pandemie. Wir wünschen Ihnen: Bleiben Sie zuversichtlich! Gemeinsam werden wir es schaffen, Corona bald hinter uns zu lassen.

Ihre

**Ulrike Meister**  
Geschäftsführerin



AUSGABE 25 | 2022

## UNSERE THEMEN

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

Regelmäßig oder ab und zu:  
Ehrenamtliche helfen, wo und wann sie gebraucht werden.

## Wichtiger denn je: Ehrenamt trotz(t) Corona

# Perlen unserer Gesellschaft

Wir erleben es jeden Tag: Die Menschen, die unsere Arbeit ehrenamtlich unterstützen, sind nicht zu ersetzen. Sie leisten einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft, indem sie ihre Talente und Fähigkeiten einbringen.

Um älteren Menschen ein würdevolles Leben zu Hause zu ermöglichen, auch gerade dann, wenn sie pflegebedürftig geworden sind, braucht es viele Akteur:innen. Neben unserer professionellen Pflege ist das Engagement von ehrenamtlichen Helfer:innen deshalb wichtig und aktuell sehr gefragt. Wir erleben es jeden Tag: die Menschen, die unsere Arbeit ehrenamtlich unterstützen, leisten einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft, indem sie ihre Talente und Fähigkeiten einbringen und unsere pflegerische Tätigkeit

mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen ergänzen. Sie helfen regelmäßig oder ab und zu da, wo sie gebraucht werden. Sie ermöglichen pflegenden Angehörigen kleine Auszeiten, indem sie sich in Betreuungsgruppen oder im Pflegehaushalt engagieren. Sie sind die Perlen unserer Gesellschaft.

Die Unterstützung von Ehrenamtlichen ist häufig in der Betreuung von Menschen mit Demenz gefragt. Dafür bieten wir eine Qualifizierung zur/m Demenzbetreuer:in an. Sie sind auch als Multiplikatoren unterwegs: Sie klären auf, sehen Not und mischen sich ein, wenn es darum geht, Dinge im Alltag oder im öffentlichen Leben für Menschen mit Demenz zu verändern und zu verbessern. So helfen sie mit, Berührungsängste und Tabus in der Gesellschaft abzubauen. Ihre Tatkraft und Begeisterung verdienen unsere Hochachtung – und natürlich eine kleine Aufwandsentschädigung. Es gibt viele Gründe, sich freiwillig zu engagieren: Es gibt Menschen, die gerne helfen, andere wollen mehr Verantwortung übernehmen und etwas bewegen. Für manche ist einfach das Gefühl wichtig, gebraucht zu werden.



Ehrenamtliches Engagement:  
kleine Hilfe – große Wirkung

Trotz unserem breiten Spektrum an professionellen Leistungen ist ehrenamtliches Engagement nicht zu ersetzen. Um unsere Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen, setzen wir eine speziell ausgebildete Mitarbeiterin für die Begleitung und Qualifizierung von ehrenamtlich Engagierten ein: Sie leitet, vermittelt und qualifiziert Freiwillige, unter anderem in der Betreuung von Menschen mit Demenz, und organisiert Fortbildungen. Als Ehrenamtliche:r in unserem Team übernehmen Sie soziale Verantwortung.

Wir brauchen Sie – und Sie und Sie!  
Rufen Sie uns an: **Telefon 07633 9533-0**  
oder **07633 9533-20**



## Wir stellen vor

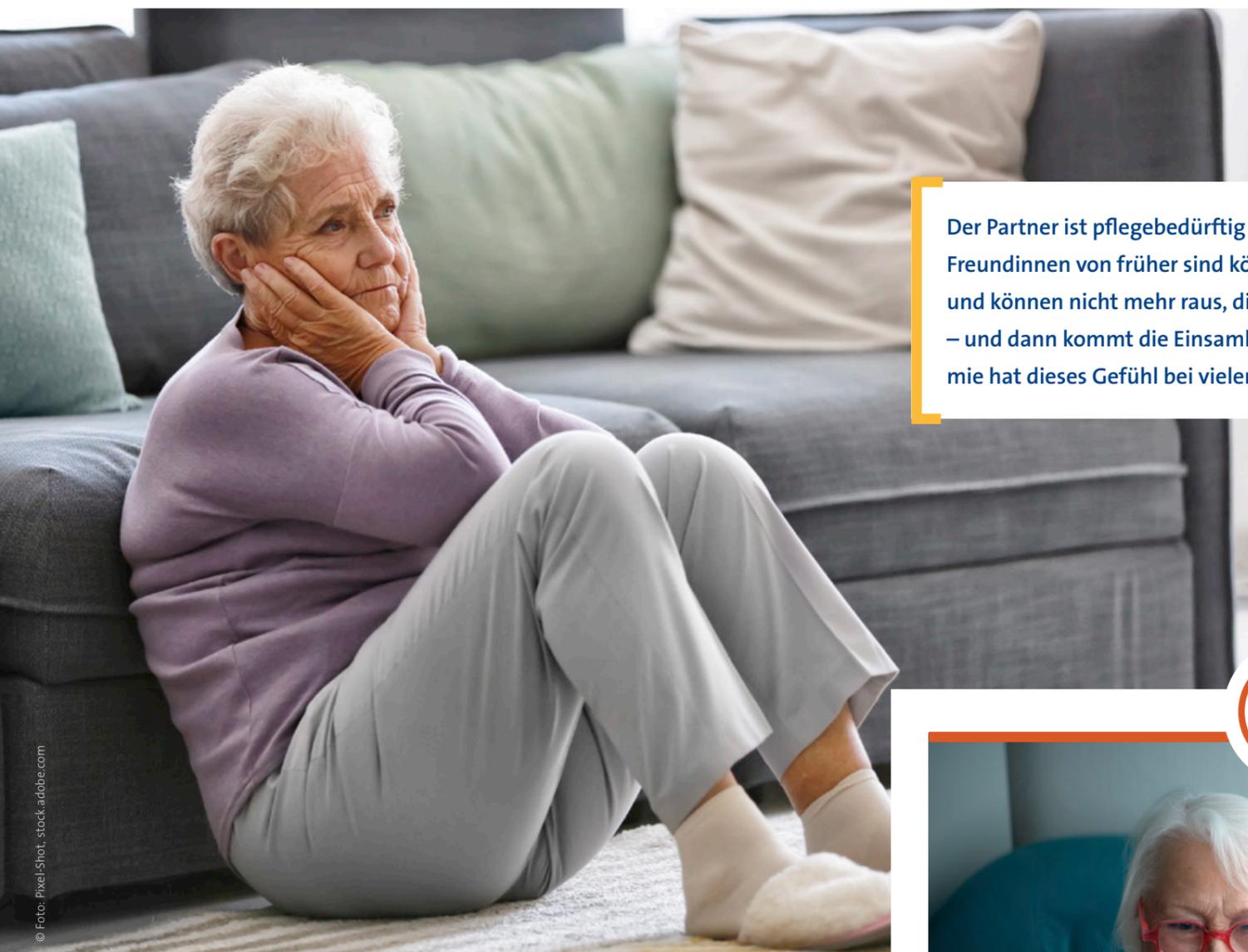
### Männer: Willkommen im Zukunftsberuf Pflege!

Wir freuen uns sehr, dass zwei neue männliche Pflegefachkräfte unser frauenstarkes Führungs- und Pflgeteam ergänzen: **Christoph Naber\*** kam im Oktober zu uns und ist seit Jahresbeginn Pflegedienstleiter. Sein Stellvertreter **Marcus Schneegaß** ist seit Februar bei uns beschäftigt. Er wird zudem die Teamleitung der Pflege-WG „Villa Steingasse“ in Schallstadt übernehmen. Beide Gesundheits- und Krankenpfleger sind hervorragend für Leitungsaufgaben qualifiziert. Sie überzeugen durch Erfahrung, Engagement, Empathie und Humor und bereichern so unsere Teams. Wir sind sehr froh darüber, dass die beiden bei uns sind, und freuen uns auf die gemeinsame Arbeit in der Pflege für Sie.

\*rechts im Bild

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

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

