



Liebe Leserin, lieber Leser!

Nun ist es Herbst geworden und die ruhigere Zeit liegt vor uns. Die letzten Jahre waren für uns alle eine enorme Herausforderung und ich bin erleichtert, dass wir nach der Pandemie wieder zur Normalität zurückgefunden haben.

Mein Respekt gilt weiterhin allen Kolleginnen und Kollegen im Gesundheitswesen, die Großes geleistet haben.

Heute beschäftigen uns Themen wie der Krieg in der Ukraine, die Teuerung und Inflation, der Fachkräftemangel und die soziale Absicherung. Deshalb freuen wir uns umso mehr, dass wir in diesen schwierigen Zeiten auch gute Nachrichten haben: Es ist uns gelungen, ein Projekt umzusetzen, mit dem wir pflegende Angehörige entlasten können. Im November eröffnet unsere neue Tagespflege in Schallstadt. Wir stellen Ihnen das Konzept heute vor und freuen uns, wenn wir Sie zu einem Schnuppertag begrüßen können.

Ihre

**Ulrike Meister**  
Geschäftsführerin



AUSGABE 28 | 2023

## UNSERE THEMEN

- Wenn das Hören schwerfällt  
Wie Sie damit umgehen
- Entspannter durch den Pflegealltag  
Mit Achtsamkeit

Hell, großzügig, barrierefrei – die Tagespflege hat ihre Räume im Erdgeschoss.

## Neue Tagespflege in Schallstadt öffnet ihre Türen

# In guten Händen – den ganzen Tag

Morgens in die Tagespflege – abends zurück nach Hause. Mit diesem Konzept tragen wir dazu bei, dass ältere, pflegebedürftige Menschen länger im eigenen, vertrauten Zuhause bleiben können. Die pflegenden Angehörigen werden entlastet und unterstützt.

**Mit der neuen Tagespflege** in Schallstadt wollen wir die Selbstständigkeit älterer Menschen fördern, sodass sie möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden leben können. Die Übersiedlung in ein stationäres Pflegeheim wird aufgeschoben und lässt sich im besten Fall ganz vermeiden. Das gilt besonders für Menschen mit Demenz.

**Die Angebote** in der neuen Tagespflege in Schallstadt regen körperlich und geistig an, immer individuell orientiert an den Möglichkeiten jeder und jedes Einzelnen. Die Biografie, die Vorlieben, Gewohnheiten und

Abneigungen werden berücksichtigt und respektiert. Es ist uns wichtig, Sicherheit, Halt und Orientierung zu bieten. Das gelingt uns durch qualifiziertes Stammpersonal, wiederkehrende Abläufe, Rituale und jahreszeitliche Angebote. Aus Erfahrung wissen wir, dass Menschen, die an einem oder mehreren Tagen in der Woche eine Tagespflege besuchen, auch an den anderen Tagen zu Hause von den Angeboten profitieren und sich dadurch der Allgemeinzustand nochmals verbessern kann.

**Morgens begrüßen** wir unsere Tagespflege-Gäste mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach bieten wir verschiedene Aktivitäten an wie Gymnastik, Backen, Malen, Singen, Gärtnern oder therapeutische Spiele. Wer sich lieber nur unterhalten mag oder einfach dem bunten Treiben zuschauen möchte, findet ebenfalls einen Platz. Auch für ein Nickerchen wurden ausreichende Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten eingeplant. Zur Mittagszeit gibt es ein abwechslungsreiches Essen, das zum Teil auch selbstständig zubereitet und mitgestaltet werden kann. Ein Nachmittagskaffee und weitere aktivierende Angebote runden den Tag ab, bevor es dann ab ca. 16 Uhr wieder zurück nach Hause geht.



Sicher und gut betreut

**In den neuen Räumlichkeiten** wurde ein schönes, barrierefreies Ambiente geschaffen. Zusätzlich zu den hellen und großzügigen Räumen im Innenbereich gibt es einen tollen, einladenden und vor allem sicheren Außenbereich. Die Gäste können von ihren Angehörigen in die Tagespflege gebracht und nachmittags wieder abgeholt werden oder sie können den Fahrdienst nutzen, der morgens ab 7.30 Uhr und nachmittags ab ca. 16 Uhr unterwegs ist.

➔ **Informieren und schnuppern**  
Gern beantworten wir Ihnen alle Fragen zur Tagespflege und den Finanzierungsmöglichkeiten. Rufen Sie uns an: **Christoph Naber oder Ulrike Meister, Telefon 07633 95330.** Wir laden Sie auch herzlich zu einem Schnuppertag ein und freuen uns auf die Zeit mit Ihnen!



## Wir stellen uns vor

**Das Verwaltungsteam**  
Carmen Steinle, Anita Busam,  
Nicole Wiesler (v.l.n.r., ohne Anja Nübling)

Ohne die Verwaltung würden die Räder in unserer Sozialstation stillstehen. Wir sind vier tatkräftige Kolleginnen, die für eine reibungslose Administration sorgen. Vielleicht haben Sie unsere Stimmen schon einmal am Telefon gehört. Darüber hinaus reichen unsere Aufgaben von der Abrechnung mit den Kostenträgern und dem Ordnungsmanagement über die Personalsachbearbeitung und den Posteingang bzw. Versand bis hin zum Materialeinkauf und der Finanzbuchhaltung inklusive der Vorbereitung der betriebswirtschaftlichen Informationen für das Leitungsgremium. Wir sind hoch motiviert, bestens qualifiziert und mit Freude bei der Arbeit.

Im Alter hören viele Menschen schlechter

# Einfühlsame Gesprächspartner gefragt



Ganz langsam und unbemerkt kann sich im Alter Schwerhörigkeit entwickeln. Gespräche werden anstrengend und es entstehen immer häufiger Missverständnisse. Wer schlecht hört, fühlt sich oft unwohl oder ausgeschlossen. Je früher eine Schwerhörigkeit festgestellt wird, desto besser sind die Chancen, wieder mit Freude am Leben teilzunehmen – dank moderner Hörgeräte und Gesprächspartner, die um die Schwäche wissen.



## SO LÄSST SICH SCHWERHÖRIGKEIT ERKENNEN

### Wenn jemand häufig ...

- über Hintergrundgeräusche klagt
- den Eindruck hat, der Gesprächspartner nuschelt, spricht undeutlich und zu leise
- über Ohrgeräusche klagt
- öfter darum bittet, das Gesprochene zu wiederholen
- den Eindruck vermittelt, zuzuhören, aber nicht versteht, was gemeint ist
- auf Fragen nicht immer oder falsch antwortet
- Gesprächspartner missversteht
- nicht reagiert oder nicht versteht, wenn das Gesicht des Sprechenden abgewandt ist
- nicht reagiert, wenn er oder sie von hinten angesprochen wird
- an den Sprechenden sehr nahe herantritt
- Schwierigkeiten hat, sehr helle Stimmen zu verstehen (Frauen, Kinder)
- Probleme hat, Einzelheiten zu verstehen, wenn mehrere gleichzeitig sprechen
- bei Gruppengesprächen angespannt, unkonzentriert und ängstlich wirkt, sich nicht beteiligt oder Müdigkeit vorgibt
- zu laut oder zu leise spricht
- Fernseher und Radio deutlich zu laut einstellt
- Telefonate vermeidet

**Nicht mehr gut hören** – die Zahl der Betroffenen steigt mit dem Alter deutlich an. Laut Robert Koch-Institut hat ein gutes Drittel der Menschen über 65 Jahren leichte Hörschwierigkeiten, Männer etwas häufiger als Frauen. Rund sieben Prozent der Älteren haben sogar große Probleme mit dem Hören. Es ist Teil des normalen Alterungsprozesses, dass unser Hörvermögen schlechter wird, und zum Teil ist es auch erblich bedingt. Im Laufe des Lebens verlieren besonders die kleinen und empfindlichen Sinneszellen im Innenohr sowie die Fasern des Hörnervs einen Teil ihrer Funktionsfähigkeit. Altersschwerhörige können vor allem hohe Töne wie Frauen- oder Kinderstimmen, aber auch Haustür- und Telefonklingeln nicht mehr ausreichend hören. Gesprochenes wird oft nicht mehr komplett und zusammenhängend gehört.

### Wortfetzen statt ganzer Sätze

**Mit der Zeit** werden nur noch Wortfetzen aufgenommen, auf die sich die Betroffenen dann einen Reim machen müssen. Das erklärt die häufigen Sprachverdrehungen und Missverständnisse, aber auch, warum Schwerhörige manchmal misstrauisch

und ungehalten reagieren. Sie befürchten – leider oftmals nicht zu Unrecht – von der ungedulden Umgebung nicht mehr ernst genommen und übergangen zu werden. Am schwersten fällt es Schwerhörigen, ein einzelnes Geräusch von den Umgebungsgeräuschen zu trennen, also die entscheidende Stimme aus einer Vielzahl von Stimmen herauszuhören. Solange wir gut hören können, fällt uns das leicht. Es läuft ganz selbstverständlich und unbewusst ab. Schwerhörigen Menschen gelingt es nur mit großer Anstrengung und Konzentration – das kann entmutigen und lustlos machen. Die Abstandsregeln und das Tragen von Masken in der Pandemie haben Gespräche für schwerhörige Menschen noch schwieriger gemacht, weil die Möglichkeit fehlte, von den Lippen abzulesen.

### Kein Vergnügen: größere Gesprächsrunde

**Zwischentöne**, der Tonfall und die Sprachmodulation sind für den täglichen Umgang äußerst wichtig. Sie werden aber von den Betroffenen häufig nur undeutlich verstanden. Einem Gespräch, besonders wenn viele durcheinanderreden wie zum Beispiel bei ei-

nem Kaffeeklatsch, können Menschen mit zunehmender Schwerhörigkeit immer weniger folgen. Auch Filme und Radiosendungen zu verstehen, wird anstrengend und oft quälend. Besuche in Cafés und Restaurants werden kaum noch entspannend und genussvoll erlebt. Deshalb meiden Schwerhörige solche Aktivitäten und isolieren sich oft bis zum kompletten Rückzug.

### Gefahren einschätzen wird schwierig

Gefährlich ist es, wenn Warngeräusche nicht mehr wahrgenommen werden – zum Beispiel den Donner, der das Herannahen eines Gewitters ankündigt. Mit der Hörminderung geht auch das Richtungshören verloren. Die Betroffenen können nur schwer

nachvollziehen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt. Das führt zu großer Unsicherheit im Dunkeln, weil es dann besonders darauf ankommt, Gefahren wie ein herankommendes Fahrrad über das Gehör wahrzunehmen. Auch die Geschwindigkeit eines Autos abzuschätzen, ist an das Gehör gekoppelt. Die immer größere Zahl von leisen Elektroautos auf unseren Straßen macht die Situation noch schwieriger, auch wenn Elektroautos bis zu einem Tempo von 20 Stundenkilometern und beim Rückwärtsfahren ein Warngeräusch erzeugen müssen. Schwerhörige Menschen sind aus den genannten Gründen oft zögerlich beim Überqueren einer Straße, weil sie sich bei ihrer Entscheidung fast ausschließlich auf das Sehen verlassen müssen.

### So gelingt das Gespräch mit schwerhörigen Menschen

**Blickkontakt halten:** Sehen Sie den schwerhörigen Menschen während des Gesprächs an – er kann sich dann leichter auf das, was Sie sagen, konzentrieren. Ihre Sprachmodulation – also das Wechselspiel von Höhen, Tiefen und Betonung in Ihrer Stimme – können Schwerhörige ja nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Aber sie können unter Umständen etwas von Ihren Lippen ablesen und den Sinn Ihrer Worte durch Ihre Mimik und Gestik erkennen. Es hat aber auch noch einen ganz praktischen Grund, warum Sie sich bei einem Gespräch ansehen



Höre ich noch gut? Mit regelmäßigen Hörtests lässt sich die Situation realistisch einschätzen.

den Lippen erschwert oder gar nicht möglich.

**Deutlich sprechen:** Verstehen hängt weniger von der Lautstärke ab als von der Aussprache. Sprechen Sie deutlich und etwas langsamer. Machen Sie nach jedem Satz eine kleine Sprechpause oder warten Sie auf eine Reaktion. Gestikulieren Sie nicht zu viel, das kann ablenken. Vermeiden Sie lautes Sprechen oder gar Schreien. Sprechen Sie stattdessen in einer kräftigen und dunklen Tonlage.

**Einfach, kurz und klar:** Vermeiden Sie lange und komplizierte Sätze. Benutzen Sie Alltagsbegriffe aus dem Sprachschatz des Betroffenen. Je komplizierter der Satzbau, desto höher ist der Konzentrationsaufwand. Zerlegen Sie

lich festgehalten werden. Für regelmäßig wiederkehrende Angaben eignen sich Schrifftafeln.

**Auf visuelle Zeichen setzen:** Wenn Sie einen Raum betreten, zeigen Sie sich möglichst schnell im Gesichtsfeld von Schwerhörigen, damit er oder sie nicht erschrickt und nachvollziehen kann, was um ihn herum vorgeht. Wenn der Betroffene alleine lebt, kann die akustische Hausklingel durch ein Lichtsignal ersetzt werden.

**Andere informieren:** Selbsthilfegruppen empfehlen Schwerhörigen, ihr Gegenüber in fremder oder neuer

Umgebung – wie auf Reisen, im Zug oder im Hotel – auf ihre Einschränkung aufmerksam zu machen. Sie können damit erreichen, angemessen angesprochen zu werden. Und im Notfall können sie sich anders als nur akustisch warnen lassen.

### Mehr Lebensqualität durch moderne Hörsysteme

Ein Hörgerät hilft dabei, Lebensqualität zurückzugewinnen und wieder Freude an Gesellschaft zu haben. Selbst im hohen Alter bringt ein gut angepasstes Hörgerät noch eine deutliche Hörverbesserung. Wichtig: einen guten Hörgeräte-Akustiker in Anspruch nehmen und unbedingt eine Reihe verschiedener Geräte ausprobieren! Im Alltag und durch die Rückmeldung von Angehörigen und Freunden stellt sich dann schnell heraus, welches Gerät am besten dort verstärkt, wo die individuellen Hörverluste vorhanden sind. Also, nicht drängen lassen und in Ruhe ausprobieren! Die individuelle Anpassung und der korrekte Umgang sind dagegen die wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass das Hörgerät akzeptiert und im Alltag auch wirklich getragen wird – und damit erst die gewünschte Verbesserung bringt. |

Redaktion: Sabine Anne Lück  
© GEPFLEGT ZU HAUSE

Selbst im hohen Alter bringt ein gut angepasstes Hörgerät noch eine deutliche Hörverbesserung.

sollten: Die Ohrmuscheln weisen nach vorne, Schallwellen können direkt eindringen. So wird das verbliebene Gehör am besten genutzt.

**Nebengeräusche vermeiden:** Sorgen Sie für einen ungestörten Gesprächsablauf, indem Sie die Tür zum Nebenraum schließen, wenn dort gesprochen wird. Schalten Sie das Radio aus. Schließen Sie das Fenster, um den Straßenlärm draußen zu lassen.

**Gute Lichtverhältnisse schaffen:** Schwerhörige sind vermehrt auf das Sehen angewiesen. Das Licht sollte deshalb nicht blenden und nicht viele Schatten bilden. Das Gesicht des Gegenübers muss klar erkennbar sein. Gehen Sie deshalb möglichst auf Augenhöhe mit schwerhörigen Menschen. Achten Sie darauf, dass Ihre Lippen zu sehen sind, sonst ist das Ablesen von

lange Sätze in mehrere kurze Teile. Geben Sie Ihrem Gegenüber ausreichend Zeit, nachzudenken und zu antworten.

**Erklären und einbeziehen:** Je nachdem, wie stark die Schwerhörigkeit ausgeprägt ist, wird das Verstehen gesprochener Sprache für die Betroffenen zum Glücksspiel. Fragen Sie deshalb manchmal nach, ob alles verstanden worden ist. Informieren Sie den schwerhörigen Menschen, wenn er eine Situationskomik oder einen Witz nicht mitbekommen hat. Damit vermeiden Sie, dass der Schwerhörige sich vielleicht ausgelacht fühlt. Wiederholen Sie allerdings nur, was der oder die Betroffene nicht verstanden hat.

**Aufschreiben:** Schreiben Sie Wichtiges auf, damit nicht falsch Verstandenes für richtig befunden wird. Besonders Termine und Adressen sollten schrift-

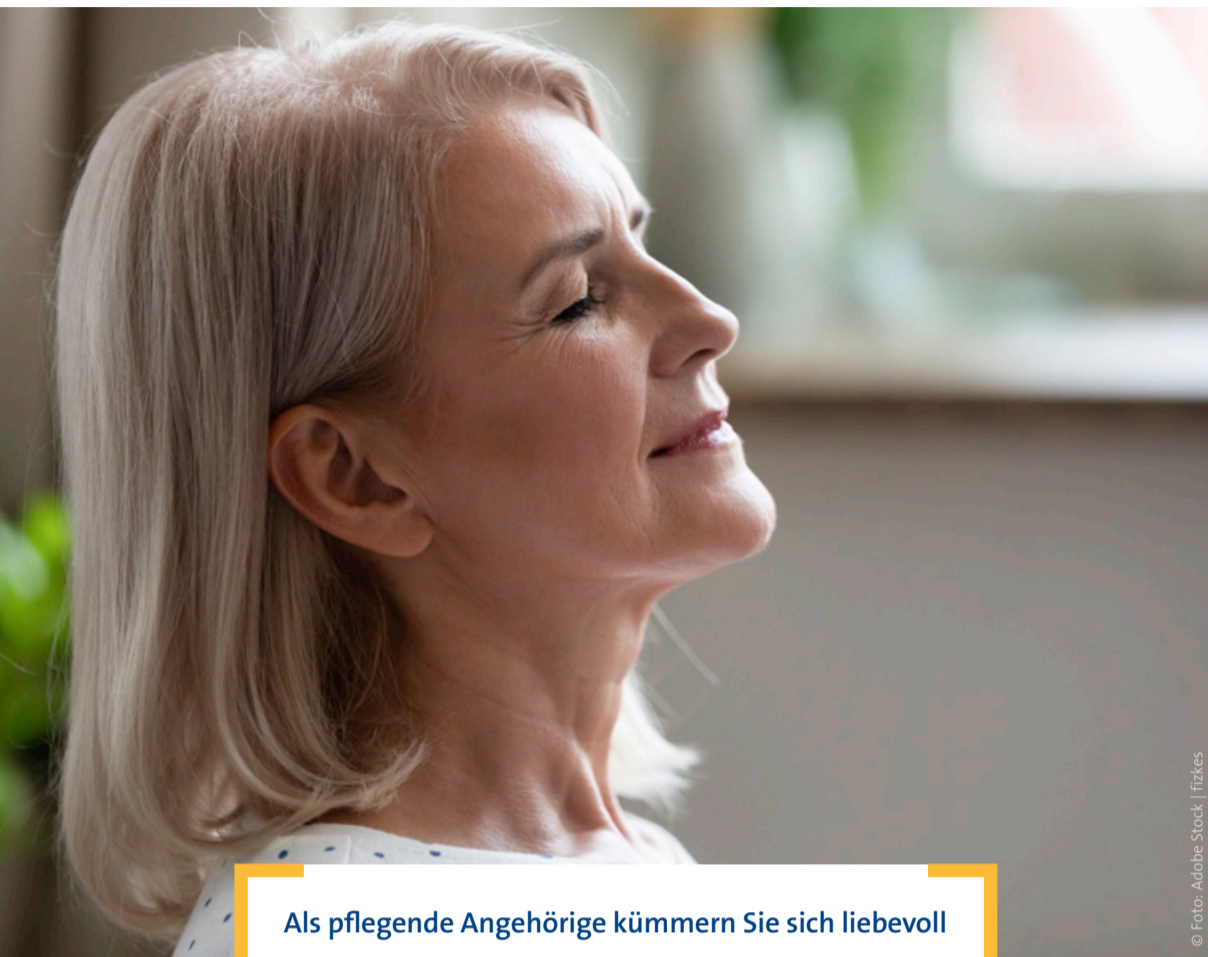


### NEU: DAS ENTLASTUNGSBUDGET

Mit der Pflegereform kommt das Entlastungsbudget. Es soll die Nutzung von Kurzzeit- und Verhinderungspflege flexibler machen. Pflegenden Angehörige haben dann einen Jahresbetrag in Höhe von 3.539 Euro zur Verfügung, den sie für beide Leistungen einsetzen können, beispielsweise für tage- oder stundenweise Betreuung zu Hause oder für einen stationären Kurzzeitpflegeaufenthalt. Die bislang geltende „Vorpflegezeit“ von sechs Monaten, die vor Nutzung der Verhinderungspflege erbracht werden musste, entfällt. Die Leistungen stehen zukünftig direkt zur Verfügung, wenn mindestens Pflegegrad 2 festgestellt wurde. Für Eltern pflegebedürftiger Kinder (Pflegegrad 4 oder 5) ab 1.1.2024, für alle pflegenden Angehörigen ab 1.7.2025.

Entspannung für pflegende Angehörige

# Mit Achtsamkeit besser leben



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](http://www.mbsr-verband.de)

## Bodyscan

Die Techniker-Krankenkasse bietet auf ihrer Internetseite eine kostenfreie Anleitung für einen Bodyscan zum Download an: [www.tk.de](http://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

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 Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus gGmbH, Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage: 10.100 Exemplare

### Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft  
Journalistin und Grafik-Designerin,  
[info@lueck-sitz-medien.de](mailto:info@lueck-sitz-medien.de)  
Telefon 02224 987440