

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie wichtig ein ganz normaler Alltag ist, wissen wir oft erst dann zu schätzen, wenn es ihn nicht mehr gibt. Ein ganz normaler Alltag – das ist auch das Ziel in unseren zwei Wohngemeinschaften für demenzerkrankte Menschen. Wie unser Team das umsetzt, lesen Sie hier auf der ersten Seite.

Viele Menschen fühlen sich im Alter einsam. Was sich – unabhängig von der Wohnform – dagegen tun lässt, beleuchten wir für Sie im Innenteil. Und um Beleuchtung im wörtlichen Sinne geht es auf der Seite 4. Genauer gesagt geht es um farbiges Licht als Therapie, beispielsweise bei Schmerzen und Depression. Eine sehr interessante Schnittstelle zwischen Physik und Seelenleben, wie wir finden.

Viel Spaß beim Lesen unserer neuen Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE!

Es grüßen Sie herzlich

**Micha Böbel**  
Pflegedienstleiter

**Ulrich Beer**  
Geschäftsführung



*Neu im Team*

**Katharina Ehringer**  
Leiterin Demenz-WG „Vita vitalis“

Für mich sind es die Begegnungen mit Menschen, die das Leben wertvoll machen. Nach meinem Examen zur Kinderkrankenschwester habe ich mich für eine Aufgabe in der Kinder- und Jugendpsychiatrie entschieden. Fast 20 Jahre begleitete ich Kinder und Jugendliche im stationären Rahmen auf ihrem Weg. Jetzt freue ich mich sehr über die neue Aufgabe, für demenzerkrankte Menschen ein sicheres und familiäres Umfeld zu schaffen, in dem ihre verbliebenen Ressourcen erhalten und gefördert werden. Ab Mai 2022 übernehme ich die Teamleitung für die „Vita vitalis“-Wohngemeinschaft und freue mich auf die Zusammenarbeit mit dem Team, den Angehörigen und dem Trägerverein. Übrigens lebe ich mit meiner Familie seit Ende 2021 in Hockenheim und bin stolze Mama von zwei Töchtern.



AUSGABE 32 | 2022

**UNSERE THEMEN**

- **Einsamkeit**  
Was lässt sich dagegen tun?
- **Licht und Farben**  
Therapie zu Hause

*Das engagierte Team der zweiten Wohngemeinschaft für demenzerkrankte Menschen*

**Eine besondere Wohngemeinschaft**

## „Wir teilen das Leben und lernen“

Im erweiterten Liliane-Juchli-Haus gibt es eine zweite WG für acht demenzerkrankte Menschen. Insgesamt zwölf Mitarbeitende betreuen die Mieterinnen und Mieter und teilen mit ihnen den Alltag. Teil dieser familiären Gemeinschaft sind die Angehörigen und zwei Katzen.

**Tagsüber drei und in der Nacht eine Schicht** – rund um die Uhr sind die Mitarbeitenden in der Wohngemeinschaft für demenzerkrankte Menschen im Einsatz. Das Team weiß, dass Menschen, die an Demenz leiden, zwar manches vergessen, aber trotzdem ein langes Leben voller Erfahrungen hinter sich haben und einige Fähigkeiten erhalten sind. Deshalb nehmen sie den Mieterinnen und Mietern nicht alles ab, sondern erledigen die Dinge in der Wohnge-

meinschaft gemeinsam. „Wir üben und lernen als Mitarbeitende immer wieder neu, alles ganz langsam zu machen. Wenn wir uns auf das Tempo der demenzerkrankten Menschen einstellen, sind viele Dinge möglich“, erzählt Teamleiterin Olga Knaub.

**Die Wohngemeinschaft** ist ähnlich wie eine Studenten-WG. Jeder darf so leben, wie er mag. Es gibt kaum etwas, zu dem ein demenzerkrankter Mensch nicht doch noch etwas beitragen könnte. „Es ist unsere Aufgabe, genau das herauszufinden und dann demjenigen zu helfen, es alleine zu tun. Ob das die Körperpflege oder der Toilettengang ist, das Aufhängen der Wäsche, das Abspülen des Geschirrs oder auch das Saubermachen des Katzenklos. Jeder kann noch etwas und darf das auch machen“, so Teammitglied Daniela Menrath.

**Olga Knaub** zeigt immer wieder, wie das Machenlassen, das Zusehen und das Langsammachen gelingen können. In regelmäßigen Team-Besprechungen und Fortbildungen wird beleuchtet, was erfolgreich war und an welcher Stelle den Mieterinnen und Mietern etwas abgenommen wurde, was sie selbst noch können.

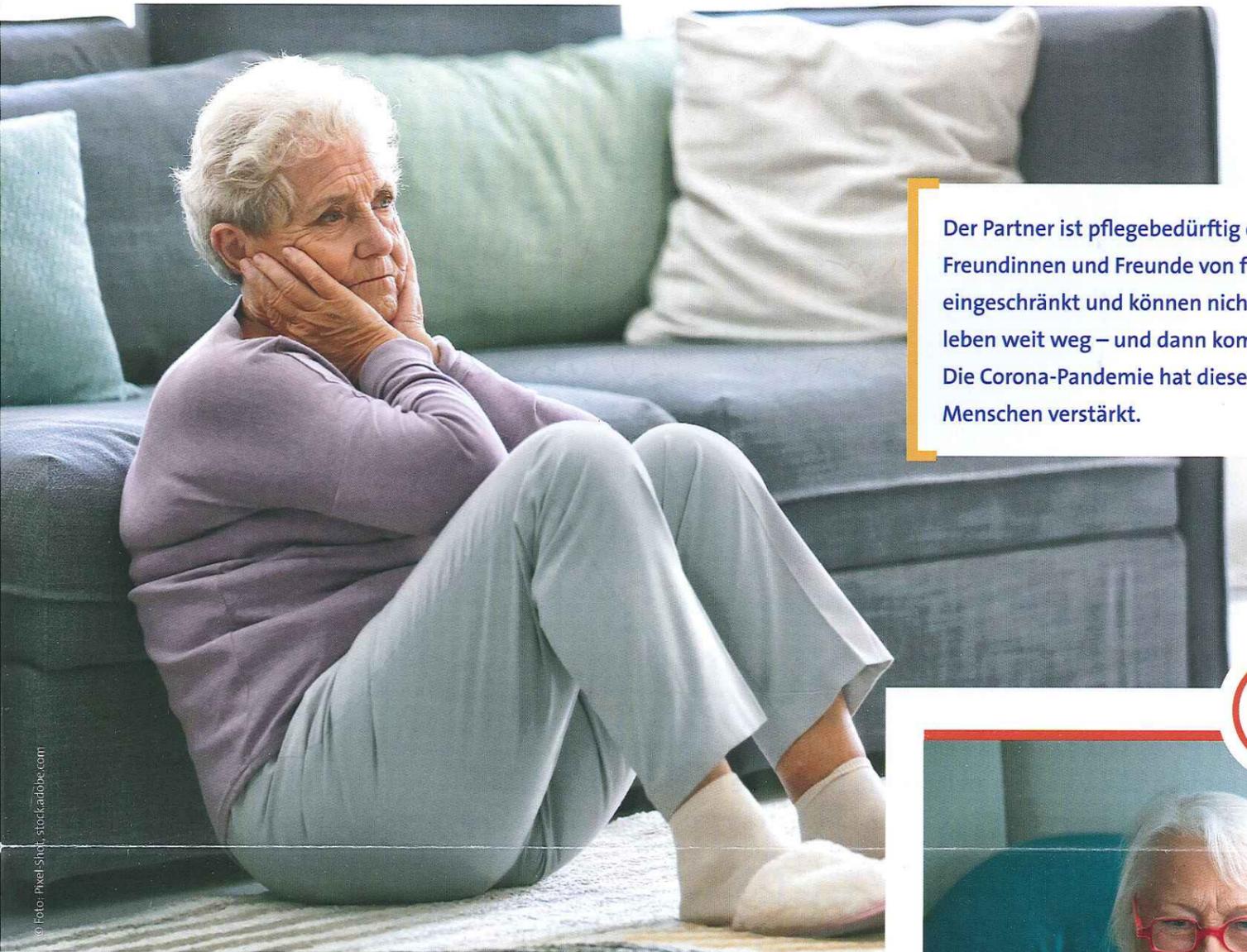


*Einen ganz normalen Alltag leben*

**Die Lebensgeschichte** der Menschen spielt dabei eine wichtige Rolle. Vieles, was sie tun, wird verständlich, wenn man ihre Geschichte kennt. Deshalb werden alle Informationen gesammelt, die die Angehörigen oder die Mieterinnen und Mieter selbst geben. „Erst kürzlich haben wir entdeckt, dass eine Mieterin wunderschöne Portraits malen kann“, sagt Betreuerin Beate Merz. „Der gemeinsam verbrachte Alltag ist gleichermaßen ein Geschenk für die demenzerkrankten Menschen wie auch für uns Mitarbeitende. Wir lernen jeden Tag etwas über das Leben und über Menschen, die trotz einer schweren Krankheit jeden Morgen mutig aufstehen.“

Einsamkeit im Alter: Was lässt sich dagegen tun?

# Weniger einsam fühlen



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.

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

» **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‘.“

## 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

## 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](http://www.silbernetz.de)

» Es gibt auch  
Strategien, um die Ein-  
samkeit 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.

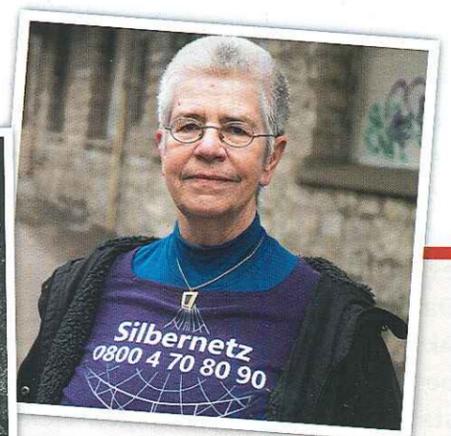
**Es gibt aber auch Strategien**, um die Einsamkeit zu meistern. Seit Jahren würde sie bei aufkommender Einsamkeit einfach etwas für andere tun, sagt eine Seniorin. Dieses Mitgefühl schafft Verbundenheit und Sinn. Darüber hinaus kann es helfen, das Altern und Alleinsein zu akzeptieren. Menschen, die das Altern akzeptieren, sind zwar

alleine, fühlen sich aber weniger 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, die-

ses 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.

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. Die nachgewiesenen positiven Wirkungen können Sie auch in der häuslichen Pflege mit einfachen Mitteln erzielen.



© Fotos: Philips

## 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>schlafördernd</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

**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 Simple, nämlich, den Tag-Nacht-Rhythmus einzuhalten. Um einen 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

Wirkung zugesprochen (siehe Tabelle). Je nach persönlichem Bedürfnis und Symptomen können Sie eine passende Farbe auswählen. Wenn es darum geht, die Stimmung aufzuheben 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.

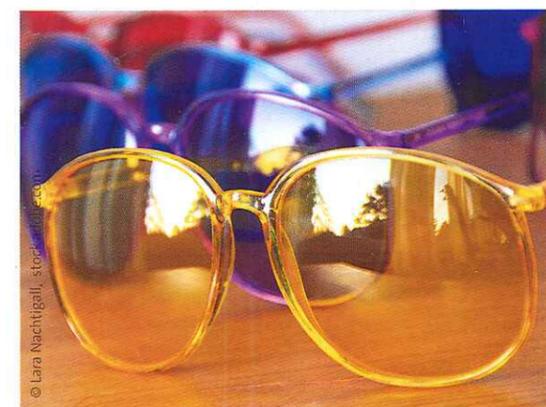
### Positive Effekte bei Unruhe, Demenz, Angst

„Bei Patientinnen und Patienten mit motorischer Unruhe, 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: Farbrillen

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



Stimmungsaufheller Orange

Patienten geeignet, die kognitiv in der Lage sind, die Ziele einer solchen Farbtherapie zu verstehen, und die Brillen 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.

Autorin: Sabine Anne Lück  
© GEPFLEGT ZU HAUSE

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

ViSDP: Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr  
Telefon 07821 93650

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

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V.,  
Hockenheim, Telefon 06205 9433-33

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

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

Ökumenische Sozialstation St. Martin,  
Gengenbach-Hohberg e.V., Gengenbach  
Telefon 07803 980540

Auflage 5.000 Exemplare

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