

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Endlich wieder Normalität und Miteinander! Es werden wieder Feste gefeiert! So auch das Sommerfest der beiden Liliane-Juchli-Häuser, wobei das Sommerfest gleichzeitig die Einweihungsfeier für das neue Haus war. Lange mussten wir darauf warten und der fröhliche Nachmittag kam bei den Bewohnerinnen und Bewohnern umso besser an.

Vom Feiern zu einem Thema, das uns alle ein Leben lang begleitet, nämlich der Sexualität. Krankheiten wie Demenz verändern viel in diesem Bereich und wir berichten darüber auf den Innenseiten. Schließlich stellen wir Ihnen auf der Seite 4 hilfreiche digitale Produkte vor, die das Leben im Alter und die Pflege leichter machen können. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der aktuellen Herbstausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE und freuen uns wie immer auf Ihre Meinung und Anregungen.

Es grüßen Sie herzlich

Micha Böbel
Pflegedienstleiter

Ulrich Beer
Geschäftsführung



AUSGABE 33 | 2022

UNSERE THEMEN

- **Demenz und Sexualität**
Die Sehnsucht bleibt
- **Digitale Helfer**
Leichter durch den Alltag

Auf den christlichen Segen folgte eine fröhliche Feier.

Endlich! Das Einweihungsfest für das neue Liliane-Juchli-Haus

„Wir gehören alle zusammen!“

Der Bezug des neuen Liliane-Juchli-Hauses im April 2020 fiel mitten in den Corona-Lockdown. An Gemeinschaft und ein Einweihungsfest war nicht zu denken. Im Sommer 2022 konnte endlich gefeiert werden. Die Bewohnerinnen und Bewohner erlebten ein tolles Gartenfest.

„Es ist so schön, dass es keinen Unterschied gibt zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern der Demenz-WGs und denen, die im betreuten Wohnen leben. Wir gehören alle zusammen.“ Das war ein Fazit des Einweihungsfestes des Liliane-Juchli-Hauses 2. Lange hatten alle auf das Ereignis warten müssen und freuten sich umso mehr.

Pfarrer Michael Dahlinger von der evangelischen Kirchengemeinde und Diakon **Benno Müller** von der ka-

tholischen Seite segneten das neue Haus. „Wobei es keine Frage ist, dass der kirchliche Segen des Gebäudes vielmehr den Menschen gilt: denen, die hier wohnen, wie denen, die hier arbeiten, sei es hauptberuflich oder ehrenamtlich“, sagte Benno Müller. Die brennenden Probleme des Ukrainekrieges und des Klimawandels führten die beiden Geistlichen zu der Frage, worauf es im Leben überhaupt ankomme. Im Liliane-Juchli-Haus sei die Antwort ganz offensichtlich: füreinander einstehen, trotz Problemen nach vorne schauen und an gute Lösungen glauben – das gehe in der Gemeinschaft am allerbesten.

Im Anschluss an die Segnung begrüßte Esther Kraus, Pfarrerin in Rente und Vorsitzende der Sozialstation, alle Gäste. Auch Oberbürgermeister Marcus Zeitler war als Ehrengast gekommen. Er wurde gleich von Bewohnerinnen und Bewohnern umringt, um die Parkmöglichkeiten in der Baustelle „Obere Hauptstraße“ zu diskutieren. Dann wurde gefeiert: mit Salaten, Steaks und Würstchen vom Grill, Kuchen und Nachtisch – und mit viel Musik. Pflegedienstleiter Micha Böbel griff zur Mandoline und Geschäftsführer Ulrich Beer zur Gitarre, um seinen



Esther Kraus, Vorsitzende der Sozialstation, begrüßte die Gäste.

eigenen Gesang zu begleiten. Bei den altbekannten Liedern stimmten viele Gäste mit ein und die eine oder der andere schwangen das Tanzbein. In fröhlicher, ausgelassener Stimmung hieß es: „Kommt, lasst uns die Tische zusammenrücken“ und schon saßen die Bewohnerinnen und Bewohner des betreuten Wohnens im neuen Haus an einem Tisch.

„So ein schönes Fest, das ruft nach Wiederholung!“, war vielfach von den Gästen zu hören. „Super!“, war sich nach dem Aufräumen auch das Orga-Team der kirchlichen Sozialstation einig. „So macht jede Arbeit Spaß und geht beschwingt von der Hand.“



Wir stellen uns vor

Flutra Elshani
Pflegefachkraft

Meine beste Entscheidung im letzten Jahr war es, meinen Freund zu heiraten. Die zweitbeste, bei der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim als Pflegefachkraft zu beginnen. Ich genieße die Kommunikation mit unseren Kundinnen und Kunden. Auch die Kommunikation im Team und die Arbeitszeiten sind toll. Alle sind hilfsbereit und wunderbare Menschen. Seit Oktober 2021 bin ich examinierte Altenpflegerin und sehe mich selbst als lebhaften, sonnigen Menschen. Ich bin neugierig, eine Träumerin und gleichzeitig ein verantwortungsvoller Mensch. Neue Ideen und Projekte mag ich sehr und freue mich darauf, weitere Kundinnen und Kunden persönlich kennenzulernen. Flutra bedeutet auf Deutsch übrigens Schmetterling.

Kontakt:

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V. • www.sozialstation-hockenheim.de

Obere Hauptstraße 47 • 68766 Hockenheim • Telefon Pflegedienstleitung 06205 94 33-33
Hospizleitung 06205 94 33-18 • Verwaltung 06205 94 33-11 • Fax 06205 94 33-22 • info@sozialstation-hockenheim.de
Geschäftsführer: Ulrich Beer • Pflegedienstleiter: Micha Böbel

Demenz und Sexualität

Die Sehnsucht bleibt ein Leben lang

Sexualität gehört zum Leben jedes Menschen. Sie verändert sich zwar im Laufe des Lebens, aber sie bleibt wichtig – ob wir gesund sind oder chronisch erkranken. Krankheiten wie die Demenz können das sexuelle Verhalten jedoch stark beeinflussen und zu einer Herausforderung für Angehörige und Pflegekräfte werden.

In der öffentlichen Wahrnehmung gehören Alter und Sexualität nicht zusammen. Es dominiert die Vorstellung, dass ältere Menschen nicht mehr an Intimität und Sexualität interessiert sind. Dabei hat die Weltgesundheitsorganisation schon 2006 definiert, dass „Sexualität ein zentraler, lebenslang wirksamer Aspekt des menschlichen Lebens ist“. Gesprochen wird darüber trotzdem noch immer viel zu selten. Dabei könnte ein offener Umgang mit diesem Tabuthema besonders pflegenden Ehepartnern und Angehörigen helfen. Das ist besonders wichtig, wenn Krankheiten wie zum Beispiel die Demenz auch das sexuelle Verhalten eines Menschen deutlich wahrnehmbar verändern.

Viele ältere Paare leben eine Intimität, die weit mehr umfasst als den Geschlechtsakt. Sie teilen körperliche Nähe, Zuneigung, Zärtlichkeit, Ver-

trauen und Verbundenheit. Enge Beziehungen sorgen meist für eine gute Lebensqualität und können im Alter noch wichtiger werden. Wenn die Kinder selbstständig sind, der Haushalt sich verkleinert und das Arbeitsleben abgeschlossen ist, bleibt Paaren mehr Zeit füreinander.

Erkrankt einer der Partner an Demenz, verändert sich meist die bis dahin gelebte Intimität, aber auch der offensichtliche Umgang mit dem Kranken, wenn seine sexuellen Bedürfnisse als unangemessen erlebt werden. Die Probleme, die daraus entstehen können, sind ein schwieriges, oft mit Scham belegtes Thema. Dabei sei es so wichtig, darüber zu reden, sagt Helga Schneider-Schelte von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: „In einem Gespräch ergeben sich häufig neue Perspektiven und es wird klarer, welche Lösung passen könnte. Ein Patentrezept gibt es

Sexualität ist oft ein mit Scham belegtes Thema.

nicht.“ Jeder pflegende Angehörige muss seine ganz individuelle Lösung finden und – das ist wichtig! – seine eigenen Grenzen respektieren.

„Mit seiner Demenz fielen die Hemmschwellen“

Ein durch die Demenz verändertes Sexualverhalten wird am ehesten thematisiert, wenn es besonders herausfordernd ist. Das kann bei einer Form der Frontotemporalen Demenz (FTD) der Fall sein. In Deutschland sind etwa 33.000 Menschen daran erkrankt. Die Patienten können ihre Impulse nicht mehr kontrollieren und die daraus entstehende Enthemmung kann sich auch auf die Sexualität beziehen. So berichtet die Ehefrau eines erkrankten Patienten: „Wir hatten guten Sex und es

hat uns beide erfüllt. Doch mein Mann wurde dann oft so verlangend, dass es mir zu viel wurde. Mit seiner Demenz fielen die Hemmschwellen und er griff mir in der Öffentlichkeit zwischen die Beine. Das war schrecklich!“

Von sich selbst überrascht sein

Insgesamt tritt diese sexuelle Enthemmung im Vergleich zu anderen Verhaltensänderungen, die die Demenz mit sich bringt, jedoch selten auf. Viel mehr Patienten werden apathisch, ziehen sich zurück und sind sehr reduziert. Dieter Zahn erzählt vom Zusammenleben mit seiner an Demenz erkrankten Frau: „Ich bin oft von mir selbst überrascht, wie weit es mir gelingt, ihren monotonen Tagesablauf mitzumachen. Sie zu trösten, wenn sie inkontinent ist, statt überfordert herumzuzetern; mich weitgehend auf sie einzustellen, statt vorwurfsvoll davon zu träumen, was ich alles unternehmen könnte, wenn nicht ... Wäre ich zwanzig Jahre jünger, würde mich das



© Foto: Humor Kristo, stock.adobe.com



Information und Beratung

Mehr wissen und austauschen

- **In Gesprächskreisen** für pflegende Angehörige entsteht oft die Vertrautheit, die nötig ist, um sich über schwierige Themen auszutauschen. Fragen Sie Ihre Sozialstation nach einem solchen Gesprächskreis unter kompetenter Leitung.
- **Die 38-seitige Vereinszeitschrift** „Mitteilungen“ der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. mit dem Schwerpunkt „Demenz und Sexualität“ enthält berührende Berichte von Betroffenen und wertvolle Informationen zum Thema. Das Heft kann für 2 Euro plus Porto bei der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. bestellt werden: Telefon 030 89094357, mail info@alzheimer-berlin.de
- Unter www.profamilia.de steht ebenfalls eine Broschüre zum Thema „Sexualität und Demenz“ kostenlos als Download zur Verfügung.
- **Das Alzheimer-Telefon** bietet Erkrankten und pflegenden Angehörigen kompetente Beratung und Information. Die Berater hören Ihnen auch gern zu, wenn Sie sich einfach einmal aussprechen möchten. Unter der Telefonnummer 030 259379514 ist das Angebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erreichbar.



Wenn der Partner an Demenz erkrankt, ändert sich meist auch die gemeinsame Intimität – vor allem, wenn sexuelle Bedürfnisse als unangemessen erlebt werden.



Filmtipp

Vergiss mein nicht –

Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und meine Eltern die Liebe neu entdeckten

Regisseur David Sieveking porträtiert liebevoll seine an Demenz erkrankte 73-jährige Mutter und macht zugleich einen Film über die Lebens- und Liebesgeschichte seiner Eltern. Respektvoll und einfühlsam.

Dokumentarfilm von David Sieveking, 2012, DVD, ca. 9,50 Euro oder als Stream



Fehlen von sexuellem Glück belasten. Aber wer mit Ende 70 nur der Romanistik von früher nachtrauert, macht sich ein bisschen lächerlich.“

Die Rollen verändern sich

Pflegende Angehörige leiden in der Beziehung zu ihrem an Demenz erkrankten Partner vor allem darunter, dass sich die Rollen verändern. Sie müssen immer mehr Aufgaben übernehmen, den Alltag organisieren, wichtige

Auf innige Momente muss man nicht verzichten.

Entscheidungen alleine treffen und den kranken Menschen bei der Körperpflege unterstützen. Aus Paaren werden Betreuende und Betreute. Das ist häufig belastend und für sexuelle Lust nicht förderlich. „Und doch bleibt

der erkrankte Partner ein erwachsener Mensch mit seiner eigenen Geschichte, mit Gefühlen und Bedürfnissen“, sagt Helga Schneider-Schelte. „Auch wenn die Lust abnimmt, miteinander zu schlafen, so kann eine intime Beziehung weiter bestehen bleiben. Beim Kuscheln, Streicheln oder Beieinandersitzen können sehr innige, wunderbare Momente entstehen.“

„Ich war doch erst 46!“

Manchmal gelingt das aber nicht und es zeichnet sich ein anderer Weg ab: So berichtet Silvia Teich, deren Mann früh an Demenz erkrankte: „Wir saßen Abend für Abend schweigend nebeneinander auf dem Sofa – nicht nur, weil er durch die Aphasie starke Sprachschwierigkeiten hatte. Es war, als lebte er in einer eigenen Welt, zu der niemand einen Zugang hatte. Ich fühlte mich an diesen Abenden unendlich einsam und konnte mir nicht vorstellen, jahrelang so weiterzuleben. Ich war doch erst 46!“ Silvia Teich verliebte

sich neu und schöpfte allein aus der Beziehung zu ihrem Freund die Kraft, weiterzumachen und sich um ihren Mann zu kümmern.

Wenn sich pflegende Partner neu verlieben, stehen sie häufig unter einem moralischen Druck. Darf ich das? Werde ich von den anderen Menschen dafür verurteilt? „Für Angehörige ist es jedoch wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Dann darf und soll man auch aus dem gemeinsamen Schlafzimmer ausziehen“, sagt Helga Schneider-Schelte. „Nur wer auf sich selbst gut aufpasst, kann auch auf den anderen gut aufpassen.“

Eigene Grenzen akzeptieren

Ein verändertes Sexualverhalten kann aber nicht nur in der Beziehung zum langjährigen Ehepartner zu Problemen führen, sondern auch für andere pflegende Angehörige irritierend sein. Die Geschichte einer Tochter, die sich hilfeschend an die Deutsche Alzhei-

mer Gesellschaft wandte, macht das deutlich. Ihr widerfuhr folgende Situation: Sie pflegte ihren an Demenz erkrankten Vater, der sie aber nicht mehr erkannte. Als sie seinen Intimbereich wusch, wurde er erregt und wollte mit ihr flirten: Sie fiel aus allen Wolken. Ich bin doch seine Tochter!

Für sie galt es, die eigenen Grenzen zu erkennen. Während es für andere pflegende Angehörige vielleicht möglich gewesen wäre, die Situation mit einer humorvollen Bemerkung aufzulösen, saß der Schock bei der Tochter tief. Für sie lautete die Lösung, die Intimpflege nicht mehr alleine zu übernehmen, sondern ihren Bruder hinzuziehen bzw. einen Pflegedienst zu beauftragen. Helga Schneider-Schelte: „Wichtig ist, dass die Tochter ihrem Vater gegenüber respektvoll bleibt und ihn nicht beschimpft oder bestraft, denn das würde er nicht verstehen.“

Neue Technologien können den Alltag im Alter leichter machen

Digitale Helfer

Tablet, Smartphone, Digitalisierung, Apps. Ganz schön kompliziert – das hat wohl jeder von uns schon einmal gedacht, wenn es einfach nicht funktionieren wollte. Besonders Menschen, die nicht mit der Technik aufgewachsen sind, fühlen sich unsicher. Dabei gibt es Produkte und Funktionen, die im Alltag wirklich gut unterstützen.



Ortungssysteme

Wenn jemand mit einer chronischen Erkrankung nicht zur gewohnten Zeit nach Hause zurückkehrt, sind die Angehörigen schnell beunruhigt. In dieser Situation kann ein Ortungssystem hilfreich sein. Damit können Angehörige ermitteln, wo sich der- oder diejenige gerade befindet. Das Angebot ist groß: angefangen von der Smartphone-Funktion „Mein Gerät suchen“ über Ortungsgeräte in Form von Uhren, einlegbaren Schuhsohlen und kleinen Boxen bis hin zu Ortungsgeräten, die fest an Rollatoren montiert werden. Die Ortung erfolgt in aller Regel über das GPS-Signal, das einen Mobilfunkempfang voraussetzt. Sobald der Standort abgefragt wird, werden die Daten auf das Smartphone oder Tablet des Angehörigen übertragen.

© Foto: PAJ UG

Medikamenten-Erinnerung

Elektronische Tabletenspender erinnern mit einem Signal oder einer Sprachansage daran, wann es Zeit ist, die Medikamente einzunehmen. Manche Systeme können mit einer Smartphone-App verbunden werden, die Nachrichten über eingenommene oder versäumte Dosen versendet – an das eigene Smartphone oder das eines pflegenden Angehörigen. Beispiele: Mediteo oder Vimedi.

© Foto: Mediteo GmbH



Schlüsselfinder

Wo ist mein Schlüssel? Wo ist meine Handtasche? Meine Brille? Meistens

© Foto: Apple

passiert es, wenn man das Haus verlassen will. Wichtige Dinge sind nicht auffindbar und der Stresspegel steigt. Schlüssel- bzw. Gegenstandsfinder leisten dann gute Dienste. Sie bestehen aus einem Anhänger, der am Schlüssel oder jedem anderen Gegenstand befestigt werden kann, und einem Gerät, mit dem man danach sucht. Das funktioniert über Bluetooth und eine Smartphone-App oder über Funkanhänger und eine Fernbedienung. Die Reichweite beträgt in der Regel zwischen 20 und 50 Metern.

Digitale Sprachassistenten

Alexa, Assistent oder Siri – die Sprachassistenten von Amazon, Google und Apple sind beliebt. Sie können nicht nur gut unterhalten, sondern auf vielfältige Art und Weise den Alltag erleichtern. Besonders für sehbeeinträchtigte Menschen ist das eine echte Hilfe. „Wie viel Uhr ist es?“ oder „Ruf meine Tochter an!“ oder „Lese die Nachrichten aus der Online-Zeitung vor!“ – das alles erledigen die Sprachassistenten. Als grobe Richtschnur für die richtige Auswahl eines digitalen Sprachassistenten kann gelten, dass Alexa mehr Zugriff auf Unterhaltung bietet und Google mehr Informationen.



© Fotos: Amazon

Wer hilft beim Einrichten?

Wenn Sie die Möglichkeiten und Funktionen der neuen Technologien bislang nur vom Hörensagen kennen und alleine den Überblick verlieren, holen Sie sich Unterstützung! Wenn sich jemand die Zeit nimmt, beispielsweise den Nutzen von Sprachassistenten im Alltag zu zeigen und zu erklären, was mit den Daten geschieht, und es vielleicht sogar die Möglichkeit gibt, ein Gerät auszuprobieren, kann die Technik Spaß machen.

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



© Foto: Stanistic Vladimir, stock.adobe.com

Intelligentes Zuhause

Haushaltsgeräte, Lampen, Rollläden oder Heizung sind vernetzt und können mit einer App oder per Sprachassistent gesteuert werden. Das wird unter dem Begriff „Smart Home“ zusammengefasst. Es gibt darunter auch Systeme oder Produkte speziell für ältere Menschen. Beispielsweise kann auf dem Weg zum Bad automatisch das Licht angehen, wenn der Bewegungsmelder nach 20 Uhr eine Aktivität erkennt, oder der Herd wird beim Verlassen des Hauses oder nach einer bestimmten Zeit abgeschaltet. **Zum Ausprobieren:** Statt ein komplettes System zu installieren, können Sie bereits vorhandene Haushaltsgeräte mit einer WLAN-Steckdose aufrüsten. Sie wird zwischen Steckdose und Gerät platziert und anschließend können Sie das Gerät beispielsweise per Sprachbefehl steuern.

Gesundheitshelfer

Mit Fitnessarmbändern oder schlaun Uhren, auch „Wearables“ genannt, lassen sich Blutdruck, Puls, Aktivität und Pausen mithilfe verschiedener Sensoren messen. Die Daten können an ein Smartphone übermittelt und ausgewertet werden. Auch können Sie sich Fitnesspläne erstellen oder daran erinnern lassen, noch einige Schritte zu tun, wenn Sie sich zu wenig bewegt haben. Es gibt inzwischen auch eine Reihe von



Medizin-Apps für das Smartphone, die auf Rezept zu haben sind. Anwendungsbereiche sind beispielsweise Diabetes, Tinnitus oder Depression. Eine Liste der Apps auf Rezept finden Sie im Internet unter diga.bfarm.de

© Foto: Dragonimages, stock.adobe.com

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE