

Hauszeitung der Kirchlichen Sozialstation Hockenheim e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die warmen Tage haben sich verabschiedet und – wieder mal schneller, als wir denken – werden Weihnachten und der Jahreswechsel vor der Tür stehen. Die Welt wird auch im neuen Jahr von vielen offenen Fragen bewegt werden. Für unsere „Pflegerwelt“ versuchen wir wie gewohnt, Licht ins Dunkel zu bringen. Dieses Mal geht es um die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege – ein sehr wichtiges Thema auf den Innenseiten.

Im Herbst gibt es ja leider nicht nur die goldenen Tage, sondern auch das bekannte „Suddelwetter“, das eher zum Daheimbleiben als zum Rausgehen einlädt. Für diesen Fall halten wir einige spannende Lesetipps auf der Seite 4 bereit. Und ganz prominent hier auf der ersten Seite erfahren Sie, wie unser Team „Ergänzende Hilfe“ Sie unterstützen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe und freuen uns wie immer auf Ihre Meinung und Anregungen.

Es grüßen Sie herzlich

**Micha Böbel**

Pflegedienstleiter

**Ulrich Beer**

Geschäftsführung



AUSGABE 35 | 2023

## UNSERE THEMEN

- **Balanceakt**  
Beruf und Pflege vereinbaren
- **Jetzt lesen!**  
Tipps für lange Abende daheim

*Multitalente mit viel praktischer Erfahrung*

Sie bieten einen wichtigen Teil unserer Leistungen

## Ergänzende Hilfen

Das Ergänzende-Hilfe-Team gibt es bei der Sozialstation schon so lange, wie die Pflegeversicherung existiert. Hinter dem Begriff verbirgt sich viel mehr, als der Name vermuten lässt.

**Neben den Pflegefachkräften** ist das Ergänzende-Hilfe-Team oder kurz EH-Team schon lange ein wichtiger Teil unseres pflegerischen Angebots. Ob jemand Hilfe bei der Körperpflege oder beim Toilettengang braucht, ein Bad genießen möchte oder Mobilisation benötigt – in allen Fällen unterstützt unser EH-Team. Die Mitarbeiterinnen haben zwar kein Examen wie die Pflegefachkräfte, dafür aber viel Erfahrung und die Bereitschaft, sich immer weiterzubilden und Neues zu lernen. Sie arbeiten eng mit den Pflegefachkräften zusammen und besprechen sich mit

den Kolleginnen und Kollegen, wenn ihnen ein Problem begegnen sollte, das sie selbst nicht lösen können.

**Darüber hinaus** erledigen die Mitarbeiterinnen des Ergänzende-Hilfe-Teams auch Hausarbeiten: Ob Mittagessen kochen, einkaufen, wischen oder saugen – wenn eine dieser Aufgaben anfällt, können die Mitarbeiterinnen gleich nach der Pflege im Haushalt aktiv werden. Sie sind auch Gesprächspartnerinnen und Zuhörerinnen, Trösterinnen und Mutmacherinnen, mit viel praktischer Lebenserfahrung und Freude an Begegnungen. Gerade diese Kombination von Pflege und Haushalt schätzen die Mitarbeiterinnen besonders. Sie müssen nicht im Minutentakt unterwegs sein, sondern können oftmals längere Zeit bei den Menschen verbringen, was häufig sehr enge Beziehungen entstehen lässt und ein gutes Arbeitsgefühl schenkt.

**Trotzdem haben einige** Kolleginnen aus dem EH-Team im Laufe der Zeit eine Pflegeausbildung absolviert und sind heute besonders wichtige Mitarbeiterinnen in den Fachpflegeteams, weil sie einen ganzheitli-

chen Blick haben. Sie kennen nicht nur die Pflegeseite, sondern auch die hauswirtschaftliche Seite und das gesamte Gefüge.

**Alle 14 Tage** trifft sich das EH-Team mit seiner Leiterin Sabine Tode zu einer Dienstbesprechung, bei der alle Fragen und eventuelle Pflegeprobleme geklärt werden. Sabine Tode schult das Team auch im Durchführen von ärztlich verordneten Maßnahmen, die Ergänzende Hilfen wegen des Pflegenotstands ebenfalls durchführen dürfen. Ohne unser EH-Team könnten wir unsere Patientinnen und Patienten kaum mehr ausreichend versorgen. Die Mitarbeiterinnen sind fester Bestandteil und stützende Säule unserer Arbeit.

**Komm zu uns ins Team!**

**Direkt telefonisch bewerben**

**06205 943333**



*Wir stellen uns vor*

**Ingrid Schäfer**  
Ergänzende Hilfe



Als gelernte Groß- und Außenhandelskauffrau kam ich vor zehn Jahren als Quereinsteigerin zur Kirchlichen Sozialstation Hockenheim und bin seitdem im Team „Ergänzende Hilfen – Pflege und Hauswirtschaft“ tätig. Besonders gut gefällt mir der enge Kontakt zu den Patientinnen und Patienten. Sie schenken uns so viel Vertrauen und Dankbarkeit. Außerdem schätze ich den Zusammenhalt im Team und die Möglichkeit, weitgehend frei arbeiten zu können. Für mich ist dieser Arbeitsplatz die beste Wahl. Hier bleibe ich gerne bis zur Rente!

*Kontakt:*

Kirchliche Sozialstation Hockenheim e.V. • [www.sozialstation-hockenheim.de](http://www.sozialstation-hockenheim.de)

Obere Hauptstraße 47 • 68766 Hockenheim • Telefon Pflegedienstleitung 06205 94 33-33

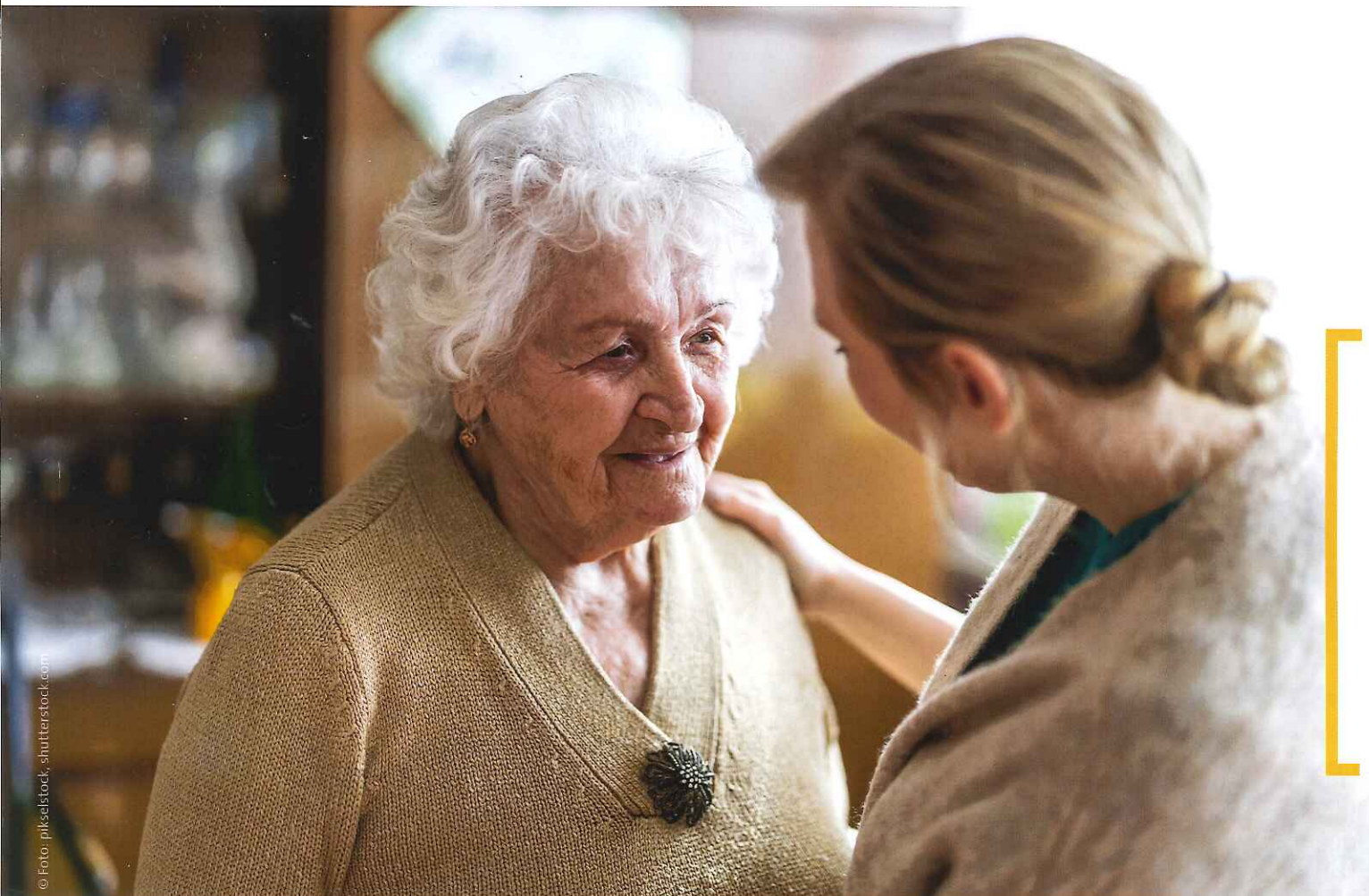
Hospizleitung 06205 94 33-18 • Verwaltung 06205 94 33-11 • Fax 06205 94 33-22 • [info@sozialstation-hockenheim.de](mailto:info@sozialstation-hockenheim.de)

Geschäftsführer: Ulrich Beer • Pflegedienstleiter: Micha Böbel



Wie lassen sich Beruf und Pflege vereinbaren?

# Vollzeit mal zwei



Einen Beruf ausüben und zu Hause die Eltern oder ein anderes Familienmitglied pflegen – das ist eine Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, gut auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Engagierte Arbeitgeber unterstützen ihre Beschäftigten dabei, die Situation zu meistern.

**In ihrem Betrieb** spricht Sabine Heinrichs nicht gern darüber, dass sie zu Hause ihren Vater pflegt. Sie hat Angst, dass ihre Kolleginnen und Kollegen oder ihre Vorgesetzte vielleicht meinen, sie wäre dadurch nicht mehr leistungsfähig. Denn es ist ja allgemein bekannt, dass die Betreuung und Pflege eines kranken Angehörigen eine große Herausforderung ist. Oft macht Sabine Heinrichs keine Pausen, weil sie Dinge rund um die Pflege organisieren muss. Manchmal ruft sie auch zu Hause an, um sich zu vergewissern, dass

grafische Entwicklung steigt die Zahl der Beschäftigten, die zu Hause ihre Eltern, ihren Ehepartner oder ein anderes Familienmitglied pflegen. Insgesamt werden mehr als vier Millionen Menschen zu Hause betreut und ohne dieses Engagement der Angehörigen wäre das Gesundheits- und Pflegesystem in Deutschland völlig überfordert. Darauf hat auch der Gesetzgeber reagiert und Regelungen getroffen, damit sich Beruf und Familie besser vereinbaren lassen. Im Einzelnen sind das:

**Familienpflegezeit:** zwei Jahre lang Reduktion der Arbeitszeit auf durchschnittlich bis zu 15 Wochenstunden (nur bei Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten)

**Einigung auf freiwilliger Basis**

**Innerhalb dieser Gesetze** sind Unternehmen unterschiedlich stark bemüht, sich auf die Bedürfnisse von

**Nur wenn berufstätige Pflegende auch für sich selbst sorgen und gesund bleiben, kann die Pflege langfristig gelingen.**

es ihrem Vater gut geht. An anderen Tagen arbeitet Sabine Heinrichs ohne wirkliche Pause durch, um zu zeigen, dass sie voll leistungsfähig ist. Am Feierabend muss sie schnell nach Hause und Kontakte im Betrieb pflegt sie aus Zeitgründen schon länger nicht mehr. Im Urlaub kümmert sie sich um Dinge, die im Alltag liegen bleiben, und betreut ihren Vater noch fürsorglicher.

## Der gesetzliche Rahmen

**Sabine Heinrichs** steht stellvertretend für viele pflegende Angehörige, die berufstätig sind. Durch die demo-

**Kurzfristige Arbeitsverhinderung:** unbezahlte Freistellung an zehn Tagen, wenn überraschend ein Familienmitglied zum Pflegefall wird oder die Pflege akut nicht sichergestellt ist, inklusive Pflegeunterstützungsgeld

**Pflegezeit:** bis zu sechs Monate unbezahlte Freistellung von der Arbeit für die Pflege eines oder einer nahen Angehörigen mit Pflegegrad, aber nur wenn der Betrieb mehr als 15 Mitarbeitende hat. Um den Verdienstausfall auszugleichen, gibt es zinslose Darlehen.



## BLICKWINKEL – BERUF UND PFLEGE VEREINBAREN

Die Broschüre „Blickwinkel – Beruf und Pflege vereinbaren“ der Unfallkasse NRW richtet sich in erster Linie an Vereinbarkeitsberaterinnen und -berater in Unternehmen. Sie enthält aber auch sehr viel Wissenswertes für pflegende Beschäftigte. Kostenfreie Bestellung oder Download über [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)



## Gesünder arbeiten. Besser leben.

### Dein Jahresbegleiter

Ein kleines Buch mit 52 Inspirationen für Selbstfürsorge und Stressbalance mit Platz für Notizen und Kalendarium. Ein schönes Geschenk für sich selbst, mit liebenswerten Illustrationen. Autorin Carola Kleinschmidt ist Trainerin für Stressmanagement. Es gibt jedes Jahr eine neue Auflage des Buchs und darüber hinaus eine immerwährende Variante. Zu beziehen über [www.dein-gutes-jahr.de](http://www.dein-gutes-jahr.de) 15 Euro.





Kolleginnen und Kollegen, der Personalrat oder Vereinbarkeitsberaterinnen bzw. -berater können helfen, die Situation am Arbeitsplatz zu gestalten.



Feste Termine für die Selbstfürsorge einplanen. Damit steigt die Motivation, auf Dauer dranzubleiben.

pflegenden Angehörigen einzulassen. In kleineren Betrieben müssen sich Arbeitgeber und Angestellte generell auf freiwilliger Basis einigen. Wo es ein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt, werden in der Regel auch Konzepte umgesetzt, die speziell pflegende Angehörige im Blick haben. Dann stehen beispielsweise sogenannte Vereinbarkeitsberaterin-

Belastungen für Psyche und Körper sind enorm.

### Netzwerke schaffen

**Ein wichtiger Schritt** für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist es, Netzwerke zu schaffen. Durch die Gespräche und die Zusammenarbeit lassen sich viele Informationen sam-

sprüche und individuelle betriebliche Angebote informieren. Kolleginnen und Kollegen im Netzwerk können kurzfristig einspringen und Arbeit übernehmen. Familie, Freunde und Nachbarn sind ansprechbar, wenn man selbst erkrankt oder einen Urlaub planen möchte. Pflegeberater und -beraterinnen bieten umfassende Informationen rund um die häusliche Pflegeorganisation und Betreuung, während Pflegeberatungsstellen wissen, welche Angebote es zusätzlich in den Kommunen gibt.

- Was sind meine größten Stresspunkte im Pflegealltag?
- Was bin ich für ein Typ? Sind Nähe und Routinen für mich wichtig (und waren es schon immer)? Oder brauche ich mehr Distanz und Abwechslung?
- Wobei kann ich am besten abschalten und mich entspannen?
- Was würde ich gern öfter tun?
- Was lässt mich lächeln? |

Autorin: Sabine Anne Lück  
© GEPFLEGT ZU HAUSE

## Individuelle Netzwerke sind wichtig: im Betrieb, für die Pflege zu Hause und für den Notfall.

nen oder -berater zur Verfügung. Sie sind Ansprechpartner für pflegende Beschäftigte und betrachten sowohl die konkrete Arbeitssituation im Betrieb wie auch den gesamten (Pflege-)Alltag, um gemeinsam Lösungen zu finden.

### Beratung unbedingt in Anspruch nehmen

**Kleinere Unternehmen** arbeiten manchmal mit externen Experten zusammen. Wenn ein solches Angebot besteht, sollte es unbedingt in Anspruch genommen werden. Der Gedanke „Ich schaff das schon alleine“ führt mit zunehmender Dauer der Pflege nämlich fast immer in die Krise. Häufig wird zu Beginn nicht bedacht, dass der kranke Mensch in der Regel nicht wieder gesund und der Aufwand für die Pflege immer größer wird. Viele pflegende Beschäftigte stehen zu Hause für den kranken Menschen ununterbrochen zur Verfügung. Dadurch sind sie viel enger und näher zusammen als vielleicht jemals zuvor. Das verändert das Leben und kann auch einen Abschied von der gesamten bisherigen Lebensplanung bedeuten. Die daraus entstehenden

meln, es entstehen neue Ideen und manchmal tauchen bislang nicht bedachte Möglichkeiten auf.

Zu einem betrieblichen Netzwerk könnten gehören: der Vereinbarkeitsberater oder die -beraterin, der Personalrat, die Gleichstellungsbeauftragte, bestimmte Kolleginnen und Kollegen, der Pflegedienst, eine Nachbarin, eine Haushaltshilfe, falls vorhanden Entspannungsangebote im Unternehmen wie Yoga oder Achtsamkeitstraining.

Ein individuelles Netzwerk für zu Hause besteht beispielsweise aus Pflegedienst, Kurzzeitpflege, Haushaltshilfe, Freunden, Nachbarn, ehrenamtlichen Entlastungskräften und der Pflegeberatungsstelle.

Ein mögliches Notfall-Netzwerk kann sein: Familie, Freunde, Nachbarn, Pflegedienst, Notfallnummer für pflegende Angehörige, Telefonseelsorge, sozial-psychiatrischer Notdienst, Kurzzeitpflege und Nachtpflege im Umkreis, Servicetelefon „Wege zur Pflege“, Hausnotruf, Alzheimer-Telefon.

**Personalrat** und Vereinbarkeitsberaterinnen oder -berater können über Arbeitszeitmodelle, gesetzliche An-

### Tagespläne nutzen

**Tagespläne können** dabei helfen, alle Maßnahmen und Unterstützenden sinnvoll in den Tag einzuplanen. Ganz wichtig ist dabei auch, dass die Selbstfürsorge feste Termine bekommt. Ein gesunder Egoismus, also in gewissem Maße an sich denken und etwas für sich tun, ist eine wichtige Eigenschaft, um gesund zu bleiben. Ein fester Plan kann motivieren, alles auf Dauer umzusetzen. Halten Sie diese Pläne am besten schriftlich fest. Dafür bietet beispielsweise die Unfallkasse NRW entsprechende Vorlagen an.

### Über sich selbst nachdenken

**Um die individuell** passenden Lösungen zu finden, ist es wichtig, sich vorab über die eigene Motivation, die eigenen Werte und auch die Familieneigenschaften und -geschichte klar zu werden.

Wichtige Fragen sind:

- Warum vereinbare ich Pflege und Beruf?
- Welche Erfahrungen in meiner (Familien-)Geschichte haben mich geprägt?
- Was glaube ich, wo meine Grenzen liegen?



## LÖSUNGEN IM BETRIEB

- individuelle Verabredungen und flexible Arbeitszeitmodelle, wie Verkürzung der Arbeitszeit bei ungeplanten Abwesenheiten, kurzfristige Sonderurlaube im Notfall
- Telearbeitsplätze
- Jobsharing, Lebensarbeitszeitkonten, Home-Office
- Freistellung mit Zeitbudgets
- Aufgaben umstrukturieren
- pünktlicher Feierabend dank gut funktionierender Vertretungsregelung



Literatur, Sachbuch, Podcast

# Es ist Lesezeit!

Tauchen Sie ein in schöne Geschichten und lernen Sie aus spannenden Sachbüchern – wir haben eine besondere Auswahl für Sie zusammengestellt. Natürlich auch zum Verschenken.



## Lügen über meine Mutter

Daniela Dröscher erzählt von einer Kindheit im Hunsrück der 1980er-Jahre. Die Tochter erlebt ihre Eltern im Dauerstreit. Die fixe Idee des Vaters, dass das Übergewicht der Mutter für alle seine Misserfolge im Leben verantwortlich ist, treibt die Geschichte unausweichlich und tragikomisch voran. Die Erzählungen der Tochter wechseln immer wieder mit Passagen, die aus heutiger Perspektive auf das Geschehen blicken und die Frage stellen, was damals wirklich passiert ist. Neben der berührenden Familiengeschichte bleiben als langer Nachhall die subtile Gewalt, die die Mutter erfährt, aber auch ihre Stärke und Fürsorge.

► **Daniela Dröscher**, Kiepenheuer & Witsch, ISBN 978-3-462-00199-0, 448 Seiten, gebundene Ausgabe 24 Euro, auch als Hörbuch ab 20,95 Euro, gelesen von Sandra Voss



## Der heutige Tag

Helga Schubert, geboren 1940 in Berlin, begann in der DDR als Schriftstellerin und Psychotherapeutin. In „Der heutige Tag“ beschreibt sie das Leben mit ihrem pflegebedürftigen, demenzkranken Ehemann, um den sie sich seit Jahren mit Hingabe kümmert. Trotz des schwierigen Alltags ist es eine große Liebeserklärung an den Menschen, mit dem sie seit vielen Jahrzehnten verbunden ist. Sie verwandelt ihre Lebensgeschichte in Literatur. Dabei werden Probleme nicht ausgespart, aber ihr Mann behält immer seine Würde. Das Buch ist tröstlich, denn es zeigt, dass das gemeinsame Älterwerden auch bei großen Widrigkeiten gelingen kann und die Liebe trägt.

► **Helga Schubert**, dtv, ISBN 978-3-423-44136-0, 272 Seiten, gebundene Ausgabe 24 Euro, E-Book 19,99 Euro



## Demenz Podcast

Jeden Monat erscheint eine neue Folge des Demenz-Podcasts für Angehörige von Menschen mit Demenz. Inzwischen sind es mehr als 50 Folgen, von denen jede etwa 30 Minuten dauert. Autorin und Moderatorin des Demenz-Podcasts ist Christine Schön, seit 20 Jahren Hörfunkautorin mit Schwerpunkt Alter und Demenz. Der Podcast bietet ganz konkrete Unterstützung bei vielen Fragen: Wie kann man sinnvoll gemeinsam die Freizeit gestalten? Oder wie mit der Demenz des/der Angehörigen in der Öffentlichkeit umgehen?

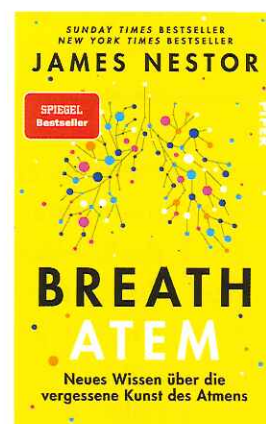
► **Den Podcast** können Sie kostenfrei abonnieren und bekommen automatisch jede Folge auf Ihr Smartphone. Dafür brauchen Sie eine entsprechende App, die oftmals vorinstalliert ist, beispielsweise Apple Podcasts oder Google Podcasts. Zum ersten Reinschnuppern können Sie den Podcast auch einfach ohne App im Netz anhören: [www.demenz-podcast.de](http://www.demenz-podcast.de)



## Der kleine Augencoach

Unsere Augen mögen den Blick in die Ferne und einen permanent wechselnden Blick, wie beispielsweise bei einem Spaziergang in der Natur. Oftmals sieht der Alltag aber anders aus: Wir lesen und schauen viel auf Bildschirme, sei es der Fernseher, das Handy oder der Computer. Dann sind unsere Augen schnell überlastet, sie sind trocken oder tränen. Das Buch zeigt, wie Sie sorgsam mit Ihren Augen umgehen und ihnen im Alltag Gutes tun können. Der kleine Augencoach enthält viele Übungen für die inneren und äußeren Augenmuskeln, außerdem Massage- und Akupressurübungen, die bei müden, angespannten Augen schnell und sehr gut wirken.

► **Heike Höfler**, trias-Verlag, ISBN 978-3-432-11727-0, 102 Seiten, 16,99 Euro



## Breath - Atem

Schnell, langsam oder so wenig wie möglich – der amerikanische Journalist James Nestor macht sich in diesem Buch auf die Suche nach der vergessenen Kunst des Atmens. Die Atmung kann wesentlich dazu beitragen, dass wir gesund bleiben bzw. werden. Nestor hat Selbstversuche unternommen und auf der ganzen Welt Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen getroffen. Es sind Wissenschaftler, Schwimmtrainer, indische Mystiker und Opernsänger darunter. Der Autor hat keine Berührungängste und kann deshalb ein beeindruckendes Gesamtbild zeichnen, das spannende Erkenntnisse vermittelt und auf viele unterschiedliche Atemtechniken eingeht. „Es braucht rund 10.000 Atemzüge, um das Buch durchzulesen“, sagt James Nestor. Wir finden, dass sich das unbedingt lohnt.

► **James Nestor**, Piper, ISBN 978-3-492-05851-3, 336 Seiten, gebundene Ausgabe 24 Euro, E-Book 21,99 Euro

## 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

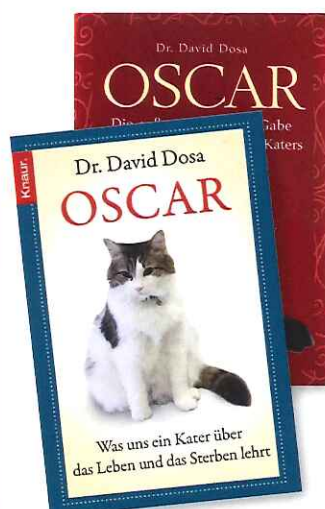
Ökumenische Sozialstation St. Martin,  
Gengenbach Hohberg e.V., Gengenbach  
Telefon 07803 980540

Auflage: 5.000 Exemplare

### Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft  
Journalistin und Grafik-Designerin,  
[info@gepflegt-zu-hause.de](mailto:info@gepflegt-zu-hause.de)

Telefon 02224 987440



## Oscar

### Was uns ein Kater über das Leben und das Sterben lehrt

Wenn sich Oscar, der Stationskater, zu einer Patientin oder einem Patienten aufs Bett legt, dann wissen Dr. Dosa und die Schwestern des Pflegeheims, dass es so weit ist. Denn Oscar spürt, wann ein Mensch sterben wird. Schnurrend schmiegt er sich an ihn – und bleibt bis zum letzten Atemzug. Die Therapiekatze Oscar, die vergangenes Jahr verstarb, erreichte durch Dr. David Dosa, Facharzt für Geriatrie und Professor an der Brown University in den USA, weltweite Berühmtheit. Das berührende Buch erzählt viele Geschichten von Patientinnen und Patienten und steckt voller Hochachtung vor dem Alter und dem Tod.

► **Dr. David Dosa**, Ausgaben von Knauer, Droemer oder Weltbild, gebraucht erhältlich in (Online-)Antiquariaten