



Liebe Leserin, lieber Leser,
seit bald 20 Jahren gibt es die
Pflegeversicherung jetzt. Sie bietet
80 Millionen Menschen in unse-
rem Land einen Versicherungs-
schutz bei Pflegebedürftigkeit.
Ungefähr zwei Millionen nehmen
derzeit die Pflegeleistungen in
Anspruch. Das zeigt: Häusliche
Pflege wird immer wichtiger. Kein
Wunder, dass auch die Verein-
barkeit von Pflege und Beruf
immer mehr diskutiert wird: Wie
können pflegende Angehörige
wieder in den Beruf einsteigen
oder ihren Job mit den häuslichen
Pflegeaufgaben verbinden? Was
unsere Sozialstation dazu an
Beratungsangeboten bereithält,
lesen Sie gleich hier auf dieser
Seite von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in der
neuen Ausgabe unserer
Hauszeitung viel Wissenswertes
finden und grüße Sie herzlich.

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



UNSERE PFLEGEBERATUNG – INDIVIDUELL, VERTRAULICH, ENTLASTEND

Wir sind an Ihrer Seite

Viele Familien werden von der Pflegesituation wie von einem Paukenschlag überrascht. Andere erleben die häusliche Pflege ihres Familienmitglieds eher als langsam wachsende Herausforderung – immer umfangreicher und schwieriger zu bewältigen. In jedem Fall aber hilft die Sozialstation.

DER SCHLAGANFALL kam überraschend. Von jetzt auf gleich ist die Mutter von Frau M. pflegebedürftig. Bislang war die alte Dame für die

Familie der Tochter da. Nun braucht sie selber Hilfe. Für Frau M. ist es selbstverständlich, sich um die Pflege der Mutter zu kümmern. Mit der Unterstützung ihrer Familie kann sie rechnen. Sie recherchiert im Internet und informiert sich dann in unserer Sozialstation, was sie tun kann, um den Pflegeaufgaben gewachsen zu sein.

BETREUUNG UND PFLEGE liegen heute immer noch in der hauptsächlichen Verantwortung der Familie. Wir wissen von vielen Angehörigen: Die meisten brauchen jemanden an ihrer Seite, der sich auskennt. Bei uns in der Sozialstation Südlicher Breisgau nimmt diese Aufgabe ein Team von Pflegeberaterinnen mit langjähriger Berufserfahrung und unterschiedlichen Themen-Schwerpunkten wahr. Unsere professionelle Beratung, rechtzeitig in Anspruch genommen, wirkt entlastend.

UNSER ANSATZ: Die Beraterinnen schauen gemeinsam mit den Angehörigen auf die individuelle Situation und die familiäre Gesamtsituation. Das sind meist die Themen ihrer Beratung: Pflegeeinstufung, Handhabung und Entschärfung von Pflegeproblemen, Anleitung bei speziellen Pflegemaßnahmen, Tipps zu Hilfsmitteln, Wohnraumanpassung, Anträgen, Zuschüssen. Ihr besonderes Augenmerk liegt auf der Gesundheit

THEMEN DIESER AUSGABE

Seiten 2 + 3
Die Pflege der Eltern
im Alter – ein Tabu-Thema?

Seite 4
Kraftakt: Pflegende
Angehörige zwischen
Job und Pflege

Kleine Pause für die Pflegeberaterinnen (von links) Anja Schuler, Sabine Bours-Müller, Simone Mehler, Elisabeth Klein-Wiesler



Sprechen Sie uns an: Wir informieren Sie gerne persönlich, ausführlich, vertraulich.

der Pflegeperson – meist trägt einer in der Familie die ganze Last der häuslichen Pflege. |

Unsere Angebote für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen

- **Beratung:** Um Pflegefehler und Überforderung zu vermeiden, können Sie sich je nach Pflegestufe und Krankheit bis zu achtmal im Jahr durch uns beraten lassen. Diese Leistung zahlt die Pflegekasse.
- **Pflegeanleitung:** Sie können sich in Ihrem Haushalt (bei bestehender Pflegestufe) bis zu zwei Stunden zu Ihren Fragen rund um die Pflegesituation beraten lassen. Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin und besuchen Sie zu Hause. Bei Bedarf ist das auch mehrmals im Jahr möglich. Diese Leistung zahlt die Pflegekasse.

Herzlich willkommen!

Kurse & Stammtische



Sie sind herzlich eingeladen, einen unserer regelmäßig stattfindenden Stammtische zu besuchen oder einen Kurs zu belegen. Das bieten wir:

- Kurs für (pflegende) Angehörige, 25. September bis 13. November 2014, in den Räumen der Sozialstation in Bad Krozingen
- Angehörigen-Stammtisch, jeweils am letzten Montag im Monat, Lammstube, Lammplatz 10, Bad Krozingen
- FTD Angehörigen-Stammtisch, jeweils am 3. Dienstag im Monat, im Gasthaus „Zum Weinberg“, Hauptstraße 70, Freiburg-Herdern
- Qualifikationskurs: Menschen mit Demenz betreuen, 5. November 2014 bis 4. Februar 2015, in den Räumen der Sozialstation in Bad Krozingen. |

© Foto: Claudia Paulussen, fotolia.com



Kinder sollten das Thema Pflege ansprechen. Für sie ist es leichter, weil Eltern viel mehr Angst davor haben, ihr Lebensende und den Weg dorthin zum Thema zu machen.

DIE PFLEGE DER ELTERN IM ALTER – EIN TABU-THEMA

Wie machen wir das, wenn du Pflege brauchst?

Erwachsene Kinder wissen, dass ihre Eltern im hohen Alter wahrscheinlich einmal Pflege benötigen werden. Dennoch wird dieses Thema in der Familie oft totgeschwiegen. Dabei ist es so wichtig, vorher darüber zu sprechen, was passieren soll, wenn es so weit ist.

ALS DER ANRUF KOMMT, weiß der Sohn, dass jetzt alles anders wird. Die Mutter ist tot. Sie, die jahrelang den kranken Vater zu Hause gepflegt hat. Der Sohn reist 700 Kilometer nach Hause und trifft dort auch seine Schwester. Er ahnt, dass der plötzliche Tod der Mutter wohl auch etwas mit der Überanstrengung bei der Pflege zu tun haben

könnte. Die Mutter hatte den Vater über Jahre im eigenen Haus ergeben gepflegt, aber in der letzten Zeit hatte sich etwas an dieser Ergebnisgeändert. Zögernd war der Mutter bei den Telefongesprächen mit den Kindern eine erste Klage über die Lippen gekommen, die sich wiederholte und dringlicher wurde. Sohn und Tochter machten Vorschläge zum Umbau des Hauses, zur Nutzung eines Rollstuhls oder zur Aufnahme einer Betreuerin zusätzlich zum ambulanten Pflegedienst. Alle Vorschläge wurden abgeschmettert und keines der beiden Kinder insistierte. Schließlich wollten die Eltern keine Hilfe, und Sohn und Tochter hatten ihr eigenes Leben, ihre eigenen Kinder. Aber sie wussten, dass dieser Tag kommen würde. Jetzt ist er da, und keiner weiß, wie es mit der Pflege des Vaters weitergehen soll.

HANDLUNGSDRUCK BRINGT SCHLECHTE LÖSUNGEN

Sehr eindringlich schildert der Autor des Buchs „Wohin mit Vater?“ die Gefühlslage und die Überforderung der Kinder, die plötzlich vor der Frage stehen, wie sie die Pflege ihres Vaters

organisieren. Sie haben es kommen sehen, aber sie sind auf nichts vorbereitet. „So geht es vielen Familien“, sagt die Professorin für Pflegewissenschaft an der Universität Witten/Herdecke Dr. Angelika Zegelin. Die Pflege der Eltern im Alter sei ein regelrechtes Tabu-Thema. Deshalb müsse im Fall der Pflegebedürftigkeit oft schnell entschieden werden, und das auf einem Gebiet, mit dem man sich vorher noch nie richtig beschäftigt habe. Dieser Handlungsdruck führe dann häufig zu weniger guten Lösungen. Aber warum ist das so? Warum wird über die Pflegebedürftigkeit in der Familie nicht gesprochen? Die Professorin ist gemeinsam mit ihren Studenten der Frage nachgegangen.

ELTERN BLEIBEN STUMM AUS ANGST

Die Probleme, die die Generation der Kinder hat, sind oben bereits angeklungen. Sie haben einen Beruf und sie haben selbst Kinder, die heute länger als früher zu Hause bleiben. Oftmals leben sie in einer anderen Stadt und sie haben Wohnungen, die für die Pflege ungeeignet sind. Gleichzei-

tig möchten sie aber Verantwortung übernehmen und unterstützen. Nur: Wie soll das gehen? In diesem Dilemma gefangen, sprechen sie das schwierige Thema nicht an.

Die Eltern haben andere Gründe, wie die Studenten herausfinden. Sie haben Angst vor der Antwort: „Ich kann dich nicht pflegen.“ Deshalb bleiben auch sie stumm. Viele wollen ihren Kindern nicht zur Last fallen, hoffen aber, dass es kurzfristig eine passende Lösung gibt. „Wenn es so weit ist, regelt sich das schon“, denken viele Ältere. Manche meinen auch, es sei ausreichend, wenn sie schriftlich einige „Absichten“ in der Schublade haben. Aber so wichtig auch eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten sind – zur Regelung einer Pflegesituation nützen sie kaum etwas.

KINDER SOLLTEN DAS THEMA ANSPRECHEN

„Es ist erstaunlich, dass man bei so wichtigen Lebensentscheidungen vieles dem Zufall überlässt. Jeder größere Kauf wird dagegen umfänglich vorbereitet“, sagt Angelika Zegelin. Gerade



Ab 60 ist es gut, darüber zu sprechen, wie man sich das Leben und die Betreuung im Alter vorstellt – auch wenn bis zu einer Pflegebedürftigkeit noch Jahrzehnte vergehen können.

in dieser letzten Lebensphase ziehen die Menschen eine Bilanz ihres Lebens, und es ist wichtig, dass sie sich wohlfühlen. Sie empfiehlt, dass die Kinder das Thema ansprechen. Für sie sei es leichter, weil die Eltern viel mehr Angst davor haben, ihr Lebensende und den Weg dorthin zum Thema zu machen. Ab dem 60. Geburtstag hält die Pflegewissenschaftlerin die Zeit für gekommen, das Thema anzusprechen, auch wenn bis zu einer Pflegebedürftigkeit noch Jahrzehnte vergehen können. Die Kinder müssen aber damit rechnen, dass ihr Vorstoß zunächst abgewiesen wird. „Darüber wollen wir nicht reden“, kann die Antwort lauten. Deshalb sollten die Kinder das Thema immer wieder ohne zu drängen ansprechen und sich dafür geeignete Aufhänger suchen. Ein Artikel in der Zeitung über

die Pflegeversicherung kann beispielsweise ein solcher Aufhänger sein oder auch Pflegebedürftigkeit im Bekanntenkreis. „Man kann das Thema nicht in einem einzigen Gespräch abhandeln, es müssen viele kleine Schritte in die richtige Richtung sein“, meint die Expertin. Denn es geht dabei auch darum, dass die Kinder ihren Eltern gegenüber Anteilnahme signalisieren. Die Eltern wollen sich nicht abgeschoben fühlen. Wenn die Kinder zeigen, dass sie Verantwortung mittragen wollen – auch wenn sie selber die Pflege nicht übernehmen können, tut das den Eltern gut. Selbst alte Menschen, die nach außen ganz klar kommunizieren „Ich geh’ ins Heim“ wünschen sich oft Widerspruch von ihren Kindern. Deshalb ist es ganz wichtig, im Gespräch zu bleiben.



Tabu-Thema Pflegebedürftigkeit: „Wenn es so weit ist, regelt sich das schon“, denken viele Ältere.

Patientenverfügung: Was im Fall von Pflegebedürftigkeit besonders wichtig sein kann



Sprechen Sie Ihre Kirchliche Sozialstation an, wenn Sie Informationen zur Patientenverfügung brauchen.

„Mein Fuß muss immer rausgucken“

Die Pflegewissenschaftlerin Angelika Zegelin hat unter der Überschrift „Mein Fuß muss immer rausgucken“ eine besondere Art von Patientenverfügung entwickelt. Hier geht es vordergründig um Kleinigkeiten, die aber im Fall der Pflegebedürftigkeit enorm wichtig sind und die Lebensqualität beeinflussen – von der Häufigkeit des Haarewaschens über die bevorzugte Hautpflege bis hin zu den Schlafgewohnheiten.



Patientenverfügung „Mein Fuß muss immer rausgucken“ von Angelika Zegelin, erschienen in: Schnell, M. (2009), Patientenverfügung, Huber-Verlag, Bern. Auszüge davon finden Sie im Internet, wenn Sie nach den Stichworten Zegelin und Patientenverfügung suchen. Hilfreich ist auch die [Christliche Patientenverfügung](#).

→ Infos unter www.ekd.de/patientenvorsorge

Manche Familien haben gute Erfahrungen mit einem einberufenen Familienrat gemacht. Eine Person, der alle vertrauen, moderiert das Gespräch. Zuerst kann die oder der Betroffene ihre bzw. seine Vorstellungen äußern und dann haben alle Nahestehenden die Gelegenheit, Ideen einzubringen. Abschließend sollten die am meisten Betroffenen sagen, wie sie sich eine Lösung vorstellen. „Diskutieren Sie aber alle Vorschläge achtsam!“, rät Zegelin. „Es könnte ja sein, dass Sie in Zukunft selbst derjenige sind, um den es geht.“ Und: „Sprengen Sie mit diesen Gesprächen nicht die nächste Silberhochzeit, nur weil alle schon mal zusammen sind!“

BERATUNGSSTELLEN HELFEN

Manche Familien brauchen auch Hilfe von außen, um zu guten Lösungen zu kommen. Dafür stehen in den Landkreisen die Pflegestützpunkte oder kommunalen Beratungsstellen zur Verfügung. Diplom-Sozialpädagogin Hadwig Storch von der Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige Nördlicher Breisgau: „Die Beraterinnen und Berater bringen Familienmitglieder an einen Tisch, wenn die Konflikte so anwachsen, dass sie intern nicht mehr geregelt werden können. Das geschieht häufig, wenn die Pflegebedürftigkeit schon eingetreten ist. Beispielsweise wenn Kinder sich entschließen, die Pflege zu übernehmen, aber nicht wirklich wissen, worauf sie sich einlassen, und nach einiger Zeit selbst am Ende sind. Die übrigen Familienmitglieder wollen helfen, aber derjenige, der pflegt, ist nicht mehr in der

Lage, Unterstützung anzunehmen. In einem solchen Fall können wir helfen, die Situation neu zu ordnen.“ Auch bei der Planung der Pflegebedürftigkeit gilt, dass einmal getroffene Entscheidungen nicht in Beton gegossen sind. Es sollte immer wieder überprüft werden, ob alle Betroffenen noch mit dem Plan leben können. |

Autorin: Sabine Anne Lück, Bad Honnef
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn,
www.grieshaber-medien.de



Manche Familien brauchen Hilfe von außen, um zu guten Lösungen zu kommen. Dafür stehen u.a. die Beratungsstellen zur Verfügung.

WENN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BERUFSTÄTIG SIND

Kraftakt: Zwischen Job und Pflege



Wenn pflegende Angehörige berufstätig sind, erleben sie die doppelte Beanspruchung meist als schwierigen Kraft- und Balanceakt. Die Pflegeaufgaben auf der einen und die Anforderungen am Arbeitsplatz auf der anderen Seite kommen sich nahezu täglich in die Quere.

DIE MUTTER, DER GROßVATER, DIE PATENTANTE – dass ein Familienmitglied von heute auf morgen Pflege braucht, kommt für Angehörige oft überraschend. Was die Situation erschwert: Dauer und zeitlicher Umfang der Pflege sind vielfach nicht absehbar, auch nicht der zu erwartende Pflegebedarf. Eine Pflege kann seelisch enorm belasten – zum Beispiel, wenn der Kranke an Demenz leidet. Wenn der pflegebedürftige Mensch nicht im gleichen Ort wie die nächsten Angehörigen lebt – was heute eher der Normalfall als die Ausnahme ist – droht Angehörigen ein kräftezehrendes Pendeln.

FRAUEN GEBEN IHREN BERUF HÄUFIG VORSCHNELL AUF

Berufstätige Frauen erleben dieses Szenario oft als dermaßen bedrohlich, dass sie vorschnell ihren Beruf aufgeben, um sich ganz der Pflege zu wid-

men. Andere müssen jedoch für ihren Lebensunterhalt und den der Familie sorgen und fürchten, von der Doppelbelastung aufgefressen zu werden. Manche erleben ihre Berufstätigkeit auch als willkommene Abwechslung zum Pflegealltag – was aber die tägliche Belastung auch nicht reduziert. Obwohl die Herausforderung, Pflege und Job unter einen Hut zu bringen, inzwischen für viele Menschen alltäglich ist, wird die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege gesellschaftlich noch kaum diskutiert. In vielen Betrieben fehlen zudem Unterstützungsangebote. Aber es gibt Licht am Horizont. Arbeitgeber wissen oft gar nicht, dass es unter ihren Beschäftigten Menschen gibt, die Angehörige pflegen oder betreuen. Auf das Thema angesprochen, suchen sie aber nach Möglichkeiten, was sie Mitarbeitenden – auch im eigenen Interesse – anbieten können.

WAS BESCHÄFTIGTE BEACHTEN SOLLTEN

Für berufstätige Angehörige, die vor der Entscheidung stehen, eine häusliche Pflege zu übernehmen, empfiehlt sich deshalb:

- Lassen Sie sich zur Pflegesituation frühzeitig beraten. Kirchliche Sozialstationen unterstützen Sie darin, tragfähige Entscheidungen zu treffen.
- Sprechen Sie in Ihrem Betrieb pflegeerfahrene Kolleginnen und Kollegen an. Sie können Ihnen womöglich wertvolle Tipps geben.
- Bereiten Sie sich auf ein Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber vor:
 - Entlastung: Was brauchen Sie genau? Vielleicht reicht ein flexibler Arbeitsbeginn am Morgen? Vielleicht können Sie einen Teil der

Arbeit zu Hause erledigen?

- Sprechen Sie Ihre gesetzlichen Ansprüche auf Arbeitsbefreiung an (siehe Kasten).
- Fragen Sie nach dem Modell der Lebensarbeitszeit. Damit können Sie angesparte Arbeitszeit für die Pflegezeit eines Angehörigen nutzen, ohne dass Ihnen ein finanzieller Nachteil entsteht.

Experten sind sich längst einig: Unternehmen, denen es heute gelingt, die betrieblichen Anforderungen mit den Herausforderungen des Familienlebens der Mitarbeitenden in Einklang zu bringen, gehören zu den Gewinnern auf dem Arbeitsmarkt von morgen. Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege wird bei der Gewinnung von Arbeitskräften eine entscheidende Rolle spielen. Deshalb lohnt es sich, miteinander ins Gespräch zu kommen

Pflegezeit

Beschäftigte können sich 10 Tage freinehmen, wenn ein naher Angehöriger akut pflegebedürftig wird. Braucht der Kranke die Pflege über einen längeren Zeitraum und ist bereits in Pflegestufe I oder höher eingestuft, können Beschäftigte bis zu 6 Monate lang Pause im Job machen oder ihre Arbeitszeit reduzieren. Es besteht Kündigungsschutz ab dem Zeitpunkt, an dem die kurzzeitige Arbeitszeitverhinderung oder Pflegezeit angekündigt wurde. Pflegepersonen haben Anspruch auf Pflegegeld. Außerdem sind sie in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert und erhalten aus der Pflegeversicherung Beiträge zur Rentenversicherung. Der Arbeitnehmer erhält jedoch keine Lohnaufstockung.

Familienpflegezeit

Seit Januar 2012 können Beschäftigte ihre Arbeitszeit bis zu zwei Jahre auf bis zu maximal 15 Wochenstunden reduzieren, um einen Angehörigen zu pflegen. Sie erhalten dann den Lohn für die verkürzte Arbeitszeit plus die Hälfte ihrer Gehaltseinbußen. Zum Beispiel: Wer seine Arbeitszeit um die Hälfte reduziert, bekommt (50 Prozent + 25 Prozent) 75 Prozent seines bisherigen Gehaltes gezahlt. **ACHTUNG:** Es gibt jedoch keinen Rechtsanspruch auf die Familienpflegezeit. Der Arbeitgeber kann sie auch ablehnen.

und praktikable Lösungen zu finden. → Übrigens: Die Kirchlichen Sozialstationen gehen als Arbeitgeber mit gutem Beispiel voran. |

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen • Telefon 07663/4077

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667/905880

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666/7311

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641/1484

Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V., Ehrenkirchen • Telefon 07633/95330

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643/913080

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

Auflage 8.800 Exemplare

Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Grafik: ImageDesign, Köln

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness erschienen bei Mosaik/Goldmann.