GEPFLEGT zu Hause

Hauszeitung der Ökumenischen Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V.

Beraten - Pflegen - Betreuen
ökumenische Sozialstation St. Franziskus

AUSGABE 38 | 2021

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Alltag unter Corona hat sich für die meisten Menschen sehr verändert. Die Kontaktbeschränkungen reißen Löcher in den Tagesablauf und lassen vieles von dem vermissen, was gutgetan hat. So berichten uns Kunden, dass es ihnen nicht mehr gut gelingt, regelmäßig ihre Bewegungsübungen zu machen – der Kontakt zu denen fehlt, die angeleitet, motiviert oder mitgemacht haben. Auch in der Ernährung haben sich ungünstige Angewohnheiten eingeschlichen. Wir legen Ihnen unbedingt ans Herz, sich gesund und altersgerecht zu ernähren. Auch für die Bewegung haben wir auf dieser Seite eine kleine Anregung. Und: Nutzen Sie das schöne Frühlingswetter und genießen Sie mit allen Sinnen die wiedererwachende Natur. Bewegung, gute Ernährung und viel frische Luft – das hilft, gesund zu bleiben!

Es grüßen Sie herzlich

Nathalie Müller Geschäftsführerin
Christine Karasch Teamleiterin

© Foto: piyaset | stock.adobe.com

UNSERE THEMEN

- **Mann und Demenz: Wie erobere ich das Herz (m)eines Mannes?**
- **Enkeltrick am Telefon: Hörer auflegen!**

Täglich frisches Gemüse – das schmeckt und ist gesund!

Gesundheit im Alter erhalten

Gut essen, viel bewegen!

Eine ausgewogene und altersgerechte Ernährung und jeden Tag ausreichend Bewegung – das sind die besten Voraussetzungen für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter. Mit unserem Einkaufsservice und Essen auf Rädern unterstützen wir Sie dabei, Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten.

Ab der zweiten Lebenshälfte wird es immer wichtiger, sich durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten fit zu halten. Senior:innen sollten deshalb verstärkt darauf achten, wie sie sich ernähren. Dabei helfen die zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die DGE-Regeln (siehe Infobox) sind eine gute Orientierungshilfe für eine vollwertige, gesunde und ausgewogene Ernährungsweise. Die Regeln lassen sich leicht umsetzen und helfen bei der Lebensmittelauswahl. Der Genuss kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

Nutzen Sie unsere Angebote!

Die Folgen einer einseitigen Lebensmittelauswahl und Über- oder Unterernährung machen sich in dieser Lebensphase deutlicher bemerkbar. Hinzu kommt, dass mit den Jahren das natürliche Hunger- und Durstgefühl abnimmt und das Essen weniger intensiv schmeckt. Sinnliche Reize, die den Appetit steigern, werden schlechter wahrgenommen. Kau-, Schluck- oder Verdauungsprobleme können dazu führen, dass die nötigen Nährstoffe schlechter aufgenommen werden. Auch das Einkaufen und Zubereiten der Mahlzeiten werden unter Umständen schwieriger.

Wir unterstützen Sie gerne dabei, sich ausgewogen und Ihren Lebensumständen angemessen zu ernähren. Nutzen Sie unser Angebot Essen auf Rädern und unseren Einkaufsservice.

© Foto: Photographee.eu | stock.adobe.com

Die 10 DGE-Regeln für eine vollwertige Ernährung

1. Lebensmittelvielfalt genießen, abwechslungsreich essen
2. Gemüse und Obst – 5 am Tag
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

© Foto: edi-master | stock.adobe.com

Im Alter ganz wichtig: viel Bewegung an frischer Luft.

Sich recken und strecken

Seitbeugen machen beweglicher

Wir empfehlen Ihnen eine Übung, die guttut, für jedes Alter geeignet ist und sich drinnen und draußen machen lässt:

1. **Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein und beginnen Sie mit der rechten Seite.**
2. **Bei der Flankendehnung bildet die jeweils gedehnte Seite von der Fußaußenkante bis in die Hände einen Bogen, dabei hängt der Körper nicht zur Gegenseite über, sondern Kopf und Fuß befinden sich auf einer Linie. Die Flanke und die Hüfte werden stark nach außen gedehnt.**
3. **Nach 1 Minute wechseln und die Übung mit der Dehnung der linken Seite wiederholen.**

Kontakt:

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V. • www.sst-herbolzheim.de
Bismarckstraße 19b • 79336 Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0 • Fax 07643 933698-99 • info@sst-herbolzheim.de
Vorstand: Richard Obert, Dekan Dr. Stefan Meisert, Ilse Schiff, Beate Früh, Josef Hügle, Waltraud Künstle
Geschäftsführerin: Nathalie Müller • Teamleiterin: Christine Karasch

Demenzerkrankte Männer brauchen eine andere Ansprache als Frauen

Wie erobere ich das Herz (m)eines Mannes?

© Foto: Budimir Jevtic | stock.adobe.com

Handarbeiten, kreatives Gestalten, Backen und Kochen. Wenn es um die Betreuung von demenzerkrankten Menschen geht, stehen häufig Tätigkeiten im Vordergrund, die als typisch weiblich gelten. Ältere Männer lassen sich dafür oftmals nicht begeistern. Sie brauchen andere Angebote und vor allem eine andere Ansprache. Das kann auch für die Betreuung zu Hause neue Impulse geben.

„Männer haben‘s schwer, nehmen‘s leicht
Außen hart und innen ganz weich
Werd‘n als Kind schon auf Mann geeicht
Wann ist ein Mann ein Mann?“

„Männer“, Herbert Grönemeyer, 1984

Frauen werden älter als Männer. In Pflege-Einrichtungen leben rund 70 Prozent Frauen, während Männer häufiger zu Hause von ihren Ehefrauen, Töchtern oder Schwiegertöchtern gepflegt werden. Auch die Fachkräfte in den Einrichtungen sind mehrheitlich weiblich. Diese Ausgangslage bestimmt meist auch die Angebote, die demenzerkrankten Menschen in der sozialen Betreuung gemacht werden. Vieles dreht sich um hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Backen und Kochen, entsprechend der Lebenswelt, die sich aus der traditionellen Frauenrolle ergeben hat. Darüber hinaus wird gebastelt und gemalt oder Sitzgymnastik organisiert, um sich fit zu halten. Diese Angebote haben sich generell als Beschäftigungen für demenzerkrankte Menschen etabliert. Doch für viele Männer gilt: „Das ist nichts für mich!“ Dabei geht es um die Tätigkeiten an sich, aber auch darum, wie Angebote unterbreitet und benannt werden.

Das Tun soll sinnvoll sein

Sabrina Dorfner, Sozialpädagogin und Demenz-Care-Expertin beim Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein, hat viele Einzelgespräche mit demenzerkrankten Männern geführt und oft erfahren, dass Männer besonderen Wert darauf legen, etwas Sinnvolles zu tun. „Männer möchten keine Beschäftigungstherapie. Nichts für Frauen. Nichts für Pflegebedürftige. Sie schlagen häufig Angebote aus, wenn sie den Eindruck haben, dass sie nicht sinnvoll sind.“

Während für Frauen Gemeinschaft und Austausch einen großen Stellenwert haben, wird das Leben der Männer oft von Wettbewerb und Leistung geprägt. Mit einer Demenzerkrankung tauchen dann Fragen nach der eigenen Identität als Mann auf: Was kann ich noch als Mann? Was bin ich noch wert, wenn ich so vieles nicht mehr kann? Viele erleben, dass ihre Meinung weniger zählt und dass sie als Väter und Großväter weniger gefragt sind. Deshalb können Tätigkeiten, die den Betroffenen das Gefühl vermitteln, etwas Sinnvolles zu tun und mit ihren Kompetenzen wirklich zu unterstützen, besonders motivierend sein.

Individuelle Wünsche stehen ganz oben

Spezielle Angebote für Männer sind hilfreich, aber dieser Ansatz sollte nicht zu einem starren Schubladen-Denken führen. Es gibt natürlich auch Frauen, die mit großer Freude heimwerken, und Männer, die kunstvoll basteln oder sehr gern kochen. Am wichtigsten ist es, individuell auf den einzelnen Menschen zu schauen. Das ist bei der Pflege zu Hause besonders gut möglich. Sabrina Dorfner hat die Erfahrung gemacht,

© Foto: auremar | stock.adobe.com

Für viele Männer motivierend

Handwerklich helfen

Während Frauen oftmals gern basteln, um jahreszeitlich die Umgebung zu schmücken oder kleine Geschenke machen zu können, kann es für Männer stattdessen eine motivierende Aufgabe sein, handwerklich aktiv zu werden. Das gibt das befriedigende Gefühl, helfen zu können, beispielsweise beim Flicken eines Fahrradreifens, beim Aufhängen von Bildern oder Wechseln von Glühbirnen. Manche Männer möchten selbst nicht mehr zupacken, wenn sie Zweifel haben, etwas souverän erledigen zu können. Dann bringen sie aus dem Hintergrund ihre Erfahrungen und Kompetenzen ein. So ersetzt das Fachsimpeln das Tun und das männliche Selbstbild bleibt gewahrt.

dass es sich bei den individuellen Wünschen der Männer häufig um ganz alltägliche Dinge handelt: Karten spielen, mal wieder richtig lange wach bleiben, ein Bier trinken oder auch gut über das Weltgeschehen informiert sein und darüber diskutieren.

Im Alltag zu Hause: Bitten Sie um Hilfe!

„Kannst du mir mal helfen? Ich brauche deine starke Hand. Die Kiste muss in das Regal im Keller.“ Eine solche Aufforderung zur Hilfe kann für einen demenzerkrankten Mann sehr motivierend sein. Es ist aber wichtig, dass er sich nicht überfordert fühlt, denn dann könnten am Ende beide frustriert sein. „Hab ich’s gut gemeint und jetzt klappt’s doch wieder nicht …“ Um das zu vermeiden, ist es wichtig, die Aufgabe einfach zu halten, sehr klar zu formulieren und geduldig zu bleiben.

Auf das Lebenswerk blicken – und darüber sprechen

Sie können für Ihren demenzerkrankten Angehörigen eine sogenannte Biografiekiste packen. Dabei kann auch eine Fachkraft helfen, die zur Eins-zu-eins-Betreuung zeitweise zu Ihnen nach Hause kommt. Eine solche Biografiekiste enthält konkrete Dinge oder Symbole, die für den Beruf, Hobbys oder Zeitgeschichtliches stehen. Sie selbst oder die Betreuungskraft können diese Kiste immer wieder ins Spiel bringen, um in der Vergangenheit zu stöbern. Eine Frage wie „Darf ich in die Kiste schauen?“ ist ein guter Einstieg. Anhand der Dinge können sich heilsame Gespräche entwickeln und es gibt die Gelegenheit, auf Geleistetes zu blicken. Die Biografiekiste kann auch für Fachkräfte des ambulanten Pflegedienstes ein guter Einstieg und Zugang auf der Beziehungsebene sein.

Gerade wenn Männer einen anspruchsvollen Beruf ausgeübt haben, kommen ihnen manche Beschäftigungsangebote „lächerlich“ vor. Das liegt zum Teil gar nicht an der Tätigkeit an sich, sondern an den Namen der Angebote. Während Singrunden oder Sitzgymnastik für Männer oft nicht akzeptabel sind, können ein Männerchor, ein Politik-Stammtisch oder ein Fitnesstraining durchaus interessant sein. Auch die Spielerunde wird als Casino-Abend mit Pokern attraktiv. Es kommt spürbar darauf an, wie Angebote benannt werden.

© blantiag | stock.adobe.com

Typisch männliche Rollen

Die Lebenswelt

Männer, die heute Pflege und Betreuung brauchen, sind häufig in den 1930er- und 1940er-Jahren geboren. Noch stärker als heute wirkte damals eine geschlechterspezifische Sozialisation. Es war eine typisch männliche Rolle, das Oberhaupt und der Ernährer der Familie zu sein und die Kontakte nach außen zu pflegen. Bernd Hoffmann beschreibt in seinem Buch „Aktivierung und Beschäftigung für Männer“ das klassische Rollenselbstbild des Mannes in dieser Zeit: hart sein, kein Risiko scheuen, körperlich stark, niemals schwach, der Geldverwalter und das Oberhaupt der Familie, der Beruf im Mittelpunkt des Lebens, niemals Angst zeigen und nicht den Gefühlen folgen, sondern dem Verstand. Wenn mit der Rente der Beruf wegfällt, um den sich so viel drehte, und später zunehmend die Kräfte nachlassen und die Souveränität über das eigene Leben verloren geht, ist es wichtig, dass sich ältere demenzerkrankte Männer noch männlich fühlen können, so Hoffmann. Dann bleibt das Selbstbild gewahrt.

Männer unter sich

Unabhängig von der Tätigkeit kann auch wichtig sein, dass Männer bei einer Aktivität unter sich sind, beispielsweise bei einer Vatertags-Wanderung oder einem Ausflug in die Kneipe. Das vermittelt vielen das vertraute Gefühl, unter sich zu sein und sich von der weiblich dominierten Pflegewelt abzugrenzen. Darüber hinaus sind viele ältere Männer durch ihre Sozialisation stärker nach außen orientiert als Frauen. Das Haus war bzw. ist traditionell das Reich der Frauen. Der Mann habe das Bedürfnis, diesem Ort manchmal zu entfliehen, so Sozialpädagoge und Fachbuchautor Bernd Hoffmann, der eine stationäre Pflegeeinrichtung leitet. Während der Berufstätigkeit ist der Arbeitsplatz der „Zufluchtsort“; nach Eintritt der Rente kann es der Verein sein, die Freiwillige Feuerwehr, die Skatrunde oder der wöchentliche Ausflug zum Angeln am See. Solche Außenaktivitäten fortzusetzen kann bei Pflegebedürftigkeit belebend wirken, beispielsweise ein Fußballspiel anzusehen, ein altes Werksgelände oder eine Fabrik zu besuchen oder auch in den Baumarkt zu gehen.

Wettkampf und Lob

Mit Blick auf die beiden Stichworte Wettbewerb und Leistung, die im Leben von Männern eine große Rolle spielen, kann auch sportlicher Wettkampf aktivierend sein, beispielsweise Sitzfußball oder Kegeln. Lob für die erbrachte Leistung in Form von Preisen ist anschließend ein gern gesehenes Zeichen der Wertschätzung. Das können Urkunden, Medaillen oder auch einfach eine Tafel Schokolade sein.

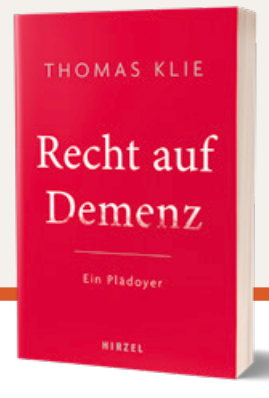
Autorin: Sabine Anne Lück

BUCHTIPP: Recht auf Demenz

Gegen Angst und Ausgrenzung

Immer mehr Menschen werden älter, immer mehr werden dement. Unsere Gesellschaft aber steht hilflos vor denen, die aus ihrer Mitte ver-rückt wurden. Die Last der Versorgung tragen Angehörige und Pflegekräfte aus Osteuropa. Der Freiburger Wissenschaftler Thomas Klie plädiert in seinem aufwühlenden Buch dafür, dass wir Menschen mit Demenz als selbstverständlich dazugehörig begreifen und anerkennen, dass auch mit Demenz ein gutes Leben möglich ist. Es gibt keine Pille gegen Demenz, keine Impfung. Demenz ist eine Lebensform. Wir alle sind dafür verantwortlich, dass Menschen mit Demenz Glück und Wohlbefinden erfahren können.

2021. Hirzel Verlag | ISBN 978-3-7776-2901-8
171 Seiten, kartoniert, 18 EUR



Betrug am Telefon: Täter spezialisieren sich auf ältere Menschen und Hochbetagte

Keine Frage der Höflichkeit: Hörer auflegen!

Ältere Menschen sind insgesamt weniger von Kriminalität betroffen als jüngere. Es gibt jedoch Betrüger, die ganz gezielt Senioren ins Visier nehmen. Viele Ältere kennen den berühmt-berüchtigten „Enkeltrick“, aber die Fantasie der Täter ist groß und oft spielen sie geschickt mit Schuldgefühlen und bauen einen Druck auf, dem die Opfer nicht standhalten.

Foto: © Andrey Popov, istockphoto.com

Vom Enkeltrick hatte Irmgard Becker (Name geändert) schon oft in der Zeitung gelesen. „Dabei habe ich mich immer gefragt, wie kann man so blöd sein?“ Bis die ältere Dame selbst Opfer eines solchen Betrugs wurde. Vor einigen Jahren erzählte sie ihre Geschichte der Tageszeitung „Die Welt“. Bei der damals 70-Jährigen meldete sich allerdings nicht der „Enkel“, sondern eine Frau, von der Irmgard Becker annahm, dass es sich um eine alte Freundin handelt.

Fast immer beginnen solche Betrugstelefonate mit der Frage „Rate mal, wer hier ist!“ oder „Hallo, ich bin’s!“ Sobald das Opfer dann einen Namen nennt, gibt sich der Anrufer als genau diese Person aus und bittet aufgrund einer Ausnahmesituation um Geld. Beispielsweise um eine unglaublich günstige Gelegenheit für einen Autokauf nicht zu verpassen oder, wie im Fall der vermeintlichen Freundin von Irmgard Becker, um eine Wohnung zu kaufen. Ihre Bank habe das Geld nicht schnell genug angewiesen, sagte die Freundin, und sie sitze bereits beim Notar. Deshalb könne sie auch nicht persönlich kommen, sondern würde einen Boten schicken, um das Bargeld bei Irmgard Becker abzuholen.

Es wird Zeitdruck erzeugt

In der Regel wissen die Täter sehr gut, wie sie Druck ausüben können. In den meisten Fällen wird das Geld schnell gebraucht. Alles geschieht in Hektik und die Opfer sollen nicht zur Ruhe kommen, um alles zu überdenken oder sich mit jemandem zu besprechen. Der Zeitdruck sorgt dafür, dass kein Raum bleibt, um aufkommenden Zweifeln nachzugehen. Eine andere Methode ist moralischer Druck. „Jetzt bin ich aber enttäuscht von dir“, sagt der vermeintliche Enkel oder Freund und erzeugt dadurch Schuldgefühle. Wer dann beweisen will, dass ihm soziale Werte viel gelten und Hilfe in Notsituationen selbstverständlich ist, geht in die Falle. Manche Ältere wollen mit ihrer Hilfsbereitschaft auch deutlich machen, dass sie noch voll im Leben stehen und nicht dement sind, so die Erfahrung eines Kriminalkommissars.

Um dem Druck, der am Telefon aufgebaut wird, zu widerstehen, ist es hilfreich, den Enkel oder Freund unter der bekannten Telefonnummer zurückzurufen. Auflegen ist in solchen Situationen ausdrücklich erlaubt. Die wichtigste Regel ist allerdings: Niemals Geld an unbekannte Personen übergeben. Viele ältere Menschen sind gut über den Enkeltrick informiert – dass er immer noch funktioniert, liegt daran, dass die Betroffenen die konkrete Situation zu Beginn häufig gar nicht mit einem Betrugsversuch in Zusammenhang bringen. Viele kommen bei der Begrüßung „Hallo Oma, ich bin’s“ einfach nicht auf die Idee, dass es jemand anders als ihr Enkel sein könnte.

Täter nutzen Autorität von Amtspersonen aus

Bei einer anderen beliebten Betrugsmasche am Telefon melden sich vermeintliche Respektspersonen wie Polizisten, Rechtsanwälte oder Notare. Dabei nutzen die Täter die moderne Technik dafür, um ihre eigene Rufnummer zu fälschen. So kann im Display des Angerufenen die Nummer der örtlichen Polizeidienststelle erscheinen oder auch eine deutsche Festnetznummer, obwohl der Betrüger in einem Callcenter im Ausland sitzt.

Wer einmal auf eine solche Masche reingefallen ist und zum Beispiel im Voraus Gebühren oder Steuern für den Erhalt eines Gewinns ins Ausland überweist, kann damit rechnen, dass die Täter sich wieder bei ihm melden. Dann vielleicht als Staatsanwalt, der behauptet, dass man sich durch die erste Zahlung strafbar gemacht habe und ein Ermittlungsverfahren eingeleitet worden sei. Das könne gegen eine Zahlung eingestellt werden. Auch hier gilt: Sich nicht unter Druck setzen lassen und die Polizei informieren. Manche Betroffene schämen sich im Nachhinein, wenn sie bei ruhiger Betrachtung feststellen, dass sie einem Betrüger aufgesessen sind, doch das sollte niemanden davon abhalten, sich bei der Polizei zu melden. I

Autorin: Sabine Anne Lück,
Redaktion: Uschi Grieshaber
© Gepflegt zu Hause,
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Schutz und Hilfe

- **Infos und Tipps,** wie man sich als älterer Mensch vor Trickbetrügern schützt: **www.pfiffige-senioren.de**
- Beistand und ein offenes Ohr für **Kriminalitätsopfer**: **www.weisser-ring.de**

Heiter bleiben, wenn es ernst wird

© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de / Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender.

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 Markgräflerland e.V., Müllheim · Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen · Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus unterer Breisgau e.V., Herbolzheim · Telefon 07643 933698-0

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

Auflage 10.100 Exemplare

Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: imagedesign, Köln