



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

 **UKT**
Unfallkasse Thüringen

Pflege daheim

Ausgabe 1 | Sommer 2022

Magazin für pflegende Angehörige



**Das neue Leben
nach der Pflege**
Herausforderung
und Chance

Abendliche Naschattacken

Wie Heißhunger sich
austricksen lässt

Kriegstraumata

Was tun, wenn Bilder alte
Wunden aufreißen?

Sterbebegleitung

Was brauchen Menschen
am Lebensende?

Editorial

Liebe Leserin und lieber Leser,

die Ampelkoalition ist seit gut einem halben Jahr in der Regierungsverantwortung. Da kann schon einmal gefragt werden, wie es um ihre Vorhaben zur Verbesserung der Situation pflegender Angehöriger steht. Zum Beispiel um die geplante Dynamisierung des Pflegegeldes, also dessen an die Teuerungsrate angepasste Erhöhung.

Während das Pflegegeld eine Leistung an die pflegebedürftige Person ist, käme eine Lohnersatzleistung für pflegebedingte Auszeiten – ähnlich dem Elterngeld – pflegenden Angehörigen direkt zugute. Eine weitere Maßnahme zur Erleichterung der häuslichen Pflege soll die Verschmelzung der Kurzzeit- und Verhinderungspflege zu einem gemeinsamen Entlastungsbudget sein. Keines dieser drei Vorhaben wurde bislang umgesetzt.

Doch unabhängig vom Koalitionsvertrag gibt es Verbesserungen für die häusliche Pflege. So haben Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad seit Jahresbeginn Anspruch auf die Erstattung der Kosten (maximal 50 Euro pro Monat) für eine digitale Pflegeanwendung (DiPa). Darunter sind insbesondere Apps zu verstehen, die zum Beispiel für eine gute Organisation der häuslichen Pflege genutzt werden können.

Ich konnte Ihnen einige Vorhaben aus dem Koalitionsertrag und aktuelle Veränderungen zur Pflegeversicherung hier nur kurz vorstellen. Daher bitte ich Sie: Halten Sie Augen und Ohren offen, um möglichst früh zu erfahren, was sich ändern – und hoffentlich verbessern – wird.

Ihr
Martin Schieron



*Martin Schieron,
Pflegerwissen-
schaftler, Mitglied
des Redaktions-
beirates von „Pflege
daheim“*

Inhalt

Den Pflegealltag meistern

- Pflege ohne Geschwisterkonflikt 3
- Sterbende umsorgen, wie geht das?
„Letzte Hilfe“-Kurse zeigen den Weg 4
- Smartphone-Apps für häuslich Pflegende . . . 6
- Was ist eine App? 6
- Tipps gegen Haushaltsunfälle 6
- Urlaubscheckliste für pflegende Angehörige . . 6

Beruf und Pflege

- Wie Arbeitgebende pflegende Angestellte unterstützen 7

Gesund leben

- Gesundes Essen schnell gekocht 9

Körper und Seele

- Wenn Bilder vom Krieg alte Wunden
aufreißen 12
- Neues Leben nach der Pflege 13

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige 16

Impressum 16

Pflege ohne **Geschwisterkonflikt**



Geschwister wollen gleich und gerecht behandelt werden – auch dann, wenn es um die Angehörigenpflege geht. Doch häufig kümmert sich nur eines der Kinder intensiver um pflegebedürftige Eltern; etwa, weil es sich aufgrund des Wohnortes so anbietet. „Ist die häusliche Pflege ungleich verteilt und eines der Geschwister fordert einen finanziellen Ausgleich, kann dies zu Konflikten führen“, sagt Markus Sutorius, Rechtsexperte der Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebedürftige Menschen (BIVA).

Pflegeaufwand dokumentieren

Auch wenn ein Ausgleichsanspruch gerechtfertigt ist, sind sich Geschwister oft uneinig über geleistete Stunden, Kosten von Sach- und Fremdleistungen oder uneindeutige Kontoabbuchungen bei den Pflegebedürftigen. „Da kommt über die Jahre einiges zusammen“, so der Experte. „Wer sichergehen will, dass sein Pflegeaufwand finanziell ausgeglichen wird, sollte diesen gut dokumentieren und individualvertragliche Vereinbarungen treffen.“ Auch wenn eine bürokratische Vorgehensweise im familiären Umfeld befremdlich er-

scheint, mache es zum Beispiel Sinn, ein minutengenaues Pfl egetagebuch zu führen und dieses regelmäßig von der pflegebedürftigen Person oder Dritten, die die Fürsorge bezeugen können, unterschreiben zu lassen.

Ausgleich oft im Nachlass geregelt

Es gibt verschiedene Möglichkeiten des finanziellen Ausgleichs: Wohnt das pflegende Kind im Elternhaus, wird es oft automatisch von den Eltern „mitversorgt“, indem es dort zum Beispiel kostenfrei wohnt oder essen kann. Es besteht auch die Option, deren Pflegegeld zu erhalten, wenn kein ambulanter Dienst nötig ist. In den meisten Fällen wird die Angehörigenpflege im Rahmen der Erbschaft berücksichtigt. Allerdings: „Eltern können schwer vorhersehen, welches ihrer Kinder sie in welchem Umfang pflegen wird. Deshalb ist der genaue Ausgleichsbetrag nur selten testamentarisch festgehalten.“ Werden sich Geschwister hier nicht einig, können Familienmediatoren helfen, eine für alle gerechte Lö-

sung zu finden. Ansonsten müssen die Ausgleichszahlungen gerichtlich festgelegt werden.

Entscheidungen gemeinsam treffen

Der BIVA-Experte empfiehlt Eltern, mit Vorsorge- und Patientenvollmachten, Nachlassvereinbarungen oder Schenkungen schon im Vorfeld für klare Verhältnisse zu sorgen. Auch wenn ein Sohn oder eine Tochter dadurch mehr Befugnisse oder Aufgaben hat als die Geschwister, ist ein Alleingang kontraproduktiv. Idealerweise treffen alle Familienmitglieder – sowohl Geschwister als auch Eltern – grundlegende Entscheidungen zur Pflege gemeinsam und setzen einander über alles Wichtige in Kenntnis. „Gespräche auf Augenhöhe vereinfachen nicht nur die eine oder andere Entscheidungsfindung, mit der man sich alleine schwertut – sie helfen auch, Konflikte zu vermeiden.“

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

Hilfe bei Familienkonflikten

- Bundes-Arbeitsgemeinschaft für Familien-Mediation: www.bafm-mediation.de
- BIVA-Pflegeschatzbund: www.biva.de (für Mitglieder)

Sterbende umsorgen, wie geht das? „Letzte Hilfe“-Kurse zeigen den Weg



Viele Menschen hoffen, Angehörigen oder Freunden am Lebensende beistehen zu können, doch am Sterbebett fühlen sie sich häufig hilflos. Sie spüren Trauer, aber auch ein Gefühl der Ohnmacht. Sie fragen sich: Was kann ich jetzt noch Gutes tun? Sind diese Atemgeräusche normal? Woran erkenne ich, dass der Tod kurz bevorsteht?

Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe

Kaum jemand setzt sich freiwillig mit dem Sterbeprozess und den dabei aufkommenden Fragen und Gefühlen auseinander, obwohl es früher oder später jeden trifft. „Hätte ich das nur vorher gewusst...“, sagen trauernde Angehörige zum Beispiel oft zu Frank Schöberl, dem Leiter des „Hospiz Louise“ in Heidelberg. Schöberl setzt sich deshalb für eine frühzeitige Auf-

klärung ein. Gemeinsam mit Mitarbeiterinnen veranstaltet er sogenannte „Letzte Hilfe“-Kurse. Hier erfahren Interessierte, was am Lebensende wichtig ist und wie sie Menschen auf ihrem letzten Weg beistehen können.

Die Idee zur „Letzten Hilfe“ stammt von dem dänischen Notfall- und Palliativmediziner Georg Bollig. Für ihn ist „Letzte Hilfe“ mit „Erster Hilfe“ vergleichbar: Bei beidem gehe es darum, anderen Menschen in Notsituati-



Dr. med. Claus Bollig. Der dänische Arzt hat die Methode der „Letzte Hilfe“-Kurse entwickelt.

onen zu helfen. Entweder, um Leben zu retten oder um am Lebensende Beistand zu leisten. Laut Bollig ist der Bedarf an „Letzte Hilfe“-Kenntnissen nachvollziehbar: „Man muss im Laufe seines Lebens sehr viel wahrscheinlicher für einen Sterbenden sorgen, als bei einem Notfall eine Reanimation durchführen. Deshalb sollte jeder lernen, was Menschen am Lebensende brauchen.“ Letzte-Hilfe-Kurse werden seit 2015 von der Organisation Last Aid International und Letzte Hilfe Deutschland gGmbH in Kooperation mit Hospiz- und Palliativeinrichtungen in Deutschland und 19 weiteren Ländern angeboten.

Wissen, was beim Sterben passiert

Die Heidelbergerin Kirsten Baumbusch hat einen „Letzte-Hilfe“-Kurs besucht, um sich auf den bevorstehenden Tod ihres dementen Vaters vorzubereiten: „Mir ist aufgefallen, wie wenig man weiß über das, was beim Sterben passiert und wie sehr man seinen Ängsten ausgeliefert ist“, berichtet die 57-Jährige. Auch wenn ihr Vater im Pflegeheim wohnte, wollte sie am Ende bei ihm sein. Dafür besuchte sie damals eine Präsenzveranstaltung: „Das Gemeinschaftsgefühl hat mir gutgetan. Wir waren nur wenige Stunden zusammen, doch wir kamen uns durch das Thema sehr nahe.“

Coronabedingt fanden viele Kurse nur online statt. „Viele Teilnehmende bevorzugen sogar dieses Format“, berichtet Anne Erpelding, eine der Kursleiterinnen im Hospiz Louise. „Es nehmen beispielsweise mehr Menschen teil, die wegen pflegebedürftiger Angehöriger zuhause bleiben müssen.“ Zudem habe sie den Eindruck, dass Jüngere und Unentschlossene ihre Hemmschwelle am PC leichter überwinden könnten. Der Kursatmosphäre schade die Digitalisierung nicht: „Es ist berührend zu



erleben, wie viel Nähe sich in einer Videokonferenz herstellen lässt.“

Jeder kann Beistand lernen

„Idealerweise setzt sich jeder so früh wie möglich mit dem Sterben auseinander“, rät Anne Erpelding. Die „Letzte Hilfe“-Kurse richten sich daher an Betroffene oder pflegende Angehörige sowie an alle Interessierten; für Kinder gibt es eigens auf sie zugeschnittene Angebote.

Durch das bundesweite Angebot gibt es viele Möglichkeiten. Alle Lehrgänge sind gleich aufgebaut und werden von zwei geschulten Referierenden betreut. „Dadurch, dass je eine Kursleitung mit medizinischer oder pflegerischer Erfahrung anwesend ist, gewährleisten wir die fachliche Qualität“, erläutert Georg Bollig das Konzept. Von wichtigen Entscheidungen und Patientenvollmachten über Tipps zur Linderung von körperlichen, psychischen und sozialen Nöten bis hin zur Trauer werden wesentliche Aspekte des Lebensendes thematisiert und Fragen der Anwesenden beantwortet. „Sterben ist individuell und nie genau planbar“, weiß Frank Schöberl. „Und doch geben die Kurse eine gute Orientierung. Sie nehmen der Situation den Schrecken.“

Zuwendung am Lebensende geben

So erfuhr Kirsten Baumbusch, dass sie eigentlich wenig falsch machen kann. Dass es beispielsweise normal ist, wenn Sterbende sich zurückziehen oder nichts mehr trinken wollen. Dass es aber ein letzter Liebesdienst sein kann, beispielsweise deren Lippen mit Eiscreme zu befeuchten. Sie selbst schaffte es zwar nicht rechtzeitig ans Sterbebett ihres Vaters, doch auf der Zugfahrt zu ihrem Heimatort hielt sie ununterbrochen telefonischen Kontakt zu ihrer Mutter: „Ich konnte ihr erklären, was sie tun konnte und sie auch beruhigen, dass das Röcheln kein Erstickungsanfall war.“

Mit dem Wissen aus dem Kurs und dieser persönlichen Erfahrung kann Kirsten Baumbusch nun besser mit den Themen Tod und Sterben umgehen: „Mir ist bewusst geworden, wie wichtig es ist, das Leben zu einem guten Ende zu bringen. Ich habe jetzt weniger Angst davor.“

Weitere Informationen zu den „Letzte Hilfe“-Kursen gibt im Internet unter www.letztehilfe.info.

Von Carolin Grehl



Smartphone-Apps für häuslich Pflegende

Smartphones sind weit mehr als nur tragbare Telefone. Sie machen es möglich, im Internet zu surfen, Filme oder Musik zu streamen, online zu bezahlen und digitale Anwendungen zu nutzen – zum Beispiel Messengerdienste oder Apps für pflegende Angehörige. Geeignete Anwendungen, die für die Pflegesituation hilfreich sein können, stellen wir Ihnen künftig in jeder Ausgabe von „Pflege daheim“ vor.

„Team Oma“ – Gruppen-Chats in Messengerdiensten

Wenn Sie ein Smartphone besitzen, nutzen sie vielleicht bereits einen Messengerdienst wie WhatsApp, Threema, Skype, Signal oder Telegram, um in Echtzeit mit anderen Personen zu kommunizieren.

In Gruppen-Chats können sich zum Beispiel Personen, die sich um die pflegebedürftige Großmutter kümmern, schnell und unkompliziert austauschen und absprechen. Achten Sie bei der Nutzung dieser Dienste auf deren Datenschutz-Standards.

Informationen

Datenschutz

Eine übersichtliche Orientierung zum Datenschutz bei WhatsApp und anderen Messengerdiensten bietet die Internetseite der Verbraucherzentrale:

www.verbraucherzentrale.de,
Suchbegriffe: Messenger Überblick.

Was ist eine App?

Eine App ist eine Anwendungssoftware, ein ausführbares Programm, das eine sinnvolle bzw. nützliche Funktion für den Anwender oder die Anwenderin erfüllt. Eine App muss in der Regel auf das Smartphone aufgespielt bzw. installiert werden, damit ihre Funktion genutzt werden kann.

Tipps zur Installation finden Sie auf www.silver-tips.de oder in der kostenlosen Broschüre **Wegweiser durch die digitale Welt** der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (www.bagso.de, Suchbegriffe: Wegweiser digitale Welt).



Tipps gegen Haushaltsunfälle

Ältere Menschen sind besonders häufig von einem Haushaltsunfall betroffen. Ein großes Problem sind Stürze. Allein im Jahr 2020 sind mehr als 10.000 über 65-Jährige an den Folgen eines Sturzes in den eigenen vier Wänden gestorben. Tipps, wie Sie einem Sturz vorbeugen können, bietet die gemeinnützige Aktion Das sichere Haus (DSH) auf ihrer Webseite: www.das-sichere-haus.de/sturzrisiko



Woe

Urlaubscheckliste für pflegende Angehörige

Eine kostenlose „Checkliste Pflege“ für pflegende Angehörige mit Reiseplänen hat die Barmer Krankenkasse herausgegeben. Für gemeinsame Reisen bietet sie Hilfestellungen und Informationen zu Pflegeleistungen am Urlaubsort, barrierefreien Unterkünften und begleiteten Reiseangeboten.

Pflegende Angehörige, die allein verreisen wollen, erfahren, wie die Versorgung der zu pflegenden Person während ihrer Abwesenheit gewährleistet werden kann. Informationen dazu, welche Leistungen pflegenden Angehörigen rund um den Urlaub zustehen und wie sie beantragt werden, runden die Checkliste ab.

www.barmer.de, Stichwort: Urlaubscheck

Woe



Wie Arbeitgebende pflegende Angestellte unterstützen

Für viele Berufstätige ist nach der Arbeit noch lange nicht Feierabend: Sie sorgen für ihre Eltern, kaufen ein, kochen vor, unterstützen bei der Pflege und begleiten zu Arztterminen. Das zu koordinieren, ist nicht immer leicht. Immer mehr Arbeitgebende bieten deshalb betriebliche Anlaufstellen für Kolleginnen und Kollegen an, die Pflege und Beruf unter einen Hut bekommen müssen.

Gudrun Stolb* arbeitet im Pfalzkrankenhaus in Klingenmünster. Lange Zeit war sie an drei Nachmittagen in der Woche sowie an dienstfreien Tagen für ihre pflegebedürftige Mutter da. Trotz dieser Doppelbelastung konnte sie Job und Pflege gut vereinbaren – bis zu dem Tag, an dem ihre Mutter nach einem Krankenhausaufenthalt plötzlich auf Vollzeit-Betreuung angewiesen war. „Obwohl ich vom Fach bin, fühlte ich mich im ersten Moment wie ausgehebelt. Es ist doch etwas anderes, wenn man selbst betroffen ist“, erinnert sich die 56-Jährige.

Anlaufstelle für pflegende Beschäftigte

Gudrun Stolb war verunsichert: Konnte sie der Arbeit von einem auf den anderen Tag fernbleiben? Wenn ja, welche Nachweise brauchte sie dafür? Wie lange durfte eine Pflege-Auszeit zu Coronazeiten dauern und wie sollte es danach weitergehen?

Antworten auf ihre Fragen bekam sie nach nur einem Anruf bei einer Hotline des Pfalzkrankenhauses, die eigens für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf eingerichtet worden war und

von zwei internen Pflegeguides betreut wird. „Wir sind die erste Anlaufstelle für pflegende Mitarbeitende“, sagt Regina Krause-Friedmann, eine der Guides. „Wir hören zu, erfragen die persönliche Situation und sondieren anschließend gemeinsam die Möglichkeiten.“ Sie recherchierte für Gudrun Stolb die aktuellen Regelungen zur Freistellung und stellte ihr alle wichtigen Formulare zusammen. Neben persönlicher Beratung bieten die Pflegeguides auch Informationen im Intranet sowie Veranstaltungen zu Pflege-themen an; eine geschulte Beraterin hilft bei Antragstellungen zur

Beruf und Pflege

❖ Pflegestufe. Initiiert wurden all diese Angebote von der Gleichstellungsbeauftragten des Pfalzkrankenhauses.

Auftrag: Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

In immer mehr Unternehmen, Behörden und sozialen Einrichtungen sorgen betriebliche Gleichstellungsbeauftragte für Geschlechtergerechtigkeit sowie für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie – und damit auch für pflegende Beschäftigte. Natascha Kroh ist Gleichstellungsbeauftragte bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) mit mehr als 2.300 Beschäftigten. „Die Unterstützung pflegender Angehöriger ist Teil der Unternehmenskultur“, betont Natascha Kroh. „Unsere Maßnahmen umfassen daher nicht nur gesetzlich vorgeschriebene Möglichkeiten, sondern auch flexible Arbeitszeitmodelle, Telearbeit, eine umfassende Intranetpräsenz sowie eine Veranstaltungsreihe zu Themen wie Vorsorge, Demenz und Umgang mit Belastungen in der Pflege.“ Die direkte Ansprache und Unterstützung der Beschäftigten an den elf Standorten der BGW übernehmen speziell geschulte Vertrauensfrauen vor Ort.

Über Teilzeit beruflich am Ball bleiben

Gleichstellungsbeauftragte und deren Teams können Angestellten bei der Organisation kurz- und langfristiger Pflegesituationen behilflich sein. Dabei gehe es nicht nur darum, die Rechte und Pflichten aufzuzeigen, betont Regina Krause-Friedmann. „Wir spannen ein unterstützendes Netz um die Betroffenen, so dass sie nicht alleine dastehen.“ Oft ermutigt



sie pflegende Angehörige, nicht ganz aus dem Job auszusteigen, sondern die Stunden (bei Bedarf auch stark) zu reduzieren und sich bei der Pflege durch Familienmitglieder oder externe Dienstleister helfen zu lassen. „Vielen Beschäftigten tut es gut, nicht nur in der Pflegerolle zu sein und beruflich am Ball zu bleiben.“

Die Belegschaft sensibilisieren

Sowohl die BGW als auch das Pfalzkrankenhause wollen die gesamte Belegschaft möglichst früh und umfassend für das Thema sensibilisieren. Denn in beiden Einrichtungen steigt das Durchschnittsalter der Beschäftigten und damit auch die Zahl jener

mit pflegebedürftigen Eltern. „Das Interesse an unseren Angeboten zeigt, dass Angehörigenpflege in der Arbeitswelt eine wichtige Rolle spielt“, sagt Natascha Kroh.

So nehmen immer mehr Angestellte an den vielseitigen Online- und Netzwerkveranstaltungen der BGW zum Thema Pflege teil.

Gudrun Stolb erfuhr bei einem „Pflegefrühstück“ im Pfalzkrankenhause von den Angeboten der Pflegeguides.

So wusste sie gleich, wer ihre Ansprechpartnerin war. „Ich konnte mich schnell und unkompliziert freistellen lassen, ohne dafür bei unzähligen Stellen anzurufen.“ Sie konnte die wegen Corona auf 20 Tage verlängerte Arbeitszeitverhinderung nutzen, um ihre Mutter bis zu deren Tod zu betreuen. Mittlerweile ist Gudrun Stolb an ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt. „Meine Kolleginnen und Kollegen haben mir viel Verständnis entgegengebracht, so dass ich mich ganz auf die Pflege konzentrieren konnte und auch nach meiner Rückkehr gut aufgefangen wurde.“

** Name von der Redaktion geändert.*

Von Carolin Grehl

Wie wird man Pflegeguide oder Pflegelotse?

Mitarbeitende, die sich in Absprache mit dem Arbeitgeber innerbetrieblich als Pflege-Vertrauensperson engagieren wollen, können das dafür erforderliche Wissen in einer Schulung zum Pflegeguide oder Pflegelotse erlernen. Die meist ein- bis zweitägigen Kurse gemeinnütziger und privater Anbieter finden bundesweit online oder in Präsenz statt. Einfach die Begriffe „Ausbildung Pflegelotse“ in eine Suchmaschine eingeben.

Gesundes Essen schnell gekocht



Der Alltag von pflegenden Angehörigen ist oft geprägt von Zeitmangel und unregelmäßigen, einseitigen Mahlzeiten – vor allem dann, wenn sie zusätzlich erwerbstätig sind. Aber gerade für Pflegende ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung wichtig. Sie erhält das Wohlbefinden und hilft, bei Kräften zu bleiben. Wie ist das zu schaffen?

Abwechslungsreiche Mischkost ist die Basis für eine ausreichende Nährstoffversorgung. Mischkost meint: Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse und Obst sollten den

größten Teil der täglichen Mahlzeiten ausmachen. Tierische Lebensmittel wie Milch, Fisch, Eier und Fleisch sind auf dem Tisch eher maßvoll vertreten. So weit, so bekannt und Bestandteil

vieler guter Vorsätze. Die Umsetzung fällt nicht immer ganz so leicht. Die Versuchung ist groß, den Stress des Tages abends vor dem Fernseher mit Süßigkeiten oder Snacks „wegzufuttern“ oder tagsüber Gegrilltes, Frittiertes oder ein schnelles Brötchen zu essen.

Literatur- und Internet-Tipps zu guter Ernährung

Die Ernährungs-Docs des NDR bieten gesunde Rezepte für jeden Tag und für verschiedene Erkrankungen: www.ndr.de, Suchbegriff: Ernährungsdocs.

Die Initiative „IN FORM“ hält eine Rezeptsammlung mit Ideen für

jede Gelegenheit parat: www.inform.de/rezepte

Ausführliche Infos zu Kräutern und ihrer Verwendung in der Küche bietet die Broschüre „Der Pillnitzer Kräutergarten“: www.sachsen.de, Stichwort: Kräutergarten.

Kaum ein Nutzen: Nahrungsergänzungsmittel

Eine andere Versuchung: vermeintliche Mängel an Vitaminen und Nährstoffen mit Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen. Das aber ist nur in Ausnahmefällen sinnvoll: „Studien haben bisher nicht den Nachweis erbracht, dass die Folgen eines ungünstigen Ernährungsverhaltens

Gut auf Vorrat zu kochen: Kidneybohnenpfanne

- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 2 EL Olivenöl
- 2 Möhren, in Würfeln geschnitten
- 1 Stange Lauch, in Scheiben schneiden
- 1 rote und eine grüne Paprikaschote, gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
- 150 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 1 EL Paprikapulver
- Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Currypulver
- 3 EL feines Weizenmehl
- 100 g saure Sahne
- 1 Bund Schnittlauch

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Peperoni waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Peperoni anschwitzen, Möhren, Lauch und Paprika dazugeben und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzufügen und bei kleiner Hitze 15-20 Min. sanft kochen lassen. Zum Ende der Garzeit die Kidneybohnen dazugeben, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mehl darüberstäuben, umrühren. Als Topping saure Sahne und den gehackten Schnittlauch dazu servieren. Als Beilage bietet sich Vollkornreis an.

Das sollten pflegende Angehörige im Haus haben

- Gemüse und Obst: am besten frische saisonale Ware aus der Region. Alternative: Tiefkühlgemüse und -früchte. Gemüse in Gläsern oder Konservendosen haben meist weniger Nährstoffe als frische oder TK-Ware.
- Getreide, Getreideprodukte: Brot, Knäckebrötchen, Nudeln, Reis (idealerweise aus Vollkorn), Getreideflocken oder -kleie (ohne Zuckerzusatz)
- Kartoffeln
- Milch- und Milchprodukte: Milch, (Natur-) Joghurt, Quark, Käse. Wenn Sie Kalorien sparen wollen, wählen Sie fettarme Sorten.
- Alternativen zu Milch- und Milchprodukten: zum Beispiel Hafer-, Mandel- oder Sojadrink.
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen oder Kichererbsen
- Nüsse und Saaten: Mandeln, Walnüsse, Cashews, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Samsamen sowie Trockenfrüchte
- Pflanzenöle: vorzugsweise Raps- oder Olivenöl
- Getränke: (Mineral-)Wasser, Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsaftschorlen
- Alternativen zu Zucker oder Süßstoff: Agaven- oder Akazien-dicksaft, Birkenzucker
- Kräuter und Gewürze: gesunde und abwechslungsreiche Alternative zu Salz. Viele Kräuter besitzen eine heilsame Wirkung.

... durch Einnahme von Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden können“, sagt Silke Restemeyer, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

e. V., Bonn. Eine Ausnahme sind Vitamin-D-Präparate. Sie werden für Menschen empfohlen, die sich bei Sonnenschein nicht oder kaum im Freien aufhalten können oder dürfen oder ihre Haut nicht unbedeckt der Sonne aussetzen.

Die Klassiker: Einkaufszettel und Vorkochen

Einkaufszettel wirken spießig. Sie sind aber, ob auf Smartphone oder Papier, nicht die schlechteste Idee für eine abwechslungsreiche Ernährung mit

neuen Ideen. Wer zum Beispiel in einem Rezept Bohnenkraut als magenstärkendes alternatives Würzmittel zu Salz und Agavendicksaft anstelle von Zucker entdeckt hat, denkt dank der kleinen Gedächtnisstütze daran, diese Neulinge im Vorratsschrank beim nächsten Einkauf mit einzukaufen. Und schon bekommen vertraute Zutaten wie Kartoffeln und Bohnen oder das Frühstücksmüsli eine gesündere und schmackhafte Nuance.

Silke Restemeyer rät zu Mahlzeiten, die aus wenigen gesunden Zutaten bestehen und sich schnell zubereiten

und variieren lassen. Ein Beispiel dafür sind Gemüsepfannen. Hilfreich im stressigen Alltag sind auch das Vorkochen von Mahlzeiten und das Vorbereiten kleiner ausgewogener Snacks aus Gemüse und Obst.

Das Essen genießen

Die Mahlzeiten selbst können als Entspannungspause vom Pflegealltag gedeutet und genutzt werden. Wer sein Essen in Ruhe genießt, gründlich kaut und dabei Ablenkungen etwa durch das Smartphone vermeidet, nimmt das Sättigungsempfinden rechtzeitig

10 Regeln für eine vollwertige Ernährung:

www.dge.de

wahr und behält damit auch sein Körpergewicht im Griff. Und, warum nicht: Legen Sie Wert darauf, auch ohne den Pflegebedürftigen essen „zu dürfen“, wenn Sie eine Auszeit benötigen.

Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen

„Abendlicher Heißhunger lässt sich austricksen“

Silke Restemeyer ist Ernährungswissenschaftlerin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Warum ist die Gefahr für abendliche Naschattacken vor dem Fernseher besonders groß?

Silke Restemeyer: Der abendliche Heißhunger kann verschiedene Ursachen haben: Es wurde tagsüber nichts oder wenig gegessen. Oder das Falsche wurde gegessen, nämlich etwas, was nicht lange satt macht, z. B. Süßes. Da energiereiche Snacks vor dem Fernseher nebenbei verzehrt werden, isst man – abgelenkt beispielsweise durch einen spannenden Krimi – schnell zu viel davon. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 bis 20 Minuten ein, da ist die Tüte Chips vielleicht schon weg.

Welche Rolle spielen Rituale und Verhaltensweisen?

Silke Restemeyer: Regelmäßige Mahlzeiten und ein ausgewogenes Frühstück helfen, Heißhungerattacken zu verhindern. Zwischenmahlzeiten vermeiden Leistungstiefs: Dazu sollte man kleinere Mahlzeiten

aus Gemüse, Obst, Milchprodukten wie Joghurt, Quark oder Kefir oder dünn belegten Broten über den Tag verteilen. Das erhält die Konzentrationsfähigkeit und belastet Verdauungsorgane und Kreislauf wenig. Wichtig ist zudem, sich genügend Zeit für das Essen zu nehmen und nicht nebenbei zu essen: In einer kleinen Pause lässt sich das Essen besser genießen. Außerdem verliert man nicht so schnell den Überblick darüber, wie viel man gegessen hat.

Für viele pflegende Angehörige ist Essen auch eine Form der Stressbewältigung. Was kann helfen?

Silke Restemeyer: Wichtig ist, zunächst seinen Hunger hinterfragen: Ist es wirklich Hunger oder nur Appetit? Oder ist es vielleicht eine Form der Stressbewältigung? Stress-Essen lässt sich oft umgehen, indem man sich andere Gewohnheiten aneignet: Tee trinken und ein gutes Buch lesen, ein Gang um den Block oder die Tüte Chips durch ei-



nen Rohkostteller ersetzen. Bewusste Entspannungsphasen helfen, Stress zu vermeiden.

Und was ist, wenn der Heißhunger doch kommt?

Silke Restemeyer: Eine gute Planung kann den Schokoriegel überflüssig machen. Ein Beispiel dafür sind „Notfallsnacks“ bestehend aus Nüssen oder Obst im Küchenschrank oder in der Tasche für unterwegs. Machen Sie sich zum Knabbern einen kleinen Teller oder eine Schale zurecht und knabbern Sie langsam: Nuss für Nuss, Apfelscheibe für Apfelscheibe. Ist der Teller leer, ist Schluss. Wer Heißhunger mit einem Glas Wasser begegnet, statt zum Keks zu greifen, kann dieses Gefühl oft ganz einfach austricksen.

Wenn Bilder vom Krieg alte Wunden aufreißen

Zerbombte Gebäude, flüchtende Familien, verängstigte Kinder – bei vielen alten Menschen wecken die Bilder aus dem Ukraine-Krieg schlimme Erinnerungen. Wie es dazu kommt und was Angehörige tun können, erläutert der Trauma-Experte und Psychologe Thomas Weber vom Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) im Interview.

Was können Kriegsnachrichten bei alten Menschen auslösen?

Viele über 80-Jährige haben den Zweiten Weltkrieg als Kind miterlebt. Die aktuellen Nachrichten über Bombardements, fliehende Menschen und Gefechte decken sich mit eigenen Erlebnissen. Ängste und Traumata können wieder hochkommen. Betroffene reagieren unterschiedlich: Einige reden verstärkt über Krieg und Kindheitserinnerungen, manche wollen nicht darüber sprechen. Wieder andere haben Schlafprobleme oder erschrecken bei Geräuschen, die ihnen vorher nichts ausgemacht haben.

„Betroffene bestimmen selbst, ob sie darüber reden wollen.“

Warum sind so viele Senioren betroffen?

Das liegt an der Heftigkeit des Zweiten Weltkriegs, der schwere Traumata nach sich gezogen hat. Wer damals ein Kind war, konnte oder musste die Thematik oft wegkompensieren – durch Wiederaufbau, Job und Familienleben. Im hohen Alter ist man im Alltag nicht mehr so gut abgelenkt, das Kurzzeitgedächtnis lässt nach, das Langzeitgedächtnis ist präsenter.

Äußere Trigger wie Fotos oder Bilder lösen starke Erinnerungen, sogenannte Flashbacks aus. Das fühlt sich für Betroffene so an, als wären sie wieder mittendrin.

Sollte man darüber sprechen?

Wenn Senioren von selbst über den Krieg sprechen, gilt es, aktiv zuzuhören, Empathie zu zeigen und Unterstützung anzubieten. Keinesfalls sollte man ihnen ein Gespräch aufdrängen. Reden hilft nicht allen und kann Schmerz verstärken. Die Betroffenen bestimmen selbst, ob und wann sie sprechen wollen.

„Eine Alltagsstruktur und positive Reize können helfen.“

Was können Angehörige konkret für sie tun?

Ein strukturierter Alltag hilft, ebenso eine gewisse Vermeidungsstrategie – niemand sollte sich ständig den Kriegsnachrichten aussetzen. Die Frage „Wie fühlst du dich?“ kann negative Gefühle hervorrufen, daher ist es besser, sich zu erkundigen: „Was brauchst du? Was kann ich für dich tun?“. Aktivitäten, die die Senioren schon immer mochten, sorgen für Ab-



lenkung und positive Reize – von Spaziergängen bis hin zum Lauschen von Vogelgezwitscher. All das holt sie ins Hier und Jetzt zurück. Aber auch hier gilt: Man kann etwas vorschlagen, sollte sich aber nicht aufdrängen.

Was, wenn man mit der Situation überfordert ist?

Für alte Menschen ist es schwer, professionelle Angebote wie Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, oft wollen sie das auch nicht. Wer gläubig ist, findet vielleicht bei kirchlichen oder seelsorgerischen Stellen Trost. Wichtig ist, dass Angehörige auf ihre Grenzen achten und signalisieren, wenn sie überfordert sind und Unterstützung von weiteren Familienmitgliedern oder professionellen Anbietern brauchen.

Das Interview führte Carolin Grehl.

Neues Leben nach der Pflege



Der Tod ihres Mannes schnitt tief in das Leben von Beate Forsbach ein. Ihre Hündin Senta gab ihr in dieser Zeit viel Kraft.

Wie geht es pflegenden Angehörigen, wenn ihre Angehörige oder ihr Angehöriger gestorben ist und sie ihrem Alltag eine neue Struktur geben müssen? Zwei Betroffene berichten, wie sie es schafften, weiterzuleben und das Leben wieder zu genießen.

Beate Forsbach war schon immer eine tatkräftige Frau. Noch mit 52 Jahren schloss sie ein Promotionsstudium der Philosophie erfolgreich ab. Mit 58 Jahren gründete sie auf Fehmarn einen Verlag. Auf die Ostseeinsel war sie im Jahr 2010 mit ihrem pflegebedürftigen Mann Hans Christian gezogen. Als er, ihre große Liebe, im Februar 2014 nach intensiver Pflegezeit starb, war sein Tod ein Rieseneinschnitt in das Leben der heute 69-Jährigen. Schließlich hatte sie gehofft, mit ihrem Mann, mit

dem sie zum Zeitpunkt seines Todes erst zwölf Jahre verheiratet gewesen war, noch viele glückliche gemeinsame Jahre erleben zu dürfen.

Vorsichtiger Neubeginn

Die erste Zeit nach dem Tod war schwierig, zumal sie sich auch um ihren sich im Aufbau befindenden Verlag und ihre noch junge Berner Sennenhündin Senta kümmern musste. „Ich merkte, dass ich Zeit für mich brauchte und habe sie mir auch

bewusst genommen“, so Forsbach. Dazu gehörte zum Beispiel, Rituale zu pflegen. An jedem Hochzeitstag geht sie zum Beispiel mit einem Blumenstrauß zum Grab ihres Mannes. Ab Weihnachten 2014, etwa zehn Monate nach dem schweren Verlust, nahm sie das intensive Gefühl wahr, ihr Leben nun alleine gestalten und genießen zu können – ohne ihren Mann, aber mit der Erinnerung an schöne Zeiten. „Schließlich gab es auch in der schwierigen Pflegezeit sehr viele schöne Momente.“





Die Hündin Senta als Stütze

Vor allem ihre Hündin Senta half Beate Forsbach, wieder ins Leben zu kommen. Regelmäßige Spaziergänge am Ostseestrand wurden zu einem geliebten Ritual und ließen sie Kraft tanken. Auch viele Menschen in ihrem Umfeld trugen dazu bei, das Vergangene leichter loslassen zu können. So half eine Bekannte der Verlegerin, den Kleiderschrank ihres Mannes auszuräumen. Ein Freund unterstützte sie dabei, ihre Finanzen zu ordnen.

Beate Forsbach war schon immer gerne gereist, konnte dies jedoch aus Rücksicht auf ihren Mann lange

Zeit nicht oder kaum tun. Im Sommer 2015 fuhr sie das erste Mal alleine in die Berge und spürte, wie gut ihr der Perspektivenwechsel tat. In ihr wuchs der Wunsch, mit ihrer Hündin, die bis dahin in kein Auto gestiegen war, zusammen zu verreisen. Übungen mit einem Hundetrainer halfen der Hündin, diese Hürde zu überwinden. Beate Forsbach verbringt seitdem regelmäßig Zeit mit ihrem Hund in den Bergen.

Dankbarkeit überwiegt

Sie begann zu bloggen, um sich ihre Trauer von der Seele zu schreiben. „Ich war erstaunt darüber, wie viele Reaktionen es darauf gab.“ In ihrem Umfeld gab es mehrere Frauen, die ihren Mann nach einer längeren Pflegezeit verloren hatten. Schließlich kam ihr der Gedanke, über ihren Weg durch die Trauerzeit ein Buch zu schreiben. „Das tat mir gut, und ich wollte damit gerne anderen in einer ähnlichen Situation helfen“, beschreibt die Verlegerin und Autorin ihre Motivation. Auch wenn dies kein leichter Prozess war, überwiegt bei Beate Forsbach die Dankbarkeit. „Durch das Zusammenleben mit meinem Mann habe ich Kraft und Liebe für mein weiteres Leben gewonnen. Die Dankbarkeit für diese Zeit ist die Grundvoraussetzung dafür, dass ich jetzt wieder glücklich sein kann.“

„Er hat mir noch 18 Jahre geschenkt“

Bea Fröhner aus Lünen in Nordrhein-Westfalen hat ihren Sohn Dario 18 Jahre lang aufopferungsvoll gepflegt. Nach einem Badeunfall mit 3,5 Jahren konnte der Junge weder sprechen noch laufen und musste über eine Magensonde ernährt werden. Als ihr Sohn im November 2019 starb, war dies für Bea Fröhner vorhersehbar. Dennoch brach für die Mutter eine Welt zusammen. „Aus purer Verzweiflung habe ich mich in psychologische Behandlung begeben. Später habe ich mit meiner Tochter, die



Forsbach, Beate:
Traurig war ich schon lange – Weiterleben ohne Dich.
Edition Forsbach, 2. Auflage
2021, 188 Seiten,
ISBN 978-3-95904-007-5,
14,90 EUR.



Bea Fröhner ist dankbar für die 18 Jahre mit ihrem Sohn Dario.

Informationen

Beispiele für Selbsthilfegruppen im Netz für Trauernde:

www.verwitwet.de

www.trosthelden.de

ebenfalls noch zu Hause lebte, eine Kur gemacht, um erst einmal aus dem Umfeld herauszukommen.“ Die Auszeit tat beiden gut. Danach folg-

te der nächste Schock: Mit dem Tod ihres Sohnes endete die Zahlung des Pflegegeldes, und da Bea Fröhner wegen der Pflege ihren Beruf hatte aufgeben müssen, drohten finanzielle Probleme. Doch Bea Fröhner ließ sich nicht unterkriegen und fand eine Tätigkeit die sie im Home-Office ausüben konnte. „Der Beruf macht mir Spaß und lenkt mich ab.“

Dass sie wieder neuen Lebensmut schöpfte, verdankt die heute 58-jährige jedoch vor allem der Gewissheit, dass ihr Sohn ein schönes Leben

gehabt hatte und dass es ihm gut gegangen war. Sie glaubt fest daran, dass alles einen Sinn hat und Dario im Himmel auf sie und ihre anderen Kinder aufpasst. Dieser Glaube gibt ihr Kraft und Zuversicht. „Er ist immer präsent und würde auch nicht wollen, dass Mama hier unten traurig ist. Ich bin froh und glücklich, dass er mir nach seinem Unfall noch 18 Jahre geschenkt hat, in denen ich ihn pflegen durfte.“

Von Stella Cornelius-Koch.

„Eine neue Lebensperspektive braucht oft Zeit“

Monika Müller-Herrmann ist Psychologin und Trauerbegleiterin in Frankfurt am Main.

Angehörige haben nach dem Tod eines Pflegebedürftigen meist eine anstrengende Zeit hinter sich. Dazu kommt die Trauer um den Verstorbenen. Wie ist die Belastung zu bewerten?

Der Tod eines Menschen, den ich lange gepflegt habe, hinterlässt eine große Lücke. Widersprüchliche Gefühle können auftauchen: Innere Leere, Trauer, Schuldgefühle, auch Erleichterung, die wiederum nachdenklich macht. Es kommen oft noch ein unglaublicher Schreibaufwand und viele Behördenformulare dazu. Die Pflegemittel müssen wieder abgeholt werden. Das Zimmer, in dem der Angehörige wohnte und lebte, ist jetzt verwaist und leer. Es kann sehr lange dauern, bis sich für die ehemals pflegenden Angehörigen eine neue Lebensperspektive zeigt.

Welche Rolle spielt das soziale Umfeld?

Menschen, die lange einen Angehörigen gepflegt haben, haben

auf sehr viele Freizeitaktivitäten verzichtet. Viele Freunde und Bekannte ziehen sich zurück, scheuen den Besuch oder die Anrufe in der langen Pflegezeit. Es kann ganz schwer sein, wieder neue Kontakte aufzubauen, zumal das Gefühl der Trauer oft von einem Bedürfnis nach Rückzug begleitet wird.

Wie geht man mit Schuldgefühlen oder Selbstzweifeln um, für den Pflegebedürftigen möglicherweise nicht genug getan zu haben?

Selbst Menschen, die sich jahrelang aufgeopfert haben für die Pflege, haben Schuldgefühle. Es scheint ein Prozess zu sein, der mit der menschlichen Trauer zusammenhängt. Statt „Du hast doch keine Schuld, du hast Dein Bestes getan!“ hilft es oft mehr zu sagen „Die Schuld darf sein, sie gehört dazu, wird Dich vielleicht noch länger begleiten.“

Was kann Angehörigen dabei helfen, ihr Leben wieder zu genießen?



Manchen Menschen hilft es, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Andere schaffen es, indem sie sich bewusst gutes Essen und viel Schlaf gönnen. Sich mit Freunden und Freundinnen zu verabreden oder einen Kochkurs zu besuchen, kann helfen, an frühere Aktivitäten wieder anzuknüpfen.

Wo finden Trauernde Hilfe und Unterstützung?

Bei einer psychologischen Beratung, dem Besuch einer Trauergruppe oder eines Trauercafés. Diese werden beispielsweise von Hospizdiensten, manchmal auch von Kirchengemeinden oder hauptberuflichen Trauerbegleitern und Trauerbegleiterinnen angeboten.

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige



Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen.

Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

• Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen

Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

• Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden

Ihre Pflegetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Für ab Januar 2017 neue Pflegepersonen gilt, dass sie mindestens zehn Stunden pro Woche, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage, pflegen müssen.

Weitere Informationen bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.
Download: www.dguv.de, Webcode d1754.

Unfallkasse Thüringen
Humboldtstraße 111
99867 Gotha
Telefon 03621 777222
info@ukt.de
www.ukt.de

Herausgeber:

Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2,
12277 Berlin, Tel. 030 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Moskauer
Straße 18, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungerer-
straße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0
Redaktionsteam: Ivonne Festerling, Martin
Schieron, Claudia Stiller-Wüsten, Kirsten Wasmuth,
Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap
Projektbetreuung: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)
Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde,
Essen
Autorinnen und Autoren: Stella Cornelius-Koch,
Carolin Grehl, Martin Schieron, Mirjam Ulrich

Produktion:

Bonifatius-Verlag, Paderborn
Bildquellen: ©DSH (2); Georg Bollig (4 u.); DGE (11); ZTK (12 u.);
privat (13, 14 u.); Studio Hoffmann (15); ©shutterstock.com/
spb2015 (Titel)/Photographie.eu (4 o., 5)/Roman Samborskyi (9)/
Flat vectors (12 o.)/Mariia Boiko (14 o.)/avemario (16)/
Robert Kneschke (16); ©istock.com/FredFroese (16); ©freepik.com
(3, 7, 8, 10)

Zur Illustration der Beiträge in „Pflege daheim“ verwenden die
Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung
und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich
Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.

Anregungen und Leserbriefe: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH),
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61,
Fax 040 298104-71, E-Mail info@das-sichere-haus.de,
Internet www.das-sichere-haus.de