



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Am Telefon bin ich häufig Ihre erste Ansprechpartnerin und kümmere mich um Ihre Anliegen. Seit Oktober 2022 arbeite ich in der Verwaltung der Sozialstation und unterstütze unser Team bei Organisation, Koordination und Schriftverkehr. In den vergangenen vier Jahren habe ich mich zu einer Allrounderin entwickelt, die unseren Pflegekräften den Rücken freihält. So können wir alle Klientinnen, Klienten und Angehörigen bestmöglich unterstützen. Ich habe Freude an der Arbeit und bin überzeugt, dass ein gutes Miteinander vieles leichter macht. Jeden Tag freue ich mich auf meine Kolleginnen und Kollegen und schätze besonders, wie sinnvoll unsere Aufgabe ist.

Unsere Bürozeiten sind in der Regel montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr. Sollten wir einmal nicht erreichbar sein, sprechen Sie gerne auf den Anrufbeantworter – wir rufen zurück. Im nebenstehenden Text erfahren Sie, mit welchen Leistungen wir Sie im Alter unterstützen. Ihre individuellen Fragen beantworten wir gerne telefonisch.

Herzlichst, Ihre

Jessica Herion-Weber
Verwaltung



AUSGABE 4 | 2026

UNSERE THEMEN

- **Scham in der Pflege**
Wie damit umgehen?
- **Gut vorbereitet**
Aus dem Krankenhaus entlassen

Die Hilfe richtet sich nach den individuellen Wünschen.

Selbstständig bleiben in den eigenen vier Wänden

So gelingt das Leben

Die allermeisten Menschen möchten weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung leben – auch wenn sie im Alter oder bei Krankheit zunehmend Hilfe benötigen. Dann stellt sich die Frage: Wie kann das Leben zu Hause weiterhin gut und sicher gelingen?

Das eigene Zuhause bedeutet Sicherheit. Hier kennt man jeden Raum, die Nachbarschaft und die täglichen Abläufe. Doch wenn gewohnte Tätigkeiten schwerer fallen, braucht es Unterstützung. Wichtig ist, genau hinzuschauen: Was gelingt noch selbstständig? Wobei wird Unterstützung benötigt? Und was ist individuell besonders wichtig?

Vielleicht ist das Duschen nicht mehr ohne Hilfe möglich oder das Kochen wird zunehmend anstren-

gend. Manchmal ist auch beim Einnehmen der Medikamente, beim Anziehen der Kompressionsstrümpfe oder beim Versorgen einer schlecht heilenden Wunde Hilfe gefragt. Das Team der Evangelischen Sozialstation Nördliche Bergstraße begleitet Menschen individuell und ganz nach deren Wünschen und Gewohnheiten. Eine gute ambulante Pflege bedeutet nicht, einem Menschen möglichst viel abzunehmen, sondern sie soll dabei helfen, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten. Es ist immer unser Ziel, dass der Alltag so selbstbestimmt wie möglich gestaltet werden kann. Deshalb kommen einzelne Einsätze in Frage oder eine umfassende Versorgung. Was aber immer dazu gehört, sind Menschlichkeit, Verlässlichkeit und ein respektvoller Umgang.

Viele Angehörige übernehmen die Pflege eines lieben Menschen zu Hause und versuchen, Beruf, Familie und Pflege miteinander zu verbinden. Häufig suchen sie erst dann Unterstützung, wenn sie sich stark belastet fühlen. Um die häusliche Pflege langfristig gut zu meistern, ist es aber oft hilfreich, sich frühzeitig Hilfe zu holen. So gewinnen pflegende Angehörige kleine Freiräume und bleiben der Aufgabe auf Dauer gewachsen.



Der Lieblingsplatz ist zu Hause.

Pflegesituationen verändern sich, manchmal langsam, manchmal ganz plötzlich, etwa nach einem Sturz, einer Erkrankung oder einem Aufenthalt im Krankenhaus. Deshalb ist es sinnvoll, die vereinbarte Hilfe regelmäßig zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen. Was heute ausreicht, kann in einigen Monaten zu wenig oder auch zu viel sein.

Unser Ziel als ambulanter Pflegedienst ist es, Menschen in Hemsbach, Sulzbach und Laudenbach so zu unterstützen, dass sie möglichst lange sicher und selbstbestimmt zu Hause leben können. Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, Selbstständigkeit aufzugeben, sondern ermöglicht genau das Leben in den eigenen vier Wänden, das sich die meisten Menschen wünschen. |

Gut informiert

Unser Pflege-Ratgeber wächst



Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Wann ist eine Höherstufung sinnvoll? Was ist Verhinderungspflege? Warum sind ärztliche Verordnungen so wichtig? Im Pflege-Ratgeber auf unserer Webseite www.sozialstation-hemsbach.de erklären wir diese und viele weitere Themen verständlich, übersichtlich und nah am Alltag. Das Angebot auf unserer Webseite wächst regelmäßig. Es soll pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen dabei helfen, sich frühzeitig zu informieren und passende Unterstützung zu finden.



→ Schauen Sie gerne vorbei: www.sozialstation-hemsbach.de

Kontakt:

Evangelische Sozialstation Nördliche Bergstraße gGmbH • www.sozialstation-hemsbach.de

Ahornstraße 6 • 69502 Hemsbach • Telefon 06201 84 39 92-0 • Fax 06201 84 39 92-9 • info@sozialstation-hemsbach.de

Geschäftsführung: Carsten Jacknau • Pflegedienstleitung: Kai Reinemuth

Sparkasse Rhein Neckar Nord • IBAN: DE80 6705 0505 0068 0011 88 • BIC: MANSDE66XXX

Wenn bestimmte Pflegesituationen zu Hause Scham auslösen

So nah – wo ist meine Grenze?



Über Scham in der Pflege wird wenig gesprochen, aber viele – pflegebedürftige wie pflegende Angehörige – erleben dieses Gefühl. Warum es wichtig ist, offen darüber zu sprechen, und wie das entlasten kann.

Als pflegende Angehörige haben Sie diese oder eine ähnliche Situation vielleicht schon erlebt: Ihre Mutter kann die Körperpflege nicht mehr allein bewältigen und Sie übernehmen das Waschen. Doch Ihre Mutter dreht sich beschämt weg und Sie selbst fühlen sich hilflos und ebenfalls beschämt. Wenn ein ehemals aktiver Mensch nicht mehr selbstbestimmt handeln kann und auf Hilfe angewiesen ist, kann er sich ohnmächtig oder ausgeliefert fühlen und deshalb Scham empfinden. Gleichzeitig sehen sich auch viele pflegende Angehörige mit diesem Gefühl konfrontiert, weil sich Rollen verändern oder sogar umkehren. Die ehemals starke Mutter, die immer die Versorgerin war, braucht jetzt selbst Hilfe. Die Situation wird umso schwieriger, wenn das Verhältnis zwischen beiden nicht ganz unbelastet ist.

Sich trauen, die Scham anzusprechen

Um die Lage zu entspannen, ist eines besonders wichtig: über die Schamgefühle zu sprechen. „Entschämung“, nennt das Andreas Knuf, psychologischer Psychotherapeut, und lehrt in einem YouTube-Onlinekurs: „Das wichtigste Prinzip, das es zu verstehen gilt, ist, dass die Scham schwächer wird, wenn sie ans Licht der Welt kommt. Wenn ich mich traue anzusprechen, weswegen ich mich schäme, dann ist

schon die Hälfte weg. Wenn ich das nicht tue, also die schambehafteten Themen für mich behalte, weil es sich so schlecht anfühlt und die Angst so stark ist, dann wird alles noch schlimmer. Dann setzt sich die Scham fest.“

Verdrängte Scham kann zur Aggression werden

Scham ist für uns Menschen in der Regel ein unangenehmes Gefühl, aber sie hat ganz generell auch gute Seiten, denn Schamgefühle sorgen dafür, dass Menschen Regeln einhalten. Durch Erfahrungen und Erziehung haben wir ein Gespür dafür, welche Regeln im Umgang mit anderen gelten, welches Verhalten erwünscht oder verboten ist. Scham ist auch ein Alarmsignal, denn sie ist ein Hinweis darauf, dass eine persönliche Grenze berührt oder verletzt wurde.

Die Schattenseite der Scham zeigt die fachliche Leiterin Pflege und Betreuung des Hilfswerks Österreich, Sabine

Maunz, am Beispiel der Inkontinenz auf: „Inkontinenz ist eine stark schambehaftete und tabuisierte Erkrankung. Empfindet dabei jemand Scham, dann möchten die meisten Menschen diese Scham verbergen oder sie ‚wegmachen‘. Manche überspielen sie oder tun so, als wäre nichts, dann bleibt die Scham in der Folge unsichtbar. Werden Schamgefühle nicht zugelassen und bleiben im Verborgenen, können sie sich wandeln und kommen in einem anderen Gefühl zum Ausdruck, nämlich als Aggression.“ Die kann sich laut Sabine Maunz in zwei Formen darstellen: nach außen gerichtet, was sich durch Abwertungen und Beschimpfungen des Gegenübers zeigen kann, oder nach innen gerichtet als Depression. So gibt es neben den klassischen Anzeichen für Scham wie Erröten oder Schwitzen auch viele Reaktionen, die nicht direkt erkennbar sind. Das können beispielsweise auch Atemprobleme oder Schwindel sein. Manche Menschen haben das Gefühl, weglaufen zu wollen oder wie gelähmt zu sein.

Die eigenen Grenzen anerkennen

Bei pflegenden Angehörigen ist häufig die Intimpflege mit Scham behaftet, also das Waschen, die Inkontinenzversorgung und die Toilettengänge. Ebenso die Themen Nacktheit und Sexualität. Eine Tochter, die sich hilfessuchend an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft wandte, erzählt, dass sie ihren an Demenz erkrankten Vater pflegte, der sie aber nicht mehr erkannte. Als sie seinen Intimbereich wusch, wurde er erregt und wollte mit ihr flirten. Sie war wie vor den Kopf gestoßen und spürte hier deutlich ihre Schamgrenze. Während es für andere pflegende Angehörige vielleicht möglich gewesen wäre, die Situation mit einer humorvollen Bemerkung aufzulösen, saß der Schock bei der Tochter tief. Dieses Erkennen der eigenen Grenzen ist wichtig, sagt die Expertin der Alzheimer Gesellschaft, und die Lösung für die Tochter lautete, für die Intimpflege zukünftig einen Pflegedienst zu beauftragen. |



Äußerungen wie „Du brauchst dich nicht zu schämen“ oder „Stell dich nicht so an“ helfen nicht gegen Scham. Besser ist es, durch Gespräche über Alltägliches abzulenken.

Konkret:

Der Umgang mit Scham



„Scham mag uns glauben lassen, dass wir allein sind – aber sie lebt in der Stille. Spricht man sie aus, verliert sie an Macht.“

Brené Brown, Forscherin zu Scham und Verletzlichkeit



Neue Rollen so gut wie möglich annehmen

Was hilft:

- Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Schamgrenzen – mit dem pflegebedürftigen Menschen und anderen vertrauten Personen.
- Nehmen Sie Unterstützung an: Fragen Sie Ihre Sozialstation nach einer Schulung, wenn Sie das Gefühl haben, etwas nicht richtig zu machen, oder suchen Sie den Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation, beispielsweise einer Angehörigengruppe.
- Halten Sie gemeinsame Rituale am Leben. Ein vertrautes Gespräch, ein Spiel, ein Spaziergang – das schafft Nähe und Normalität.

Selbstwert bewahren – auf beiden Seiten

Wer sich durch die häusliche Pflege ausgelaugt und überfordert fühlt, kann ungeduldig werden oder Wut gegenüber dem pflegebedürftigen Menschen spüren. Daraus können Schamgefühle entstehen. Empfindet sich der pflegebedürftige Mensch

umgekehrt als Belastung, muss aber ständig um Hilfe bitten, kann auch das Scham auslösen.

Was stärkt:

- Tun Sie als pflegende Angehörige regelmäßig etwas für sich – Treffen Sie Freunde oder machen Sie Ausflüge.
- Zeigen Sie Ihrem Gegenüber Wertschätzung – mit ehrlichen Worten oder einer kleinen Geste.
- Fördern Sie Selbstständigkeit, etwa durch Hilfsmittel – jeder selbst erledigte Handgriff zählt.

Intimgrenzen achten und einfühlsam begleiten

Körperpflege ist oft besonders schambesetzt und braucht behutsames Miteinander.

Was unterstützt:

- Klären Sie, wo Ihre eigenen Grenzen liegen – das schützt Sie und die Beziehung.
- Sprechen Sie offen, wenn Ihnen etwas unangenehm ist – auch das schafft Vertrauen.

- Probieren Sie aus, was für Sie beide besser ist: Beim Duschen lässt sich die Intimpflege oft leichter selbst erledigen als am Waschbecken.
- Schützen Sie die Intimsphäre des pflegebedürftigen Menschen, indem Sie immer nur den Bereich entkleiden, der gerade gewaschen oder eingecremt wird.
- Verlassen Sie den Raum, wenn der pflegebedürftige Mensch Ausscheidungen verrichtet.
- Erklären Sie, was Sie als Nächstes tun werden.

Bedürfnisse ernst nehmen – Nähe schenken

Zuwendung, Geborgenheit und das Gefühl, geliebt zu sein – das alles bleibt wichtig, auch wenn sich der Alltag verändert.

Was gut tut:

- Nehmen Sie sich Zeit für schöne Momente – gemeinsames Lachen, einen Film, Erinnerungen teilen.
- Zeigen Sie Zuneigung – ein Händedruck, eine Umarmung oder einfach Zuhören wirken oft Wunder.

- Sprechen Sie über Nähe und auch über Sexualität – behutsam, aber offen.

Mit Demenz leben – einander verstehen

Menschen mit Demenz spüren oft genau, dass sich etwas verändert – das macht Angst und es können Schamgefühle entstehen.

Was entlastet:

- Konzentrieren Sie sich auf das, was noch geht – nicht auf das, was fehlt.
- Korrigieren Sie nicht ständig – Gelassenheit hilft mehr als Genauigkeit.
- Suchen Sie den Austausch mit anderen Angehörigen – Sie sind nicht allein.

→ **Weitere Informationen:**
Ratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) „Scham“ unter www.zqp.de



DAS BRINGT DIE PFLEGEREFORM

Im Sommer 2026 veröffentlichte das Bundesgesundheitsministerium den Referentenentwurf zum Pflege-neuordnungsgesetz. Hier sind die geplanten Änderungen, die voraussichtlich Anfang 2027 in Kraft treten:

- Aus Pflegegeld wird das Entlastungsbudget. Die Pflegehilfsmittel zum Verbrauch sind dann enthalten. In Pflegegrad 2 sollen es 386 Euro sein.
- Der monatliche Entlastungsbetrag (131 Euro) wird zum Sozialraumbudget (bis 175 Euro) und gilt nur noch für anerkannte Alltagsangebote.
- Für den Pflegegrad 1 entfällt die Leistung komplett.
- Der bisherige frei planbare, gemeinsame Jahresbetrag für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege (rund 3.539 Euro) entfällt zugunsten von drei getrennten Budgets.
- Ein Rechtsanspruch auf Pflegebegleitung soll 2028 starten und den Beratungsbesuch nach § 37.3 ablösen.
- Die Rentenbeiträge für Angehörige, die pflegebedürftige Menschen zu Hause pflegen, sinken auf 70 Prozent und die Flexirente für Pflegende entfällt.

Vor der Entlassung gibt es häufig viel zu regeln

Aus dem Krankenhaus nach Hause



Die Zeit nach einem Aufenthalt im Krankenhaus will gut vorbereitet sein. Vielleicht werden zu Hause neue Hilfsmittel gebraucht, der Medikationsplan hat sich verändert, die Einstufung in einen Pflegegrad wird notwendig. Was Sie tun können, damit alles gut läuft.

Krankenhäuser sind verpflichtet, dafür zu sorgen, dass Patientinnen und Patienten nach ihrer Entlassung gut versorgt werden. Der Fachbegriff dafür lautet Entlassmanagement. Das beginnt bereits an dem Tag, an dem Sie ins Krankenhaus kommen. Dann sollte Ihnen ein Formular vorgelegt werden, auf dem Sie unterschreiben, dass Sie dem Entlassmanagement zustimmen. Das sollten Sie auf jeden Fall tun und gleichzeitig darauf achten, dass notwendige Maßnahmen so früh wie möglich eingeleitet werden. Fragen Sie am besten aktiv nach den zuständigen Mitarbeitenden, denn oftmals erfolgt die Entlassung schneller, als man sie erwartet.



Der Sozialdienst des Krankenhauses hilft

Schnell handeln sollten Sie vor allem, wenn sich abzeichnet, dass jemand nach dem Krankenhaus-Aufenthalt langfristig pflegebedürftig sein wird und erstmals eine Einstufung in einen Pflegegrad erfolgen soll. Der Sozialdienst des Krankenhauses oder auch Pflegeberaterinnen und -berater können Sie dabei unterstützen, diesen Antrag zu stellen und gegebenenfalls einen ambulanten Pflegedienst oder ein geeignetes Pflegeheim zu finden. Wenn die weitere Versorgung so schnell nicht sichergestellt werden kann, kommt in der Zwischenzeit auch eine Kurzzeitpflege in einer stationären Einrichtung in Frage. Der Sozialdienst des Krankenhauses beantragt die Kurzzeitpflege und hilft auch hier, einen Platz zu finden. Die Kurzzeitpflege kann im Übrigen auch in Anspruch genommen werden, wenn eine Pflege nur vorübergehend notwendig ist, zum Beispiel, wenn sich jemand beide Arme bricht und Unterstützung benötigt, bis die Verletzung ausgeheilt ist.

Neue Hilfsmittel beschaffen

Wenn sich bei einem bereits pflegebedürftigen Menschen nach dem Krankenhaus-Aufenthalt der Pflegebedarf erhöht, muss eine Höherstufung bei der Pflegekasse beantragt werden. Oft werden auch neue Hilfsmittel wie ein Toilettenstuhl, ein Rollator oder ein Pflegebett gebraucht. Auch hier kümmert sich

der Sozialdienst um die Verordnung und unterstützt in der Regel dabei, die Hilfsmittel zu beschaffen. Zusätzlich können Sie auch die Expertise einer Pflegeberaterin oder eines Pflegeberaters nutzen. Diese sind bei der Pflegekasse, beim Pflegestützpunkt oder der Sozialstation angesiedelt und stehen Ihnen bei allen Fragen zur Seite. Die Beratung ist kostenlos, wenn Sie in einen Pflegegrad eingestuft sind, und auch pflegende Angehörige können sie in Anspruch nehmen. In einem solchen Gespräch lässt sich abschätzen, ob die Pflege zu Hause möglich ist und welche Unterstützung gebraucht wird.



Medikamente umstellen

In der Regel geht nach dem Krankenhaus-Aufenthalt die Behandlung in

der Haus- oder Facharztpraxis weiter. Vereinbaren Sie dafür frühzeitig einen Termin und denken Sie an den Entlassbrief und gegebenenfalls den neuen Medikationsplan. Am besten, Sie sammeln alle wichtigen Unterlagen in einer Mappe, um sie immer schnell zur Hand zu haben. Das Krankenhaus kann bei der Entlassung Medikamente in der kleinsten Packungsgröße verordnen, um die erste Zeit zu Hause zu erleichtern. Sie müssen die Medikamente dann in einer Apotheke besorgen oder jemanden damit beauftragen. Wenn Sie vor dem Wochenende oder vor einem Feiertag entlassen werden, kann Ihnen das Krankenhaus auch Medikamente für maximal drei Tage mitgeben, um diese Zeit zu überbrücken. I

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

V.i.S.d.P.:

Diakoniestation Lahr gGmbH, Lahr
Telefon 07821 93650

Evangelische Sozialstation Eppingen e.V.,
Eppingen, Telefon: 07262 2523000

Evangelische Sozialstation
Nördliche Bergstraße gGmbH,
Hemsbach, Telefon 06201 843992-0

Kirchliche Sozialstation Sinsheim e.V.,
Sinsheim, Telefon 07265 2139700

Kirchlicher Pflegedienst Kurpfalz e.V.,
Schwetzingen/Eppelheim
Telefon 06202 27680

Auflage: 4.000 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:

Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440



Peter Gaymann, www.gaymann.de, DEMENSCH-Postkartenkalender