



Liebe Leserin, lieber Leser,  
die meisten Menschen möchten gerne so lange wie möglich mobil sein. Wen wundert's? Gerade hier auf dem Land, wo die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr nicht immer optimal ist, sind Führerschein und Auto oft der Garant dafür, eigenständig von A nach B zu kommen. Aber was tun, wenn man im Alter am Steuer sitzend sich und andere gefährdet? Antworten auf diese und andere Fragen zu dem brisanten Thema lesen Sie auf den nächsten beiden Seiten in dieser Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Darüber, wie die Gäste unseres Tagestreffs in Ihringen besser an ihr Ziel kommen, informieren wir Sie gleich hier. An dieser Stelle gilt unser herzlicher Dank allen Sponsoren, die die Anschaffung eines Spezialfahrzeugs möglich gemacht haben.

Es grüßt Sie herzlich  
**Martin Ruprecht**  
Geschäftsführer



SPENDEN IN HÖHE VON 45.000 EURO MACHEN ES MÖGLICH, EIN SPEZIALFAHRZEUG ANZUSCHAFFEN

## Im Kleinbus zum Tagestreff

Ein nagelneuer Kleinbus bringt ab jetzt die Gäste zum Tagestreff ins evangelische Gemeindehaus in Ihringen. Die Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl/Tuniberg hat das gesponserte mit neun Plätzen ausgestattete, Spezialfahrzeug kürzlich beglückt in Betrieb genommen.

BIS ZU 12 SENIORINNEN UND SENIOREN BESUCHEN TÄGLICH den Tagestreff in Ihringen. Das Angebot, das es seit elf Jahren gibt, entwickelte sich aus kleinen Anfängen zu einer Ganztagesbetreuung, die jeweils von Montag bis Donnerstag angeboten wird. Bisher wurden die Gäste mit zwei Autos von ihren Wohnungen in Merdingen, Breisach oder Ihringen abgeholt und ins evangelische Gemeindehaus gefahren. „Durch die besondere Ausstattung des neuen Busses wird der Transport deutlich vereinfacht. Außerdem können wir einen Bus auch für kleine Ausflüge mit alten Menschen gut gebrauchen“, erläutert Geschäftsführer Martin Ruprecht. Die Sozialstation habe deshalb vor zwei Jahren eine Spendenaktion gestartet, bei der über 45.000 Euro zusammenkamen.

DIE SUMME REICHTE, um den Bus mit einigen Extras auszustatten: Einstiegs- hilfe, flexible Anordnung der Sitze, eine hydraulische Hebebühne zum Transport von Rollstühlen, seitliche Schiebetüren und ein Hochdach. Hauptsponsor ist die in Merdingen ansässige Paul-Mathis-Stiftung. Bei der Schlüsselübergabe in einer kleinen Feierstunde durch den Vereinsvorsitzenden der Sozialstation, Karl-Anton Hanagarth, an Martin Ruprecht und Pflegedienstleiterin Petra Gebert, waren die Stifterfamilie durch Ruth und Rolf Mathis sowie die



Der Kleinbus lässt sich auch für Tagesausflüge prima nutzen.

Ihringer Landfrauen vertreten. Auch neun Unternehmen aus der Region, der Lions Club sowie einige Privatpersonen spendeten für das Projekt.

RALF SOMMERFELD, Chef des Fuhrparks der Sozialstation, und Heike Costa, Pflegefachkraft und Leiterin vom Tagestreff, stellten den Bus anlässlich der Feierstunde vor. Der evangelische Pfarrer von Ihringen, Peter Boos, zitierte die Apostelgeschichte mit dem Satz „Er zog seine Straße fröhlich“ und sagte, die Zusammenkünfte machten das Gemeindehaus zu einer Begegnungsstätte von Menschen verschiedener Generationen. Christiane Drape-Müller, Pfarrerin der Martin-Bucer-Gemeinde in Breisach, sprach ein Gebet und wünschte allen Beteiligten viel Freude mit den gemeinsamen Aktivitäten. |

## Wir stellen uns vor

Janina Erhardt | Auszubildende in der Altenpflege



Sieben Jahre war ich im Haus Katharina Egg in Freiburg als Alltagsbegleiterin tätig. Dann habe ich dort die dreijährige Ausbildung zur Altenpflegerin begonnen. Ein Teil der staatlich geregelten Ausbildung findet in der stationären Pflege, ein anderer in der häuslichen Pflege statt. Nachdem ich die Pflege der meist älteren Menschen in ihrem Zuhause kennengelernt habe, war mir klar: Ambulante Pflege gefällt mir viel besser! Ich habe mich deshalb in der Sozial-

station in Breisach beworben und freue mich sehr darüber, seit Februar hier meine Ausbildung fortsetzen zu können. Meinen Abschluss zur Altenpflegerin mache ich 2019. |



**AUTOFAHREN IM ALTER: OFT SORGEN SICH DIE ANGEHÖRIGEN**



© Foto: JPC-PROD, shutterstock.com

# Bist du noch fahrtüchtig?

**Der Führerschein gilt in Deutschland ein Leben lang und für viele Senior-innen ist das eigene Auto besonders wichtig, weil es unabhängig macht. Doch wie sollen Angehörige reagieren, wenn sie den Eindruck haben, dass der ältere Mensch sich selbst oder andere im Straßenverkehr gefährdet?**



„**ICH FAHRE IMMER** ganz dicht am Bordstein entlang. Dann kann mir gar nichts passieren und den Weg finde ich so auch immer am besten.“ Gudrun Z. war weit über achtzig, als sie ihren Fahrstil so treuherzig wie unbekümmert beschrieb. Den Führerschein hatte sie, vor dem Krieg noch

## Autofahren im hohen Alter – ein heikles Thema.

ungewöhnlich, bereits als junge Frau gemacht, und das Autofahren ihr Leben lang beibehalten. Als sie mit neunzig erkrankte und ihre Kinder darauf bestanden, das Auto von da an in der Garage zu lassen, reagierte sie wütend und verbittert. Nicht mehr selbst am Steuer sitzen zu können, markierte eine Wende in ihrem Leben, die sie nicht akzeptieren wollte.

**AUTOFAHREN IM HOHEN ALTER** – ein heikles Thema. Nicht nur die Anzahl, auch die Schwere selbst verursachter Verkehrsunfälle nimmt rein statis-

tisch gesehen ab dem 75. Lebensjahr deutlich zu, so die Unfallforschung der Versicherer. Doch die Experten-innen sind sich einig, dass die Fahrtüchtigkeit nicht in erster Linie vom Alter abhängt, sondern vom Gesundheitszustand und den kognitiven Fähigkeiten, also vom Vermögen, eine komplexe Situation im Straßenverkehr schnell zu erfassen und angemessen darauf zu reagieren.

### **REGELMÄSSIG ZUM AUGENARZT**

Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck lassen sich mit Medikamenten häufig gut einstellen und schränken ältere Fahrer-innen dann kaum ein. Wer an Demenz erkrankt ist, kann ebenfalls zu Beginn noch Auto fahren. Langfristig führt diese Krankheit

aber auf jeden Fall dazu, dass Betroffene nicht mehr hinter dem Steuer sitzen können. Darauf sollten Arzt oder Ärztin ihre Patienten bei der Diagnose bereits vorbereiten. Für alle älteren Fahrer-innen ist es wichtig, dass sie regelmäßig beim Augenarzt ihre Sehfähigkeit kontrollieren lassen. Ab 50 wird ein Check alle zwei Jahre empfohlen, ab 60 dann jedes Jahr. Auch ein Hörtest sollte ab 60 im zweijährigen Rhythmus erfolgen.

### **ALS BEIFAHRER-IN AUFMERKSAM BEOBACHTEN**

Wenn ein älterer Mensch Auto fährt, fährt bei vielen Angehörigen die Sorge mit. Laut einer Umfrage sorgen sich gut 40 Prozent der Angehörigen um die Sicherheit ihres Familienmitglieds

im Straßenverkehr. Um wirklich genau einschätzen zu können, wie es um die Fahrtüchtigkeit von jemandem steht, empfiehlt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR), mitzufahren und zu beobachten: Wie gut findet die oder der Betreffende in den Verkehr hinein? Ist die Geschwindigkeit angemessen? Werden vielleicht Fehler beim Abbiegen gemacht? Besonders beim Linksabbiegen an einer Kreuzung zeigt sich, wie gut eine Fahrer-in oder ein Fahrer noch in der Lage ist, auf eine komplexe Anforderung zu reagieren: Der Gegenverkehr muss beobachtet werden, man muss einschätzen, wann eine Lücke ausreicht, um loszufahren, und gleichzeitig gilt es, Fahrradfahrer und Fußgänger im Auge zu behalten.



Foto: © photocrew, fotolia.com





Ganz wichtig: einmal im Jahr zum Seh- und Hörtest.



**ABER GANZ WICHTIG:** Beschränken Sie sich als Beifahrer-in im Auto auf das Beobachten. Kommentare oder Ratschläge können verunsichern, woraus sich in der aktuellen Situation ein falsches Bild ergeben kann. Außerdem wird es dann womöglich auch schwieriger, das Thema später überhaupt noch einmal aufzugreifen, weil die gereizte Stimmung nachwirkt.

#### GESPRÄCHE EINFÜHLSAM FÜHREN

So oder so: Um das Thema Fahrtüchtigkeit anzusprechen, sollten Sie eine entspannte, ruhige Atmosphäre schaffen. Manchmal bietet es sich an, einen pas-

#### Bei Angehörigen fährt oft die Sorge mit.

senden Anlass abzuwarten, beispielsweise Berichte im Fernsehen oder in der Zeitung, die sich mit dem Thema Autofahren im Alter befassen, oder auch Autounfälle im Bekanntenkreis. Sie sollten trotz allem damit rechnen, dass Sie mit Ihrem Anliegen zunächst auf Ablehnung stoßen. Den Führerschein zu haben und Auto fahren zu können – das ist in unserer Gesellschaft ja viel mehr als die Möglichkeit, unabhängig von A nach B zu kommen. Auto fahren zu können ist hierzulande eng damit verbunden, sich autonom und kompetent zu fühlen – in den eigenen Augen und in denen anderer. Die Qualität der Fahrleistung infrage zu stellen, rüttelt deshalb auch an den Grundfesten der Selbstwahrnehmung und des eigenen Selbstverständnisses. Wem nahegelegt wird, das Auto zukünftig stehen zu lassen und den Führerschein abzugeben,

assoziiert meist: Jetzt gehöre ich zum alten Eisen!

**VERMITTELN SIE** Ihrem Gegenüber daher unbedingt beides: Dass Sie zu ihm stehen, sich aber auch Sorgen um sein Wohlergehen machen. Die meisten älteren Menschen brauchen vor allem zunächst einmal Zeit, um nachzudenken und sich mit der veränderten Sichtweise anzufreunden.

#### INDIVIDUELLE VEREINBARUNGEN TREFFEN

Sinnvoll ist es auch, sich vorab zu überlegen, was das Ergebnis des Gesprächs sein könnte. Ein Check beim Hausarzt? Ein spezielles Fahrtraining für Senioren-innen? Oder individuelle Vereinbarungen, beispielsweise, dass der ältere Mensch nur noch in einem bestimmten Umkreis fährt und für längere, unbekannte Strecken öffentliche Verkehrsmittel nutzt. Es ist auch gut, sich

Ersatzangebote zu überlegen, wenn es zum Beispiel um Fragen geht, wie denn zukünftig ohne Auto eingekauft

#### Fahrtüchtigkeit ist nicht nur vom Alter abhängig.

oder der Weg zurückgelegt werden könnte, um die Enkelkinder zu besuchen.

**AUSSERDEM:** Wenn komplett aufs Selbstfahren verzichtet werden soll, muss das Auto nicht immer gleich verkauft werden. Es kann zunächst völlig ausreichend sein, wenn man ver-

handelt, dass das Auto nicht mehr benutzt wird, weil es manchmal – übrigens nicht nur für ältere Menschen! – schwierig ist, sich von dem geliebten Wagen zu verabschieden. Für viele ist er ja nicht nur ein Symbol der Unabhängigkeit oder vielleicht auch des sozialen Status. Oft hängen auch Erinnerungen an schöne Urlaubsfahrten daran. Nach einer Weile des Unbenutztseins ist die endgültige Trennung vielleicht viel einfacher zu verkraften. |

Autorin: Sabine Anne Lück,  
Redaktion: Uschi Grieshaber  
© GEPLFEGT ZU HAUSE,  
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Eine gute Sache:  
Fahrtrainings  
nutzen!





# Kirchliche Sozialstationen gestalten mit



*Wenn die Kommunen jetzt darangehen, die sozialen Lebensräume in den Gemeinden attraktiver zu machen, eröffnen sich Chancen, das Zusammenleben der Generationen und das Leben im Alter neu zu organisieren. Um dem steigenden Bedarf an Pflege und Unterstützung gerecht zu werden, arbeiten Kirchliche Sozialstationen seit jeher eng mit den Kommunen zusammen.*

**DIE VON UNSERER LANDESREGIERUNG** angestoßene „Quartiersentwicklung 2020“ soll den sozialen Lebensraum in Baden-Württemberg stärken. Für die Menschen in Stadtvierteln und Dörfern, in Gemeinden und Nachbarschaften bedeutet das: mehr Lebensqualität im Alltag und mehr gesellschaftliche Teilhabe. Um solchen Zielen näher zu kommen, engagieren wir uns als Kirchliche Sozialstationen bereits seit Jahrzehnten. Wir sehen uns daher, wenn es um die Quartiersentwicklung geht, als ideale Partner der Kommunen. Das zeichnet uns aus: Wir bieten seit jeher gemeinwesenorientierte Pflegearrangements. Wir beteiligen Bürgerinnen und Bürger an vielen

gemeindlichen Aufgaben. Wir kooperieren eng mit den örtlichen Nachbarschaftshilfen. Und durch den flächendeckenden Aufbau von Betreuungsgruppen haben wir bereits in den vergangenen Jahren den Grundstein für eine gelingende Quartiersentwicklung gelegt. Viele Sozialstationen engagieren sich heute schon gemeinsam mit den Kommunen für Tagespflegen und bürgergestützte oder sogar vollständig selbstverantwortete Pflegewohngemeinschaften. Beide Angebote, Tagespflegen wie Wohngemeinschaften, tragen auch entscheidend dazu bei, dass selbst schwer pflegebedürftige Menschen auf Dauer zu Hause betreut werden können.

## GEMEINSAM GESTALTEN

Das Programm des Landes Baden-Württemberg „Quartiersentwicklung 2020“ begleitet und unterstützt Kommunen bei der Etablierung und dem Ausbau von Quartieren vor Ort. Es geht vor allem darum, den Herausforderungen des demografischen Wandels zu begegnen, was in der Praxis nicht zuletzt darauf hinausläuft, tragfähige Strukturen für Pflege und Unterstützung im Alltag zu schaffen. Die Kirchlichen Sozialstationen können das heute schon. Von den Pfarr- und Kirchengemeinden in den 1970er-Jahren gegründet, ist jede Sozialstation seitdem jeweils für das Gemeinwesen in einem klar umrissenen Gebiet zuständig. Zusammen haben die gemeinnützigen Sozialstationen in den vergangenen Jahrzehnten in enger Kooperation mit den Kirchengemeinden und den Kommunen eine tragfähige, flächendeckende und qualitativ hochwertige



*Im Alter so wichtig: Lebensqualität im Alltag und gesellschaftliche Teilhabe.*

40 Jahren ausbauen, eine besonders wichtige Rolle.

## GEMEINSAM VERANTWORTEN

Uns, den Kirchlichen Sozialstationen, ist es ein Anliegen, die Altenhilfestrukturen in den jeweiligen Pfarr- und Kirchengemeinden und Kommunen dem örtlichen Bedarf und den Wünschen entsprechend auszubauen und zu begleiten. Das ist ein klares Bekenntnis zur Subsidiarität. Der zunehmende Fachkräftemangel macht es darüber hinaus notwendig, die pflegerische Grundversorgung gemeinsam mit vielen Akteuren vor Ort weiterzuentwickeln – als Pflege in geteilter Verantwortung. Unser Ziel: Menschen zusichern zu können, dass sie in ihrem Quartier in Würde alt werden und bis zu ihrem Lebensende bleiben können. |

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,  
Bötzingen/Gundelfingen  
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



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