



TICKETS ERHALTEN SIE IM **Laufladen** LACHSGASSE 3  
 UND IM ONLINESHOP UNTER  
[www.teamspirit-store.de](http://www.teamspirit-store.de)  
 WEITERE INFO'S ZU DEN STEHERRENNEN FINDEN SIE UNTER  
[www.andreasried.de](http://www.andreasried.de)

# Reden über Pflege zu Hause

Thüringer Woche der pflegenden Angehörigen mit über 50 Veranstaltungen ab dem 4. Juli, die Information, Austausch und Begegnungen ermöglichen.

Wird über die Pflege Hilfebedürftiger gesprochen, geht es meist nur um Pflegeheime und Pflegedienste. Doch über das, was zu Hause Angehörige in Sachen Pflege Tag für Tag leisten, redet kaum jemand. Dabei ist das dringlich notwendig, auch, dass sich hier einiges ändert. AA-Redakteurin Helke Floeckner erfuhr von Dr. Sigrun Fuchs vom Verein „wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen e. V.“ warum das Thema so immens wichtig ist:



Dr. Sigrun Fuchs gehört zum Vorstand der Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen e. V. Der rührige Verein, der unter dem Dach des Bundesverbands „wir pflegen“ agiert, möchte dem Thema häusliche Pflege mehr Aufmerksamkeit verschaffen und veranstaltet jetzt die Woche der pflegenden Angehörigen. Fotos: Sabine van Erp / Pixabay; Floeckner



**1.** Von den rund 135 000 Pflegebedürftigen in Thüringen werden 110 000 Menschen – das sind mehr als 80 Prozent – zu Hause gepflegt, überwiegend durch Angehörige. Pflegeheime und Pflegedienste decken nur einen sehr kleinen Teil der Pflege ab, weshalb die Angehörigen oft als der größte Pflegedienst Deutschland bezeichnet werden.

**2.** Bei diesen Zahlen geht man von etwa 220 000 pflegenden Angehörigen aus, nicht wenige von ihnen sind berufstätig. Trotzdem kümmern sie sich an jedem einzelnen Tag aufwendig um ihre pflegebedürftigen Lieben – das können Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Kinder, der Partner oder andere Nahestehende sein.

**3.** Sorgearbeit – sich um andere pflegerisch zu kümmern – ist in Deutschland wenig wert, selbst professionelle Pflegekräfte werden viel zu schlecht für ihre schwere Arbeit entlohnt, es fehlen außerdem Fachkräfte. Häusliche Pflege rangiert in der Prioritätenliste von Politik und Verantwortlichen ganz

weit hinten, pflegende Angehörige werden mit ihren Problemen alleingelassen.

**4.** Pflege lässt sich nicht vertagen, sie findet an jedem Tag statt – auch dann, wenn Wochenende oder Urlaubszeit ist oder eine Pandemie Angebote wie Tagespflege unmöglich macht.

**5.** Thüringen ist, was Alter und Pflegebedürftigkeit seiner Bewohner betrifft, eine der ältesten Regionen weltweit. Deshalb muss man sich hierzulande der damit verbundenen Probleme besonders annehmen. Der vor zwei Jahren von Betroffenen aus dem Freistaat gegründete Verein „wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen“ möchte, dass die Leistung pflegender Angehöriger mehr wahrgenommen, sichtbar und gewürdigt wird.

**6.** Soziale und finanzielle Absicherung für Angehörige, die zu Hause jemanden pflegen, ist eines der wichtigsten Themen. Im häuslichen Pflegealltag gibt es kaum Pausen, viele müssen sogar ihre Erwerbstätigkeit reduzieren oder aufgeben – Armut durch Pflege ist oftmals vorprogrammiert.

**7.** Mit der Einführung von Lohnersatzleistungen analog zum Elterngeld, einem jährlich nutzbaren Pflegeunterstützungsgeld, der Abschaffung der betrieblichen Schwellenwerte im Pflege- und Familienpflegezeitgesetz oder mehr Plätzen für Kurzzeitpflege und anderes mehr könnten Angehörige entlastet werden.

**8.** Einfache Lösungen gibt es nicht, daher ist es wichtig, die Probleme zusammenzufassen,

zu bündeln und immer wieder darüber zu reden. Der Verein wird keine Gesetze ändern oder beschließen können, aber für die Sache kämpfen, Lösungen vorschlagen und für Betroffene ein wichtiger Ansprechpartner sein – der informiert und berät, Selbsthilfeaktivitäten unterstützt und sich für die Verbesserung der Unterstützungsangebote engagiert.

**9.** Die Thüringer Woche der pflegenden Angehörigen vom 4. bis 10. Juli ist mit über 50 Veranstaltungen – einige digital oder als Telefonsprechstunde – in verschiedenen Städten ein Angebot zur Hilfe, Selbsthilfe und zum Sichtbarwerden.

**10.** Auch außerhalb der Themenwoche ist der Verein ein verlässlicher Ansprechpartner, Kontakt: [info@th.wir-pflegen.net](mailto:info@th.wir-pflegen.net).

## TERMINE

- » Alle Termine für ganz Thüringen unter [www.twpa.de](http://www.twpa.de)
- » Einige der Angebote:
- » Expertengespräch Demenz, 4.7., 10 bis 12 Uhr, DRK Fachstelle Demenz Jena, Ernst-Schneller-Straße 10.
- » Telefon-Sprechstunde der Friedrich-Schiller-Universität Jena: Lieblingsmusik von Menschen mit Demenz in der häuslichen Pflege, 4.7., 13 bis 14 Uhr und 7.7., 9 bis 10 Uhr, ☎ 0 36 41 / 94 59 56.
- » Seminartag für pflegende Angehörige, 4.7., Kreisvolkshochschule Sömmerda, Rheinmetallstraße 2, Anmeldung: ☎ 0 36 34 / 6 88 31 83.
- » Depression im Alter, 4.7., 16 Uhr, Tagespflege Ringelberg, Walter-Gropius-Straße 45 in Erfurt; selber Ort: 5.7., 18 bis 19.30 Uhr, Länger zu Hause wohnen – barrierefrei im Alter, Anmeldung: [sfuchs@th.wir-pflegen.net](mailto:sfuchs@th.wir-pflegen.net).
- » Tag der offenen Tür, Seniorenbüro Jena, 5.7., 14 bis 18 Uhr, Goethestraße 3b.
- » Netzwerk „Vernetzen gegen das Vergessen“ stellt sich vor, 6.7., 9 bis 12.30 Uhr, Sparkasse Greiz.
- » Infoveranstaltung „agathe – älter werden in der Gemeinschaft“, Landratsamt Saale-Orla-Kreis, 6.7., 10 bis 16 Uhr.
- » Info-Veranstaltung Seniorenernährung, 8.7., 17 bis 18 Uhr, Verbraucherzentrale, Eugen-Richter-Straße 45, Erfurt.
- » Offene Türen Seniorenbetreuung „Herbstsonne“, Bad Salzungen, 8.7., 10 bis 18 Uhr, Bahnhofstr. 6.

„ICH WERDE MAL FOTOKRAV!“

Kostenlose Testung und Diagnostik

Los-erfurt@web.de 0361 2115956  
 Los-soemmerda@web.de 03634 319670

Lese-Rechtschreib-Schwäche? Wir helfen!

## Für mehr Power mit Asthma im Alltag

Kennen Sie das? Atemnot beim Treppensteigen, das Notfallspray immer in der Nähe und oft ein un gutes Gefühl, wie andere reagieren könnten. Menschen mit schwerem Asthma finden sich mit Einschränkungen im Alltag häufig ab. „Früher hatte ich oft das Bedürfnis, mich zu vergraben“, erzählt Asthma-Patientin Petra (69). Heute weiß sie: „Man muss aktiv werden, damit es einem wieder gutgeht.“ Erster wichtiger Schritt für einen positiven Veränderungsprozess ist die Einschätzung der Asthma-Kontrolle mit dem Asthma-Selbsttest. Auf der Website [www.asthma-aktivisten.de](http://www.asthma-aktivisten.de) können nur vier Fragen zu Beschwerden, Schlaf, Alltagseinschränkungen und Bedarfsmedikation beantwortet werden. Das Ergebnis gibt schnell und einfach einen ersten Hinweis, ob das Asthma möglicherweise nicht gut kontrolliert ist – für das Gespräch mit der Lungenfachärztin oder dem Lungenfacharzt eine gute Ausgangsbasis. Denn nur wenn sie oder er über mögliche Beschwerden im Alltag informiert ist, kann die Therapie individuell angepasst werden. Für Petra hat sich das Gespräch mit ihrem Arzt gelohnt: „Ich habe erst seitdem das Gefühl, dass ich wieder ein freier Mensch bin.“ Für den Weg (zurück) in ein selbstbestimmtes Leben finden sich auf [www.asthma-aktivisten.de](http://www.asthma-aktivisten.de) auch vielfältige Experten-Tipps und Informationen zu Themen wie Sport, Schlaf und Arztgespräch.



Foto: Hinterhaus Productions/ gettyimages.com  
 MAT/DE:2020139-1.005/2022

## AUF EINEN MOMENT Die Zuckertüte

Es ist schon ein paar Jahre her. Ich gehe als Pfarrer auf einen Geburtstag. Frau Meyerhoff wird 106 Jahre alt. Als ich ihr gratuliere, frage ich sie: „Erinnern Sie sich noch an den Ersten Weltkrieg?“ „Oh ja!“, sagt sie. Sie erzählt von ihrem ersten Schultag. Noch im Krieg. Sie brauchte eine Zuckertüte. Doch was reinton? Es fehlte an allem. Ihre Mutter hatte ein paar Anisplätzchen. Und eine Packung Eier. Die kamen in die Zuckertüte. Die

Schulanfängerin war mächtig stolz. Strahlend ging sie zur Schuleinführung. „Aber“, so sagt mir Frau Meyerhoff, „nach der Einschulung musste ich die Eier wieder abgeben. Die bekam mein ältester Bruder, ein Waldarbeiter. Der musste die Familie ernähren. Der Vater war im Krieg. Deswegen brauchte der Bruder Kraftnahrung.“ Seit mir Frau Meyerhoff das erzählt hat, denke ich immer an sie, wenn ich im Supermarkt die Unmengen

von Eierpackungen sehe. „Hundert Jahre ist das her. Ich musste noch mal einen Krieg überstehen. Mein Mann ist schon lange tot. Aber ich habe auch gute Zeiten erlebt“, sagt Frau Meyerhoff und ist ganz in sich versunken. „Die Geburt meiner Kinder. Jetzt habe ich diese schöne Wohnung. Schauen Sie mal die Blumen auf meinem Balkon!“ Ihre Augen strahlen jetzt wie die eines Schulkindes. „Können wir beten?“, fragt sie. Sie murmelt etwas. Ich

verstehe es kaum. Nur ein Wort kommt immer wieder und deutlich: „Danke!“

### Seien Sie gut zu sich!

**Felix Leibrock**  
 Pfarrer & Autor  
[www.felixleibrock.de](http://www.felixleibrock.de),  
[www.meinanzeiger.de/leibrock](http://www.meinanzeiger.de/leibrock)



## Vorträge und Führungen

Erfurt. Das Begleitprogramm zur Sonderausstellung „Inter Judeos – Das mittelalterliche jüdische Quartier in Erfurt“ in der Alten Synagoge wird dem verlängerten Ausstellungszeitraum angepasst. Noch bis zum 28. Oktober besteht die Möglichkeit, an Führungen teilzunehmen. Zwei Vorträge vertiefen außerdem die Inhalte der Sonderausstellung, am 23. August und am 15. September. Weitere Infos unter <https://juedisches-leben.erfurt.de>.

**10% GUTSCHEIN FÜR HAUS-TROCKENLEGUNG**

Sie erhalten 10% Nachlass bei Vorlage.

**ATG Gruppe 30 JAHRE**

**IHRE VORTEILE**

- ✓ kostenlose Schadenanalyse
- ✓ 10 Jahre Garantie
- ✓ 25 Jahre Herstellergarantie

**AT-G** 0361 / 73939597  
[www.atg-thueringen.de](http://www.atg-thueringen.de)

ATG ABDICHTUNGSTECHNIK UND GERÄTEVERLEIH GMBH  
 Ammertalweg 7 | 99086 Erfurt | [www.atg-thueringen.de](http://www.atg-thueringen.de)

**Junghennen, Enten, Gänse, Masthähnchen**

direkt vom Erzeuger • Hofverkauf:

- Donnerstag, 07. Juli 2022, 9-18 Uhr
- Freitag, 08. Juli 2022, 8-11 Uhr

sowie nach Vereinbarung. Jede Woche!

**Geflügelzucht Edmund Schulte**  
 Rüdersdorfer Straße 1  
 99510 Niederweißeln (Apolda)  
 Tel.: 05244/8914 oder 05244/974946

**Containerdienst Entrümpelung, Haushaltsauflösung, Räumung, Entsorgung.** Fa. Ebese  
 ☎ 0 15 20/9 49 04 80

**Pflasterarbeiten jeder Art,** Lieferung Pflaster und Naturstein zu Großhandelspreisen!  
 Fa. Ebese ☎ 0 15 20/9 49 04 80

**Kleinanzeigen aufgeben**  
 0361 2273636

**Notdienste**

Polizei: ☎ 110  
 Feuerwehr: ☎ 112  
 Ärztlicher Notdienst: ☎ 116 117  
 Giftdienst: ☎ 0361 / 73 07 30  
 Zahnärztlicher Notdienst: ☎ 116 117 oder [www.kzv-thueringen.de](http://www.kzv-thueringen.de)  
 Apotheken-Notdienst: ☎ 0800 / 0022833 (kostenlos); [www.apo-net.de](http://www.apo-net.de); [www.apotheken.de](http://www.apotheken.de)  
 Tierärztlicher Notruf: ☎ 0361 / 644 788 08  
 Telefonseelsorge: ☎ 0800/111 0111 oder ☎ 116 123  
 Kinder- und Jugendtelefon: ☎ 116 111 (montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr; auf Wunsch anonym)

Hilfetelefon – Schwangere in Not: ☎ 0800 / 4 04 00 20  
 Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen: ☎ 0800 / 11 60 16  
 Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: ☎ 0800 / 11 10 550  
 DRK-Blutspendedienst (Termine): [www.blutspende-nstob.de](http://www.blutspende-nstob.de)  
 Sperr-Notruf für Geldkarten: ☎ 116 116 (im Inland)  
 Pannenhilfe – ADAC: Mobil: ☎ 22 22 22 (Verbindungskosten je nach Netzbetreiber) Festnetz: ☎ 0180 222 22 22 (6 ct./Anruf dt. Festnetz)  
 Pannenhilfe – AvD: ☎ 0800 9909909 kostenfrei  
 Alle Angaben ohne Gewähr

**IMPRESSUM**

Verlag und Herausgeber: FUNKE Thüringen Wochenblatt GmbH  
 Gottstedter Landstraße 6  
 99092 Erfurt  
 E-Mail: [geschaeftsfuehrung@allgemeiner-anzeiger.de](mailto:geschaeftsfuehrung@allgemeiner-anzeiger.de)

Geschäftsführer: Andrea Glock, Simone Kasik, Christoph Rüdiger, Michael Tallai  
 Verantwortlich für Anzeigen: Carola Korzenek  
 Redaktionsleiter: Michael Steinfeld (V.i.S.d.P.)

Kontakt Redaktion: [redaktionerfurt@allgemeiner-anzeiger.de](mailto:redaktionerfurt@allgemeiner-anzeiger.de)

Verteilung: 143 700  
 Druck: FUNKE Niedersachsen Druckzentrum GmbH  
 Christian-Pommer-Str. 45,  
 38112 Braunschweig  
 Erscheinungstag: Wochenend-Zustellung:  
 FUNKE Thüringen Logistik  
 Wochenblatt GmbH

Servicetelefon: ☎ 03 61 - 2 27 36 36,  
 Fax: 22 73 54 64  
[kundendialog-anzeigen@allgemeiner-anzeiger.de](mailto:kundendialog-anzeigen@allgemeiner-anzeiger.de)

Es gilt die Preisliste Nr. 34 vom 1. Januar 2022. Für unverlangt eingesandte Unterlagen übernimmt der Verlag keine Haftung. Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

**BEILAGENHINWEIS**  
 Dieser Ausgabe liegen folgende Prospekte in Voll- und Teilbelegung bei: Ahorn-/Brückenapotheke, Aktivoptik, Aldi, B1 Baumarkt, DISKA, EDEKA, Globus SB, Herkules, JYSK, Lidl, Mäc Geiz, Marktapotheke, Media Markt, Möbel Boss, Möbel Rieger, Nahkauf, Netto, Norma, Parkapotheke, Penny, Poco, Pro Optik, Real, Repo Markt, REWE, REWE Center, Rieger Discount, Roller, Rossmann, Sonderpreis Baumarkt, Tegut, Thomas Philipps, Toom BM