

COMPENDIUM

GEGEN DIE EINSAMKEIT IN DER CORONA-PANDEMIE

LOGBUCH

DES LANDESNETZWERKES „ANLAUFSTELLEN FÜR ÄLTERE
MENSCHEN IN RHEINLAND-PFALZ“

NOVEMBER
2020

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS

1. VORWORT
2. GRUSSWORT DER SOZIALMINISTERIN VON RHEINLAND-PFALZ
3. DOSSIER - ALTER UND CORONA
 - a. POSITIONEN UND FORSCHUNG
 - b. ZEITUNGSARTIKEL UND KOMMENTARE
4. AKTIVITÄTEN GEGEN DIE EINSAMKEIT
5. ANHANG

VORWORT

VORWORT

Das Jahr 2020 ist gezeichnet von der Corona-Pandemie; von Abstand halten, Hygieneregeln und Alltagsmasken. Gerade ältere Menschen stellt die Pandemie vor besondere Herausforderungen und Risiken. Strenge Hygieneauflagen, begrenzte medizinische und pflegende Ressourcen, eingeschränkte Mobilität und Besuche in Wohn- und Pflegeeinrichtungen schaffen soziale Distanz und fördern das Gefühl von Isolation und Einsamkeit.

Zahlreiche Anlaufstellen für Senior*innen sowie Einzelpersonen aus Rheinland-Pfalz haben jedoch nicht tatenlos zugesehen, sondern der Pandemie etwas entgegengesetzt. Mit kreativen Ideen machten sie sich gemeinsam gegen Einsamkeit stark.

Das Logbuch „Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie“ ordnet anhand verschiedener Essays und Positionen zunächst die Situation und Betroffenheit älterer Menschen in der Corona-Pandemie ein. Im Mittelpunkt stehen aber die vielen positiven Beispiele und erprobten Aktivitäten, die seit dem Frühjahr 2020 in Rheinland-Pfalz von verschiedenen Anlaufstellen ins Leben gerufen wurden. Diese Aktivitäten und wertvollen Erfahrungen sollen sich nicht im Sande verlaufen oder nach der Pandemie in Vergessenheit geraten. Sie sollen in diesem Logbuch festgehalten werden und Anregungen für weitere Aktivitäten bieten.

Die Servicestelle bedankt sich ganz herzlich bei allen Anlaufstellen für ihre kreativen Beiträge.

BaS – Servicestelle LNW, November 2020

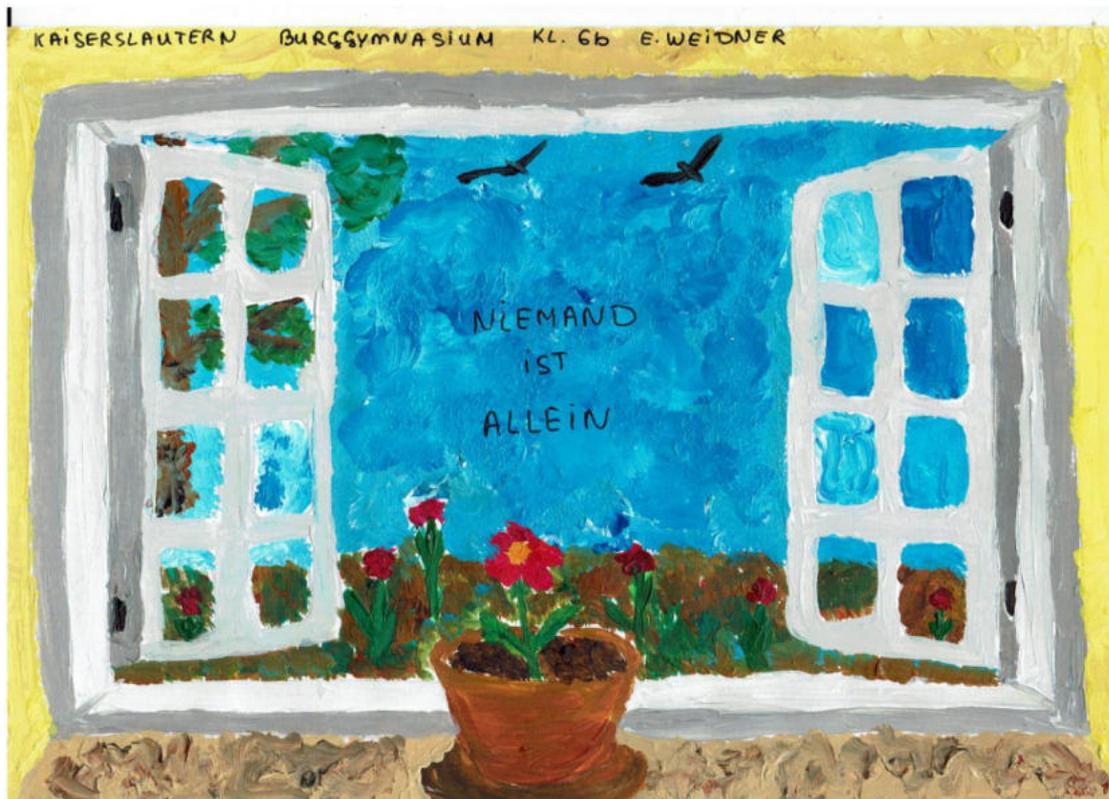


Foto: aus dem Projekt „Pinselpost“, Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz

**Grußwort von Sozialministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler für das Logbuch
„Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie“ des
Landesnetzwerks „Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz**



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Corona-Krise hat gerade in der Arbeit mit älteren Menschen zu vielfältigen Veränderungen geführt und uns vor neue Herausforderungen gestellt. Die Pandemie hat gezeigt, wie wichtig die Arbeit des Landesnetzwerks ‚Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz‘ ist. Durch die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen sowie die Vernetzung vor Ort konnten die Beteiligten sich während der Pandemie schnell gegenseitig unterstützen und neue kreative Ideen erarbeiten, die nun in diesem Logbuch ‚Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie‘ zusammengetragen wurden.

Die Veröffentlichung veranschaulicht, dass Sie in den vergangenen Monaten Herausragendes geleistet haben, um ältere und zurückgezogen lebende Menschen zu erreichen und zu unterstützen. Sie haben unzählige Angebote unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen Schutzmaßnahmen entwickelt, um soziale Kontakte zu ermöglichen und Isolation zu verringern oder zu vermeiden.

Für Ihren engagierten Einsatz sowie das große Engagement danke ich Ihnen herzlich!

Das Logbuch ist mit den Hinweisen auf die Dossiers zu Alter und Corona und mit den Anleitungen eine starke Dokumentation der vergangenen Monate, der ich viele Leserinnen und Leser wünsche. Die Anleitungen mögen Sie zu eigenen Aktivitäten inspirieren.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sabine Bätzing-Lichtenthäler'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

DOSSIER

DOSSIER – ALTER UND CORONA



Foto: Pixabay

POSITIONEN UND FORSCHUNG

- GUTERRES, ANTONIO, UN GENERALSEKRETÄR, 01.05.2020: ÜBERSETZUNG DER VIDEOBOTSCHAFT ZUR VERÖFFENTLICHUNG DES POLICY BRIEF ZU ÄLTEREN MENSCHEN UND COVID-19 UND KURZZUSAMMENFASSUNG DES POLICY BRIEFS (DEUTSCHE ÜBERSETZUNG).....S. 7
- NATIONALE DEMENZSTRATEGIE, 01.07.2020: DIE FOLGEN DER CORONA-PANDEMIE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ – UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE NATIONALE DEMENZSTRATEGIE.....S. 15
- HUXHOLD, OLIVER/ ENGSTLER, HERIBERT/ KLAUS, DANIELA, 08.04.2020: DZA-FACTSHEET. RISIKEN DER KONTAKTSPERRE FÜR SOZIALE KONTAKTE, SOZIALE UNTERSTÜTZUNG UND EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT VON UND FÜR ÄLTERE MENSCHEN (DZA, DEUTSCHES ZENTRUM FÜR ALTERSFRAGEN).....S. 23
- DGB, 13.05.2020: POSITIONSPAPIER CORONA-KRISE UND SENIORINNEN/ SENIOREN.....S. 36
- BAGSO, 19.03.2020: CORONA-PANDEMIE: ÄLTERE MENSCHEN UND GEFÄHRDETE GRUPPEN SCHÜTZEN.....S. 38
- BAS, BAS IMPULSE, AUSGABE 1/2020: CORONA UND DIE FOLGEN – SENIORENBÜROS IM KRISENMODUS.....S. 40



Übersetzung der Videobotschaft von Antonio

Guterres, dem Generalsekretär der Vereinten Nationen, vom 1. Mai 2020

„Die COVID-19-Pandemie verursacht unsägliche Angst und Leid für ältere Menschen auf der ganzen Welt. Die Sterblichkeitsrate bei älteren Menschen ist insgesamt höher, und bei den über 80-Jährigen ist sie fünfmal so hoch wie der weltweite Durchschnitt. Abgesehen von ihren unmittelbaren Auswirkungen auf die Gesundheit setzt die Pandemie ältere Menschen einem größeren Risiko von Armut, Diskriminierung und Isolation aus. Sie wird wahrscheinlich besonders verheerende Auswirkungen auf ältere Menschen in Entwicklungsländern haben.

Da ich selbst eine ältere Person bin und Verantwortung für eine noch ältere Mutter trage, bin ich auf persönlicher Ebene zutiefst besorgt über die Pandemie und ihre Auswirkungen auf unsere Gemeinschaften und Gesellschaften.

Heute legen wir ein Kurzdossier vor, das Analysen und Empfehlungen zur Bewältigung dieser Herausforderungen enthält. Unsere Antwort auf COVID-19 muss die Rechte und die Würde älterer Menschen respektieren.

Es gibt vier Hauptbotschaften.

Erstens: Kein Mensch, ob jung oder alt, ist entbehrlich. Ältere Menschen haben die gleichen Rechte auf Leben und Gesundheit wie alle anderen. Schwierige Entscheidungen über lebensrettende medizinische Versorgung müssen die Menschenrechte und die Würde aller respektieren.

Zweitens ist zwar physische Distanzierung entscheidend, aber vergessen wir nicht, dass wir eine Gemeinschaft sind und dass wir alle zueinander gehören. Wir brauchen bessere soziale Unterstützung und intelligenteren Anstrengungen, um ältere Menschen mit Hilfe der Digitaltechnik zu erreichen.

Das ist lebenswichtig für ältere Menschen, die unter Einschließung und anderen Einschränkungen großes Leid und Isolation erfahren können.

Drittens müssen alle sozialen, wirtschaftlichen und humanitären Maßnahmen die Bedürfnisse älterer Menschen voll und ganz berücksichtigen, von der universellen Gesundheitsversorgung über den Sozialschutz bis hin zu menschenwürdiger Arbeit und Renten.

Die Mehrheit der älteren Menschen sind Frauen, die in dieser Phase ihres Lebens eher in Armut und ohne Zugang zur Gesundheitsversorgung leben. Die Politik muss auf die Befriedigung ihrer Bedürfnisse ausgerichtet sein.

Und viertens sollten wir ältere Menschen nicht als unsichtbar oder machtlos behandeln.

Viele ältere Menschen sind auf ein Einkommen angewiesen und engagieren sich voll und ganz in der Arbeit, im Familienleben, im Lehren und Lernen und in der Betreuung anderer. Ihre Stimmen und ihre Führungsqualitäten zählen.

Um diese Pandemie gemeinsam zu überstehen, brauchen wir einen Schub an globaler und nationaler Solidarität und die Beiträge aller Mitglieder der Gesellschaft, einschließlich der älteren Menschen.

Wenn wir uns besser erholen wollen, brauchen wir Ehrgeiz und Visionen, um integrativere, nachhaltigere, altersfreundliche Gesellschaften zu schaffen, die zukunftsfähig sind.“

Quelle: <https://www.un.org/en/coronavirus/our-response-covid-19-must-respect-rights-and-dignity-older-people>, übersetzt durch Ina Voelcker, BAGSO e.V.

Zusammenfassung

Die COVID-19-Pandemie stellt für ältere Menschen auf der ganzen Welt eine Quelle unvorstellbarer Angst und unsäglichen Leids dar. Mit Stand vom 26. April hat das Virus selbst bereits etwa 193.710 Menschen das Leben gekostet¹, und bei Menschen im Alter von mehr als 80 Jahren liegen die Sterblichkeitsraten um ein Vierfaches über dem weltweiten Durchschnitt.² Mit der raschen Ausbreitung des Virus in Entwicklungsländern und der wahrscheinlich damit einhergehenden Überlastung der Gesundheits- und Sozialsysteme könnte die Mortalitätsrate bei älteren Menschen sogar noch weiter ansteigen.

Weniger sichtbar doch deshalb nicht weniger besorgniserregend sind die darüber hinaus gehenden Auswirkungen: die Verweigerung der Gesundheitsversorgung bei Krankheiten, die nicht mit COVID-

19 in Zusammenhang stehen, Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch in pflegerischen und ähnlichen Einrichtungen, eine Zunahme von Armut und Arbeitslosigkeit, die dramatischen Auswirkungen auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit sowie das Trauma von Stigmatisierung und Diskriminierung.

Bei den Bemühungen zum Schutz älterer Menschen sollten auch die große Vielfalt innerhalb dieser Personengruppe, ihre unglaubliche Resilienz und ihre positive Einstellung sowie die Vielzahl von Rollen in den Blick genommen werden, die sie in der Gesellschaft einnehmen, darunter die von Pflegepersonen, ehrenamtlich Tätigen und kommunalen Führungspersonen. Wir müssen die ganze Vielfältigkeit der Personen, die unter die Kategorie der älteren Menschen gefasst werden, im Blick

¹ https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200426-sitrep-97-covid-19.pdf?sfvrsn=d1c3e800_6

² COVID-19 Strategy Update, 14 April 2020. World Health Organization. <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-strategy-update---14-april-2020>

behalten.³ So machen beispielsweise Frauen einen unverhältnismäßig großen Anteil sowohl der älteren Menschen als auch der bezahlten und unbezahlten Pflegekräfte aus, die sich um diese Menschen kümmern. Auch müssen wir den wichtigen Beitrag anerkennen, den ältere Menschen unter anderem als medizinisches Personal und Pflegendе zur Reaktion auf die Krise leisten. Wir alle - Staaten, Geschäfte, internationale Organisationen, Unternehmen, Gemeinschaften, Freunde und Familien - müssen uns verstärkt für die Unterstützung der älteren Menschen einsetzen. Wir müssen alles uns Mögliche tun, damit ihre Rechte und ihre Würde zu jeder Zeit gewahrt bleiben.

Durch COVID-19 sind ältere Menschen in der gesamten Gesellschaft einer Reihe besonderer Risiken ausgesetzt.

> Leben und Tod: Auch wenn für alle Altersgruppen ein Risiko besteht, sich mit COVID-19 anzustecken, ist das

Risiko, in Folge einer Infektion zu versterben oder schwer zu erkranken, bei älteren Menschen erheblich erhöht, wobei Menschen über 80 fünfmal so häufig versterben wie der Durchschnitt. Schätzungen zufolge liegen bei 66 % der mindestens 70-Jährigen eine oder mehrere Grunderkrankungen vor, wodurch das Risiko eines schweren Verlaufs von COVID-19 für sie zunimmt.⁴ Außerdem könnten ältere Menschen bei Entscheidungen im Hinblick auf medizinische Versorgung, Triage und lebensrettende Behandlungen aufgrund ihres Alters diskriminiert werden. Bedingt durch die weltweiten Ungleichheiten hatten in manchen Entwicklungsländern nicht weniger als die Hälfte der älteren Menschen bereits vor der COVID-19-Pandemie keinerlei Zugang zu grundlegenden Gesundheitsdiensten.⁵ Zudem könnten in Folge der Pandemie wichtige Dienstleistungen zurückgefahren werden, welche nicht mit COVID-19 in

³ Eine international abgestimmte Definition des Begriffs „ältere Menschen“ gibt es nicht. In einigen VN-Organisationen werden ältere Menschen als Menschen im Alter von mindestens 60 Jahren definiert. Die Angelegenheit wird zurzeit in der Titchfield-Gruppe für alterungsbezogene Statistiken und nach Alter aufgeschlüsselte Daten (Titchfield Group on Ageing-related Statistics and Age-disaggregated Data) erörtert.

⁴ https://cmmid.github.io/topics/covid19/Global_risk_factors.html

⁵ World Health Organization. (2015). World Report on Ageing and Health. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

Zusammenhang stehen, wodurch sich das Sterblichkeitsrisiko für ältere Menschen noch weiter erhöhen würde.

> Gefährdung und Vernachlässigung:

Manche älteren Menschen sehen sich derzeit mit einem erhöhten Gefährdungspotenzial konfrontiert. Die Ausbreitung von COVID-19 in Pflegeheimen und -Einrichtungen hat verheerende Auswirkungen auf das Leben älterer Menschen, und in erschütternden Berichten werden Fälle von Vernachlässigung oder Misshandlung beschrieben. Auch ältere Menschen, die sich zusammen mit Familienmitgliedern in Quarantäne befinden oder von einer Ausgangssperre betroffen sind, sind möglicherweise in erhöhtem Maße von Gewalt, Misshandlung und Vernachlässigung bedroht. Aufgrund starker Überbelegung, eines eingeschränkten Zugangs zu Gesundheitsdiensten, Wasser und Sanitäreinrichtungen sowie aufgrund möglicher Herausforderungen beim Zugang zu humanitärer Hilfe und Unterstützung sind ältere Menschen, die unter prekären Bedingungen - z. B. in Flüchtlingslagern, informellen Siedlungen oder Gefängnissen - leben,

besonders gefährdet. Weiterhin sind ältere Menschen auch häufig unter den Pflegepersonen, die bei der Eindämmung der Pandemie helfen, wodurch sich für sie das Risiko einer Virusexposition erhöht. Das gilt vor allem für ältere Menschen - die überwiegende Mehrheit von ihnen Frauen -, die besonders vor dem Hintergrund schwacher Gesundheitssysteme und unzureichender Langzeitpflegeleistungen andere ältere Menschen in ihrem häuslichen Umfeld pflegen.

> Gesellschaftliches und

wirtschaftliches Wohlbefinden: Das Virus gefährdet nicht nur das Leben und die Sicherheit älterer Menschen, sondern auch ihre sozialen Netzwerke, ihren Zugang zu Gesundheitsdiensten, ihre Arbeitsplätze und ihre Renten. Diejenigen, die gewöhnlich zu Hause oder in der Gemeinde gepflegt werden - darunter Frauen im Alter von über 80 Jahren, die mehr als doppelt so häufig allein leben wie Männer - laufen Gefahr, in unverhältnismäßiger Weise von Maßnahmen des physischen Abstandhaltens betroffen zu sein. Längere Phasen der Isolation könnten ernste Auswirkungen auf die

psychische Gesundheit älterer Menschen haben, vor allem, da bei ihnen die Wahrscheinlichkeit geringer ist, in digitale Netzwerke eingebunden zu sein. In Anbetracht der Tatsache, dass sich in den letzten drei Jahrzehnten der Anteil älterer Menschen an der Zahl der Beschäftigten weltweit um fast 10 % erhöht hat, werden wohl auch die Auswirkungen auf Einkommen und Arbeitslosigkeit erheblich sein.⁶ Der Sozialschutz kann hier als Sicherheitsnetz fungieren, doch in manchen Entwicklungsländern, wo nicht einmal 20 % der älteren Menschen im Rentenalter eine Pension beziehen, bestehen noch erhebliche Versorgungslücken.

Diese Auswirkungen werden im vorliegenden Kurzdossier erörtert, und es werden erforderliche sowohl unmittelbar zu ergreifende als auch langfristige politische und programmatische Maßnahmen ermittelt, welche die folgenden vier **entscheidenden Handlungsprioritäten** abdecken:

1. Die Sicherstellung, dass schwierige Entscheidungen zur Gesundheitsversorgung, die ältere Menschen betreffen, stets im Sinne eines Bekenntnisses zur Würde und zum Recht auf Gesundheit getroffen werden.

Die Gesundheitsversorgung ist ein Menschenrecht, und jedes Leben ist gleich viel Wert. Risiken, denen ältere Menschen beim Zugang zur Gesundheitsversorgung in besonderem Maße ausgesetzt sind, darunter Altersdiskriminierung, Vernachlässigung, Misshandlung und Gewalt in stationären Einrichtungen, müssen angemessen überwacht und umfassend bekämpft werden.

2. Die Stärkung von sozialer Inklusion und Solidarität in Zeiten des physischen Abstandhaltens. Einschränkungen der Bewegungsfreiheit und physisches Abstandhalten können zu einer Unterbrechung der grundlegenden Versorgung und Unterstützung älterer Menschen

⁶ ILO Spotlight on work statistics, May 2018, https://www.ilo.org/stat/Publications/WCMS_629567/lang--en/index.htm

führen. Das „physische Abstandhalten“ ist unerlässlich, muss jedoch mit Maßnahmen der sozialen Unterstützung und einer zielgerichteten Versorgung für ältere Menschen einhergehen, was auch die Verbesserung ihres Zugangs zu digitalen Technologien umfasst.

3. Die vollständige Einbeziehung älterer Menschen als einen Schwerpunkt der sozioökonomischen und humanitären Reaktion auf COVID-19. Die verheerenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen, die COVID-19 für ältere Menschen hat, müssen sowohl in der Krise als auch während der Erholungsphase angegangen werden. Um den Aufrufen der VN zur finanziellen Unterstützung von Entwicklungsländern und Staaten in humanitären Krisenlagen, in denen die humanitären und wirtschaftlichen Auswirkungen der Pandemie verheerend sein könnten, gerecht zu werden, ist eine raschere und ehrgeizigere Reaktion erforderlich. Wenn wir gestärkt

aus dieser Krise hervorgehen und Menschen während ihres gesamten Lebens Versorgung, Unterstützung und Chancen bieten wollen, müssen außerdem die strukturellen Ursachen bekämpft werden, durch die ältere Menschen in dieser Krise auf der Strecke geblieben und nun besonders gefährdet sind, unter anderem durch Investitionen in eine flächendeckende Gesundheitsversorgung und den Sozialschutz sowie durch die Stärkung des nationalen und internationalen gesetzlichen Rahmens zum Schutz der Menschenrechte Älterer.

4. Die Ausweitung der Teilhabe älterer Menschen, der Austausch bewährter Verfahren und die Nutzbarmachung von Wissen und Daten. Wir müssen unsere Partnerschaften mit der Zivilgesellschaft und anderen Gruppen ausweiten und den Rat älterer Menschen einholen, damit wir ihr Wissen nutzen und ihre vollständige Einbeziehung in die Gestaltung von Maßnahmen gewährleisten können, die sich

auch auf ihr Leben auswirken. Auch müssen wir offensiv gegen Altersdiskriminierung und die Stigmatisierung älterer Menschen vorgehen. Durch das beispiellose Ausmaß der Krise wurde die Unsichtbarkeit älterer Menschen bei der Analyse öffentlicher Daten in den Vordergrund gerückt. Innovative Ansätze, die sich auf Daten und Informationen stützen, welche nach Alter, aber auch nach Geschlecht und anderen maßgeblichen sozioökonomischen Merkmalen aufgeschlüsselt sind, sind für eine wirksame Staatspolitik, bei der auch ältere Menschen einbezogen werden, unerlässlich.

Die COVID-19-Pandemie sorgt überall auf der Welt für Aufruhr. Aufgrund einer tief empfundenen Dankbarkeit gegenüber Eltern und MentorInnen, des Werts und der Weisheit der Erfahrung sowie aufgrund des hoch-geschätzten Beitrags älterer Menschen zu unseren Gemeinschaften ist der Respekt vor dem Alter in vielen Gesellschaften auf der Welt ein tief verwurzelter Wert. Es ist

wichtig, sicherzustellen, dass durch angemessene Planung und entsprechende Investitionen Gesellschaften und Pflegeumfelder entstehen, in denen gesundes Altern und das Menschenrecht der Würde älterer Menschen gefördert werden.

Die Folgen der Corona-Pandemie für Menschen mit Demenz – Unterstützung durch die Nationale Demenzstrategie

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Die Nationale Demenzstrategie	1
Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Menschen mit Demenz.....	2
Die Lebenssituation von Menschen mit Demenz	3
Maßnahmen der Nationalen Demenzstrategie zur Unterstützung von Menschen mit Demenz und Angehörigen in der Corona-Pandemie.....	3
Die Corona-Pandemie erhöht den Beratungsbedarf von Angehörigen.....	3
Die Corona-Pandemie bedroht die Teilhabe von Menschen mit Demenz	4
Die Corona-Pandemie erschwert die ehrenamtliche und nachbarschaftliche Hilfe	5
Die Corona-Pandemie bedroht Bemühungen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf...	5
Die Corona-Pandemie verschärft die Situation entfernt lebender Angehöriger.....	6
Die Corona-Pandemie erhöht das Risiko von Konfliktsituationen zwischen Menschen mit Demenz und Pflegenden.....	6
Fazit	7
Literatur	8

Einleitung

Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen haben einen großen Einfluss auf die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Sie schränkt die Möglichkeit zur Teilhabe ein und vergrößert die Herausforderungen, die mit der Versorgung und Begleitung von Menschen mit Demenz ohnehin verbunden sind. Infolge der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie ist es schwieriger geworden, die Betreuung von Menschen mit Demenz in gewohnter Weise sicher zu stellen. Das Bedürfnis von Menschen mit Demenz nach Autonomie und Selbstbestimmung ist unter diesen Bedingungen besonders stark gefährdet. Wenn die Belastung von pflegenden Angehörigen steigt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die häusliche Versorgung nicht aufrechterhalten werden kann.

Eine Reihe von Maßnahmen der Nationalen Demenzstrategie kann einen Beitrag dazu leisten, diese Situation zu verbessern. Diesen Beitrag darzustellen, ist Ziel der folgenden Ausführungen.

Die Nationale Demenzstrategie

Bereits vor der Corona-Pandemie hat sich die Bundesregierung zum Ziel gesetzt, die Teilhabe von Menschen mit Demenz, die Unterstützung von Angehörigen, eine gute pflegerische und medizinische Versorgung für Menschen mit Demenz sowie die Forschung zum Thema Demenz zu fördern. Daher wurde in einem kooperativen Prozess unter der Federführung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und des Bundesministeriums

für Gesundheit eine Demenzstrategie für Deutschland entwickelt. Diese wurde im Juli 2020 von der Bundesregierung beschlossen. Die Strategie enthält insgesamt 27 Ziele und 162 Maßnahmen. Beteiligt an der Entwicklung waren Vertreterinnen und Vertreter der Länder, der Kommunen, der Zivilgesellschaft, der Sozialversicherungsträger, der Kranken- und Pflegeversicherung, der Trägerverbände der Leistungserbringer im Gesundheitswesen und in der Pflege, der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege, der Fach- und Berufsverbände sowie der Wissenschaft und Forschung. Sie werden die vereinbarten Maßnahmen in den kommenden Jahren umsetzen.

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Menschen mit Demenz

Die Corona-Pandemie stellt die Gesellschaft und die politisch Verantwortlichen vor eine große Herausforderung. Weltweit werden Maßnahmen ergriffen, um die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen und Menschen, insbesondere mit erhöhtem Risiko eines schweren Erkrankungsverlaufs, vor einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus zu schützen. Das Ausmaß der Pandemie ist aufgrund des dynamischen Verlaufs nur schwer abschätzbar, sodass Maßnahmen zum Schutz vor Infektionen das Leben in Deutschland noch lange beeinflussen könnten.

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko, im Falle einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 von einem schweren Verlauf der Erkrankung Covid-19 betroffen zu sein. Gründe dafür sind die häufig vorliegenden Vorerkrankungen sowie die mit dem Alter oftmals einhergehende Schwächung des Immunsystems. Darüber hinaus sind ältere Menschen häufig mehrfach erkrankt (Multimorbidität), was ebenfalls einen schweren Verlauf begünstigen kann. Weil die meisten Menschen mit Demenz bereits älter sind, trifft dieses erhöhte Risiko auch in besonderem Maße auf sie zu.

Die mit fortschreitender Demenz einhergehenden kognitiven Einschränkungen führen außerdem dazu, dass Betroffene Risiken nur schwer einschätzen sowie ihr Verhalten nicht entsprechend anpassen können. Hygiene- und Verhaltensregeln können deshalb von vielen Menschen mit Demenz nicht selbstständig eingehalten werden. Die Einhaltung der Schutzmaßnahmen muss in diesem Fall von anderen Menschen, zum Beispiel von Familienangehörigen oder Pflegekräften, sichergestellt werden. Wenn dies im Widerspruch zu den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz steht, können daraus schwierige und belastende Situationen für alle Beteiligten entstehen. Die Autonomie und Selbstbestimmung der Betroffenen gerät in dieser Situation in Gefahr.

Gleichzeitig sind Veränderungen der gewohnten Lebenssituation für Menschen mit Demenz besonders beängstigend. Dies gilt zum Beispiel für das Aufbrechen von gewohnten Tagesabläufen oder für Einschränkungen der Bewegungsfreiheit. Besonders schwierig ist der fehlende soziale Kontakt zu Bezugspersonen – ehrenamtlichen und hauptamtlichen Fachpersonen, Angehörigen und Freunden – durch Abstandsregelungen und Kontaktbeschränkungen. Diese Situation erschwert Menschen mit Demenz die soziale Teilhabe in fast allen Lebensbereichen. Diese Veränderungen in ihrem Alltag können die demenzielle Symptomatik und herausfordernde Verhaltensweisen verstärken.

Die Lebenssituation von Menschen mit Demenz

Der Großteil der 1,6 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland wird von Angehörigen im eigenen Zuhause versorgt. Dies beinhaltet in den meisten Fällen eine Betreuung der Erkrankten rund um die Uhr. Eine Voraussetzung dafür ist ein zuverlässiges und individuell angepasstes Hilfe- und Unterstützungsnetz, das sich Angehörige über einen langen Zeitraum aufbauen. Dieses Netz wird in der Regel von Freunden, Familie, Nachbarn und Ehrenamtlichen getragen und mit professionellen Angeboten der Unterstützung verzahnt (oder ergänzt). Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie führen aktuell zu großen Einschränkungen bei den etablierten Formen persönlicher Unterstützung. Neue Netzwerkstrukturen und soziale Praxen der Unterstützung müssen erst aufgebaut und erprobt werden. Es ist zu befürchten, dass viele Angehörige die Versorgung unter diesen Bedingungen nicht über einen längeren Zeitraum in der gewohnten Form aufrechterhalten können. Eine Destabilisierung häuslicher Versorgungsarrangements ist deshalb zu erwarten. Es ist anzunehmen, dass infolge dessen mehr Menschen mit Demenz stationär in Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern versorgt werden müssen. Dieser Wechsel ist für Menschen mit Demenz aufgrund ihrer krankheitsbedingten Einschränkungen nur schwer zu bewältigen. Außerdem führt dies zu einer zusätzlichen Belastung des Gesundheitssystems, die es in dieser Situation zu vermeiden gilt.

Auch in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern gelten aufgrund der Corona-Pandemie zusätzliche Schutz- und Isolationsregeln. Zum Beispiel wurden zeitweise und länger währende Besuchsverbote für Angehörige ausgesprochen. Feste Bezugspersonen sind für die Lebensqualität von Menschen mit Demenz entscheidend. Wenn diese wegfallen, führt dies zu einer erheblichen psychischen Belastung. Für Pflegekräfte ist es eine besondere Herausforderung, Menschen mit Demenz unter diesen Bedingungen gut zu versorgen und unter den bestehenden strengen Regelungen gleichermaßen oder sogar mehr für sie da zu sein. Dabei ist es notwendig und anspruchsvoll, zwischen der Einhaltung der Regeln und den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz abzuwägen und angemessene Entscheidungen zu treffen. Um dies zu gewährleisten, müssen ausreichend und gut qualifiziertes Personal sowie eine demenzsensible Gestaltung von Strukturen und Abläufen vorhanden sein.

Im Folgenden werden die Ziele und Maßnahmen der Nationalen Demenzstrategie näher beschrieben, die auf diese Situation einen positiven Einfluss nehmen können.

Maßnahmen der Nationalen Demenzstrategie zur Unterstützung von Menschen mit Demenz und Angehörigen in der Corona-Pandemie

Die Corona-Pandemie erhöht den Beratungsbedarf von Angehörigen

Es ist davon auszugehen, dass vor allem pflegende Angehörige, in der aktuellen Situation einen erhöhten Beratungsbedarf haben. Sie müssen in der gegenwärtigen Situation die Betreuung oftmals ohne Unterstützung leisten und zum Beispiel den Wegfall von nachbarschaftlicher Hilfe und von Angeboten der Tagespflege kompensieren. Bei der Entwicklung von Lösungen und der Neugestaltung der häuslichen Versorgung ist Beratung eine wichtige Ressource. Darüber hinaus kann die Belastung der Angehörigen steigen, wenn diese Situation über einen längeren Zeitraum besteht. Es kann zu physischer und psychischer Überforderung, Konfliktsituationen und Krisen kommen.

In dieser Situation ist Beratung besonders wichtig: Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen benötigen eine individuelle, qualifizierte Beratung zur Neugestaltung der Versorgungssituation. Beratungsstellen können zum Beispiel über die Leistungen von und die Ansprüche gegenüber der Kranken- und Pflegeversicherung informieren. Außerdem können Angehörige einen Überblick über aktuelle Angebote, zum Beispiel auf kommunaler Ebene, erhalten. In der Regel finden Beratungen im Rahmen eines persönlichen Gesprächs statt. Diese Möglichkeit ist durch die Corona-Pandemie eingeschränkt. Die Nationale Demenzstrategie sieht vor, alternative Angebote der Beratung per Telefon und E-Mail besonders zu fördern. Das Angebot von

Online-Informationen für Angehörige von Menschen mit Demenz soll auf- und ausgebaut werden. Diese Formen der Beratung und Information sind aktuell besonders wichtig.

Des Weiteren ist die Stärkung psychosozialer oder psychologischer Beratung von Angehörigen vorgesehen. Angebote der telefonischen Seelsorge sollen ausgebaut werden. Dies kann pflegenden Angehörigen dabei helfen, schwierige Situationen, die infolge der Corona-Pandemie entstehen, besser zu bewältigen.

Hier setzen z. B. folgende Maßnahmen an:

- 2.7.1 Telefonische Beratung und Seelsorge für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in Krisensituationen
- 2.7.2 Verbesserung des Zugangs zu aufsuchender psychologischer Beratung von Angehörigen
- 2.8.2 Stärkung von psychosozialer Beratung
- 2.1.2 Ausbau der Telefon- und E-Mail-Beratung

Die Corona-Pandemie bedroht die Teilhabe von Menschen mit Demenz

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie führen zu erheblichen Einschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe und sozialen Unterstützung. Dies kann negative Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Dies gilt auch in Bezug auf Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Die Förderung der Teilhabe von Menschen mit Demenz ist ein zentrales Anliegen der Akteure der Nationalen Demenzstrategie. Vor dem Hintergrund der aktuellen Pandemie ist die Umsetzung noch wichtiger geworden. Da Kontaktbeschränkungen infolge der Corona-Pandemie über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, sind bereits andere Möglichkeiten des Kontakts und Austausches gefunden worden.

Dabei kann es sich beispielsweise um telefonische Angebote von Netzwerken und Besuchsdiensten sowie um konkrete nachbarschaftliche Hilfsangebote, wie z. B. Einkaufshilfen, handeln. Darüber hinaus gibt es für einige Fragen bereits digitale Lösungen, wie z. B. eine Beratung per Videotelefonie. Hier sind lokale Strukturen und Netzwerke besonders gefragt, um passende Angebote zu entwickeln und diese mit den Menschen, die sie benötigen, zusammenzubringen. Einen großen Beitrag leisten hierzu z. B. die Mehrgenerationenhäuser vor Ort, die ihre Angebote auf die Situation der Corona-Pandemie umgestellt haben. In der Nationalen Demenzstrategie wurde der weitere Ausbau der „Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz“ vereinbart. Die Lokalen Allianzen sind Hilfe- und Unterstützungsnetze, die weitgehend von ehrenamtlichem Engagement getragen sind, professionelle Akteure und die kommunalen Strukturen einbinden und flexibel auf die veränderte Situation vor Ort reagieren können.¹

Die folgenden Maßnahmen greifen dies auf:

- 1.3.2 Auf- und Ausbau von lokalen Allianzen
- 1.3.4 Ausbau der Unterstützung von Vernetzung nach § 45c Abs. 9 SGB XI
- 1.3.5 Ausbau der Förderung der regionalen Netzwerke nach § 45c Abs. 9 SGB XI

¹ Netzwerkstelle "Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz": Lokale Demenznetzwerke in Zeiten von Corona, [online] <https://www.netzwerkstelle-demenz.de/service/aktuelles/artikel/erfahrungsaustausch-lokale-demenznetzwerke-in-zeiten-von-corona> [15.5.2020].

Die Corona-Pandemie erschwert die ehrenamtliche und nachbarschaftliche Hilfe

Ehrenamtliche und nachbarschaftliche Hilfe ist ein elementarer Teil des Hilfenetzes für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Wenn diese Hilfenetze nicht aufrechterhalten werden können, ist das Leben zu Hause in vielen Fällen nicht möglich.

Die derzeit geltenden Kontaktbeschränkungen erschweren die ehrenamtliche Unterstützung. Weil diese aber für Menschen mit Demenz besonders wichtig ist, sollte sie unter Beachtung der geltenden Abstands- und Hygieneregeln unbedingt fortgesetzt und auch gefördert werden. Auch in Pflegeeinrichtungen profitieren Menschen mit Demenz von Besuchs- und Begleitdiensten. In Zeiten von Corona sollte der Einsatz unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregelungen aufrechterhalten werden.

Einen großen Teil der ehrenamtlichen Tätigkeit bei der Unterstützung von Menschen mit Demenz leisten ältere Menschen. Sie gelten im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie jetzt selbst als Risikogruppe. Ihnen wird empfohlen, soziale Kontakte zu reduzieren sowie Unternehmungen außerhalb der Wohnung möglichst zu vermeiden. Deshalb sind die jüngeren Altersgruppen während der Corona-Pandemie besonders ersucht, sich unter Beachtung der notwendigen Schutzmaßnahmen ehrenamtlich und nachbarschaftlich für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu engagieren.

Die Nationale Demenzstrategie enthält eine Reihe von Maßnahmen, mit denen das ehrenamtliche Engagement und die nachbarschaftliche Hilfe gestärkt werden soll. Die Beteiligung jüngerer Menschen soll dabei besonders gefördert werden.

Dies gilt insbesondere für folgende Maßnahmen:

- 1.4.1 Stärkung nachbarschaftlicher Hilfen
- 1.4.4 Programme zur Gewinnung von Ehrenamtlichen
- 1.4.5 Auf- und Ausbau ehrenamtlicher Besuchs- und Begleitdienste

Die Corona-Pandemie bedroht Bemühungen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Wenn aufgrund der Kontaktbeschränkungen Teile des persönlichen Hilfenetzes wegfallen, gefährdet dies auch die Erwerbstätigkeit von pflegenden Angehörigen. Die Versorgung der Personen mit Demenz liegt dann in der alleinigen Verantwortung von Einzelpersonen, die vielfach gleichzeitig erwerbstätig sind.

Um erwerbstätige pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz zu entlasten, wurden im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie Maßnahmen zur weiteren Verbesserung der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf entwickelt. Die Maßnahmen sind so ausgerichtet, dass Unternehmen vonseiten der Länder und Kommunen bei der Verbesserung der Vereinbarkeit unterstützt werden. Dazu gehören die Förderung betrieblicher Pflegelotsen und die Stärkung lokaler Netzwerke zum Thema Vereinbarkeit. Die Corona-Pandemie führt aktuell zu erheblichen Belastungen der Unternehmen in Deutschland. Deshalb ist es besonders in der aktuellen Situation wichtig, dass Betriebe bei ihrem Engagement Unterstützung erhalten.

Diesem Ziel dienen vor allem folgende Maßnahmen:

- 2.6.1 Weiterentwicklung der Familienpflegezeit
- 2.6.2 Aus- und Aufbau der Netzwerke „Pflege und Beruf“
- 2.6.3 Förderung von betrieblichen Pflegelotsen
- 2.6.4 Information für Unternehmen und Beschäftigte zum Thema „Pflege und Beruf“

Die Corona-Pandemie verschärft die Situation entfernt lebender Angehöriger

Durch die Reisebeschränkungen infolge der Corona-Pandemie wird die Koordination der Pflege und Betreuung aus der Ferne erschwert. Entfernungen innerhalb Deutschlands, die zuvor nur eine geringe Rolle gespielt haben, sind aktuell schwer (oder nicht persönlich) zu überbrücken. Dies kann die Organisation der Versorgung in dieser Situation erheblich erschweren.

Bei der Entwicklung der Nationalen Demenzstrategie wurde eine bessere Vernetzung der Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkte vereinbart. Diese können Angehörigen zum Beispiel lokale Ansprechstellen in der Umgebung des Menschen mit Demenz vermitteln. Dies ist besonders in der jetzigen Situation wichtig, weil sich die lokalen Unterstützungsstrukturen infolge der Corona-Pandemie wandeln. Die Beraterinnen und Berater vor Ort können am besten über regionale Angebote und spezifische Versorgungsinitiativen Auskunft geben.

Hier setzt folgende Maßnahme an:

- 2.1.5 Unterstützung entfernt lebender Angehöriger

Die Corona-Pandemie erhöht das Risiko von Konfliktsituationen zwischen Menschen mit Demenz und Pflegenden

Weil eine Infektion mit dem Coronavirus für ältere und bereits vorerkrankte Menschen besonders gefährlich ist, werden derzeit strenge Schutzmaßnahmen in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern umgesetzt. Das medizinische Personal und Pflegekräfte sind verpflichtet, diese Maßnahmen einzuhalten. Für Menschen mit Demenz ist diese Situation aufgrund ihrer Erkrankung sehr belastend. Das Aufeinandertreffen der Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und die strikte Umsetzung der Schutzmaßnahmen können zu Spannungssituationen und Konflikten führen. Das Herumwandern von Menschen mit Demenz lässt sich zum Beispiel nicht mit den geltenden Schutzmaßnahmen vereinbaren. Wenn Pflegekräfte Schutzbestimmungen umsetzen, die im Widerspruch zu den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz stehen, kommt es dabei unweigerlich zu schwierigen Situationen und Konflikten.

Es ist deshalb in dieser Situation besonders wichtig, dass Pflegekräfte die Schutzmaßnahmen in einer Weise umsetzen, welche diese Bedürfnisse berücksichtigt. Dazu müssen häufig Strukturen und Abläufe in der Versorgung gezielt angepasst werden. Diese Aufgabe können Fachkräfte mit einer Zusatzausbildung in der Versorgung von Menschen mit Demenz übernehmen. Im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie wurde die Förderung dieser Zusatzausbildung in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern vereinbart.

Folgende Maßnahmen sollen die Versorgung verbessern:

- 3.1.11 Umsetzung des Expertenstandards in der ambulanten und teilstationären pflegerischen Praxis
- 3.1.12 Demenzspezifische Qualifikation von Pflegekräften im ambulanten und teilstationären Setting
- 3.2.2 Fachkraft mit gerontopsychiatrischen Kompetenzen
- 3.2.6 Umsetzung des Expertenstandards in der vollstationären pflegerischen Praxis
- 3.2.7 Demenzspezifische Qualifikation von Pflegekräften im stationären Setting
- 3.3.6 Demenzspezifische Qualifikation von Pflegekräften im Krankenhaus
- 3.3.4 Umsetzung des Expertenstandards in der pflegerischen Praxis im Krankenhaus

Fazit

Die Corona-Pandemie hat auf das alltägliche Leben von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen weitreichende Auswirkungen. Die Kontaktbeschränkungen und Schutzmaßnahmen sind wichtig, um besonders gefährdete Gruppen vor einer Infektion zu schützen und um die Verbreitung des Virus aufzuhalten. Jedoch führt die Umsetzung dieser Maßnahmen zu schwierigen Situationen im Versorgungsalltag der Menschen mit Demenz – bei ihnen selbst, aber auch bei ihren Angehörigen, Pflege- und anderen Fachpersonen sowie ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Für pflegende Angehörige steigt das Belastungserleben erheblich, was wiederum Auswirkungen auf die Stabilität der häuslichen Versorgungssituation hat. Um Heim- und Krankenhauseinweisungen zu verhindern, benötigen Menschen mit Demenz und Angehörige Unterstützung. Es müssen neue Wege gefunden werden, diese Unterstützung zu sichern. Dies gilt im Besonderen, wenn die derzeitigen Einschränkungen durch die Pandemie in Teilen noch längere Zeit bestehen bleiben. Deshalb muss die Betreuung und Versorgung von Menschen mit Demenz zu Hause, in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern dauerhaft an die veränderte Situation angepasst werden. Dabei müssen die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz konsequent berücksichtigt werden.

Es sollten alle Anstrengungen unternommen werden, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen während der Corona-Pandemie zu unterstützen und alternative Hilfen zu entwickeln. Die oben beschriebenen Maßnahmen der Nationalen Demenzstrategie können und sollen hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Geschäftsstelle Nationale Demenzstrategie 01. Juli 2020

Kontakt

E-Mail: nds@dza.de

www.nationale-demenzstrategie.de

Literatur

- Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und Wir pflegen! (2020): Vorschläge zum Schutz und zur Sicherung der häuslichen Pflege in der Corona-Pandemie, [online] https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/01_News/Aktuelles/2020/Massnahmen_zur_Corona-Soforthilfe_fuer_die_haeusliche_Pflege.pdf [18.5.2020].
- Dreyer, J, Köhler, K., Hochgraeber, I., Holle, B., Kutzleben, M.v. (2018): Stability of home-based care arrangements for people living with dementia: protocol of a meta-study on mixed research, [online] <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/8/7/e021156.full.pdf> [14.5.2020].
- Endter, C., Hagen, C. und Berner, F. (2020): Ältere Menschen und ihre Nutzung des Internets. Folgerungen für die Corona-Krise. DZA-Fact Sheet. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Huxhold, O., Engstler H. und Kaus, D. (2020): Risiken der Kontaktsperre für soziale Kontakte, soziale Unterstützung und ehrenamtliches Engagement von und für ältere Menschen. DZA-Fact Sheet. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Kitwood, Tom (2013): Demenz: der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen, (6. Aufl.), Bern: Huber.
- Köher, K., Dreyer, J., Hochgraeber, I., Pinkert, C. und Holle, B. (2020). Gefährdet die Covid-19-Pandemie die Stabilität häuslicher Versorgung von pflegebedürftigen Menschen mit Demenz? – eine Reflektion. Pflegewissenschaft, Sonderausgabe: Die Corona-Pandemie, 87-89.
- Robert-Koch-Institut (2020): Informationen und Hilfestellungen für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf, [online] https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html [07.05.2020].
- Schmitz, D. und Fiedler, M. (2020): Positionspapier: Schutz chronisch kranker Menschen vor COVID-19 – eine Aufgabe für mehr als ein paar Monate!, in Pflegewissenschaft, Sonderausgabe: Die Corona-Pandemie, S. 91 ff., [online] https://www.pflege-wissenschaft.info/pflegewissenschaft_hpsmedia_corona.pdf [18.5.2020].
- Simonson, Julia, Claudia Vogel und Clemens Tesch-Römer (Hrsg.) (2017): Freiwilliges Engagement in Deutschland: Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014, Wiesbaden: Springer VS.
- Thyrian, Jochen René, Johannes Hertel, Diana Wucherer, Tilly Eichler, Bernhard Michalowsky, Adina Dreier-Wolfgramm, Ina Zwingmann, Ingo Kilimann, Stefan Teipel und Wolfgang Hoffmann (2017): Effectiveness and Safety of Dementia Care Management in Primary Care: A Randomized Clinical Trial, in: JAMA psychiatry, Jg. 74(10), S. 996-1004.
- Wettstein, M., Nowossadeck, S., Spuling, S. M., Cengia, A. (2020): Körperliche Aktivität älterer Menschen in der Corona-Krise, DZA-Fact Sheet. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Zank, Susanne und Claudia Schacke (2007): Projekt Längsschnittstudie zur Belastung pflegender Angehöriger von demenziell Erkrankten (LEANDER). Abschlussbericht Phase 2. Längsschnittergebnisse der Leander Studie, Siegen: Universität Siegen Lehrstuhl für Klinische Psychologie.

DZA-Fact Sheet

Risiken der Kontaktsperre für soziale Kontakte, soziale Unterstützung und ehrenamtliches Engagement von und für ältere Menschen

Oliver Huxhold, Heribert Engstler & Daniela Klaus

08. April 2020

Problemaufriss

Die Corona-Pandemie macht eine Kontaktsperre notwendig. Körperlichen Abstand halten, mindestens anderthalb Meter, besser noch mehr. Abstand beim Spaziergehen, Abstand beim Einkaufen, Abstand beim Gang in die Arztpraxis. Soziale Kontakte sollten möglichst nur zu einer kleinen Gruppe von Menschen gepflegt werden, damit es keine „Ketten-Infektionen“ gibt, die sich von Gruppe zu Gruppe übertragen. Menschen sollten sich möglichst in ihrer Wohnung aufhalten. Damit sind der soziale Kontakt und die soziale Unterstützung vor allem auf jene Menschen beschränkt, mit denen wir in einem Haushalt leben.

Die negativen sozialen und vor allem wirtschaftlichen Folgen dieser Strategie sind jedoch auf Dauer erheblich. Aus diesem Grund wird in der letzten Zeit wiederholt argumentiert, dass Maßnahmen, die auf eine soziale Isolation abzielen, zukünftig auf Risikogruppen konzentriert werden sollten. In der öf-

fentlichen Debatte werden neben Vorerkrankten vornehmlich ältere Menschen als Risikogruppe erachtet. Schon jetzt wird von alten Menschen eine noch stärkere Reduzierung ihrer sozialen Kontakte erwartet als von Jüngeren. Ältere Menschen, so die allgemeine Erwartung, sollen ihre Wohnung möglichst gar nicht mehr verlassen, nicht mehr einkaufen gehen, Arztbesuche nur in dringenden Fällen unternehmen, möglichst wenig Spaziergehen und ein längeres Sitzen auf der Parkbank unterlassen. Zudem tauchten unlängst in der öffentlichen Debatte Überlegungen auf, die Kontaktsperren für Ältere deutlich länger aufrecht zu erhalten als für Jüngere.

Doch wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Altersforschung legen nahe, dass dieser Bevölkerungsgruppe deutliche gesundheitliche Einbußen drohen, wenn Maßnahmen zur sozialen Distanzierung undifferenziert und unreflektiert über eine lange Zeit auf die Älteren angewendet werden. Und nicht nur die

Konsequenzen für die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger können erheblich sein, auch das gesellschaftliche Gefüge insgesamt könnte Schaden nehmen. Sollten ältere Menschen über einen längeren Zeitraum als Strategie gegen das

Befunde

Der Kontakt zu anderen Personen ist nicht nur wesentlich, um das subjektive Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Ein Mangel an menschlichen Interaktionen kann auch erhebliche negative Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen. Eine Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen zeigte, dass sich bei Menschen im Alter von 65 Jahren und älter, die ihre gemeinsamen Aktivitäten mit anderen verringern, sowohl Einbußen in ihrer Lebenszufriedenheit und dem Erleben von Glück als auch Verluste in ihrer subjektiven und funktionalen Gesundheit ergeben (Huxhold, Fiori, & Windsor, 2013). Es sind gerade soziale Aktivitäten, die Menschen das Gefühl geben, ihr Leben selbst unter Kontrolle zu haben (Curtis, Huxhold, & Windsor, 2016). Auch sind alltägliche Kontakte zu Menschen, die keine nahen Angehörige oder enge Freunde sind, enorm wichtig, um eine depressive Symptomatik im Alter zu vermeiden (Huxhold, Fiori, Webster, & Antonucci, 2020).

Neben den alltäglichen Kontakten und sozialen Aktivitäten sind es vor allem die Unterstützungsleistungen, die Menschen füreinander wechselseitig aufbringen, die ihnen helfen, ihr subjektives Wohlergehen und ihre Gesundheit aufrechtzuerhalten (Huxhold u.a., 2013). Hervorzuheben ist, dass dabei nicht nur der Erhalt von Unterstützung eine wichtige Rolle spielt, sondern auch, dass sich das Leisten von Unterstützung positiv auf das Wohlbefinden der Gebenden auswirkt (Krause, Herzog, & Baker, 1992). Der Erhalt instrumenteller Unterstützung durch Familienmitglieder kann sich sogar nega-

Corona-Virus sozial isoliert werden, müssen deren bislang erbrachte Leistungen von der übrigen Gesellschaft kompensiert werden.

tiv auf das Wohlbefinden älterer Menschen auswirken, wenn es die Autonomie älterer Menschen untergräbt (Merz & Huxhold, 2010). Im Gegensatz dazu führt das freiwillige Engagement für Andere bei Menschen im Ruhestandsalter dazu, dass sich die Wahrnehmung der eigenen Autonomie erhöht und sich das Wohlbefinden verbessert (Müller, Ziegelmann, Simonson, Tesch-Römer, & Huxhold, 2014). Natürlich kommen die Unterstützungsleistungen nicht nur den Gebenden selbst zugute. Die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger im Alter von 65 Jahren und mehr leisten wichtige Beiträge für die Gesellschaft als Ganzes, indem sie zum Beispiel Enkelkinder betreuen, substanzielle instrumentelle Hilfen leisten oder sich in Ehrenämtern engagieren. Gerade in Zeiten der Corona-Krise könnte es schwerfallen, diese Leistungen zu kompensieren.

In den folgenden Abschnitten legen wir die besondere soziale Situation älterer Menschen dar. Dazu beschäftigen wir uns mit der Haushaltssituation, den sozialen Aktivitäten, den Unterstützungsleistungen und dem ehrenamtlichen Engagement von Menschen im Alter von 65 Jahren und älter. Datengrundlage hierfür ist vor allem der Deutsche Alterssurvey (DEAS). Der Deutsche Alterssurvey ist eine bundesweit repräsentative Langzeituntersuchung von Personen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden (d. h. 40 Jahre und älter sind). Die teilnehmenden Personen werden regelmäßig umfassend zu ihrer Lebenssituation befragt, unter anderem zu ihrer Erwerbstätigkeit oder ihrem Leben im Ruhestand, zu gesellschaftlicher Teilhabe und Ehrenamt, zu

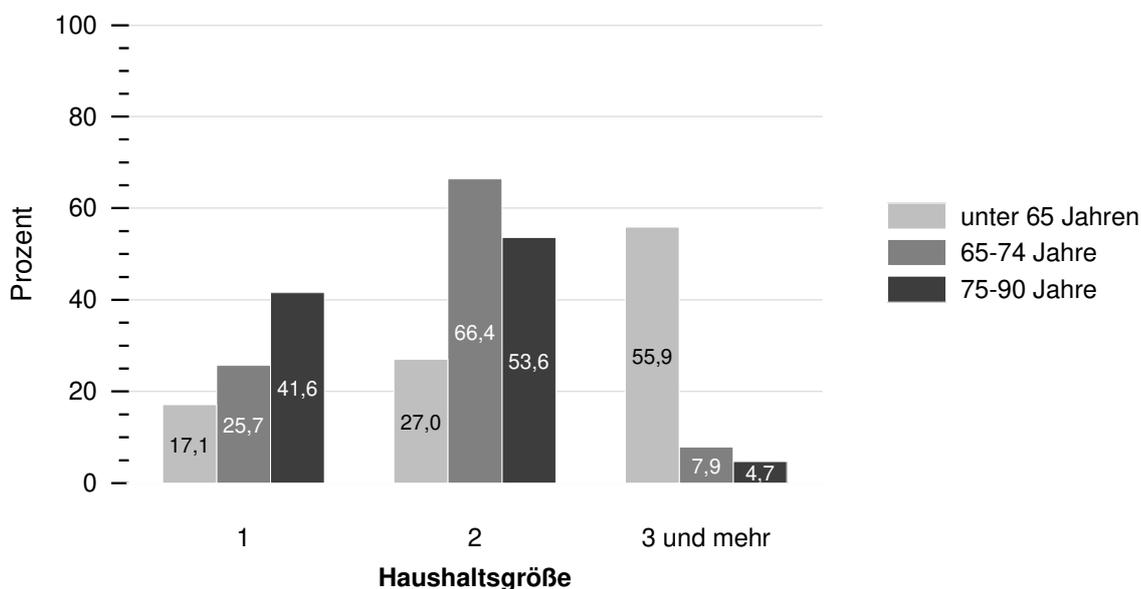
Einkommen und Vermögen, zu sozialer Integration und Einsamkeit sowie zu Gesundheit und Lebenszufriedenheit.

Haushaltssituation älterer Menschen

Auch wenn die Auswirkungen der Regelungen zur sozialen Distanzierung alle Menschen betreffen, sind sie für ältere Menschen doch in besonderer Weise bedeutsam. Bei älteren Menschen fehlen die Kontakte, die Jüngere im Berufsleben alltäglich haben. Dies gilt auch dann, wenn berufsbedingte soziale Interaktionen in Zeiten der Corona-Krise häufiger telefonisch oder

über virtuelle Medien erfolgen. Zudem ist die Wohnsituation für ältere Menschen heutzutage häufig anders gelagert als bei Menschen im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter. In Abbildung 1 sind die Haushaltsgrößen für Menschen im Alter von 65 und mehr Jahren dargestellt, die in Privathaushalten und nicht in Pflegeheimen wohnen.

Abbildung 1: Haushaltsgröße der in Privathaushalten lebenden Bevölkerung, 2018



Quelle: GeroStat – Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin. DOI 10.5156/GEROSTAT. Basisdaten: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden – Mikrozensus. Eigene Berechnungen.

Ältere Menschen leben überwiegend in Ein- und Zweipersonenhaushalten. Von den ab 75-Jährigen wohnen mehr als 40 Prozent allein. Ältere Menschen haben daher viel weniger als jüngere Menschen die Gelegenheit zum direkten persönlichen Kontakt und Austausch mit anderen Haushaltsmitglie-

dern. Ihre Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern sind nahezu ausschließlich haushaltsübergreifende Beziehungen. Möglichkeiten zum physischen Kontakt mit den Angehörigen ergeben sich nur durch wechselseitiges Besuchen oder Treffen außerhalb des Haushalts.

Bedeutung sozialer Aktivitäten für ältere Menschen

Vermutlich sind diese speziellen Wohnsituationen der Älteren eine Ursache dafür, warum soziale Aktivitäten für ältere Menschen eine so hohe Wichtigkeit haben. Analysen des Deutschen

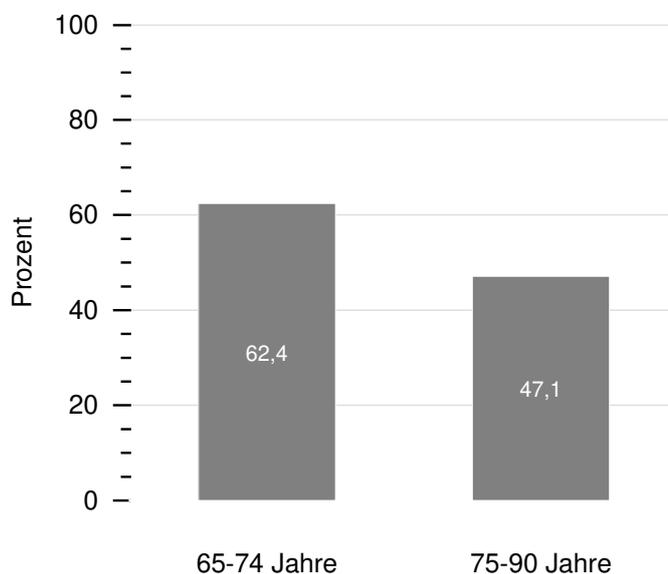
Zentrums für Altersfragen zeigen, dass eine Verringerung von gemeinschaftlichen Aktivitäten gerade bei älteren Menschen zu erhöhter Einsamkeit führt,

während Jüngere mit weniger Aktivitäten besser zurechtkommen (Böger & Huxhold, 2018). Gemeinschaftlichen Unternehmungen mit Freunden scheinen in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zuzukommen. Dabei hat die Wichtigkeit von Freundinnen und Freunden, Bekannten sowie Nachbarinnen und Nachbarn für die soziale Integration älterer Menschen in den letzten Jahrzehnten zugenommen und wird aller Voraussicht nach weiter an Bedeutung gewinnen (Huxhold, 2019, Fiori, Windsor, & Huxhold, 2020). Soziale Aktivitäten mit Freundinnen und Freunden helfen insbesondere den Älteren und nicht so sehr jüngeren Personen, negative Gefühle wie Angst oder Trauer zu vermeiden und ihre Lebenszufriedenheit langfristig aufrechtzuerhalten (Huxhold, Miche, & Schüz, 2014).

Im Deutschen Alterssurvey wurden soziale Aktivitäten über eine Auswahl verschiedener Aktivitäten innerhalb der letzten zwölf Monate erfasst (spazieren gehen, Sport treiben, künstlerisch tätig sein, kulturelle Veranstaltungen besuchen, Sportveranstaltungen besuchen, Gesellschaftsspiele spielen, Kurse und Vorträge besuchen). Für jede Aktivität gaben die Befragten an, ob sie diese mit Freundinnen und Freunden, im Verein oder mit Anderen ausgeführt haben.

In Abbildung 2 wird der Anteil an Personen dargestellt, die zumindest eine Freizeitaktivität mit befreundeten Personen (Aktivität mit Freundinnen und Freunden oder im Verein) ausgeführt haben.

Abbildung 2: Anteile der Personen zwischen 65 und 90 Jahren, die regelmäßig Aktivitäten mit Freundinnen und Freunden unternehmen, 2017 (in Prozent)



Quelle: Deutscher Alterssurvey; n=3.760, gewichtete Ergebnisse.

Etwa 62,4 Prozent der Menschen im Alter von 65 bis 74 Jahren sind in ihrer Freizeit regelmäßig mit Freundinnen oder Freunden aktiv. Bei den 75- bis 90-Jährigen liegt der Anteil der Menschen, die soziale Aktivitäten mit befreundeten Personen durchführen, immer noch bei

47,1 Prozent. Die Beschneidung der Möglichkeiten, Freundinnen oder Freunde persönlich und gemeinsam mit ihnen aktiv zu sein, betrifft also einen großen Anteil der Menschen im Alter von 65 Jahren und älter.

Soziale Unterstützungsleistungen von und für ältere Menschen

Im privaten Bereich werden zahlreiche und wichtige informelle Unterstützungsleistungen füreinander erbracht. Dabei sind gerade Menschen über 65 Jahre keineswegs nur einseitige Empfängerin oder Empfänger, sondern oft auch selbst aktiv an diesem Austauschgeschehen beteiligt. Aus der Forschung ist bekannt, dass der Erhalt benötigter Hilfen ebenso zum allgemeinen Wohlbefinden der älteren Menschen beiträgt

wie deren Möglichkeit, selbst Andere zu unterstützen (Krause u.a., 1992; Müller u.a., 2014). Angesichts der erheblichen Breite der Unterstützungsleistungen, berichten wir über praktische Unterstützungsleistungen, informelle Betreuung und Pflege, Kinder- und Enkelbetreuung sowie ehrenamtliches Engagement.

Unterstützungsleistungen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern

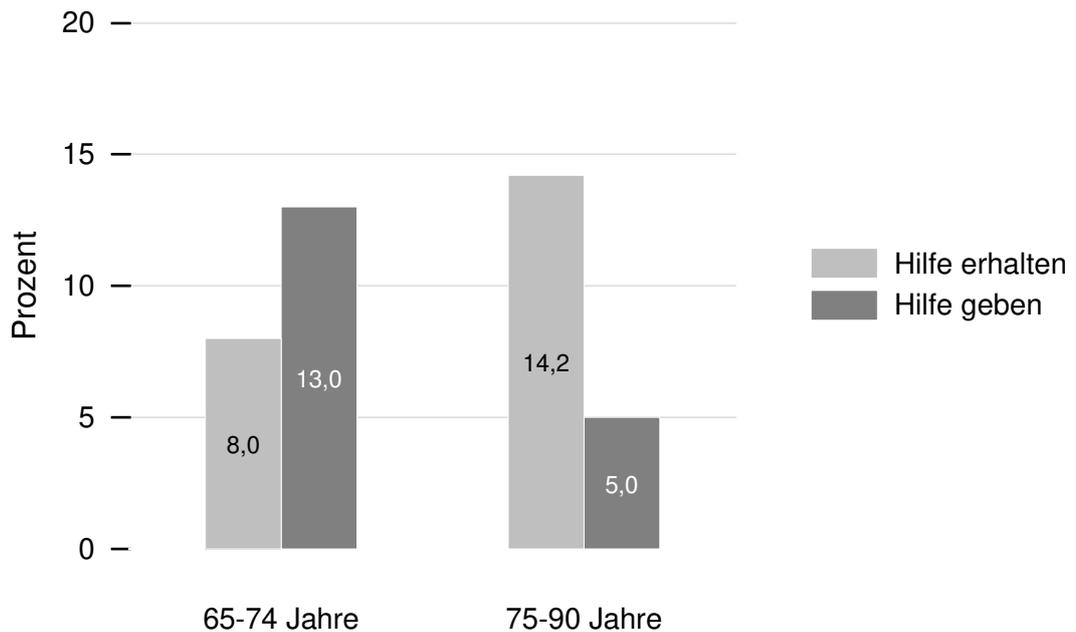
Auch wenn enge Familienmitglieder wie erwachsene Kinder, Eltern, Enkelkinder und Geschwister oft nicht nah beieinander wohnen, sind sie in der Alltagsgestaltung wichtig und in Notfallsituationen häufig füreinander da (Klaus & Mahne, 2019). Dabei sind sie sich vor allem emotionale Stütze und Ratgeber. Zudem unterstützen gerade die älteren Familienmitglieder ihre erwachsenen Kinder und Enkel häufig durch materielle Zuwendungen (Klaus & Mahne, 2017; Steinbach, Mahne, Klaus, & Hank, 2020).

Daneben fließen auch verschiedene praktische Hilfeleistungen. Beispielsweise erhalten 8 Prozent der 65- bis 74-Jährigen und 14 Prozent der 75- bis 90-Jährigen von ihren außerhalb des Haushaltes lebenden Kindern regelmäßig Unterstützung bei der Hausarbeit,

kleineren Reparaturarbeiten und Einkäufen (Abbildung 3).

Umgekehrt helfen aber auch 13 Prozent der 65- bis 74-Jährigen und 5 Prozent der 75- bis 90-Jährigen ihrerseits in den Haushalten ihrer erwachsenen Kinder bei solchen praktischen Erledigungen und Aufgaben. Da Eltern und erwachsene Kinder nur selten im selben Haushalt wohnen, finden derlei Unterstützungsleistungen oft haushaltsübergreifend statt, was angesichts Corona-bedingter Kontaktsperren erschwert oder gar unmöglich ist. Das lässt auf beiden Seiten nicht nur Defizite in der Alltagsversorgung erwarten, sondern könnte auch emotionale Folgen haben, da erwachsene Kinder und ihre Eltern in der Regel über ein enges Verhältnis verfügen.

Abbildung 3: Anteile der Personen zwischen 65 und 90 Jahren, die von ihren Kindern instrumentelle Hilfe erhalten und an sie geben¹, 2017 (in Prozent)



Quelle: Deutscher Alterssurvey; n=3.146, gewichtete Ergebnisse. ¹ Hilfe im Haushalt, bei kleineren Reparaturen und beim Einkaufen von/an Kinder, die älter als 18 Jahre sind und nicht im elterlichen Haushalt leben.

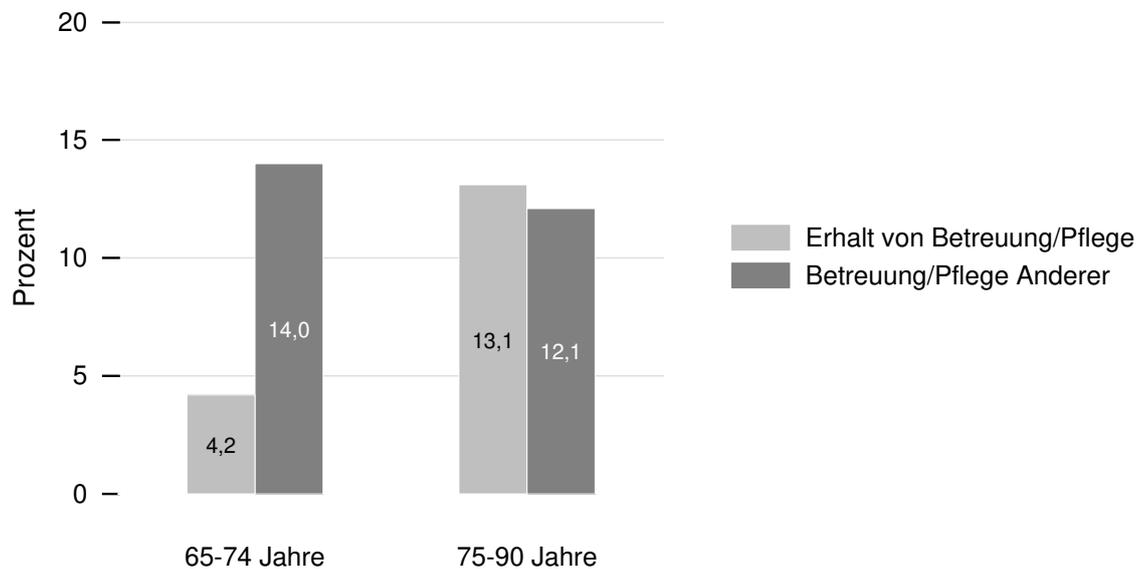
Informelle Betreuung und Pflege bei gesundheitlicher Einschränkung

Da sich mit zunehmendem Alter die Gesundheit und damit auch die Eigenständigkeit in der Alltagsführung im Durchschnitt verschlechtert (für Differenzierungen hierzu siehe das Fact Sheet „Alte Menschen sind unterschiedlich, auch in der Corona-Krise“ auf der Website des DZA, www.dza.de), steigen auch die Anteile derer, die auf regelmäßige Betreuung bis hin zu Pflege angewiesen sind.

Wie Abbildung 4 zeigt, trifft das auf 4 Prozent der 65- bis 74-Jährigen und 13 Prozent der 75- bis 90-Jährigen zu,

die im eigenen Haushalt leben. Diese informell organisierten Leistungen werden häufig von den (Ehe-)Partnerinnen und (Ehe-)Partnern erbracht, aber auch von anderen Familienmitgliedern und Personen, die nicht im selben Haushalt leben. Diese Hilfeleistungen sind für die kranken und pflegebedürftigen Älteren unverzichtbar und müssen entsprechend auch in und nach der Zeit der akuten Corona-Krise gewährleistet werden.

Abbildung 4: Anteile der Personen zwischen 65 und 90 Jahren, die gesundheitsbedingt von Anderen betreut oder gepflegt werden und Andere betreuen oder pflegen, 2017 (in Prozent)



Quelle: Deutscher Alterssurvey; n=3.630/ 3.633, gewichtete Ergebnisse.

Mindestens ebenso wichtig wie die Sicherstellung benötigter Unterstützung ist es, eine Überlastung zu Hause pflegender (Ehe-)Partnerinnen und (Ehe-)Partner zu vermeiden. Denn auch hier zeigt sich, dass ältere Menschen eben nicht nur Empfangende sind, sondern selbst auch zeitintensive und körperlich aufwändige Aufgaben für Andere übernehmen. So begleiten, betreuen oder pflegen 14 Prozent der 65- bis 74-Jährigen und 12 Prozent der 75- bis 90-Jährigen andere Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt sind. Und gerade in der ältesten Gruppe der 75- bis 90-Jährigen sind die Hauptempfängerinnen und Hauptempfänger mehrheitlich die eigenen (Ehe-)Partnerinnen und (Ehe-)Partner (55 Prozent). Die 65- bis 74-Jährigen pflegen überwiegend die eigenen Eltern (20 Prozent), die

Schwiegereltern (14 Prozent), aber auch hier zu 23 Prozent die (Ehe-)Partnerinnen und (Ehe-)Partner.

Und es wird deutlich, dass diese Leistungen nicht auf die eigene Familie beschränkt bleiben. Etwa ein Drittel betreuen und pflegen Personen, die nicht zur eigenen Familie zählen – wie etwa Nachbarinnen und Nachbarn, Freundinnen und Freunde oder Personen, die im Rahmen eines Ehrenamtes unterstützt werden (28 Prozent der 65- bis 74-Jährigen und 33 Prozent der 75- bis 90-Jährigen). Insgesamt beläuft sich die Zeit, die hierfür aufgewendet wird, im Durchschnitt auf 13 (65- bis 74-Jährige) beziehungsweise 14 Wochenstunden (75- bis 90-Jährige), was den beträchtlichen Beitrag der älteren Menschen unterstreicht.

(Enkel-)Kinderbetreuung

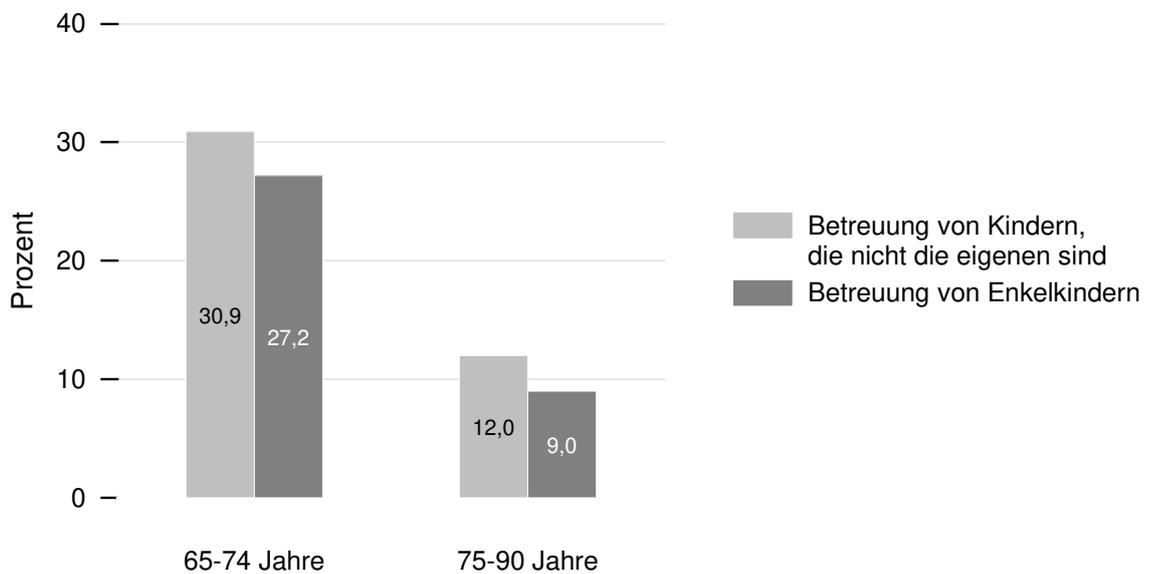
Auch bei der Betreuung von Kindern der Nachbarinnen und Nachbarn, Freundinnen und Freunde sowie hauptsächlich der eigenen Enkelkinder stellen ältere Menschen eine wichtige Res-

source da. Gerade in den letzten Jahren ist die Enkelbetreuungsquote wieder angestiegen, was mutmaßlich daran liegt, dass der Ausbau institutioneller Betreuungseinrichtungen dem Anstieg der mütterlichen Erwerbstätigkeit

hinterherhinkt und entsprechend Eltern wieder verstärkt darauf angewiesen sind, dass Großeltern einspringen (Mahne & Klaus, 2017). Dabei verschiebt sich die von den älteren Menschen übernommene Enkel- und Kinderbetreuung immer mehr in deren höheres Alter (Klaus & Vogel, 2019). Aktuell betreuen 30,9 Prozent der 65- bis 74-Jährigen und 12,0 Prozent der 75-

bis 90-Jährigen Kinder im privaten Umfeld, die nicht die eigenen Kinder sind. Hierfür wenden sie im Durchschnitt 10 (65- bis 74-Jährige) beziehungsweise 8 (75- bis 90-Jährige) Wochenstunden auf. Die Anteile derer, die ausschließlich Enkelkinder betreuen sind etwas geringer (Abbildung 5).

Abbildung 5: Anteile der Personen zwischen 65 und 90 Jahren, die (Enkel-)Kinder betreuen, 2017 (in Prozent)



Quelle: Deutscher Alterssurvey; n=3.558, gewichtete Ergebnisse.

Fallen nun während der Zeit der akuten Corona-Krise diese Betreuungsleistungen der Älteren weg, da sie selten mit den zu betreuenden (Enkel-)Kindern in einem gemeinsamen Haushalt leben, so dürfte das einen Teil der Eltern vor das Problem unzureichender Kinderbetreuung stellen. Diese Herausforderung wird verstärkt, je länger Kinderbetreuungseinrichtungen geschlossen bleiben oder nur eine Notbetreuung anbieten und wenn Eltern in Berufen und Branchen arbeiten, die derzeit von hoher gesellschaftlicher Relevanz sind. Auch

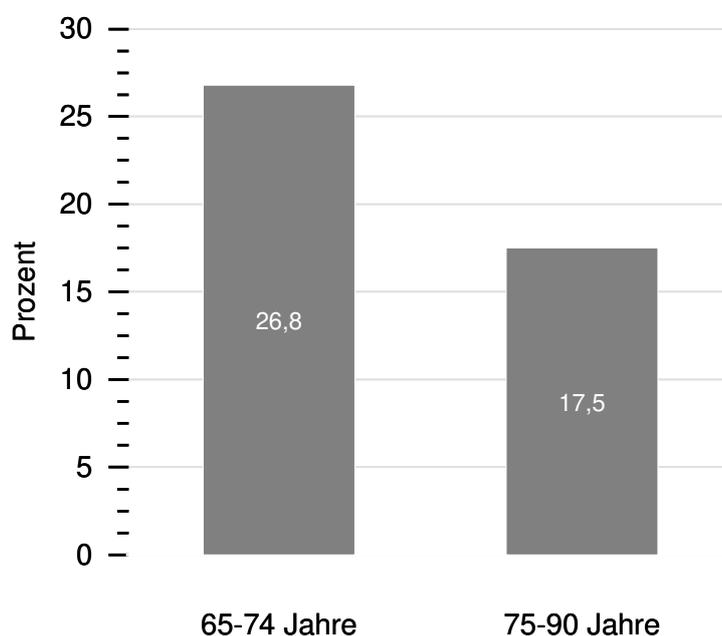
das mentale Wohlbefinden der Großeltern könnte leiden, wenn der Kontakt zu ihren Enkelkindern langfristig eingeschränkt oder gar verhindert ist. Denn aus der Forschung ist bekannt, dass die Beziehung zu den Enkelkindern für viele Großeltern von großer Wichtigkeit ist und sich durch eine hohe Verbundenheit auszeichnet, was für deren Gefühlsleben zuträglich ist (Mahne & Huxhold, 2015).

Ehrenamtliches Engagement älterer Menschen

Wie bereits weiter oben ausgeführt, unterstützt die Ausübung einer ehrenamtlichen Tätigkeit ältere Menschen nicht nur bei der Beibehaltung eines hohen Maßes an gefühlter Selbstwirksamkeit, sondern ermöglicht ihnen auch, ihr Wohlbefinden länger aufrechtzuerhalten (Müller u.a., 2014). Zugleich leisten

ältere Menschen durch ihr breites ehrenamtliches Engagement erhebliche Beiträge zum gesellschaftlichen Zusammenhalt. In Abbildung 6 sind die Anteile ehrenamtlich Engagierter unter den 65- bis 90-Jährigen dargestellt.

Abbildung 6: Anteil ehrenamtlich Engagierter unter den 65- bis 90-Jährigen, 2017 (in Prozent)



Quelle: Deutscher Alterssurvey; n=3.751, gewichtete Ergebnisse.

Nach den Ergebnissen des Deutschen Alterssurveys übt mehr als ein Fünftel der ab 65-Jährigen eine ehrenamtliche Funktion in einem Verein, einer Gruppe oder Organisation aus oder sind anderweitig ehrenamtlich engagiert. Von den 65- bis 74-Jährigen ist mehr als ein Viertel ehrenamtlich tätig, aber auch von den 75- bis 90-Jährigen engagieren sich noch 17 Prozent. Dies verdeutlicht, dass ältere Menschen eine wesentliche Stütze des Ehrenamtssektors sind und viele Ältere sich in dieser Form aktiv in das gesellschaftliche Leben einbringen.

Ältere Menschen sind also nicht nur Nutznießer, sondern auch Hersteller dieser gesellschaftlichen Wohlfahrtsproduktion. Zugleich verbinden sich mit ihrem Engagement soziale Kontakte und Möglichkeiten zum sozialen Miteinander. Insofern ist das ehrenamtliche Engagement Älterer eine wichtige Komponente ihrer gesellschaftlichen Teilhabe. Es ist zu erwarten, dass die aktuellen Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen sich negativ auf das ehrenamtliche Engagement Älterer auswirken.

Implikationen

Aufgrund der hohen Bedeutung der sozialen Kontakte für Wohlbefinden, die körperliche und psychische Gesundheit und die Aufrechterhaltung einer selbstständigen Lebensführung im Alter erscheint eine strikte häusliche Isolierung älterer Menschen über mehrere Monate zu pauschal und nicht zielführend. Soziale Kontakte und Aktivitäten insbesondere mit Freundinnen und Freunden sowie Bekannten sind für ältere Menschen sogar noch notwendiger als für jüngere Menschen, um ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Zudem würden nur an einer unteren Altersgrenze ausgerichtete Kontaktverbote den unterschiedlichen Lebens- und Risikolagen älterer Menschen nicht gerecht. Weder die besonderen Wohnsituationen älterer Menschen und ihre speziellen Bedarfe nach praktischer Unterstützung dürfen unberücksichtigt bleiben, noch dürfen die Älteren, die Angehörige zu Hause pflegen und dabei Unterstützung brauchen, vergessen werden. Letztlich leistet eine pauschalisierte auf ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger gemünzte soziale Distanzierungsstrategie der Altersdiskriminierung Vorschub und berücksichtigt nicht ausreichend die Leistungen, die ältere

Menschen für die Gesellschaft als Ganzes erbringen (siehe zum Thema Altersdiskriminierung das Fact Sheet „Altersdiskriminierung und Altersbilder in der Corona-Krise“ auf der Website des DZA, www.dza.de).

Bei allmählicher Lockerung der allgemeinen Kontakteinschränkung sollten Regelungen zu Ausmaß, Dauer und Bereiche der Kontaktbeschränkungen unter differenzierter Abwägung der Chancen und Risiken auf unterschiedliche Lebenslagen getroffen werden. Diese sollten nicht pauschal am Kriterium Lebensalter ausgerichtet sein. Es ist nicht davon auszugehen, dass ältere Menschen in der gegenwärtigen Situation weniger verantwortungsbewusst handeln als jüngere, zumal ihnen bewusst ist, dass eine Infektion mit dem Corona-Virus für sie im Durchschnitt ein erhöhtes Krankheitsrisiko birgt. Es kann daher erwartet werden, dass ältere Menschen auch ohne altersbezogene Verbote freiwillig in hohem Maße darauf achten, ihre sozialen Kontakte einzuschränken und so zu gestalten, dass sie von einer Infektion möglichst verschont bleiben.

Empfehlungen

Mit Blick auf die Bedeutung, die soziale Beziehungen und Unterstützung für ältere Menschen haben, und zugleich unter Berücksichtigung der Relevanz von Leistungen älterer Menschen im Kontext familiärer Sorgearbeit und freiwilligem Engagement formulieren wir drei Empfehlungen zum Umgang mit der zurzeit notwendigen Kontaktsperre.

- *Ermöglichung sozialer Kontakte auch unter Bedingungen der Kontaktsperre:* Sollte es aus gesundheitspolitischer Sicht notwendig sein, die massiven Kontaktein-

schränkungen noch über einen längeren Zeitraum beizubehalten, müssten zugleich Regelungen gefunden werden, die es älteren Menschen ermöglichen, ein Mindestmaß an sozialen Kontakten, außerhäuslichen Aktivitäten und gesellschaftlicher Teilhabe aufrechtzuerhalten. Zwar können sich nahezu alle Älteren telefonisch mit anderen Menschen unterhalten, die Möglichkeiten zur Videokommunikation mit dem Vorteil des Einbezugs des mündlichen Ausdrucks in die Kommunikation stehen allerdings nicht allen

älteren Menschen zur Verfügung oder es fehlt die Vertrautheit im Umgang damit. Gleiches gilt für den Austausch mittels moderner digitaler Messenger-Dienste (siehe zum Thema das entsprechende Fact Sheet „Ältere Menschen und ihre Nutzung des Internets. Folgerungen für die Corona-Krise“ auf der Website des DZA, www.dza.de). Insbesondere Hochbetagten fehlen diese Kommunikationsformen oftmals. Um zukünftig diese neuen Kommunikationsformen möglichst vielen älteren Menschen zu eröffnen, wären Maßnahmen hilfreich, die gezielt digital unterversorgten alten Menschen Zugänge einrichten und sie in deren Nutzung schulen und anleiten.

- *Ermöglichung außerhäuslicher Aktivitäten:* Unabhängig von der Kompensation direkter physischer sozialer Kontakte durch Telefongespräche und neue digitale Kommunikationsmedien muss es in der gegenwärtigen Krise älteren Menschen ermöglicht werden, außerhäusliche Alltagserledigungen zu bestreiten und sich zeitweise im Freien zu betätigen und zu erholen. Damit soll auch vermieden werden, dass die Älteren den Glauben an ihre Autonomie verlieren und dass die Risiken der Entwicklung von Depressionen steigen. Um dabei Ansteckungsrisiken mit dem Coronavirus möglichst gering zu halten, könnten

Zeitkorridore festgelegt werden, in denen bevorzugt ältere Menschen zum Einkaufen, zum Arzt und in die Apotheke gehen können. Auch sollte es ihnen bevorzugt ermöglicht werden, im Freien vorhandene Bänke als Sitzgelegenheit mit Einhaltung des Mindestabstands zu nutzen.

- *Umgang mit nachgewiesener Covid-19 Immunität:* Wenn im weiteren Verlauf der Corona-Epidemie Testverfahren zur Ermittlung einer bereits erworbenen Immunität entwickelt und zunehmend eingesetzt werden können, sollte bei den Zugangskriterien für solche Tests nicht nur die berufliche Einsatzbedeutung von Personen, sondern auch ihre Bedeutung für soziale und ehrenamtliche Unterstützungsleistungen herangezogen werden. So sollten Personen, die Sorge- und Unterstützungsverantwortung für alte Menschen haben, diese aus Schutzgründen bislang jedoch nicht oder nur sehr eingeschränkt wahrnehmen können, dann bevorzugt immunitätstestet werden, damit sie sich bei festgestellter Immunität dieser Aufgabe wieder uneingeschränkt widmen können. Im Falle selbst zu bezahlender Immunitätstests sollten Personen mit Sorge- und Unterstützungspflichten für ältere Angehörige staatliche Zuschüsse erhalten.

Literatur

- Böger, A., & Huxhold, O. (2018). Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age? *Developmental Psychology, 54*(1), 181-197. doi: 10.1037/dev0000453
- Curtis, R. G., Huxhold, O., & Windsor, T. D. (2016). Perceived control and social activity in midlife and older age: A reciprocal association? Findings from the German Ageing Survey. *The Journals of Gerontology: Series B, 73*(5), 807-815. doi: 10.1093/geronb/gbw070
- Fiori, K. L., Windsor, T. D., & Huxhold, O. (2020). The increasing importance of friendship in late life: Understanding the role of sociohistorical context in social development. *Gerontology*. doi: 10.1159/000505547
- Huxhold, O. (2019). Gauging effects of historical differences on aging trajectories: The increasing importance of friendships. *Psychology and Aging, 34*(8), 1170.
- Huxhold, O., Fiori, K. L., Webster, N. J., & Antonucci, T. C. (2020). The Strength of weaker ties: An underexplored resource for maintaining emotional well-being in later life. *The Journals of Gerontology: Series B*. doi: 10.1093/geronb/gbaa019
- Huxhold, O., Fiori, K. L., & Windsor, T. D. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being and health: The costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging, 28*(1), 3-16. doi: 10.1037/a0030170
- Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2014). Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(3), 366-375. doi: 10.1093/geronb/gbt029
- Klaus, D., & Mahne, K. (2017). Zeit gegen Geld? Der Austausch von Unterstützung zwischen den Generationen. In K. Mahne, J. K. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey* (S. 185-120). Wiesbaden: Springer VS. doi:10.1007/978-3-658-12502-8_16
- Klaus, D., & Mahne, K. (2019). Partnerschaft und Familie im Alter. In K. Hank, F. Schulz-Nieswandt, M. Wagner & S. Zank (Hrsg.), *Alternforschung. Handbuch für Wissenschaft und Praxis* (S. 357-390). Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft.
- Klaus, D., & Vogel, C. (2019). Unbezahlte Sorgetätigkeiten von Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In C. Vogel, M. Wettstein & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Älterwerden im sozialen Wandel*. Wiesbaden: Springer. doi: 10.1007/978-3-658-25079-9_6
- Krause, N., Herzog, A. R., & Baker, E. (1992). Providing Support to Others and Well-Being in Later Life. *Journal of Gerontology, 47*(5), P300-P311. doi: 10.1093/geronj/47.5.P300
- Mahne, K., & Huxhold, O. (2015). Grandparenthood and subjective well-being: moderating effects of educational level. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 70*(5), 782-792.
- Mahne, K., & Klaus, D. (2017). Zwischen Enkelglück und (Groß-)Elternpflicht – die Bedeutung und Ausgestaltung von Beziehungen zwischen Großeltern und Enkelkindern. In K. Mahne, J. K. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey* (S. 231-245). Wiesbaden: Springer VS. doi: 10.1007/978-3-658-12502-8_15
- Merz, E. M., & Huxhold, O. (2010). Wellbeing depends on social relationship characteristics: comparing different types and providers of support to older adults. *Ageing & Society, 30*, 843-857. doi: 10.1017/s0144686x10000061
- Müller, D., Ziegelmann, J. P., Simonson, J., Tesch-Römer, C., & Huxhold, O. (2014). Volunteering and subjective well-being in later adulthood: Is self-efficacy the key? *International Journal of Developmental Sciences, 8*(3-4), 125-135. doi: 10.3233/dev-14140
- Steinbach, A., Mahne, K., Klaus, D., & Hank, K. (2020). Stability and change in intergenerational family relations across two decades: Findings from the German ageing survey, 1996–2014. *The Journals of Gerontology: Series B, 75*(4), 899-906.

Impressum

Oliver Huxhold, Heribert Engstler & Daniela Klaus: *Risiken der Kontaktsperre für soziale Kontakte, Aktivitäten und Unterstützung von und für ältere Menschen*

Erschienen im April 2020.

Das DZA-Fact Sheet ist ein Produkt der Wissenschaftlichen Informationssysteme im Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin. Das DZA wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

www.dza.de

DGB Position

Corona-Krise und Seniorinnen/Senioren

In der aktuellen Debatte über die schrittweise Aufhebung der aktuellen Einschränkung auf Grund der Corona-Pandemie wird verschiedentlich über mögliche Einschränkung für Menschen über 60 Jahre diskutiert, da diese doch besonders gefährdet seien – insbesondere im Hinblick auf weitere Kontaktbeschränkungen für diese Altersgruppe, während es für jüngere Menschen ungefährlicher sei und diese sich deshalb freier bewegen könnten.

Solche Überlegungen sind deutlich zu kritisieren und entschieden zurückzuweisen – sie sind altersdiskriminierend und gefährden den Zusammenhalt von jungen und älteren Menschen in dieser Gesellschaft. Auch werden solche Kriterien der realen differenzierten Gefährdungslage nicht gerecht.

Auch in Zeiten von Corona gilt, dass alle Menschen das gleiche Recht auf Teilhabe am öffentlichen und gesellschaftlichen Leben haben. Einschränkungen sind insoweit, auch nach Infektionsschutzgesetz, nur angemessen für (potentiell) Infizierte, aber nicht für altersabgegrenzte Personengruppen, die nicht erkrankt sind. Die gefährdeten Personen besonderer Bewegungs- und Freiheitsbeschränkungen zu unterwerfen, erscheint auch deswegen unangemessen, da diese keinen gruppenspezifischen Beitrag zur Verbreitung der Infektion leisten, sondern sie nur in ihrer persönlichen Gesundheit besonders gefährdet sind. Die eigene Entscheidung über das Maß der (Selbst-)Gefährdung steht den älteren aber in gleichem Maße wie den jüngeren Menschen zu. Deshalb dürfen ältere Menschen in keiner Weise benachteiligt werden – sei es durch spezifische Ausgangsbeschränkungen oder in der medizinischen und pflegerischen Versorgung.

Unstrittig ist, dass die Ansteckungsgefahren für alle Menschen gleichermaßen gegeben sind und deshalb Hygiene- und Abstandsregelungen auch weiterhin zu beachten sind. Dieses gilt auch und besonders für die Arbeitssituationen, in denen beispielsweise die Abstandsregeln faktisch weniger strikt gelten. Unterschiede gibt es nach aktuellem Kenntnisstand bezüglich der Häufigkeit schwerer Verläufe der Erkrankung oder Risiken für bestimmte Personengruppen insbesondere Vorerkrankte. Eine bestimmte Altersgrenze aber pauschal als Unterscheidungskriterium zu sehen, wird der Sachlage individueller Gefährdung daher nicht mal im Ansatz gerecht.

Überlegungen zu Sonderregelungen für Ältere vernachlässigen auf jeden Fall, dass die aktuelle Grenze für den Renteneintritt bei 65 Jahren und 9 Monaten liegt. So stellen über 60 Jährige einen relevanten Teil der Belegschaften in Betrieben und Verwaltungen. Weiterhin arbeiten zahlreiche Bezieherinnen/Bezieher von Alterseinkünften zusätzlich teilweise in prekären Nebenbeschäftigungen – was ebenfalls oftmals auch zum reibungslosen Funktionieren von Arbeitsabläufen beiträgt. Auch sind viele Ältere selbstständig tätig und soweit auch auf dieses Einkommen angewiesen. Insoweit würde eine solche Beschränkung lediglich für Ältere ohne Erwerbstätigkeit tatsächliche Wirkung entfalten, sofern in ihrem Haushalt keine jüngeren und/oder erwerbstätigen Personen leben.

Auch bei der ehrenamtlichen Tätigkeit tragen Ältere viel zum Gelingen bei – auch dieser Teil des Funktionierens für ein gutes gesellschaftliches Zusammenleben würde empfindlich beeinträchtigt.

Gerade auf diesen Aspekt ist aus Sicht der gewerkschaftlichen Seniorenpolitik besonders hinzuweisen. Gilt es doch bei einem Wiederanfahren des wirtschaftlichen Lebens auch in diesen Bereichen für einen ausreichenden Gesundheitsschutz zu sorgen. Im Fokus hat hier also ein besonderes Schutzrecht für besonders gefährdete Personen jeden Alters zu stehen und keine besondere Beschränkung ihrer Freiheitsrechte.

Die Situation in Alten- und Pflegeheimen sowie bei der ambulanten Pflege wie auch bei der Pflege durch Angehörige erfordert unbedingt eine besondere Aufmerksamkeit. Hier gilt es vor allem, den akuten Mangel an Schutzausrüstungen umgehend zu beseitigen, dieses gilt vor allem für das Pflegepersonal. Außerdem müssen sinnvolle Besuchsregelungen erarbeitet werden, gerade auch um die Einsamkeit der betroffenen Menschen zu lindern, aber auch um Seelsorge und Trost spenden zu können.



Pressemitteilung

19. März 2020
Seite 1 von 2

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend
Glinkastraße 24
10117 Berlin

Tel.: 03018/555-1061/-1062
Fax: 03018/555-1111
presse@bmfjsfj.bund.de
www.bmfjsfj.de

Corona-Pandemie: Ältere Menschen und gefährdete Gruppen schützen

Ministerin Giffey und der BAGSO-Vorsitzende Müntefering appellieren an alle Generationen

Die Bundesseniorenministerin **Dr. Franziska Giffey** und der **Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), Franz Müntefering**, appellieren gemeinsam an alle Bürgerinnen und Bürger, gefährdete Gruppen vor Corona-Infektionen zu schützen.

Das Coronavirus mit dem Namen COVID-19 ist für ältere Menschen und für Personen mit Vorerkrankungen besonders gefährlich. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer schweren Erkrankung stetig an. Wenn Alter und eine schon bestehende Grunderkrankung zusammenkommen, ist die Gefährdung besonders hoch. Gerade in Pflegeeinrichtungen ist der Schutz von Menschen daher besonders wichtig.

Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey: „Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen brauchen jetzt die Solidarität aller Generationen. Ich begrüße es, dass Alten- und Pflegeheime weitgehend für Besucherinnen und Besucher geschlossen werden, nur so können die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen in der derzeitigen Situation geschützt werden. Wir müssen auch auf die vielen zu Hause lebenden Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen achten. Auch Familien, in denen Pflegebedürftige leben und versorgt werden, brauchen unsere Unterstützung. Nachbarn, die hier unkompliziert den Einkauf oder Botengänge übernehmen, sind „Engel des Alltags“. Wenn wir alle aufeinander achten, dann leben wir Solidarität im Alltag.“

BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering: „Ich bitte alle Betroffenen, Pflegebedürftige und Angehörige: Tragen Sie die Vorgaben, die die Pflegeheime bekommen haben, mit. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Perspektiven entwickelt werden, wie Begegnungen und Austausch in Heimen bald wieder ermöglicht werden können. Sehr gut ist es, wenn Einrichtungen und Pflegekräfte Kontakte mit den Familien derzeit zum Beispiel über Telefon oder Skype ermöglichen.“

Nicht nur in der professionellen Pflege, auch im Alltag älterer Menschen müssen alle ihren Beitrag leisten.

BAGSO-Vorsitzender Franz Müntefering: „Ältere Menschen, Großeltern und ihre Familien sind aufgerufen, sich selbst zu schützen und Risiken zu meiden.“

Panik hilft nicht, unabhängig vom Alter. Aber handeln müssen wir Älteren und Alten in Sachen Corona doch. Das Risiko der Ansteckung wollen und können wir reduzieren helfen, für uns, für unsere Familien, für Kontaktpersonen. Der Staat muss handeln, wir als Gesellschaft auch. Händeschütteln und Umarmen lassen wir mal. Gedränge meiden wir. Versammlungen verschieben wir. Verschoben ist nicht aufgehoben. Und helfen, dass niemand einsam und hilflos bleibt, ohne die Sicherheit von Menschen aufs Spiel zu setzen, das ist das Gebot der Stunde. Eine solidarische Gesellschaft wird da ganz konkret und bewährt sich. Das ist gut für alle.“

Ministerin Dr. Franziska Giffey: „Ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen und ihre Familien sollten ihre Gewohnheiten jetzt überdenken. Sie sollten Einschränkungen in Kauf nehmen, um ihre Gesundheit zu schützen. Dazu gehört, sich für eine Zeit aus dem öffentlichen Leben soweit es geht zurückzuziehen, unbedingt persönlichen Abstand von mindestens zwei Metern zu halten, Freizeitveranstaltungen nicht zu besuchen, den öffentlichen Personennahverkehr zu meiden und auch private Kontakte soweit wie möglich zu reduzieren. Telefon, Handy und Internet helfen, in Kontakt zu bleiben. Familiäre und nachbarschaftliche Unterstützungsangebote zum Beispiel beim Einkaufen sind hilfreich und wichtig.“

Folgende Maßnahmen sollten ältere Menschen ergreifen, um sich zu schützen:

- Reduzieren Sie soziale Kontakte soweit möglich, auch zu Gleichaltrigen, denn auch sie können Überträger sein.
- Meiden Sie derzeit jeden unmittelbaren Kontakt zu Enkelkindern. Die Großeltern sollten möglichst nicht in die Betreuung einbezogen werden.
- Gehen Sie nicht in Arztpraxen, rufen Sie im Bedarfsfall dort an, und fragen, wie Sie sich verhalten sollen.
- Gehen Sie, falls möglich, nicht in Apotheken, bestellen Sie benötigte Arzneimittel per Telefon und lassen Sie sich diese liefern oder nehmen Sie, wenn möglich, Hilfe aus der Familie oder der Nachbarschaft an.
- Nehmen Sie Bring- und Lieferangebote an: durch Familie und Nachbarn, durch Supermärkte.
- Halten Sie ihre sozialen Kontakte über Telefon oder, wenn möglich, über Skype aufrecht.
- Begrenzen Sie die Zahl der Personen, die in Ihre Wohnung kommen, auf ein Minimum.
- Nutzen Sie das schöne Wetter, um spazieren zu gehen. Das stärkt Ihre Abwehr. Halten Sie auch dort mindestens zwei Meter Abstand, wenn Sie Bekannte treffen!

Auch in der aktuellen Situation ist Wachsamkeit vor „falschen Helfern“ notwendig. So fragen Betrüger besonders ältere Menschen nach Geld für teure Medikamente und medizinische Behandlungen; angebliche Handwerker behaupten, Haus und Wohnung zu überprüfen und desinfizieren zu wollen.

Das BMFSFJ und die BAGSO empfehlen daher dringend, Unbekannten kein Geld zu geben und sie nicht in die Wohnung zu lassen.

Corona und die Folgen – Seniorenbüros im Krisenmodus

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Kontaktsperre, Shutdown, Sorge um die Gesundheit der Angehörigen und wegen der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Folgen der Krise – die derzeitige Lage stellt uns alle vor ungeahnte Herausforderungen. Das gilt in besonderer Weise für die vielschichtige Gruppe der Älteren und die Organisationen, die mit ihnen zusammenarbeiten, also auch die Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros und unsere vielen Mitgliedseinrichtungen vor Ort.

Die rund 450 Seniorenbüros in Deutschland sind nun in besonderer Weise gefordert, sich auf die außergewöhnliche Situation einzustellen, und wir versuchen, sie nach Kräften dabei zu unterstützen. Es geht darum, sich selbst arbeitsfähig zu halten, neue Kommunikationswege zu nutzen und dabei eine gute Balance zwischen den gebotenen Schutzmaßnahmen und der Ermöglichung von aktivem Handeln zu finden. Denn auch jetzt sollten wir den differenzierteren Blick für das Altern nicht verlieren. Ältere nun pauschal als „Risikogruppe“ zu sehen, ist deshalb falsch. Es gibt eben viele gesunde, aktive und leistungsfähige Menschen unterschiedlichsten Alters auf der einen Seite und die Verletzlichen und Schutzbedürftigen, die unsere Solidarität nun besonders brauchen, auf der anderen Seite. Eine Altersdiskriminierung darf es aber auch an dieser Stelle nicht geben! Mit dieser Impulse-Ausgabe wollen wir das vielschichtige Bild des Wirkens der Seniorenbüros in der Corona-Krise zeigen und Mut machen, diese schwierige Zeit gemeinsam zu meistern. Bleiben Sie weiterhin gesund und umsichtig engagiert!

Herzlich

Ihr



Franz-Ludwig Blömker, Vorsitzender der BaS



Sorge und Engagement

Wie wir aus zahlreichen Untersuchungen, z. B. den Altersberichten der Bundesregierung wissen, ist nur ein Teil der älteren Bevölkerung auf Hilfe und Unterstützung in einem gewissen Umfang angewiesen. Alleinstehende ältere Menschen, die (noch) zuhause leben, sind jedoch in Gefahr zu vereinsamen. Informelle Kontakte und Gruppenangebote fallen weg, selbstbestimmtes Einkaufen ist kaum möglich. Seniorenbüros gehen soweit wie möglich auf diese Menschen zu, allerdings können Leistungen zur Bewältigung des Alltags derzeit nur kontaktlos erfolgen.

Die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland beläuft sich auf 3,4 Millionen (Statistisches Bundesamt 2017); eine hohe Zahl mit steigender Tendenz, aber eben nicht die Mehrheit der Älteren. Drei Viertel der Pflegebedürftigen werden ambulant und von den eigenen Angehörigen betreut (ebd.). Pflegenden Angehörigen brauchen – genau wie das hauptamtliche Personal – nicht nur unsere Anerkennung, sondern auch konkrete Unterstützung und Entlastung in ihrer



wichtigen Tätigkeit. Angebote von Seniorenbüros wie „Pflegebegleiter“ oder „Demenz-Café“ können jedoch jetzt kaum durchgeführt werden.

Gesellschaftlich wichtig ist es, ein besonderes Augenmerk auf die Bewohner*innen von stationären Einrichtungen zu richten, denn ihre Lebenssituation ist nun zusätzlich erschwert, da sie keinen Besuch von Angehörigen und Freunden bekommen. So wichtig die Schutzmaßnahmen auch im Moment sind, von den häufig demenziell erkrankten Betroffenen werden sie kaum verstanden und tragen auf längere Sicht weder zur Lebensqualität noch zu ihrer Gesundheit bei. Nicht akzeptabel ist jedenfalls eine dauerhafte Abschottung der Schwächsten. Dagegen sprechen nicht nur unsere ethischen Vorstellungen und das geltende Recht, sondern auch das lange Ringen für eine neue Sicht auf das Altern, weg von negativen Stereotypen, hin zu sozialer Teilhabe und individueller Selbstbestimmung, selbst bei vorhandenen Einschränkungen. Diese emanzipatorischen Errungenschaften dürfen nun nicht leichtfertig geopfert werden.

Aber in der Krise wird nun zumindest hoffentlich jedem deutlich, was professionelle Pflegekräfte und pflegende Angehörige leisten. Eine fortdauernde gesellschaftliche Wertschätzung, die sich nicht in demonstrativen Gesten erschöpft, sondern sich auch materiell ausdrückt, ist dringend geboten. Applaus allein genügt da eben nicht mehr.

Auf der anderen Seite, auch dies ist lange bekannt, tragen gerade die Älteren in hohem Maße mit ihrem freiwilligen Engagement zum sozialen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft bei. Alle Freiwilligen-surveys und Engagementberichte der letzten Jahre haben dies eindrücklich belegt. Ihr freiwilliger Einsatz ist sogar tendenziell verbindlicher und langfristiger als der anderer Altersgruppen. Ältere Menschen bringen lebenslang erworbene Kompetenzen ein und tragen aktuell mit der Unterstützung verletzlicher Personengruppen zur Aufrechterhaltung des (eingeschränkten) sozialen Lebens bei. Jedoch müssen sie momentan dabei auch auf ihre eigene Gesundheit achten. Grundsätzlich wird derzeit eine große Solidarität mit den Älteren und ein Gespür für gegenseitige Rücksichtnahme sichtbar. Was jedoch vielen fehlt, ist die Möglichkeit sich wie gewohnt aktiv für das Gemeinwohl engagieren zu können.

In dieser außergewöhnlichen Situation erweist sich, dass diejenigen Kommunen die Herausforderungen besser bewältigen, die vor Ort fachlich kompetente Einrichtungen damit betrauen können. In vielen Fällen sind dies Seniorenbüros, die durch ihre gute Vernetzung mit den anderen lokalen Akteuren eine Schlüsselposition einnehmen können. Die BaS regt vor diesem Hintergrund perspektivisch einen offenen Diskurs über den gesamten Bereich der so genannten offenen Altenhilfe und ihrer infrastrukturellen Verankerung an. Hier müssen endlich überzeugende

politische Antworten und verbindliche Regelungen gefunden werden, wie wir gemeinsam den demografischen Wandel verantwortungsvoll gestalten können. Es geht dabei eben nicht primär um „Versorgung“, vielmehr in einem umfassenden Sinn um gesellschaftliche Teilhabe und selbstbestimmte Mitwirkung aller, die sich an den unterschiedlichen sozialen Voraussetzungen und individuellen Ressourcen der Menschen orientieren.

Soziale Distanz und Digitalisierung

Das Spannungsfeld von notwendigem Schutz und möglicher Aktivität zeigt sich jetzt praktisch besonders auf der lokalen Ebene. Eine umsichtige Abwägung bedarf einer fachlichen Expertise vor Ort, die u. a. von Seniorenbüros geleistet wird. Durch die bestehende Vernetzung mit anderen Organisationen können sie schnell und unbürokratisch Hilfeangebote für ältere Menschen entwickeln und zugleich Engagierte unterstützen, sich selbst zu schützen und gesund zu bleiben. Viele Seniorenbüros sind nun zu wichtigen Akteuren des Krisenmanagements geworden; sie beraten und unterstützen ihre Kommune bei der Umsetzung der notwendigen Maßnahmen. Sie organisieren nachbarschaftliche Hilfen, entwickeln telefonische und digitale Angebote und behalten dabei die Bedürfnisse älterer Menschen mit erhöhtem Gesundheitsrisiko im Blick.

Nach einer Blitzumfrage der BaS bei ihren Mitgliedern ist die Mehrheit der Einrichtungen in diesem Bereich aktiv. Auch wenn der Präsenzbetrieb derzeit überwiegend ruht, zeigen die Anlaufstellen ein hohes Maß an Agilität und kommen zu kreativen Lösungen. Ein Beispiel gelebter Solidarität ist etwa der Einsatz von mehr als 80 Engagierten in Bonn-Bad Godesberg. Auf Vermittlung des örtlichen Seniorenbüros erledigen sie für Hochbetagte Einkäufe und Botengänge. Solche Initiativen sind vielerorts zu finden, allerdings scheuen sich manche Menschen, diese Angebote auch anzunehmen. In Bremen wurden die bereits seit längerem bestehenden „Wohlfühlrufe gegen Einsamkeit“ jetzt ausgeweitet. Denn gerade die vielen älteren Alleinlebenden sind akut davon betroffen. Und in Arnsberg werden mit einem wöchentlich erscheinenden Magazin auch diejenigen informiert, die bislang kaum Zugang zu digitalen Medien haben.



© Bundesregierung / Jesco Denzel

” Die Covid-19-Pandemie trifft uns als ganze Gesellschaft, und damit auch jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns. Wir alle haben unterschiedliche Herausforderungen zu meistern. Ob das ältere Menschen, Kinder, Jugendliche oder Eltern sind.

Mir ist wichtig, dass wir die Schwächeren dabei nicht aus dem Blick verlieren.

Der Sozialstaat zeigt sich in der Krise von seiner starken Seite, aber auch die Zivilgesellschaft muss handlungsfähig bleiben. Dafür setze ich mich ein.

Ich freue mich über die vielfältigen Aktivitäten von Organisationen wie den Seniorenbüros, die – unter Beachtung der notwendigen Regeln – unser soziales Zusammenleben aufrechterhalten. Die Älteren sind dabei wichtige Stützen des freiwilligen Engagements.“

Dr. Franziska Giffey, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Dies ist gerade bei den Hochaltrigen häufig der Fall, die somit von den zahlreichen innovativen Online-Angeboten wenig erreicht werden.

Auch die Seniorenbüros selbst sind zum Teil auf den Einsatz digitaler Instrumente noch nicht hinreichend eingestellt. Deshalb hat die BaS die Umsetzung ihrer ohnehin vorgesehenen Digitalisierungsstrategie nun forciert. Sie bietet den Mitgliedseinrichtungen Unterstützung durch verschiedene Formate wie Webinare und Videochats an. Perspektivisch soll ein „Digitales Kompetenzzentrum“ aufgebaut werden, um den aktuellen Entwicklungsschub für alle zu nutzen. Damit dies insgesamt im sozialen Bereich besser gelingt, ist eine breite Digitalisierungsoffensive für den gemeinnützigen Sektor notwendig.

Staat und Zivilgesellschaft

In einer bislang einzigartigen Weise haben die politisch Verantwortlichen in Deutschland auf die Corona-Krise reagiert und für die Bewältigung der Folgen erhebliche Summen zur Verfügung gestellt. Das hat hohe Zustimmung in der Bevölkerung eingebracht, die auch die massiven Einschränkungen des öffentlichen Lebens ganz überwiegend mitträgt. Dies hat wesentlich zu dem im internationalen Vergleich bislang recht glimpflichen Verlauf beigetragen. Allerdings ist die Pandemie noch keineswegs überwunden.

Aber auch die Zivilgesellschaft zeigt sich handlungsfähig und setzt sich aktiv ein, soweit es unter den besonderen Umständen geht. Organisierte Hilfsbereitschaft, Flexibilität und Improvisationsfähigkeit halten die aktuelle Situation erträglich. Dabei stoßen die Organisationen jedoch an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit, die für die nachhaltige Bewältigung der erwartbaren sozialen Folgen der Krise noch dringend gebraucht wird. In Hunderttausenden Organisationen in Deutschland engagieren sich mehr als 30 Millionen Menschen, im gemeinnützigen Sektor gibt es zudem Millionen von hauptamtlich Beschäftigten. Der Bereich kann also mit selbem Recht wie die Automobilwirtschaft als „systemrelevant“ angesehen werden. Ein breites Bündnis von Dachverbänden fordert deshalb von der Bundesregierung, die zivilgesellschaftlichen Organisationen mit unter den „Rettungsschirm“ staatlicher Maßnahmen zu nehmen, damit sie eine Perspektive für die eigene Arbeitsfähigkeit erhalten.

Der jetzige Ausnahmezustand fordert alle gesellschaftlichen Akteure und kann im günstigen Fall den Zusammenhalt stärken. Es kann jedoch auf Sicht keine „Neue Normalität“ ohne demokratische Debatte, kritische Auseinandersetzung und eine



© H. Sachs / BAGSO

„Wir müssen uns und unsere Nächsten schützen – das ist das Gebot der Stunde. Manche Ältere sind auf Hilfe und Unterstützung angewiesen, die von vielen Kräften in vorbildlicher Weise geleistet wird. Dafür

gebührt den Haupt- und Ehrenamtlichen unser Dank, aber wir müssen sie auch mit den notwendigen Ressourcen ausstatten.

Wir brauchen gerade jetzt Solidarität, Gemeinsinn, und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Besondere Sorge bereiten uns alleinstehende ältere Menschen ohne funktionierende soziale Kontakte, die allein in ihrer Wohnung leben. Es muss Angebote geben, die sie erreichen.

Diese Krise wird soziale und wirtschaftliche Folgen haben, deren Kosten von allen Generationen getragen werden müssen. Aber gemeinsam können wir es schaffen!“

Franz Müntefering, BAGSO-Vorsitzender

lebendige Zivilgesellschaft geben. Es darf weder zu einem Rückfall in nationalstaatliche Egoismen noch zu einer Abschottung nach außen kommen. Auch jetzt müssen wir uns nicht nur innerhalb unseres Gemeinwesens mit den Schwächeren solidarisch zeigen, sondern auch international Verantwortung übernehmen. Es dürfen also weder Menschen wegen ihres Alters oder Gesundheitszustands diskriminiert noch Geflüchtete dauerhaft ausgegrenzt werden.



ZEITUNGSARTIKEL UND KOMMENTARE

- JANISCH, WOLFGANG, 13.04.2020: DIE ALTEN ISOLIERT, DIE JUNGEN FREI?
(SÜDDEUTSCHE ZEITUNG). © *Süddeutsche Zeitung GmbH, München.*
Mit freundlicher Genehmigung von Süddeutsche Zeitung Content (www.sz-content.de).....S. 45
- KOMMUNAL, 28.05.2020: WARUM ÄLTERE OFT KEINE UNTERSTÜTZUNG
WOLLEN.....S. 48
- 100-JÄHRIGER BRITEN SAMMELT 33 MILLIONEN PFUND SPENDEN.....S. 50

WEITERE ARTIKEL ZUM THEMA

(Aus rechtlichen Gründen können diese Beiträge nur via Link online abgerufen werden.)

- DORN, THEA, 08.04.2020: ES GIBT SCHLIMMERES ALS DEN TOD. DEN
ELENDE TOD (ZEIT ONLINE). ZUM ARTIKEL:
<https://www.zeit.de/kultur/2020-04/sterben-coronavirus-krankheit-freiheit-triage>
- ASSHEUER, THOMAS, 21.04.2020: MENSCHENOPFER FÜR DEN
KAPITALISMUS (ZEIT ONLINE). ZUM ARTIKEL:
<https://www.zeit.de/kultur/2020-04/corona-pandemie-kapitalismus-oekonomie-menschenleben>
- HAIST, KARIN/ KUTZ, SUSANNE (KÖRBER-STIFTUNG), 23.04.2020:
RISIKOGRUPPECORONA IST VERNICHTEND – AUCH FÜR UNSEREN
BLICK AUF DAS ALTER (STERN). ZUM
ARTIKEL: <https://www.stern.de/gesundheit/corona-ist-vernichtend---auch-fuer-unseren-blick-auf-das-alter-9217856.html>
- VORSAMER, BARBARA, 30.05.2020: PSYCHOLOGIE: DIE HÖLLE, DAS BIN
ICH (SÜDDEUTSCHE ZEITUNG). ZUM ARTIKEL
<https://www.sueddeutsche.de/leben/coronavirus-emotionen-psychologie-1.4918853?reduced=true>
- ZGV, 27.04.2020: PERSPEKTIEFE SPEZIAL – SONDERAUSGABE ZUM
THEMA CORONA-PANDEMIE ZUR AUSGABE:
https://www.zgv.info/perspektiefe-online/artikel-content.html?tx_ttnews%5bcats%5d=158

13. April 2020, 19:52 Uhr Corona-Maßnahmen

Die Alten isoliert, die Jungen frei?

Eine der beklemmendsten Differenzierungen wird schon seit einiger Zeit diskutiert: Darf der Staat einzelne Gruppen stärker beschränken als andere? Juristen sagen: ja.

Von Wolfgang Janisch, Karlsruhe

Es bricht Woche vier der Ausgangsbeschränkungen an, und sollte man ein Motto ausgeben, dann lautete es "Lockerung" - um das öffentliche Leben und die Wirtschaft wieder in Gang zu setzen. Noch mehr als bisher wird es dabei um Differenzierung gehen, weg von den pauschalen Verboten, hin zu zielgenauen Maßnahmen. Man wird, je nach Infektionsrisiko, also Unterscheidungen treffen, die den einen mehr Freiheit lassen als den anderen.

Eine der beklemmendsten Differenzierungen wird schon seit einiger Zeit diskutiert: Darf und sollte man "Risikogruppen", also ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen, härteren Einschränkungen aussetzen als den Rest der Bevölkerung? Der Tübinger Oberbürgermeister Boris Palmer (Grüne), stets für unpopuläre Vorschläge gut, hat es in der *Tageszeitung* so formuliert: "Ich halte es für vertretbar, bei Menschen im Alter ab 65 und aufgrund von Vorerkrankungen solche Quarantäne-Anordnungen auszusprechen." Weil sie nun mal ein deutlich höheres Risiko haben, an einer Corona-Infektion zu sterben, sodass nach Palmers Logik ihre Isolierung sowohl ihr eigenes Leben schützen als auch eine Überlastung des Gesundheitssystems verhindern könnte.

Er nennt das einen neuen Generationenvertrag: Die Jüngeren gehen arbeiten, während Alte und Kranke auf soziale Kontakte verzichten. Die Alten verschenken ihre Freiheit an die Jungen, wenn man so will. Die Antwort aus der eigenen Partei folgte prompt: "Wenn sie die Alten und chronisch Kranken separieren, bin ich am nächsten Tag beim Bundesverfassungsgericht und klage", sagte der frühere Bundestagsabgeordnete Hans-Christian Ströbele, 80 Jahre alt, dem Redaktionsnetzwerk Deutschland.

Wer eine Infektion riskiert, gefährdet auch andere

Auch Bundesjustizministerin Christine Lambrecht (SPD) lehnt die Isolation von Senioren ab.

Aktuelles zum Coronavirus - zweimal täglich per Mail oder Push-Nachricht

Alle Meldungen zur aktuellen Lage in Deutschland und weltweit sowie die wichtigsten Nachrichten des Tages - zweimal täglich mit SZ Espresso. Unser **Newsletter** bringt Sie morgens und abends auf den neuesten Stand. Kostenlose Anmeldung: sz.de/espresso. In unserer **Nachrichten-App** ([hier herunterladen](#)) können Sie den Espresso oder Eilmeldungen auch [als Push-Nachricht abonnieren](#).

Jedem Menschen stünden Grundrechte zu, "und zwar unabhängig vom Alter". Natürlich muss vor allem politisch diskutiert werden, ob man der Gesellschaft eine solche Segregation entlang der Altersgrenze zumuten will. Aus der Sicht des Grundgesetzes denkt man sofort an den Grundsatz der Gleichbehandlung, der verletzt sein könnte. Aber stimmt das? Die einstige Verfassungsrichterin Gertrude Lübke-Wolff hat in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* frühzeitig Entwarnung gegeben: Wenn man im Interesse aller, deren Überlebenschance von ausreichenden Behandlungskapazitäten abhängt, der besonders bedrohten Gruppe stärkere Beschränkungen auferlegt, dann sei dies keine verbotene Altersdiskriminierung, sondern eine pragmatische Abwägung. Ähnlich argumentierte im selben Blatt der Rechtsprofessor Hinnerk Wißmann aus Münster, der sich sogar für getrennte Einkaufszeiten aussprach: Vormittag als Rentnerzeit.

Auch der Bonner Staatsrechtler Klaus Ferdinand Gärditz sieht verfassungsrechtlich Spielraum für unterschiedliche Regeln. Die Idee sei: "Wir schützen bestimmte Gruppen besonders gut, um anderen mehr Freiheiten zu gewähren." Schon jetzt werden nach seinen Worten bestimmten Gruppen stärkere Lasten auferlegt als anderen, etwa den Ladenbesitzern, die nun in die Insolvenz schlittern und dadurch in ihren Grundrechten betroffen seien. Und übrigens auch alten Menschen in Pflegeheimen, die derzeit von Besuchen abgeschottet werden. "Wenn man über eine Isolation über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen nachdenkt, könnte das für Risikogruppen gerechtfertigt sein", sagt Gärditz im Gespräch mit der *Süddeutschen Zeitung*. Solche Regeln wären für Risikogruppen eine Art "Sonderopfer" zugunsten der Allgemeinheit, allerdings eines, von dem gerade ältere Menschen am meisten profitieren würden. Denn Ziel sei es, die Überlastung des Gesundheitssystems abzuwehren, was besonders den gefährdeten Menschen zugutekomme.

Und was ist mit der Freiheit zur Selbstgefährdung? Dürfen alte Menschen nicht selbst entscheiden, ob sie lieber das Infektionsrisiko hinnehmen als die Einsamkeit der Quarantäne?

Die Antwort des Wissenschaftlers verweist letztlich auf den großen Vorbehalt, unter dem derzeit jede Freiheit steht. Wer eine Infektion riskiert, der nimmt eben nicht nur eine Selbstgefährdung hin, sondern schafft Gefahren für alle. "Er disponiert nicht allein über seine eigene Gesundheit,

sondern auch über die Gesundheit anderer", sagt Gärditz. Deutlich werde das am Problem der "Triage", also der so unglaublich schwer lösbaren Frage, wer den Vorrang hätte, wenn es zu wenig Intensivbetten für zu viele Schwerkranke gäbe. Klar ist aus Sicht von Ethikern und Juristen, dass Jüngere bei der Behandlung nicht automatisch bevorzugt würden. Das aber bedeutet: Wer eine Infektion und damit - zumal als alter Mensch - eine schwere Erkrankung riskiert, der könnte im Extremfall einem anderen das bitter benötigte Intensivbett wegnehmen. Oder, wie Gärditz formuliert: "Wegen seines Verhaltens sterben andere."

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/1.4875290

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 14.04.2020/aner

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.

Corona: Warum Ältere oft keine Unterstützung wollen



1400 zu 80. Das sind siebzehneinhalb Hilfsbereite, die sich einen älteren, Hilfe suchenden Menschen teilen müssen. Nicht nur bei der Corona Nachbarschaftshilfe Hamburg sind sie derzeit gesucht, die Älteren, die sich auf Aushänge, Zeitungsartikel oder bei Hotlines melden sollen, wenn sie beim Einkaufen oder anderen Alltagserledigungen Unterstützung brauchen. Und das Beispiel ist keine exotische Erscheinung in einer Metropole. Es ist ein flächendeckender Befund, der zwischen Landau und Bremerhaven Irritationen auslöst: Jeder will helfen, und die Alten gehen nicht hin.



Es ist großartig, dass sich in Krisenzeiten blitzgeschwind eine beachtliche Solidarität und Hilfskultur entwickelt hat für die vielen isolierten alten Menschen, die in der Pandemie nicht mehr aus ihren Wohnungen dürfen. Junge, mittelalte und ältere Bürger sind zur Stelle, denn einkaufen, Sachen rauf- und Müll runtertragen, das kann jede und jeder und das ist auch ohne viel Zeitaufwand spontan zu erledigen. Die Hilfeinitiativen und Nachbarschaftsnetzwerke der Wohlfahrtsverbände, Freiwilligenagenturen oder öffentlichen Träger haben großen Zulauf, aber eben: immer nur auf der Seite der Helfer. Die meisten, für die die Unterstützung gedacht ist, bleiben ihr fern. Woran liegt das?

Nicht erst seit Corona gilt: Alter ist kein Zeichen von Schwäche!

Die heute über 80jährigen, ganz besonders die Frauen, gehören zu der Nachkriegsgeneration, die erzogen wurde, nicht schwach zu sein und unbedingt selbst zurecht zu kommen. Zähne zusammenbeißen, sich nichts anmerken lassen und auf sich selbst vertrauen, das galt ein Leben lang.

Alt sein ist nicht gleichbedeutend mit hilfsbedürftig. Immer mehr Menschen arbeiten über das Rentenalter hinaus, viele engagieren sich in Vereinen und Schulen, stellen einen Großteil der Kulturkonsumenten. Sie unterstützen mit Zeit und Geld ihre Kinder und Enkel. Sie nutzen die Bildungsangebote von Volkshochschulen bis Universitäten, sind in Parteien und sozialen Bewegungen aktiv oder gründen sogar nach dem Erwerbsleben eigene Unternehmen.

Die wichtigste Erkenntnis, um das Fernbleiben der Alten von den Hilfsangeboten zu verstehen, ist aber, dass es „die Alten“ gar nicht gibt. Zur Corona-Risikogruppe zählen „Menschen ab 50 oder 60“ – das umfasst bis zu drei Generationen! Mehr als jeder Vierte in Deutschland ist über 60 Jahre alt. Und die Menschen dieser großen Altersspanne sind so verschieden, wie sie es während ihres ganzen Lebens waren. Gleichwohl: Es gibt innerhalb der verschiedenen Altersgenerationen auch Menschen, die Hilfe brauchen, gerade auch in Zeiten von Corona. Um die Vereinsamten und die Hochbetagten machen sich dieser Tage viele Sorgen. „Wir nutzen alles, was technisch geht, um an die ältere Frau und den älteren Mann zu kommen“ berichtet Andreas Hannig, Leiter des Referats Altenhilfe der Stadt Kassel und fragt: „Was ist aber mit denen, die keinen Zugang zum Internet haben, die keinen PC, kein Tablet, kein Smartphone besitzen, keine Tageszeitung lesen? Wir wissen, dass wir diesen Personenkreis nur schwer oder vielleicht auch gar nicht erreichen.“

Die Kommunen sind der Schlüssel - wie Hilfe für Ältere nicht nur in der Corona-Krise koordiniert werden kann

Was also ist zu tun, um Hilfe für alte Menschen zu leisten, wo sie gebraucht wird, und andererseits die vielen neuen Hilfsangebote für Ältere nicht ins Leere laufen zu lassen? Wir glauben: Das wissen die am besten, die auch außerhalb dieser besonderen Zeiten für die Versorgung und Teilhabe der Älteren vor Ort zuständig sind: die kommunalen Schlüsselfiguren für Altenhilfe in der Verwaltung, den Einrichtungen und Verbänden. Sie wissen oder werden zuallererst in Erfahrung bringen, wer Not leidet – und ob Einkaufshilfen im Zweifel ausreichen. Die Stadt Kassel ist dabei, alle Menschen über 75, die allein leben, ausfindig zu machen, um sie anzusprechen. Es gelte jetzt, so Andreas Hannig, „die tradierten niedrigschwelligen ‚Komm‘-Angebote der Offenen Altenhilfe so zu modifizieren, dass sie auch unter den gegenwärtigen restriktiven Bedingungen die Zielgruppen erreichen“. Und dafür werden neue, proaktive Kommunikationskanäle erprobt: Verwaltung und Stadtteilzentren rufen ihre Zielgruppen an und führen Fenster- und Balkongespräche. „Das funktioniert vor allem kleinteilig und quartiersbezogen“, weiß Andreas Hannig.

Die aufsuchende, präventive Betreuung älterer Mitbürger ist allerdings vielerorts Neuland. Anders beispielsweise ist das in Dänemark, wo jeder Bewohner zum 75. Geburtstag ein briefliches Angebot der Stadt zum persönlichen Besuch erhält. Wer zustimmt, kann zu Hause oder an einem öffentlichen Ort einen Mitarbeiter der zuständigen Sozialbehörde treffen. Ziel sind regelmäßige, verbindliche Verabredungen darüber, wie die Besuchten auch im Alter eigenständig leben und gesellschaftlich teilhaben können.

Hilfe für Senioren - Beispiele aus dem Sauerland und Großbritannien

Auch die Koordination der vielen bürgerschaftlichen Hilfeangebote für Ältere ist bei der Verwaltung und den Verantwortlichen der Altenhilfe in besten Händen. Die Fachstelle Zukunft Alter der Stadt Arnsberg in Sauerland hat das mit einer zentralen Hotline verbunden und mit dem wöchentlichen Versand des Online-Magazins „Zukunft Alter Aktuell“. Es ist bei Bedarf auch ausgedruckt erhältlich.

Information, Abstimmung und Kooperation, das sind angesichts der Hilfewelle in Corona Zeiten die zentralen Aufgaben, die zu leisten sind, damit Hilfe ankommt, keine Doppelstrukturen entstehen und die große gesellschaftliche Solidarität auch nach der Pandemie Früchte trägt. In Großbritannien steht diese Idee hinter der nationalen „Connection Coalition“, die von der Joe Cox Foundation, dem Britischen Roten Kreuz, dem Innovationsfonds NESTA und anderen gegründet wurde: Man will die vielen neuen kreativen Nachbarschaftshilfen und lokalen Netzwerke zur Zusammenarbeit bewegen und aus dem Austausch von Erfahrungen, Ideen und Instrumenten langfristig den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Auch das ist ein Gedanke, der die Hilfe für ältere Bewohner in Deutschlands Kommunen begleiten sollte: Was sich in der Krise an Neuem bewährt, kann auch nach der Pandemie Maßstäbe setzen für lokale Altersfreundlichkeit. Und das gilt für innovative Hilfsangebote zugunsten bedürftiger älterer Menschen ebenso wie für die großen Potenziale an Hilfsbereitschaft und Kompetenz, die Ältere für gesellschaftliche Solidarität selbst einbringen.

100-jähriger Brite sammelt 33 Millionen Pfund Spenden

Der 100-jährige britische Kriegsveteran Tom Moore wurde am 20. Mai 2020 zum Ritter ernannt. Moore hatte fast 33 Millionen Pfund (rund 37 Millionen Euro) für den staatlichen Gesundheitsdienst National Health Service (NHS) gesammelt.

Begonnen hatte Moore mit einem Spendenaufruf für 1000 Pfund. Er wolle dafür vor seinem 100. Geburtstag 100 Runden mit seinem Rollator in seinem Garten drehen, versprach Moore damals. Doch bereits nach einem Tag kamen 70.000 Pfund zusammen. Mehr als 1,5 Millionen Menschen haben bis heute gespendet.

Die Briten sind von ihrem Helden offensichtlich begeistert, das zeigt nicht nur die rege Beteiligung an der Spendenaktion: Die britische Post widmete Moore eine eigene Briefmarke zum hundertsten Geburtstag, ein Bahnunternehmen benannte ihren neuen Hochgeschwindigkeitszug nach ihm und die Royal Air Force überflog zur Geburtstagsparty sein Haus in der Nähe von London.

Erfahren Sie hier mehr:

www.justgiving.com/fundraising/tomswalkforthenhs

www.tagesschau.de/ausland/tom-moore-ritter-101.html



Foto: tagesschau.de

AKTIVITÄTEN GEGEN DIE EINSAMKEIT



Foto: Nachbarschaftshilfe Koblenz-Süd

TIPPS AUS DER LANDESINITIATIVE NEUE NACHBARSCHAFTEN RHEINLAND-PFALZ

TIPPS ZUM SCHNELLEN AUFBAU VON INITIATIVEN IN DER CORONA-KRISE.....S. 54

VERBUNDEN BLEIBEN – KONKRETE TIPPS FÜR NACHBARSCHAFTSINITIATIVEN VON DER TELEFONKETTE BIS ZUM VIRTUELLEN KAFFEEKLATSCH.....S. 56

CORONAVIRUS: GEBÜNDELTE INFORMATIONEN FÜR HILFESUCHENDE UND HELFENDE IN RHEINLAND-PFALZ.....S. 58

DIGIBOS IM ZEICHEN VON COVID-19 – ANREGUNGEN AUS DER PRAXIS.....S. 59

DIGITALE KOMMUNIKATION IN ALTENPFLEGE-EINRICHTUNGEN ERMÖGLICHEN – IN KONTAKT BLEIBEN.....S. 61

TAG DER NACHBARN, LANDESINITIATIVE NEUE NACHBARSCHAFTEN RHEINLAND-PFALZ – SO WURDE DER TAG DER NACHBARN GEFEIERT!.....S. 63

AKTIVITÄTEN DER ANLAUFSTELLEN

- REMAGEN – QUARTIERSPROJEKT „LEBEN UND ÄLTERWERDEN IN REMAGEN MITGESTALTEN“, CARITASVERBAND RHEIN-MOSEL-AHR.EV.....S. 65
- NEUWIED – „BÄUMCHEN WECHSEL DICH“ IM ZEPPELINHOF GEHT IN DIE ZWEITE RUNDE.....S. 68
- BAD BERGZABERN – „LASST UNS ZUSAMMENRÜCKEN, AUCH WENN WIR AUF DISTANZ GEHEN MÜSSEN“, HAUS DER FAMILIE BAD BERGZABERN.....S. 70
- HERTLINGSHAUSEN – BEWEGUNG NACH CORONA-SCHOCK, SENIORENBÜRO FRANKENTHAL (PFALZ).....S. 71
- SPEYER – HAUSZEITUNG CARITAS ALTENZENTRUM ST. MARTHA, CARITAS-ALTENZENTRUM ST. MARTHA.....S. 72
- SPEYER – „KULTUR UND DEMENZ“ IN CORONA-ZEITEN, SENIORENBÜRO SPEYER.....S. 77
- BORNICH – ONLINE WEINPROBE MIT DER MITTELRHEINWEINKÖNIGIN MARIE DILLENBURGER, INITIATIVE 55 PLUS-MINUS.....S. 79
- VDK RHEINLAND-PFALZ – „PINSEL-POST“ FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE, SOZIALVERBAND VDK RHEINLAND-PFALZ.....S. 80
- INGELHEIM – PFLANZENTAUSCH AKTION UND PLAUDER-TASCHE-TELEFON, MÜTZE – MÜTTER- UND FAMILIENZENTRUM.....S. 84
- LINZ AM RHEIN – WIR SIND REGION! CORONA-SOLIDARITÄT IN DER VERBANDSGEMEINDE LINZ AM RHEIN, SENIORENBÜRO LINZ AM RHEIN.....S. 86
- MAINZ-BINGEN – SENIORENBERICHT DES LANDKREISES MAINZ-BINGEN: NEWSLETTER IN CORONAZEITEN UND VERANSTALTUNGEN IM FREIEN, SENIORENBERICHT DES LANDKREISES MAINZ-BINGEN.....S. 88
- MAINZ – „STUDIERN 50 PLUS“ ONLINE – GEMEINSAM DIGITAL WEITERBILDEN, ZENTRUM FÜR WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG (ZWW), JOHANNES GUTENBERG-UNIVERSITÄT MAINZ.....S. 90
- MAINZ – LANDESKRIMINALAMT UND VERBRAUCHERZENTRALE INFORMIEREN ÜBER MIESE ABZOCKE-MASCHEN RUND UM „CORONA“ – EIN BEITRAG ZUR SICHERHEIT FÜR SENIOR*INNEN!.....S. 91

AKTIVITÄTEN AUS DEN ANLAUFSTELLEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

- BINGEN – PROJEKT DES MONATS APRIL: IN BINGEN HAT SICH EINE STATIONÄRE EINRICHTUNG ZU EINEM NACHBARSCHAFTS-TREFF ENTWICKELT.....S. 93
- BITBURG – ENGAGIERTE STADT BITBURG, EIFELOHR MACHT CARITALK, CARITASVERBAND WESTEIFEL E.V.....S. 94
- WESTERWALD – AKTION VON „WÄLLER HELFEN“S. 95
- LUFWIGSHAFEN – BRIEFFREUNDE SCHAFFEN, VHS LUDWIGSHAFEN.....S. 97
- HACHENBURG – GEMEINSAM UNTER FREIEM HIMMEL / JAMMERTALER BEGEISTERN BEI FENSTER-KONZERT IM HAUS HELENA, CARITASVERBAND WESTERWALD-RHEIN-LAHN.....S. 97
- NEUSTADT (WIED) – KAFFEEANGEBOTE / GRUSSTASCHEN / BESUCH PER TELEFON, MEHRGENERATIONENHAUS NEUSTADT (WIED).....S. 100
- RHEIN-LAHN-KREIS – SENIORENBÜRO BAUT BRÜCKEN INS NEUE LEBENSALTER, SENIORENBÜRO „DIE BRÜCKE“.....S. 103
- TRIER – PROJEKT DES MONATS SEPTEMBER: DAS TOLERANTE, NACHBARSCHAFTLICH GEPRÄGTE (SCHAMMAT) DORF IN DER STADT.....S. 106
- GERMERSHEIM – „EHRENAMTSINITIATIVE ICH BIN DABEI...“, SENIORENBÜRO GERMERSHEIM.....S. 108
- STIFTUNG AKTIVE BÜRGERSCHAFT – FREIWILLIGENENGAGEMENT: PODCAST-REIHE: „ZUKUNFT UND ZIVILGESELLSCHAFT“, STIFTUNG AKTIVE BÜRGERSCHAFT.....S. 113

Tipps zum schnellen Aufbau von Initiativen in der Corona-Krise

Die Landesinitiative Neue Nachbarschaften unterstützt Initiativen in Rheinland-Pfalz, die sich im Rahmen der sich zuspitzenden Corona-Krise bilden, mit Informationen, Tipps und Beratung. Sie zeigt zudem Schritte auf, wie man dabei strukturiert vorgehen kann.

Wie wichtig Nachbarschaft ist, zeigt sich im Zuge von Krisen, wie wir es derzeit bei der Corona-Epidemie erleben. Hilfsbereitschaft ist wichtig im Augenblick der Not und sie kann vielen Menschen die Ängste vor einer ungewissen Zukunft nehmen.

Das Team der Landesinitiative hat daher einige Grundinformationen zusammengestellt, die dazu beitragen sollen selbst die Initiative zu ergreifen, um in der in der Nachbarschaft Hilfe und Unterstützung anzubieten; vor allem für ältere Menschen, die aufgrund des Infektionsrisikos und den damit einhergehenden Beschränkungen im Alltag immer isolierter leben müssen, für bereits mit dem Coronavirus infizierte Menschen und deren Kontaktpersonen, die unter häuslicher Quarantäne stehen oder für Menschen, die aufgrund der Corona-Krise beruflich stark belastet sind.

„Ich will loslegen und helfen, was kann ich tun?“

1. Schritt:

Bei vielen Menschen wächst die Bereitschaft zu helfen in krisenhaften Momenten. Viele davon wissen dann aber nicht wie und wo sie ihre Hilfe anbieten können. Naheliegend ist es in der Kommune vor Ort **nachzuhören**, wo es brennt und ob es bereits bestehende Strukturen gibt, die solche freiwilligen Hilfen koordinieren (gibt es z. B. ein Senioren- oder Freiwilligenbüro, Digitale Botschafter, ein Quartiersmanagement etc.).

2. Schritt:

Wer sich alleine nicht traut initiativ zu werden, sollte im Freundes-, Bekanntenkreis oder in der Nachbarschaft nachhören, um **Mitstreitende zu finden**, mit denen gemeinsam Hilfeleistungen geplant und umgesetzt werden können. Gemeinsam fällt Vieles einfacher, Aufgaben können besser geteilt werden (z. B. Anrufen, Anfragen in WhatsApp-Gruppen, Aufrufe über Facebook oder Twitter etc.).

3. Schritt:

Gemeinsam kann überlegt werden, welche Hilfen angeboten werden sollen. Gibt es bereits Initiativen in der Region, tritt man diesen entweder selbst bei, oder versucht für eine eigene Initiative **auf deren Erfahrungen zurückzugreifen** und sich mit ihnen zu vernetzen. Hilfreich zur **Kontaktaufnahme** sind dabei etwa der [Projektfinder](#) der Landesinitiative oder der Kooperationspartner der Landesinitiative, das Nachbarschaftsnetzwerk [nebenan.de](#). Beide können zugleich auch Ideengeber für Initiativen sein, an denen es in der eigenen Region noch fehlt.

4. Schritt:

Um Hilfe schnell auf die Beine zu stellen, ist es von Vorteil **möglichst strukturiert vorzugehen**. Hier hat die Landesinitiative seit 2015 viele [Arbeitshilfen und Praxistipps](#) erarbeitet, die den Einstieg und den Aufbau in die Eigeninitiative erleichtern.

5. Schritt:

Die Tücke beim Aufbau von Initiativen steckt oft im Detail. Man sollte sich **nicht entmutigen lassen, wenn immer wieder neue Fragen und Schwierigkeiten auftreten**. Annette Scholl, die Leiterin der Landesinitiative hilft und berät in solchen Momenten gerne unkompliziert sowie kostenfrei bei allen [Fragen am Telefon](#) unter der Telefonnummer **02 28 – 18 49 95 75**.

Quelle: Landesinitiative Neue Nachbarschaften <https://neue-nachbarschaften.rlp.de/die-landesinitiative/aktuelles/artikel/tipps-zum-schnellen-aufbau-von-initiativen-in-der-corona-krise> (abgerufen am 25.09.2020)



Verbunden bleiben – Konkrete Tipps für Nachbarschaftsinitiativen von der Telefonkette bis zum virtuellen Kaffeeklatsch

In Zeiten von sozialer Distanzierung und des Zuhausebleibens ist es besonders wichtig, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben und sich verbunden zu fühlen. Die Landesinitiative gibt konkrete Anregungen, wie Nachbarschaftsinitiativen hier aktiv werden können. Sie können dabei helfen, Einsamkeit und psychische Gesundheitsprobleme zu vermeiden.

Telefonkette – neu beleben!

In dieser ungewöhnlichen Zeit der Coronakrise greifen die Menschen wieder verstärkt zum "Hörer". In diesem Zusammenhang erinnert die Landesinitiative an die Telefonkette, die in der sozialen Arbeit von und mit älteren Menschen immer schon eine wichtige Rolle spielt.

Das LiNN-Team hat dazu Checklisten zusammengestellt, wie sich solche Telefonketten schnell ins Leben rufen lassen. Dies ist auch ohne Weiteres möglich, wenn Sie als Nachbarschaftshilfe viele Aktive haben, die selbst zur sogenannten Risikogruppe gehören und den lebensnotwendigen Rat #Wirbleibenzuhause befolgen. Diese Checkliste finden Sie unter "Tipps und Infos" in der neuen Rubrik "Helfen in der Corona-Krise" (<https://neue-nachbarschaften.rlp.de/tipps-und-infos/helfen-in-der-corona-krise/>). Hier gibt es auch eine weitere Checkliste für interessierte Nachbar*innen, die selbst aktiv werden möchten.

Verbunden bleiben und verbunden fühlen – wesentlich in dieser Zeit

Im "[Aging Mastering Programm](#)" sind eine Reihe von Tipps zu finden, wie das Verbundenbleiben heutzutage interpretiert und umgesetzt werden kann. Dabei können E-Mail und soziale Medien eine große Rolle spielen, sind aber zum Großteil auch über das Telefon möglich. Dies ist eine gute Gelegenheit, sogenanntes virtuelles ehrenamtliches Engagement auszuprobieren:

1. Schreiben Sie eine **E-Mail** oder einen **Brief** an eine Person, mit der sie längere Zeit keinen Kontakt hatten. Dies kann ein Verwandter, eine Bekannte, ein Freund oder eine Freundin sein.
2. Lesen Sie aus einem **Buch** Ihrem Enkelkind vor. Nutzen Sie das **Telefon** oder die **Videotelefonie**. Wie die Videotelefonie funktioniert, zeigen Ihnen die [Silver-Tipps](#) aus Rheinland-Pfalz.
3. Teilen Sie **Foto-Erinnerungen**. Schauen Sie sich alte Fotos an und wählen die Fotos aus, die sie besonders ansprechen. Nehmen Sie Kontakt mit Menschen auf, denen Sie diese Fotos zeigen und mit denen Sie ihre Erinnerungen teilen möchten – frei nach dem Motto: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.
4. Seien Sie Gastgeber*in für einen "**virtuellen Kaffeeklatsch**". Kommen Sie über eine Videokonferenz zusammen, um sich zu "treffen". Gestalten Sie alles so, wie Sie es bei einem "echten" Kaffeeklatsch machen würden und genießen Sie zusammen die Kaffeerrunde.
5. Starten Sie eine **Sportgruppe** und verabreden Sie sich zu einer bestimmten Uhrzeit am Tag zur Gymnastik und Meditation. Das Besondere: Jede(r) macht es von zu Hause aus. Danach können Sie sich übers Telefon darüber austauschen, welche Erfahrungen Sie gemacht haben. Die Tipps für eine

TIPPS AUS DER LANDESINITIATIVE NEUE NACHBARSCHAFTEN RHEINLAND-PFALZ

Telefonkette helfen Ihnen dabei. Gerne können Sie die Anderen an dem Ganzen auch per "Videokonferenz" live teilhaben lassen, also welche gymnastischen Übungen Sie praktizieren. So kann beispielsweise jede(r) seine Lieblingsbewegung vormachen. Zusammen ist es dann eine abwechslungsreiche Runde.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Ageing Alliance für das Teilen auf Facebook. Das LiNN-Team hat die Tipps für die Nachbarschaftsinitiativen in Rheinland-Pfalz angepasst.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Und noch ein Bitte an Sie: Teilen Sie uns über Facebook oder Instagram (Neue Nachbarschaften RLP) mit, was Sie in Ihrer Nachbarschaftsinitiative daraus gemacht haben.

Quelle: Landesinitiative Neue Nachbarschaften <https://neue-nachbarschaften.rlp.de/die-landesinitiative/aktuelles/artikel/verbunden-bleiben-konkrete-tipps-fuer-nachbarschaftsinitiativen> (abgerufen am 25.09.2020)

Gebündelte Informationen für Hilfesuchende und Helfende in Rheinland-Pfalz

Im Rahmen der Corona-Pandemie steigen nicht nur die Fallzahlen, sondern es wächst auch die Hilfsbereitschaft untereinander. Nachbarschaften gewinnen an Bedeutung. Mit gebündelten Informationen im Netz unterstützt die Landesregierung Hilfesuchende und Helfende mit wichtigen Informationen, etwa über die Initiativen "Wir tun 'was." oder "Zusammenland Rheinland-Pfalz".

Die Landesinitiative "Wir tun 'was." hat Hinweise, Kontakte und Fördermöglichkeiten für das Bürgerengagement und Nachbarschaftshilfen anlässlich der Corona-Pandemie auf einer Service-Seite im Netz übersichtlich zusammengestellt.

Unter anderem finden sich dort auch Antworten auf wichtige Fragen zum ehrenamtlichen Engagement in der Corona-Hilfe. Etwa wie man sich und andere bei Hilfsangeboten wie etwa den Einkaufshilfen schützen kann oder Hinweise darauf, wie etwa Gelder für nun abgesagte Veranstaltungen umgenutzt werden könnten.

Zudem werden Telefonnummern zu AnsprechpartnerInnen zur Leitstelle Ehrenamt und Bürgerbeteiligung in der Staatskanzlei gelistet, an die sich mit Fragen und Hinweisen gewendet werden kann.

Unter der Adresse www.zusammenland.rlp.de – einer Unterseite des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie – erhalten Hilfesuchende und Helfende in Rheinland Pfalz wichtige Informationen, die sie im Umgang untereinander und beim Aufbau von Hilfenetzwerken unterstützen.

Zu finden sind etwa Hygienetipps und eine Liste mit AnsprechpartnerInnen und Anlaufstellen der Kommunen in Rheinland-Pfalz.

Des Weiteren wird dazu aufgerufen, Hilfenetzwerke zu nutzen und aufzubauen. Hilfesuchenden und Helfende können dabei auf bestehende Portale wie die Landesinitiative selbst, aber auch das Portal von nebenan.de zurückgreifen. So können – zusammen mit anderen Aktiven – den vom Virus betroffenen Menschen und vor allem auch älteren Menschen, die sich zum Infektionsschutz weitgehend zurückgezogen haben, schnell und transparent unterstützt werden, indem man die Erfahrung von etablierten Netzwerken nutzt und neue Netzwerke schafft.

Quelle: Landesinitiative Neue Nachbarschaften <https://neue-nachbarschaften.rlp.de/die-landesinitiative/aktuelles/artikel/coronavirus-gebundelte-informationen-fuer-hilfesuchende-und-helfende-in-rheinland-pfalz> (abgerufen am 25.09.2020)

DigiBos im Zeichen von COVID-19 – Anregungen aus der Praxis



Foto: DigiBos

Aufgrund der Einschränkungen im gesellschaftlichen Leben können derzeit auch Digital-Botschafterinnen und -Botschafter in Rheinland-Pfalz (kurz: DigiBos) nicht das umsetzen, was sie sich vorgenommen haben. Vorträge mussten abgesagt werden, Tablet- und Smartphone-Treffs fallen aus, auch Hausbesuche sind nicht möglich. Dennoch gibt es einige Ideen, wie DigiBos aktiv bleiben und eine digitale Teilhabe fördern können.

Hilfe am Gartenzaun

Aus der Südwestpfalz berichtet ein DigiBo, dass er, begünstigt durch das schöne Wetter, am Gartenzaun Fragen beantworten und so helfen konnte. Dies wird zwar eher in kleinen Orten funktionieren können, in denen jeder jeden kennt und weiß, dass Frau X oder Herr Y sich auskennt und als DigiBo ansprechbar ist. Aber bei schönem Wetter eine gute Idee.

Am Telefon ansprechbar bleiben

Wer als DigiBo seine Telefonnummer veröffentlicht hat, kann natürlich angerufen werden. Umgekehrt geht das auch: wer Telefonnummern von interessierten Seniorinnen und Senioren hat, die üblicherweise an DigiBo-Angeboten teilnehmen, kann diese selbst anrufen und einmal nachhören, ob es Probleme gibt. Das praktizieren einige DigiBos aus verschiedenen Regionen mit Erfolg. Sicherlich kann man in einem Telefongespräch nicht alle Probleme im Umgang mit Smartphone, Tablet oder PC lösen, doch gerade die Grundlagen können gut erklärt werden. Die Installation einer App zum Beispiel kann man gemeinsam am Telefon am eigenen Gerät nachvollziehen und so schon eine Schwierigkeit, die viele am Anfang haben, aus der Welt schaffen.

Per Newsletter gut informiert

Schon vor der Corona-Krise hatte ein DigiBo die Möglichkeit, über Email-Verteiler Informationen zur Handhabung smarterer Geräte und PCs in Form z.B. eines Flyers zu teilen. DigiBos aus dem Raum Neuwied oder Mainz setzen das schon länger um und

CORONAVIRUS – RHEINLAND-PFALZ

haben gute Erfahrungen mit Newslettern gemacht. Wer also E-Mail-Adressen von Teilnehmenden von bisherigen Veranstaltungen hat, kann auch jetzt Informationen streuen, z.B. zur Nutzung von WhatsApp, Threema und ähnlicher Kommunikationskanäle (Skype, Jitsi etc.).

Sich selbst fortbilden

Jetzt ist eine gute Gelegenheit, sich auf die Suche nach Ideen und Materialien zu machen, um gewappnet zu sein, wenn es „wieder losgeht“. Auf Silver-tipps.de zum Beispiel sind einige neue Videos und Anleitungen zu finden, die die künftige Arbeit als DigiBo bereichern können. Beispielsweise beschäftigen sich am Mittelrhein DigiBos mit dem Thema Freifunk, um nach der Corona-Zeit in ihren Gemeinden das Thema fundiert angehen zu können.

Jetzt Netzwerke aufbauen

Während der DigiBo-Ausbildung lernte man vielleicht jemanden aus dem gleichen Ort oder der Nachbargemeinde kennen. Bisher kam es aber noch nicht zu einer Zusammenarbeit. Gut möglich, dass diese Person auch nur auf den Anstoß von außen wartet, um aktiv zu werden – wenn es denn wieder möglich ist. Der Anfang zu einem kleinen lokalen Netzwerk unter DigiBos kann gerade jetzt über Telefon, E-Mail oder Videokonferenz gemacht werden. Auch wenn der erste Schritt dazu vielleicht schwerfällt: wagen Sie ihn!

Digitale Kommunikation in Altenpflegeeinrichtungen ermöglichen – In Kontakt bleiben

In Zeiten der Corona-Krise ist es schwer für Menschen in Altenpflegeeinrichtungen mit den Angehörigen außerhalb in Kontakt zu bleiben. Die persönlichen direkten Kontakte sind aus Sicherheits- und Schutzgründen gar nicht mehr möglich oder nur in besonderen Ausnahmesituationen auf ein Minimum beschränkt. Durch Geräte wie Smartphones, Tablets und Laptops lassen sich über das Internet, auch gerade jetzt, digitale Besuche realisieren. So können zum Beispiel Kinder, Enkel und Freunde über kleine Programme und ein entsprechendes Gerät wie gewohnt bei Angehörigen in Pflegeeinrichtungen „vorbeischauen“.

Voraussetzung hierfür ist, dass in den Altenpflegeeinrichtungen die entsprechende Infrastruktur gegeben ist, also zum Beispiel WLAN vorhanden ist. Sollten Einrichtungen keinen eigenen WLAN-Zugang für ihre Bewohnerinnen und Bewohner zur Verfügung stellen, haben sie die Möglichkeit über einen Freifunk-Router die einrichtungsinterne Internetverbindung mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu teilen. Die Daten werden absolut sicher über ein virtuelles privates Netzwerk verschlüsselt übermittelt. Freifunk ist absolut rechtssicher und auch datenschutzrechtlich unbedenklich. So kann beispielsweise Internet in einem Aufenthaltsraum für die Bewohnerinnen und Bewohner zu Verfügung gestellt werden.

Das Projekt Digital-Botschafterinnen und -Botschafter RLP stattet deswegen in den kommenden Wochen zusammen mit dem Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, der LMK – medienanstalt rlp und Freifunk Mainz Altenpflegeeinrichtungen in Rheinland-Pfalz mit Freifunk- Routern aus. Mit diesen kann beispielsweise in einem Aufenthaltsraum eine Internetverbindung für die Bewohnerinnen und Bewohner zur Verfügung gestellt werden. Über Online-Videokonferenzen können sich die Angehörigen melden und mit den Bewohner*innen in Bild und Ton in Kontakt treten. Natürlich ist das kein Eins-zu-eins-Ersatz für einen echten Besuch, doch in diesen schwierigen Zeiten eine tolle Möglichkeit, um den Liebsten ein wenig näher zu sein.

Ein erster erfolgreicher Test läuft aktuell schon. Das „Vitanas Senioren Centrum am Rheinufer“ in Ludwigshafen wurde mit Freifunk-Routern und Leihtablets aus dem Projekt DigiBo ausgestattet. Mithilfe von Jitsi, einem Videokonferenzdienst, können die Bewohner*innen ihre Familien per Video sehen, die Stimmen der anderen hören und das Gefühl haben, beieinander zu sein. Frau Bevier, Leiterin Sozialer Dienst, bedankt sich für die tolle Unterstützung bei allen Beteiligten: „Wir freuen uns sehr über diese Möglichkeit und konnten es kaum abwarten zu starten. Was wir damit den Bewohner*innen schenken können, ist wirklich nicht in Worte zu fassen. Vielen Dank!“. Die Fachkräfte vor Ort koordinieren Termine mit den Angehörigen und unterstützen die Bewohner*innen tatkräftig bei der Videokonferenz. Für die nächsten Tage und Wochen wurden schon fleißig Termine vereinbart. Der Router war schnell angeschlossen: einfach an das vorhandene Netzwerk angestöpselt und los ging's.

Alle Altenpflegeeinrichtungen in Rheinland-Pfalz wurden über die Möglichkeiten informiert. Bei Interesse erhalten Sie einen Freifunk-Router, der von Ehrenamtlichen der Freifunk-Initiative und Technikern der LMK – medienanstalt rlp kostenlos

CORONAVIRUS – RHEINLAND-PFALZ

eingrichtet wird. Alle Beteiligten freuen sich über diese Chance, die Einrichtungen mit diesem kleinen Beitrag in dieser schwierigen Zeit unterstützen zu können.

Zur Nutzung von Jitsi, Skype und Co. hat das DigiBo-Team auf Silver Tipps Anleitungen für die Einrichtungen erarbeitet, in denen verschiedene niedrighschwellige Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Bewohner*innen während der Kontaktsperre mit Angehörigen und Bekannten in Kontakt bleiben können. Die Anleitungen gibt es [hier](#).

So wurde der Tag der Nachbarn 2020 gefeiert!

Trotz Corona-Krise haben Bürgerinnen und Bürger von Rheinland-Pfalz den Tag der Nachbarn gefeiert, mit kreativen Ideen und – natürlich mit Masken und Abstand. „Not macht erfinderisch“, so sind am 29. Mai auch viele dem offiziellen Motto am Tag der Nachbarn „Helfen wir einander“ gefolgt und haben ihre Nachbarschaften trotz der Kontaktbeschränkungen gefeiert und sich vor allem auch solidarisch mit den einsamen Nachbarinnen und Nachbarn gezeigt.

Hermeskeil: Süße und sonnige Grüße

Das Mehrgenerationenhaus „Johanneshaus“ hat mit einigen Partnern süße und sonnige Grüße verteilt. In Jutesäckchen wurden Grüße mit Postkarten und einem Sonnenblumenpflänzchen und Sträuße aus Süßigkeiten verteilt. So werden leckere und wachsende Erinnerungen an einen besonderen Tag wachgehalten!



Hermeskeil: Jutesäckchen mit Sonnenblumenpflänzchen und Grußbotschaften



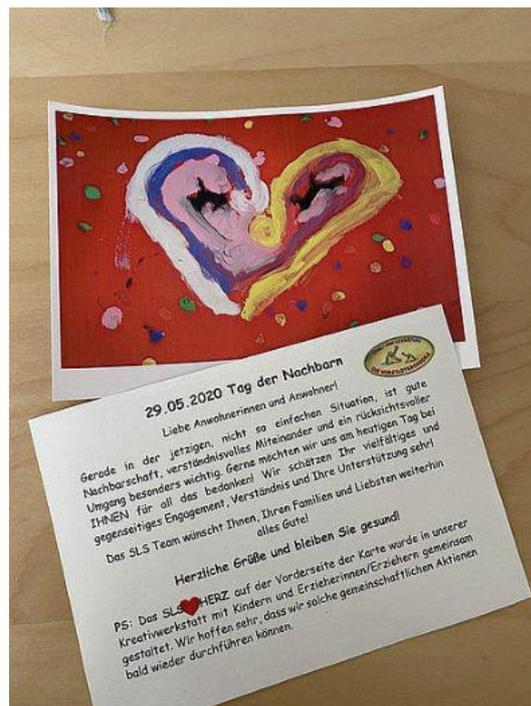
Neuwied: Lerchenkonzerte im Quartier

In Neuwied hat die Gruppe der „Zeppelinlerchen“ aus dem Verein „Gemeinschaftlich Wohnen Neuwied“ mit einem musikalischen Spaziergang durchs Quartier zum Singen und Musizieren an verschiedenen Plätzen im Ort eingeladen. Ob Soli oder Mitsingstücke: Die Lerchen-Musik verbreitet Freude und verbindet auch auf Abstand!

CORONAVIRUS – LANDESINITIATIVE NEUE NACHBARSCHAFTEN RHEINLAND-PFALZ

Worms: Kontakte knüpfen mit kreativen Karten

Bilder, die von Kindern und ErzieherInnen der Spiel- und Lerngruppe „Die Vorstadtkrokodile“ noch vor der Corona-Krise gestaltet wurden, sind mit selbst gestalteten Postkarten an alle Haushalte in einem Wormser Wohngebiet verteilt worden. Dabei entstanden auch viele Plausche und Gespräche auf Distanz und Kontakte werden aufrechterhalten!



Worms: Bunt gestaltete Postkarte mit Herz und Grußbotschaft



*Kuchengrüße mit Maske und Lastenrad
(Foto: Nachbarschaftshilfe Koblenz-Süd)*

Koblenz: Lastenrad gegen Last der Krise

Mit dem Lastenrad der Nachbarschaftshilfe Koblenz-Süd wurden mehr als 30 BewohnerInnen der südlichen Vorstadt mit einer Überraschungstüte und selbstgebackenen Kuchen überrascht – natürlich mit Maske! „Süße Nahrung für mein Gemüt“, so ein Beschenker. Zugleich hat man das Lastenrad „vorgestellt“, mit dem zukünftig Lebensmittel, Medikamente oder Haushaltswaren umweltfreundlich in die Häuser geliefert werde.

Quelle: Landesinitiative Neue Nachbarschaften <https://neue-nachbarschaften.rlp.de/die-landesinitiative/aktuelles/artikel/so-wurde-der-tag-der-nachbarn-2020-gefeiert> (abgerufen am 29.07.2020)

Quartiersprojekt „Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten“

Schreibwerkstatt

Unter dem Motto: „Wir müssen zwar zu Hause bleiben, doch können wir Geschichten schreiben“ ruft Silke Bisenius kurzerhand eine Schreibwerkstatt ins Leben. Die Schreibwerkstatt wird unterstützt von dem Quartiersprojekt „Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten“ der Caritas. Das Vorhaben wurde über die Presse und soziale Medien beworben und es gingen verschiedenste Beiträge ein, die auf der Homepage des Projekts sowie im örtlichen Amtsblatt veröffentlicht wurden. Eine Broschüre mit den Texten ist in Arbeit.

Zu den Beiträgen:

<http://sona-remagen.caritas-ahrweiler.de/projekte.htm>



Mit freundlicher Genehmigung der Rhein-Zeitung.



Foto: Pixabay

Digitale Nachbarschaft

Die Nachbarschaftsplattform „nebenan.de“ wurde seitens des Ortsvorstehers beworben und warb neue Mitglieder. Sie erwies sich als sehr hilfreich für die Vermittlung von (Einkaufs-)Hilfen. Schnell fand sich auch eine Gruppe von Näherinnen darüber zusammen, die Mund-Nasenschutz anfertigten und das Remagener Krankenhaus sowie die Feuerwehr und weitere Institutionen belieferten. Insgesamt wurden etwa 3000 Masken verteilt.

Besuche am Telefon

Die Mitarbeitenden des Besuchsdienstes „Mit dem Herzen dabei“ bieten neben den regulären Telefongesprächen zusätzliche Gespräche unter dem Motto „Wir sind ganz Ohr – Besuche am Telefon“ an.

■ Fit bleiben in Corona-Zeiten



„Fit bleiben in Corona-Zeiten“ ist ein Angebot für ein häusliches Bewegungsprogramm des Projekts „Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten“ und des Turnverein Remagen, das Sie täglich ausüben können. Die Bewegungsübungen fußen auf einer Übungskartei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Sie werden von Marlene von Lom mit zusätzlichen Erläuterungen und weiteren Übungen ergänzt. Die beiden Übungsprogramme der Vorwochen liefen im Wesentlichen auf die Mobilisierung der Gelenke und der Muskulatur hinaus. Solche Übungen stehen bei allen Trainingsmaßnahmen an erster Stelle. Es folgen die Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Nachdem Sie die schon bekannten Mobilisierungsübungen durchgeführt haben, ergänzen Sie das Bewegungsprogramm mit den nachstehenden Übungen. Damit wird die Muskulatur in den Armen und in den

Schultern gekräftigt. Führen Sie die Übungen langsam und achtsam aus. Überfordern Sie sich nicht; machen Sie Pausen wenn nötig.
Viel Spaß beim Üben
wünschen

Turnverein Remagen
Marlene von Lom
vonlom@t-online.de
www.turnverein-remagen.de

Projekt
„Leben und Älterwerden...“
Mochthild Haase
haase-m@caritas-ahrweiler.de
www.sona-remagen.caritas-ahrweiler.de

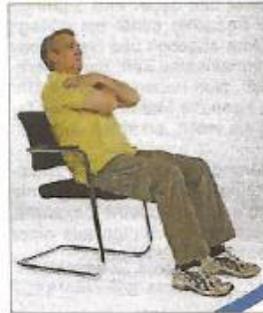
Kräftigung der Armmuskulatur



www.aelter-werden-in-balance.de
Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper auf einen Stuhl mit Armlehne. Die Füße stehen hüftweit auseinander fest auf

dem Boden. Legen Sie die Hände auf die Armlehne und drücken Sie den Oberkörper hoch bis die Oberarme gestreckt sind. Anschließend senken Sie den Oberkörper langsam ab (5 mal).

Kräftigung der Bauchmuskulatur



Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls und stellen

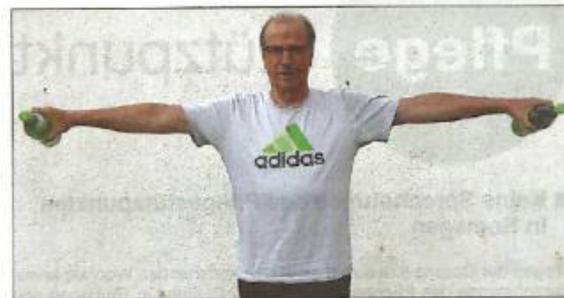
Sie die Füße fest auf den Boden. Überkreuzen Sie die Arme und legen Sie die Hände auf Ihre Schultern.

Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach hinten und halten Sie die Position vier Sekunden. Danach richten Sie sich wieder auf und wiederholen die Übung 5 mal.

Kräftigung der Schultermuskulatur

Nehmen Sie in jede Hand ein kleines Gewicht (z. B. eine gefüllte Mineralwasserflasche) und stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie die Arme gestreckt und parallel zum Oberkörper senkrecht nach unten.

Heben Sie die Arme langsam seitlich bis zur Waagerechten, verharren Sie in dieser Position vier Sekunden und führen Sie die Arme anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 5 mal.



Remagener Nachrichten 22. April 2020

Gymnastikübungen für zu Hause

In Kooperation mit dem Turnverein Remagen veröffentlichte die Caritas wöchentlich Gymnastikübungen mit Fotos – mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie sollten zum häuslichen Üben animieren.

Anlaufstelle im Remagener Stadtgarten öffnet



■ **Remagen.** Die Anlaufstelle des von der Deutschen Fernsehlotterie geförderten Projekts „Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten“ öffnet ab dem 29. April jeweils mittwochs bei gutem Wetter im Remagener Stadtgarten. Projektleiterin Mechthild Haase steht dann von 14.30 bis 16.30 Uhr für Infos, Anregungen und Austausch zur Verfügung. „Ich freue mich darauf, wieder vor Ort zu sein. Der Stadtgarten ist ein zentraler Treffpunkt in Remagen, und mit Einzelnen

kann man jetzt dort gut ins Gespräch kommen. Sicherlich können wir weitere Ideen entwickeln, was man trotz oder mit Corona gestalten kann“, sagt Haase. Sie ist darüber hinaus auch weiterhin zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. 02641/759 860 und per E-Mail an haase-m@caritas-ahrweiler.de zu erreichen. Aktuelle Informationen gibt es auch im Internet auf der Seite www.sona-remagen.caritas-ahrweiler.de

Foto: Caritas

Rheinzeitung, 27. April 2020

Mit freundlicher Genehmigung der Rhein-Zeitung.

Anlaufstelle

Die wöchentliche Anlaufstelle des Quartierprojektes findet seit Ende April im Stadtpark in Remagen statt. Besonders im Freien sind Hygiene- und Abstandsregeln gut möglich. Neu hinzugekommen sind auch vier Gruppen, die das Boulespielen für sich entdeckt haben und die Bahn im Stadtpark nutzen. Initiiert wurde dies von einem Hobby-Boulespieler, der mit Unterstützung der Projektleitung und durch einen Presseaufruf Mitstreitende gefunden hat.

Kontakt

Mechthild Haase

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr.eV.

Geschäftsstelle Ahrweiler

Projekt „Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten“

Beratungs- und Koordinierungsstelle Ehrenamt

„Bäumchen wechsel dich“ im Zeppelinhof geht in die zweite Runde

Gedanken um grundsätzlich hilfreiche Tagesstruktur, mögliche Vereinsamung auch im Wohnprojekt für Gemeinschaftlich Wohnen sowie das eigene Bedürfnis nach Bewegung und Begegnung veranlassten Hildegard Luttenberger kürzlich zum Handeln.

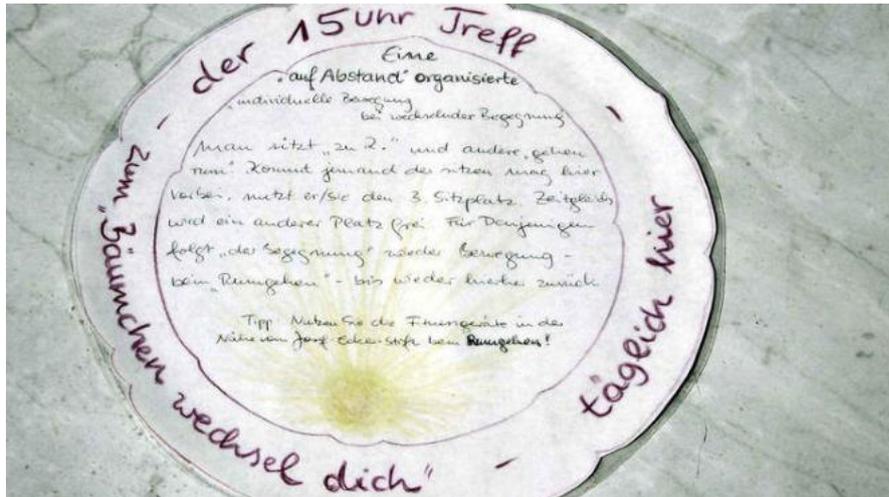
29.04.2020, 13:28 Uhr Lesezeit: 1 Minuten



Die Initiatorin mit Erika Wallbaum (links) – beide trifft man täglich an. Die auf Abstand organisierte „individuelle Bewegung bei wechselnder Begegnung“ bleibt als Angebot – erst mal sicher – bis zum 3. Mai.

Foto: Gemeinschaftlich Wohnen Neuwied

Angelehnt an das „Bäumchen wechsel dich – Spiel“ der Kindheit entwickelte sie das Angebot recht zeitnah nach der ersten Kontaktbeschränkung – und nun geht es in die Verlängerung.



Diese Angaben laden zum 15 Uhr-Treff ein.

Foto: Gemeinschaftlich Wohnen Neuwied

Täglich trifft man sich von 15 bis 16 Uhr im Hof der Häuser 1 bis 3 vom Zeppelinhof oder auf der Terrasse vom Mieterwohnprojekt von Gemeinschaftlich Wohnen Neuwied. Begegnen können sich dabei Menschen die sich auch bewegen möchten. Wer sich nicht ins Quartier entfernen will, kann im Hof „auf dem Strich gehen“, immer „drehen welche am Rad“ – dazu laden die Trimmgeräte am Mehrgenerationenspielfeld ein – und eine beliebte Strecke führt zum Friedhof.

Zwei bis sechs Personen sind immer wieder vor Ort – folglich waren öfters auch mal gleichzeitig zwei Gruppen zu zweit unterwegs und zwei Weitere verweilten oder pausierten auf den angebotenen Sitzgelegenheiten. Wohltuende vis-a-vis Begegnung wird so möglich.

Für Einige ist es keine Herausforderung sich auch die ganze Stunde bei wechselnder Begegnung zu bewegen. Andere gehen eine kurze Runde, manche dann mehrmals. Schon im eigenen Interesse achtet man die Abstandsregeln, zählen die Bewohner doch zur Risikogruppe.

Da nun die Kontaktbeschränkung noch andauern wird gilt diese Information als Einladung. „Kommen Sie vorbei oder nutzen Sie die Information als Anregung selbst aktiv zu werden.“

Mit freundlicher Genehmigung der Rhein-Zeitung

Artikel erschienen am 29.04.2020 in der Rhein-Zeitung https://www.rhein-zeitung.de/region/wir-von-hier/wir-von-hier-kreis-neuwied_artikel,-baeumchen-wechsel-dich-im-zeppelinhof-geht-in-die-zweite-runde-arid,2117371.html (abgerufen am 29.07.2020)

Haus der Familie Bad Bergzabern: „Lasst uns zusammenrücken, auch wenn wir auf Distanz gehen müssen“

Aktuelle Hilfsangebote

"Seniorenbüro Rat & Tat" startet mit "Corona-Telefonring"!

Da den Risikogruppen (ältere Menschen und Vorerkrankte) empfohlen wird, ihre Wohnung nicht mehr zu verlassen, könnte die Einsamkeit bald um sich greifen und zu einem echten Problem werden. Deswegen möchte das "Seniorenbüro Rat & Tat" ein Angebot gegen die Vereinsamung in Corona Zeiten setzen, den Corona-Telefonring. Das Prinzip ist ganz einfach: Menschen melden sich bei uns, sie bekommen daraufhin ein Anmeldeformular nach Hause gebracht, welches sie ausfüllen. Dann werden alle Interessierten zu einer Gruppe von ca. 5-6 Personen zusammengefasst, diese rufen sich täglich einmal im Kreis herum an. Darüber hinaus können sie auch weiteren Telefonkontakt pflegen.

Ein zweites Angebot des "Seniorenbüros Rat & Tat" ist der **Corona-Telefon-Service**: Wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt, können Sie gerne im Seniorenbüro anrufen. Falls das Telefon besetzt ist, können Sie sich Ihre Gedanken von der Seele reden. Sollte das Büro nicht besetzt sein, hinterlassen Sie bitte Ihre Nummer, Sie werden später zurück gerufen. Das gleiche gilt selbstverständlich für die Pfarrämter (in Bad Bergzabern: 0 63 43 - 23 01 und 0 63 43 - 70 02 100). Und überhaupt machen Sie etwas für Ihre Beziehungen: **Rufen Sie (sich) an!!!**

Darüber hinaus möchten wir noch einmal darauf hinweisen, dass wir inzwischen einige Ehrenamtliche für das **Netzwerk Corona-Hilfe** gewinnen konnten, um **Einkaufs- oder Apothekenfahrten** für die betroffene Risikogruppe auszuführen. Wenn Sie Hilfe anbieten oder benötigen, wenden Sie sich bitte an das "Seniorenbüro Rat & Tat" unter der Telefonnummer 0 63 43 - 61 00 680 oder senioren-bza@gmx.de.

Achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund.

Liebe Grüße aus dem Seniorenbüro "Rat & Tat" im Haus der Familie Bad Bergzabern

Rainer Brunck Diakon/Diplom-Sozialarbeiter
Luitpoldstr. 22, 76887 Bad Bergzabern
Tel. 0 63 43 / 61 00 680 www.familie-bza@gmx.de

Quelle: <http://www.familie-bza.de/>

Bewegung nach Corona-Schock

Seniorenbüro organisiert wöchentlich Tagesausflüge nach Hertlingshausen

VON WERNER SCHENK

Zum zweiten Mal gab es am vergangenen Donnerstag einen Tagesausflug für Senioren in das Schullandheim der Stadt Frankenthal nach Hertlingshausen. Der Beigeordnete Bernd Leidig (SPD) nutzte diesen Anlass zu einem Besuch der inmitten einer grünen Idylle gelegenen Einrichtung. Dabei konnte er eine beschwingte Sitztanzzrunde begeisterter Senioren erleben.

Helgard Sommer vom Malteser Hilfsdienst ist eine passionierte Bewegungstherapeutin und engagiertes Mitglied des Seniorenbeirats. Ihr Motto lautet „Bewegung, Bewegung, Bewegung“. Da könne man noch so gebrechlich und unbeweglich sein, sagt sie, es gebe immer noch Möglichkeiten, etwas zu tun. So mache sie etwa mit einem Kreis betagter Bürger allwöchentlich im Foyer der Albertschule eine Sitztanzzrunde – bis die Corona-Pandemie diese Aktivität ausbremste. „Meine Senioren haben den Sitztanz vermisst“, erzählt Sommer. Immer wieder habe man sie gefragt, wann es weitergehen könne.

Aus dieser Not sei die Überlegung entstanden, Tagesausflüge nach Hertlingshausen zu organisieren. Sommer empfahl die Idee dem Seniorenbeirat, dieser schlug sie der Verwaltung vor. „Es mussten ja bereits die Ferien ohne Kofferpacken ausfallen“, sagt dazu Bernd Leidig, in dessen Zuständigkeit der Bereich Jugend, Familie und Soziales gehört. Da habe man die Anregung gerne aufgegriffen und das Seniorenbüro mit der Organisation der Ausflüge beauftragt, so Leidig. Das Angebot fand bei den Senioren große Resonanz. Beim ersten Ausflug waren rund 30 Teilnehmer mit dem Reisebus nach Hertlingshausen gefahren. Am Donnerstag waren es 25 Erholungssuchende.

Sitztanz wirkt ganzheitlich

Nach ein bisschen Geplauder und einem gemeinsamen Mittagessen ergreift Helgard Sommer das Wort: „Wir machen jetzt unseren Sitztanz.“ Wer aber spazieren gehen wolle, könne auch das tun. Nach dem Kaffee gebe es nochmals die Gelegenheit zum Sitztanz. Viele Teilnehmer nutzen die Gelegenheit, mit dem Rollator einen Ausflug in die nähere Umgebung zu wagen. Knapp die Hälfte folgt Sommer zum Sitztanz in die überdachte Freiluftthalle.



Sitztanz trainiert den Körper und die grauen Zellen. Das Kommando gibt Helgard Sommer (rechts).

FOTO: SCHENK

Bald erklingt Musik, und die Stimme der Animateurin ist zu hören. Sommer erklärt die gar nicht so simplen Choreografien und lässt Musikbeispiele erklingen. „Wir machen nicht nur die Bewegungen mit Armen und Beinen, wir tun auch was für die grauen Zellen“, betont sie. Der taktgerechte Ablauf aller Bewegungen fördere die Motorik, verlange aber auch eine geistige Leistung. Zu den flotten Marschklingen von „Eine Seefahrt, die ist lustig“ werden Hände und Arme bewegt. „Rechte Seite, linke Seite“ heißt das Kommando, dann kommen die Beine dran. „Hacke vor, Hacke ran – Schritt, Schritt“, kommandiert Sommer. „Schön aus dem Fußgelenk“, fordert sie auf. Dann gilt es zu heben, zu strecken, zu kreisen – alles in Takt und Rhythmus der Musik. Die rotbräunlichen Eidechsen, die sich am Rande des Steinbodens in der Sonne tumeln, folgen zwar nicht diesen Kommandos, doch sie fühlen sich sichtbar wohl in der Nachbarschaft der sitzanzenden Besucher.

Auch Theater im Angebot

Johann Noack (75) ist der einzige Mann in der Runde. Sozusagen der Hahn im Korb. Er macht den Sitztanz zum ersten Mal mit. „Hervorragend“, kommentiert er die Übungen, „wenn

man den Corona-Schock hat und nur zu Hause rumhockt, tut die Bewegung gut.“ Und Helgard Sommer betont: „Das Schullandheim ist ganz toll für uns.“ Denn auch die Bewegung an der Luft sei ganz wichtig.

Schön und wichtig sind die Besuche der Senioren jeden Donnerstag für die Leiterin der Einrichtung, Anne-Maria Klemm, und ihre Mitarbeiter. Nach einem Vierteljahr Stillstand kommt wieder etwas Leben in das Schullandheim. „Es sind fast alles Stammgäste“, freut sie sich. Leute die sie von „Ferien ohne Kofferpacken“ kenne. Den Beigeordneten führt sie noch durch die Einrichtung mit Schulzimmern, Werkraum und Unterkünften. Die Zeit des Lockdowns habe man genutzt, alles auf Vordermann zu bringen, berichtet sie.

Auch an den nächsten drei Donnerstagen werden Senioren zur Tagesfreizeit kommen. Ein weiteres Angebot für die älteren Mitbürger seien Besuche des Sommerfestivals des Theaters Alte Werkstatt, das in einem Großkarlbacher Winzerhof stattfindet, verrät Bernd Leidig.

NOCH FRAGEN?

Informationen zu den Veranstaltungsangeboten gibt es beim Seniorenbüro der Stadt, Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 12 Uhr unter Telefon 06233 89-583.

SPEYER

Caritas-Altenzentrum St. Martha

Sozialdienst

Jenny Dossinger

Schützenstraße 18c

67346 Speyer

Email: jenny.dossinger@cbs-speyer.de

Telefon 06232 1350 – 1515

Fax: 06232 / 135 1199

www.st-martha-cbs-speyer.de

Hauszeitung Caritas Altenzentrum St. Martha

Wir sind ein Alten- und Pflegeheim und haben seit Mitte März zum Schutz unserer Bewohner für die Öffentlichkeit die Türen geschlossen. Ein Ausnahmezustand, der Allen einiges abverlangt.

Daher versuchen alle Mitarbeitenden die Zeit der Einschränkungen für unsere Bewohner*innen möglichst angenehm zu gestalten. Sie haben sich einiges einfallen lassen.

Um den Angehörigen ein paar Einblicke in das Leben Ihrer Lieben zu gewähren und Ihnen die Zeit des Abstand halten zu erleichtern, haben wir die Hauszeitung erstellt. Auch wollten wir uns bei Vereinen, Betrieben, Kindergärten, Schulen und Einzelnen bedanken, die uns tatkräftig unterstützt und an uns und unsere Bewohner*innen gedacht haben. Die vielen Aktionen, sei es Gartenkonzerte, Pinselpost, Regebogenaktion, Rätselhefte, Gebetshefte, Masken nähen, Spenden von Desinfektionsmittel & Handys, Bauchladen, Briefe schreiben und vieles mehr können Sie in unserer monatlichen Hauszeitung nachlesen.

Die Hauszeitung war jedoch nicht nur für die Angehörigen Zuhause interessant, sondern auch für die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, denen ihre ehrenamtliche Tätigkeit und die regelmäßigen Besuche in unserem Haus fehlten. Und vor allem für unsere Bewohner*innen selbst, sie konnten nachlesen, was alles gemacht wurde und dadurch in Erinnerungen schwelgen und sich über die Fotos freuen. Direkt nach der Herausgabe der 1. Ausgabe waren unsere Bewohner*innen mit Lesen und Fotos betrachten beschäftigt.

Die Hauszeitung stieß auf große positive Resonanz, vor allem bei den Angehörigen, die so ein Stück weit mitbekamen, wie sich der Alltag Ihrer Lieben gestaltete, was alles unternommen wurde, um die besondere Zeit so angenehm wie möglich zu machen. Zudem gewannen sie Einblicke, wie groß das Engagement von außen war. Auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen freuten sich und fühlten sich mit uns verbunden.



Beispiele aus der Hauszeitung

Gartenkonzert am 25. März

Eine Stunde unbeschwerte Coronazeit gefüllt von Musik und Leichtigkeit.

An diesem Nachmittag kamen Peter Stadler und Gerhard Kief mit Akkordeon und Gitarre, um das Leben der Bewohner*innen mit Pfälzer Liedern und Volksliedern etwas zu erheitern. Die willkommene Abwechslung verfolgten unsere Bewohner*innen von den Balkonen aus.



Kräuter pflanzen / Mobiles

Hochbeet

Wir bepflanzten gemeinsam mit Bewohner*innen unser Hochbeet im Garten. Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Salbei und viele andere Kräuter verschönern das Hochbeet, laden ein zum Berühren und Riechen. Kräutersträußchen werden gebunden und Erinnerungen an frühere Zeiten werden geweckt.

Sogar ein mobiles Hochbeet ist im Einsatz, das blühende Pflanzen in die Zimmer bringt.

Spaziergänge

Wir genießen das sonnige Wetter und gehen daher sehr oft in unseren wunderschönen Garten, in dem es jetzt grünt und blüht.

Gottesdienstübertragungen

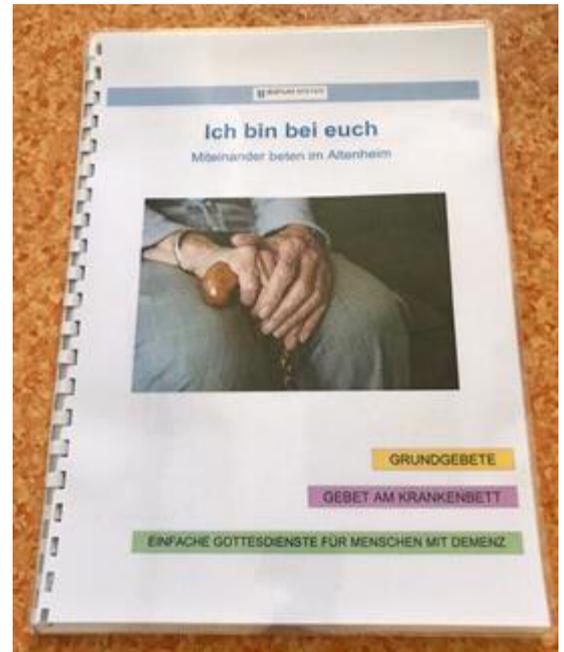
An Ostern konnten unsere Bewohner*innen live über die Lautsprecher an verschiedenen Gottesdiensten teilhaben

Seelsorge

Zurzeit können keine Seelsorger*innen und Ehrenamtliche aus den Gemeinden in die Altenheime kommen.

Mit diesen Gebeten können wir unsere Bewohner*innen im Glauben unterstützen.

Vielen Dank Frau Wintergerst vom Bistum Speyer für diese Gebetssammlung.



Statt einkaufen ...



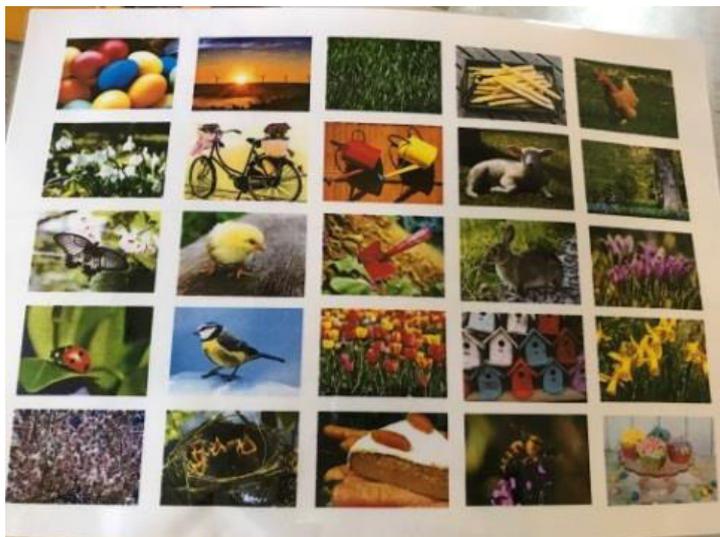
Der Bauchladen dreht regelmäßig seine Runde bestückt mit allem was man so braucht und was Freude macht, wie z. B. Pröbchen aus der Parfümerie und der Apotheke, Kosmetik, Tee und Schokolade.

Aktionen von Youngcaritas

Youngcaritas lässt uns nicht alleine und unterstützt uns mit guten Ideen und ganz praktischen Aktionen. So haben sie ein Rätselheft, ein Frühlingsbingo erstellt und ein Rätsel-Gewinnspiel für unsere Bewohner*innen ins Leben gerufen.



Vielen lieben Dank Young Caritas für das Frühlingsbingo.
Wir haben es auch schon mit Freude gespielt.



Fotos: Caritas-Altenzentrum
St. Martha

„Kultur und Demenz“ in Corona-Zeiten

Unser Angebot für Menschen mit Demenz im Purrmann-Haus können wir aufgrund der aktuellen Pandemie derzeit vor Ort leider nicht durchführen. Gerne möchten wir jedoch den Kontakt mit Ihnen und den Besucherinnen und Besuchern unserer Veranstaltungen aufrechterhalten. Als kleinen Gruß aus unserem Museum senden wir Ihnen somit einige Anregungen, das umseitig abgebildete Gemälde „Stilleben mit Kürbis“, gemalt von Mathilde Vollmoeller-Purrmann in Paris um 1910, als Ausgangspunkt für eine assoziative Bildbetrachtung zu nehmen. Wie auch im Purrmann-Haus können folgende stichwortartige Punkte Anlass zu wunderbaren Gesprächen sein und wertvolle Erinnerungen wecken.

Vorbereitung:

- Das umseitige Gemälde zum Betrachten aufhängen oder austeilen.
- Das dargestellte Stilleben mit realen Gegenständen, Obst etc. auf einem Tisch „nachbauen“.
- Ausmalvorlagen zum Thema vorbereiten: Obstteller, Kürbis, o.ä.
- Lied vorbereiten: Entweder mit Gitarre selbst singen oder über ein Abspielgerät vorführen.

Mögliche Fragen und Assoziationspunkte für die Bildbetrachtung:

1. Ölgemälde:
 - Womit arbeitet ein Maler: Pinsel, Farbe, Staffelei?
 - Frau als Malerin, war es üblich, dass Frauen Anfang des 19. Jahrhunderts einen eigenen Beruf hatten? Thema: Beruf
2. Entstehungsort des Gemäldes: Paris
 - Paris, Frankreich, Reisen, Urlaub, Eiffelturm, etc.
3. Was ist dargestellt?
4. Zeigt das Bild einen Innenraum oder ist es draußen gemalt?
5. Was ist im Hintergrund zu sehen? Tapete? Stoff? Vorhang? Wie gestaltet man Innenräume: tapezieren, streichen... Was macht man mit Stoff? Nähen etc.
6. Was ist in den Flaschen und was ist das für ein Glas?
 - a. Wein: Assoziationskette Trauben, Wein, Weinlese, Weinfeste etc.
 - b. Wasser: Brunnen, Wasser holen, etc.
7. Welches Obst ist dargestellt? Zitronen, Äpfel, Kürbis? Assoziationsketten: Ernte, Obstgarten, Obstanbau, Obstverarbeitung, Kochrezepte, Backrezepte, Traditionen und Gebräuche, Lagerungs- und Konservierungsmöglichkeiten von Obst etc.
8. Tuch: Geschirrtuch: Wer spült Geschirr, wer trocknet ab, Geschirrspülmaschine?
9. Hat der Tisch eine Tischdecke? Wann wird Tisch feierlich gedeckt etc.

Neben diesen Assoziationsketten gibt es natürlich viele weitere Wege, die sich in einem solchen Gespräch bei der Betrachtung des Bildes ergeben können.

Danach kann ein thematisch passendes Lied gehört und gesungen werden (z.B. „Im Märzen der Bauer“). Im Anschluss kann ein Ausmalbild, Motiv z.B. Obstteller, bemalt oder beklebt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren! Und bitte grüßen Sie Ihre Bewohnerinnen und Bewohner ganz herzlich von uns!

SPEYER

Ihre
Maria Leitmeyer und unser ganzes Team

Abbildung: Mathilde Vollmoeller-Purmann, Stilleben mit Kürbis, Paris um 1910, Öl
auf Leinwand, © Purmann-Haus Speyer



Online Weinprobe mit der Mittelrheinweinkönigin Marie Dillenburger

– am 31. Juli um 19.00 Uhr live am Bildschirm zu Hause –

Bei der online Weinprobe der Initiative 55 plus-minus werden drei Weine der Winzergenossenschaft Bornich präsentiert und verkostet. Marie, die Mittelrheinweinkönigin, hat ihr Fachwissen ja bei ihrer Wahl im November 2019 vor der Fachjury zeigen können. Da derzeit Weinfeste und gute Gelegenheiten, um die Besonderheiten des Mittelrheinweins zu präsentieren, ausfallen, freut sich Marie auf Genießer eines guten Tropfens zu Hause am PC-Bildschirm oder am Laptop, Tablet oder Smartphone.

Die Weinprobe als Zoom-Meeting mitzuerleben, bedeutet, dass die Interessierten sich bei der Initiative 55 plus-minus dazu rechtzeitig anmelden (bis 27.07.), möglichst per E-Mail bei: info@i55plusminus.de. Denn die drei Weine, die die Winzergenossenschaft Bornich ausgewählt und in 0,25 l Fläschchen abgefüllt hat, müssen ja entweder rechtzeitig vor dem 31. Juli in Bornich, Winzerweg 1, abgeholt oder als Päckchen den Weinprobenteilnehmer*innen zugesendet werden.

Die Teilnehmer*innen erhalten den Einwähllink in Zoom rechtzeitig per E-Mail. Dann steht dem Weingenuss in „digitaler Runde“ trotz des Abstandsgebots in Corona-Zeiten nichts mehr im Weg. Unsere Weinkönigin wird Einblicke in den Weinbau und in Qualität der ausgewählten Weine sowie in unserer schönen Mittelrheinlandschaft vermitteln. Die Initiative 55 plus-minus kann zeigen, wie sie Zoom für thematische Treffen nutzt, obwohl das „Gemeinsam-aktiv-werden“ an einem konkreten Ort zurzeit nicht möglich ist.

Das Set der Probenweine – 3 Flaschen à 0,25 l – bietet die Winzergenossenschaft für 9,90 € den Abholern an. Gut verpackt kann es auch zuzüglich der Portogebühren per Post zugesendet werden.

Kontakte:

Winzergenossenschaft Bornich, Tel. 06771-2142, E-Mail:

info@winzergenossenschaft-bornich.de

Initiative 55 plus-minus i. ev. Dekanat Nassauer Land, Tel. 06771-94974, E-Mail:

info@i55plusminus.de

Quelle: <https://www.i55plusminus.de/projekte/1328> (abgerufen am 04.08.2020)

„Pinsel-Post“ für Pflegebedürftige

Der Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz hat im Mai die Aktion „Pinsel-Post“ gestartet, um Farbe und Gefühl in den Pflege-Alltag zu bringen. Hunderte Kinder, Eltern, Schulklassen und Pfadfinder haben für Pflegebedürftige gebastelt, geschrieben und gemalt. Die Bilder, Windspiele, Frühlingsfotos, Deko-Elemente und Gedichte gingen an Dutzende Pflegeeinrichtungen, die sich für die Aktion auf der VdK-Internetseite angemeldet hatten. Wer welches Kunstwerk erhielt, wurde von den Pflegerinnen und Pflegern vor Ort entschieden. In ein paar Fällen haben sich sogar Brieffreundschaften zwischen Schülerinnen bzw. Schülern und Pflegebedürftigen entwickelt. Die Aktion war sehr erfolgreich und läuft auch in den VdK-Landesverbänden Saarland und Berlin-Brandenburg.



Tristan (7) hat für zwei Pflegeheime gebastelt.

Nähere Informationen zum Projekt:

<https://www.vdk.de/rheinland-pfalz/pages/78977/pinsel-post#galerie/image/0>

(abgerufen am 04.08.2020)

LANDESVERBAND

- VdK-Aktion**
Einkaufshilfe für ältere Menschen Seite 14
- Bürgerbeauftragte**
Barbara Schleicher-Rothmund im Gespräch Seite 15
- Vor Corona**
Aktivitäten der Orts- und Kreisverbände Seite 16

CORONA

Beratungsangebot eingeschränkt



Der Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz muss sein Beratungsangebot während der Corona-Krise einschränken. Geschäftsstellen sind für den Publikumsverkehr zeitweise geschlossen und nur per E-Mail, Fax oder Telefon zu erreichen. Der aktuelle Sachstand steht auf den Internetseiten der jeweiligen Kreisverbände. Um dringende Fristen zu wahren, können Betroffene ihre Klagen oder Widersprüche gegebenenfalls selbst einlegen mit dem Hinweis, dass die Begründung nachgereicht wird. Die weitere Bearbeitung erfolgt dann durch die VdK-Kreisgeschäftsstelle. Die entsprechenden Vordrucke stehen auf der Internetseite des VdK-Landesverbands.

<https://www.vdk.de/permalink/66923>

RHEIN-LAHN

Die Lahnsteiner Nebenstelle des Kreisverbands Rhein-Lahn ist seit dem 31. März geschlossen. Beratungen werden aber noch der Corona-Pandemie an bestimmten Tagen weiter in Lahnstein sowie in zusätzlichen Außenstellen in Bad Ems und Nastätten stattfinden. Die Räumlichkeiten werden noch bekannt gegeben. Post ist an die VdK-Kreisgeschäftsstelle, Schlesierstraße 7, in 65582 Diez zu richten.

Telefon
06432 2690
E-Mail ihr@mail@kv-rhein-lahn@vdk.de
Internet
www.vdk.de/kv-rhein-lahn

„Pinsel-Post“ für Pflegebedürftige

Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz startet Bastel-Mal-Aktion für Pflegeheime

Kein Besuch von Verwandten, Pflegekräfte am Limit – die Corona-Krise trifft Pflegeheime und ihre Bewohner besonders hart. Die Pflegebedürftigen sind sozial isoliert und vereinsamen. Mit der Aktion „Pinsel-Post“ möchte der VdK Farbe und Gefühl in den Pflege-Alltag bringen. Macht alle mit!

Ob Karten, Deko-Elemente, Fensterbilder, Windspiele, Frühlingsfotos, Gedichte oder Gedanken: Jeder kann etwas basteln, schreiben oder malen, worüber sich Pflegebedürftige freuen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur: Machen!

Empfänger

Welche Heime gern „Pinsel-Post“ erhalten, steht auf der VdK-Internetseite. Dutzende Pflegeheime aus ganz Rheinland-Pfalz haben sich bereits angemeldet, und es kommen täglich neue dazu! Sie alle freuen sich, wenn ihre Bewohner etwas Schönes geschickt bekommen. Wer die Kunstwerke erhält, entscheiden dann die Pflegerinnen und Pfleger in den jeweiligen Einrichtungen.

Und so geht's:

Packt Eure Pinsel-Post in einen Umschlag, wählt eine Pflegeeinrichtung aus Internet-Liste und schreibt über die Adresse „VdK-Aktion: Pinsel-Post“. Ihr könnt den Brief anonym verschicken oder Eure Absenderdaten auf den Umschlag schreiben. Falls Ihr das Porto sparen wollt und mit Euren Eltern einen Spaziergang macht, könnt ihr Eure „Pinsel-Post“ auch direkt in den Briefkasten des Pflegeheims werfen.

Veröffentlichung

Wer möchte, kann uns ein Foto von seiner „Pinsel-Post“ zumailen. Viele haben das schon zu Ostern getan. Die Fotos werden auf unserer Internetseite, auf unseren sozialen Medien unter #pinselpost oder in den kommenden Ausgaben der VdK-ZEITUNG erscheinen. Bitte schreibt uns auch, welche Angaben von Euch veröffentlicht werden dürfen (Name, Wohnort, Alter). Anonyme Abdruck und Online-Veröffentlichungen sind natürlich auch möglich.

Langfristige Aktion

Viele Zeitungen haben bereits über die „Pinsel-Post“ berichtet, Lehrer haben ihre Schüler informiert und täglich erreichen uns Anfragen und Zuschriften. Auch die VdK-Landesverbände Saarland und Berlin-Brandenburg haben sich der Aktion angeschlossen und rühren kräftig die Werbetrommel in ihren Bundesländern. Doch auch wenn die Pinsel-Post großartig angelaufen ist, kommt es nun darauf an, dass sie möglichst lange läuft – denn die Situation von Pflegebedürftigen wird sich voraussichtlich in den kommenden Monaten nicht verbessern. Deswegen: Mitmachen und weitersagen! **fin**

www.vdk.de/permalink/78977
martha.lubosz@rlp.vdk.de



Kinder und Erwachsene helfen: VdK-Pressereferentin Martha Lubosz mit der ersten „Pinsel-Post“. Foto: Björn Müller



Tristan (7) hat für zwei Pflegeheime gebastelt. Dieses Huhn mit echten Federn geht an ein Seniorenzentrum in Bad Kreuznach. Foto: Privat



Die neunjährige Lisanne präsentiert stolz ihre „Pinsel-Post“.



Der elfjährige Lenas hat mit seiner Mutter 30 Bilder gemalt!



Ranya (9 Jahre) hat eine Osterkarte gebastelt.



Osterhase bei der Arbeit: Fensterbild von Marie (6 Jahre).



Nicht von der Stange, nur für dich: 50 Häschen von Anton (13 Jahre).



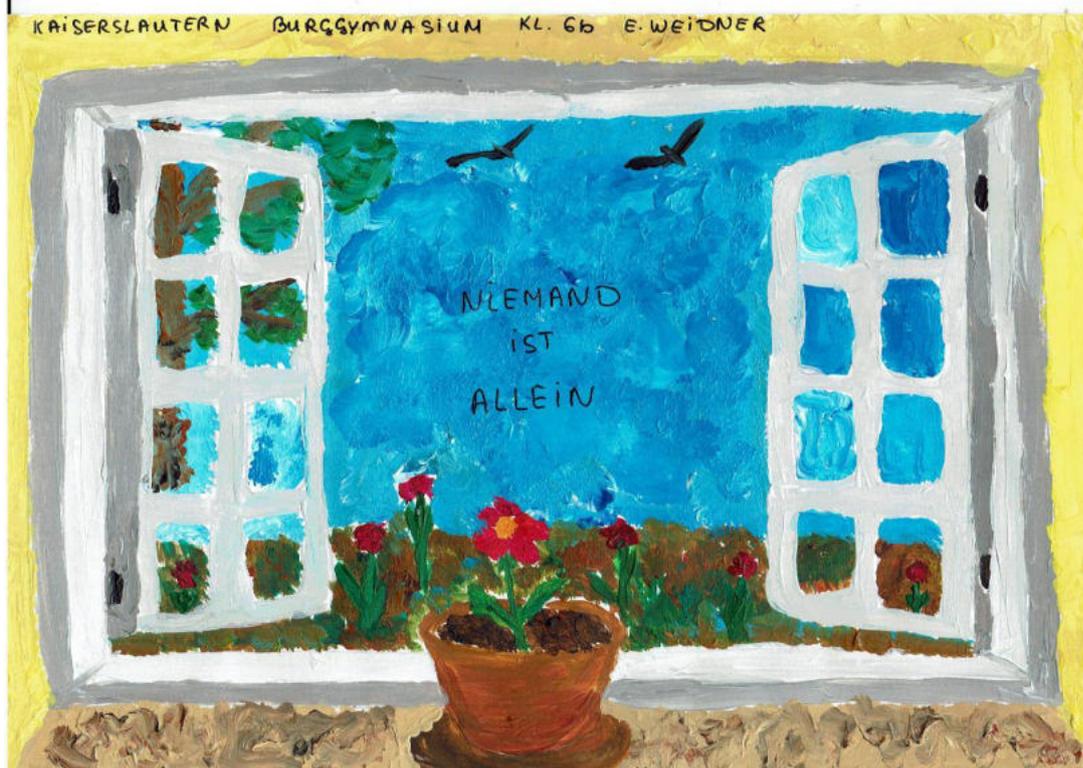
Jan (12 Jahre) aus Zweibrücken.

Beispiele der Pinselpost

Fotos: VdK Rheinland-Pfalz



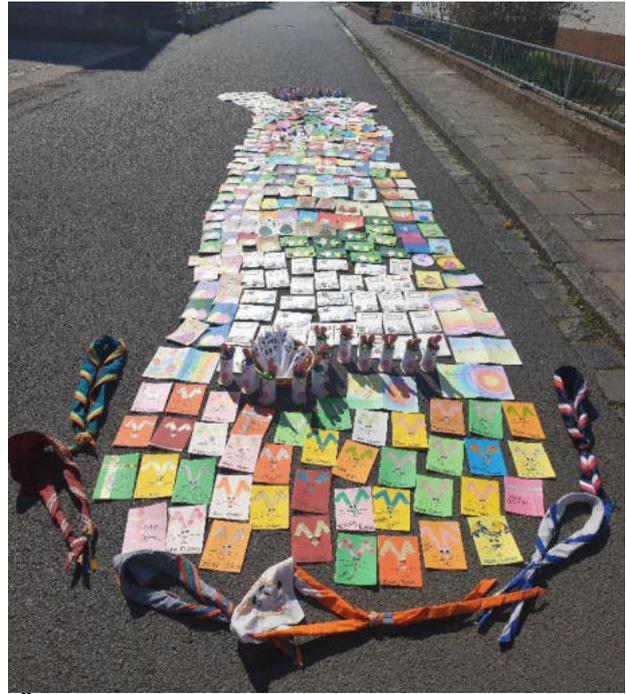
Mara und Ilvy haben zu Ostern gemalt.



Ein stimmungsvolles Bild von Erwin (6. Klasse).



Zuckerberg: Große Freude bei einer Seniorin.



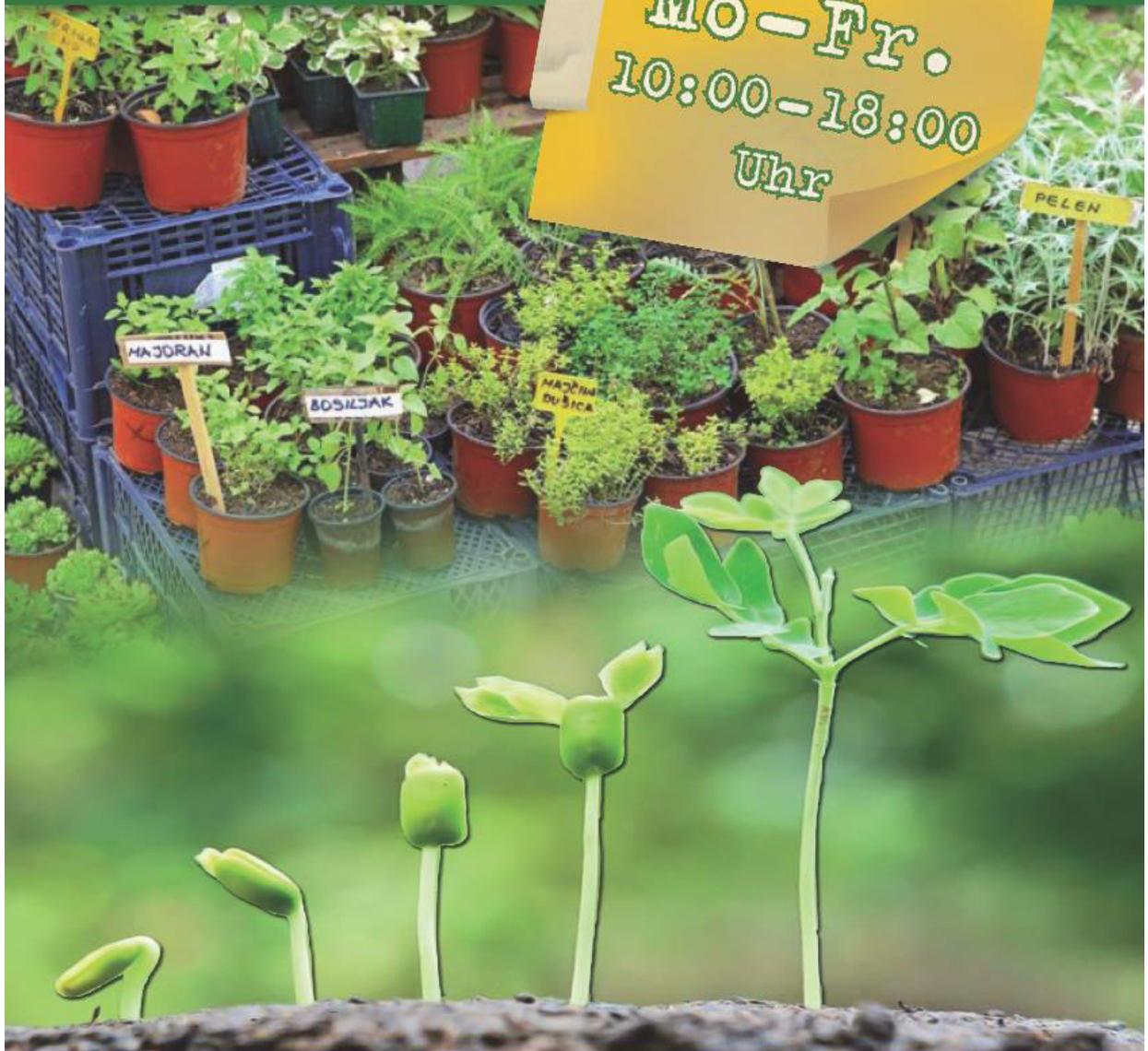
Überwältigendes Engagement: Die Maifeld-Scouts aus Münstermaifeld.



Aufwendiges Kunstwerk: Leonie (12) hat drei Tage gebastelt.

PFLANZEN-TAUSCH AKTION

Mo-Fr.
10:00-18:00
Uhr



Alle Pflanzen dürfen getauscht werden

Wer die Aktion unterstützen möchte,
kann das gerne mittels Spende an die MütZe tun.

Das Plauder-Taschen-Telefon

Das MütZe-Plauder-Taschen-Telefon ist für **ältere Menschen** in und um Ingelheim gedacht, die allein zu Hause sind und **im Moment niemanden zum reden haben.**

Rufen Sie einfach an. Der Anruf wird von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin angenommen.

Sie freut sich über ein nettes Gespräch mit Ihnen.



Bei Anruf „Gerti“
0178 5130563



MütZe

Mütter- und Familienzentrum e.V. · Bahnhofstrasse 119 · D-55218 Ingelheim

Wir sind Region!

Corona-Solidarität in der Verbandsgemeinde Linz am Rhein



Generationen-Solidarität in Corona-Zeiten

Seniorinnen und Senioren und diese jungen Leute...

Fast scheint es, als ob es einen "Tag der guten Nachbarschaft" oder einen „Tag der Solidarität“ gar nicht geben müsste in der Region Linz am Rhein. In der gesamten Verbandsgemeinde zwischen Koblenz und Bonn gelegen - werden Begriffe wie Ehrenamt, Solidarität und gegenseitige Hilfe von jeher ganz groß geschrieben. Ein wichtiges Scharnier dabei bilden die Verbandsgemeinde und ihr Bürgermeister Hans-Günter Fischer.

Solidarität ist hier keine Worthülse oder bloß ein Schlagwort. Es ist kein Gerede. Solidarität, wie jetzt in der Corona-Krise, entsteht aber auch nicht einfach so, wie aus dem Nichts.

Die Jungen und die Alten

Kaum hatten die ersten Meldungen zum „Shut Down“ die Runde gemacht, meldeten sich junge Leute aus den Gemeinden der Region. „Wir wollen helfen!“-so einfach war deren Botschaft an die ältere Generation.

Jetzt, wo die Seniorinnen und Senioren kaum noch vor die Tür gehen sollten, waren sie da. Ob Junggesellenvereine oder andere, schnell hatten sie sich zusammengesetzt, überlegt und ein Konzept aus ihren Hüten gezaubert. Es war ganz einfach: „Ihr sagt uns, was Ihr braucht, und wir bringen es Euch nachhause.“ So einfach und ohne großes Pathos geht „**Generationen-Solidarität**“.



Das „Pandemie-Konzept“

Mit einem eigenen „Pandemie-Konzept“ der Verbandsgemeinde hat Bürgermeister Hans-Günter Fischer im Frühjahr alle Bürgerinnen und Bürger ab 70 Jahren angeschrieben. Er versprach ihnen, dass in dieser Pandemie „niemand zurückgelassen“ werde. Und bat sie, mitzuteilen, wo der Schuh drückt, wo Hilfe erforderlich sei.

Weit über 600 Reaktionen erreichten den Bürgermeister, ausschließlich positive. Sie zeugten von Dankbarkeit für den Respekt, die mit diesem Brief den Älteren entgegengebracht worden war. Kaum jemand bat um Hilfe, forderte gar etwas von der Verbandsgemeinde.

Hans-Günter Fischer sagte in einer Reaktion auf die überwältigende Resonanz seines Schreibens: Die Tatsache, dass es kaum Bitten um Unterstützung gebe, zeige, „dass **Solidarität und gute Nachbarschaft** in unserer Region keine leere Worthülsen sind.“

Die Vereine in den Dörfern und der Stadt Linz hatten Listen mit Telefonnummern und Namen erstellt. So war jederzeit jemand in der eigenen Gemeinde erreichbar. Und sollte bei den

LINZ AM RHEIN

Senioren irgendwo der Schuh drücken, war im eigenen Dorf mindestens ein Ehrenamtler zur Stelle. Das war der Kern des Pandemie Konzepts für die ältere Generation.

Die Solidarität hatte sich regelrecht festgebissen.

Eine, die in den Genuss der Generationen-Solidarität kam, ist die 68jährige Gisela

Repper. Sie lebt zwar in der **Gemeinde Leubsdorf**; allerdings nicht am Rhein, wie die meisten. Sie wohnt in einem Ortsteil, bei dem allein der Weg von der Bushaltestelle nachhause zwei Kilometer beträgt. Steil geht es runter - und noch steiler rauf! Da aber nicht einmal die Busse beim Shut Down fahren, nahm sie das Angebot der Junggesellen an. Der **Junggesellen-Verein** war sofort zur Stelle und ging - oder besser: fuhr - für sie einkaufen.

Als kleines Dankeschön lud sie den Vorsitzenden des Vereins und den „Lebensmittel-Helfer“ zu sich nachhause zu einer köstlichen Tasse Kaffee ein. Ganz unten in Krumscheid, aber mitten in der Natur.

Text und Foto: Thomas Schwarz

#DankeRegion - Musik für Senioren:

Eine große Freude schenken: das ist zwei Musikerinnen gelungen, als sie während der Corona-Krise vor dem Seniorenheim der Verbandsgemeinde Linz am Rhein den alten Leuten ein kleines Konzert gaben. Die beiden spielten im Hof, während die Senioren aus ihren Zimmern oder vom Balkon aus zuhörten.

Text: Thomas Schwarz

Zum Video: <https://vimeo.com/401735235>

Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen: Newsletter in Coronazeiten und Veranstaltungen im Freien

Der Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen veranstaltet in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen seit vielen Jahren Tagesausflüge und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren.

Aufgrund der Coronapandemie haben wir folgende Umstellungen unseres Angebots vorgenommen:

1. Im April und Mai d. J. haben wir für Seniorinnen und Senioren, die für uns über E-Mail zu erreichen sind (Verteiler mit ca. 120 Adressen) mehrere „**Newsletter in Coronazeiten**“ erstellt und per E-Mail übersandt. Mit der Bitte, diese an Bekannte und Freunde weiterzuleiten. Die Newsletter enthielten Tipps und Ratschläge, z. B. für den Umgang mit Corona, Übungsbeispiele für Seniorengymnastik und psychologischen Rat für den Umgang in einer Quarantänesituation mit Links zu entsprechenden YouTube-Filmen. Vor allem wurden Tipps für die Gestaltung der im häuslichen Bereich vermehrt zur Verfügung stehenden Zeit zu den Themen, Literatur und Musik - von der Klassik bis zu Pop- und Rockklassikern - gegeben. Wobei die vorgeschlagenen DVD's, Bücher und CD's über Postversand erworben werden konnten, bzw. ggf. über Streamingdienste zu erhalten sind. Einen breiten Raum nahmen auch die Tipps mit zahlreichen Links für den virtuellen Besuch berühmter Museen und Ausstellungen in aller Welt ein.
2. Für die Zeit vom August bis ca. November 2020 haben wir uns entschieden, wieder **Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren allerdings mit besonderen Sicherheitsvorkehrungen anzubieten.**

Wir werden nur Veranstaltungen für Kleingruppen von Seniorinnen und Senioren bis **max. 10 Personen** anbieten, die **im Freien stattfinden**. Bei entsprechender Nachfrage bieten wir **ggf. zwei Termine** an. Die Teilnehmer/innen werden gebeten – wenn möglich – auch bei Wanderungen und Führungen im Freien eine Maske zu tragen. Die sonst übliche gemeinsame An- und Abfahrt als Gruppe mit Bahn oder Bus entfällt. Ebenso die Einkehr als Gruppe in ein Restaurant oder eine Gaststätte. Die An- und Abfahrt sind individuell zu organisieren, wobei die Veranstaltungsorte in der Regel so gewählt sind, dass diese nicht weiter als 20 km von Ingelheim entfernt sind und mit dem ÖPNV oder mit dem Pkw gut zu erreichen sind.

Folgende Veranstaltungen „im Freien“ - stehen bereits fest oder sind in Planung, bzw. sind angefragt:

- Besuch der großen Skulpturen-Ausstellung entlang des Binger Rheinufer
- Geführte Wanderung durch die Rheinauen bei Bingen (die Führung erfolgt durch einen Mitarbeiter des Naturschutzzentrums des Nabus in Bingen)
- Zweistündige „Kräuterwanderung“ mit den Siefersheimer Kräuterhexen
- Ökologische Stadtführung in Ingelheim und/oder Gau-Algesheim
- Orte des Nationalsozialismus in Mainz (Stadtführung)

MAINZ-BINGEN

- Kur- und Heilwesen in Bad Kreuznach (Stadtführung) – im Nachbarlandkreis gelegen aber für manche Rheinhessen doch so fern.
- Führung zu den schönsten Villen des Historismus in Wiesbaden (Stadtführung)
- „Glücksorte in Mainz“ – Führung mit der Autorin des gleichnamigen Buches (eventueller Schwerpunkt Szeneviertel „Mainzer Neustadt“ und die „Mainzer Altstadt“)
- Die inzwischen schon traditionelle Eselwanderung ins Selztal mit dem Pferdeschutzverein „Eulenmühle“, Ingelheim
- Ggf. noch eine Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Gonsenheimer Sand“, Mainz

Im Spätherbst werden wir nochmals prüfen, wie sich die Corona-Pandemie entwickelt hat. Vor allem hoffen wir, dass es zu keiner 2. Pandemiewelle kommt.

Vielleicht werden wir im November dann wieder erstmals eine Führung für eine Kleingruppe durch die von der Fa. Boehringer gesponserte große Paul-Klee-Ausstellung im Alten Rathaus in Ingelheim anbieten. Nach den Vorgaben des Ausstellers sind bei Wahrung des erforderlichen Sicherheitsabstands und Tragens einer Maske Führungen für bis zu 12 Personen möglich.

„Studieren 50 Plus“ online – gemeinsam digital weiterbilden

Das Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) bietet Teilnehmenden im Programm „Studieren 50 Plus“ seit vielen Jahren die Möglichkeit, sich mit wissenschaftlichen Fragestellungen zu beschäftigen und universitäre Präsenz-Angebote zu nutzen. Im digitalen Sommersemester 2020 der JGU wurden Seminare des Programms „Studieren 50 Plus“ hauptsächlich in digitaler Form angeboten. Über 350 Teilnehmende - mal mehr mal weniger technisch bewandert - machten sich mit ihren Seminarleiter*innen auf eine spannende digitale Lernreise.

Dank des unermüdlichen Einsatzes der Kolleg*innen konnte unser thematisch breitgefächertes Angebot auf andere Weise für unsere Teilnehmenden bereitgestellt werden. Die Seminare wurden u. a. über das Online-Konferenz-Tool BigBlueButton abgehalten. Dozierende konnten über Panopto Videos aufnehmen und diese mit weiteren Materialien auf der Lernplattform Moodle zur Verfügung stellen.

Die plötzliche Umstellung der Abläufe trafen das Team, die Dozierenden und die Teilnehmenden unvorbereitet. Kurzfristig mussten Seminare und deren Inhalte von Präsenzbetrieb auf eine onlinebasierte Version umgestellt und umgestaltet werden. Benötigte Geräte wie, Kameras, Mikrofone und Headsets, mussten von Dozierenden wie Teilnehmenden angeschafft und deren Handhabung erlernt werden. Zeitgleich mussten einige Dozierende im Umgang mit den bereitgestellten Onlinetools geschult werden. Die Teilnehmenden wurden unsererseits durch eine sprechzeitenunabhängige Unterstützung per Telefon und Email begleitet, so dass benötigte technische Hilfe sowie der Zugang zu Moodle und BigBlueButton ermöglicht wurden.

Trotz der anfänglichen Schwierigkeiten wurde das digitale Sommersemester 2020 zu einem Erfolg für uns, unsere Dozierenden und vor allem: unsere Teilnehmenden!

Ohne Pandemie hätte sich wahrscheinlich niemand vorstellen können, dass Seminare, wie z. B. „Wir publizieren einen gemeinsamen Podcast“, „Faszination Zeichnen“ oder „Beethoven im Laufe der Zeit“ in digitaler Form stattfinden könnten. Eigentlich schätzen die Teilnehmenden am Programm „Studieren 50 Plus“ vor allem den persönlichen Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten und Lehrenden zu wissenschaftlichen Fragestellungen. Dieser Austausch fand in diesem Semester nicht in Präsenz statt, sondern digital, mal abhängig, mal unabhängig von Ort und Zeit - und dies fand positiven Anklang. Teilnehmende, die selbst oder deren Angehörige zu Risikogruppen gehörten oder eingeschränkt in ihrer Bewegung sind/waren, freuten sich umso mehr, dass ihnen durch die Online-Angebote weiterhin ein Zugang zu unseren Veranstaltungen möglich war. Vielstimmig erhielten wir die Rückmeldung, dass die Teilnehmenden auch in kommenden Semestern Online-Angebote besuchen wollen.

Autorinnen: Petra Morse, Marina Ruggero

Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale informieren über miese Abzocke-Maschen rund um „Corona“ – ein Beitrag zur Sicherheit für Senior*innen!

Im März 2020 legte das Corona-Virus das wirtschaftliche und gesellschaftliche Leben in Deutschland, Europa und weiteren Teilen der Welt lahm. Das führte zu Verunsicherung bei vielen Menschen und rief Kriminelle auf den Plan, die dies gezielt ausnutzten.

Deswegen starteten Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz gemeinsam eine webbasierte Seminarreihe zur Aufklärung und zur Information der Bevölkerung.

Die kostenlosen Onlineveranstaltungen zu verschiedenen Abzockmaschen wurden mit einer Pressemeldung angekündigt, die aktuellen Maschen wurden beschrieben und es gab erste Tipps zum Schutz vor Betrugsmaschen.

Die Verbraucherzentrale zeigte auf, wie man Phishing-Mails entlarvt und sich vor Überrumpelung an der Haustür oder am Telefon schützt. „In Phishing Mails versprechen Betrüger Gesundheits-Tipps, Einkaufsgutscheine oder ähnliches“, so Maximilian Heitkämper, Fachbereichsleiter Digitales und Verbraucherrecht bei der Verbraucherzentrale. „In Wahrheit wollen sie Zahlungsdaten von Verbrauchern erbeuten und Schadsoftware auf deren Computer einschleusen.“ Drückerkolonnen nutzen die Tatsache, dass viele Menschen zuhause arbeiten, um an der Haustür oder per Telefon Verträge aufzuschwatzen. Nicht zuletzt quillt das Netz über vor Wucher-Angeboten zu Atemschutzmasken und Desinfektionsmitteln.

Nach den Erfahrungen des Landeskriminalamtes Rheinland-Pfalz steht auch der Enkeltrick hoch im Kurs. Außerdem beliebt sind bei den Kriminellen Tricks mit Betrug an der Haustür: „Die Täter geben sich zuvor am Telefon als hilfeschuchende Verwandte aus, um sich Geld für angebliche Corona-Behandlungen zu erschleichen, sie wollen kostenpflichtige „Corona-Tests“ verkaufen oder sofort an der Haustür durchführen“, so Michael Krausch vom LKA. „Darüber hinaus sind Fake-Shops im Netz eingestellt. Es wird vorgegeben, gegen Vorkasse Medizinprodukte, falsche Medikamente und Hygieneartikel zu versenden. Tatsächlich kommt beim Käufer gar nichts an oder es wird minderwertige Ware geliefert.“

In einer weiteren Veranstaltung informierten Verbraucherzentrale und LKA darüber, wie man Fake-Shops, also gefälschte Verkaufsplattformen im Internet entlarven kann.

MAINZ

Beim ersten webbasierten Online-Seminar im April zu den typischen Betrugsmaschen „rund um Corona“ hatten sich mehr als 70 Teilnehmer eingeloggt. Erfreulich war die Berichterstattung in der Presse und im SWR Fernsehen über die Veranstaltungen.

Wie kann man mitmachen?

Das LKA und die Verbraucherzentrale werden auch in Zukunft gemeinsam mit Web-Veranstaltungen in die Öffentlichkeit gehen.

Termine werden auf der Homepage der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz <https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp> angekündigt. Dort ist auch ein Erklärvideo und ein Link für die Anmeldung zu finden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Teilnehmen können alle, die sich auf der Internetseite der Verbraucherzentrale anmelden und über einen Rechner / Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss und Tonwiedergabe verfügen. Eine Kamera ist für die Teilnahme nicht notwendig.

Michael Krausch (LKA), Max Heitkämper und Jennifer Kaiser (VZ) versorgen die Teilnehmer*innen an den Geräten zu Hause mit aktuellen Informationen und Tipps gegen Betrugsmaschen. Die Teilnehmer*innen können über die Chatfunktion auch direkt Fragen an die Experten stellen, die dann noch während der Veranstaltung beantwortet werden konnten.

Die Veranstalter freuen sich besonders darüber, mit wenig technischem Aufwand ein breites Publikum zu erreichen.

Nützliche Informationen der Polizei und der Verbraucherzentrale gegen Abzocke am Telefon und an der Haustür, sowie weitere Tipps zur Verhinderung von Straftaten und anderen miesen Abzocke-Maschen finden Sie unter:

www.polizei-beratung.de

www.cybersicherheit-rlp.de

www.polizei.rlp.de/de/aufgaben/praevention/

www.verbraucherzentrale-rlp.de

Projekt des Monats April: In Bingen hat sich eine stationäre Einrichtung zu einem Nachbarschaftstreff entwickelt

Am 09.04.2020 wurde der „Treff im Stift“ von der Landesinitiative Neue Nachbarschaften Rheinland-Pfalz (LINN) zum Projekt des Monats gewählt. Im Interview mit LINN berichten Andrea Nichell-Karsch und Wolfgang Siebner von den Aktivitäten in der Corona-Zeit:

Auszug aus dem Interview:

In diesen Tagen, in denen die Bewohnerinnen und Bewohner des Stift St. Martin keinen Besuch bekommen dürfen, haben sich ganz unterschiedliche Menschen aus der Nachbarschaft, aber auch dem Umfeld der Ehrenamtlichen und Veranstalter des Treffs Gedanken gemacht, wie man vor allem zu Ostern eine Freude machen kann: Alle Bewohnerinnen und Bewohner erhielten eine kleine Aufmerksamkeit von Susanne Horn, die sonst im Rahmen der „Geschichten am Kochtopf“ als Autorin mitwirkt und für gute Stimmung sorgt. Die Nachricht „Schön, dass es Sie gibt“ gelang so in Form eines gehäkelten Herzens in alle Zimmer und auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bekamen persönlichen Zuspruch „Danke für Ihren Einsatz“ und süße Stärkung. Mit einem kleinen Brief erfreute und ermutigte die Ehrenamtliche die Bewohnerschaft diese „Durststrecke“ durchzuhalten und die Maßnahmen mitzutragen, die zu ihrem Schutz getroffen worden sind.

Zudem organisierte die Autorin, wie auch andere Kooperationspartner (Caritaszentrum und der Internationaler Freundeskreis über die Plattform [StayHomeAndSew](#)), in ihren Netzwerken die Versorgung mit selbstgenähten Gesichtsmasken, die dann auch prompt geliefert wurden. Die Einkäufe für die „kleinen Wünsche“ der Bewohnerinnen und Bewohner übernimmt derzeit der Einkaufsservice, der über das Caritaszentrum auch ältere Menschen zuhause versorgt.

Für die Verteilung von Ostergeschenken haben sich die Kinder der hausinternen Notbetreuung mächtig ins Zeug gelegt und für alle 106 Bewohnerinnen und Bewohner Osterkörbchen gebastelt, bemalt und mit süßen Leckereien gefüllt. Diese wurden noch ergänzt durch persönliche Ostergrüße von Menschen, die auf diese Weise ihre Verbundenheit mit dem Stift St. Martin zeigten, auch wenn über die Feiertage keine Besuchskontakte möglich waren.

Quelle: Landesinitiative Neue Nachbarschaften.

[Zum vollständigen Interview](#)

Weitere Informationen: www.treff-im-stift.de



Engagierte Stadt Bitburg Allein, einsam, niemand da..

EifelOhr macht CariTalk

In Zeiten der Coronakrise verringern sich die so wichtigen Kontakte für allein lebende ältere Menschen auf ein Minimum. Senioren gehören zur Risikogruppe und sollten möglichst Kontakte einschränken. Die Folge ist Rückzug und soziale Isolation. Das muss nicht sein, meinen die Akteure der Engagierten Stadt in Bitburg und setzen ihre Stärken in der Kooperation zur Umsetzung eines neuen Angebotes „EifelOhr macht CariTalk“ ein.

Die Caritas-Konferenz der Pfarreiengemeinschaft Liebfrauen Bitburg und das Referat Gemeindec Caritas des Caritasverbandes haben sich mit der Stadt Bitburg spontan zusammengetan und bieten ab sofort mit einem „Eifel-Ohr“ Gespräche gegen die Einsamkeit oder Isolation an.

„Cari-Talk“ ist ein im Caritasverband Westeifel e.V. entwickeltes Angebot, welches bereits in den beiden Verbandsgemeinden Speicher und Gerolstein umgesetzt wird. Es passt auch wunderbar zu unseren Zielen einer Engagierten Stadt in Bitburg und deshalb werden wir das Angebot ebenfalls in Bitburg umsetzen, so Monika Dondelinger, Verantwortliche für das Netzwerkprogramm Engagierte Stadt.

Die Idee dahinter ist simpel. Wer Kontakt zu Mitmenschen sucht, bekommt einen Ansprechpartner, ein sog. „Eifel-Ohr“ vermittelt. Diese ehrenamtlichen Gesprächspartner melden sich dann regelmäßig zum „Talk“ über Telefon oder ggfls. auch über Whatsapp oder Videochat. Bei den Gesprächen geht es nicht um Beratungen oder um Seelsorge, sondern einfach nur um Plaudern. So lange wie gewünscht und über Themen, die gerade anstehen oder sich ergeben.

Verpflichtungen sind dabei keine im Spiel. Auch kein Zwang sich täglich zu melden. Telefoniert wird, wenn es eben passt und beide es wollen. Das Ganze soll eben Spaß und Freude machen - für den der angerufen wird und für den, der anruft.

Koordiniert wird der CariTalk in der Stadt Bitburg von der Caritas-Konferenz Liebfrauen in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Westeifel e.V.

Kennen Sie jemanden der eine „Portion Zuwendung“ gebrauchen kann? Wollen Sie selbst angerufen werden? Oder wollen Sie ein EifelOhr werden?

Dann melden Sie Sich bei

Hedwig Disch, Vorsitzende Elisabeth-Konferenz Liebfrauen Bitburg, Tel. 06561 - 8026

Email: hedwig.disch@sitevent.de
oder

Monika Dondelinger, Caritasverband Bitburg, Tel. 06561 9671-140

Email: engagiertestadt@caritas-westeifel.de

Aktion von „Wäller Helfen“

Wäller helfen ist ein neuer Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, gerade in der schwierigen Zeit Menschen in der Region Unterstützung zu bieten. Als Plattform von Hilfesuchenden und Helfern bietet der Verein die Möglichkeit, sich untereinander selbst zu finden. Die Aktion unterstützt gerade die Menschen in der Region, die Hilfe brauchen.

In einer Facebook-Gruppe mit inzwischen 6.632 Mitgliedern koordiniert sich die Nachbarschaftsinitiative „Wäller helfen“. Vertreter aus den einzelnen Verbandsgemeinden organisieren sich in einer Koordinierungsgruppe. Judith Gläser ist für die Verbandsgemeinde Montabaur aktiv.

Auf der Plattform werden Informationen zu dem aktuellen Stand der Corona-Zahlen geteilt, es werden digitale Veranstaltungen gemacht, Angebote in den Altenheimen und Einzelhilfen vermittelt sowie die Versorgung von Lebensmitteln an Hilfebedürftigen in Zeiten der geschlossenen Tafeln übernommen.

Es wurden auch musikalische Darbietungen in Alten- und Pflegeheimen gegen die Vereinsamung der Heimbewohner organisiert und unterstützt.

Zur Homepage: <https://waellerhelfen.de/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Waellerhelfen/>





BriefFreundeSchaffen

Wir vermitteln Brieffreundschaften!

Ein Projekt der Volkshochschule Ludwigshafen in der kontaktbeschränkenden Corona-Zeit.

So geht´s:

Sie schreiben einen Brief, an eine noch unbekannte Person und schicken diesen zusammen mit einem ausgefüllten Fragebogen an die Volkshochschule. Wir finden für Sie ein*n Brieffreund*in und kurze Zeit später erhalten Sie Post.

Und wer weiß? Vielleicht ist das der Beginn einer wunderbaren Freundschaft?

Den Fragebogen und die Anleitung zur Teilnahme erhalten Sie hier:

Volkshochschule Ludwigshafen,
Telefon 0621 504-2238, www.vhs-lu.de



Ludwigshafen
Stadt am Rhein

Pressemitteilung

Gemeinsam unter freiem Himmel gebetet

Bewohner feierten Freiluft- und Fenstergottesdienst mit Diakon Michael Krämer im Caritas-Altenzentrum Haus Helena in Hachenburg

HACHENBURG. In Zeiten der Corona-Pandemie muss man manchmal auch flexibel sein. Und wenn ein Gottesdienst in der hauseigenen Kapelle nicht durchführbar ist, weicht man halt einfach aus nach draußen. So geschehen im Caritas-Altenzentrum Haus Helena in Hachenburg, wo Diakon Michael Krämer bereits zum dritten Mal zu einem Freiluft- und Fenstergottesdienst eingeladen hatte. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren hatten dafür im Sinnensgarten der Einrichtung Platz genommen, um gemeinsam den Gottesdienst zu feiern. Natürlich mit dem entsprechenden Abstand versteht sich. Andere Bewohnerinnen und Bewohner waren auf ihren Zimmern geblieben und verfolgten den Gottesdienst von ihren Fenstern aus. Zudem wurde der Gottesdienst auch in die Bewohnerzimmer übertragen.

Andächtig verfolgten die Gottesdienstteilnehmer den Ausführungen von Diakon Krämer, der in seiner Ansprache unter anderem darauf hinwies, dass „einer des anderen Last trage“, dass „Lasten zum Leben dazugehören“ und das „Geteiltes Leid halbes Leid ist“. Im Mittelpunkt des Nachmittages standen gemeinsame Gebete und Lieder. Den Abschluss des gelungenen Gottesdienstes unter freiem Himmel bildete das Lied „Großer Gott wir loben dich“, das alle gemeinsam anstimmten. „Der Glaube spielt für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner eine wichtige Rolle im Leben“, betonte Einrichtungsleiterin Anja Kohlhaas, die sich bei Michel Krämer herzlich bedankte. Auch die Seniorinnen und Senioren zeigten sich begeistert von dem Gottesdienst, winkten fröhlich aus den Fenstern und verabschiedeten den Diakon mit viel Applaus.



Foto (2020-07 Dritter Freiluft- und Fenstergottesdienst Haus Helena):

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Caritas-Altenzentrums Haus Helena nahmen im Sinnensgarten der Einrichtung Platz und lauschten beim dritten Freiluft- und Fenstergottesdienst den Ausführungen von Diakon Michael Krämer.

Foto: Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e. V.

Pressemitteilung

Jammertaler begeisterten bei Fenster-Konzert im Haus Helena

Musiker aus Hachenburg-Altstadt überraschten Bewohner im Caritas-Altenzentrum

HACHENBURG. Es ist im Moment keine einfache Zeit. Auch nicht für die Bewohner im Caritas-Altenzentrum Haus Helena in Hachenburg. Die Corona-Krise schränkt ihren Alltag doch gewaltig ein. Da tuen Abwechslung und gute Laune natürlich gut. Und wie könnte man jemanden besser aufmuntern und unterhalten als mit Musik?!

Das dachten sich jetzt Wilfried Breuer und Frank Hoffmann, besser bekannt als die Jammertaler. Die bekannte Musikgruppe aus Hachenburg-Altstadt überraschte die Seniorinnen und Senioren vom Haus Helena mit einem kleinen Konzert. Und da aufgrund der Corona-Pandemie derzeit leider keine Veranstaltungen und Besuche in der Einrichtung erlaubt sind, verlegte man die Konzertbühne kurzerhand einfach nach draußen – in den Garten des Altenzentrums.

Während die Musiker im hauseigenen Parkgelände spielten und altbekannte Lieder sangen, verfolgten die Haus-Helena-Bewohner das Konzert von ihren Zimmern aus. Am offenen Fenster stehen oder sitzend, sangen und schunkelten kräftig mit und winkten den Sängern erfreut zu. „Das war eine wirklich tolle Aktion“, zeigte sich Einrichtungsleiterin Anja Kohlhaas begeistert und bedankte sich im Namen aller Bewohner und Mitarbeiter bei den Jammertaler für ihren ehrenamtlichen Einsatz: „Das war eine wunderbare musikalische Bereicherung und eine tolle Abwechslung – gerade in der jetzigen schweren Zeit“, betonte Kohlhaas abschließend.



Foto (2020-04 Gartenkonzert im Haus Helena):

Von ihren Fenstern aus (rechts) verfolgten die Bewohner im Caritas-Zentrum Haus Helena in Hachenburg das Konzert der Jammertaler, die vom Garten der Einrichtung aus für Stimmung sorgten.

Foto: Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e. V.

Kaffee, Kuchen und Kartenspiel – ein klein wenig Normalität kehrt zurück...

Das Mehrgenerationenhaus Neustadt (Wied) startete nach der Wiedereröffnung des Hauses die Kaffeeangebote, um gerade den älteren Menschen wieder eine Möglichkeit des gesellschaftlichen Austauschs zu bieten.

Durch die Kontaktbeschränkungen war es bisher für viele Betroffenen nicht mehr möglich gewesen, sich mit der Familie oder den Bekannten zu treffen.

Die Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln hatte eine hohe Priorität für das Mehrgenerationenhaus bei der Umsetzung der Kaffeeangebote „Kaffeeklatsch“ und „Kuchen- und Kartentreff“. Die Gruppengröße wurde dafür auf eine maximale Anzahl an Teilnehmenden beschränkt und machte eine vorherige Anmeldung zu den Kaffeeangeboten erforderlich. Durch die Platzierung der Gäste in zwei unterschiedlichen Bereichen des Mehrgenerationenhauses konnten trotzdem alle der angemeldeten Besucherinnen und Besucher an den bisher stattgefundenen Nachmittagen teilnehmen. Die Herren der Runde nahmen ihren neuen Platz im kleinen Gruppenraum gerne ein, so konnten sie doch ganz in Ruhe ihrem Kartenspiel nachgehen.

Die süßen Verköstigungen mit selbstgebackenen Kuchen und Torten durch die Ehrenamtlichen konnten durch die Hygieneauflagen nicht mehr ermöglicht werden. Um trotzdem einen gelungenen Kaffeemittag zu gestalten, wurde kurzerhand auf gekaufte Kuchenstücke zurückgegriffen, die sich die Seniorinnen und Senioren ebenso schmecken ließen.

Die Gäste haben sich alle sichtlich gefreut, dass ihre liebgewonnenen Kaffeeangebote wieder stattfinden konnten. Endlich wurde wieder miteinander geplauscht und es konnten die neusten Informationen ausgetauscht werden. Den Herren juckte es förmlich in den Fingern, ihre Kartenrunde erneut aufleben zu lassen. Die Wahrung des Abstands, das Tragen vom Mund-Nasen-Schutz und die Einhaltung der Hygieneauflagen wurden von den Teilnehmenden dabei gern akzeptiert und umgesetzt. Die bisher stattgefundenen Kaffeemittage vergingen wie im Flug und trotz der verkleinerten Gruppengröße glich die Kaffeetafel durch die rege Unterhaltung dem Summen und Brummen eines Bienennests. Und in einem waren sich alle einig – Hauptsache man konnte sich wieder miteinander treffen.

Wie eine kleine Tüte voll guter Wünsche Freude und Dankbarkeit bewirken kann...



Foto: Grußaschen, Mehrgenerationen Neustadt (Wied)

Das Mehrgenerationenhaus Neustadt (Wied) musste aufgrund der durch die COVID-19-Pandemie verhängten Einschränkungen für mehrere Wochen die Türen des Hauses schließen. In dieser Zeit konnten auch die Seniorinnen und Senioren nicht zu ihren liebgewonnen Angeboten vorbeischaun.

Bereits während der Schließzeit wurde das Projekt „Seniorengrußaschen“ entwickelt, um den Betroffenen zu zeigen, dass die Besucherinnen und Besucher des Mehrgenerationenhauses nicht in Vergessenheit geraten sind. Lokale Unternehmen konnten mit Sachspenden

für die Idee gewonnen werden. Die Staatskanzlei Rheinland für die Unterstützung selbstorganisierter, bürgerschaftlicher Projekte der Nachbarschaftshilfe in der Corona-Pandemie leistete die finanzielle Unterstützung zur Umsetzung.

Das Angebot richtete sich an die (älteren) Bürgerinnen und Bürger in der Verbandsgemeinde Asbach. Es ging darum, den Kontakt mit den bekannten Gesichtern, aber auch anderen Interessierten, die möglicherweise aktuell auf sich alleine gestellt sind, auf unterschiedliche Weise zu halten.

Grußaschen mit kleinen Geschenken wurden zusammengestellt und schön verpackt, um dann persönlich im Mehrgenerationenhaus bzw. bei den Personen zu Hause verschenkt zu werden. Im Mehrgenerationenhaus wurden die Präsente bei den wiedergestarteten Kaffeeangeboten den Gästen überreicht. Ziel war es, den Menschen im Mehrgenerationenhaus (und daheim) trotz der aktuellen Beschränkungen Zuversicht zu vermitteln. Die Rückmeldungen der Beschenkten waren durchweg positiv. „Das ist ja wie an Weihnachten“, so die Rückmeldung vieler Seniorinnen und Senioren.

Auch wenn einiges noch nicht in „normalen Bahnen“ verläuft, kommen die ersten Seniorinnen und Senioren wieder in den offenen Treff zu den Kaffee- und Kuchen-Angeboten. Erfreuen sich an einer Runde Karten und den Gesprächen mit Anderen. Die Wahrung des Abstands sowie das Tragen vom Mund-Nasen-Schutz werden dabei gerne in Kauf genommen. Denn das was zählt, Bedürfnisse wie den sozialen Austausch langsam wieder zu ermöglichen, ist wertvoll und wichtig für jeden Einzelnen. Das Mehrgenerationenhaus Neustadt (Wied) möchte mit den Angeboten zeigen, dass trotz Einschränkungen ein soziales Miteinander möglich ist und dadurch der gesellschaftlichen Isolation entgegenwirken.

Besuch per Telefon

Mehrgenerationenhaus Neustadt (Wied) entwickelte auch das neue Projekt „Besuch per Telefon“. Dieses Angebot soll unabhängig von evtl. Einrichtungsschließungen den Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren weiterhin ermöglichen.

Um trotz möglicher Abstandsregeln und Einschränkungen im Alltag in Kontakt zu bleiben, startet das neue Angebot „Besuch per Telefon“. Wer hat Interesse, bei der Aktion mitzumachen? Wer möchte angerufen werden? Wer möchte andere anrufen? Es geht um einen freundschaftlichen Austausch und ein nettes Gespräch. Je nach Eingang der Anmeldungen werden Paare gebildet und Termine von Woche zu Woche vereinbart. Wer Interesse hat mitzumachen, kann sich im Mehrgenerationenhaus anmelden. Aufgrund der Datenschutzbestimmungen erhalten Sie daraufhin ein Schreiben von uns zum Ausfüllen und Zurücksenden.

Das Angebot richtet sich an die Besucherinnen und Besucher des Mehrgenerationenhauses Neustadt (Wied) und die Seniorinnen und Senioren aus der Verbandsgemeinde Asbach.

Um das neue Angebot bekannt zu machen, wurden Pressemitteilungen an die regionalen Zeitungen versendet. Außerdem wurde das neue Angebot im Halbjahresprogramm ergänzt und auf der Homepage des Mehrgenerationenhaus Neustadt (Wied) eingestellt.

Erste Ehrenamtliche, die gerne die älteren Menschen daheim anrufen möchten, haben bereits Kontakt zum Mehrgenerationenhaus aufgenommen.

Diverse regionale Zeitungen veröffentlichten bereits das neue Angebot „Besuch per Telefon“. Über die Homepage des Mehrgenerationenhaus Neustadt (Wied) sowie den E-Mail Versand mit Neuigkeiten an die Ehrenamtlichen wurde auch der digitale Informationsweg zur Verbreitung genutzt.

Erste Ehrenamtliche haben Interesse Seniorinnen und Senioren per Telefon zu besuchen. Derzeit gestaltet es sich aber noch schwierig Seniorinnen und Senioren zu finden, die gerne angerufen werden möchten. Die Hemmung mitzuteilen, dass evtl. eine häusliche Isolation besteht, scheint ein Hindernis zu sein. Vielleicht besteht auch kein Bedarf in der Verbandsgemeinde Asbach nach neuen sozialen Kontakten über den Austausch per Telefon.

Seniorenbüro baut Brücken ins neue Lebensalter

Seit 25 Jahren bringt die Institution des Rhein-Lahn-Kreises Menschen zusammen

Von Michaela Cetto

Rhein-Lahn. Es hätte eine große, würdige Feier werden sollen, das 25-jährige Jubiläum des Seniorenbüros „Die Brücke“ im Rhein-Lahn-Kreis – mit Ehrengästen, mit Anekdoten, alten Fotos und vor allem mit den vielen Menschen, die die Brücke seit einem Vierteljahrhundert zur Erfolgsgeschichte machen. Die Corona-Pandemie hat alle Pläne ausgehebelt. Gefeierte wird nun – hoffentlich – im nächsten Jahr. Aber innehalten und zurückblicken, das geht auch heute.



Foto: Rhein-Lahn-Kreis

Mehr als 200 Ehrenamtler engagieren sich in den verschiedenen Projekten des Seniorenbüros. Uschi Rustler kennt sie alle, die fleißigen Hände, die kreativen Köpfe, die guten Seelen, die hinter der Brücke stecken. Seit den Anfängen der Einrichtung im Jahr 1995, die als Modellprogramm an den Start gegangen war und längst Vorbildcharakter in Rheinland-Pfalz genießt, ist die sympathische 59-Jährige mit von der Partie, leitet seit 2002 nach Jürgen Nickel und Christoph Lehmler das Seniorenbüro. Sie arbeitet seit 2017 sogar auf Bundesebene im Vorstand der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. mit. Das Ziel der Brücke: „Wir wollen den Menschen im Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand eine Perspektive bieten.“ Dabei sollen Aktivität und ehrenamtliches Engagement gefördert und die Möglichkeit eröffnet werden, sich in der nachberuflichen Phase ganz nach den eigenen Fähigkeiten und Neigungen sinnvoll zu betätigen.

Viele tolle Projekte, die nicht mehr aus dem Rhein-Lahn-Kreis wegzudenken sind, hat das Seniorenbüro ins Leben gerufen und etabliert. Da gibt es zum Beispiel die Wandergruppe, die regelmäßig die Heimat erkundet, das Laientheater „Kaleidoskop“, die ausgebildeten Wohnberater*innen, die älteren Menschen unter anderem bei der Auswahl geeigneter Wohnformen unterstützen, die Seniortrainer*innen, die ihre individuellen Kompetenzen in einer Vielzahl von generationenübergreifenden Projekten anbringen, die Ausbildungslotsen, die Jugendliche im ganzen Kreis bei Berufswahl und Bewerbung unter die Arme greifen oder auch die von der Polizei ausgebildeten Seniorensicherheitsberater*innen. „Sie sind als Multiplikatoren nicht mehr wegzudenken“, betont Uschi Rustler.

Wichtige Stützpfeiler sind außerdem die als „NeNas“ bekannten Netten Nachbarn, eine Gruppe von älteren und jüngeren Menschen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben,

RHEIN-LAHN-KREIS

Hilfsbedürftige und deren Angehörige im Alltag zu entlasten. Dann gibt es die Zeitzegen, die in Schulen den Unterricht als Geschichtenerzähler oder auch Lesepaten bereichern. Noch mehr spezialisiert sind zum Beispiel die mobilen Energiesparfüchse, die Tipps zum Energiesparen haben und auf Wunsch auch nach Hause kommen oder die Internet-Lotsen, die älteren Menschen den Weg ins Worldwide Web ebnen oder auch einfach nur die Handhabung diverser PC-Funktionen sowie Handy und Tablet erklären. Alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden speziell ihrer Aufgabe entsprechend geschult, aus- beziehungsweise weitergebildet. Die Kosten für die Ausbildung werden vom Kreis oder von Landes- und Sponsorengeldern übernommen. „Freiwillig – aber nicht umsonst“! Die Ehrenamtler erhalten eine Auslagenerstattung, bestimmen Ziele, Aufgaben und Umfang ihres Engagements selbst. Erfahren durch Landrat Puchtler Ehrungen. Erhalten Einladungen zu gemeinsamen Unternehmungen sowie Präsente zu besonderen Anlässen. Auf Wunsch können die Bürgerinnen und Bürger die Ehrenamtscard beantragen. Über die Geburtstagskarte mit ausgewählten Sprüchen, freuen sich die Menschen besonders. Landrat Frank Puchtler steht voll hinter dem Seniorenbüro, dafür ist Uschi Rustler sehr dankbar.

Denn nur mit einem unterstützenden Chef an der Spitze und einem engagierten Team im Rücken sei es möglich, effektiv zu arbeiten und immer wieder kreativ und aktiv auf die Bedürfnisse der Menschen und die Besonderheiten der Zeit einzugehen. Wie sollte sonst zum Beispiel ein Heilig Abend Treff organisiert werden? „Dieser Treff am 24. Dezember ist mir eine Herzenssache“, sagt Uschi Rustler. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ werden in Nassau und Diez seit vielen Jahren die Heilig Abend Treffs angeboten – für die Helfer*innen eine Selbstverständlichkeit, dass sie ihren eigenen Heiligen Abend dafür opfern. Auch das Projekt „Wunschgroßeltern – Enkelwunsch“ gehört zu den Herzensangelegenheiten des Seniorenbüros. Dabei werden Familien, die keine Großeltern haben oder deren Großeltern zu weit weg wohnen, mit Senioren zusammengebracht, die ihrerseits keine Enkel (in der Nähe) haben. Eine Win-Win-Situation, die Freude und das soziale, generationenübergreifende Miteinander mehrt. Das Projekt sucht in der ganzen Region vergeblich seinesgleichen. Kein Wunder, dass dem Seniorenbüro der Ehrenamtspreis des rheinland-pfälzischen Innenministers für herausragende Projekte der Kommunen verliehen wurde – eine Auszeichnung, auf die das Team besonders stolz ist.

Neben den fest etablierten Aktionen bereichert „Die Brücke“ die Bürger des Rhein-Lahn-Kreises auch mit kulturellen oder informativen Veranstaltungen, wie Ausstellungen oder Kulturfahrten. Keine Frage, dass es neben Landrat und Team noch mehr ideelle und auch materielle Unterstützung braucht, um all das zu stemmen. Dass alles glatt läuft und die Kasse gefüllt ist, dafür sorgt ein sehr rühriger Förderverein, der bereits 1999 unter dem Vorsitz von Otto Butzbach gegründet wurde und mittlerweile 750 Mitglieder hat.

Uschi Rustler hält als Leiterin des Seniorenbüros die Fäden zusammen, ist Ansprechpartnerin und Bindeglied für alle Seiten. „Ich bin für die Leute da, jederzeit, auch in Corona-Zeiten“, sagt sie. Überstunden seien ihr völlig egal. „Ich liebe meine Arbeit, und die Leute signalisierten mir, dass sie das merken.“

Auch wenn dieses Jahr nicht groß gefeiert werden kann und die Jubiläumsparty warten muss, bis das Coronavirus die Welt wieder frei gibt, so ist doch jede Begegnung, jedes

selbstverständlich gewordene Projekt, jede Aktion des Seniorenbüros ein kleines Fest für die Menschen, die daran beteiligt sind.

ZUSATZ

Wer Lust bekommen hat, sich zu engagieren oder Mitglied im Förderverein zu werden, meldet sich bei Uschi Rustler, Telefon 02603/972-336, uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de oder beim Vorsitzenden des Fördervereins, Jürgen Ruthard, Telefon 06486/903277, jr-mail@gmx.de

Zitat 1

Meine ehrenamtliche Arbeit hat mir Freude gemacht, vor allem aber auch, zu sehen, wie sie von der Bevölkerung angenommen wurden.

Irene Schranz, langjährige Vorsitzende des Fördervereins und Ehrenvorsitzende.

Zitat 2

Das Seniorenbüro ist ein wichtiger Ansprechpartner, deswegen unterstütze ich weiterhin die Arbeit durch meine Mitgliedschaft, zumal mich viele schöne Erinnerungen damit verbinden. Otto Butzbach, langjähriger Vorsitzende und Ehrenmitglied des Fördervereins.

Zitat 3

25 Jahre steht die Brücke fest verankert, frisch und rostfrei und verbindet die Menschen - Alte und Junge, Kranke und Gesunde, Suchende und Helfende. Karin Anna Schrupp, Namensgeberin der „Brücke“

Text erschienen am 28.Juli 2020 in der Rhein-Zeitung, Nr. 173

Projekt des Monats September: Das tolerante, nachbarschaftlich geprägte (Schammat) Dorf in der Stadt

Die Vielfalt in Gemeinschaft leben ist ein Prinzip, das von den fast 250 Bewohnerinnen und Bewohnern des Schammatdorfes in Trier in einer lebendigen Nachbarschaft gelebt wird. Eine Erfolgsgeschichte seit nunmehr über 40 Jahren. Mit vielen weiteren Plänen blicken die Verantwortlichen und Bewohnerinnen und Bewohner in die Zukunft. Am 26.09.2020 wurde das Schammatdorf in Trier von der Landesinitiative Neue Nachbarschaften Rheinland-Pfalz (LINN) zum Projekt des Monats gewählt. Im Interview mit LINN berichtet die „Kleine Bürgermeisterin“ Anja Loch über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Nachbarschaftshilfe:

Auszug aus dem Interview:

In Zeiten der Corona-Pandemie: Wohnumfeld und direkte Nachbarschaftshilfe funktionieren!

Welche Auswirkungen hatte bzw. hat noch die Corona-Krise auf die Dorfgemeinschaft? Was hat sich verändert oder ist vielleicht sogar neu entstanden?

Loch: In den Wochen des Lock-downs von Mitte März bis Mitte Mai hat die Nachbarschaftshilfe im Schammatdorf außerordentlich gut funktioniert. Gleich zu Beginn der Krise hat der Vorstand aber nochmals explizit auf die direkte Nachbarschaftshilfe, die Teil unseres gemeinschaftlichen Wohnprojektes ist, hingewiesen; schriftlich und mündlich, telefonisch und in der direkten Ansprache auf der Dorfstraße.

Da alle Nachbarinnen und Nachbarn aufgefordert sind, auf ihre Mitmenschen im eigenen Hof zu achten, hat sich dies auch im Krisenmodus bewährt. Ich habe insbesondere die Hofsprecherinnen und -sprecher gebeten, mich zu informieren, wenn sie besonderen Unterstützungsbedarf in ihrem Hof bemerken, der nicht durch Nachbarschaftshilfe abgedeckt werden kann. Für alle Hilfebedürftigen sind wir jederzeit ansprechbar.

In der Anfangsphase der Pandemie haben mich einige angerufen, um zu fragen, ob sie für Ältere oder Menschen mit Handicap im Dorf Einkäufe übernehmen könnten. Die meisten Höfe haben die Nachbarschaftshilfe in ihrem Hof in Eigenregie geregelt: Gesunde und Jüngere haben die Einkäufe für Kranke und Ältere übernommen.

In der heißen Phase der Pandemie wurden persönliche Kontakte weiter gepflegt, durch Telefonieren, WhatsApp-Gruppen, die interne Schammatdorf-Facebook-Gruppe und durch direkte Gespräche auf den Dorfstraßen und in den Höfen. In der Karwoche wurde von vier Personen eine Nähaktion von Mundschutzmasken initiiert, bei der ca. 300 Masken für die Nachbarinnen und Nachbarn genäht wurden. Darüber hinaus hat unsere Dorffotografin Masken mit dem bunten Schammatdorf-Figurenmotiv drucken lassen und dem Schammatdorf e. V. gespendet.

Ab dem 20. April haben viele – über den Telefonkontakt hinaus – auch wieder die Möglichkeit genutzt, an meinem Fenster persönliche Anliegen mit mir direkt zu

TRIER

besprechen. Die räumlichen Gegebenheiten des barrierefreien Schammatdorfzentrums sind und waren auch für den Krisenmodus der Pandemie sehr gut geeignet.

Seit Anfang Mai wurden wieder Beratungs- und Wohnungsbewerbungsgespräche im Dorfzentrum durchgeführt und Mitte Juni das Dorfzentrum wieder für Vermietungen und Gruppen geöffnet. Nach und nach folgten das erste „Kneipchen“ als Biergarten auf dem Dorfplatz, der erste Nachbarschaftskaffee im Dorfzentrum und die Wiedereröffnung des Dorfkiosks.

Bei einem Treffen des Vorstandes mit den HofsprecherInnen, wollten wir erfahren, wie die verschiedenen Höfe die Coronazeit im Dorf erlebt haben und welche Themen und Schwerpunkte für die Höfe in diesen Wochen wichtig waren. Alle haben zurückgemeldet, dass das Miteinander und die Nachbarschaftshilfe in den Höfen sehr gut funktioniert und der Kontakt sich teilweise verstärkt und intensiviert habe, weil viele zu Hause waren. Viele fühlten sich gut umsorgt und waren dankbar für ihr Wohnumfeld gerade in dieser Krisenzeit.

Da unser Dorfzentrum wegen der Pandemie vom 13. März bis 13. Juni geschlossen war, konnten wir auch keine Einnahmen mehr durch die Vermietung des Dorfzentrums akquirieren. Alle wöchentlichen Angebote wie z. B. Montags-, Schach- oder diverse Sportgruppen konnten nicht mehr stattfinden; es gab keine Sonntagmittagessen von April bis August, keine monatlichen Treffen der MS-Gruppe, kein Karaokeabend usw. Dies hat uns im gemeinschaftlichen Miteinander natürlich gefehlt und macht sich auch in der Vereinskasse bemerkbar. Der Jahresabschluss 2020 wird mit Sicherheit ein anderes Ergebnis abbilden als die Abschlüsse der vergangenen fünf Jahre.

Quelle: Landesinitiative Neue Nachbarschaften
[Zum vollständigen Interview](#)

Weitere Informationen:

www.schammatdorf.de/

<https://neue-nachbarschaften.rlp.de/die-projekte/projekte-finder/projekt/gemeinschaftliches-wohnprojekt-schammatdorf-in-trier>



Das Seniorenbüro Germersheim



Die Corona-Zeit hat uns alle vor neue Herausforderungen gestellt. Alle geplanten Veranstaltungen wurden abgesagt. Die "Marktgespräche" des Seniorenbüros auf dem Wochenmarkt, alle Seniorentreffs und die Veranstaltungsreihe "'Was ich schon immer einmal wissen wollte...". Auch das beliebte Erzählcafé wurde erst einmal verschoben. Es ging wie überall um Abstandsregeln und Hygienevorschriften. Die persönlichen Kontakte waren leider eingeschränkt bis gar nicht möglich.

In der akuten Phase haben der protestantische Dekan Dr. Claus Müller, der katholische Pastoralreferent Thomas Bauer und Bürgermeister Marcus Schaile gemeinsam ein Konzept zur Unterstützung von hilfsbedürftigen Menschen entworfen und umgesetzt. Die Notfallversorgung, sprich Hilfe bei Einkäufen und Erledigungen für Menschen die zur Risikogruppe gehörten, wurde gut angenommen.

Die Beratungen und die Kontakte des Seniorenbüros haben sich zunächst auf telefonische Kontakte beschränkt. Inzwischen sind auch persönliche Beratungen und Kontakte vor Ort mit Termin wieder erlaubt.

Mit der Gruppe **Digitale Sprechstunde** haben wir zunächst den Versuch unternommen, einmal die Woche zusammen mit Teilnehmern - die sonst jeden zweiten Mittwoch in persona im Stadthaus anwesend waren- eine Skyperunde zu eröffnen. Die Berührungängste waren schnell vergessen, Viele haben sich getraut, der Skype Gruppe beizutreten. Auch neue Teilnehmer konnten gewonnen werden und so ist ein lebhaftes Miteinander entstanden. Themen wie Funktionen von Skype, Standortbestimmungen und verschiedene Apps wurden online ausprobiert. Ein Webinar zum Thema Internetsicherheit wurde angeboten, ein weiteres zum Thema Online-Banking ist geplant. Die Resonanz hierauf und auf die "Mittwoch-Morgen-Skype Runde" war sehr gut und willkommen. Neue Kontakte und Freundschaften sind entstanden und es wird daran gearbeitet, diese auch weiterhin auszubauen.

Der Seniorenbeauftragte der Stadt, Kurt Weber hat in dieser Zeit eine Doppel-Seite gegen "Corona-Einsamkeit und Langeweile" gestaltet, die für sieben Wochen jeden Donnerstag in unserem Printmedium "Stadtanzeiger" zu lesen war. Rätsel, Wissenswertes und kleine Sportübungen waren darin zu finden. Die Resonanz darauf war sehr gut, viele warteten schon auf das wöchentliche Erscheinen.

Auch für unser "Germerscher Kochbuch der Generationen" haben wir wieder Aufrufe gestartet - und viele haben die Zeit des Social Distancing genutzt um sich mit alten Rezepten aktiv zu beteiligen. Zwar auf Postwege oder per Mail- aber wichtig war und ist: **in Kontakt zu bleiben.**



„Ehrenamtsinitiative Ich bin dabei ...“



Digitale Sprechstunde via Skype

Aufgrund der aktuellen Corona- Lage haben wir im März den ersten Versuch gestartet unsere **Digitale Sprechstunde via Skype** abzuhalten.

Seitdem skypt eine kleine Gruppe jeden Mittwoch gemeinsam.

Diese etwas andere Art eines Treffens möchten wir Euch anbieten, so lange die Einschränkungen des persönlichen Kontaktes und das Ausfallen der digitalen Sprechstunden im Stadthaus aufgrund der aktuellen Situation anhalten. Wir bearbeiten dabei auch Themen wie Apps, Sicherheit im Internet und Interessantes aus der digitalen Welt.

Alle die Lust haben, sich **via Videochat zu unterhalten, Fragen zu stellen oder einfach nur dabei zu sein, sind herzlich eingeladen teilzunehmen.**

Die nächste Gelegenheit dazu ist der folgende Mittwoch- jeweils um 10 Uhr.

Voraussetzungen dafür sind einmal ein eigener Skype-Account sowie ein Link für die Zuschaltung. Diesen können Sie über die Digitale Welt Germersche erhalten. Gerne können im Vorfeld Fragen geklärt werden oder Hilfe zum Vorinstallieren von Skype gegeben werden.



**Sie sind herzlich
eingeladen
teilzunehmen- wir
freuen uns!**



Digitale-Welt@germersche.de
<http://digitale-welt.germersche.de>
mobil/whats-app: 0151-14379671

Facebook und Instagram: Digitale Welt Germersche



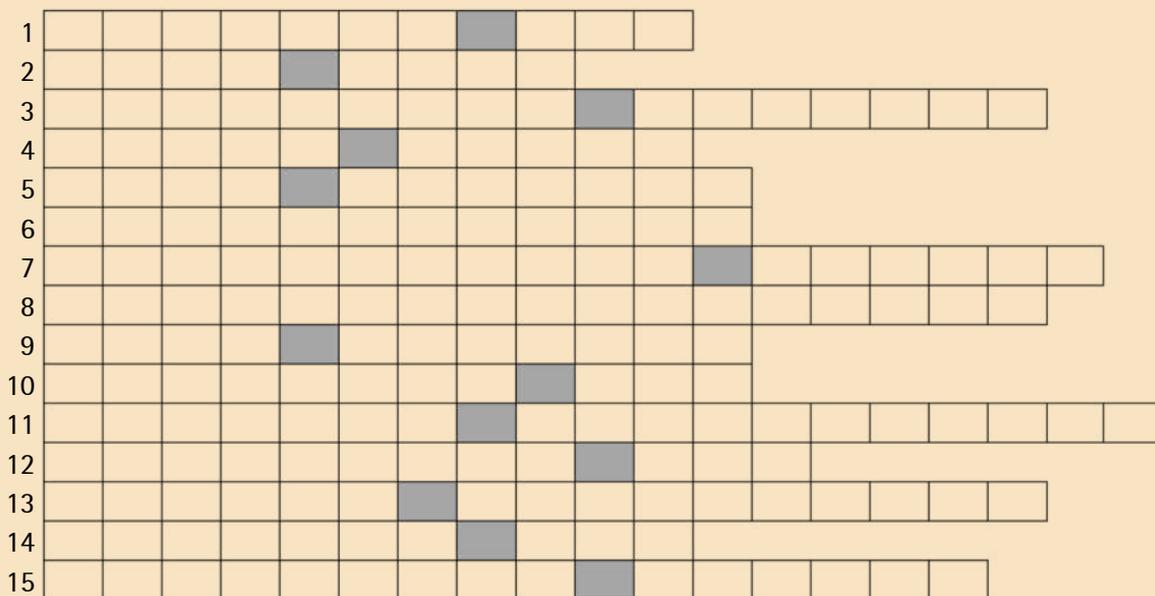


"Das Seniorbüro informiert..."



Liebe Seniorinnen und Senioren,
ganz allmählich normalisiert sich das Leben in unseren Städten und Gemeinden wieder.
Daher wird dies nun die vorerst letzte Rätselseite sein. Ich hoffe, Sie haben die eine oder andere Sache ausprobiert und hatten viel Spaß dabei. Bleiben Sie gesund und aktiv.

Kurt Weber
Seniorenbeauftragter



1. Älteste Kirche Deutschlands
2. Burg, die schon einen Geldschein zierte
3. 1832 war hier eine Demo
4. Hier gingen schon die Römer durch
5. Wird mit Richard Löwenherz in Zusammenhang gebracht
6. Hier gibt es eine Nordschleife
7. Spritzt Kaltwasser bis zu 60m hoch
8. Hier steht die 12,5 m hohe Germania
9. Von hier können Sie auf eine Klinik für seelische Gesundheit blacken
10. Weltkulturerbe ca. 20 km von Germersheim
11. Können Germersheimer von zu Hause aus zu Fuß besuchen
12. Hier steht Kaiser Wilhelm I auf dem Sockel
13. Steht im Rhein und war früher Wachturm
14. Großes Gebäude in der Nibelungenstadt
15. Museum in Mainz

Lösungen Stadtanzeiger Nr. 58

Zitate

- 1) Archimedes, 2) Joh. Wolfgang von Goethe 3) Gustav Knuth 4) Albert Einstein 5) Coco Chanel
6) Wilhelm Busch 7) Dalai Lama 8) Oscar Wilde 9) Henry Ford 10) Konrad Adenauer

Zählrätsel: Es waren 12 „W“ versteckt

Impressum: Seniorbüro | Silke Hammer | Tel.: 07274 960 248
Email: shammer@germersheim.eu





“Das Seniorenbüro informiert...”



Zeiträtsel

1. Wer war 1973 Bundeskanzler? W. W. Brandt H. Schmidt H. Kohl
2. Wer hieß der 6. Bundespräsident? R. v. Weizäcker W. Scheel J. Rau
3. Wann erhielt Germersheim die Stadtrechte? 1348 1296 1276
4. In welchem Jahr fand die Grundsteinlegung der Festung statt? 1845 1836 1834
5. Bei ca. welchem Rheinkilometer liegt Germersheim? 385 363 431
6. Wie viele Meter ü. d. Meeresspiegel liegt Germersheim? 206 310 105
7. Der Germersheimer Stadtrat besteht aus wie vielen Fraktionen? 4 6 5
8. Wer ist 1. Beigeordneter der Stadt GER? Dr. Hoffmann Dr. Hofmann Dr. Hoffman

Internetfreunde:

Sie möchten Tiere mit der Web-Cam direkt beobachten? Es gibt viele Live Webcams, die Sie mit google leicht finden. Hier ein Beispiel:

Deutschland: www.nabu.de

- Wir über uns
- Infothek
- Webcams

Hier zwei Übungen zur Sturzprophylaxe:

Stellen Sie sich auf beide Beine. Die Arme halten Sie ca. 30 cm vom Körper weg. Nun versuchen Sie einen seitlichen Wiegeschritt und einige Sekunden auf dem Bein zu verharren. Danach wechseln Sie das Bein.

Gehen Sie im Storchengang, das heißt ein Bein übermäßig anheben.

Sie können dabei gehen oder die Übung im Stand machen.

Sind Sie etwas unsicher, halten Sie sich an einem Tisch oder Stuhl fest.



Quelle:
Diakoneo

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn Weber für sein Engagement und die Gestaltung der Rätseleiten !



„Ehrenamtsinitiative Ich bin dabei ...“

Germerscher Kochbuch

- ein Kochbuch der Generationen



Bei der Veranstaltung „Essen der Nationen und Generationen“ im Zuge der Aktivwoche 65+ 2019 der Stadt Germersheim wurde die Idee geboren, ein „Germerscher Kochbuch“ mit alten Rezepten aus der Region oder dem Fundus der Seniorinnen und Senioren zu gestalten.

Wir sind noch immer fleißig dabei die Rezepte zusammenzustellen.

Vielleicht haben Sie gerade jetzt, in der doch ruhigeren Situation, Zeit, in Ihren alten Schätzen, Rezeptbüchern oder in Ihrem Fundus nachzusehen und Lust, sich noch zu beteiligen?

Wir freuen uns über jedes Rezept, ob es eine alte oder neue Geschichte erzählt oder mit einer liebevollen Tradition verbunden ist. Ideen und Gerichte jeglicher Art die eine schöne Bedeutung haben sind willkommen und finden einen Platz im Kochbuch.

Egal ob Dampfknepp, Saumagen, Geriwelter Kerschkuche oder "zugereiste Gerichte" wie zum Beispiel "Dibbelabbes" – alles ist willkommen. Sie können gerne unsere Vorlage dafür verwenden, oder einfach ein weißes Blatt Papier, eine Email, ein Notizzettel – alle einfachen oder exotischen, herzhaften oder süßen, geheimen oder bekannte Gerichte finden sicher Ihren Platz im Kochbuch.

Alles wird sowohl in pfälzischer Sprache als auch mit Übersetzung (Hochdeutsch) abgebildet werden. Der Phantasie darf dabei freien Lauf gelassen werden.

Wir freuen uns über alle Ihre Antworten!



Freiwilligenengagement: Podcast-Reihe: „Zukunft und Zivilgesellschaft“

Die neue Podcast-Reihe der Stiftung Aktive Bürgerschaft widmet sich der Frage, wie sich die Corona-Pandemie auf unsere Gesellschaft auswirkt. Dazu stellen Fachleute aus Gesellschaft und Wissenschaft, Wirtschaft und Staat Corona-bedingte Veränderungen in ihren Arbeitsfeldern vor und skizzieren mögliche Folgen für die Zukunft.

In der ersten Folge nennt Stiftungsratsvorsitzender der Stiftung Aktive Bürgerschaft Dr. Cornelius Riese fünf „Leitplanken“ an denen sich unsere Gesellschaft jetzt orientieren sollte.

In der zweiten Folge weist Stefan Nährlich, Geschäftsführer der Stiftung Aktive Bürgerschaft, auf die Schwächen der aktuellen Engagementpolitik hin und macht Vorschläge für einen Neustart.

Mehr dazu unter:

http://www.aktive-buergerschaft.de/buergergesellschaft/podcast-zukunft-und-zivilgesellschaft/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=inter_n



Foto: „Pinselpost“, Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz

WEITERFÜHRENDE LINKS

Fit halten

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat auf seiner Internetseite [digitale Sportangebote](#) zusammengestellt und klärt darüber auf, was man bei [Sport im Alter](#) beachten sollte.

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) hat ein neues [Online-Programm „Mach mit, bleib fit!“](#) zusammengestellt, das sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren richtet und eine Vielzahl an Übungen umfasst, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch draußen im Garten durchgeführt werden können.

Zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen leistet die Bundezentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Programm „Gesund und aktiv älter werden“ einen wichtigen Beitrag. Die Website www.gesund-aktiv-aelter-werden.de bietet Daten, Fakten und fachlich geprüfte neutrale Gesundheitsinformationen rund um das Thema „Gesundes Alter“ sowie einen Überblick über Aktivitäten in den Bundesländern. Zusätzlich veröffentlicht die BZgA Studien und Fachhefte zum Thema Alter. Außerdem entwickelte die BZgA das bundesweite Präventionsprogramm "Älter werden in Balance", das sich an Frauen und Männer ab 65 Jahren richtet. Zielsetzung des Präventionsprogramms ist es, durch körperliche Aktivität und Bewegung die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen in Deutschland zu fördern und Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich hinauszuschieben. Die Website www.aelter-werden-in-balance.de bietet gezielte Informationsangebote zur Verbesserung des individuellen Gesundheitswissens älterer Menschen und motiviert mit leicht umzusetzenden Anregungen zu mehr Bewegungsaktivität im Alltag.

Weitere Tipps finden sich auf der Plattform des [Bundesprogramms „Altersbilder“](#) des Bundesseniorenministeriums.

Digitale Kontakte

Auf der Webseite des Rheinland-Pfalz-Projektes [Digitalbotschafter](#) finden sich unter dem Menüpunkt „Materialien“ folgende Hinweise und Anleitungen für die digitale Kommunikation in Coronazeiten:

- Cisco Webex Meetings installieren und nutzen – Eine Anleitung für PC, Smartphone und Tablet
- Jitsi installieren und nutzen – Eine Anleitung für PC, Smartphone und Tablet
- Skype installieren und nutzen – Eine Anleitung für PC, Smartphone und Tablet
- So bekommt man WhatsApp auf das Smartphone – Die ersten Schritte in WhatsApp.

Die aktuell fast 180 Digital-Botschafterinnen und -Botschafter in Rheinland-Pfalz kommen auf Anfrage auch nach Hause um die digitale Kommunikation zu entwickeln und sind in Pflegeeinrichtungen aktiv.

ANHANG

Das Projekt "[Digital Kompass](#)" bietet viele Angebote auch für Einsteiger, z.B. Online-Sprechstunden und digitale Kaffeekränzchen zu zahlreichen Themen an, veranstaltet digitale Spielrunden für Jung und Alt. Sie sind bundesweit an 70 Standorten vertreten. Der Digital Kompass bietet zudem Schritt-für Schritt-Anleitungen zu vielen Themen rund ums Internet an.

Mit dem Projekt "[Digitaler Engel](#)" unterstützt das Bundesseniorenministerium ältere Menschen, digitale Angebote sicher zu nutzen. Zweimal täglich diskutiert der "Digitale Engel" von 10 bis 11 Uhr und von 14 bis 15 Uhr mit älteren Menschen, die sich per Telefon, Handy, Tablet oder PC zuschalten können.

Bei Einsamkeit stehen telefonische Anlaufstellen wie [TelefonSeelsorge](#) und [Silbernetz](#) zur Verfügung. Die TelefonSeelsorge bietet Telefon-, Online- und Chatberatungen sowie Beratungen vor Ort an. Wer einfach mal reden will, kann auch das Silbertelefon anrufen, die kostenfreie Hotline von Silbernetz, unter **0800-4708090 zwischen 8 Uhr und 22 Uhr**.

Kommunale Angebote bieten [Seniorenbüros](#).

Seelische Gesundheit

Auf der [Webseite](#) der LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz - LPK Rheinland-Pfalz finden sich unter den Rubriken „Patienten“ und „Aktuelles“ Informationen – unter anderem auch zur Corona-Pandemie – sowie viele andere Nachrichten rund um die Psychotherapie.

Die [Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung \(DPtV\)](#) hat Tipps zusammengestellt, wie man in Zeiten der Corona-Pandemie und der Kontaktbeschränkungen psychisch gesund bleibt.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hat zum Thema „Was tun gegen Ängste und Sorgen“ einen [Podcast](#) veröffentlicht.

[Achtsamkeitsübung](#) der Seniorenhilfe Stadt-Nierstein

Fit im Kopf

Verschiedene Möglichkeiten, das Gedächtnis zu trainieren, bietet der [Senioren Ratgeber](#) an: vom Kopfrechen über Memo-Spiele, Buchstabensalat bis zu Sudoku.

Rege im Kopf bleiben: Das [Hauptstadtportal Berlin.de](#) hat sieben Tipps zusammengestellt, wie die geistige Fitness erhalten bleiben kann.

Denk-Pfade, Spiele, Apps oder Übungen zum Knobeln finden sich beim Bundesverband Gedächtnistraining e.V. auf dem ["Markt der Möglichkeiten"](#).

ANHANG

Viele klassische Gesellschaftsspiele wie "Mensch ärgere dich nicht", "Kniffel" oder "Backgammon" können online gespielt werden. Dazu geben Sie einfach den Namen des Spiels bei einer Suchmaschine ein. Schon werden Ihnen entsprechende Online-Angebote oder Apps angezeigt.

Pflege daheim

Wenn Sie zuhause einen Angehörigen pflegen, ist die vom Bundesgesundheitsministerium (BMG) geförderte, [kostenlose App in.kontakt](#) eine Möglichkeit, sich online zu vernetzen, Informationen, Erfahrungen und Hilfestellung auszutauschen.

Das vom BMG geförderte [Modellprojekt OSHI-PA "Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige"](#) ergänzt die klassische Selbsthilfe vor Ort.

Demenz

Der [Demenz-Podcast](#) beinhaltet derzeit 18 Sendungen zum Thema Demenz. Aktuell: Infos zu Corona-Virus und Demenz als Podcast

Die rheinland-pfälzische Internetseite zu Demenz bei der [LZG RLP](#) beschreibt die Infos zu Unterstützung in Zeiten der Corona-Pandemie.

Nachbarschaftshilfe

Die [nebenan.de Stiftung](#) hat zusammen mit einigen Partnern eine Hotline für Hilfesuchende eingerichtet, um möglichst unkompliziert und schnell [Nachbarschaftshilfe](#) zu ermöglichen. Auf der Webseite der Landesinitiative neue Nachbarschaften gibt es dazu einen [Überblick](#).

Einige Bundesländer haben Informationen für jene, die helfen wollen oder der Hilfe bedürfen auf Übersichtsseiten zusammengestellt. Die Übersicht der Angebote zur Nachbarschaftshilfe und zum Bürgerengagement finden Sie [hier](#).

Die Angebote zu Rheinland-Pfalz finden Sie unter www.zusammenland.rlp.de und unter Nachbarschaftshilfe und Bürgerengagement in der Corona-Pandemie: <https://wir-tun-was.rlp.de/de/service/corona-pandemie/>.

Die neue Online-Plattform des Bundesfamilienministeriums "[Freiwillige helfen jetzt](#)" bringt Freiwillige des Bundesfreiwilligendienstes (BFD), Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) und des Freiwilligen Ökologischen Jahres (FÖJ) und Einsatzstellen zusammen.

Weitere Netzwerke und Tipps für nachbarschaftliches Engagement hat das [Social Entrepreneurship Netzwerk Deutschland](#) zusammengestellt.

ANHANG

Ehrenamt

Ehrenamt in Rheinland-Pfalz www.wir-tun-was.de

Ehrenamtsbörse der Caritas www.ehrenamtsboerse.de

IMPRESSUM

Herausgeberin

Servicestelle des Landesnetzwerks „Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz“

c/o Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)

Gabriella Hinn (V.i.S.d.P.)

Noeggerathstr. 49

53111 Bonn

Tel. 0228 / 61 40 74

E-Mail: bas@seniorenbueros.org

www.seniorenbueros.org

Redaktion

Rebecca Degutsch

Fotonachweise:

Rückseite: „Liebe auf der Fensterbank“, Klara Bauer und Gertrud Bicker

November 2020

Liebe auf der Fensterbank

Beobachtung im Seniorenhaus Regina Protmann, Daun

Ein Kaktus auf der Fensterbank,
sehr stachelig und ziemlich schlank,
der fühlt sich so alleine,
hat keinen Freund - nicht einen!
Er sagt: das ist kein Leben!
Wer kann mir Freude geben?
So ganz allein auf dieser Bank
werd' ich noch depressiv und krank.

Als eines Morgens er erwacht,
hat jemand einen Freund gebracht,
und neben ihm steht wunderbar
'ne prächtige Diplanedia.
Sie schaut ihn an, den Trauerkloß -
und fragt sich dann: Was hat er bloß?
Auch sie möchte nicht alleine sein.
Sie denkt scharf nach - und ihr fällt ein:
ich werd' den armen Kranken
ganz fürsorglich umranken.



Sie reckt und streckt die Glieder
und immer, immer wieder
umschlingen ihre Triebe
den Kaktus voller Liebe.

Schon bald - ja es ist wirklich wahr -
beglückt sie ein Geschwisterpaar.
Durch Liebe wuchs aus Depression
ein knubbeliger Kaktussohn -
und's Blümchen - wie kann's anders sein,
bekam ein Blütentöchterlein.

Was kann uns die Geschichte sagen?
In Einsamkeit und schweren Tagen
tut schon ein bisschen Liebe gut,
schenkt Freude und gibt neuen Mut.
Denn schon die Operette sagt:
Die Liebe, die Liebe ist eine Himmelsmacht.

Gemeinschaftswerk
Klara Bauer und Gertrud Bicker