

Gegen die Einsamkeit

Ehrenamtliche Hilfe für Ältere. Genauso wichtig wie gute Pflege ist im Alter der Kontakt zu anderen Menschen. Ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste holen ältere Menschen aus ihrer Isolation.

Immer dienstags um 15 Uhr geht Dagmar Buttstädt in das Pflegewohnstift Babelsberg. Hier besucht sie Ruth Stelter, die schon auf sie wartet. „Wir reden dann über die Woche, spielen Mensch ärgere dich nicht oder wir gehen einfach in den Garten“, sagt die 58-jährige Dagmar Buttstädt.

Ruth Stelter sitzt seit einem Oberschenkelhalsbruch vor mehr als einem Jahr im Rollstuhl und kann sich nur schlecht allein bewegen. Sie genießt die Abwechslung, die Dagmar Buttstädt ihr im oft eintönigen Alltag des Seniorenheims bringt. „Viele Bewohner sind im Kopf nicht mehr ganz da und das Personal hat keine Zeit, um mit mir rauszufahren“, sagt die 85-Jährige.

Begleiter helfen zurück ins Leben

Ehrenamtliche Begleiter wie Dagmar Buttstädt schenken vor allem älteren Menschen ihre Zeit und gehören meist zu einem Besuchs- oder Begleitdienst. Sie hören zu und unterhalten sich mit den alten Menschen. Sie motivieren sie, sich nicht zurückzuziehen, sondern am Leben teilzunehmen.

Im besten Fall verhindern sie eine Pflegebedürftigkeit und damit einen Umzug ins Pflegeheim. Freiwillige Besucher entlasten auch pflegende Angehörige und schenken ihnen ein paar Stunden Freiraum.

Besuchs- und Begleitdienste bauen immer auch eine Brücke nach außen. Die Helfer begleiten die Älteren zum Arzt oder manch-

Unser Rat

Begleiter. Sind Sie oder Ihre Eltern körperlich eingeschränkt und können nur schwer aus dem Haus, kann ein Besuchs- oder Begleitdienst von ehrenamtlichen Helfern frischen Wind und Abwechslung bringen. Der Dienst ist für hilfebedürftige Menschen meist kostenlos und eine Pflegestufe von der Pflegeversicherung ist nicht notwendig.

mal ins Theater, erledigen kleinere Einkäufe oder helfen beim Ausfüllen von Formularen. Sie übernehmen aber keine Arbeiten wie Wäschewaschen oder Putzen.

Ein Lächeln ist der schönste Dank

Geld bekommen die Freiwilligen nicht. Manchmal gibt es eine kleine Aufwandsentschädigung, etwa für die Fahrkosten. Die Motivation ist eine andere: „Das Lächeln auf den Lippen eines Menschen, wo schon lange keins mehr war, macht glücklich“, sagt Dagmar Buttstädt. Es seien die kleinen Gesten, die sie zufrieden machen.

Auch Gerrit Friedrich hat zwei Gewinner vor Augen, wenn er von seinen Besuchen bei

Anlaufstellen

Wo finde ich Unterstützung?

Seit Jahren wächst das ehrenamtliche Angebot für ältere Menschen, die Hilfe brauchen, und das für ihre Angehörigen. Besuchs- und Begleitdienste werden von unterschiedlichen Stellen und Einrichtungen angeboten:

Selbsthilfe. Ansprechpartner können Selbsthilfegruppen vor Ort sein, zum Beispiel Gruppen für pflegende Angehörige oder auch Selbsthilfekontaktstellen. Vereine wie die Alzheimer Gesellschaft bieten neben Informationen zur Demenz auch Gruppen zum Austausch und zur Unterstützung sowie Entlastungsangebote wie Besuchsdienste. Andere Freiwilligenvereine wie die „Freunde alter Menschen“ bieten Besuchspartnerschaften.

Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen bietet die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, kurz Nakos (www.nakos.de).

Kirchengemeinde. Die Mitarbeiter sind in der Nachbarschaft meist gut vernetzt und haben im Blick, wenn jemand eine ehrenamtliche Tätigkeit sucht oder anbietet.

Wohlfahrtsverbände. Viele Sozialstationen von Wohlfahrtsverbänden wie den Johannitern und der Caritas bieten neben der professionellen Pflege auch Besuchs-, Begleit- und Holdienste für Ältere an.

Beratungsstellen für Pflege. Pflegestützpunkte und Seniorenberatungsstellen kennen die Angebote zur Unterstützung in der Umgebung. Sie vermitteln weiter zu den richtigen Ansprechpartnern. In vielen Städten gibt es ein Beratungstelefon oder eine zentrale Stelle für Senioren, die weiterhilft. Die Adressen stehen auf der Internetseite der Kommune oder im Telefonbuch.

Freiwilligenagenturen. Die Agenturen sind eine Bindeglied zwischen Freiwilligen und Wohlfahrtsverbänden, Vereinen und Initiativen. Träger sind oft die Kommunen, Kirchen, freie Initiativen und die Wohlfahrtsverbände selbst. Sie beraten und vermitteln Menschen, die sich engagieren wollen.

dem 76-jährigen Georg Habedank erzählt: „Er blüht auf, wenn ich komme, und ich selbst freue mich darüber, dass ich einem anderen Menschen Lebensfreude schenke“, sagt der 63-Jährige.

Hilfenetz noch nicht flächendeckend

So wie Buttstädt und Friedrich engagieren sich mehr als 1,6 Millionen Menschen in Deutschland im Bereich Pflege und Gesundheit. Besuchs- und Begleitdienste werden von Wohlfahrtsverbänden wie den Johannitern oder der Caritas, Kommunen, Kirchengemeinden oder Vereinen angeboten. Hinzu kommen Selbsthilfekontaktstellen in verschiedenen Städten.

„Es gibt aber noch kein flächendeckendes Netz freiwilliger Hilfe in Deutschland“, sagt Ursula Helms von Nakos, der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Abhängig sei das immer von der Kommune, dem Landkreis, vom jeweiligen Bundesland und den Menschen vor Ort, die sich engagieren.

Es gibt zwar viele Freiwillige. Selbsthilfe braucht aber auch eine Infrastruktur – zum Beispiel eine Selbsthilfekontaktstelle mit mindestens einem hauptamtlichen Mitarbeiter, der Freiwillige vermittelt und Tätigkeiten koordiniert.

Eine solche Kontaktstelle unterstützt auch Neugründungen von Selbsthilfegruppen, etwa für pflegende Angehörige, und organisiert Weiterbildungen. Die finanziellen Mittel dafür kommen von der Pflegeversicherung und den Bundesländern.

Jüngere Rentner engagieren sich gern

Dagmar Buttstädt ist nicht nur selbst ehrenamtliche Helferin. Sie vermittelt hauptberuflich auch Freiwillige im Ehrenamt in der Kontaktstelle Akademie der 2. Lebenshälfte in Potsdam. „In den meisten Fällen sind es die jüngeren Rentner, die zu uns kommen und eine Aufgabe suchen“, sagt sie. „Wir stellen dann den Kontakt her.“

Auf der Suche nach Helfern für alte Menschen sind oft Krankenhäuser, Pflegestützpunkte oder die erwachsenen Kinder, die häufig nicht in der Nähe wohnen. Die Kinder



Gerrit Friedrich (rechts) ist für den 76-jährigen Georg Habedank ein fester Begleiter im Leben: „Er war da, als ich nach meinem Herzinfarkt erwachte.“



Dagmar Buttstädt (rechts) kennt Ruth Stelter aus Kindertagen: „Bei ihr habe ich damals Schokolade gekauft.“ Heute besucht sie die Rentnerin regelmäßig.

Interview

Kontakt ist lebenswichtig

Viele ältere Menschen ziehen sich zurück und sind einsam. **Gisela Seidel** ist Leiterin des Pflegestützpunktes Berlin Friedrichshain-Kreuzberg und unterstützt Ältere dabei, Kontakt zu finden.



Wer wendet sich häufig an Sie – nur Betroffene oder auch die Kinder?

Seidel: Die Anfragen erwachsener Kinder steigen stetig. Sie wohnen meist in Berlin und die Eltern zum Teil im Bundesgebiet. Sehr oft wird nach Wohnmöglichkeiten für Eltern etwa bei Demenz gefragt und die Frage gestellt, wie lange Mutter und Vater noch alleine wohnen können.

Warum ziehen sich ältere Menschen oft zurück?

Seidel: Viele sind von sich aus nicht mehr gewillt, neue Kontakte zu schließen, wenn der Partner oder auch ein erwachsenes Kind stirbt. Damit geht oft ein entscheidender Motivationsgrund fürs Leben verloren. Aber auch eine Erkrankung wie die Demenz des Partners kann einsam machen.

Was raten Sie in solchen Fällen?

Seidel: Kontakte zu anderen Men-

schen sind wichtig für die Lebensqualität. Die Selbsthilfe kann da ein Thema sein, das verbindet. Menschen treffen sich in Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen, wenn sie oder ihr Partner unter bestimmten Erkrankungen oder dem Verlust eines nahestehenden Menschen leiden. Der Austausch über dieselben Erfahrungen verbindet und spendet Trost. Das macht die Situation etwas leichter.

Pflegestützpunkte werden in der Regel nur mit Pflege in Verbindung gebracht, was leisten sie noch?

Seidel: Pflegestützpunkte helfen neben der Pflegeberatung auch beim Aufbau eines Netzwerks. Ziehen Menschen neu hierher, können sie zu uns kommen und wir helfen dabei, die richtigen Angebote für sie zu finden – angefangen bei Freizeitangeboten über Adressen für Senioren bis hin zu ehrenamtlichen Tätigkeiten.

wünschen sich Abwechslung und Begleitung für die meist alleinlebenden Eltern, wenn diese körperlich eingeschränkt sind. Nach einer schweren Krankheit oder nach dem Tod eines geliebten Menschen ziehen sich viele ältere Menschen zurück und verlieren den Kontakt zur Außenwelt.

Tochter findet Helfer für den Vater

Horst Kämmer hatte sich nach dem Tod seiner Frau im vergangenen Jahr zurückgezogen: „Ich fiel in ein Loch, aus dem ich selbst nicht mehr rauskam“, sagt der 76-jährige. Seine Kinder machten sich Sorgen und beschlossen, für den alleinlebenden Vater Hilfe zu suchen.

Die Tochter aus Freiburg im Breisgau wandte sich an einen Pflegestützpunkt in Berlin, wo der Vater lebt, und erhielt die Adresse der Kontaktstelle PflegeEngagement Mittelhof. Eine Mitarbeiterin suchte die passende Person. „Mit jedem, der in die

Kontaktstelle kommt und ein Ehrenamt möchte, sprechen wir intensiv über seine Motive, seine Fähigkeiten und Interessen“, sagt Susanne Baschinski.

Für Dagmar Buttstädt von der Kontaktstelle 2. Lebenshälfte in Potsdam ist die Zuverlässigkeit über einen längeren Zeitraum besonders wichtig: „Der Wille für eine ehrenamtliche Tätigkeit ist immer da, jedoch ist bei Berufstätigen und Studenten nicht immer klar, ob sie über Monate und Jahre hinweg stets Zeit haben“, sagt sie. In diesen Lebensphasen ändert sich noch viel.

Chemie muss stimmen

Bei Gudrun Loebert stimmten die Voraussetzungen fürs Ehrenamt. Sie traf Horst Kämmer. Beim ersten Mal war eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle dabei. Sie erleichterte es den beiden, ins Gespräch zu kommen und schaute, ob die Chemie stimmte. „Ist das nicht der Fall, kümmern

wir uns um einen neuen Kontakt“, sagt Baschinski. Bei Loebert und Kämmer passte es.

Gudrun Loebert brachte erst einmal etwas Ordnung in das Leben des Rentners. Sie half beim liegengebliebenen Papierkram. „Inzwischen haben wir Zeit zum Spazierengehen und zum Erzählen unserer Erlebnisse aus unser beider Leben“, sagt die Rentnerin.

Freundschaft nicht ausgeschlossen

Manchmal entwickelt sich aus den regelmäßigen Treffen auch eine Freundschaft, so wie bei Gerrit Friedrich und Georg Hadedank. Beide haben sich vor drei Jahren kennengelernt, als Hadedank nach einem Herzinfarkt und dem Tod seiner Frau im Krankenhaus lag.

Die Tochter hatte sich bei der Kontaktstelle in Potsdam gemeldet, weil sie sich mit der Situation überfordert fühlte, und Gerrit Friedrich kam. Er stand Tochter und Vater von da an in der schweren Zeit zur Seite. Er half vor allem auch beim Ausfüllen von Formularen und bei Anträgen an die Kranken- und Pflegeversicherung.

Nach dem Klinikaufenthalt kehrte der 76-jährige Hadedank vorerst in seine Wohnung zurück. Die Familie hatte in der Zwischenzeit eine Pflegestufe beantragt. „Die wurde erst einmal abgelehnt, weil er körperlich noch alles konnte“, sagt Gerrit Friedrich. Das jedoch wurde zum großen Problem, da der Rentner an starken Depressionen litt und seinen Tag nicht strukturieren konnte. Es war niemand da, der ihn den ganzen Tag beaufsichtigen konnte.

Die Lösung war Hadedanks Umzug ins Pflegeheim. Hier bekam er nach erneutem Antrag die Pflegestufe und erholte sich bald wieder. Friedrich besucht ihn weiter.

Unterstützung für Unterstützer

Das notwendige Wissen bekommen Ehrenamtliche in Schulungen der Kontaktstellen, Wohlfahrtsverbände und Vereine. Auf dem Plan stehen Themen wie der Versicherungsschutz im Ehrenamt, Gesprächsführung bei Konflikten und bei Demenz, aber auch sozialrechtliche Fragen.

Doch nicht nur für das Formale sind die Mitarbeiter der Kontaktstelle da: „Auch wenn unseren Ehrenamtlichen etwas nahegeht, sind wir da. Oft tauschen sie sich aber auch untereinander aus“, sagt Dagmar Buttstädt. Denn nur, wenn einer für den anderen da ist, kann es funktionieren. ■