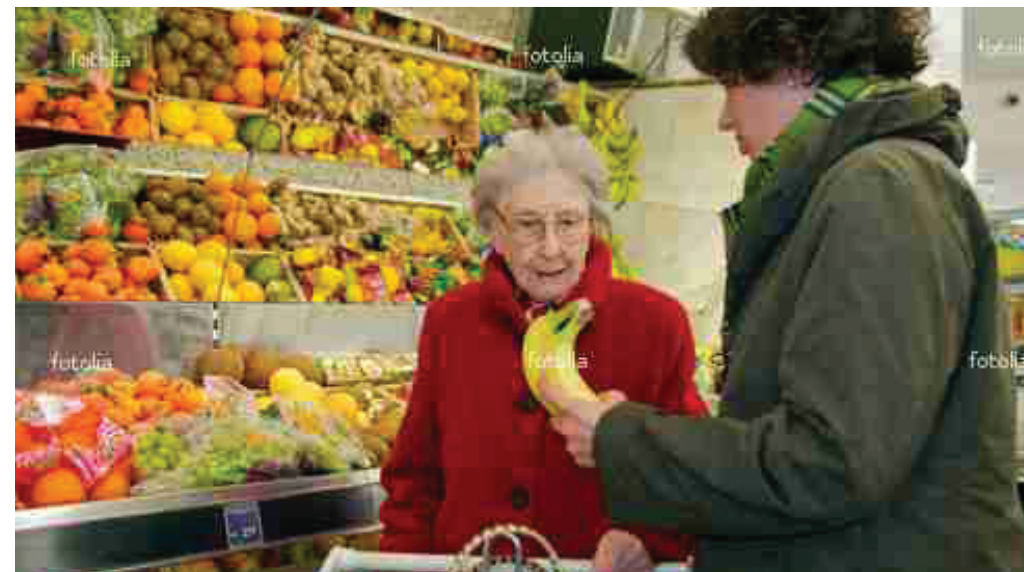




Ehrenamt als Chance

Viele Menschen haben heute den Wunsch, sich ehrenamtlich zu engagieren. Davon profitieren pflegende Angehörige, aber auch die Ehrenamtler selbst.



In Deutschland gibt es zurzeit rund 2,2 Millionen Pflegebedürftige. Bis 2020 rechnet das Statistische Bundesamt bei sinkender Gesamtbevölkerung mit 2,9 Millionen. Da ab Pflegestufe 2 oft zwei oder drei Pflegepersonen für die Versorgung und Betreuung nötig sind, geht man von über vier Millionen pflegenden Angehörigen in Deutschland aus. Mehr als zwei Drittel der Pflege erfolgt derzeit in privaten Haushalten. Pflegenden Angehörigen werden immer mehr zum Normalfall. Die Pflege eines pflegebedürftigen Menschen zu Hause beträgt durchschnittlich acht Jahre.

Ehrenamtler können pflegende Angehörige entlasten

In der heutigen Zeit ist die Pflege von Angehörigen zunehmend schwerer zu leisten. Die Kinder wohnen oft nicht mehr am gleichen Ort, und die Frauen, die von jeher die Hauptlast der Pflege trugen, sind immer öfter berufstätig. Pflegenden Angehörigen kämpfen derzeit darum, jede einzelne Stunde, jeden einzelnen Tag physisch, psychisch und finanziell zu überstehen. Viele Angehörige sind mit der Pflege überfordert und

erhoffen sich in einer solchen Situation vor allem Hilfe. Wenn die Grenze der häuslichen Pflege erreicht ist, ist der Umzug in ein Pflegeheim daher häufig die Alternative. Doch glücklicherweise stellen sich die meisten Familien der Aufgabe der häuslichen Pflege. Diesen Familien muss geholfen werden! Allein ist diese Aufgabe kaum zu lösen.

Hier spielt das Ehrenamt eine große Rolle. Sogenannte Pflegebegleiter oder häusliche Entlastungsdienste unterstützen Pflegenden bei der Betreuung ihrer Angehörigen. Für pflegende Angehörige ist es wichtig, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Dadurch erfahren sie Entlastung und können ihre sozialen Kontakte zu anderen Menschen aufrechterhalten oder neu knüpfen. Sie können aber auch die gewonnene Zeit für Entspannung, Sport und Hobbys nutzen. So tanken sie wieder Kraft für den Alltag und beugen einer möglichen Vereinsamung vor. Ein strukturierter Tagesablauf mit eingeplanten Auszeiten und verbindlicher Unterstützung durch ehrenamtlich Tätige sowie durch die Familie führt zu mehr Lebensqualität und zur Gesunderhaltung der pflegenden Person. Der Pflegealltag kann so wieder zum „normalen Alltag“ werden.

Viele Menschen fangen mit 40 an, über das Alter nachzudenken. Sie haben vage Vorstellungen, was sie im Rentenalter alles verwirklichen wollen. Sie denken über schöne Reiseziele, Hobbys und auch darüber nach, wie sie ihre Enkelkinder betreuen wollen. Aber was füllt die Tage zwischen den Reisen und Hobbys? Daran werden meist noch keine Gedanken verschwendet. Dabei ist es wichtig, konkrete Vorstellungen

zu haben, wie der Alltag mit sinnvollen Vorhaben gestaltet werden kann. Hierzu kann man zahlreiche Beratungs- und Bildungsangebote in den Volkshochschulen und Familienbildungsstätten finden.

Millionen arbeiten bereits ehrenamtlich

Eine sicherlich gute Alternative ist es, ein Ehrenamt zu übernehmen. Dass viele Menschen so denken, belegt die große Zahl jener, die bereits

ein Ehrenamt ausüben. Das Deutsche Rote Kreuz geht von 17 Millionen Freiwilligen und Ehrenamtlichen aus. Eine Untersuchung des Internetportals betterplace.org im Auftrag der Bank ING-DiBa AG kommt auf über 23 Millionen Menschen. Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens würden ohne ehrenamtliche Unterstützung kaum noch existieren. Dazu zählen auch die Betreuung von Kindern, Kranken und alten Menschen.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich ein Ehrenamt ausüben möchte?

Wer Interesse hat, anderen Menschen etwas Gutes zu tun, das heißt, sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann sich an Seniorenorganisationen, Wohlfahrtsverbände, Sozialämter und Kirchengemeinden wenden.

Auch übers Internet, zum Beispiel über www.engagiert-in-deutschland.de und zahlreiche andere Seiten, können Kontakte hergestellt werden. Diese Bereiche haben das Ziel, den pflegenden Angehörigen Selbständigkeit und Teilhabe am Alltag zu gewährleisten, zu erhalten und zu stärken.

Wie kann die Unterstützung aussehen?

Es gibt unterschiedliche Bereiche des Ehrenamtes, in denen pflegende Angehörige unterstützen können, zum Beispiel:

- Besuchsdienste
- Selbsthilfegruppen
- Seniorenbegleitservice
- Telefonketten und Telefentreffs
- Erzähl-Cafés
- Seniorenwerkstätten und Reparaturdienste usw.

„Das Ehrenamt ist für mich eine Bereicherung“

Frau Maria Kleyboldt aus Vreden arbeitet ehrenamtlich in einer Tagespflegeeinrichtung. Sie hat mit uns über ihre Tätigkeit gesprochen.

Was war Ihre Motivation, ein Ehrenamt anzunehmen?

Ich habe ein für mich sinnvolles Ehrenamt gesucht. Ich habe in meiner Verwandtschaft pflegebedürftige Angehörige, die im Krankenhaus und im Betreuten Wohnen von professionellen Pflegekräften versorgt werden. Der Umgang und die Betreuung meiner Angehörigen war nicht immer so, wie ich es mir vorstellen würde. Das hat mich traurig und wütend gemacht. Gerade im Umgang mit Menschen ist es wichtig, ihnen einfühlsam und respektvoll zu begegnen. Deshalb habe ich mir das Ehrenamt in der Tagespflege ausgesucht, so kann ich den Menschen mit Freundlichkeit begegnen und ihnen den Tag verschönern.

Was genau machen Sie in der Tagespflege?

Ich beginne mein Ehrenamt um 14 Uhr. Die Gäste, die um 14.30 Uhr den Gottesdienst in der Krankenhauskapelle mitfeiern möchten, werden nach der Mittagsruhe geweckt und gehen mit uns gemeinsam zur Kapelle. Gäste, die nicht laufen können, fahre ich selbstverständlich im Rollstuhl. Nach der Messe geht es zum gemütlichen Kaffeetrinken zurück in die Tagespflege. Dort helfe ich, die Gäste zu bedienen. Dem Team der Tagespflege ist es wichtig, dass an jedem Tisch jemand vom hauptamtlichen oder ehrenamtlichen Betreuungspersonal sitzt. Wir versuchen, alle mit ins Gespräch einzubeziehen. Zuhören können ist da natürlich wichtig. Eine lockere Stimmung tut auch mal gut. Bevor die Gäste gegen 17.15 Uhr abgeholt werden, bleibt immer noch Zeit für einen Spaziergang bei gutem Wetter, oder wir sitzen noch gerne zusammen und singen oder spielen.

Was gibt Ihnen das Ehrenamt – auch im Alltag?

Die Arbeit mit den Gästen der Tagespflege ist für mich eine Bereicherung. Ich habe das Gefühl, dass ich gebraucht werde. In der Tagespflege herrscht ein äußerst angenehmes Arbeitsklima. Der ruhige, einfühlsame Umgang mit den Gästen beeindruckt mich sehr. Es wird versucht, auf jeden Gast mit seinen unterschiedlichen Bedürfnissen einzugehen. Ich habe dort noch nie Hektik gespürt. Ich versuche mich mit meiner Art einzubringen und bekomme dafür viel von meinen Gästen zurück. Es ist ein respektvoller Umgang miteinander, der auf Gegenseitigkeit beruht. Ich fasse es als Kompliment auf, wenn es auffällt, dass ich einmal nicht da war, und ich freue mich, wenn sich Gäste, die sich kaum äußern können, an einem gemeinsamen Gesang beteiligen.

Was gibt das den Pflegebedürftigen und deren Angehörigen?

Ich hoffe, dass die Gäste spüren, wie wichtig sie mir sind, wie ich sie ernst nehme und dass es ihnen gut tut, wie ich mich mit meiner Art einbringe. Mit Angehörigen habe ich kaum Kontakt.



Was macht der Besuchsdienst?

Bevor die ehrenamtlich Tätigen zu den hilfebedürftigen Menschen gehen, werden sie kostenlos für die Aufgabe geschult. Ebenso erhalten sie eine fachliche Begleitung und eine kleine Aufwandsentschädigung. Im Besuchsdienst werden ältere, allein lebende und pflegebedürftige Menschen betreut.

Die ehrenamtlich Tätigen im Besuchsdienst geben den Menschen ein Stück Lebensfreude zurück. Sie gehen mit ihnen spazieren, einkaufen, und auch Arztgänge sind möglich. Gesellschaftsspiele und Vorlesen sind bei pflegebedürftigen Menschen besonders beliebt. Sich für ein Gespräch Zeit zu nehmen, ist wichtig. Mal wieder etwas Neues aus der Stadt oder der Nachbarschaft zu erfahren, ist oft ein besonderes Geschenk.

Anders als bei den Besuchsdiensten steht bei der Pflegebegleitung nicht die Betreuung und Pflege des Pflegebedürftigen im Vordergrund, sondern die Unterstützung und Stärkung des pflegenden Angehörigen. Dazu klären die Pflegebegleiter unter anderem zusammen mit den pfe-

genden Angehörigen in persönlichen Gesprächen Fragen und Probleme, besprechen die Planung und Organisation der Pflege und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten sowie konkrete Hilfen zur Entlastung auf und organisieren diese. Die Wertschätzung des pflegenden Angehörigen steht im Vordergrund. Durch die Unterstützung der pflegenden Angehörigen sollen die finanziellen Kosten der familiären Pflege reduziert werden. Dies führt dazu, dass die Pflege eines älteren oder pflegebedürftigen Menschen im familiären Rahmen gelingen kann.

Auch die Pflegebegleiter werden für ihre neue Tätigkeit geschult und begleitet. Ebenso erhalten sie eine kleine Aufwandsentschädigung. Weitere Informationen erhalten Sie über www.pflegebegleiter.de (E-Mail: pflegebegleiter@fogera.de).

Auch der ehrenamtlich Tätige profitiert

Das Ehrenamt kommt nicht nur dem pflegenden Angehörigen zu Gute, sondern auch jenen, die das Ehrenamt ausführen. Die Menschen, die anderen etwas Gutes tun, zeigen gesellschaftliche Verantwortung. Dafür erhalten sie Lob und Anerkennung. Ehrenamtlich Engagierte fühlen sich ausgeglichen und zufrieden. Viele Rentner geben durch ihre Hilfe für andere auch ihrem eigenen Leben wieder eine sinnvolle Aufgabe und somit mehr Lebensqualität.

An dieser Stelle soll noch darauf hingewiesen werden, dass das Ehrenamt für pflegende Angehörige auch nach Beendigung der Pflegebeziehung eine wichtige Rolle spielt. Pflegenden Angehörigen, die ihren geliebten Menschen jahrelang gepflegt haben, können in ein sogenanntes Loch fallen, wenn dieser plötzlich verstirbt. Sie sehen keinen Sinn mehr

zu leben und wissen oft nichts mit sich anzufangen. Das kommt daher, dass die Menschen sich rund um die Uhr um ihren Angehörigen gekümmert haben und dieser zum einzigen Lebensinhalt geworden ist.

Hier wäre es sinnvoll, sich noch während der Pflegephase Gedanken darüber zu machen, wie das Leben danach gestaltet werden kann. Eine Chance wäre, sich ehrenamtlich zu engagieren und die Erfahrungen, die während der Pflege gesammelt wurden, an andere Menschen in Selbsthilfegruppen oder Erzähl-Cafés weiterzugeben. Das wäre ein Weg, seinem Leben einen neuen Sinn zu geben und eine weitere Chance, den Alltag neu zu entdecken.

Die hier aufgezeigten Möglichkeiten des Ehrenamtes beziehen sich auf die Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger. Es gibt jedoch viele weitere Bereiche, die immer wieder ehrenamtlich engagierte Menschen brauchen, zum Beispiel Sportvereine, Behinderteneinrichtungen, Krankenhäuser, aber auch Altenheime und Tagespflegestätten.

Anschrift der Verfasserin:
Alexandra Daldrup, Referentin für
Gesundheitsschutz für Pflegekräfte bei der
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
E-Mail: A.Daldrup@unfallkasse-nrw.de