

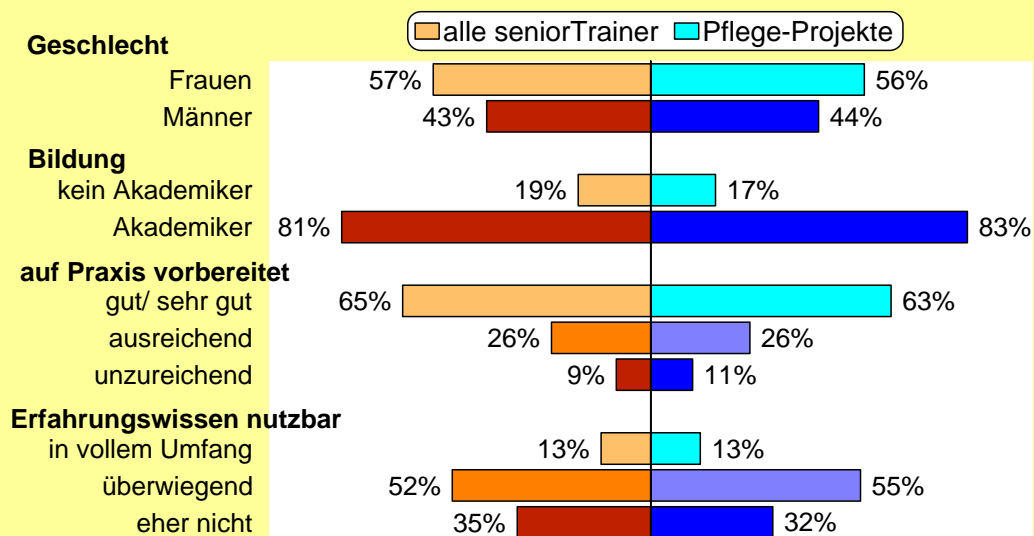
## SeniorTrainerinnen engagieren sich für Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf

*Praxisbeschreibungen aus Pflegeprojekten*

Auch wer im fortgeschrittenen Alter auf Hilfe und Pflege angewiesen ist, möchte gern so lange wie möglich zu Hause wohnen. Damit diejenigen, die allein leben, nicht vereinsamen, leisten ehrenamtliche Besuchsdienste kleinere Hilfen und begleiten im Alltag. Andere werden durch Angehörige gepflegt, die selbst aber hin und wieder Entlastung benötigen – sei es durch Ehrenamtliche, sei es durch Selbsthilfegruppen. Wer schließlich doch in ein Heim umzieht, wird dort zwar professionell versorgt, aber für Gespräche und Geselligkeit bleibt wenig Zeit, wenn nicht ehrenamtliche Begleiter einspringen. An allen diesen Stellen organisieren *seniorTrainerinnen* Helfergruppen oder entwickeln neue Angebote. Darüber hinaus leisten sie vieles weitere an Beratung, Förderung von Selbsthilfe und Interessenvertretung.

Die *seniorTrainerinnen*, die im Bereich der Pflege tätig sind, unterscheiden sich kaum von anderen *seniorTrainerinnen*. Sowohl ihr Erfahrungshintergrund als auch ihre Einschätzung der Kurse sowie ihre soziodemografischen Merkmale sind sehr typisch für die *seniorTrainerinnen* insgesamt.

### Engagement für Pflegebedürftige *seniorTrainerinnen* in der Praxis



ISG 2005

## **Pflegebedürftige in Privathaushalten**

### **Niemand wird allein gelassen**

„Das Projekt ‚Herbstzeitlose‘ – Ausbildung und Einsatz von SeniorenbegleiterInnen ist mit einem Kurs mit 19 TeilnehmerInnen im Sept. 2004 angelaufen. Der Kurs umfasst 16 Seminare. Einsatz erfolgt parallel bei alten/ hilfebedürftigen Menschen im häuslichen Bereich. Wir wirken gegen Vereinsamung und zur Erhaltung der Alltagskompetenz der Betroffenen. Der Kurs soll jährlich wiederholt werden – es soll ein Netzwerk entstehen, um die Betreuungslücke vor Heimaufnahme zu schließen. Problem: Mitstreiter sind schwer zu finden. Zunächst wandten wir uns an jüngere Senioren, dort nur zurückhaltende Teilnahme. Durch Presseveröffentlichungen auch jüngere Männer und Frauen gefunden. Einsatzkoordinierung ist aufwendig. Projekt hat beim Landratsamt guten Anklang gefunden und wird unterstützt. Slogan: ‚Niemand wird allein gelassen – Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter sind für Sie da‘.“

„Lotsendienst für Senioren in der Stadt Oldenburg, Paritätischer Besuchsdienst: Fast alle alten Menschen haben den Wunsch, so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Nach Krankheit oder altersbedingten Einschränkungen ist es schwierig, Dienstleistungen zu organisieren. In einem Erstgespräch werden Möglichkeiten aufgezeigt, welche Dienstleistungen in Frage kommen. Die Entscheidung, wie das künftige Leben gestaltet werden soll, trifft der ältere Mensch selbst. Nachdem der Alltag nun geregelt ist, besuchen Ehrenamtliche weiterhin regelmäßig ihre Schützlinge, um alles anfallende zu besprechen und evtl. neue Hilfen aufzuzeigen.“

„Ich leite eine Seniorengruppe, die noch in den eigenen vier Wänden sich selbst versorgt und möglichst lange in psychischer und physischer Beweglichkeit den Alltag meistern soll. Meine Motivation ist deshalb groß, weil ich gut bei den Leuten ‚ankomme‘. Meine LIMA-LEA-Ausbildung kommt mir auch zugute, sowie meine Unternehmer-Seminare u. psychologischen Kurse, die ich schon vor EFi absolvierte.“

„Ich leite einen seit Jahrzehnten bestehenden Seniorenclub, der 14-tägig stattfindet. Ich organisiere Kuchen und Kaffee, decke die Tische, bereite Gedichte oder Lieder vor. Ich organisiere Ausflüge, Besuche von Veranstaltungen und besuche außerdem kranke Mitglieder des Clubs zuhause oder im Krankenhaus.“

### **Angehörige entlasten**

Aufbau eines Cafés für Demenzkranke, Angehörige und Laienhelfer. Aus meiner beruflichen Erfahrung mit Demenzkranken und einem Kurs zum Laienhelfer werde ich in Zusammenarbeit mit der Stadt, der Caritas und der Alzheimergesellschaft beim Aufbau dieser Begegnungen mitwirken. Ziel ist es, die Familien zu entlasten, durch stundenweise Betreuung im Café oder zu Hause.“

### **Senior/innen helfen sich gegenseitig**

„Tauschbörse für Senioren, z.B. ein betagter Herr kann keine Hemden bügeln, dafür noch Auto fahren, möchte als Gegenleistung fürs Bügeln kleine Besorgungen machen oder jemanden zum Arzt fahren. Schneeballsystem auf Freiwilligenbasis.“

## **Pflege im Heim**

### **Mehr Lebensqualität**

„Mit meinem Besuchsdienst für und mit Seniorinnen und Senioren möchte ich Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter helfen aktiv zu bleiben und sie vor Vereinsamung schützen. Ziel ist es, aktive Seniorinnen und Senioren zu finden, die bereit sind, 2-3 Stunden wöchentlich ehrenamtlich einem einsamen Menschen Gesellschaft zu leisten. Für die ehrenamtlichen Besucher ist ein monatliches (oder nach Bedarf 14-tägiges) Treffen vorgesehen, um Erfahrungen auszutauschen oder Hilfe bei Problemen zu suchen sowie ein reges Miteinander mit kulturellem Hintergrund (Verknüpfung mit anderen Projekten) zu pflegen, um der eigenen Einsamkeit vorzubeugen. Des Weiteren sind monatliche Treffen in den Heimen mit den ehrenamtlichen Besuchern und den Bewohnern geplant, bei denen kleine Vortragsreihen, Filme, gemeinsames

Singen, Handarbeiten etc. angeboten werden.“

„Durch neue Pflegegeldberechnungen und -einstufungen bleibt dem Pflegepersonal wenig Zeit, um sich um die seelischen Belange und Bedürfnisse der Bewohner zu kümmern. So besteht trotz guter Pflege ein großer Mangel an menschlicher Nähe. Deshalb habe ich eine Gruppe aufgebaut, die sich dieser Aufgabe ehrenamtlich stellt. Dazu war eine intensive Öffentlichkeitsarbeit erforderlich. Einmal monatlich Treffen mit den Gruppenmitgliedern, neue Mitglieder einführen, Begleitung beim ersten Kennenlernen eines Bewohners, Beratung, Weiterbildungen gestalten und organisieren, Kontakt mit der Heimleitung und den Wohnbereichsleitern und mit den Senioren usw.“

„Ehrenamtliche, die ich suche, sollen in einem Seniorenheim die Hauptberuflichen von Nebenaufgaben entlasten und ihnen damit mehr Zeit für ihre Pflegeaufgaben schaffen. Ziel: Den Bewohnern und den Pflegekräften wird zu mehr Freude / Lebensqualität verholfen. Die Heimleitung musste für dieses Konzept erst gewonnen werden. Hier herrscht jetzt volles Einverständnis und Zustimmung zu meinen Plänen. Die Pflegekräfte sind begeistert. Problem: Die Ehrenamtlichen müssen gefunden werden. Ein Marketingkonzept soll weiterhelfen.“

„Projekt: Besuchsdienst auf den Kinderstationen eines Krankenhauses.“

Die Voraussetzung für dieses Ehrenamt ist vor allem Lebenserfahrung. Es werden Kinder vom Säuglingsalter bis ca. 16 Jahren auf allen Stationen betreut. Kinder, die eine Betreuung am nötigsten haben, weil ihre Eltern aus den verschiedensten Gründen nicht oder nicht ausreichend für sie da sein können – und Kinder aus sozial benachteiligten oder zerrütteten Familienverhältnissen, die nie besucht werden. Es sind Säuglinge mit zum Teil mehrfach operierten Fehlbildungen, Kleinkinder mit z.B. Bauchoperationen, Verbrennungen und Verbrühungen oder Kinder nach schweren Unfällen.

Die ehrenamtliche Tätigkeit geht weit über Vorlesen, Malen, Basteln, Singen, Spielen,

Trösten und Zuhören hinaus. Wir als Erwachsene gehen ausschließlich auf die Bedürfnisse des Kindes ein. Wir nehmen die kleinen und größeren Patienten ernst. Wir hören ihnen zu, wir warten nicht mit Ratschlägen auf, wir stehen ihnen zur Seite und sind für sie da. Wir schenken ihnen Zeit und Aufmerksamkeit und bekommen durch die Freude und Dankbarkeit der Kinder das schönste Geschenk zurück – für ein paar Stunden sind Schmerzen und Traurigkeit vergessen.

Teilweise werden auch gesunde Geschwisterkinder betreut, während die Eltern bei ihrem kranken Kind auf der Station sind. Hier wird tagtäglich ein sinnvoller Austausch von Geben und Nehmen zwischen Alt und Jung praktiziert. Getreu dem Motto: Alt und Jung: Ein Plus für alle.“

„Aufgrund meiner Ausbildung als senior-Trainer sowie ‚Sporttrainer Kegeln‘ mache ich arbeitsbegleitende Maßnahmen beim Diakonischen Werk Speyer. Hier betreue ich bis zu 8 geistig Behinderte, mache mit denen je Woche 1x Kegeln. Mit körperlich Behinderten mache ich je Woche 1x 3 Stunden Kegeln, je Woche 1x mache ich mit Senioren 2 Stunden kegeln, außerdem mache ich je Woche 1x Seniorenberatung zu allgemeinen Fragen, was so anfällt.“

### **Kultur in die Heime**

„Ich engagiere mich für das Seniorentheater ‚Tempo 100‘ in Nürnberg. Meine Aufgaben sind die Sponsorsuche, die Verstärkung von Werbung für die aktuellen Aufführungen, die Verbesserung der Darstellung der Theatergruppe nach außen, die Suche nach Möglichkeiten zu zusätzlichen Aufführungen im Umkreis und die Verstärkung des sozialen Engagements der Gruppe durch Aufführungen von Theaterstücken in Krankenhäusern und Altenheimen.“

„Ich führe einmal im Monat in den Altenheimen Dillenburg und Herborn 90minütige Veranstaltungen mit den Senioren durch. Inhalte sind: Gedichte vorlesen, Gesprächsthemen einbringen, Anbieten und Führen von Diskussionen und Gesprächen, Tischgymnastik, kleine Bastelarbeiten, Spiele usw. .Dieses Projekt führe ich mit einer anderen seniorTrainerin durch.“

„Ich bin Projektinitiator des ‚Heimhörfunks-Hörmax‘ in den 6 Alten- und Pflegeheimen der Stadt SN. Zur Schaffung der finanziellen und materiellen Voraussetzungen arbeite ich mit 2 seniorTrainern in einer Projektgruppe zusammen. Wir bauen das Sendeteam auf (10 Mitglieder zwischen 26 und 65 Jahren) und geben Hilfe und Anleitung beim Mitwirken der Senioren am Programm. Wir gestalten die Sendungen und deren Inhalte und führen einen Erfahrungsaustausch mit den offenen Kanälen Rostock und Neubrandenburg durch. Außerdem werden Vorlesestunden und Kreativspiele in allen Heimen organisiert.“

„Ich lese in einem Haus für geistig Behinderte Kurzgeschichten vor. Die Anspruchsgruppe wacht langsam wieder auf und beginnt, mitzuarbeiten, zeigt Interesse und reagiert. Es zeigt sich ein beglückendes Erlebnis auf beiden Seiten.“

### **Biografie-Arbeit**

„Im Erzählkreis ‚Treffpunkt Erinnern‘ betreibe ich Biographiearbeit mit alten Menschen. Ich organisiere Treffen in der Seniorenresidenz Curanum, bei denen jeder Teilnehmer seine Lebensgeschichte erzählen und auch für die Kinder und Enkelkinder aufschreiben kann. Ich möchte damit helfen, dass nichts verloren geht, eine Welt lebendig machen, die vom Vergessen bedroht ist. Wichtig sind Spaß und Freude am Erzählen, außerdem organisiere ich neben dem Ablauf der Treffen kleine Ausstellungen.“

„Ich besuche regelmäßig drei verschiedene Seniorenheime (jedes ca. 1x im Monat), um dort Mundart-Texte vorzulesen. Das ist aber nur mein ‚Aufhänger‘, um mit den Menschen ins Gespräch zu kommen. Ich will damit a) Erinnerungen an die eigene Geschichte hochholen und b) den Gesprächskontakt untereinander fördern. Inzwischen habe ich zwei ehrenamtliche Mitstreiter, denen ich vielleicht demnächst die Arbeit ganz oder teilweise übertragen kann, um mich einem anderen Projekt zuwenden zu können. Es schwebt mir dabei vor, Künstler mit Kultur-Interessierten zu einem regelmäßigen Austausch an einen Tisch zu bringen.“

### **Vermittler und Interessenvertreter**

„Das gemeinschaftliche Wohnen in einer Senioreneinrichtung kann harmonischer verlaufen, wenn alle, die am Heimgeschehen mitwirken, in gegenseitigem Verständnis und Vertrauen miteinander umgehen. Die Tätigkeit als Heimbeirat ist äußerst vielfältig, fordert viel Engagement und Feingefühl zur Lösung von Problemen. In der Vermittlerrolle zwischen Bewohnern und Heimleitung ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit unter Berücksichtigung der gesetzlichen Grundlagen unerlässlich. Das neue Heimgesetz verbessert die Rechtsstellung von Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern und räumt ihrer Interessenvertretung – den Heimbeiräten – erweiterte Mitwirkungsrechte ein. Ich unterstütze und berate Heimbeiräte bei ihrer Tätigkeit und will Hilfestellung bei Problemen und Entscheidungen anbieten. Mein Schwerpunkt ist die Stärkung des Sicherheitsempfindens bei der Umsetzung der Heimmitwirkungsverordnung.“

„Mitarbeit im Vorstand der Seniorenvertretung Eisenach. Zielgruppen: Altenheime, Heimbeiräte. Ziel der Arbeit: Herstellung eines dauerhaften Kontaktes zu Heimleitung und Heimbeirat. Beratung, Einflussnahme auf Weiterbildung.“

„Projektziel ist die „Information und Unterstützung von Heimbeiräten in Senioren-, Alters- und Pflegeheimen der Stadt Regensburg:

- Information und Unterstützung von ehrenamtlichen Heimbeiräten
- Stärkung des Sicherheitsempfindens bei der Umsetzung der Heimmitwirkungsverordnung
- Vermittlung zwischen Heimbewohnern und Heimleitung zur Förderung des gegenseitigen Vertrauens und Hilfestellung bei Problemen und Entscheidungen.

Ich sehe mich in der Vermittlerrolle zwischen Heimbewohnern und Heimleitung. Mein Schwerpunkt ist die Stärkung des Sicherheitsempfindens bei der Umsetzung der Heimmitwirkungsverordnung.“

## Hilfe zur Selbsthilfe

### Aufbau und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

„Ich arbeite als Gruppenpatin und begleite neu gegründete Selbsthilfegruppen“

„Als Gruppenleiter im Selbsthilfebereich organisiere ich auf überregionaler Ebene (Niedersachsen, Oldenburger Land, aber auch in Deutschland allgemein) wöchentliche, monatliche, vierteljährliche und jährliche Treffen, Einzelveranstaltungen u.v.m. Außerdem arbeite ich vor Ort in der Seniorenhilfe.“

„Wir haben ein Netzwerk in unserer Stadt gebildet und wollen in gemeinsamer Arbeit einen ‚Demenz-Führer‘ für Betroffene erarbeiten. Ich arbeite mit einer Selbsthilfegruppe. Wir bieten Erfahrungsaustausch, Besprechung der medikamentösen Behandlung (bei Bedarf mit einem Facharzt des Klinikums), Motivation der Pflegenden zur Selbsthilfe bei Isolation, tägliche telefonische Fragenbeantwortung in aktuellen schwierigen Situationen, Hausbesuche in schwierigen Situationen. Wir informieren über Symptome der Krankheit, Betreuung und Pflege der Kranken, Gesetzliche Rahmenbedingungen der Pflege, Weiterbildungsveranstaltungen.“

„Projektidee: Verjüngung einer bestehenden Organisation ‚Behindertenbeirat‘ wg. öfteren Personalwechsels in dieser Organisation. Zielgruppe: Behinderte Mitbürger, Angehörige von behinderten Bürgern, Mitbürger aus dem Sozialbereich zur Mitarbeit in diesem Gremium zu bewegen. Ziel: Diese Organisation weiter aktiv und am Weiterleben zu erhalten und damit behinderten Mitbürgern helfen. Realisierung: Über persönliche Kontakte, Ansprache über die Medien, über öffentliche Veranstaltungen des Behindertenbeirates Kontakte zu der Zielgruppe bekommen.“

„Der ASB (Arbeiter Samariter Bund) in Hamburg vermittelt seit 5 Jahren Zeitspender in eigene soziale Einrichtungen. Aus der Teilnahme einer der Organisatorinnen beim SeniorTrainer-Programm ergab sich, eine Zeitspender Agentur im ASB Hamburg zu

gründen: Es werden nun Zeitspender in verschiedenste gemeinnützige Einrichtungen der Stadt vermittelt, nicht nur in soziale, sondern auch kulturelle Einrichtungen etc. Diese Möglichkeit ergab sich aus der SeniorTrainer-Gruppe heraus.“

„Ich bin ehrenamtlicher Mitarbeiter der Deutschen Herzstiftung. Ich arbeite hier mit Senioren und jüngeren Menschen in Selbsthilfegruppen (SHG) zusammen. Projekte sind bzw. waren Gründung von SHG für diesen Personenkreis. Der Projekt-Themenmonat 2004 mit 8 Veranstaltungen im November zielte auf die Einbeziehung eines großen Personenkreises. Dieses Projekt läuft bundesweit. Der EFI-Kurs ist für mich zur Grundlage meiner Tätigkeit geworden.“

### Hilfe für Suchtkranke

„Projekt ‚Sucht im Alter‘: Wir bieten Informationen für Personen, die mit älteren Menschen zu tun haben (Informationen über Sucht). Erste Anfänge sind gemacht. Außerdem sprechen wir mit Betroffenen und planen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.“

„Es gibt viele Alkoholiker und wenige, die es sich eingestehen. Aufklärungsarbeit im Zusammenhang mit Ärzten muss besser werden. Ich leite eine offene Selbsthilfegruppe für Alkohol Kranke. Die Drogenbeauftragten kümmern sich nur um vorhandene Gruppen, die auch große Träger haben.“

„Wir möchten älteren Menschen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen helfen. Seit wir uns mit dem Thema ‚Ältere Menschen mit Suchtmittelmissbrauch‘ beschäftigen, stellte sich für uns die zentrale Frage: Wie erreichen wir die älteren Menschen überhaupt? Uns war bald klar, dass ein Weg über die in der Altenhilfe tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter führt. Und so haben sich für uns zwei Tätigkeitsbereiche herausgebildet:

- Zunächst einmal bieten wir Einrichtungen der Altenhilfe und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an, sich über Sucht im Alter, über mögliche Symptome und Hilfsangebote zu informieren.

- Außerdem bieten wir den Pflegenden an, die häufig schwierigen Gespräche mit den betroffenen älteren Menschen zu führen oder Ihnen dabei beizustehen. Von den Pflegenden hoffen wir, dass sie den Kontakt zu den betroffenen Menschen herstellen.
- Als weiteres Tätigkeitsfeld wollen wir älteren betroffenen Menschen und ihren Angehörigen Hilfe, Unterstützung und Begleitung anbieten. Das soll zunächst in Einzelgesprächen geschehen. Als weiteren Schritt wollen wir eine Selbsthilfegruppe aufbauen, die speziell auf die Belange der älteren Menschen zugeschnitten ist.“

### **Kompetente Beratung**

„Ich halte Vorträge über Themen wie Patientenvollmachten, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung und führe Einzelgespräche zu diesen Themen. Auf Wunsch biete ich für ehrenamtliche Betreuer Informationen und/ oder Begleitung in Betreuungsangelegenheiten an.“

„Ich habe eine Wohnberatung für Behinderte, Kranke und Senioren in Zusammenarbeit mit meiner Agentur aufgebaut. Die Wohnberatung hat nicht den gewünschten Erfolg, trotz guter Öffentlichkeitsarbeit. Ich habe mein Projekt im Landkreis und in Gemeinden vorgestellt und außerdem zusammen mit anderen eine Diaserie über unser Projekt vorgestellt. Wir suchen nach neuen Wohnkonzepten und wollen damit unser Angebot erweitern.“

„Ausstellung ‚Information über alternative Wohnmodelle im Alter‘. Theorie: Informationen aus der Literatur, Erfahrungen, Kenntnis bestehender Modelle (Ist-Stand). Praxis: Suche von Leuten – Umsetzungsphase.“

„Ich bin Vorstandsmitglied in der Landesessenorenvertretung Thüringen e.V. und Mitglied des Landespflegeausschusses. Mitarbeit an Öffentlichkeitsarbeit, Weiterbildung, Interessenvertretung (z.B. bei Anhörungsverfahren).“