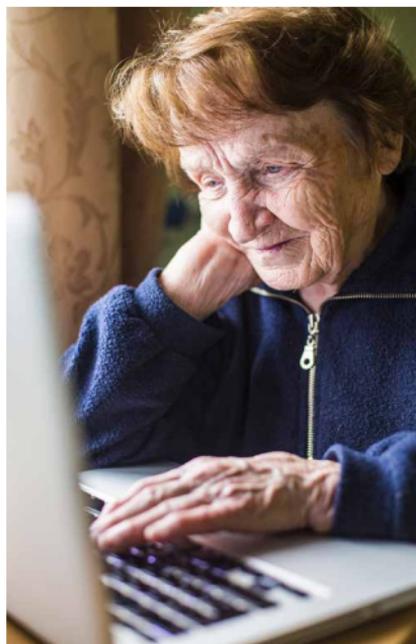


Aktiv gegen Einsamkeit im Alter



**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

Jeder Mensch kann etwas tun

Von Einsamkeit im Alter sind mehr Menschen betroffen, als man denkt. Viele von ihnen sind für die Gesellschaft unsichtbar, weil sie ihre Wohnung nicht mehr verlassen können – sei es, weil sie in ihrer Mobilität eingeschränkt oder weil sie selbst oder der Ehepartner, die Ehepartnerin erkrankt sind. Sie verlieren ihre sozialen Kontakte und ziehen sich immer stärker zurück. In vielen unserer haupt- und ehrenamtlichen Dienste erleben wir dieses Problem tagtäglich und versuchen in unserer eigenen Arbeit, etwas gegen die Einsamkeit zu tun.

Unsere Botschaft lautet aber: Jeder Mensch kann etwas gegen die Einsamkeit gerade älterer Menschen tun. Genaues Hinsehen und Zuhören sind die Schlüssel dazu.

„Es gibt Menschen, die vereinsamen, obwohl sie mitten unter uns wohnen. Das macht Körper und Seele krank. Da ist jeder einzelne gefragt: Wir müssen uns mit diesem drängenden Problem auseinandersetzen.“



S. Zitzer

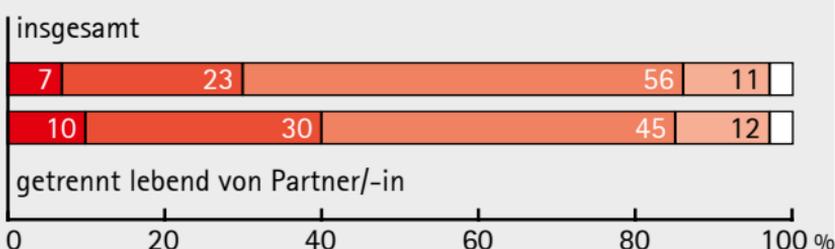
Sandra Zitzer
Mitglied im Landesvorstand Nord

Forsa-Umfrage: „Einsamkeit im Alter“

Im Auftrag des Landesverbands Nord der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. hat die forsa Politik- und Sozialforschung GmbH eine Befragung zum Thema „Einsamkeit im Alter“ durchgeführt*.

Dass sie im Alter einsam sein werden, halten für:

- sehr wahrscheinlich
- eher wahrscheinlich
- eher nicht wahrscheinlich
- überhaupt nicht wahrscheinlich
- „weiß nicht“



Die drei größten Ängste und Sorgen der Befragten in Bezug auf das Alter sind die Pflegebedürftigkeit (69 %), Alterskrankheiten wie Alzheimer, Demenz oder Parkinson (66 %) und der Verlust der Selbstständigkeit (61 %).

Im Falle der eigenen Pflegebedürftigkeit möchten die Befragten am liebsten von einem Pflegedienst in den eigenen vier Wänden gepflegt werden (65 %). Jeweils 47 % könnten sich vorstellen, mit anderen älteren Menschen in einer Seniorenwohnanlage mit bestimmten Service- und Pflegeleistungen zu wohnen oder aber zuhause mit einem Smart-Home-System plus Hausnotrufsystem.

Die ausführlichen Ergebnisse der Forsa-Befragung finden Sie unter www.johanniter.de/nord/einsamkeit

* Die Befragung erfolgte vom 16. bis 23. August 2019 in Form des onlinerepräsentativen Befragungspanels forsa.omninet. Insgesamt wurden 1.006 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Personen ab 45 Jahren in Deutschland befragt.

Unsere Top-Tipps gegen Einsamkeit

Für ältere, alleinstehende Menschen:

- Pflegen Sie soziale Kontakte im Freundes- und Bekanntenkreis sowie in der Familie. Seien Sie mutig und rufen Sie Ihre Kontakte auch proaktiv an oder laden diese ein.
- Besinnen Sie sich auf Ihre Hobbys und gehen Sie diesen gemeinsam mit Gleichgesinnten nach.
- Nutzen Sie die vielfältigen Angebote zu Veranstaltungen, Vorträgen und kulturellen Angeboten, gerade im Quartier und in den Kirchengemeinden.
- Bewegung hält Körper und Geist fit: Vereine bieten viele Angebote, auch für ältere Menschen oder bei körperlichen Einschränkungen. Und in der Gemeinschaft macht Bewegung noch mehr Spaß.
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich, z. B. bei den Johannitern: Sie werden viel Freude, Anerkennung und Selbstvertrauen finden, indem Sie sich für eine gute Sache einsetzen.

Für Menschen im Umfeld alleinstehender Menschen:

- Halten Sie Augen und Ohren auf in der Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis. Gibt es da Menschen, die einsam sein könnten?
- Halten Sie hin und wieder ein kurzes Gespräch mit diesen Menschen.
- Bereiten Sie ihnen mit kleinen Aufmerksamkeiten ggf. eine Freude.
- Binden Sie z. B. ältere Nachbarn in kleine Dienste ein (Blumengießen oder Briefkasten leeren während des Urlaubs o. ä.) und bieten Sie selbst kleine Dienste an, z. B. Einkaufen gehen.
- Laden Sie diese Menschen auch mal zum Kaffee ein.
- Falls Sie einen größeren Beitrag gegen Einsamkeit im Alter leisten wollen, gibt es sicherlich ehrenamtliche Projekte in Ihrer Nähe, z. B. bei den Johannitern, wo Sie sich für ältere Menschen einbringen können.

Im Leben unterwegs

Mit dem Johanniter-Fahrdienst bringen wir Menschen mit Mobilitätseinschränkungen raus aus den vier Wänden und unter die Menschen. Ob zum Arzt, zur Krankengymnastik, ins Café oder einfach nur mal zu Freunden: Der Johanniter-Fahrdienst bringt Bewegung in den Alltag dieser Menschen und schließt die Lücke zwischen privatem PKW oder Taxi und dem Krankentransportwagen.

Mehr als mobil

Mindestens ebenso wichtig wie ein einwandfreies, sicheres Transportmittel ist der Mensch, der freundlich den Arm leiht, der kompetent und erfahren die Situation einschätzt. Der zuverlässig da ist, die Abholung und den Transport übernimmt. Der beim Ein- und Aussteigen hilft und ebenso pünktlich seinen Fahrgast nach Hause begleitet und draußen wartet, „bis drinnen das Licht angeht“.



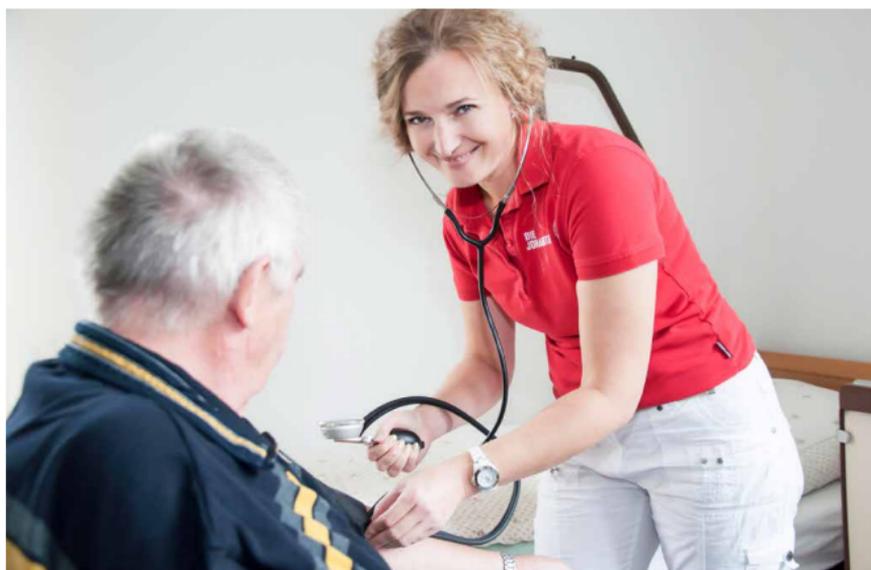
Nähere Informationen:

Tel. 0800 9667336 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/fahrdienst

Pflege für Körper und Seele

Insbesondere in der ambulanten Pflege treffen wir häufig auf Menschen, die sich einsam fühlen – gerade wenn sie alleine leben. Unsere Pflegekräfte sind dann oft die einzigen oder engsten Personen, die einen Kontakt nach außen darstellen. Natürlich können sie die Familienangehörigen nicht ersetzen. Doch während der Zeit der Pflege versuchen sie, die Einsamkeit bei den Pflegekunden zu



„verscheuchen“. Umso wichtiger ist es, auch im hohen Alter die Beziehungen zu Familienangehörigen und soziale Kontakte zu Nachbarn und Freunden aufrecht zu erhalten und sorgsam zu pflegen.

Im Rahmen der Verhinderungspflege bietet unser Pflegedienst pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, immer dann einzuspringen, wenn diese selbst verhindert sind oder einfach einmal eine Auszeit brauchen. Die Pflegekassen stellen hierfür ein extra Budget bereit.

Nähere Informationen:

Tel. 0800 9667336 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/pflege

Tagespflege vermittelt mehr Lebensfreude

In der Johanniter-Tagespflege bieten wir überwiegend älteren pflegebedürftigen Menschen tagsüber soziale Kontakte und gemeinsame Aktivitäten. Diese umfassen z. B. Bewegung, gemeinsames Singen, Kochen, Spielen oder auch Gedächtnistraining. Es werden gemeinsam Feste gefeiert oder auch Ausflüge unternommen. Unser fachlich geschultes Personal kümmert sich liebevoll um die Tagesgäste und bietet einen strukturierten Tagesablauf. Damit stellt der regelmäßige Besuch eine wichtige Bereicherung im Leben gerade von pflegebedürftigen, alleinstehenden Menschen dar, die Einsamkeit wirksam entgegenwirkt.

Außerdem bildet die Tagespflege eine wichtige Entlastung für Angehörige und macht es oft erst möglich, dass pflegebedürftige Menschen lange in ihren eigenen vier Wänden leben können.



Nähere Informationen:

Tel. 0800 9667336 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/tagespflege

Der Johanniter-Menüservice

Selbst einzukaufen und zu kochen fällt zunehmend schwerer oder ist z.B. aufgrund von Krankheit vorübergehend nicht möglich? Dann haben wir in den Regionen Hamburg und Ahrensburg eine Lösung: Der Johanniter-Menüservice liefert Menüs direkt ins Haus. Ob heiß und auf den Punkt erhitzt in den Frischemobils oder als tiefkühlfrische Menüs, wir bieten viele und flexible Möglichkeiten: von Vollkostgerichten, vegetarischen und/oder cholesterin-armen Menüs bis hin zu pürierten Menüs und besonderen Kostformen, z. B. Dialysekost.

Dabei gilt für das Wunschmenü: heute bestellt, morgen schon geliefert – von den freundlichen Mitarbeitenden in unserem Menüdienst, die sich auch über einen kurzen „Schnack“ mit den Kunden freuen. Außerdem entscheiden die Kunden flexibel, an welchen Tagen ein Menü ins Haus gebracht werden soll, ganz ohne Vertragsbindung.



Nähere Informationen:

Tel. 0800 9667336 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/menueservice

Der Senioren-Mittagstisch

Seit 2009 bereits bietet ein engagiertes ehrenamtliches Johanniter-Küchenteam einen Senioren-Mittagstisch in Meckelfeld an.

Der Mittagstisch findet zweimal im Monat statt und erfreut sich großer Beliebtheit. Die Mittagsgäste können sich ab 12:00 Uhr in den Räumen des



Johanniter-Ortsverbands Seevetal versammeln und plaudern. Ab 12:30 Uhr wird dann in geselliger Runde gespeist. Das ehrenamtliche Küchenteam achtet auf einen abwechslungsreichen Speiseplan. Wer möchte, kann nach dem Essen noch bei einem Kaffee oder Tee weiterklönen. Gegen 14:30 Uhr endet die Veranstaltung.

Nähere Informationen:

Da die Plätze begrenzt sind, bitten die Johanniter um telefonische Anmeldung unter 040 76114757.

www.johanniter.de/harburg

Johanniter-Hunde im Besuchsdienst

Die ehrenamtlichen Hund-Mensch-Teams aus dem Regionalverband Harburg besuchen Menschen in Tagespflegeeinrichtungen, Seniorenheimen, Kindergärten, Schulen oder sogar zu Hause und sorgen stets für strahlende Augen. Die regelmäßigen Besuche verringern Einsamkeit und soziale Isolation, der Umgang mit den Tieren spendet Lebensfreude bei Senioren, Kindern oder Kranken. Die Besuchshundeteams können sowohl von Einzelpersonen als auch durch Einrichtungs- oder Heimleitungen aus dem sozialen Bereich kostenlos angefordert werden.

Außerdem bieten die ehrenamtlichen Teams Begleitung im Alltag, z.B. bei Spaziergängen, beim Gang zur Bank, zum Bäcker etc. Das bringt allen Beteiligten viel Freude, den Zweibeinern genauso wie den Vierbeinern.



Nähere Informationen:

Tel. 04181 380868

www.johanniter.de/harburg

Wir machen fit für Nachbarschaftshilfe

Betreuung und persönliche Präsenz sind ganz besonders im Alter wichtig, denn ältere Menschen können häufig nur wenige soziale Kontakte pflegen. Ergänzend zu den professionellen Anbietern im Pflegebereich braucht es daher Engagierte, die sich um ihre Mitmenschen kümmern. Mit der Teilnahme an unseren Nachbarschaftshilfekursen in Lübeck versetzen wir Menschen in die



Lage, hilfe- oder pflegebedürftige Personen in ihrer Nachbarschaft versiert zu begleiten und zu betreuen.

Die Kurse (10 Module à 90 Minuten) sind durch die Pflegekassen finanziert und damit für alle Teilnehmenden kostenfrei. Die Teilnahme ist Voraussetzung für eine Honorierung der geleisteten Unterstützung durch die Pflegekassen, sofern bei der betreuten Person ein Pflegegrad vorliegt.

Nähere Informationen:

Tel. 0451 58010-621

www.johanniter.de/shso

Johanniter-Seniorenbegleitung

Möglichst lange zu Hause bleiben, das wünschen sich die meisten älteren Menschen. Genau hier setzen die ehrenamtlichen Johanniter-Seniorenbegleiter an: Sie stehen älteren Menschen, die in ihrem häuslichen Umfeld leben, als liebevolle Bezugspersonen zur Seite. Sie kennen sich im Stadtteil oder Dorf aus und können sachkundig über soziale Beratungs- und Pflegedienste in der Umgebung Auskunft geben. Die Ehrenamtlichen begleiten bei Spaziergängen, haben stets ein offenes Ohr und helfen, den Alltag und die Freizeit zu organisieren. Damit ermöglichen sie auch bei Einschränkungen durch Alter oder Krankheit ein möglichst langes selbstständiges und attraktives Leben im gewohnten Umfeld.

Übrigens kommen unsere Seniorenbegleiter und -begleiterinnen auf Wunsch auch ins Krankenhaus, ins Pflegeheim oder in die Seniorenwohnanlage.



Nähere Informationen:

Tel. 0800 9667336 (gebührenfrei)

www.johanniter.de

Erste-Hilfe-Wissen von und für Senioren

Bei einem Herzstillstand zählt jede Sekunde

Nur wenn schnell eine Herzdruckmassage durchgeführt wird, können Menschenleben gerettet werden. Doch aus Angst, etwas falsch zu machen, schrecken viele davor zurück. Die Johanniter in Hamburg haben deshalb in Zusammenarbeit mit SeniorTrainerin Hamburg das Konzept „Erste Hilfe to go“ ins Leben gerufen: An gut



besuchten Orten, wie z. B. in Einkaufszentren, informieren die Experten der Johanniter in wenigen Minuten zu den richtigen Verhaltensweisen im Notfall. Dazu gehören kurze Praxisübungen, z.B. die Herzdruckmassage an einer Reanimationspuppe und die Stabile Seitenlage.

Außerdem führen die Johanniter regelmäßig komprimierte Erste-Hilfe-Kurse für Senioren durch, in denen besonders auf altersspezifische Notfälle eingegangen wird. Dazu zählen die richtigen Maßnahmen bei Herzinfarkt oder Schlaganfall, bei Bewusstlosigkeit oder bei Stürzen.

Nähere Informationen:

Tel. 040 65054-0

www.johanniter.de/hamburg

Ehrenamtlich aktiv sein

Das beste Rezept gegen Einsamkeit

Die Nutzung kultureller Angebote, gemeinsame Aktivitäten und vor allem ehrenamtliches Engagement auch im Alter sind bedeutende Garantien, um sich vor Einsamkeit zu schützen. Davon ist Dirk Walter, 81, überzeugt. Schon seit über 65 Jahren engagiert er sich mit Herz und Seele bei den Johannitern. Zurzeit fährt er das Frau-



en-Gesundheitsmobil in Hamburg. „Im Ehrenamt kann man mit Menschen jeden Alters viel erleben. Man trägt Verantwortung für eine Organisation oder das Amt, in dem man tätig ist, und für Mensch und Material. Das hält Geist und Körper jung“, sagt er. Er plädiert insbesondere an Organisationen wie Bürgervereine, Wandergruppen etc., Möglich-

keiten und Angebote zu schaffen, die sich auch an ältere, alleinstehende oder von Altersarmut betroffene Menschen richten, um Einsamkeit im Alter und in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken. Die Johanniter bieten auch Menschen höheren Alters spannende Möglichkeiten, sich zu engagieren.

Nähere Informationen:

Über mögliche ehrenamtliche Engagements in Ihrer Nähe informieren wir Sie gerne telefonisch unter 0800 9667336 (gebührenfrei) oder unter

www.johanniter.de/karriere

Oder schreiben Sie uns unter Angabe Ihres Wunsch-

eingangsorts an lg.nord@johanniter.de

Der Johanniter-Hausnotruf

Der Johanniter-Hausnotruf stellt besonders für allein-stehende ältere Menschen und diejenigen mit Behin-derungen oder chronischen Erkrankungen eine große Erleichterung dar. Sie schätzen die Sicherheit und Selbst-ständigkeit, die ihnen der Hausnotruf in den eigenen vier Wänden gibt. Im Notfall reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen und mit der Johanniter-Notrufzent-rale verbunden zu werden. Diese erfasst fachkundig den Bedarf und sorgt für schnelle Hilfe, und zwar 24 Stunden am Tag und an 365 Tagen im Jahr. Maßgeschneiderte Pakete stehen zur Wahl, die den unterschiedlichen Be-dürfnissen gerecht werden. So ist z. B. eine Schlüssel-hinterlegung bei den Johannitern möglich, was besonders hilfreich ist, wenn Angehörige oder sonstige Bezugs-personen nicht in der Nähe wohnen bzw. nicht immer verfügbar sind. Zusätzlich gibt Lösungen, die auch unter-wegs für Sicherheit sorgen.



Nähere Informationen:

Tel. 0800 9667336 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/hausnotruf

Die Johanniter-Unfall-Hilfe

Mit mehr als 23.000 Mitarbeitenden, rund 40.000 Ehrenamtlichen und rund 1,25 Millionen Fördermitgliedern zählt die Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. zu den großen Hilfsorganisationen in Deutschland. Allein im Landesverband Nord engagieren sich täglich über 7.000 Menschen für Hilfe- und Pflegebedürftige jeden Alters. Zu den Leistungen gehören u. a. Rettungs- und Sanitätsdienst, Bevölkerungsschutz, Erste-Hilfe-Ausbildung, Tagespflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste, Fahrdienste für Menschen mit Behinderungen, Hausnotrufdienste, Menüservice, Kindertagesstätten, offene und Verbands-Jugendarbeit (Johanniter-Jugend) sowie Integrations- und Flüchtlingshilfe.



Geprüftes Qualitäts-
Managementsystem

Impressum:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Landesverband Nord

Friesenstraße 1, 20097 Hamburg

Tel. 0800 9667336 (gebührenfrei)

www.johanniter.de/nord/einsamkeit

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben