

„Einsamkeit im Alter“

(Bericht der Seniorenbetreuung der Stadt Kamen in der Sitzung des Familien-, Teilhabe-, Generationen- und Sozialausschusses am 12.04.2021)



Einsamkeit im Alter

Einsamkeit im Alter ist leider kein seltenes Problem. Den Anfang macht oft der Verlust eines geliebten Menschen oder wichtiger sozialer Kontakte. Erschüttert und verunsichert ziehen viele ältere Menschen sich in solchen Phasen zurück und verlieren – oft schleichend – auf diese Weise noch mehr Kontakte. Zum Glück muss es nicht soweit kommen und auch nicht dabei bleiben! Wer sich einsam fühlt, kann jede Menge dagegen unternehmen – und zwar in jedem Alter!

Gründe für Einsamkeit im Alter:

- Im Alter Probleme und Veränderungen anzunehmen (vom gewohnten Mustern wird nicht abgewichen, Neuem offen gegenüber zu stehen)
- Tod des Partners oder einer anderen wichtigen Bezugsperson (Trauer)
 - Die rasanten Entwicklungen in den verschiedensten Bereichen des Lebens tun ihr übriges, um gerade ältere Menschen davon abzuhalten, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und ‚einfach mal etwas Neues zu probieren‘ (Probleme mit Fahrkartenautomaten, Geldautomaten, Bus- und Zugfahren, Anschaffung/Bedienung eines Smartphones oder Computers usw.)

Vor Ort kann man der Einsamkeit von älteren Menschen entgegenwirken!

Mögliche Lösungen hierfür:

- a.) Senioren-Sport (Verweis auf das Programmheft des Stadtseniorenringes Kamen über die zusammengetragenen Seniorensportangebote)

In Kamen gibt es eine Vielzahl von Angeboten in Sportvereinen oder über Angebote der Volkshochschule Kamen-Bönen für Senioren sich sportlich zu betätigen und Kontakte mit Gleichgesinnten aufzunehmen. Senioren erweisen ihrer Gesundheit einen großen Gefallen und knüpfen neue Kontakte zu anderen Senioren ganz nebenbei! Ein entsprechendes Seniorensportprogramm hat der Stadtseniorenring Kamen zusammengestellt!

- b.) Senioren-Treffs in allen Stadtteilen von Kamen (dazu gleich mehr)

- c.) Ehrenamtliches Engagement

Rüstige Senioren oder Menschen, die gerade aus dem Berufsleben ausgeschieden sind, haben ebenfalls keinen Grund Einsam zu sein. Ehrenamtliche Helfer werden überall gesucht. Es gibt vielfältige Möglichkeiten in unserer Stadt, um sich ehrenamtlich zu engagieren.

Kirchliche Gruppen, karitative Vereine, Wohlfahrtsverbände, Sozialverbände, Tierhilfe, Sportvereine, die Palette der Möglichkeiten sich einzubringen ist groß.

Vorhandene Freizeitangebote in Kamen für Senioren von Vereinen, Verbänden und Gruppierungen die dem Stadt seniorenring Kamen angehören:

Kamen-Mitte (11 Gruppen-Angebote im Monat):

- SOVD OV Mitte u. Methler / 1 x monatlich / Spiele, Kaffeetrinken/ Klönen
- Evangelische Kirchengemeinde / 1 x monatlich / Kaffeetrinken, Klönen
- Katholische Kirche Heilige Familie / 1 x monatlich / Kaffeetrinken
- Katholische Frauengemeinschaft / Caritas / 1 x monatlich / Kaffeetrinken
- AWO OV Kamen-Mitte / 1 x Wöchentlich / Kaffeetrinken u. Spiele u. Ausflüge
- DRK Kamen-Mitte / 2 x monatlich / Kaffeetrinken u. Ausflüge
- DRK Kamen-Mitte / 1 x monatlich / Kaffeetrinken, Klönen

Kamen-Methler (14 Angebote im Monat):

- SOVD Ortsverb. Mitte u. Methler / 1 x monatlich m. Kaffeetr. u. Unterhalt.
- Sozialverband VdK Ortsverband Kamen / 1 x monatlich / Kaffeetrinken, Klönen
- Katholische Arbeitnehmer Bewegung (KAB) / 1 x monatlich Kaffeetrinken, Unterhaltung und aktuelle Informationen für Senioren
- Katholische Kirchengemeinde St. Marien Kamen-Methler / 1 x wöchentl. Kaffeetrinken
- Evangelische Lutherische Kirchengemeinde Kamen-Methler / 1 x monatlich Kaffeetrinken, Unterhaltung und Ausflüge
- Frauenhilfegruppe I Evangelische Lutherische Kirchengemeinde Kamen-Methler / 1 x monatlich Kaffeetrinken, Unterhaltung, Ausflüge
- Frauenhilfegruppe II Evangelische Lutherische Kirchengemeinde Kamen-Methler / 1 x monatlich Kaffeetrinken, Unterhaltung, Ausflüge
- Frauenhilfegruppe III Evangelische Lutherische Kirchengemeinde Kamen-Methler / 1 x monatlich Kaffeetrinken, Unterhaltung, Ausflüge
- DRK Kamen-Methler / 1 x monatlich / Kaffeetrinken u. Ausflüge
- AWO OV Kamen-Methler / 2 x monatlich / Kaffeetrinken u. Ausflüge

Kamen-Heeren (16 Angebote im Monat):

- DRK Kamen-Heeren / 1 x monatlich / Kaffeetrinken u. Ausflüge
- AWO OV Kamen-Heeren / 1 x wöchentlich / Kaffeetrinken, Informationsveranstaltungen, Ausflüge
- SOVD OV Heeren / 1 x monatlich / Informationsnachmittag, Ausflüge
- Evangelische Kirchengemeinde zu Heeren / 1 x wöchentlich / geselliges Zusammensein, Gedächtnistraining, Bewegung und Vorträgen zu aktuellen seniorenspezifischen Themen, Ausflüge und Reisen
- Evangelische Kirchengemeinde zu Heeren / 1 x monatlich / Kaffeetrinken
- Frauenhilfegruppe Kirchengemeinde zu Heeren / 1 x monatlich / Kaffeetrinken
- Katholische Kirchengemeinde zu Heeren / 1 x monatlich / Kaffeetrinken und Unterhaltung
- Katholische Frauengemeinschaft Heeren-Werve (KFD) / 1 x monatlich / Kaffeetrinken und Unterhaltung
- Naturfreunde Heeren-Werve / 2 x monatlich / Verschiedene Freizeitaktivitäten, Fahrradfahren und geselliges Beisammensein

Kamen-Südkamen (2 Angebote im Monat):

- AWO OV Südkamen / 2 x monatlich / Kaffeetrinken, Ausflüge und Informationsveranstaltungen zu seniorenrelevanten Themen

Weiterhin bietet der Stadt seniorenring Kamen den Senioren in seinem jährlich erstellten Seniorenprogramm zahlreiche Veranstaltungen in Form von Seniorenrunden (in der Stadthalle Kamen, in allen Ortsteilen von Kamen sowie in allen Senioren- und Pflegeeinrichtungen), Halbtages- und Tagesfahrten (dazu zählen auch kulturelle Veranstaltungen wie Kreisrundfahrten sowie Museen- und Atelierfahrten) und Seniorenreisen im In- und Ausland an.

Darüber hinaus werden auch Seniorenaktionstage (wie z. B. der Rollatortag oder ein Senioren-Pedelec-Sicherheitstraining) durchführt.

Anzahl der Besucherinnen und Besucher der Veranstaltungen des Stadt seniorenringes Kamen im Jahr 2019:

- Seniorenrunden	1.265
- Halbtages- u. Tagesfahrten	692
- Reisen	133
- Rollatortag 2019	240

Einsamkeit im Alter – Corona-Krise

Aufgrund der seit Mitte März 2020 anhaltenden Corona-Krise (Pandemie) mussten fast alle Freizeitangebote und Gruppentreffs für Senioren abgesagt werden.

Die Gesundheit und Sicherheit der Senioren stand und steht hier bei der Planung bzw. Durchführung entsprechender Veranstaltungen an erster Stelle.

In Kamen wurden im vergangenen Jahr den Bewohnerinnen und Bewohnern von Alten- und Pflegeeinrichtungen durch viele Initiativen und Aktionen von Vereinen, Verbänden sowie Kindereinrichtungen z. B. durch Briefe und Geschenken von Kindern oder musikalischen Aufführungen im Außenbereich der jeweiligen Einrichtungen ein wenig Abwechslung im Pandemie-Alltag geboten.

Ehrenamtliche Helferinnen der Vereine und Verbände des Stadtseniorenringes Kamen haben ihre Vereins- bzw. Seniorengruppenmitglieder regelmäßig zu Hause aufgesucht und Ihnen durch Gespräche und kleinen Geschenken Freude bereitet.

Projekt: „Hallo, ich bin’s...“

Viele Menschen, die allein wohnen, sind oft einsam. Die Corona-Verordnungen und Einschränkungen erschweren zusätzlich die Kontaktpflege und die Teilhabe am sozialen Leben. Viele Erwachsene und Senioren wünschen sich in diesen Zeiten oftmals jemandem zum Reden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Freizeitzentrums Lüner Höhe, des Bürgerhauses Methler und vor allem der Seniorenberatung der Stadt Kamen haben sich hierüber Gedanken gemacht und in Kooperation ein gemeinsames, neues, Angebot mit dem Projektnamen „Hallo, ich bin ´s“ geschaffen. Das Gesprächsangebot startete im Dezember 2020.

Sechs Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Häuser und Abteilungen stehen montags bis freitags zu unterschiedlichen Zeiten als telefonische Gesprächspartner zur Verfügung. Selbstverständlich dürfen die Anruferinnen und Anrufer auch gerne anonym bleiben. Interessierte melden sich einfach telefonisch mit dem Satz „Hallo, ich bin ´s!“, und schon kann das Gespräch starten. Hierbei gibt es auch keine Themenvorgabe. Die Menschen können einfach frei erzählen, wie es denn Kindern oder Enkel geht, was es an dem Tag zum Mittag zu essen gibt, was es neues an Klatsch und Tratsch in der Promi-Welt gibt, welches die nächsten Vorhaben und Unternehmungen sind und vieles mehr. Das Team freut sich auf nette, lustige, spannende oder auch mal sorgenvolle und hilfreiche Gespräche. Damit es auch garantiert eine Gesprächspartnerin oder einen Gesprächspartner gibt, bietet das Team gleich vier Telefonnummern an. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in diesem noch immer laufendem Projekt sind:

Markus Fallenberg, Seniorenberatung der Stadt Kamen
Simone Schlücker, Seniorenberatung der Stadt Kamen
Michael Wrobel, FZ Lüner Höhe, Quartiersmanagement Nord West
Matthias Götzke, FZ Lüner Höhe, Sozialarbeiter
Anja Sklorz, Bürgerhaus Methler
Ulrike Skodd, AWO Ortsverein Methler, Bürgerhaus Methler

Das telefonische Gesprächsangebot für Erwachsene und Senioren wurde bisher gut angenommen und überwiegend durch ältere Menschen unserer Stadt genutzt. Es konnten auch Gespräche unter den anrufenden Senioren selbst vermittelt werden.

Geplantes ehrenamtliches Besuchsangebot für Senioren „Gemeinsam gegen Einsam“ - Ein Projekt der Stadt Kamen mit Unterstützung der Stiftung „Gutes Tun“

Um was handelt es sich bei diesem Projekt?

Die Stadt Kamen mit der Unterstützung der Stiftung „Gutes Tun“ möchte mit diesem ehrenamtlichen Besuchsangebot für Senioren über die bereits vorgestellten und laufenden Angebote der Stadt Kamen bzw. des Stadtseniorenringes Kamen hinaus eine weitere Maßnahme gegen die Vereinsamung von älteren Menschen unserer Stadt ergreifen.

Seniorinnen und Senioren unserer Stadt sollen die Möglichkeit haben, entweder telefonisch oder durch Besuche bei der Seniorenbetreuung/oder einen anderen noch nicht genau benannten Standort in der Innenstadt die Gelegenheit haben Besuche von ehrenamtlich tätigen Menschen nachzufragen.

An wen richtet sich dieses Projekt?

Einsame Seniorinnen und Senioren der Stadt Kamen die alleine wohnen und aufgrund von fehlenden familiären oder nachbarschaftlichen Kontakten oftmals alleine und einsam sind.

Wer soll die Besuche durchführen?

Für diesen Besuchsdienst werden Menschen gesucht, die durch regelmäßige Besuche den einsamen Seniorinnen und Senioren ein wenig Zeit, Aufmerksamkeit und Unterhaltung schenken.

Gesellige Unterhaltungen, Spiele, gemeinsame Spaziergänge oder ähnliche gemeinsame Freizeitaktivitäten sollen den nachfragenden Senioren angeboten werden.

Die Ehrenamtlichen werden von der Seniorenbetreuung der Stadt Kamen auf ihre Besuche bei den Seniorinnen und Senioren vorbereitet, regelmäßig fachlich begleitet und unterstützt.

Der Umfang der Besuche wird nicht in Tätigkeiten der gewerblichen Anbieter für z. B. haushaltsnahe Dienstleistungen (z. B. Wäsche waschen, Reinigung der Wohnung, Gartenpflege, Körperpflege usw.) eingreifen.

Wann startet das Projekt und wie wird es beworben?

Es müssen noch rechtliche und organisatorische Fragen, die im Zusammenhang mit der Umsetzung dieses Projektes stehen, von der Stadt Kamen geklärt werden.

Im Laufe des Jahres wird jedoch damit gerechnet, dieses Projekt zu starten.

Beworben wird das Projekt über die Verteiler der Seniorenbetreuung der Stadt Kamen und des Stadt seniorenringes Kamen. Weiterhin ist eine Bewerbung in Form von Flyern mit der Weitergabe dieser an Pflegedienste, Apotheken, Ärzte und in den öffentlichen Gebäuden der Stadt Kamen geplant. Natürlich soll auch über die Presse und den sozialen Medien der Stadt Kamen ebenfalls über den Start dieses Projektes berichtet werden.