
Besuche in Alten- und Pflegeheimen

“Egal wie viel Liebe du gibst, sie wird nicht ausgehen. Je mehr du gibst, um so mehr hast du, so wie die Quelle den Brunnen füllt, wenn du Wasser schöpfst.

Lasst uns Gottes Barmherzigkeit durch unsere eigenen Herzen und Hände ausdrücken. Nur dann werden wir die tiefe Freude und Erfüllung des Lebens erfahren.”
- Amma



Vielen Dank fuer dein Interesse bei dem Projekt von AYUDH Deutschland mitzumachen und somit etwas Freude in den Alltag von einem oder mehreren alten Menschen zu bringen.

Wir möchten dir hiermit einen kleinen Überblick geben, worum es bei dem Projekt genau geht und wie du beginnen kannst.

Kontakt aufnehmen:

Frage bei der Telefonvermittlung des Pflegeheimes nach, ob es einen Ansprechpartner für Ehrenamtliche gibt. Wenn nicht, lasse dich mit der Pflegedienstleitung verbinden, stelle dein Anliegen kurz vor und frage, ob du dich bei ihr / ihm vorstellen darfst. Gute Pflegeheime wissen Ehrenamtliche zu schätzen und fördern sie auch.

Was musst Du beachten?

Einstieg:

Es gibt im Pflegeheim viele zuwendungshungrige Menschen und ganz unterschiedliche Möglichkeiten der ehrenamtlichen Arbeit. Sieh, was zu dir passt und wie du dich mit deinen Fähigkeiten einbringen kannst. Probiere unterschiedliches aus und lass dir Zeit, bis du vom Herzen spürst, das ist es und dann auch zuverlässig und regelmäßig diese Aufgabe übernimmst.

Stelle dich beim zu betreuenden Bewohner vor und erzähle, dass du ehrenamtlich ältere Menschen hier im Pflegeheim besuchst. Frage um Erlaubnis, ob du dich ein wenig dazusetzen darfst.

Denke bei Älteren mit Gedächtnisstörung daran, nur zu fragen, was im Moment erlebbar ist und von früher, jedoch nicht die Dinge, die vor kurzem passiert sind. Gute Fragen zum Einstieg sind z.B. Kommen Sie von hier? Sind Sie hier schon aufgewachsen? Was war eine schöne Zeit in Ihrem Leben?

Belastbarkeit der Bewohner:

Du besuchst alte Menschen. Achte gut beim Bewohner darauf, wie lange dein Besuch Freude macht und wann es ihm / ihr zu anstrengend wird. Beobachte die Augen, Haltung und Schmerzensausdruck. Eine kurze Pause ist oft sinnvoll.

Hygiene:

Es gibt multiresistente Keime, die für gesunde Menschen wenig, aber für immungeschwächte Kranke sehr gefährlich sind. Bitte die Pflegemitarbeiter, dich zu informieren, wenn deine Besuchten betroffen sind und wie du dich dann verhalten sollst.

Schweigepflicht:

Was Du über oder von dem Bewohner erfährst, unterliegt der Schweigepflicht. Halte dich daran. Im Internetforum nutze den Vornamen deines Betreuten.

Mitbewohner:

Manchmal sind von deinem Besuch auch Mitbewohner „betroffen“ (bei Mehrbettzimmern) Wenn möglich, beziehe sie mit ein. Beachte auch ihre Belastbarkeit.

Bedarf:

Gespräche führen mit den alten Menschen

Alte Menschen ohne Familie oder Freundeskreis blühen regelrecht auf, wenn sie sich ein wenig unterhalten können und einen aufmerksamen Zuhörer haben.

Oft werden immer die gleichen Geschichten erzählt, weil vergessen wurde, dass du sie schon kennst. Es sind die Schätze in der Erinnerung und drücken oft das Wesentliche aus, mit dem der alte Mensch sagen möchte: „Sieh, so bin ich, das macht mein Leben aus.“ In dem die Geschichten oft erzählt werden haben sie mehr Chancen nicht vergessen zu werden. Versuche sie jedes Mal genau so „neu“ zu hören, wie der vergessliche Mensch sie dir erzählt.

Bitte achtet darauf, dass einsame Menschen gerne reden. Konzentriere dich auf das Zuhören und halte durch indirekte offene Fragen das Gespräch im Fluss. Achte auf Themen, die mit positiven Gefühlen verbunden sind und Kraft geben (z.B. schöne Kindheitserinnerungen)

Wenn die Gedächtnisstörung fortschreitet, ist auch die Sprache betroffen: der rote Faden im Gespräch geht schnell verloren, Wortfindungsstörungen nehmen zu und die aktive Auswahl von Gesprächsthemen ist eingeschränkt.

Auch die Hand halten, gemeinsam Musik hören oder singen ist Kommunikation. Es muss dem alten Menschen gut tun und nicht dir. Weniger ist oft mehr.

Bewegung

Kannst du dir vorstellen, dass du, falls du im Alter pflegebedürftig und von anderen abhängig bist, nicht mehr an die frische Luft kommst? Bei schönem Wetter in den immer gleichen Räumen sein musst? So geht es vielen Menschen im Heim, die nicht mehr selber gehen können oder Orientierungsschwierigkeiten haben. Das Spazieren gehen mit diesen Menschen ist jedoch so zeitaufwendig, dass es nur von Ehrenamtlichen geleistet werden kann.

Ist es nicht schön, dass wir diese Lücke ausfüllen können?

Gehe mit ihnen raus, beobachtet zusammen die Natur; Bäume, Blumen, Vögel.

Unterhaltet euch über das, was gerade zu sehen und zu erleben ist. Nutze dabei alle Sinne: lass die Kastanie fühlen und den Geruch des Herbstlaubes riechen.

Wundere dich nicht, wenn die meisten alten Menschen dein Angebot erst einmal ablehnen. Das ist ein Selbstschutz - ich leide weniger, wenn ich nichts will, wenn mir nicht bewusst ist, was mir draußen entgeht. Außerdem gibt es eine Angst vor

Veränderung. Überrede die / den zu Betreuende/n ein wenig, nur einen kleinen Spaziergang zu versuchen. Hinterher ist der Mensch wahrscheinlich glücklich. Erwähne daran, dass sie / er am Anfang keine Lust zum Spazieren hatte und frage, ob du das nächste mal wieder Mut machen darfst.

Bitte frage die Pflegemitarbeiter ob der zu Betreuende auch körperlich gesund ist, auf was du achten sollst und melde dich immer bei den Schwestern zum Spaziergang ab. Sprich mit den Pflegemitarbeitern ab, ob du kurz vor dem Besuch anrufen sollst, damit sich der / die Pfleger/in darauf einstellen kann, das dein Besucher richtig gekleidet ist und vorher noch zur Toilette konnte.

Achte auf feste Schuhe und nutze Gehwagen oder Gehhilfe. Lass dir den Umgang damit von dem / der Pfleger/in oder Krankengymnast/in zeigen.

Auch den Umgang mit dem Rollstuhl lasse dir zeigen. Das Wichtigste ist, dass du, wenn der Ältere ein- oder aussteigt oder du den Rollstuhl loslässt, beide Bremsen angezogen werden. Dabei geschehen die meisten Stürze.

Übrigens: ein Luftballon ist das ideale Sportgerät. Das gegenseitige Zuspielen des Luftballons regt zur Bewegung an und macht Spaß.

Gemeinsam Essen

Gemeinsam schmeckt das Essen doppelt gut. Schlag der Pflegeheimleitung vor, zu einer Hauptmahlzeit anwesend zu sein und dem/der/den Bewohner/in/n Gesellschaft zu leisten.

Es ist auch eine sehr schöne und wichtige Aufgabe, Kranken, die nicht mehr alleine essen können, die Nahrung zu reichen. (Füttern sagt man nicht.) Du bist dabei sehr präsent und aufmerksam. Es dauert lange, aber es nährt, schenkt Sinnesfreude, ist gemeinsame Aktion und Kommunikation, wenn Reden nicht mehr möglich ist.

Spiele spielen

Der Renner ist immer noch Mensch-Ärger-Dich-Nicht, aber auch Würfelspiele sind eine schöner Zeitvertreib und vermitteln auf einfache Weise ein Gemeinschaftsgefühl.

Singen

Singen ist Medizin für Körper, Geist und Seele. Du brauchst nicht schön singen zu können und nur wenige bekannte Volkslieder können. Fang einfach an und Du wirst staunen, was alles möglich ist. Wir können dir Texte geben. Meist sind im Heim aber auch Liedertexte vorhanden. Auch christliche Kirchenlieder sind gut, aber nicht nur.

Zusammenarbeit mit den Pflegemitarbeitern:

Die Arbeitsbelastung im Pflegebereich ist enorm gestiegen. Manche, früher sehr engagierte Mitarbeiter leiden unter dem Burn-Out-Syndrom.

Deswegen ist dein Engagement so wertvoll!!!

Mache dir bewusst, dass du am Anfang vielleicht keine Entlastung für die Mitarbeiter bist. Du fragst, brauchst Erklärungen, schaust kritisch, beurteilst Situationen falsch, da du nicht die Zusammenhänge kennst oder erwartest z.B. von den Schwestern einen Toilettengang mit dem Bewohner vor dem Spaziergang. Das alles bringt erst einmal Mehrarbeit für die Pflegemitarbeiter. Wenn du dir dieser Hintergründe bewusst bist, ist

es leichter, damit umzugehen.

Frage alles Notwendige, um dich und den Bewohner nicht zu gefährden.

Sei bescheiden und nicht fordernd, aber selbstbewusst. Versuche jede Konkurrenzsituation zu vermeiden. Nur zusammen können Hauptamtliche und Ehrenamtliche dem alten Menschen richtig helfen.

Es können Situationen auftreten, wo du mit dem Verhalten von Pflegemitarbeitern nicht einverstanden bist. Widerstehe der Versuchung, gleich aus dem Bauch heraus für deinen Betreuten Partei zu ergreifen. Bleibe rational und warte ab. Respekt und Verständnis bringen oft mehr als Kritik.

Bespreche die Situation mit dem Projektteam. Wir zeigen dir dann Wege, wie solche Konflikte am besten zu lösen sind.

Buchempfehlung

Bell, Virginia / Troxel, David

„Richtig helfen bei Demenz“

Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegende

(Reinhardts Gerontologische Reihe; 28) 2004. 257 Seiten. 12 Abb.

Es ist interessant und einfach zu lesen und vermittelt eine gute Grundhaltung, Menschen mit Gedächtnisstörung ein/e Freund/in zu sein.

In den Öffentlichen Büchereien gibt es ein großes Angebot von Büchern über Alzheimerkrankheit und Demenz.

Wir wünschen dir viel Freude beim selbstlosen Dienst an alten Menschen und viele Situationen, aus denen du lernst und dich weiterentwickeln kannst. Wir freuen uns auf deine Rückmeldung.

Fragen & Kontakt:

katharina@ayudh.eu

++49 6063 579933