

Aktivitäten gegen Einsamkeit

Anke Bebbber, Sindy Meinhardt und Dorothea Petrich, Tausend Taten e.V. Jena

1 Einleitung

Gesellschaftliche Probleme zu erkennen, sie beim Namen zu nennen und dagegen etwas zu tun – das ist das Anliegen des Tausend Taten e.V. in Jena. Wir entwickeln Projekte und fördern freiwilliges Engagement von Bürger*innen in Jena um dort aktiv zu werden, wo neben professioneller Hilfe zivilgesellschaftliches Engagement einen Unterstützungsbeitrag leisten kann. Unter dem Motto: „Tausend und deine Tat. Zeit schenken - Freude gewinnen“ wird dieser Anspruch Jahr für Jahr durch viele ehrenamtlich tätige Menschen umgesetzt und lebendig. Die Projekte „NAHbarn“ und „Paten für Demenz“ widmen sich in besonderer Weise dem Thema Einsamkeit.

2. Einsamkeit im Alter

2.1 Ausgangslage

Die Spitze des Eisberges: Manchmal ist es erst der Verwesungsgeruch hinter der Wohnungstür eines verstorbenen Menschen, der rückblickend darauf schließen lässt, dass ein sehr einsamer alter Mensch unbemerkt verstorben ist. Neben vielen Faktoren, die inmitten einer pulsierenden und vernetzten Gesellschaft zu Einsamkeit führen können, bringt das Alter besondere Risikofaktoren mit sich. Jedes Altern ist unausweichlich mit einer Vielzahl von Verlusterfahrungen verbunden: der Verlust wichtiger Bezugspersonen (Ehepartner*innen, gleichaltrige Familienangehörige und Freunde) und vertrauter Lebensbezüge, der Verlust von Identität durch den Verlust professioneller Rollen, der Verlust der eigenen Gesundheit und damit einhergehend der Verlust eigener Möglichkeiten zu gesellschaftlicher Aktivität und Teilhabe (Petrich, 2010). Auch wenn die eigene Familie, die Partner- und auch die Kindergeneration, nach wie vor eine wichtige Quelle für soziale Beziehungen und Unterstützung ist, fehlt vielen älteren Menschen die räumliche und/oder emotionale Nähe zu ihren eigenen Kindern.

Einsamkeit kann definiert werden als "...das quälende Bewusstsein eines inneren Abstandes zu anderen Menschen und damit die einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, Sinn gebenden Beziehungen" (Schwab, 1997, S. 22). Dort, wo natürliche soziale Netzwerke fehlen, können individuelle Netzwerke initiiert werden, um Einsamkeit zu verhindern oder bestehende Einsamkeit zu lindern.

2.2 Das Projekt „NAHbarn“

Das Projekt „NAHbarn“ ist ein Besuchsangebot für ältere, alleinlebende Menschen. Wir suchen und vermitteln individuell Ehrenamtliche, die NAHbarn, die regelmäßig

und ehrenamtlich einen älteren Menschen besuchen, ihm Gesellschaft leisten, zuhören, spazieren gehen – kurz: Zeit schenken. NAHbarn sind zuverlässige, vertrauensvolle Ansprechpartner*innen, die sich auf die individuellen Bedürfnisse der Senior*innen einstellen und für sie da sind. NAHbarn sind keine Nachbarn, kein Pflege- oder Haushaltsdienst sondern Menschen, die Nähe geben.

2.3 Umsetzung

Einmal pro Woche besuchen die NAHbarn ihre Senior*innen zu Hause und schenken ihnen ein bis zwei Stunden ihrer Zeit, manchmal auch mehr. Die Bedürfnisse und Wünsche der Senior*innen stehen dabei im Mittelpunkt. Ein schlichtes Gespräch ist der wichtigste Zeitvertreib dieser Gemeinschaft. Jemanden zu haben, der Zeit hat und einfach nur zuhört, ist ein großer Schatz. Das Wissen und die Erfahrungen einer Generation, die bald schon nicht mehr da sein wird, wird weiter gegeben. Aber auch die Ehrenamtlichen bringen ihre Lebenswelt mit hinein in den Alltag der Senior*innen, berichten, was in der kleinen oder großen Welt passiert und manchmal wird heftig darüber diskutiert. „Mensch ärgere dich nicht“, „Bingo“ – bekannte Spiele schaffen Lebensfreude und auch manch erschommelter Sieg lässt das Herz höher schlagen. Kreuzwörtertsel, Sudoku und Stadt-Land-Fluss halten das Gedächtnis fit. Gemeinsames Musikhören, Singen, ja sogar ein leichtes Tänzchen bereichern manche gemeinsamen Stunden. Vorlesen aus der Tageszeitung, aus Büchern oder Gedichtbänden ermöglichen einen durch Sehschwäche verloren gegangenen Zugang zur Literatur. Gemeinsame Spaziergänge generieren manchmal nach monatelangem „Eingesperrtsein“ in den eigenen vier Wänden wieder den Kontakt zur Außenwelt. Bei jedem Besuch wird die Spazierrunde ein wenig länger und so können verloren gegangene Kräfte wieder gewonnen und die Mobilität insgesamt gestärkt werden. Vielleicht wird ein Bummel durch den Supermarkt mit Begleitung seit langem wieder einmal möglich. Je nach Gesundheitszustand und Interesse sind auch gemeinsame Museums-, Ausstellungs- oder Konzertbesuche im Repertoire der Besuche. Manche Begegnungen werden über mehrere Jahre zu festen Freundschaften, die den Senior*innen auch am Sterbebett noch Halt und Nähe geben.

2.4 Erfolgsfaktoren

Ausschlaggebend für das Gelingen einer initiierten Begegnung ist, dass die Bedürfnisse und Wünsche der Senior*innen an die Beziehung weitestgehend befriedigt werden und ebenso die Erwartungen der Ehrenamtlichen Berücksichtigung finden.

Mit dem Älterwerden suchen Menschen in ihren Beziehungen bevorzugt nach emotionaler Nähe, Fürsorge und generativen Erfahrungen (Lang, 2004). Es geht oft gar nicht mehr darum, den Aktionsradius auszuweiten, viele neue Beziehungen zu knüpfen oder eine gesellschaftliche Teilhabe durch diese oder jene Veranstaltung zu erhöhen. Die Senior*innen suchen nach wenigen, aber emotional sehr wertvollen Beziehungen, die ihrem Leben Sinn vermitteln, die das befriedigende, was gerade besonderes Gewicht hat. Um dies herauszufinden, nimmt sich die Projektleitung vor der Vermittlung der Ehrenamtlichen viel Zeit für ein Erstgespräch. Unter Berücksichtigung beider Seiten ist es dann möglich, die jeweils passenden Tandems zu vermitteln.

Zunehmendes Alter ist stets mit einem Verlust von Selbstständigkeit und Autonomie in gewissen Lebensbereichen verbunden. Der Haushalt braucht eine Hilfe, das Auto muss verkauft werden, irgendwann muss der Einkauf gebracht werden. Umso wichtiger wird für die älteren Menschen eine möglichst weitgehende Bewahrung von Selbstständigkeit und Autonomie in anderen Bereichen, z.B. der Beziehung zu anderen Menschen.

Immer wieder bekommen wir von den Ehrenamtlichen rückgemeldet, wie sehr sie selbst von ihrem Ehrenamt profitieren. Dies betrifft nicht nur die Weitergabe von Erfahrung, sondern neben aller Freude und Fröhlichkeit des Miteinanders auch der wertvolle Einblick in die Lebenswelt des Alters und die eines älteren Menschen im Speziellen. Das Gefühl von Gegenseitigkeit hinsichtlich des Gebens und Nehmens während der Besuche zu erleben, verleiht den älteren Menschen ein Gefühl erfüllten Alterns und einer hohen Lebensqualität - eine wichtige Prävention gegen Einsamkeit (Petrich, 2010).

Viele dankbare Rückmeldungen von besuchten Senior*innen bestätigen uns: das Projekt NAHbarn ist eine wichtige Aktivität gegen Einsamkeit im Alter. Eine Witwe fand aus der durch den Tod ihres Mannes ausgelösten Depression wieder zurück ins Leben. Viele Senior*innen schöpfen eine hohe Wertschätzung „nur“ daraus, dass ein zunächst völlig fremder Mensch sich für sie Zeit nimmt.

2.5 Grenzen

Das Projekt NAHbarn kann nicht jede Einsamkeit verhindern oder eine bestehende Einsamkeit in jedem Fall auflösen.

Einsamkeit ist ein leises, oft nicht wahrgenommenes und ausgesprochenes Gefühl. Dieses leise Gefühl zu erspüren, zu entdecken und zu lösen kann eine wichtige Aufgabe des Besuchsdienstes sein. Ob es gelingt, hängt wesentlich von der betroffenen Person, ihren Persönlichkeitsmerkmalen und Strategien zur Lebensbewältigung ab. Selbstbild und Selbstwertgefühl, Fähigkeiten zur Selbstöffnung und Beziehungskompetenz, Umgang mit dem Alleinsein und mit Verlusterfahrungen, lebenslang erlernte Bewältigungsstrategien sind nur einige Faktoren (Petrich, 2010). Auch schwierige und traumatische Lebenserfahrungen, die im Alter aufbrechen und deren Folge auch Vereinsamung sein kann, können Ehrenamtliche nicht lösen. Chronische Einsamkeit braucht professionelle Unterstützung. Eine Seniorin war bei jedem Besuch überglücklich, dankbar und fröhlich. Oft fanden wir zu Wochenbeginn ihre traurige Stimme auf dem Anrufbeantworter vom Wochenende mit der Nachricht: „Haben Sie nicht noch eine Ehrenamtliche für mich?“. Trotz aller Bemühungen auch mit zwei Ehrenamtlichen konnten wir ihre Sehnsucht nach Kontakt nicht stillen.

3 Einsamkeit in der Demenz

3.1 Ausgangslage

"Demenz ist ein Angstthema, weil sie uns alle betreffen kann, besonders aber auch, weil sie uns an der Stelle kränkt, auf die wir besonders stolz sind: Demenz geht uns an den Verstand und an die Vernunft. Kontrolle zu verlieren und schicksalhaft abhängig zu werden muss, so sind die gesellschaftlichen Leitbilder, auf jeden Fall vermieden werden" (Kitwood, 2016, S. 9). Eine Demenzerkrankung ist nicht nur eine Krankheit des Alters. Je nach Demenzform sind die Krankheitsverläufe unterschiedlich. Unabhängig der ursächlichen Diagnose erschüttert die Demenz jedoch immer den ganzen Menschen, denn seine Persönlichkeit verändert sich sowie auch seine Wahrnehmung, sein Verhalten und das innerste Erleben.

Die am weitesten verbreitete - und wohl auch bekannteste Form - die Alzheimerdemenz, beginnt mit einem ersten Vergessen von Namen, Begriffen und Terminen und dem Verlegen von Gegenständen. Den Betroffenen fällt es schwerer, Neues zu lernen, denn die Konzentration und Aufmerksamkeit nehmen ab. Was zunächst noch überspielt werden kann, ist mit fortschreitender Erkrankung nicht mehr zu verbergen. Desorientierung und Verwirrtheit nehmen zu. Die zunehmenden Veränderungen verunsichern und machen Angst. So wird auch die Bewältigung des Alltags immer schwieriger. Durch zunehmende Kommunikationsschwierigkeiten und Verhaltensveränderungen nimmt die Interaktion mit der Umwelt weiter ab. Kontakte zu pflegen ist nicht mehr möglich, so ist ein Rückzug von der Außenwelt die Folge. Der Grad der Pflegebedürftigkeit nimmt zu. Letztendlich führen Folgeerkrankungen (z.B. Lungenentzündung) zum Tod (Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V., 2016).

Betroffen sind auch die pflegenden Angehörigen. Über viele Jahre begleiten sie einen Krankheitsprozess, bei dem sich die ihnen oft über Jahrzehnte vertraute Bezugsperson

mehr und mehr verändert. Angst vor dem, was auf sie zukommt und ein Gefühl der Hilflosigkeit kann auch bei ihnen in Verzweiflung münden. Sie müssen lernen, die Erkrankten in seiner Veränderung zu verstehen, um ihnen gerecht zu werden. Das gelingt nicht immer. Die Persönlichkeitsveränderungen und das neue Sozialverhalten sind nicht mehr Teil der Gesellschaftsnorm. Schuld- und Schamgefühle können die Folge sein. Die notwendige Fürsorge und Pflege im alltäglichen Leben führt zu zunehmenden physischen und psychischen Herausforderungen. Jeden Tag müssen sie neu bewältigen, ohne dass eine Verbesserung zu erwarten ist. Alles dreht sich um die Erkrankten. Aber wo bleiben sie selbst?

3.2 Sozialer Rückzug und Einsamkeit

Im Begleiten dieser Angehörigen sind wir beeindruckt und tief bewegt, mit welcher Hingabe, Kraft, Geduld, Aufopferungsbereitschaft, Liebe und letztlich mit welchem Einfallsreichtum die Angehörigen die Begleitung, Betreuung und Pflege ihrer Erkrankten bewältigen. Jedoch geschieht all dies oft unsichtbar und hinter verschlossenen Türen. Die Betroffenen und oft auch die Angehörigen ziehen sich von der Außenwelt zurück, sei es durch Schamgefühle, den Versuch, die Krankheit zu verbergen, oder um innerlich zu fliehen. Das sind Mechanismen, um die Demenzerkrankung zu bewältigen, doch sie führen in die Einsamkeit (Baer & Schotte, 2012). Die tagtägliche Überforderung vieler Angehöriger lässt oft keinen Raum für Begegnungen und Teilhabe. Durch eine permanente physische und psychische Überforderung drohen die Angehörigen, den Kontakt sowohl zu sich selbst als auch zu den Erkrankten zu verlieren.

Und die Gesellschaft? Immer noch wird weggeschaut oder aus Unkenntnis entwürdigend geurteilt. Die Mehrheit der Angehörigen berichtet uns offen, dass sie sich allein gelassen fühlt. Freunde, mitunter auch die eigene Familie wendet sich ab, weil diese Krankheit Angst macht. Es wird weggeschaut, um sich die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht angesichts dieser Krankheit nicht eingestehen zu müssen.

3.3 Das Projekt "Paten für Demenz"

Im Projekt „Paten für Demenz“ gehen wir bewusst den Schritt, hinzusehen, zu unterstützen, wo Hilfe notwendig und gewünscht ist, aber auch der Ausgrenzung und Einsamkeit entgegen zu wirken. Ausgebildete ehrenamtliche Demenzpat*innen besuchen ein- oder zweimal wöchentlich einen erkrankten Menschen für ein paar Stunden in dessen häuslicher Umgebung. Diese Zeit ist freie Zeit für die Angehörigen.

Herr E., trotz Demenz noch alleinlebend, zog sich mehr und mehr in seine Wohnung zurück. Auf den Rollstuhl angewiesen, mochte sich der alte Zeissianer (ein sehr anerkannter Berufsstand in Jena) nicht mehr im Stadtbild sehen lassen. Seine Schwiegertochter war ratlos. Mit der Integration einer Demenzpatin in sein Leben änderte sich vieles zum Besseren: Wöchentlich drehten beide nun ihre Runden durch die Stadt, Herr E. lebte auf, bekam wieder Interesse an seiner Heimatstadt und die Erinnerungen an dieses und jenes kamen zurück.

Die Demenz bei Herrn W. äußerte sich vor allem in zunehmender Orientierungslosigkeit. Lange Wanderungen zu Fuß und per Fahrrad sind seine Leidenschaft, aber aufgrund physischer Beeinträchtigungen seiner Frau kann er sie nicht mehr durchführen. Sein Demenzpate ist selbst ein leidenschaftlicher Wanderfreund. Gemeinsam unternehmen beide regelmäßige Tagesausflüge in die nähere Umgebung. So kann trotz Demenz wenigstens für einen gewissen Zeitraum ein Stück Leidenschaft gepflegt und aufrechterhalten werden.

Oft ist Ideenreichtum gefragt, wenn immer mehr Möglichkeiten der Kontaktaufnahme verloren gehen. Als mit fortschreitender Erkrankung selbst das gewohnte Spaziergehen von Herrn S. abgelehnt wurde und immer mehr Rückzug den Alltag prägte, erinnerte sich sein Demenzpate an die Zuneigung, die Herr S. beim Spaziergehen gegenüber Hunden gezeigt hatte. Fest entschlossen absolvierte der Demenzpate im Tierheim den Hundeführerschein. So wurden nicht nur Spaziergänge, sondern ausgedehnte Wanderungen zu dritt neu möglich. Der Vierbeiner wurde zum treuen Freund, der Zuneigung und Freude in das Leben zurück brachte. Im schwer gewordenen Alltag gab es wieder glückliche Momente. Später waren diese Hunderunden nicht mehr möglich, und das Leben (inzwischen im Pflegeheim) immer einsamer, bis der Pate eines Tages Leckerlis mitbrachte, die an die erfahrene Freude erinnerten und Herrn S. zum Strahlen brachten.

Es geht darum, einen sozialen Rückzug zu verhindern und gleichzeitig dem inneren Rückzug, dem Verlust der eigenen Identität, ein Stückweit entgegenzuwirken, anzuknüpfen an das, was die Person ausmacht. Dafür ist die Kenntnis der Biografie unerlässlich.

Frau G. musste als Kind mit ihrer Familie aus Schlesien fliehen. Die Erinnerungen an ihre Heimat waren verblasst, doch die Demenzpatin reaktivierte sie mit schlesischen Volksliedern. Die betagte Dame sang begeistert mit, und die vertrauten Lieder berührten das Gefühl von Heimat und „zu Hause“ zu sein. Später wurden situative Erinnerungen geweckt und sie begann, von ihrem Hof in Schlesien zu erzählen.

Erinnerungen sind über das Gehirn aber auch über ein Körpergedächtnis abgespeichert. Wenn Erinnerungen über das Denken nicht mehr zugänglich sind, können Anregungen der Sinne einen Zugang zum Selbst ermöglichen (Baer & Schotte, 2012). Der frische Duft eines Weihnachtsbaumes kann Erinnerungen an das Weihnachten der Kindheit wecken, Musik aus den 50er Jahren Erinnerungen an den Tanz in Jugendtagen usw. So ist in einem gewissen Maße eine "... Wiederherstellung personaler, darunter auch geistiger Funktionen (re-menting) möglich..." (Kitwood, 2016, S. 14f).

Gemeinsam spazieren gehen, Vorlesen, miteinander Musik hören oder singen, an Erinnerungen/Altvertrautem anknüpfend das Gespräch suchen, Spiele spielen, Kreuzworträtsel lösen, einen Kaffee oder Tee miteinander trinken oder auch einfach nur da sein und Nähe geben sind Balsam für die Seele. Es ist jemand da, der Zeit und Ruhe mitbringt, jemand, der sich ganz den Erkrankten widmet und versucht, sie in ihrer Erkrankung zu verstehen. Es kann angeknüpft werden an Altvertrautes oder bereits verloren geglaubtes wieder hervorgeholt werden. Die Erkrankten können sich selber spüren. Es gibt ein Du, ein Gegenüber das hilft, die eigene Identität zu spüren, es verhindert den inneren Rückzug, wenigstens für diese Zeit. Manchmal ist es nur eine Berührung. Sie ist eine Botschaft: Ich bin da, auch wenn du glaubst, allein zu sein.

Und das Schöne ist: Trotz kognitiven Verlusten gehen diese Erfahrungen nicht verloren. Das Gehirn kann sie nicht mehr speichern, dafür aber das Körpergedächtnis, das Herz. „Das Herz wird nicht dement“ (Baer & Schotte, 2012, S. 1).

Nach dem Übergang ins Pflegeheim besuchte die Ehrenamtliche ihre aus Schlesien stammende Seniorin nach längerer Besuchspause. Auf ihre Frage: „Hallo Frau G., erkennen Sie mich noch?“ war die Antwort überraschend: „Sie sind doch die Dame, mit der ich immer so fröhlich war!“ Dabei strahlte sie wie damals, als beide gemeinsam sangen. Der Name war vergessen, sicher auch die konkrete Beschäftigung miteinander, aber das Gefühl für die Fröhlichkeit und Leichtigkeit, mit der jeder Besuch ihr Herz erfreute, war nicht vergessen.

Nicht minder wichtig sind die Besuche der Demenzpat*innen auch für die Angehörigen: Liegengelassenes kann erledigt werden, Besorgungen sind zu machen, Freunde zu treffen, Hobbys zu pflegen oder schlicht die Zeit zu genießen, eine Weile an etwas anderes zu denken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Die Angehörigen bekommen das Gefühl, in der anstrengenden Fürsorge für ihre Erkrankte nicht ganz allein zu sein. Ein völlig fremder Mensch nimmt sich Zeit, hat ein offenes Ohr - auch für ihre Nöte, vielleicht auch den einen oder anderen Rat und Hinweis von Außenstehenden. Sie fühlen sich gesehen, in ihren Nöten verstanden, anerkannt und gewürdigt in ihrem täglichen mühevollen Tun.

3.4 Erfolgsfaktoren

Demenz – was kann helfen? Nach heutigem Stand der Forschung ist sie nicht heilbar, und ein Durchbruch in der medikamentösen Forschung ist bisher ausgeblieben. Eine große Bedeutung wird der psychosozialen Betreuung und der Interaktion mit den Erkrankten beigemessen.

Menschen mit Demenz brauchen in besonderer Weise Einbeziehung und Beschäftigung. Sie brauchen Bindung, Liebe und Trost und sie brauchen Identität (Kitwood, 2016). Die Initiativen zur Befriedigung dieser Bedürfnisse können sie selbst aber immer weniger ergreifen.

Die Ehrenamtlichen begleiten einen, maximal zwei erkrankte Menschen. So können sie sich ganz auf die jeweilige Betreuungssituation einlassen. Sie lernen "ihre" Betreuten als einzigartige Individuen kennen, ebenso ihre Biografie sowie die individuellen Ausprägungen der Erkrankung. Sie können ausprobieren und Erfahrungen sammeln, welche Beschäftigung in der jeweiligen Situation und in Abhängigkeit vom Krankheitsstadium gut tut und hilft.

Mit zunehmenden krankheitsbedingten Verlusten steigt das Bedürfnis nach Bindung, Liebe und Trost bei den Erkrankten, aber auch bei den Angehörigen. Die persönliche Nähe zu den Erkrankten und die unmittelbare Betroffenheit durch das Leid machen es den Angehörigen besonders schwer, objektiv zu handeln und subjektiv zu fühlen. Trauer, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung, ja auch Wut und Aggressionen bauen Spannungen in der Betreuung auf. Ehrenamtliche können hier mit Abstand agieren, denn sie bringen eine andere Lebenswelt in die manchmal eingefahrene Betreuungssituation. Sie haben Verständnis sowohl für die Situation der Betroffenen als auch für die der Angehörigen. Beide Seiten fühlten sich gesehen.

"Eine Identität zu haben bedeutet zu wissen, wer man ist, im Erkennen und im Fühlen." (Kitwood, 2016, S. 148). Im Erzählen, im Reflektieren des "Wer bin ich?", "Was habe ich erlebt?" wird die eigene Identität spürbar. Da Erinnerungen verblassen, und die Fähigkeit der Kommunikation im Krankheitsverlauf verloren geht, brauchen Menschen mit Demenz in besonderer Weise jemanden, der ihnen hilft, sich als Person wahrzunehmen. Die Demenzpat*innen kommen als neue Mitmenschen in ihr Leben. Da sie ganz bewusst ein wenig ihrer Zeit schenken möchten und anderen das Gefühl vermitteln können, wertvoll zu sein, sind diese Begegnungen oft sehr von Identität und Würde geprägt. Diesen besonderen Wert spüren sowohl die Erkrankten als auch die Angehörigen. Die Ehrenamtlichen sind ganz für die Situation da, die sie vorfinden. Sie müssen sich nicht um die tägliche Bewältigung des Alltags kümmern, sondern können mit den Erkrankten schöne Stunden zu verbringen. Momente der Erinnerung und des Wohlfühlens wirken dem Verlust der eigenen Identität entgegen.

Der ehrenamtliche Besuchsdienst ist ein Entlastungsangebot für die pflegenden Angehörigen. Für einige Stunden bekommen sie Abstand von der Pflegesituation. Als geschulte Ehrenamtliche bringen die Pat*innen Wissen mit, langjährige Ehrenamtliche zudem viele Erfahrungen. So können sie so manchen Tipp zum Umgang mit der Krankheit geben, aber auch zu Möglichkeiten weiterer Unterstützungen beraten.

Auch dieses Ehrenamt ist ein Geben und Nehmen. Die Ehrenamtlichen gewinnen mit ihrer Tätigkeit nicht nur Dank. Es ist kein leichtes Amt, auch sie nehmen manche Belastung mit nach Hause, aber auch das Gefühl, helfen zu können, sowohl den Angehörigen, als auch den Betroffenen. Sie haben Einblick in eine Lebenswelt, die sehr berührt und an der sie wachsen können. Ein Ehrenamt kann außerdem ein hilfreicher Weg gegen die eigene Einsamkeit sein. Die Menschen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit entscheiden, verbinden damit eigene Ziele: eine neue erfüllende Aufgabe nach dem Eintritt in den Ruhestand, dem Verlust des Partners oder der Bewältigung einer anderen Lebenskrise und somit eine Rückkehr in die Gesellschaft. Physisch oder psychisch beeinträchtigte Menschen, denen der erste Arbeitsmarkt verwehrt wird, fühlen sich im Ehrenamt gebraucht und wertvoll. Sie finden eine wichtige Aufgabe, ernten Anerkennung, Freude und eine neue Gemeinschaft im Tun. Nicht selten bekommen wir von den Ehrenamtlichen ein Blümchen oder eine andere Form des Dankes dafür, dass wir ihnen dieses Ehrenamt ermöglichen, und sie sich damit aus ihrer Einsamkeit befreien.

3.5 Grenzen

Hilfe ist nur möglich, wenn sich die Hilfebedürftigen dafür öffnen. Die pflegenden Ehepartner*innen sind häufig selbst im hohen Alter – und eine Generation, die es nicht gewohnt ist, Hilfe anzunehmen. Für uns war es ein langer Lernprozess zu akzeptieren, dass manchmal der gemeinsame Untergang der einzige Weg des betroffenen Ehepaares ist. Sind es nur die Erkrankten, die jede Hilfe ablehnen, ist das für die hilfeschuchenden Angehörigen besonders schwer. Wir suchen dann gemeinsam nach einer anderen Lösung, vielleicht in Form einer anderen Unterstützungsmöglichkeit (z.B. eine Tagesgruppe).

Wir achten stets auf die persönlichen Grenzen der Ehrenamtlichen. Sie entscheiden, wie weit und wie lange sie sich auf die fortschreitende Krankheit einlassen können. Durch monatliche Reflexionen unterstützen wir sie dabei, auf ihre Grenzen zu achten. In den meisten Betreuungen wird die fortschreitende Krankheit nicht als Grenze erlebt. Momente der Nähe, ein Dasein und Haltgeben, das ist bis zum Schluss möglich. Pflegerische Leistungen jedoch sind im Ehrenamt strikt ausgeschlossen. Zur Ausübung dieses Ehrenamtes braucht es neben unbedingter Empathie für diese

Erkrankung auch eine stabile psychische Gesundheit der Helfenden. Es ist Aufgabe der Projektleitung , dies bei der Auswahl der Ehrenamtlichen zu berücksichtigen.

Natürlich kann auch das Stadium und die Ausprägung der Erkrankung eine Grenze für ehrenamtliche Unterstützung sein. Diese können mit sehr extremen Verhaltensänderungen verbunden sein, die wir für eine ehrenamtliche Unterstützung ausschließen. Da solche Krankheitsphasen jedoch auch von den Angehörigen oft selbst nicht mehr zu Hause bewältigt werden können, sind derartige Anfragen sehr selten.

4 Schlussbemerkung

Einsamkeit ist der gefühlte Abstand zu anderen Menschen. So können die dargestellten Einzelfälle jederzeit auch auf andere Ausprägungen von Einsamkeit übertragbar sein. Ein Mensch, der Nähe geben kann, ist manchmal ganz in der Nähe zu finden: in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, in der Kirchgemeinde. Oft kommt die Hilfe nicht von allein, und den Betroffenen fällt es schwer, darum zu bitten. Die tiefe Not und quälende Einsamkeit zu entdecken, in der die Hilfesuchenden oft stecken, das können manchmal nur andere. Schauen wir hin und tun wir etwas zur Prävention, Verhinderung oder Linderung von Einsamkeit.

Literaturverzeichnis

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. Selbsthilfe Demenz (2017). *Demenz. Krankheitsbild, rechtliche Grundlagen und Entlastungsmöglichkeiten*. Erfurt

Baer, U. & Schotte, G. (2012). *Das Herz wird nicht dement* (4. Auflage). Neukirchen-Vluyn: Sennos

Kitwood, T. (2016). *Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen* (7. Auflage). Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von C. Müller-Hergl & H. Güther, Bern: Hogrefe

Lang, F.R. (2004). Soziale Beziehungen im Alter. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.). *Enzyklopädie der Gerontologie* (S. 362-372). Bern-Göttingen-Toronto-Seattle: Hans Huber

Petrich, D. (2010). *Einsamkeit im Alter. Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit allein lebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft*. Jena: Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft Band 6. Verfügbar unter: <https://www.sw.eah-jena.de/institute-projekte/jenaer-schriften/>

Schwab, R. (1997). *Einsamkeit-Grundlagen für klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention*. (1.Auflage): Bern, Göttingen, Toronto, Seattle. Hans Huber