Ehrenamt ist Ehrensache

Wo ein Schlosser im Ruhestand das Internetcafé leitet und eine pensionierte Lehrerin zur Gitarre greift

Förderverein Altershilfe
Muldental e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

die Zahl unserer älteren hilfe- und pflegebedürftigen Einwohner wird bis zum Jahr 2030 kontinuierlich ansteigen, so dass das Ehrenamt auch zukünftig einen unverzichtbaren Stellenwert einnehmen wird. Bereits jetzt unterstützen viele Freiwillige mit großem Engagement und auf vielfältige Weise Hilfesuchende. In dieser Broschüre finden Sie viele Anregungen für ein gelebtes Ehrenamt mit Herzenswärme.

In Zukunft möchten wir noch mehr Menschen für das Ehrenamt gewinnen, daher braucht es mehr denn je eine Anerkennung und Würdigung. Der Ausbau der Ehrenamtsstrukturen und die Stärkung der Anerkennungskultur bleiben dabei Schwerpunkte unserer Arbeit.

Mit der Einführung der Ehrenamtskarte ist es gelungen, uns bei den Ehrenamtlichen zu bedanken, denn uneigennützige Hilfsbereitschaft wird damit anerkannt und gewürdigt.

So werden mit der Vorlage der Ehrenamtskarte Eintrittsgelder ermäßigt, zum Beispiel für einen Zoo- oder Belantisbesuch, und Freifahrten von 50 Euro pro Jahr gewährt.

Ich bedanke mich recht herzlich bei allen Beteiligten für die Erstellung dieser Broschüre sowie bei allen Engagierten, welche die ehrenamtlichen Tätigkeiten organisieren, durchführen und begleiten.

Ich wünsche Ihnen alles, alles Gute

Ihre Karina Keßler
Kreissozialamtsleiterin

Anreiz fürs Ehrenamt: Die sächsische Ehrenamtskarte.

Warum brauchen wir das Ehrenamt?

In der Pflege und Betreuung besteht Fachkräftemangel. Die Leistungskraft der Familien bei der Versorgung kranker und behinderter Angehöriger nimmt ab. Die Vereinsamung alter Menschen nimmt zu. Das sind Herausforderungen für die Politik. Sowohl im Bund als auch in den Ländern und Kommunen. Ein zentrales Ziel muss es sein, engagierte Menschen in Versorgungsstrukturen, wie die Familien, aber auch in professionelle Angebote, wie die Pflegeeinrichtungen, einzubeziehen. Der Einsatz engagierter Menschen wird im Rahmen der Sozialgesetzgebung erheblich unterstützt. So wurde die Förderung ehrenamtlicher Netzwerkstrukturen ausgeweitet.

Entsprechend dem gesetzlichen Auftrag wurden

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)

bundesweit aufgebaut. Dies sind regional organisierte Einrichtungen von Gebietskörperschaften mit dem Ziel zur Integration der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, der Verbreitung und Förderung des Selbsthilfegedankens im sozialen und gesundheitlichen Bereich.

Für den Landkreis Leipzig ist die Diakonie Leipziger Land mit der Koordinierung der Selbsthilfe beauftragt, sie leitet demnach auch die **Freiwilligenzentrale** der Region. Sie ist die Vermittlungsstelle für bürgerliches Engagement, das Bindeglied zwischen Hilfesuchenden und jenen, die helfen wollen. Hauptsächlich werden Familienpaten und Begleitservice für Senioren vermittelt.

Das allein, so zeigt es die Praxis, reicht noch nicht aus. Es ist eine breite Öffentlichkeitsarbeit für ehrenamtliche Einsätze erforderlich.

Wer sich um Kranke und Alte kümmert, der lindert Not, er hilft nicht nur den Bedürftigen sondern auch sich. Beide Seiten erfahren dabei Zufriedenheit und entwickeln die Fähigkeit zur sensiblen Wahrnehmung und stärken das Kommunikationsvermögen. Sie sind Teil eines guten Netzwerkes.

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Fördervereins Altershilfe Muldental e.V. im Dezember 2019 wollen wir in einer Broschüre darstellen, wie sich Ehrenamtliche seit 2002 mit verschiedenen Angeboten in die Betreuung einbringen.

Wie hat alles angefangen?

Auf Initiative des Fördervereins Altershilfe Muldental e.V. hat sich eine Gruppe von Bürgern aus dem Muldentalkreis zusammengefunden, um Themen des Alters zu diskutieren, diese öffentlich zu machen und um älteren Menschen konkret zu helfen.

Dazu hat der Förderverein Altershilfe Muldental e.V. im Jahr 2002 das Projekt „Bürger helfen Bürgern“ auf den Weg gebracht. Aus dem Berufsleben ausgeschiedene Mitbürger sollten gewonnen werden, in der Altenarbeit mitzuhelfen.

„Im Frühtau zu Berge“ und andere Volkslieder gehen den Senioren von den Lippen wie in jungen Jahren.

Was hat die inzwischen 26 Ehrenamtlichen seit Jahren veranlasst, sich ehrenamtlich in unserem Verein zu engagieren?

Ohne Zweifel war es die soziale Einstellung. Bei vielen auch das Verlangen, mit den fortschreitenden Jahren ihrem Leben einen zusätzlichen Sinn zu geben. Verbreitet auch ein Gefühl der Verpflichtung, etwas von dem Guten zurückzugeben, das man selbst irgendwann empfangen hat. Und wer könnte etwas dagegen einwenden, wenn da auch der Wunsch mitgespielt hätte, in einer Gemeinschaft der Vereinsamung zu entkommen?

Alle Gründe sind gut, denn ehrenamtlicher Dienst lindert Not. Und wenn dabei gesellschaftliches Ansehen und menschliche Wertschätzung herausspringen, warum nicht?

Helfen nützt auch dem, der hilft!

Was ist ein Ehrenamt?

Bislang hat sich keine allgemein anerkannte Definition des ehrenamtlichen bzw. bürgerschaftlichen Engagements durchgesetzt. Der Deutsche Bundestag definiert das ehrenamtliche Engagement als eine freiwillige, nicht auf das Erzielen eines persönlichen materiellen Gewinns gerichtete, sondern auf das Gemeinwohl orientierte, kooperative Tätigkeit.

Eine ehrenamtliche Tätigkeit beginnt mit der Übertragung einer Aufgabe. Das ist an keine bestimmte Form gebunden, muss sich aber inhaltlich auf eine bestimmte Tätigkeit beziehen. Die Tätigkeit ist unentgeltlich. Der Zeitaufwand wird nicht vergütet. Aufwandsentschädigungen, auch pauschaler Art, sind möglich.

Entgeltlich erbrachtes bürgerliches Engagement zählt nicht zum Ehrenamt. Auch der Bundesfreiwilligendienst gehört nicht dazu. Genauso wenig wie Hilfeleistungen aus reiner Gefälligkeit.

Haben Ehrenamtler einen Versicherungsschutz?

Die ehrenamtlich Tätigen unseres Vereins sind bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege gegen Arbeits- und Wegeunfälle versichert. Sind sie noch berufstätig, so erhalten sie alle Leistungen, die auch Arbeitnehmern zustehen, bis hin zu Verletzungsgeld und Hinterbliebenenrente.

Die ehrenamtlich Tätigen sind auch über eine abgeschlossene Haftpflichtversicherung geschützt. Eine Bestätigung unseres Haftpflichtversicherers, grundsätzlich für diesen Personenkreis die Haftung zu übernehmen, liegt vor.

Aus ehrenamtlicher Tätigkeit ergeben sich jedoch keine eigenen Ansprüche auf Kranken-, Pflege- oder Rentenversicherung.

Wie sieht es mit einer finanziellen Entschädigung aus?

Der Vorstand des Vereins hat eine „Ordnung für die Entschädigung von Ehrenamtlern“ beschlossen. Diese Ordnung regelt die Vergütung und Entschädigung von Aufwendungen der für den Verein im Rahmen der Erfüllung seines Satzungszwecks tätigen Personen.

Startklar für das Internet. Miriam Kopetzky und Vince Thiemicke vom Brandiser Gymnasium unterstützen Burckhard Schneider (Mitte) im Internetcafé.

Die finanziellen Mittel kommen von der Bürgerstiftung Dresden aus dem Programm des Freistaates „Wir für Sachsen“ sowie zu einem wesentlichen Anteil von Sponsoren.

Dies betrifft jedoch nicht die Personen, die im Rahmen der von ihnen berufsmäßig ausgeübten Tätigkeit vom Verein in Anspruch genommen werden.

Auf die Zahlungen nach dieser Ordnung besteht kein Rechtsanspruch. Insbesondere besteht kein Anspruch für den Fall, dass dem Verein nicht ausreichende finanzielle Mittel zur Verfügung stehen. Sie sind ausschließlich für die Zwecke einzusetzen, für die sie bestimmt sind.

Erhalten Ehrenamtler einen Vertrag?

Mit dem ehrenamtlich Tätigen wird über die Leistung eine Vereinbarung abgeschlossen. Sie beinhaltet Inhalt, Weisungsrecht, Verschwiegenheit, Aufhebung, Haftung, Versicherungsschutz und Aufwendungsersatz.

Die Ehrenamtlichen erhalten vor und während des Einsatzes mündliche und schriftliche Informationen über den Inhalt, das Ziel und die Besonderheiten des jeweiligen Einsatzfeldes. So zum Beispiel das allgemeine Informationsblatt des Vereins, das Informationsblatt „Wenn ehrenamtliche Arbeit Freude macht und anderen Menschen Rat und Hilfe bietet“, Informationsblätter über Alzheimer und Demenz.

Auch bei Kaffee und Kuchen sind die Ehrenamtlichen aktiv. Christine Altner (r.) serviert, Ina Miedlich (hinten) bereitet den Kaffee vor.

Welche Angebote für ein Ehrenamt macht der Verein?

Der Freistaat Sachsen fördert mit dem Programm „Wir für Sachsen“ das Ehrenamt in den Bereichen Soziales, Umwelt, Kultur und Sport. Im Rahmen dieses Programms gibt es im Förderverein vier Projekte. Das ist einmal die soziale Betreuung im Seniorenzentrum Brandis, zum anderen sind dies das Internetcafé für Senioren, der Englischkurs für Senioren und die Betreuung Demenzkranker außerhalb des Seniorenzentrums Brandis.

Daneben gibt es noch Ehrenamtliche, die beim Einkaufen helfen, die sich um Behördenangelegenheiten kümmern, die Senioren beim Spazierengehen begleiten, ihnen im Haushalt helfen, sie auf dem Weg zum Arzt begleiten oder Veranstaltungen organisieren.

Ein gemütliches Beisammensein am Nachmittag im Pflegeheim Bergstraße in Brandis.

Was passiert im Einzelnen?

Altenpflegeheim im Seniorenzentrum Brandis.

Die soziale Betreuung im Seniorenzentrum Brandis hat das Ziel, alte Menschen auch weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen. Es geht darum, die geistigen und körperlichen Fähigkeiten der Ruheständler zu aktivieren und zu erhalten. Das geschieht beispielsweise an den Spielenachmittagen, in den Musikveranstaltungen und bei sportlicher Betätigung.

Ein Sinngarten bietet viele Möglichkeiten zur Aktivierung des Sehens, des Hörens, Riechens, Fühlens, Tastens und auch des Schmeckens.

Die Betreuung findet nicht nur in Brandis statt, sondern auch in Wurzen, Grimma und an anderen Orten in der Region.

Das Internetcafé hat seinen Platz im Speisesaal des Altenpflegeheims Bergstraße in Brandis. Dort lernen die Senioren den Umgang mit Computern, machen die Bekanntschaft mit dem Internet und nutzen es für ihre Bedürfnisse. Die Arbeit am Computer ist für die älteren Menschen sowohl Gedächtnistraining als auch Therapie für die Motorik. Man trifft sich wöchentlich. Unterstützt wird das Projekt von Schülerinnen und Schülern des Brandiser Gymnasiums. Der Englischkurs findet gleichfalls wöchentlich im Speisesaal des Altenpflegeheims Bergstraße in Brandis statt. Es werden Englischkenntnisse aufgefrischt, einige wenden sich dem Englischen auch zum ersten Mal zu, und das in einem hohen Alter.

Die Betreuung Demenzkranker außerhalb des Seniorenzentrums Brandis ist auf die Unterstützung pflegender Angehöriger ausgerichtet. Über die Krankheit wird aufgeklärt und zur Entlastung der Angehörigen werden Hilfsangebote vermittelt. Wesentlicher Bestandteil des Projekts ist die Arbeit der Selbsthilfegruppen Brandis, Grimma und Wurzen/Bennewitz.

Welche Erfahrungen aus 20-jähriger ehrenamtlicher Tätigkeit gibt es?

Antworten auf diese Frage sollen auf den folgenden Seiten die Frauen und Männer geben, die den Förderverein Altershilfe Muldental e.V. seit Jahren oder auch erst seit kurzem ehrenamtlich unterstützen.

Charlotte Mühlner macht Bewegungsübungen mit den Heimbewohnern.

Selbsthilfegruppe ist Stütze im Alltag

Beate Tost, 75 Jahre
Industriekauffrau

Seit 2012 leite ich ehrenamtlich die Selbsthilfegruppe „Alzheimer/Demenz-Angehörige Wurzen“ und die Frage steht im Raum, wie kam ich zu dieser Aufgabe? Mein damaliger Lebenspartner erhielt die Diagnose: mittelschwere Demenz Typ Alzheimer. Wir kannten uns noch nicht so lange, aber diese Diagnose war für uns beide niederschmetternd. Ich hatte keine Ahnung im Umgang mit dieser Krankheit, es gibt so vielfältige Aufgaben, die anstehen und erledigt werden müssen. Vor allem steht der betroffene Demenzkranke seitdem im Vordergrund und man muss sich in allen Situationen zurücknehmen. Keine leichte Aufgabe.

Ich benötigte Hilfe, und die fand ich in der Selbsthilfegruppe „Alzheimer/Demenz-Angehörige Bennewitz“. Als ich in die Gruppe kam, war ich völlig aufgelöst und am Boden zerstört. Die anderen Betroffenen in der Gruppe haben mich aufgefangen, mich immer

wieder aufgebaut und mir Mut gemacht. Ich bekam sehr viele hilfreiche Tipps, aber eine Umsetzung war auch für mich nicht immer einfach.

Als mein Lebenspartner ins Pflegeheim kam, versuchte ich nun in der Selbsthilfegruppe Bennewitz weiterhin die Mitglieder mit meinen Erfahrungen zu unterstützen. Ich konnte und wollte etwas zurückgeben, was mir selbst Hilfe und Unterstützung war.

Die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe in Wurzen stand zur Diskussion, und ich erklärte mich nach dem ersten Jahr bereit, diese Gruppe als Leiterin zu übernehmen. Mit meiner ehrenamtlichen Arbeit in der Gruppe möchte ich betroffene Angehörige vor Fehlern im Umgang und bei der Betreuung von Menschen mit Demenz bewahren, die ich zum Beispiel selbst gemacht habe. Pflegende Angehörige stehen vor einer riesige Herausforderung. Viele neigen oft dazu, sich bis zur Selbstaufgabe zu verausgaben, und wenn sie so weit sind, brauchen sie Rat, den wir in der Selbsthilfegruppe immer bereit sind zu geben.

Unsere Selbsthilfegruppe in Wurzen war in den vergangenen Jahren sehr aktiv. Die Angehörigen Demenzerkrankter bekommen in unseren Treffen jeden letzten Mittwoch im Monat Rat und Hilfe, tauschen eigene Erfahrungen aus, und daraus entwickeln sich vertrauensvolle Gespräche. Wir geben Verständnis und Ermutigung sowie praktische Ratschläge für die Bewältigung des Alltags, der wirklich nicht einfach zu schaffen ist und oftmals bis zur Belastungsgrenze geht. Das Gespräch unter den betroffenen pflegenden Angehörigen ist für alle eine große Stütze und Hilfe, wie uns immer wieder bestätigt wird. Für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe besuche ich Fachvorträge, deren Erkenntnisse ich dann allen Mitgliedern in den monatlichen Treffen weitervermittle.

Weitere Punkte meiner ehrenamtlichen Arbeit sind Beratungsgespräche mit hilfesuchenden Angehörigen von Demenz Betroffenen, die Versorgung mit Informationsmaterial und das Angebot zum Besuch unserer monatlichen Treffen.

Es ging wirklich nie um Krankheiten

Ina Miedlich, 65 Jahre
Elektromonteurin

Der Dienstagnachmittag war immer ein fester Bestandteil in meinem Wochenprogramm. Ich hab mich immer sehr darauf gefreut, denn auch betagte Leutchen können sehr viel lachen, Spaß machen und auch Spaß verstehen. Es war immer ein positives Geben und Nehmen von netten Gedanken und Gesprächen. Bei Bingo und ab und an einem Eierlikör haben wir oft alte Zeiten aufleben lassen.

Das hat mir persönlich immer sehr gut getan, denn es war immer positiv und es kam keine Verbitterung auf. Wir konnten uns über Kochrezepte, Fußball (das war nicht meine Stärke), ab und an ein bisschen Politik und noch viele schöne Dinge unterhalten. Was ich sehr angenehm fand, es ging wirklich nie um Krankheiten. Mal ein kleines Zipperlein, ja, aber das war es dann auch.

Ein Blumenstrauß für Ina Miedlich bei der Verabschiedung am 16.4.2019. Hans Werner Bärsch vom Förderverein Altershilfe Muldental e.V. dankt für langjähriges Engagement.

Künftig werde ich aus privaten Gründen im Rheinland leben. Es war nicht einfach, den Omis Tschüß zu sagen, aber sie haben es mir leicht gemacht. Man hat mir ganz liebe Worte gesagt (bleibt mein kleines Geheimnis), mich gedrückt und es war schon emotional. Schade, dass ich keinen Nachfolger gefunden habe. Das tut mir echt leid.

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder

Christine Seifert, 76 Jahre
Musiklehrerin

Gemeinsamer Gesang kann die Stimmung der Ausführenden heben. Im Alter lassen die von jeher vertrauten Lieder Erinnerungen aufleben und das Zusammengehörigkeitsgefühl wird als wohltuend empfunden. Selbst an Demenz erkrankte Menschen werden oftmals in ihrer Psyche erreicht. Sie freuen sich, wenn sie altbekannte Lieder erkennen und diese selbst noch singen können.

Einmal im Monat komme ich mit Gitarre und Melodien aus der früheren Zeit zum gemeinsamen Singen. Wir bewegen uns nach Musik und tauschen Erinnerungen aus. Seit nun bereits 17 Jahren habe ich diese Erfahrung im Brandiser Altenpflegeheim machen dürfen. Dies ist eine sehr dankbare ehrenamtliche Tätigkeit.

Auf einmal sind die alten Liedtexte wieder parat. Bei Herbert Roth und Heino singt man gern mit.

Alte Menschen im Internet

Burckhard Schneider
77 Jahre, Schlosser

Wir nennen uns „Brandiser Internetcafé für Senioren“, denn bevor wir uns an den PC setzen, erfolgt bei einem Kaffee ein Gedankenaustausch über Erlebnisse in unseren Wohnorten und über Ereignisse in der großen weiten Welt.

Am 3. Oktober 2000 wurde das Internetcafé im Altenpflegeheim Brandis, Bergstraße, mit der Trägerschaft des Fördervereins Altershilfe Muldental e.V. durch Herrn Grüning mit vier Mitgliedern gegründet, deren Leitung Herr Weiß im Jahr 2002 bis November 2014 übernahm.

Danach habe ich gern die Leitung des Internetcafés übernommen. Gern deshalb, weil ich seit Oktober 2005 jeden Mittwoch zu den Treffen im Altenpflegeheim Brandis gekommen bin und daher wusste, was notwendig ist, damit es immer gut läuft.

Außerdem hielt ich es für selbstverständlich, die erlebnisreichen, interessanten und freudigen Zusammenkünfte auch weiterhin zu gewährleisten.

Es macht mir Freude zu sehen, wie die älteren Teilnehmer aus der Region und vom Altenpflegeheim die vielseitigen Möglichkeiten des Internets nutzen. Sie dienen gleichzeitig als Gedächtnistraining und fördern die Motorik.

Seit der Gründung des Internetcafés besteht ein guter Kontakt zum Gymnasium in Brandis. Wir erhalten von den Schülern, die uns ehrenamtlich betreuen, eine ausgezeichnete fachliche Unterstützung zu Fragen der PC-Technik und zur Nutzung des Internets.

Wir bemühen uns, immer wieder neue Teilnehmer aus der Region und dem Heim zu gewinnen. Es ist eine Gemeinschaft, in der wir uns wohl fühlen. Ich bin dankbar für die Unterstützung durch den Förderverein.

Eine Stärke habe ich

Jens Abicht, 46 Jahre
Instandhaltungsmechaniker

Aufgrund meiner Schwerbeschädigung bin ich leider nur begrenzt beruflich einsetzbar. Im Rahmen meiner Möglichkeiten bin ich aber gern noch ehrenamtlich tätig. Denn eine Stärke habe ich. Die ist der inhaltliche und technische Umgang mit dem Internet. Dieses Wissen gebe ich gern im Internetcafé für Senioren in Brandis weiter. Im Pflegeheim Kleegasse in Wurzen war ich aktiv bei der technischen und inhaltlichen Bereitstellung eines Laptops. Er wurde vom Förderverein kostenlos für einen bedürftigen Heimbewohner bereitgestellt. Der ist noch verhältnismäßig jung. Ich helfe ihm beim Umgang mit der Technik. Mit dem Internet hat der Mann eine Verbindung in die Welt und damit eine sinnvolle Beschäftigung.

Mir bereitet diese Hilfe Freude, und auch sonst übernehme ich gern, entsprechend meinen Möglichkeiten, Betreuungsaufgaben.

Angehörige nicht im Stich lassen

Sabine Richter, 54 Jahre
Krankenschwester

Den ersten Kontakt mit der Krankheit Demenz hatte ich in meiner Familie, als meine Mutter daran erkrankte. Ich merkte, wie wenig Information es für die Angehörigen gab und wie hilflos man vielen Dingen im Alltag gegenüberstand. So entschloss ich mich 2010, eine Selbsthilfegruppe unter der Leitung des Fördervereins Altershilfe Muldental e.V. zu gründen.

In der Selbsthilfegruppe werden die Angehörigen nicht im Stich gelassen, sie finden Gehör für ihre Sorgen und Nöte. Mein Ziel ist es, Mut zu machen, so lange wie möglich mit den Betroffenen gemeinsam den Alltag zu bestreiten. Wir stehen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Da ich weiß, wie schwer es ist, den Alltag zu meistern und auch noch die Zeit zu finden für die schönen Dinge, möchte ich jeden

ermutigen: Suchen Sie sich Verbündete für die Pflege. Dafür gibt es die Selbsthilfegruppen. Und wichtig ist es, einen festen Termin für die Treffen festzulegen. Bei uns ist es der erste Montag im Monat. Jeder Monat hat einen ersten Montag. Das gibt Trost und Hoffnung.

Gesprächsrunde in der Selbsthilfegruppe Grimma.

Ich freue mich auf jeden Dienstag

Ich arbeitete als Postzustellerin in Brandis und bin im Juni 2003 in den Vorruhestand gegangen. Da ich arbeiten gewohnt war und nicht immer zu Hause sein wollte, suchte ich mir eine Beschäftigung. Das Altenpflegeheim Brandis bot damals die „Aktion 55“ an. Ich beschloss, dieses anzunehmen. Ich ging zweimal die Woche, am Nachmittag oder Frühmorgens für zwei bis drei Stunden zu den Bewohnern. Einen Tag ins Haus I und einen Tag ins Haus II.

Christine Altner, 71 Jahre
Postzustellerin

Bei schönem Wetter sind wir immer mit denen, die nicht laufen konnten, spazieren gefahren. Die anderen sind mitgelaufen. Bei schlechtem Wetter nahm ich kleine Küchenutensilien und ließ mir erklären, was alles damit gemacht werden konnte.

Im Haus II spielten wir am meisten Rommé oder machten Würfelspiele. Wir erzählten uns auch von früher, sprachen über das, was jeder so gemacht hat, und wo er herkam. Wir hatten sehr viel Spaß dabei und lachten darüber.

Am Spielenachmittag in der Bergstraße heißt es auch „Mensch ärgere Dich nicht“.

So vergingen ein paar Jahre und dann wurde jemand für den Spielenachmittag gesucht, der diesen begleiten sollte. Weil mir

diese Zeit mit den Bewohnern Spaß machte, übernahm ich diese Tätigkeit. Es war nicht immer einfach, alle Teilnehmer unter einen Hut zu bekommen, aber es gelang mir gut. Leider sind einige Bewohner, die an der Spielerunde teilnahmen, nicht mehr da. Aber das ist der Lauf des Lebens.

Von den Mitspielern, welche nicht im Altenheim leben, ist Frau Lußky eine treue Seele. Sie kommt immer, auch wenn es ihr mal nicht so gut geht. Aber hinterher, nach dem Spielenachmittag, fühlt sie sich wieder besser.

Natürlich würde ich mich freuen, wenn sich wieder ein paar Spieler melden würden, auch Spieler, die nicht im Altenpflegeheim leben. Ich freue mich jede Woche, wenn es wieder Dienstag ist und ich zu meinen Heimbewohnern und Mitspielern nach Brandis fahren kann. Ich habe mir vorgenommen, solange, wie ich es gesundheitlich machen kann, werde ich den Spielenachmittag begleiten.

Menschen aus ihrer Isolation holen

Babette Kempe, 55 Jahre
Zahnarztschwester

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“, sagte Erich Kästner. Ich bin Hausfrau, Jahrgang 1964, verheiratet, habe zwei Kinder und wohne in Brandis.

Die Hilfe für ältere und bedürftige Menschen, vor allem für diejenigen, die keine Angehörigen haben, liegt mir sehr am Herzen.

Als meine Kinder in Kindergarten und Schule untergebracht waren, folgte ich dem Aufruf des Fördervereins Altershilfe e.V. „Aktion: Bürger helfen Bürgern“. Mir wurde angeboten, die vorwiegend an Demenz/Alzheimer erkrankten Heimbewohner im Haus II des Altenpflegeheims Brandis zu besuchen, sie zu unterhalten und aufzumuntern.

Dabei ging es darum, die Menschen aus ihrer Isolation zu holen, in die sie vor allem durch ihre Krankheit allzu leicht geraten.

Für die professionellen Schwestern und Pfleger ist neben den vielen Arbeitsaufgaben der Zeitrahmen dafür oft zu gering, denn es braucht dazu viel Geduld und Einfühlungsvermögen.

Mich freut es, wenn die Bewohner es mir danken, dass ich einfach so meine Zeit mit ihnen verbringe. Bei Bewohnern mit fortgeschrittener Demenz kann ich natürlich nicht mit offen gezeigter Dankbarkeit rechnen. Trotzdem lohnt sich jede mit ihnen verbrachte Stunde. Bei gutem Wetter geht es raus in die Natur, je nach körperlichen Möglichkeiten zu Fuß oder per Rollstuhl.

Inzwischen mache ich das schon fast zehn Jahre zwei Stunden wöchentlich und viele Bewohner freuen sich, wenn sie mich sehen. Mir persönlich gibt es sehr viel, wenn sich alte Menschen, von denen man auf den ersten Blick meint, dass sie sowieso nichts mitbekommen und Unterhaltung zwecklos wäre, sich mir gegenüber öffnen und aus ihrem Leben erzählen.

Meine ehrenamtliche Tätigkeit musste ich beenden, weil – so kurios es auch klingen mag – ich eine Ausbildung als Altenpflegerin begann.

Bewegung bis ins hohe Alter

Beate Baum, 69 Jahre
Verkäuferin

Seit dem 1. Januar 2008 war ich im Haus I auf Station 1 und 3 samstags für eine Stunde tätig, um mit den Heimbewohnern leichte Bewegungsübungen durchzuführen. Bewegung ist sehr wichtig, weil dadurch die Lebensqualität verbessert wird. Bewegung sollte man pflegen, bis ins hohe Alter, wenn es gesundheitlich möglich ist.

Ehe ich meine Aufgabe begann, besuchte ich ein paar Mal den Sitztanz im Speisesaal, der montags vormittags stattfindet. Auch am Gedächtnistraining nahm ich teil. So vorbereitet konnte ich mit großem Herzklopfen meine erste Stunde auf Station 1 durchführen.

Inzwischen bin ich in meine Aufgabe hineingewachsen und es bereitet mir Freude, mit den älteren Menschen zu arbeiten. Die Teilnahme ist freiwillig. Die Heimbewohner freuen sich auch auf

die eine Stunde und machen aktiv mit. Nach Ende der Stunde bedanken sie sich bei mir. Sie sagen: „Danke, das war wieder schön, wann kommen Sie denn wieder, schade, dass Sie gehen!“

Ich muss zugeben, eine Stunde ist vollkommen ausreichend. Nach einer Stunde Bewegung und Raten sind die älteren Menschen am Ende ihrer Kräfte. Sie müssen sich anstrengen, müssen meinen Vorgaben folgen, überlegen, wo rechts und links ist. Nach der Stunde wechsle ich noch ein paar Worte mit jedem Einzelnen.

Wir nehmen einen Igelball, legen ihn zwischen die Knie, pressen die Knie zusammen und halten die Spannung. Wir kreisen mit den Füßen von innen nach außen und umgekehrt. Wir beschreiben mit den Füßen liegende Achten. Wir heben das rechte Bein und strecken es. Dann mit links. Wir wandern. Rechtes und linkes Bein im Wechsel vor, entgegengesetzt dazu die Arme. Wir tippen mit den Fußspitzen im Wechsel mit den Fersen.

Beim Raten werfe ich den Teilnehmern einen Ball zu und stelle die Frage. Sie werfen den Ball zurück und geben die Antwort. Ich frage nach Berufen, Märchen, Flüssen, Städten, Ländern, Farben

und Sprüchen. Ich kann versichern, die Teilnehmer haben Spaß.

Zur Weihnachtsfeier der Ehrenamtler 2018 habe ich mitgeteilt, dass ich meine Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen zum Jahresende beenden werde. Ich schied mit einem weinenden, aber auch lachendem Auge aus. Die Menschen waren mir ans Herz gewachsen. Ich habe in den zehn Jahren Ehrenamt viele kennengelernt. Alle waren nett und freundlich. Keiner murrte. Alle waren mit vollem Einsatz bei der Sache. Ich ging froh nach Hause, wenn ich die Leute zum Lachen, zum Reden und zum Singen gebracht hatte. Eine Stunde Aufmerksamkeit schenkte ich ihnen und sie dankten mir mit freundlichen Worten.

Nun, ich wollte aufhören, aber wie sollte es jetzt weiter gehen. Guter Rat war teuer. Wir suchten einen Nachfolger und endlich fanden wir eine geeignete Person. Vielen Dank an Charlotte Mühlner, die nun mit viel Engagement die Gruppe betreut. Ich wünsche ihr eine schöne Zeit.

Ich werde mich erst einmal mir selbst widmen, mich wieder voll und ganz gesundheitlich auf die Beine bringen und mich dann

eventuell wieder dem Ehrenamt zuwenden. Spaß hat es allemal gemacht und ich erinnere mich gern an jeden Einzelnen aus der Gruppe, an die Zeit sowieso.

Mehr als nur ein Winken. Wenn Charlotte Mühlner die Seniorinnen und Senioren in Bewegung bringt, haben alle ihren Spaß.

Eine Verbesserung im Alltag

Charlotte Mühlner, 80 Jahre
Schlosserin

Ich selbst bin 80 Jahre und noch beweglich genug, um im Seniorenheim Brandis, Bergstraße, mit einer kleinen Gruppe von älteren Menschen Bewegungsübungen durchzuführen, die eine Verbesserung im Alltag bewirken. Ich habe gern die Aufgaben meiner Vorgängerin Beate Baum übernommen und bin immer glücklich, wenn ich die Augen der Menschen sehe und wie erwartungsvoll sie diese Übungen nachmachen. Ich danke ihnen.

Meine Senioren sind ein tolles Team

Almuth Franke, 48 Jahre
Bauingenieurin

Geschafft! 2006, ein Jahr mit nicht enden wollenden, medikamentösen Therapien mit starken Medikamenten. Mit der Erkenntnis, eine mich lebenslang begleitende Krankheit akzeptieren zu müssen, begab ich mich auf die Suche nach einer mich erfüllenden, kleinen Aufgabe, um meinem Leben neuen Sinn zu geben.

Mittlerweile können wir unser 12-jähriges Bestehen feiern. Ehrenamtlich leite ich einen Englischkurs für Senioren im Altenpflegeheim Brandis. Jetzt etwas zu tun, ganz entgegengesetzt zu meinem erlernten Beruf, finde ich sehr reizvoll. Es macht mir sehr viel Freude, die derzeit acht Senioren sprachlich zu betreuen.

Besonders unsere Heimbewohner glänzen mit früher sorgfältig erlerntem und immer noch anwendungsbereitem Wissen. Ob ich das mit 88 auch noch schaffe? „Meine“ älteren und jüngeren

Senioren sind ein tolles Team und ganz nebenbei gibt es auch die Möglichkeit, Altes und Neues über Brandis und andere wichtige Dinge zu erfahren. Jedes Mal wieder neu spüre ich die Dankbarkeit der Senioren für mein Engagement. Das ist ein tolles Gefühl!

Beim gemütlichen Zusammensein im Seniorenpflegeheim Brandis, fliegen auch die Luftballons. Eine besondere Art des Leichtseins im Alter

Selbsthilfe ist veraltet? Von wegen! Die Selbsthilfe-App MAM[MUT]

Die KISS Landkreis Görlitz hat es sich - in Zusammenarbeit mit der KISS Landkreis Bautzen sowie der KISS Aue - zur Aufgabe gemacht, der Selbsthilfe einen modernen Anstrich zu verpassen. Und die Farbe dafür liefert die neue App MAM[MUT]. Hier können Selbsthilfegruppen oder Interessierte nach Gleichgesinnten suchen, die neuesten News aus der Selbsthilfe erfahren, ein eigenes Gesundheits-Tagebuch führen und mit vielen Community-Funktionen Erfahrungen austauschen. „Wir schaffen damit eine Mischung aus Facebook und WhatsApp für alle Selbsthilfeinteressierten. Hierbei garantierten wir Datensicherheit und einen geschützten Austausch unter den Nutzern.", so der Projektleiter Robert Seidel.

Digitale Selbsthilfe in Sachsen
MAM[MUT]

MAM[MUT] ist im Google Play Store für Android-Geräte und im Apple Store für iOS-Geräte kostenfrei erhältlich.

Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH
Albert-Schweitzer-Ring 32
02943 Weißwasser
Tel. 03576 / 21 82 70 2

Was muss noch gesagt werden?

Am internationalen Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember haben wir jährlich mit allen Beteiligten eine Zusammenkunft. Da wird auf das zu Ende gehende Jahr geblickt und auch voraus. Welche Aufgaben kommen auf uns zu? Diese Feierstunde ist ein herzliches Dankeschön mit kleinen Aufmerksamkeiten für alle.

Auch diese Broschüre ist ein kleines Dankeschön an alle Ehrenamtlichen des Vereins. Wir wollen mit dem Heft Neugier wecken, und wir wünschen uns, dadurch weitere Ehrenamtliche zu gewinnen. Die brauchen wir, damit wir auch weiterhin unsere gemeinnützigen und mildtätigen Aufgaben erfüllen können.

Hans Werner Bärsch
Vorsitzender des Fördervereins Altershilfe Muldental e.V.

Finanzielle Unterstützung

Nennung der Sponsoren in alphabetischer Reihenfolge

- Altenheimgesellschaft Muldental gGmbH
- AOK Plus Gesundheitskasse für Sachsen / Thüringen
- Bürgerstiftung Dresden - Programm „Wir für Sachsen“
- Muldentalkliniken GmbH - Gemeinnützige Gesellschaft
- Private Sponsoren
- Stadt Brandis
- Volks- und Raiffeisenbank Muldental eG

Texte: Hans Werner Bärsch und erwähnte Ehrenamtliche
Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH (Seite 41)

Fotos: Klaus Peschel (außer Seite 2, 3, 32, 34, 39 privat)
Peter Kayenberg (Seite 14)

Gestaltung: Klaus Peschel
Werbedesign Lepschy GmbH

Kontaktadressen

Förderverein Altershilfe Muldental e.V.
An den Birken 1 · 04821 Brandis · Tel. 01 71.7 55 13 04
E-Mail: FVAltershilfe@t-online.de · www.foerderverein-altershilfe.de

Altenheimgesellschaft Muldental gGmbH
Bergstraße 2A · 04821 Brandis · Tel. 03 42 92.4 17 30
E-Mail: info@altenheimgesellschaft-muldental.de
www.altenpflegeheim-brandis.de

Landratsamt Landkreis Leipzig
Karina Keßler · Sozialamtsleiterin
Brauhausstraße 8 · 04552 Borna · Tel. 0 34 33.2 41 21 00

Diakonie Leipziger Land
KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe,
Freiwilligenzentrale
Nicolaiplatz 5 · 04668 Grimma · Tel. 0 34 37.70 16 22
E-Mail: kiss@diakonie-leipziger-land.de
www.selbsthilfe-ehrenamt.de

www.foerderverein-altershilfe.de