



In dieser Zeit sind soziale Kontakte vielfach auf ein Minimum reduziert. Gegenseitige Rücksichtnahme und Schutz heißt gleichzeitig für viele Menschen, dass sie sich einsam fühlen und gerne Kontakt und Austausch mit anderen Menschen hätten. Hier kann das Telefon eine gute Hilfe sein, gerade auch für die, die nicht über digitale Medien vernetzt sind.

Die Initiative „1-mal am Tag – Vereint gegen Einsamkeit“, die durch den Kreis Soest und das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland ins Leben gerufen wurde, möchte dazu beitragen, soziale Kontakte und gegenseitige Patenschaften zum „Nacheinander schauen“ zu stiften.

Die Vision ist, dass möglichst jeder Mensch mindestens 1-mal am Tag die Möglichkeit haben soll, mit einem anderen Menschen zu sprechen. Das hat dann auch den Nebeneffekt, dass niemand befürchten muss, womöglich tagelang unbemerkt hilflos in seiner Wohnung zu liegen. Darüber hinaus sollen **alle** ermutigt werden, in den Zeiten, wo man sich nicht persönlich treffen kann, über Telefon, per Post, Email oder digital miteinander **im Kontakt** zu bleiben. Vielleicht gelingt es auch in diesem Sinne, „1-mal am Tag vereint gegen Einsamkeit“ tätig zu werden.

Wer könnte die Initiative „Vereint gegen Einsamkeit“ besser unterstützen als die Vereine, wo Menschen ja schon vom Namen her „vereint“ sind?

Das Verfahren ist einfach:

1. Was können Vereine/Gruppierungen tun?

Die Vereine (oder Gruppierungen/Freundeskreise etc.) sollen ermutigt werden, einmal **systematisch ihre Mitgliederlisten** durchzugehen und sich zu vergewissern, ob Ihre Mitglieder mind. 1-mal am Tag zu irgendeiner Person Kontakt haben. Dabei sollen die Mitglieder ermutigt werden, miteinander **Telefonpatenschaften zu bilden**.

(Falls kein Gegenüber gefunden werden kann, können Sie mit uns Kontakt aufnehmen, dann helfen wir gern, jemanden zu vermitteln).

⇒ **1-mal am Tag: „Ist alles ok bei Dir/Ihnen?“**

Telefonpatenschaft bedeutet: Das Gesprächsduo verabredet, zu einer bestimmten Uhrzeit miteinander Kontakt aufzunehmen und sich mindestens kurz zu vergewissern, dass bei dem/ der Anderen alles in Ordnung ist. Wenn sich darüber hinaus ein weiteres Gespräch ergibt, ist das schön, aber nicht zwingend. Das sollte vorher klar abgesprochen werden, damit die Beiden sich nicht verpflichtet fühlen, jeden Tag ein längeres Gespräch führen zu müssen.

⇒ **Was tue ich, wenn ich mein Gegenüber nicht erreiche?**

Zu Beginn der Patenschaft wird besprochen, ab wann und wer zur Hilfe geholt werden soll, wenn der/die Andere nicht erreicht werden kann.

⇒ **Dem Gegenüber geht es nicht gut? Das Gespräch belastet mich?**

Unterstützung bieten täglich von 8 – 18 Uhr:

Sonja Steinbock - Tel. 0172/5142422 und Mathilde Tepper - Tel. 0179/2381185 vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland (mit dem Zuständigkeitsbereich Kreis Soest).

⇒ **Kann ich dem/der Anderen vertrauen? Wie traue ich mich, anzurufen?**

Den Beteiligten können Handreichungen zur Unterstützung zur Verfügung gestellt werden. Dazu gehören Tipps zur Kommunikation am Telefon, aber auch Vorlagen zur „Schweigepflicht“ und zum Datenschutz. Weiteres unterstützendes Material kann bei Bedarf kurzfristig erstellt werden.

2. Was kann der Verein darüber hinaus noch tun?

Die Vereine/Gruppierungen können ihre Mitglieder ermuntern, auch unabhängig von konkreten Patenschaften **zueinander Kontakt zu halten**. Gerade in diesen schwierigen Zeiten, wo man sich nicht treffen kann, sich einfach einmal anzurufen oder sich zu schreiben, auch wenn sie sich ggf. nicht näher kennen. Dazu kann es hilfreich sein, (natürlich nur in Absprache mit den Vereinsmitgliedern) Listen mit den Telefonnummern der Mitglieder zur Verfügung zu stellen.

Haben Sie gute Ideen?

Wie kann man Kontakt halten? Was tun Sie gegen Einsamkeit?

Lassen Sie es uns wissen! Wir freuen uns über Ihre Nachricht!

Um zu sehen, welche Vereine/ Gruppierungen sich im Kreis Soest an der Aktion „1-mal am Tag- Vereint gegen Einsamkeit“ beteiligen und Ihnen die Handreichungen schicken zu können, melden Sie sich bitte per Mail bei m.tepper@rb-apd.de .

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
Sonja Steinbock

Mathilde Tepper

Tel. 0172/5142422
s.steinbock@rb-apd.de

Tel. 0179/2381185
m.tepper@rb-apd.de



Gefördert von

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Kreis Soest
Pflegeplanung und Alter
Nadja Dust
Tel. 02921/30-3108
nadja.dust@kreis-soest.de

**KREIS
SOEST**