

## Transkript Hörbeitrag RBAPDSW Folge 11

Pauline Volk:

Du hast dieses Jahr neu angefangen im Regionalbüro und warst am Anfang bestimmt ziemlich überwältigt von der Breite unserer Themen. Mir ging es jedenfalls am Anfang so und ich bin mir sicher, einige unserer Hörer auch. Daher haben wir ja auch unsere Hörbeiträge gestartet, um die Breite unserer Themen vorzustellen. Dich möchte ich jetzt befragen, wie du deine erste Zeit im Regionalbüro empfunden hast.

- Was waren deine größten Herausforderungen dieses Jahr?  
Insgesamt ist es eine große Themenflut. Wir haben sehr viele verschiedene Themen und am Anfang fiel es mir schwer, einen Überblick zu bekommen. Durch die gute Einarbeitung ist es besser geworden. Jetzt nach einem dreiviertel Jahr fällt es mir doch deutlich einfacher.
- Worauf bist du besonders stolz? Was ist ein Erfolg von dir?  
Wir sind ja in der Zeit der Corona-Pandemie und uns ist es, meiner Meinung nach, gelungen eine qualitative und hochwertige Arbeit zu leisten. Ich denke, dass wir viel auf die Beine gestellt haben und Veranstaltungen, wie z.B. Nachbarschaftshelferkurse oder unseren großen Fachtag im November, durchgeführt haben. Die schwierigen Zeiten haben uns gezeigt, dass trotz aller Hürden viel möglich ist und die Menschen, ob Hilfegebende oder Hilfesuchende, einen stetigen Drang nach Informationen und Begleitung haben. Das hat mir gezeigt, dass unsere Arbeit sehr wichtig ist. Wir sind ja auch in sehr ländlichen Regionen und da den stetigen Kontakt zu unseren Kooperationspartnern zu halten, ist schon mal ein bisschen schwierig. Aber wir haben es geschafft!
- Warum macht dir die Arbeit im Regionalbüro Spaß?  
Unsere Arbeit lebt von unseren Ideen. Unsere Arbeit ist sehr vielfältig mit unseren Arbeitsschwerpunkten. Außerdem macht mir der Austausch zu den Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und Organisationen Spaß und wir haben ein sehr gutes Team. Es ist schön, dass aus den Ideen was Neues entstehen kann und den Betroffenen vor Ort geholfen wird und ihnen Halt gibt.
- Was hast du denn für 2022 geplant?  
Mir schwirren viele tolle Ideen im Kopf. Da bin ich froh, dass wir im Team neue Produkte und Veranstaltungen entwickeln können.

Jannick Meyer:

Jannick ist in unserem Team sowas wie der Technik – Nick für Saturn. Bei allen Fragen zur Technik kannst du uns immer wieder helfen. Auch so bei unseren Hörbeiträgen. Du führst alle Rubriken zusammen, schneidest Sie und veröffentlichst die Hörbeiträge.

- Was waren deine Herausforderungen beim Podcast erstellen?  
Die Herausforderung bestand darin, dass es für unser Team komplett neues

war. Mit Texten hatten wir Erfahrung, aber das in ein Audioformat zu bringen ist etwas ganz anderes. Es hört sich auch ganz komisch an, wenn man einfach vorher einen Text schreibt und die dann einfach vorliest, das hört sich nicht an, als würde es natürlich klingen. Aber auch die ganzen technischen Sachen. Da musste man sich erst mal reinfuchsen und viel ausprobieren. Im Endeffekt ist das Produkt, was daraus entstanden ist, etwas, was man sich ganz gut anhören kann.

- Bist du auf eine Sache besonders stolz?  
Ich finde man kann schon stolz sein, dass das als Gesamtprojekt geklappt hat. Es fing an mit einer spontanen Idee, mit der Frage kann man das überhaupt machen und umsetzen? Und ich finde es schön, dass es so geklappt hat, wie wir uns das vorgenommen haben.
- Was würdest du gerne noch für Themen behandeln?  
Es gibt sicher noch viele interessante Fragen. Das Thema Technik mit der Schnittstelle zum Alter ist sehr interessant. Z.B. den Bereich Ambient Assisted Living, also technische Unterstützung auch im Wohnumfeld.
- Hast du selber Podcast bei denen du dir Informationen für die Arbeit im Regionalbüro holst?  
Es gibt 2 Podcast:
  - Demenzpodcast von der deutschen Alzheimergesellschaft. Jede Folge wird ein spezifisches Thema vorgestellt. Und es werden gute Tipps gegeben und auch für pflegende Angehörige.
  - Wissenstransfer mit Detlef Rüsing. Dieser erzählt über die aktuellen Entwicklungen aus dem wissenschaftlichen Bereich zu den Themen Alter und Betreuung.
- Was hörst du privat für Podcasts?  
Ich höre sehr viele Podcasts. Ich höre auch gerne englische Podcasts. „The Daily“ von der New York Times. Die greifen ein spezielles aktuelles Thema auf und erzählen, was die Mitarbeiter recherchiert haben.
- Was fasziniert dich so an Podcasts?  
Ich finde es ist ein zeitgemäßes Medium. Man kann es als Nebenbei Medium nutzen. Viele hören es beim Putzen, während des Auto Fahrens oder in der Bahn einfach so zwischendurch.

Dagmar Langenohl:

Dagmar du bist unsere Projektleitung und hast maßgeblich auch die Hörbeiträge gestaltet. Denn du hast einige Interviews für unsere Hörbeiträge geführt und wenn es darum geht ein Interview zu führen, habe ich das Gefühl, dass du mit viel Begeisterung dabei bist.

- Was macht dir am meisten Spaß an den Interviews?  
Es ist für mich mit viel Spannung versehen. Die Menschen vorzustellen und ihre Ideen sichtbar zu machen und an unsere Hörer\*innen weiterzugeben.
- Gab es auch Stolperstellen?  
Auf jeden Fall. Ich gehe mal zurück an den Anfang. Wir sind ja keine Profis und keine Journalisten. Da war die Idee Hörbeiträge zu veröffentlichen für das

ganze Team eine Herausforderung und ist es auch immer noch. Das geht los mit der Technik und auch mit den Fragen, die wir stellen. Das ist für mich nach wie vor eine Herausforderung. Und auch mit ganz viel Spannung und Herzklopfen verbunden.

- Gab es einen Lieblingsinterviewpartner?  
Ich hab ja das erste Interview mit unserem Koordinationsleiter Christian Heerdt vom Kuratorium Deutscher Altershilfe geführt. Das ist ein ganz angenehmer Gesprächspartner, weil er von seiner Art und Weise die Dinge gut rüberbringt. Ansonsten kann ich das nicht so sagen, es war ja immer mein Lieblingsinterviewpartner für das spezielle Thema. Wenn man Menschen hat, die gerne und gut sprechen können ist das immer sehr angenehm.
- Mit wem wünschst du dir noch ein Interview?  
Das kann ich jetzt so gar nicht namentlich nennen. Es geht um das Thema und da mache ich mir Gedanken, wer steht zu dem Thema und wer hat da wirklich was zu sagen. Da suche ich mir den passenden Partner aus, bei dem auch die Hörschaft etwas für sich mitnehmen kann. Es gibt so Größen im Bereich der Demenzforschung, z.B. Detlef Rüsing oder Herrn Müller-Hergel, die viel in der Forschung herangebracht haben.
- Dagmar du bist unsere Teamleitung und hast bestimmt einen Plan wo wir nächstes Jahr hinwollen: Was möchtest du nächstes Jahr erreichen?  
Da wir ein Team sind, haben wir das auch immer als Teamentcheidung genommen und haben die Jahresplanung so ausgestaltet. Daran wurden auch unsere Jahresziele fest gemacht. Es gibt 2 Punkte. Einmal die Angebote für pflegende Angehörige auszubauen und dass es sie auch erreicht. Da haben wir super Kooperationspartner mit den KOPS in unseren drei Kreisen. Und auf der anderen Seite braucht es Anbieter, die auch die Leistung erbringen. Da gibt es auch noch spannende Themen für die Anbieter zu entdecken und auch Neue Anbieter zu begeistern.
- Hast du ein Projekt, was du super gerne durchführen möchtest?!  
So ad hoc kann ich keins nennen. Aber es sind so Themenschwerpunkte, die mir wichtig sind. Einmal, dass Menschen mit Unterstützungsbedarf ausreichend Unterstützungsmöglichkeiten haben. Und einmal auch die pflegenden Angehörigen in der ganzen Breite. Wir haben ja auch was veröffentlicht zum Thema Long Distance Care Giving, Angehörige die sich aus der Distanz um Angehörige kümmern. Den Belastungsfaktor in den Blick zu nehmen, was brauchen dies pflegenden Angehörigen wirklich. Und auf der anderen Seite die Angebote zu fördern. Aber wer weiß, was wir noch für Themen bei der Jahreszielplanung entdecken.

Charlotte Boes:

Charlotte, du bist die Person, die unserem Hörbeitrag den Rahmen mit einer Anmoderation und einer Abschlussmoderation gibst und hattest im Jahr 2020 die Idee dazu unseren Hörbeitrag zu starten.

- Was fasziniert dich an Hörbeiträgen/Podcasts?  
Hörbeiträge sind toll, weil ich in kurzer Zeit viele Informationen bekommen

und mir weiter Gedanken machen kann oder danach vertiefen kann. Wo ich ohne zu lesen was hören kann. Das macht mir einfach Spaß und kommt mir einfach entgegen. Man kann gezielt hören, was einen interessiert.

- Deine Rohschnitte bringen mich oft zum Lachen. Das klingt häufig so: Zwischenmoderation Veranstaltungshinweise Folge September: PIEP! Was war deine Lieblingsfolge, die du anmoderiert hast?? Wunsch für Themen? Ich kann das gar nicht so sagen. Ich fand das Programm war sehr vielfältig. Die Reihe über die pflegenden Angehörigen fand ich super, weil das Thema aus unterschiedlichen Aspekten thematisiert worden ist. Was mir gefallen hat und ich auch ein bisschen stolz drauf bin ist, dass Herr Müntefering zu Gast war und das ein sehr kurzweiliges Interview geworden ist. Herr Müntefering hat einfach eine tolle Stimme und man kann ihm sehr gut zu Hören. Wunschthema: Wo ich mich noch wenig mit beschäftigt habe und wenig Informationen habe und mich das Thema im Alltag nicht so berührt, ist das Thema Behinderung. Ich persönlich merke, dass kurze und knappe Informationen mir sehr hilfreich wären. Gleiches gilt auch für das Thema Migration. Das sind zwei Themen, die in der Versorgung von Menschen mit Hilfebedarf, auch neu aufgeploppt sind und wo es schon viel zu gibt. Aber in dem Wust an Informationen gar nicht die Zeit habe mich mit zu beschäftigen. Da sind Interviews mit Experten echt hilfreich, die auch Ideen haben, wo kann ich mich weiter informieren.
- Was hörst du noch für Podcasts? Ich höre sehr viele Podcasts. Das ist mein Medium. Ich höre sehr gezielt. Also schon auch Fachthemen, da gibt es sehr gute, auch zum Thema Demenz zum Beispiel. Aber auch welche zum tagesaktuellen Geschehen und politische Podcasts. Das ist jetzt zwar kein Podcast, aber ich bin ein leidenschaftlicher Hörbuch Hörer.
- Wie können wir uns dich vorstellen beim Hören? Wo und wann hörst du die und wie siehst du dabei aus? Entspannt natürlich. In vielen Situationen! Ich höre gerne im Auto, aber auch gerne abends auf dem Sofa mit Kopfhörern und einem Gläschen Wein. Dann muss es aber etwas entspannendes oder Lustiges sein!

Martina Becher:

Martina du bist die gute Seele unseres Büros. Du kannst uns jede organisatorische Frage beantworten, versorgst uns mit kleinen Aufmerksamkeiten, versorgst uns mit Tassensuppen und ziehst ganz viele Pflanzen in unseren Büroräumen groß und mir zauberst du auf jeden Fall immer ein Lächeln ins Gesicht. Du hast dich in der ersten Folge des Hörbeitrags vorgestellt und dann fleißig unsere Folgen gehört.

- Wie gefallen dir unsere Folgen? Unsere Folgen sind sehr informativ. Ich finde es sehr spannend jedes Mal was neues zu Hören, was Neues zu fragen, was Neues zu hinterfragen.
- Gibt es eine Lieblingsfolge? Eine? Ich habe Mehrere! Spannend fand ich das Interviews über die Telefonseelsorge mit Herrn Dr. Hoof-Greve. Die Einsamkeit hat zu genommen

und viele Ältere wohnen allein. Das stimmt einen schon traurig. Ich habe dann aber auch von dem Projekt „Hallo Hanna“ gehört, bei dem Ältere zu festen Zeiten angerufen werden können. Ihnen wird Mut gemacht und Sie werden aus Ihrer Einsamkeit herausgezogen. Das Interview mit Herrn Müntefering war auch sehr interessant. Er erzählte aus seiner Sichtweise, wie man mit Einsamkeit umgehen kann oder ihr entgegenwirkt. Auch bat er darum ältere Menschen zu unterstützen, sie herauszuholen und Treffen zu vereinbaren. Zum Schluss gab er noch seine 3-L-Empfehlung: Lachen, Laufen, Lernen. Aber auch das Interview mit Anette Wernke über Resilienz war super. Eine Selbstsorge, eine Zuversicht des Pflegenden, dass er nicht untergeht entgegen der ganzen Bürde, die auf ihm liegt. Zuversichtlich in die Zukunft zu schauen, optimistisch zu bleiben und auch an sich selbst zu denken. Vieles wäre noch zu erwähnen, aber das würde den Rahmen meiner Zeit sprengen.

- Da du ja nicht so in die Hörbeiträge eingebunden bist, kann ich dich jetzt mal ganz frei fragen, ob du eine Entwicklung in den Hörbeiträgen siehst? Auf jeden Fall. Das ist wie beim Laufen lernen. Erst hoppelt das Kind, dann steht es schon länger und dann macht es den Prozess des Laufens ja ganz von alleine. So habe ich unsere Arbeit auch gesehen und ich bin gespannt, wo wir weiter hinlaufen.
- Was wünschst du dir für 2022?  
Ich finde es wichtig, dass wir gute Themen haben. Und an gute Referenten kommen, die das auch schon mit ihrer Persönlichkeit transportieren können, was unser Anliegen ist. Außerdem wünsche ich mir, dass wir viele interessierte Zuhörer\*innen bekommen.

## Winzige Lagerfeuer

Kerzen sind eine außergewöhnliche Beleuchtung. Man könnte sagen: Wir haben sie nicht mehr nötig und gerade deshalb brauchen wir sie. Das ist eigentlich schon der Fall seit der Erfindung der Glühbirne Ende des 19. Jahrhunderts. Kerzen sind heute keine Erhellungsinstrumente mehr, sondern vielmehr Bedeutungsträger, Symbole. Und es gibt nichts, was sie vollständig ersetzen kann. Denn das Licht, das sie erzeugen, hat ein sehr charakteristisches Farbspektrum: sehr wenige Blauanteile, hohe Rotanteile. Diese wärmere Lichtfarbe wirkt wie ein Beruhigungstee. Sie signalisiert uns: Zeit zum Ausruhen. Das leichte Flackern der Flamme, der Geruch des verbrannten Wachses und vor allem auch die Infrarotstrahlung, also die Wärme, die eine Kerze erzeugt, schaffen ein Gefühl von Geborgenheit und Ruhe. In eine Kerzenflamme können wir schauen, ohne geblendet zu werden.

Untersuchungen belegen, dass Licht wie das von Kerzen zur Kreativität anregt und zum Austausch mit anderen Menschen. Je wärmer und gedimmter das Licht, desto wahrscheinlicher, dass Gespräche mit gegenseitigem Vertrauen entstehen. Letztlich sind Kerzen wie winzige Lagerfeuer, um die wir uns gerne versammeln und Geschichten lauschen. Das Licht einer Flamme symbolisiert schon immer Schutz und Sicherheit. Im Kerzenlicht fällt es uns leichter, diese Mischung hinzubekommen, die in diesen Zeiten so viele brauchen: die Erinnerung an leichtere Tage und die Hoffnung auf Besserung.

OLIVER STEFANI

Ich wünsche uns allen fröhliche Weihnachten und das in dieser weihnachtlichen Stimmung für uns alle Magie liegt. Und dass wir das Schätzen, was vielleicht Überflüssig erscheint, wie eine kleine Kerze, die aber in uns doch so viel bewegen kann. Außerdem wünsche ich jedem einen guten Rutsch in das neue Jahr und dass wir trotz der schwierigen Umstände eine tolle Zusammenarbeit erfahren können.