

NEWSLETTER

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Niederrhein

In Trägerschaft des Caritasverbandes
für die Dekanate Dinslaken und Wesel



Einsamkeit begegnen - Zugehörigkeit stärken

Das Jahresthema 2024 der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW

Liebe Lesende,

ob bei Beratungen, Unterstützungen Zuhause oder beim Gespräch im Sozialraum - im Rahmen Ihrer Arbeit begegnen Sie Personen, die wenig Besuch erhalten, deren offenbar einzigen regelmäßigen Sozialkontakte die Mitarbeiter:innen des Pflegedienstes oder Supermarktes sind und die sich überwiegend die Zeit vorm TV vertreiben. Oft fällt man schnell ein Urteil: **“Die Person ist einsam.”** Aber ist sie das wirklich? Oder allein? Oder Sozial

isoliert? Und wie gehe ich damit um? Kann ich dazu beitragen, Einsamkeit zu verringern?

Die Landesinitiative der Regionalbüros NRW widmet sich im Jahr 2024 genau diesen Fragen. Sie wirft einen Blick darauf, wie Versorgungsstrukturen für von Einsamkeit betroffene Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen, verbessert werden können.

Vertieft wird die Thematik auf unserem Fachtag am 04. Juli 2024 “Begegnung mit Einsamkeit. Zugangswege,

praktisches Wissen und Beispiele” zu dem wir Sie herzlich einladen. Lassen Sie uns gemeinsam ins Gespräch kommen.

Diese Newsletter-Ausgabe dreht sich um best practise Beispiele, Aktionen, Hinweise und aktuelle Informationen rund um das Thema Einsamkeit und Weiteres aus unserer Region Niederrhein.

Viel Spaß beim Lesen!

*Ihr Team
vom Regionalbüro
Alter, Pflege und Demenz
Niederrhein*



Schon gewusst?!

Zahlen | Daten | Fakten
rund um das Thema Einsamkeit

EINSAM =

wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen Beziehungen, sowohl was die Menge als auch die Qualität der Beziehungen betrifft. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl.

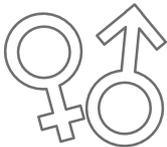
ALLEIN =

ein temporärer Zustand, in dem keine anderen Personen in der Nähe sind. Alleinsein kann selbst gewählt sein.



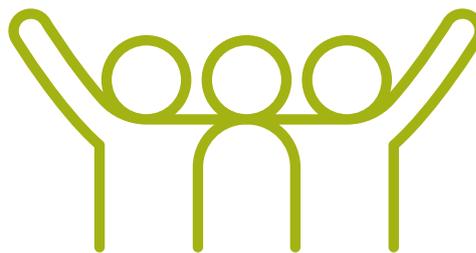
SOZIAL ISOLIERT =

ein objektiver Mangel an Sozialkontakten, Zugehörigkeit und Teilhabe. Objektiv sozial isolierte Personen fühlen sich nicht zwangsläufig einsam.



Frauen sind mehr als **doppelt so häufig** von Einsamkeit im Alter betroffen wie Männer.²

Eine schlechtere subjektive Gesundheit stellt ein **Einsamkeitsrisiko** im Alter dar.²



Ein großes **soziales Netzwerk** schützt vor Einsamkeit im Alter.²



der Bevölkerung **ab 50 Jahren** gab im Jahr 2020/2021 an, einsam zu sein.¹



¹ Wurm S, Ehrlich U, Meyer-Wyk F, Spuling M (2023): Verbreitung von Einsamkeit bei älteren Erwachsenen in Deutschland. In: Journal of Health Monitoring. RKI Berlin
² Kaspar R, Wenner J, Tesch-Römer C (2023): Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. In: Kasper R et al. (2023): Hohes Alter in Deutschland, Springer, S. 89-118 https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-66630-2_5

Ein Blick in die Region

4 Fragen an die Beraterinnen im Rahmen der präventiven Hausbesuche der Stadt Kamp-Lintfort

Die Stadt Kamp-Lintfort bietet allen 75-jährigen Personen eine Beratung an, damit Senior:innen auch im fortgeschrittenen Alter noch aktiv und selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben können. In einem nachträglichen Gratulationsbrief des Bürgermeisters zum 75. Geburtstag erhalten die Jubilar:innen einen Terminvorschlag für einen Besuch. Die Beraterinnen Andrea Busch und Iris Jentges haben unsere Fragen beantwortet:



Andrea Busch und Iris Jentges

 [Kontakt](#) und [Flyer](#)

1

Wie beschreiben Sie Ihre Tätigkeit?

Als Pflegefachkräfte mit viel Berufs- und Lebenserfahrung kommen wir mit einer Fülle von Angeboten, die in unserer Stadt angeboten werden, zu den Menschen in ihre vertraute Umgebung oder sie besuchen uns in der Außenstelle. In diesen Gesprächen können alle Themen angesprochen werden, die den Menschen in Bezug auf das Älterwerden wichtig erscheinen. Das kann zum Beispiel die Mobilität und soziale Vernetzung sein, aber auch die Wohnsituation und die hauswirtschaftliche Versorgung. Sehr gerne dürfen sich Interessierte direkt in der Außenstelle des Rathauses, Amt für Soziales und Wohnen, melden. Selbstverständlich auch dann, wenn sie das 75. Lebensjahr noch nicht erreicht oder auch schon überschritten haben.

3

Haben Sie einen Tipp an die Lesenden?

Wir empfehlen Ratsuchenden: Nehmen Sie Prävention wörtlich und schieben wichtige Entscheidungen, Veränderungen, die Ihnen gut tun würden, nicht auf. Die Zukunft fängt an jedem neuen Tag an! Bleiben Sie aktiv!

2

Welcher Teil Ihrer Arbeit gefällt Ihnen besonders?

Wir empfinden unsere Beratung als wertschätzend und abwechslungsreich. Für uns sind die Besuche jedes Mal eine neue Herausforderung, die Bedarfe und Bedürfnisse zu erkennen und passende Angebote vorzuschlagen, diese bestenfalls noch wohnortnah, um kurze Wege zu haben oder mit Nachbar:innen gemeinsam teilzunehmen. Es ist sehr schön, nicht unter Zeitdruck zu stehen. Wir nehmen uns die Zeit, die es bedarf und haben die Möglichkeit auf Wunsch einen zweiten Hausbesuch zu vereinbaren. So können wir Senior:innen ein Stück weit begleiten und auch schon mal „an die Hand“ nehmen, um ein Angebot anzunehmen. Viel Freude macht uns auch die Netzwerkarbeit, das Projekt in Kamp-Lintfort und auch darüber hinaus weiter zu bewerben.

4

Welche Superkraft würde Ihnen helfen?

*Eine Motivations-Superkraft!
Getreu dem Spruch von Cicely Saunders
„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“*

Begegnung mit Einsamkeit

Zugangswege, praktisches Wissen & Beispiele

04. Juli 2024
10 - 16 Uhr
Dinslaken

Auf dem Fachtag des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Niederrhein erhalten Sie spannende Informationen und praktische Tipps rund um das Thema Einsamkeit:

- Was sind Anzeichen, Ursachen & Risikofaktoren von Einsamkeit?
- Wie kann eine gute Kommunikation Einsamkeit verringern?
- Was sind Türöffner und Stolpersteine?
- Wie kann Einsamkeit präventiv entgegengewirkt werden?



Das Regionalbüro freut sich, den Fachtag mit einem besonderen Vortrag eröffnen zu dürfen: **"Einsamkeit erkennen, verstehen und ihr begegnen"** von Prof. Dr. Susanne Bucker, Professorin für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke und langjährige Einsamkeitsforscherin.

Einsamkeit ist ein tiefgreifendes Phänomen, das Menschen aller Altersgruppen betrifft und weitreichende Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben kann. In diesem Vortrag wird Prof. Dr. Bucker eine umfassende Einführung in das Thema Einsamkeit bieten, um ein besseres Verständnis der Vielfältigkeit dieses Gefühls, seiner Ursachen – speziell im Alter – und der Entwicklung von Einsamkeit über den Lebensverlauf zu vermitteln. Prof. Dr. Bucker wird auf Einsamkeit im Kontext von Pflegebedürftigkeit und chronischen Erkrankungen eingehen, aktuelle Forschungsbefunde präsentieren und speziell die Verbindung zwischen Einsamkeit und Demenz beleuchten. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Betrachtung der Situation von pflegenden Angehörigen und professionell Pflegenden, bei denen Einsamkeit ebenfalls eine Rolle spielen kann. Zum Abschluss des Vortrags werden evidenzbasierte Empfehlungen vorgestellt, die jedem Einzelnen Wege aufzeigen, wie mit Einsamkeit bei sich selbst und bei anderen umgegangen werden kann. Diese Empfehlungen zielen darauf ab, nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihr Umfeld zu stärken und zu unterstützen.

Eine gute Kommunikation kann ein zentraler Schlüssel sein, um Einsamkeit zu begegnen. Die Kommunikationsberaterin Christine von Fragstein vermittelt in ihrem Vortrag die Grundlagen für gutes Zuhören und stellt ihr erfolgreiches Projekt ZUHÖREN.DRAUSSEN aus Düsseldorf vor.





Danach steht das Thema „Fragen“ im Fokus. Evelin Pedarnig, Dipl. Pädagogin, GFO Schule für Gesundheitsberufe, zeigt im Anschluss Möglichkeiten auf, wie man immer wiederkehrende Gesprächsschleifen unterbrechen und nutzen kann. Getreu des Mottos „Mut zur Frage!“ wird es interaktiv.

Beispielhaft für präventive Ansätze erläutern Sarah Berkensträter und Isabell Bergmann vom Innovationsteam selbstgestALTER aus Vechta, wie bedeutsam der „Ruhestand“ ist, welche Gefahren und Potenziale die Lebensphase mit sich bringt und wie die Zielgruppe erreicht werden kann.



Zum Abschluss besteht die Möglichkeit weitere, spannende Projekte aus der Region kennenzulernen und miteinander in den Austausch zu kommen.

Das **Programm** finden Sie hier: [Flyer](#)

Veranstaltungsort:

St. Barbara-Haus | Seminar- und Tagungshotel
Hünxer Str. 380 | 46537 Dinslaken

Getränke und ein Imbiss können vor Ort erworben werden.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie einen
Mittagsimbiss vegetarisch oder nicht vegetarisch wünschen.

Anmeldung bis
zum **21.06.24** an
[rb-niederrhein@
caritas-wesel.de](mailto:rb-niederrhein@caritas-wesel.de)

GESTALTEN SIE DEN FACHTAG MIT! Nutzen Sie die Chance.

Wir möchten auf dem Fachtag regionale und überregionale Projekte zum Thema Einsamkeit sichtbar machen.

Wenn Sie ein spannendes Angebot kennen oder durchführen, würden wir uns freuen, wenn Sie (kurz) den [Steckbrief](#) ausfüllen und an rb-niederrhein@caritas-wesel.de senden. Gerne können Sie auch Fotos, QR-Codes und Flyer beifügen.



Aktuelles:

Initiative "Stille Stunde Kreis Wesel" freut sich auf Umsetzung in Xanten

Der Supermarkt REWE Karlen, Hagdornstr. 2 in Xanten startet **ab dem 19.06.2024, jeden Mittwoch von 19:00 bis 22:00 Uhr mit der Stillen Stunde.**

Die Stille Stunde richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Menschen, die Schwierigkeiten haben, bestimmte Reize zu verarbeiten, wie z.B.:

- Menschen mit Autismusspektrum-Störungen
- Hochaltrige Menschen
- Menschen mit Demenz
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
- Menschen mit geistigen Behinderungen

In der Stillen Stunde werden visuelle und auditive Reize reduziert, um das Einkaufen für reizsensible Menschen zu vereinfachen. Konkret heißt das Reize, wie Licht, Musik, Düfte, das Einräumen von Regalen werden innerhalb der Stillen Stunden reduziert. Zudem sind Assistenzhunde willkommen.

Ein großer Schritt in Richtung INKLUSION!

Die Initiative Stille Stunde Kreis Wesel ist ein Zusammenschluss von Institutionen und Einrichtungen im Kreisgebiet, die Menschen mit Behinderungen beraten und unterstützen bzw. die sich für deren Belange und Interessen einsetzen.

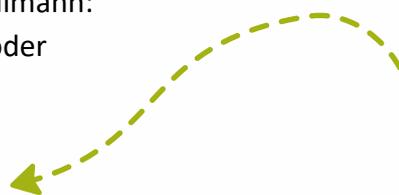
Bei Fragen oder Interesse an der Umsetzung in anderen Märkten stehen die Mitwirkenden zur Verfügung.

Kontakt zur Initiative über Pia Breulmann:

rb-niederrhein@caritas-wesel.de oder

Tel. 0170/ 70 61 198

Plakat und Terminankündigung

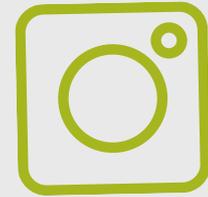


Unsere Tipps



Informationstag
**“Gut beraten
und betreut”**
in Kempen

zum Programm



Instagram-Kanal der
Regionalbüros Alter, Pflege
und Demenz in NRW

alterpflagedemenz

Themenseite Einsamkeit

wissenswerte Informationen,
Veranstaltungen und in Kürze eine
Broschüre zum Jahresthema
der Landesinitiative

Save the Date:

Demenz Meet Köln



02064 / 477 11 55



rb-niederrhein@caritas-wesel.de



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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



In Trägerschaft des Caritasverbandes
für die Dekanate Dinslaken und Wesel