

Beitrag von Frau Rosa Obexer

Danke für die Einladung.

Mein Name ist Rosa Obexer.

Ich leite die Caritasgruppe in Sterzing und möchte von den verschiedenen Aktivitäten berichten, die unsere Gruppe als Beitrag gegen die Einsamkeit, besonders auch für ältere Menschen anbieten.

Beim Erstellen unseres Programmes ist es uns zuerst sehr wichtig, die Bedürfnisse der Senioren durchzusprechen.

Einsamkeit im Alter kann verschiedene Gründe haben:

Wenn mit dem Alter die Beweglichkeit nachlässt, Krankheit die Lebensqualität vermindert oder Familienmitglieder und Freunde immer weniger werden, kann Vereinsamung die Folge sein.

Oft sind es auch die fehlenden Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe an Begegnungen, die Menschen in die Einsamkeit stürzen.

Oftmals können Gebrechen wie Schwerhörigkeit, die für Außenstehende nicht sichtbar sind, langsam zum sozialen Ausschluss führen. Wer nicht gut hört, kann einem Gespräch nicht folgen und bringt sich selbst nicht mehr ins Gespräch ein.

Körperliche Beeinträchtigung hemmt im Alter.

Viele zeigen ihre Verletzlichkeit nicht gerne in der Öffentlichkeit und bleiben lieber zu Hause. Auch durchlaufen ältere Menschen die Gefahr, sich sozial abzugrenzen, weil sie anderen keine Last sein wollen.

Betroffene fühlen sich arm an Zuversicht, Hoffnung und Lebensgeist. Somit folgt ein Rückzug aus dem Gesellschaftsleben, dessen Folgen Verwahrlosung, Vereinsamung und Verhärtung sein könnten. Eine Abwehrhaltung, die wir oft als griesgrämig wahrnehmen, kann entstehen.

Gibt es Hilfe?

Doch es gibt Hilfe

Der Sozialdienst und wir von der Caritas bieten verschiedene Leistungen und Möglichkeiten an, die helfen aus der Einsamkeit zu finden oder die möglichst verhindern sollten, dass dieser Fall überhaupt eintritt.

Pflegebedürftige Senioren des Wipptals finden in der Hauspflege und im Tagespflegeheim für Senioren Unterstützung und Hilfe. Für viele, die gebrechlich sind und deren Mobilität eingeschränkt ist gibt es das Essen auf Räder. Dabei wird das Essen den Senioren direkt ins Haus gebracht. Diese freiwillige Person, die das Essen liefert, ist manchmal der einzige tägliche Kontakt.

Wir von der Caritas organisieren von Mai bis Oktober einmal im Monat eine Busfahrt.

Da nehmen Senioren, Pensionisten, Alleinstehende und Interessierte teil.

Wir haben die Einladung breitgefächert, damit möglichst viele verschiedene Kontakte geknüpft werden können. Dabei achten wir auf die Bedürfnisse der Senioren:

der Bus soll das Ziel bestmöglich erreichen, keine langen Gehzeiten, gute Gaststätte.

Oft wird eine Kirche besucht und nachher kann jeder individuell dem nachgehen, was er am liebsten macht. Viele sind leidenschaftliche Watter, andere genießen geselliges Beisammensein.

Auch Spaziergänge oder kurze Wanderungen sind gefragt.

(z.B. Völser Weiher-Tuffalm). Ich motiviere gerne Mitfahrende eine kleine Aufgabe zu übernehmen: Buseinteilung, kassieren, (Schwerhöriger) Leute zählen, zwischendurch mal im Bus einen Witz erzählen. Die Personen fühlen sich dann gebraucht.

Wer nicht mehr mobil genug ist an den Ausflügen teilzunehmen, wird von Betreuerinnen zu Hause besucht.

Viel Spaß und Lust haben die Teilnehmer wöchentlich beim Turnen und Tanzen.

Ein großes Anliegen sind uns auch die Menschen im Altersheim.

3 Mitarbeiterinnen der Caritas bieten 14 täglich das Projekt LIMA (Lebensqualität im Alter) an.

Dabei wird Gedächtnistraining, Bewegung mit Musik, vorlesen von Geschichten mit Austausch und

gemeinsam gesungen.

Monatlich besucht eine Gruppe die Heimbewohner zum Ratschen, Karten spielen oder Spazieren gehen.

Am Gründonnerstag begleiten wir die Altersheimbewohner zum hl. Grab in die Kapuzinerkirche und am Fronleichnamstag zum Stadtplatz, wo dann die Fronleichnamsprozession vorbeizieht. Damit möchten wir ihnen das Gefühl geben, dass sie dazugehören.

Ebenso bei der Faschingsfeier, die wir für die Senioren organisieren, laden wir die Altersheimbewohner ein. Dabei werden gerne lustige Erinnerungen erzählt, gelacht, gesungen und getanzt.

Im Dezember bieten wir für die Senioren eine Adventfeier mit hl. Messe an. So erreichen wir auch die Menschen, die nur selten vor die Haustür gehen.

Ich glaube, auch der Kirche kommt eine besondere Aufgabe zu.

Sie ist für viele Menschen nicht nur eine geistliche Heimat, sondern auch ein Ort der Begegnung.

Als Zeichen der Verbundenheit mit der Pfarrgemeinde verteilen wir am 15. August an die Patienten im Krankenhaus gesegnete Blumensträuße.

Am Tag der Kranken haben wir Teesäckchen, die wir in der Kirche den Angehörigen von alten und kranken Menschen zuhause mitgeben. Allen Patienten im KH bringen wir mit einem Kurzbesuch ein Teesäckchen. Damit möchten wir zum Ausdruck bringen, dass die Pfarrgemeinde sie im Gebet begleitet und viel Kraft und Zuversicht wünscht.

Trauernde fühlen sich oft lang nach einen Todesfall einsam. Wir überbringen persönlich den Hinterbliebenen zum ersten Jahrtag ein Kondolenzschreiben vom Herrn Dekan. Dabei entstehen oft tiefe Gespräche und Dankbarkeit. Bei dieser Gelegenheit laden wir die Trauernden zum Trauercafé ein.

Eine große Hilfe den vielen Aufgaben nachzukommen, ist die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Vereinen. Dabei können wir auch Anregungen und Ideen sammeln.

Wir arbeiten mit der italienischen Caritas beim Verteilen von Lebensmittel an Bedürftige im Infopoint zusammen.

Den Trauercafé bieten wir gemeinsam mit der Hospizbewegung an.

Bettler, die im Widum oder bei den Missionsschwestern anklopfen, bekommen einen Gutschein von 10.€ für ein warmes Essen. Gemeinsam mit dem Vinzenzverein und der ital. Caritas werden diese bezahlt.

Einsamkeit und Mutlosigkeit im Alter sind ein ernstzunehmendes Phänomen. Auffallend ist, dass das persönliche Umfeld des Menschen immer unpersönlicher wird und die Geselligkeit stark abnimmt.

Niemand kann wissen, welche Stimmung uns im Alter begleiten wird. Wichtig ist aber zu wissen, dass es Möglichkeiten gibt, der Einsamkeit zu entfliehen und Lebensfreude zu tanken.

Mit den von uns angebotenen Aktivitäten versuchen wir solche zu schaffen, die von den Personen gerne angenommen werden.