

Beziehungsaufbau mit dem „Faktor Z“

Grundlagentraining der Generationengenossenschaft GenoEifel eG im evangelischen Gemeindezentrum Kall – Hilfe für Helfer: Wie gestalte ich eine gute Beziehung zu älteren Menschen?

Kall – Was für den einen eine Kleinigkeit, kann für den anderen zu einem großen Problem werden – vor allem mit zunehmendem Alter: Die Fernsender sind verstellt, die Backofentür klemmt, für den anstehenden Arztbesuch fehlt noch eine Mitfahrgelegenheit. Die Generationengenossenschaft GenoEifel eG will Menschen zu genau diesem Zweck zusammenbringen. Für die Helfer fand jetzt eine Grundlagentraining im evangelischen Gemeindezentrum in Kall statt, die Hilfestellung bei der Beziehungsgestaltung mit älteren Menschen geben sollte.

Knapp 20 Teilnehmer hatten sich zusammengefunden, viele von ihnen waren schon einmal für die GenoEifel eG als Helfer im Einsatz. Für einen ersten Überblick wurden aus der Erfahrung der Teilnehmer heraus zunächst typische Situationen aus dem Alltag mit älteren Menschen gesammelt. Anschließend ging es an den praktischen Teil: Mit welchen Einschränkungen hat man im Alter eigentlich zu kämpfen? Um sich besser hineinfühlen zu können, simulierten die Teilnehmer etwa eingeschränktes Sehvermögen durch eine Folie vor den Augen oder nachlassende motorische Fähigkeiten, indem sie versuchten, eine Tafel Schokolade mit Handschuhen auszupacken.

Birgit Weber, Fortbildungsbeauftragte der GenoEifel eG und selbst in der Altenpflege tätig, fasste die Eckpunkte einer guten Beziehungsgestaltung unter dem sogenannten „Faktor Z“ zusammen: Zeit, Zuwendung, Zuversicht, Zuhören, Zusammensein und Zusammenarbeit mit dem Ziel Zufriedenheit. „Für denjenigen, der sich helfen lassen möchte, ist es häufig eine Hemmschwelle, eine fremde Person in den eigenen innersten Bereich hinein zu lassen“, erklärt Corinne Rasky, Projektkoordinatorin der Generationengenossenschaft. Wichtig sei es deshalb, sein Gegenüber zu verstehen, um Vertrauen zu schöpfen und sich aufeinander einzulassen.

Aus diesem Grund stand unter anderem auch Biografiearbeit auf dem Programm der Schulung. Zumeist ältere Menschen sind von den Hilfsangeboten der Generationengenossenschaft angesprochen, für die Helfer kann es deshalb hilfreich sein, mit den Umständen ihrer Lebensgeschichte vertraut zu sein. So lohnt sich etwa ein Blick auf die Erziehungsmethoden zur Zeit des „Dritten Reiches“, als das oberste Gebot galt, das Kind nicht zu verzärteln. Nähe, Körperkontakt und Zärtlichkeiten gegenüber den Kleinen waren verpönt, stattdessen sollte die Mutter Distanz zu ihrem Kind wahren, so schrieb damals die berühmte deutsche Ratgeberautorin Johanna Haarer. Auch andere Verhaltensmuster wie ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein oder das Horten von Dingen „für schlechte Zeiten“ könnten häufig auf Erlebnisse aus der Vergangenheit zurückgeführt werden, so Birgit Weber.

„Die Hilfesuchenden sind unendlich dankbar“

„Von der Schulung habe ich mir Hilfestellungen für das Beziehungsgeflecht mit älteren Menschen erhofft und Ideen, wie ich ein Gespräch aufbauen kann“, erzählt Herbert Feldmann. Bereits sechsmal war er bisher für die GenoEifel eG im Einsatz, unter anderem als Fahrer und Begleitperson für Arztbesuche. „Die Hilfesuchenden sind unendlich dankbar dafür. Wenn zum Beispiel ihre Kinder sie immer zum Arzt begleiten müssten, bräuchten sie dafür jedes Mal einen Urlaubstag.“

Asta Bockelmann aus Bad Münstereifel-Wasserscheide ist von der Idee der Generationengenossenschaft überzeugt. Die 86-Jährige brauchte Hilfe, das Grab ihres Mannes von wuchernden Baumwurzeln zu befreien. Über die GenoEifel eG lernte sie Horst Pickartz kennen, der ihr half, das Grab wieder neu aufzubauen. Für Asta Bockelmann war es keine Überwindung, sich Hilfe bei dieser Aufgabe zu suchen: „Das wird ja wohl jedem so gehen“, ist sie überzeugt.

Aktuell zählt die Generationengenossenschaft rund 360 Mitglieder, allein in diesem Jahr kamen sie schon auf mehr als 1.000 Helferstunden. „Die Region ist gegenüber der GenoEifel eG sehr offen und die Menschen hier unterstützen das Netzwerk. Schließlich ist es ein kostengünstiges Konstrukt, um fehlender Mobilität und demografischem Wandel zu begegnen“, sagt Corinne Rasky. Dabei gehe es nicht darum, zu bestehenden Unternehmen in Konkurrenz zu treten, sondern Nischen für kleine Hilfen im Alltag zu füllen.

Jeder kann Mitglied in der Generationengenossenschaft werden. Der monatliche Mitgliedsbeitrag beläuft sich auf 3,33 Euro. Wer sich das nicht leisten kann, kann über einen eigens eingerichteten Hilfsfonds unterstützt werden. Wer sich helfen lassen möchte, zahlt dafür eine Aufwandsentschädigung von neun Euro. Drei Euro davon gehen an die GenoEifel eG, sechs Euro bekommt der Helfer. Dieser kann sich seine Helferstunden alternativ auch auf sein Stundenkonto gutschreiben lassen – und später selbst einlösen, wenn er mal Hilfe braucht.

pp/Agentur ProfiPress

Bildzeilen:

Gruppe:

Hilfestellung bei der Beziehungsgestaltung mit älteren Menschen suchten die Teilnehmer bei der Schulung der Generationengenossenschaft im evangelischen Gemeindezentrum in Kall. Foto: Steffi Tucholke/pp/Agentur ProfiPress

Birgit Weber:

Birgit Weber (stehend), Fortbildungsbeauftragte der GenoEifel eG, widmete sich in der Hilfe-Helfer-Schulung unter anderem der Biografiearbeit. Foto: Steffi Tucholke/pp/Agentur ProfiPress