

# Freiwilligenarbeit bereichert

**Brunnadern** Die vielen Anlässe im Seniorenheim Neckertal sind der Organisatorin Lisa Brunner zu verdanken und weiteren 17 freiwillig unterstützenden Frauen. Zusätzliche Helfende sind willkommen.

**Cecilia Hess-Lombriser**  
redaktion@toggenburgmedien.ch

Lina Raschle, Heidi Huser und Ursula Widmer bestätigen es: Wer Freude schenkt, darf Freude empfangen. Sie sind drei von 17 Freiwilligen, die ihre Fähigkeiten und Interessen individuell zu Gunsten von Bewohnerinnen und Bewohnern im Seniorenheim Neckertal einsetzen. «Ohne sie könnten wir unser Angebot nicht aufrechterhalten, und sie bezahlen auch nicht», betonen Andrea Kleger, Haus- und Pflegeleitung, und Lisa Brunner, Aktivierung. Lisa Brunner ist die Ansprechperson für die Freiwilligen und sie klärt mit diesen ab, wo sie eingesetzt werden können und führt sie in den Dienst ein. «Wir wünschen uns mehr Freiwillige, weil es unter den jetzigen auch Frauen gibt, die in die Jahre gekommen sind», sagt Lisa Brunner.

## Freude schenken gibt Freude

2016 haben 18 Frauen insgesamt 854 Stunden Freiwilligenarbeit geleistet. Mit 190 Stunden sind die meisten Stunden beim Spielen und Jassen eingesetzt worden. «Ohne Jassen wäre es mir langweilig», sagt etwa die 97-jährige Agnes Manser mit einem Augenzwinkern. Ihre Alternative ist das Stricken. «Aber nur das Rohr und den Fuss», verrät sie. Für die Ferse und die Spitze sind Freiwillige zuständig. «Ich schlage an und erarbeite die Spitze», informiert Heidi Huser über ihren Beitrag als Freiwillige. Teilweise nimmt sie die Arbeiten auch nach Hause. Lina Raschle wohnt in einer Wohnung im Haus am



Freiwillige und Bewohner: Ernst Looser, Ursula Widmer, Agnes Manser, Heidi Huser, Lina Raschle (von links).

Bild: PD

Necker und arbeitet zu Hause für den Basar des Seniorenheims, unterstützt beim Spielnachmittag und wechselt sich mit zwei anderen Frauen während des Winterhalbjahres beim Vorlesen ab. «Es ist schön, die Zeit auf diese Weise zu füllen. Die Freude, die ich dabei habe, kommt von den Bewohnenden zurück», freut sie sich. Und: «Vielleicht sind wir Freiwilligen später auch einmal froh, die gleiche Unterstützung und Begleitung zu bekommen», denkt sie weiter. Ursula Widmer singt einmal pro Woche zusam-

men mit Vreni Betschart mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Begegnung, zuhören und erzählen, ein paar Schritte gemeinsam gehen, den Rollstuhl zu einem gemeinschaftlichen Anlass stossen sind Angebote, die der Aktivierung, der Anregung und der positiven Lebensgestaltung dienen.

## Angebot dank Freiwilligen möglich

Lina Raschle, Heidi Huser und Ursula Widmer arbeiteten einst im Seniorenheim und nun seit et-

lichen Jahren als Freiwillige. «Es ist am besten, ganz natürlich auf die Bewohnerinnen und Bewohner zuzugehen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen», ermutigen sie Frauen und Männer, die sich eine Freiwilligenarbeit vorstellen könnten. Nützlich sein und eine sinngebende Tätigkeit ausüben nennen sie als Gewinn dieses Einsatzes. Die Ermutigung scheint wichtig zu sein, denn wie Andrea Kleger und Lisa Brunner festgestellt haben, verspüren Menschen eine Schwellenangst, wenn es um die Unterstützung

von alten Menschen oder bei Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung geht. «Wir sind immer da und übernehmen, wenn es nicht mehr geht. Die Freiwilligen können uns auch anrufen, wenn sie mit einem Bewohner unterwegs sind und Probleme bekommen. Wir holen sie ab», ermutigen auch die beiden Frauen. «Wir führen die Freiwilligen Schritt für Schritt ein und ich bin als Ansprechpartnerin da», sagt Lisa Brunner. Ihr ist es wichtig, das Angebot, das vom Filmmittwoch über die belie-

ten Spielnachmittage bis zur Andacht oder den Modeschauen führen kann, aufrechterhalten zu können. Zusammen mit den so wertvollen Freiwilligen.

## Verständnis für alte Menschen nötig

Ernst Looser sitzt im Rollstuhl. Er ist zwar gerne allein, liest täglich die Zeitung und «googelt» gerne im Internet, nimmt jedoch auch gerne am Turnen und Werken teil. Weil er einseitig gelähmt ist, braucht er unter anderem die Unterstützung von Freiwilligen. «Hier bin ich gut umsorgt, es ist angenehm», lässt er sich entlocken. Was ihm fehlt, ist ein Hallenbad. Auch da würde er Hilfe brauchen; von einem Freiwilligen und von einem Badelift.

Agnes Manser, die 100 werden will, hat von ihrem Vater den Humor vererbt bekommen. «Der trägt mich durch und ich kann andere damit anstecken», zeigt sie den Beitrag, den sie als Bewohnerin leisten kann. Es ist ein Geben und Nehmen im Seniorenheim Neckertal, und damit es so bleibt, sind weitere Freiwillige herzlich willkommen und eingeladen, sich über einen Einsatz entsprechend den individuellen Möglichkeiten zu erkundigen. Die Voraussetzungen: «Offenheit, Verständnis für diese Altersgruppe und frei von Berührungsängsten», wie Lisa Brunner sagt. Sie fasst die Tätigkeit mit «Sein und tun» zusammen. Und: «Wir haben die Schweigepflicht, wenn es um persönliche Angelegenheiten oder Krankheitsbilder geht», betont Andrea Kleger. Im Januar werden die Freiwilligen jeweils zum Mittagessen eingeladen, dem ein Austausch folgt.

## Sozialtipp

# Auch pflegende Angehörige unterstützen

In der Schweiz nimmt die Anzahl der pflegenden Angehörigen stetig zu. Doch was sind pflegende Angehörige und was leisten sie? Mit welchen Belastungen und Herausforderungen haben pflegende Angehörige umzugehen? Welche Möglichkeiten und Lösungen gibt es in solch herausfordernden Situationen und was hat Pro Infirmis damit zu tun?

## Was pflegende Angehörige sind und leisten

Als pflegende Angehörige werden Menschen bezeichnet, die andere Menschen aus ihrem Familiensystem regelmässig und in einem gewissen Umfang betreuen und pflegen. Die zu betreuenden Personen sind aufgrund einer Behinderung, einer Krankheit oder des Alters auf die Unterstützung der pflegenden Angehörigen angewiesen. Gerade während einer länger andauernden Krankheit oder nach einem Unfall ist es für Betroffene oft wichtig, dass sie in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben können und die Betreuung und Pflege von Angehörigen übernommen werden kann.

Dabei müssen pflegende Angehörige nicht zwingend Familienmitglieder sein. Auch Partnerinnen und Partner, Nachbarn,

Bekannte und Freunde zählen in den Kreis der pflegenden Angehörigen. Sie alle übernehmen hierbei vielfältige und enorm wertvolle Arbeiten. Sie leisten Mithilfe im Haushalt, planen den Tagesablauf, bereiten das Essen zu, koordinieren Arzttermine und Transporte, helfen bei administrativen Tätigkeiten sowie Pflegeaufgaben und unterstützen in psychischen und sozialen Belangen.

Pflegende Angehörige bilden ein Unterstützungsnetzwerk für die zu betreuenden Personen. Die Aufgaben der pflegenden An-

gehörigen können sehr erfüllend und sinngebend sein. Da jedoch der Krankheitsverlauf und somit auch die Dauer der Unterstützung häufig nicht vorhersehbar sind, kann dies mit der Zeit und je nach Situation zur Belastung werden. Häufig gehen pflegende Angehörige einer Erwerbstätigkeit nach und erledigen die Aufgaben als pflegende Angehörige unentgeltlich in der Freizeit. Wenn sie deswegen zu oft ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen müssen, kann es zu Konflikten und Spannungen innerhalb des Unterstützungsnetzwerkes

kommen. Diese komplexe Mehrfachbelastung kann Auswirkungen auf die eigene gesundheitliche Situation haben und die Betroffenen oft an ihre Grenzen bringen. Stress, Verlust von Freizeit, körperliche und psychische Belastungen sind nur einige Symptome, die auftreten können. Was tun, bevor die Situation nicht mehr tragbar ist? Wo können pflegende Angehörige Hilfe und Unterstützung holen?

## Beratung bei Pro Infirmis

Pro Infirmis berät und unterstützt Menschen mit einer geistigen, körperlichen und psychischen Behinderung sowie auch deren Angehörige in verschiedensten Angelegenheiten.

Die Themen hierbei sind vielseitig: Finanzen, Sozialversicherungen, Wohnen, Umgang mit schwierigen Situationen, Entlastungsdienste, Assistenzberatung u. v. m. Ziel ist es, den Menschen im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe Möglichkeiten aufzuzeigen und sie in herausfordernden Situationen zu unterstützen und zu begleiten. (pd)

Pro Infirmis, Beratungsstelle  
Wattwil, Rickenstrasse 28,  
Wattwil, Telefon 0587752088.

## Sonntagsgedanken

# Was hat Bestand?

Wissen Sie, welches Buch in den Bibliotheken am meisten geklaut wird? – Richtig geraten. Es ist das Guinness-Buch der Rekorde mit seinen jährlichen Ausgaben. Denn Spitzenleistungen faszinieren den Menschen. Und nicht wenige Menschen träumen davon, selbst mit einer Leistung in diesem Buch verewigt zu werden.

Doch welche der Rekorde in diesem Buch sind wirklich für die Ewigkeit? Was hat Bestand? Wer hat seinen Platz in diesem Buch auf sicher? – Sportrekorde können wie alle anderen menschlichen Leistungen gebrochen werden. Rekorde zum menschlichen Körper sind entweder zufällig oder ebenfalls überbietbar.

Was kann man also tun, um nicht eines Tages aus der Hitliste gestrichen zu werden? Wie kann

man etwas schaffen, das die Zeit überdauert?

Die Bibel macht durch die Worte des Paulus deutlich, was ewigen Bestand hat und was nicht: «Die Liebe kommt niemals zu Fall.» (1. Kor 13, 8a), alles andere aber wird vergehen.

Wenn Sie das nächste Mal im Guinness-Buch der Rekorde schmökern, dürfen Sie sich gerne daran erinnern, dass die Rekorde darin nicht für die Ewigkeit Bestand haben, sondern vor Gott etwas ganz anderes zählt als die endlose Jagd nach immer neueren Bestleistungen. Es sind nicht die Rekorde, die nur wenige leisten können, sondern die Liebe, die jede und jeder von uns leben kann.

**Fabian Kuhn**



**Fabian Kuhn**, Pfarrer in der Evangelischen Kirchgemeinde Unteres Toggenburg. Bilder: PD



Auch wenn die Leistungen begeistern, Rekorde haben nicht für die Ewigkeit Bestand.



Pflegende Angehörige bilden ein Unterstützungsnetzwerk für die zu betreuenden Personen. Symbolbild: PD