



## Für mehr soziale Teilhabe und gegen Einsamkeit in besonderen Zeiten

Ein Leitfaden für Seniorinnen und Senioren,  
Pflegeeinrichtungen und Angehörige  
im Regionalverband Saarbrücken

Stand: 20.05.2020

## Für mehr soziale Teilhabe und gegen Einsamkeit in besonderen Zeiten

Die Zeit der Corona-Pandemie hat deutlich gezeigt, welche beträchtliche Auswirkungen Einsamkeit und Isolation auf die körperliche und psychische Gesundheit haben können. Für viele Menschen, insbesondere Ältere in Alten- und Pflegeheimen, ist eine solche Situation ein sehr großes Problem. Es trifft aber auch jene, die noch alleine in den eigenen vier Wänden leben. Hier sind auch weiterführende Herausforderungen wie die Verweigerung von Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, fehlende Bewegung bis hin zu Depressionen zu nennen. Es gilt, wie die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) in ihrer Stellungnahme vom 27.04.2020 formuliert hat, „die eine Gesundheitsgefahr sorgfältig gegen die andere Gesundheitsgefahr abzuwägen.“

Unstrittig ist, dass die Umsetzung von situationsangemessenen Maßnahmen nicht nur in der hauswirtschaftlichen und pflegerischen Versorgung, sondern auch in der sozialen Betreuung eine neue Herausforderung für alle Beteiligten darstellt.

Die Rechtsverordnung der saarländischen Landesregierung in der Neufassung vom 15. Mai 2020 regelt in §9 Einrichtungen zur Pflege, Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen, Krankenhäuser unter anderem wie bis auf Weiteres Besuche in stationären Einrichtungen gestaltet werden müssen. Da sich keine absolut sicheren Prognosen für die Zukunft treffen lassen, können sich diese Regularien jederzeit ändern und sind dem aktuellen Stand entsprechend zu beachten. Auch hier sei nochmal explizit auf die bekannten Schutz- und Hygienemaßnahmen verwiesen, die gerade in diesen sensiblen Bereichen unbedingt eingehalten werden müssen.

Das Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken hat zur weiteren Unterstützung der Senioreneinrichtungen eine Einsatzgruppe zusammengestellt. Diese Einsatzgruppe des Gesundheitsamtes beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, welche Möglichkeiten der sozialen Betreuung und Versorgung Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Pflegedienste in der Corona-Krisenzeit für sich nutzen können und wie ältere Menschen sich aktiv beteiligen können, um dem Gefühl der Einsamkeit entgegenzuwirken.

Viele Pflegeeinrichtungen wie auch ambulante Dienste haben bereits vor dem Ausbruch von Covid19 sehr viel Einsatz, Kreativität und Engagement in der sozialen Betreuung ihrer Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Patientinnen und Patienten gezeigt. Jedoch sind viele Aktivitäten durch die Kontaktbeschränkung nicht mehr so wie gewohnt möglich. Insbesondere ist hier die Gruppe der demenziell erkrankten Personen betroffen. Für sie ist vor allem die körperliche Nähe und persönliche Ansprache wichtig. Umso mehr braucht es jetzt individuelle Lösungen und Innovationsbereitschaft, von und für die Institutionen und Dienste, die sich um ältere Menschen täglich kümmern, zur Schaffung einer Struktur und einer gelebten Anteilnahme in der derzeitigen Situation.



Die BAGSO hat in verschiedenen Stellungnahmen bereits wichtige Punkte und Anregungen zusammengetragen, „was noch getan werden kann, um Leben zu schützen und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft zu stärken“ (Stellungnahme vom 24.03.2020) und soziale Isolation zu beenden (Stellungnahme vom 27.04.2020). Im Folgenden findet sich eine kleine Zusammenfassung der Forderungen:

- Unterstützung der Älteren durch die jüngere Generation wie Schüler, Studenten durch Patenschaften, Telefonieren oder das Erledigen von Besorgungen unter Einhaltung der Abstandsregeln
- Kontakt zwischen Angehörigen und Bewohnern in stationären Einrichtung, z.B. durch Telefon, Video- und Skype-telefonie ermöglichen, aber auch Angebote der Unterhaltung durch freiwillig Engagierte, z. B. Musik machen auf dem Außengelände
- Angebote zur Aktivierung und zur Teilhabe zu Hause durch Vereine, Verbände und Kommunen wahrnehmen
- Bedarfe feststellen, Hilfsangebote vermitteln, sowie klassische Medien nutzen und die Telefonseelsorge ausbauen

Neben der bereits angesprochenen Gruppe der Demenzerkrankten ist auch besonders auf die Personen zu achten, die sich in der Phase des Sterbens befinden. Hier sollten spezielle Möglichkeiten des Besuchsrechts getroffen werden.

Aber auch für alle anderen Seniorinnen und Senioren ist die Kontaktpflege zu ihren Angehörigen essenziell für ihr Wohlbefinden. Dementsprechend ist es empfehlenswert nicht nur eigene, hausinterne Hygienepläne zu entwickeln, sondern auch Konzepte der sozialen Betreuung, Aktivierung und Kontaktmöglichkeiten neu zu denken.

Die Wahrnehmung von kosmetischer und podologischer Fußpflege, Physio- und Ergotherapie wie auch logopädischer Behandlung von Pflegebedürftigen ist wie in der Telefonkonferenz am 24.04.2020 zwischen dem Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken und den stationären Pflegeeinrichtungen im Saarland sowie dem nachträglichen Schreiben durch Medizinalrat Alexander Birk ausdrücklich zugesagt worden.

Das Gesundheitsamt hat auf der Grundlage von Gesprächen mit den Einrichtungen und Diensten verschiedene Maßnahmen nach Bereichen zusammengefasst, die Alten- und Pflegeheime, sowie ambulante Pflegedienste unter Berücksichtigung der individuellen, personellen, räumlichen Gegebenheiten und Ausstattung in die Praxis bereits umsetzen und/oder auch nachhaltig in ihr Konzept der sozialen Betreuung integrieren können. Die folgende Ideensammlung (ab Seite 4) ist als Anregung zu verstehen und nur eine kleine Auswahl. Sie schließt die Weiterentwicklung eigener Ideen nicht aus.

Eine Rücksprache aufgrund von Unsicherheiten im Hinblick auf den Infektionsschutz kann gerne mit dem Gesundheitsamt Saarbrücken erfolgen.

Auch können die folgenden Anregungen von älteren Personen, welche sich noch selbst versorgen und nicht auf Pflege angewiesen sind, sowie Angehörigen, genutzt werden.



## › Unterhaltung und Kreativität, Bildung

- Spiele, Kreuzworträtsel, Quiz, Tagebuch schreiben, Erfahrungsberichte über die eigene Wahrnehmung der Isolation, Geschichten, Mal- und Bastelmaterialkörbe mit Anleitung, Nähen
- Konzerte, Gottesdienste, Stadtführungen, Museumsbesuche und VHS-Kurse als Angebote in Funk und Fernsehen oder im Internet
- Bücher, Hörbücher
- Kleine Konzerte und Aufführungen auf dem Außengelände

Stadtbibliothek Saarbrücken, Tel. 0681 905-2200, [stadtbibliothek-sb@saarbruecken.de](mailto:stadtbibliothek-sb@saarbruecken.de)  
[www.stadtbibliothek.saarbruecken.de/meinort/bibliothek\\_fuer\\_senioren](http://www.stadtbibliothek.saarbruecken.de/meinort/bibliothek_fuer_senioren)

vhs Saarbrücken, Tel. 0681 506-4343, [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de)  
Online-Kurse: [www.vhs-saarbruecken.de/programm/akademie-fuer-aeltere](http://www.vhs-saarbruecken.de/programm/akademie-fuer-aeltere)



## ➤ Gesundheitsförderung

- Gemeinsam leichte, gesunde Kost zubereiten (den SeniorInnen bekannte Rezepte)
- Spaziergänge auf dem Außengelände, Alltagsübungen
- Entspannung, Achtsamkeitstraining

**Programme und Projekte der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)**

*Älter werden in Balance*

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

*Gesund und aktiv älter werden*

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

*InForm*

[www.im-alter-in-form.de](http://www.im-alter-in-form.de)

---



### > Soziale Kontakte

- Brieffreundschaften
- Kooperation mit Angehörigen und/oder mit Schulen, Kindergärten, Jugendzentren (z.B. Malwettbewerb für Senioren)
- Postkartenaktion (erste Überlegungen eines eigenen Projektes seitens des Regionalverbandes)
- (Video-)telefonie über seniorengerechte Kommunikationsmittel, z.B. Senioretablets oder -smartphones
- Fenster- und Balkongespräche

*Projekt „Stift und Papier“*

[www.stiftundpapier.org](http://www.stiftundpapier.org)

*Aktion Pinselpost des VDK Saarland*

[www.vdk.de/saarland/pages/der\\_vdk\\_saarland/mitmach-aktion\\_gegen\\_einsamkeit/79078/aktion-pinselpost#galerie/image/o](http://www.vdk.de/saarland/pages/der_vdk_saarland/mitmach-aktion_gegen_einsamkeit/79078/aktion-pinselpost#galerie/image/o)

*Telefon-Besuchsdienst für Senioren des Malteser Hilfsdienst e.V. in Saarbrücken*

*Tel. 0681-37997512 oder 0151-16824986 von Montag bis Freitag zwischen 9 und 15 Uhr*

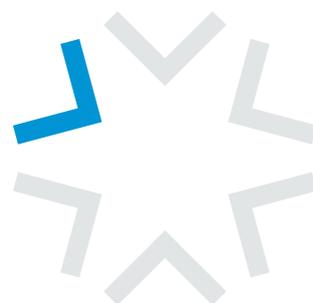
#### **Digitalisierung für ältere Menschen**

*Servicestelle der BASGO*

[www.basgo.de/projekte/servicestelle-digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen/](http://www.basgo.de/projekte/servicestelle-digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen/)

*Förderung von Maßnahmen zur Digitalisierung im Rahmen des Pflegepersonal-Stärkungsgesetz (PpSG)*

[www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/finanzierung\\_und\\_foerderung/finanzierungs\\_\\_und\\_foerdervorhaben.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/finanzierung_und_foerderung/finanzierungs__und_foerdervorhaben.jsp)



## ➤ Informationen, Hilfe und nützliche Adressen für SeniorInnen, Fachkräfte und Angehörige

**Bundes-Pflegetelefon für Angehörige:** Tel. 030 20179131

**Seniortelefon Silbernetz:** [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

**Telefonseelsorge Saar:** [www.telefonseelsorge-saar.de](http://www.telefonseelsorge-saar.de)

**Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen e.V. BAGSO:** [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

**Nachbarschaftshilfen „Bürger helfen Bürgern“:**  
[www.saarbruecken.de/leben\\_in\\_saarbruecken/gesundheit\\_sicherheit/corona/buergerhelfen](http://www.saarbruecken.de/leben_in_saarbruecken/gesundheit_sicherheit/corona/buergerhelfen)

**Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken:** [www.regionalverband-saarbruecken.de/gesundheitsamt](http://www.regionalverband-saarbruecken.de/gesundheitsamt)

**Landesfachstelle Demenz Saarland:** [www.demenz-saarland.de](http://www.demenz-saarland.de)

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland, KISS:** [www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de)

**Saarländische Pflegegesellschaft:** [www.spg-online.org](http://www.spg-online.org)

**Pflege-Portal Saar:** [www.pflege-portal-saar.de](http://www.pflege-portal-saar.de)

**Informationen zum Corona-Virus der saarländischen Landesregierung:** [corona.saarland.de](http://corona.saarland.de)

Für zusätzliche Auskünfte steht Ihnen das Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken gerne zur Verfügung.

**Lisa Wagner**  
Kordinatorin für den Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen  
Fon 0681 506-5449 | [lisa.wagner@rvsbr.de](mailto:lisa.wagner@rvsbr.de)

**Marco Meiser**  
Seniorenhilfeplaner  
Fon 0681 506-5360 | [marco.meiser@rvsbr.de](mailto:marco.meiser@rvsbr.de)

