



N · a · M · a · R

Netzwerk für alte Menschen im alpenländischen Raum
Caritas Salzburg | Caritas München - Freising | Caritas Tirol

Auf dem Weg mit älteren Menschen
Begleitung von pflegenden Angehörigen



Auf dem Weg mit pflegenden Angehörigen

Die Menschen werden immer älter und damit werden immer mehr von uns pflegebedürftig und sind auf die Hilfe von anderen angewiesen. Eine neue soziale Offenheit ist gefragt, um die Folgen dieser Entwicklung vor allem für die große Gruppe der pflegenden Angehörigen zu erleichtern. Es geht um neue Formen des Zusammenhalts, um Solidarität und vieles mehr.

Die häusliche Pflege stellt hohe Anforderungen an die Pflegenden. **NaMaR** setzt hier ein Begleitangebot, das die Lebensqualität betroffener Menschen verbessern soll - vor allem auch dann, wenn es um eine Demenzerkrankung geht. Kompetente, geschulte Ehrenamtliche begleiten ältere Menschen und ihre Angehörigen in ihrem privaten Umfeld.

Unsere Ziele

Die Entlastung von pflegenden Angehörigen in der häuslichen Umgebung - ergänzend zur professionellen Pflege und Betreuung.

Die Gesundheitsförderung der älteren Menschen und der pflegenden Angehörigen durch rechtzeitige Hilfestellung von außen.

Das Bewusstsein zu schärfen für die große Notwendigkeit bürgerchaftlichen Engagements und den hohen Wert von Ehrenamtlichkeit.

Auf dem Weg mit älteren Menschen Begleitung von pflegenden Angehörigen

NaMaR – steht für Netzwerk für alte Menschen im alpenländischen Raum – und setzt bei der Entlastung von pflegenden Angehörigen an. Die freiwilligen MitarbeiterInnen haben einen Lehrgang absolviert, in dem sie darauf vorbereitet wurden, pflegende Angehörige zu begleiten und zu entlasten. Das Projekt Wegbegleiterinnen für pflegende Angehörige ist ein Puzzleteil von vielen, das Pflegende Angehörige als Unterstützung brauchen.

Die Zusammenarbeit und der Austausch mit den bewährten Institutionen vor Ort – wie die Sozial- und Gesundheitssprengel – ist dabei sehr wichtig. NaMaR-BegleiterInnen verrichten keine Pflegemaßnahmen und sind auch nicht für Haushaltsarbeiten zuständig.

Freiwillige NaMaR – WegbegleiterInnen

- wertschätzen und anerkennen die Tätigkeit pflegender Angehöriger
- achten auf Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle der pflegenden Angehörigen
- bemühen sich, die konkreten Herausforderungen der Pflege zu Hause zu verstehen
- stärken, nehmen wahr und machen sichtbar
- hören zu
- helfen Netzwerke zu knüpfen
- gehen auf die Pflegenden zu
- sind verschwiegen
- sind freiwillig und unentgeltlich tätig

Für nähere Informationen kontaktieren Sie bitte unsere
Regionalkoordinatorin
Anni Scherl, 0680 40 56 789
anni.scherl@aon.at

Auf dem Weg mit älteren Menschen Begleitung von pflegenden Angehörigen

Ein Fallbeispiel

oder

Hilfe annehmen als Voraussetzung dafür, selbst zu helfen

Ilse ist Mitte 50, wohnt in Landeck und pflegt ihre 80jährige Mutter bei sich zu Hause - aus Überzeugung und aus Dankbarkeit für alles, was sie selbst von ihrer Mutter erfahren durfte. Ihre Mutter ist bereits etwas vergesslich und kann sich von Zeit zu Zeit nicht mehr erinnern, wo sie ist und erkennt dann selbst ihre eigene Tochter nicht mehr. Darunter leidet Ilse, denn rund um die Uhr für ihre Mutter da zu sein nimmt sie völlig in Anspruch. Zeit für sich ist ein Fremdwort geworden, in der Nacht wacht sie zig Mal auf - jedes Mal, wenn ihre Mutter unruhig ist, wird auch sie munter.

Ilse weiß sie braucht Unterstützung: Professionelle Hilfe erhält sie bereits durch den Gesundheits- und Sozialsprengel. Dreimal in der Woche kommt eine Krankenschwester, die sich um die medizinische Versorgung ihrer Mutter kümmert und zweimal die Woche kommt auch die Heimhilfe, die Ilse im Haushalt unterstützt, darüber ist sie sehr froh. Trotzdem geht es ihr an die Kraft und immer öfter reagiert sie gereizt.

Auf dem Weg mit älteren Menschen Begleitung von pflegenden Angehörigen

Die Krankenschwester bemerkt Ilse's Überforderung und erzählt ihr, dass es zur Unterstützung auch freiwillige WegbegleiterInnen für pflegende Angehörige gibt. Ilse hört der Krankenschwester gespannt zu und gemeinsam kontaktieren sie die NaMaR-Regionalkoordinatorin, die für die Gruppe von Ehrenamtlichen im Oberland verantwortlich ist. Sie vereinbaren einen Termin für ein Erstgespräch.

Erika ist eine der NaMaR-Wegbegleiterinnen in Landeck und besucht Ilse zum ersten Mal. Während jemand vom Gesundheits- und Sozialsprengel bei Ilse's Mutter ist, machen Ilse und Erika einen Spaziergang in der warmen Frühlingssonne. Ilse genießt es, erzählen zu können, wie es ihr geht und wie sie sich fühlt. Sie fühlt sich verstanden und wird von Erika bestärkt, dass es in Ordnung ist, auch auf sich selbst zu schauen. Sie vereinbaren regelmäßige Besuche.

Die Gewissheit, dass sie fortan alle zwei Wochen zwei Stunden nur für sich hat und ihre Mutter in dieser Zeit gut aufgehoben ist, gibt Ilse Zuversicht, die anstrengende Zeit der Pflege gemeinsam mit allen gut zu bewältigen und bei alledem immer wieder ein wenig Zeit für sich selbst zu haben. Für den nächsten Besuch von Erika hat sie schon einen Friseurtermin ausgemacht.

Auf dem Weg mit älteren Menschen Begleitung von pflegenden Angehörigen

Was wir dafür tun

- Schulung der an ehrenamtlichen Aufgaben interessierten Menschen
- Begleitung und Koordination der ehrenamtlich Tätigen vor Ort
- Zusammenarbeit mit bestehenden Strukturen, Netzwerken und Gemeinden
- Informationsveranstaltungen
- Gemeinsam und grenzübergreifend mit den Projektpartnern neue Lösungen erarbeiten
- Evaluierung

Die Zielgruppe

- Pflegende und betreuende Angehörige
- Ältere Menschen
- Menschen, die ehrenamtlich tätig sein wollen
- Gemeinden und Vereine die mithelfen wollen, das Netzwerk Ehrenamtlicher zu unterstützen

Begleitung grenzüberschreitend

NaMaR ist ein gemeinsames Projekt mit Caritas Salzburg, Caritas Tirol und Caritas München-Freising, gefördert aus *Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (INTERREG)* sowie dem *Fonds Gesundes Österreich*.

Kontaktadresse Projektleitung Tirol

Caritas Tirol

Maria Glanzl

Heiliggeiststr. 16, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0)512-7270-30

Email: m.glanzl.caritas@dibk.at



Projektpartner:

Caritasverband Salzburg

Elisabethstraße 47
A-5020 Salzburg
Tel.: +43 (0)676-84 82 10-336
namar@caritas-salzburg.at

Caritas Innsbruck

Heiliggeiststraße 16
A-6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0)512-7270-30
m.glanzl.caritas@dibk.at

Caritasverband München-Freising

Caritas Bad Reichenhall
Salzburger Straße 29 b
D-83435 Bad Reichenhall
Tel.: +49 (0)8651-71 69 17-0
rainer.hoffmann@caritasmuenchen.de

Caritas Traunstein
Herzog-Wilhelm-Straße 20
D-83278 Traunstein
Tel.: +49 (0)861-9887712
wolfgang.griessenboeck@caritasmuenchen.de

Caritas Miesbach
Franz-und-Johann-Wallach-Straße 12
D-83714 Miesbach
Tel.: +49 (0)8025-2806-10
alexandra.krois@caritasmuenchen.de

Caritas Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstraße 1
D-82467 Garmisch-Partenkirchen
+49 (0)8821 9434 860
wolfgang.schweiger@caritasmuenchen.de

gefördert von:



Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

