

Mit Schwimmbad gegen die Einsamkeit

EHRENAMT Marianne Mertinkat ist Seniorenbegleiterin in Nordenham – Dankbarkeit treibt sie an

VON FLORIAN FABOZZI

WESERMARSCH – Die Wesermarsch wird immer älter: Fast ein Drittel der Bevölkerung ist laut Landesamt für Statistik über 60 Jahre alt. In der Gemeinde Butjadingen etwa sind es sogar 40 Prozent. Diese Entwicklung birgt viele Herausforderungen, darunter eine zunehmende Einsamkeit im Alter. Die Gründe für das Alleinsein liegen in der eingeschränkten Mobilität, finanziellen Schwierigkeiten oder in gesundheitlichen Problemen, sagt Christine Sassen-Schreiber vom Seniorenstützpunkt in Nordenham. Dazu kommt, dass viele Angehörige nicht mehr „um die Ecke“ wohnen, sich nicht täglich um ihre Verwandten kümmern können.

Gymnastik im Haus Tongern

Um den Problemen entgegenzusteuern, vermittelt der Seniorenstützpunkt Wesermarsch mit seinen Stellen in Nordenham und Brake ehrenamtliche Seniorenbegleiter, die sich jenen alten Menschen widmen, die zu vereinsamen drohen. 20 sind derzeit in Nordenham tätig – in Pflegeeinrichtungen und bei Privatpersonen daheim. Eine der Begleiterinnen ist Marianne Mertinkat. Seit 2016 arbeitet sie ehrenamtlich im Pflegeheim Haus Tongern in Nordenham. War sie anfangs als „Märchentante“ bekannt, die den Bewohnern Geschichten vorliest, leitet die 69-jährige seit fünf Jahren zweimal wöchentlich einen Gymnastikkurs. Bis zu 20 Bewohner, größtenteils Frauen, betreut sie in ihren Kursen. Gemacht wird alles, was im Sitzen möglich ist: 30 Minuten Schulter- und Armbewegungen, dann kommen die Beine dran – jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten. Auch Pilatesbälle und Hanteln kommen zum Einsatz.

„Ich will wieder nach Hause“

Wichtiger als der Sport ist für die Senioren, mal etwas



Marianne Mertinkat (vorne rechts) mit Stützpunktleiterin Christina Sassen-Schreiber (hinten, 2. von rechts) und den Seniorenbegleiterkolleginnen (von links): Christine Lübken-Stoll, Brigitte Stoll, Antje Göbel, Maike Aden, Jana Griefß und Christine Wiechmann.

BILD: FLORIAN FABOZZI

anderes zu sehen als die immergleichen vier Wände, mit anderen Bewohnern in Berührung zu kommen und Aufmerksamkeit zu erhalten. „Trotz der teils fortschreitenden Demenz sind alle lieb und unendlich dankbar, wenn man sie mal an die Hand nimmt, oder ihnen bei etwas hilft“, sagt Mertinkat.

Auch wenn es nicht allen immer gut geht, erlebt sie keine Aggressivität. Kummer dagegen schon – dann ist Mertinkat auch als Trösterin gefragt. „Ich will hier eigentlich nicht sein. Ich will wieder nach Hause“, ist ein Satz den sie selbst von langjährigen Bewohnern hört. „Ich gehe dann nach meinem Gefühl, ob ich sie tröste oder sie erst mal in Ruhe lasse“, sagt die Nordenhamerin.

Zu Beginn sei es ihr schwergefallen, die emotionale Distanz zu wahren. „Das Schicksal der Bewohner nicht mit nach Hause zu nehmen, das muss man erstmal lernen“, sagt sie. Den Kopf bekommt sie erst frei, wenn sie sich auf ihr Fahr-

rad schwingt.

Den Bewohnern des Haus Tongern kann sie die Sorgen zwar nicht immer nehmen, aber zumindest bietet sie ihnen eine Stunde Spaß und Ablenkung. Der Höhepunkt für viele sind die letzten zehn Minuten, in denen sie einen Stuhlkreis bilden und mit Schwimmbad „bewaffnet“ einen Luftballon hin und her schlagen. Manchmal ist es „wie ein Kindergeburtstag“, sagt Mertinkat, die auch selber ihren Spaß daran hat.

Ehrenamt statt Fenster putzen

Die ehrenamtliche Arbeit tut Mertinkat gut. Sie musste frühzeitig in Rente gehen, doch zu Hause fiel ihr schnell die Decke auf dem Kopf. „Ich war nicht ausgelastet. Ich verfiel in einen Wahn, Fenster zu putzen, auch wenn sie schon sauber waren“, erinnert sich Mertinkat, die früher in einem Krankenhaus gearbeitet hat.

Also schloss sie sich dem Seniorenstützpunkt an. Die

Ausbildung zur Seniorenbegleiterin sah unter anderem ein zweiwöchiges Praktikum vor, das sie ins Haus Tongern führte, wo sie bis heute geblieben ist. Durch ihre Arbeit mit Pflegebedürftigen ist sie zufriedener geworden. „Was soll

ich nur vor der Glotze hängen oder meine schlechte Laune an Menschen auslassen, die nichts dafür können, dass ich nicht ausgelastet bin?“, so Mertinkat. „Ich freue mich zu helfen und in dankbare Gesichter schauen zu dürfen.“



Einen Gymnastikkurs bietet Marianne Mertinkat, Seniorenbegleiterin des Seniorenstützpunkts Nordenham, im Pflegeheim „Haus Tongern“ an. Dabei muss sie auch regelmäßig Trost spenden.

SYMBOLBILD: IMAGO

QUALIFIZIERUNG ZUR SENIORENBEGLEITUNG

Die KVHS Brake organisiert an jedem Herbst einen Qualifizierungskurs zur ehrenamtlichen Seniorenbegleitung. Den Teilnehmenden werden an sieben Terminen unter anderem beim Umgang mit Sterben und Trauer und in der Kommunikation und Gesprächsführung geschult. Sie werden mit Alterserkrankungen vertraut gemacht, ihre Kenntnisse zur Ersten Hilfe werden „aufgefrischt“. Schließlich wird den Teilnehmern auch die unterschiedlichen Beschäftigungsmöglichkeiten mit Senioren aufgezeigt.

Alle Menschen ab 16 Jahre können Seniorenbegleiter werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aufgrund von Fördermitteln kann der Kurs kostenlos angeboten werden.

WAS DAZU NOCH WICHTIG IST

Wie man Seniorenbegleiter wird und worauf es ankommt

NORDENHAM/FF – Gleich 20 ehrenamtliche Seniorenbegleiter beschäftigt der Stützpunkt, der von Christine Sassen-Schreiber geleitet wird. Sie widmen ihre Zeit Seniorinnen, die häufig allein sind, sei es in Pflegeeinrichtungen oder zu Hause. Eine wichtige Tätigkeit, mit der aber auch viel Verantwortung einhergeht. Deshalb bietet der Seniorenstützpunkt einmal jährlich im Herbst einen Qualifizierungskurs an der Kreisvolkshochschule Wesermarsch in Brake an – mit 30 Unterrichtsstunden an sieben Terminen sowie 20 Stunden Praktikum.

Sorgen unbegründet

Menschen von der Seniorenbegleitung zu überzeugen, gelingt nicht jedes Jahr. So musste der Kurs im Herbst 2023 aufgrund eines Teilnehmermangels abgesagt werden. „Ich höre immer

wieder, dass einige Menschen Angst haben, dass von den begleiteten Senioren zu viel Erwartungen auf ihnen lasten wird“, sagt Sassen-Schreiber. Das sei unbegründet, denn der Seniorenstützpunkt stehe bei Problemen immer helfend zur Seite. Außerdem finden alle sechs bis acht Wochen Begleitertreffen zu bestimmten Themen statt. „Die Seniorenbegleitung bietet eine gute Chance, sich selber fit zu machen für das Alter, die Herausforderungen des Alterwerdens zu verstehen und die Angebote kennenzulernen“, so Sassen-Schreiber.

Derzeit übersteigt der Bedarf nach Seniorenbegleitern das, was die derzeit 20 Begleiterinnen leisten können. „Deswegen schauen wir gemeinsam mit den Bedürftigen erstmal, ob es nicht Verwandte oder Nachbarn gibt, die helfen können“, sagt Sassen-Schreiber. „Oder wir machen einen Aushang

bei einem Geschäft, in dem die Senioren einkaufen gehen.“ In den meisten Fällen fänden sich Lösungen.

Angehörige haben wenig Zeit

Dass Familie an Stellenwert verloren habe und Verwandte sich nicht mehr kümmern wollen, verneint Sassen-Schreiber: „Viele Angehörige wohnen leider nicht mehr um die Ecke und die Sorge um ihre Angehörigen belastet sie sehr.“ So ist es auch bei der 83-jährigen Seniorin, die Christine Wiechmann begleitet. „Der Sohn wohnt zwar in der Nähe, hat aber nicht viel Zeit. Vor allem der Tochter war es wichtig, dass jemand ihr regelmäßig Gesellschaft leistet“, sagt die 64-Jährige. Seit zwei Monaten besucht die ausgebildete Pflegehelferin die Seniorin einmal wöchentlich zu Hause. Sie spielen gemeinsam Rommé oder reden über die

Orte ihrer Jugend, wie sich die Städte und Gemeinden verändern haben. Bei gutem Wetter und guter Tagesform geht die ausgebildete Pflegehelferin mit ihrer Seniorin zum Bummeln in die Stadt.

Die älteste Begleiterin ist Antje Göbel und kommt auf stolze 79 Jahre. Seit fünf Jahren begleitet sie gleich zwei Seniorinnen im Alter von mittlerweile 86 und 90 Jahren. Große Bedürfnisse haben die Seniorinnen nicht. „Wir schenken ihnen unsere Zeit und sie freuen sich“, sagt Göbel. Mit Kartenspielen, Gesprächen über Urlaubsorte und Spaziergänge in Friedeburgpark verbringen sie ihre Stunden, Göbel bezeichnet die Beziehung zu ihren Senioren als „freundschaftlich“.

Und die gemeinsame Zeit scheint die Senioren auf Trab zu halten: „Die 90-jährige Dame strickt immer noch Pullover“, so Göbel.

Die Seniorenbegleitung bietet eine gute Chance, sich selber fit zu machen für das Alter.

Christine Sassen-Schreiber
Leiterin Seniorenstützpunkt