



Katholische Arbeitsgemeinschaft Organisierte Nachbarschaftshilfe in den Dekanaten Biberach und Saulgau
in Zusammenarbeit mit „Zukunft Familie e.V. , Fachverband Familienpflege und Nachbarschaftshilfe in der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Strombergstr. 11 70188 Stuttgart, Tel. 0711 / 2633-1165 Fax: 0711 / 2633-1169, Fachverband@zukunft-familie.info, www.zukunft-familie.info

Geschäftsführung der Katholischen Arbeitsgemeinschaft Organisierte Nachbarschaftshilfe in den Dekanaten Biberach und Saulgau:
Caritas-Region Biberach-Saulgau, Fachdienst im Alter, Kolpingstr. 43, 88400 Biberach
Thomas Münsch Tel: 07351/5005-132
Verwaltung: 07351/5005-130 (Frau Gabriel / Fr. Kolesch i.d.R. vormittags)
Fax: 07351/5005-183; Email: muensch@caritas-biberach-saulgau.de;
www.nachbarschaftshilfen-bc-slg.de

Rundbrief Organisierte Nachbarschaftshilfe Nr. 2 von 3 Ausgaben – Juli 2015
--

Liebe Einsatzleiterinnen, Helferinnen und Träger für die org. Nachbarschaftshilfen,

hier ist unser zweiter Rundbrief in diesem Jahr.

1. Personalien und Veränderungen:
--

Die Kath. Kirchengemeinde St. Laurentius ist mit Beschluss v. 13.5.2015 Trägerin der neu gegründeten organisierten Nachbarschaftshilfe **Mietingen** geworden. Sie ist entstanden aus der Initiative „Älterwerden im Dorf“. Anfragen aus Baltringen, Mietingen und Walpertshofen können gerichtet werden an die Einsatzleiterin Gertrud Hoffmann, Amannsberg 6, 88487 Mietingen, Tel.: 07392/5386.

Gebühr für 1 Std. Einsatz: 9,50.-, die Aufwandsentschädigung für die Helferin beträgt 7.50.-
Die örtliche Bürgerstiftung und Kommune unterstützen das Angebot.

In **Achstetten** hat der Kirchengemeinderat bereits im Januar 2015 einstimmig die Gründung einer org. Nachbarschaftshilfe beschlossen, bislang allerdings konnte keine Einsatzleitung gefunden werden, mehrere Gespräche hatten dazu stattgefunden. Interessenten wenden sich an Andrea Wieland, 2. Vorsitzende des KGR, wieland.andrea@web.de.

In **Baustetten**, kath. Kirchengemeinde St. Ulrich, ist der Caritasausschuss derzeit mit der Wiederbelebung der org. Nachbarschaftshilfe beschäftigt.

In **Steinhausen, Rottum und Bellamont** sowie in **Reinstetten** ist die Einsatzleitung seit Mai 2015 jeweils an die ökumenische Sozialstation Rottum-Rot-Iller (Ochsenhausen): www.sozialstation-ochsenhausen.de übertragen worden.

Bitte melden Sie uns aktuelle Veränderungen (z.B. Zuständigkeiten, Gebühren, Adress- und Telefonänderungen, Email-Adressen etc.) am besten schriftlich oder per Mail. Sonst können wir diese auch nicht rechtzeitig bekannt geben.

Vordruck für Adressänderungen siehe letzte Seite!

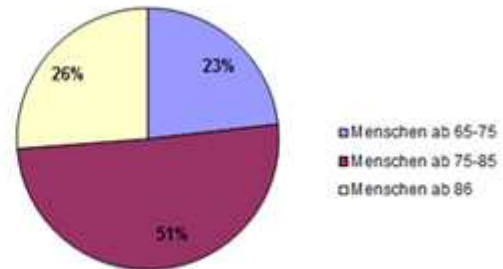
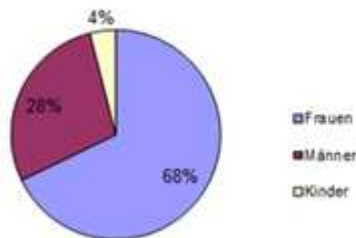
2. Statistik 2014

Kath. Arbeitsgemeinschaft organisierter Nachbarschaftshilfen Biberach-Saulgau 2014

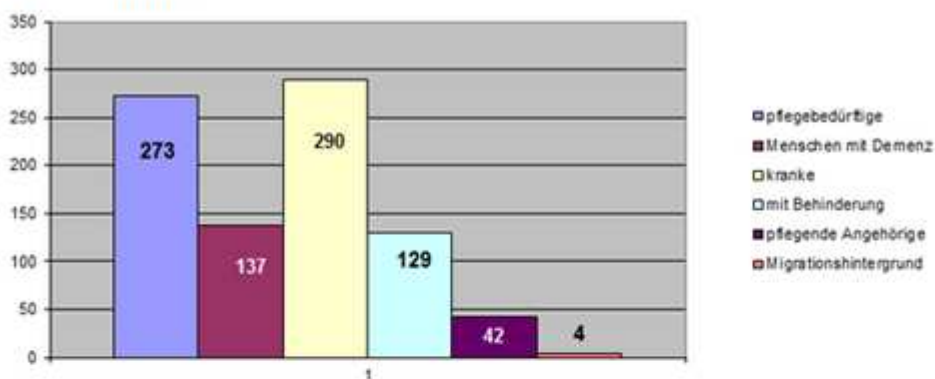
873 Personen wurden 2014 im Umfang von insgesamt 89.616 Stunden begleitet, betreut und unterstützt. Aktiv waren 687 Helferinnen, koordiniert von 77 EinsatzleiterInnen und ihren Stellvertretungen.

Altersstruktur der betreuten Menschen

Betreute Menschen gesamt

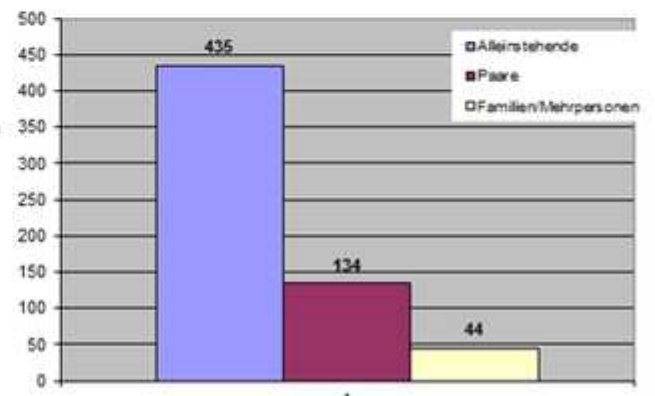
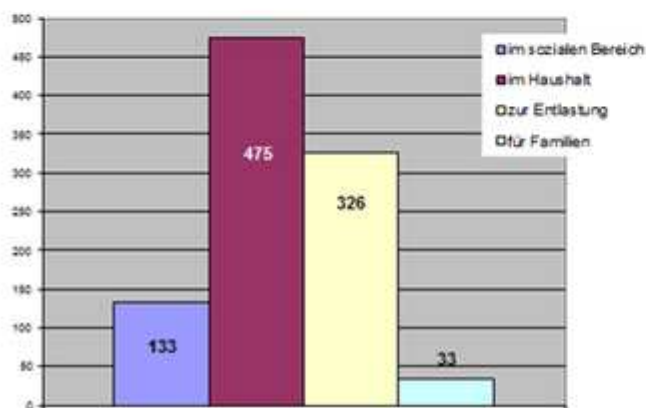


Personengruppen

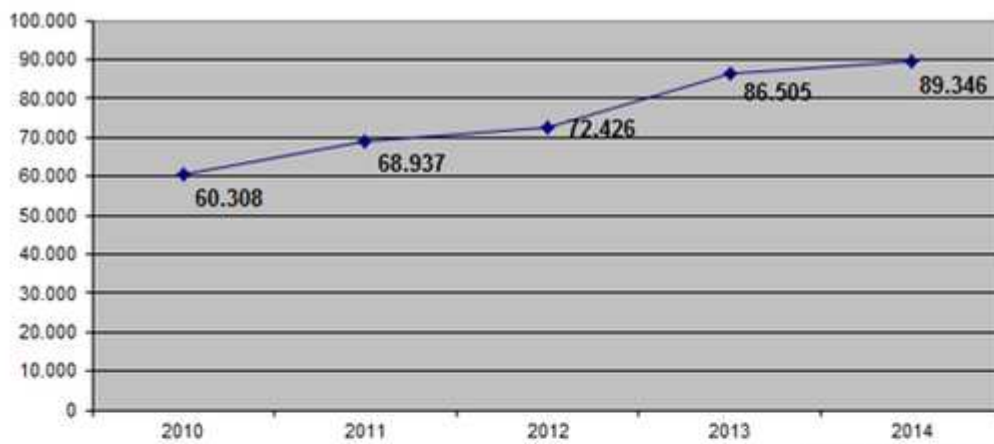


Haushaltsformen

Formen geleisteter Hilfe

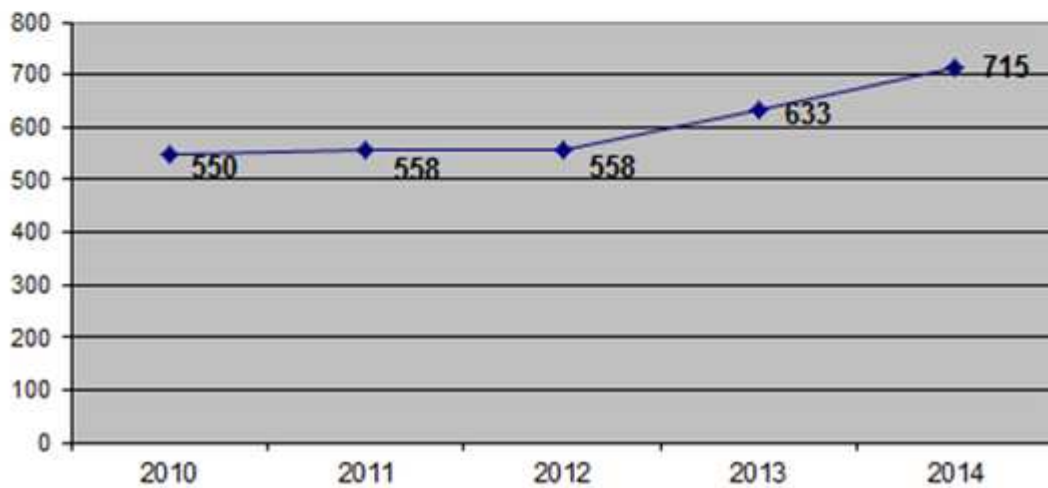


Einsatzstunden

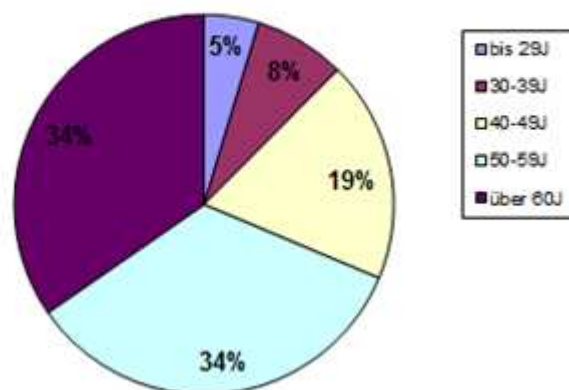


	Einsatzstunden	Mitarbeiterinnen
2010	60.308	550
2011	68.937	558
2012	72.426	558
2013	86.505	633
2014	89.346	715

Mitarbeiterinnen



Altersstruktur der Helferinnen



3. Imagefilm zur org. Nachbarschaftshilfe Biberach-Saulgau



Der Video-Clip dauert 2 Minuten und ist auf unserer Homepage und auf Youtube zu sehen. - Träger und Einsatzleitungen können ihn kostenlos auf CD erhalten.

4. Einführungskurs org. Nachbarschaftshilfe in Burgrieden ging am 11.6 zu Ende

Seit 1995 bieten wir als Arbeitsgemeinschaft ein bis zwei Einführungskurse pro Jahr für sich neu engagierende Helfer/innen an. Diese finden regional statt. Eine örtliche Einsatzleiterin übernimmt die Kursbegleitung vor Ort.



21 Teilnehmer (2 Männer und 19 Frauen) erhielten am Abschlussabend aus den Händen von Bürgermeister Pfaff ihre Zertifikate ausgehändigt. Der Kurs fand zum ersten Mal abends statt. Den Bürgersaal im Rathaus Burgrieden hatte die Gemeinde zur Verfügung gestellt.

Ein zweiter Kurs in diesem Jahr soll im Herbst in der Raumschaft Uttenweiler-Riedlingen-Saulgau stattfinden. Interessierte Träger bzw. Einsatzleitungen wenden sich an die Arbeitsgemeinschaft.



5. "Formen der Niedergeschlagenheit - was geht vorüber und was ist behandlungsbedürftig? Wie können wir Menschen in diesen Situationen unterstützen?"

war Thema eines Regionaltreffens der Einsatzleiterinnen und Helferinnen am Don, den 11.6.2015 in Uttenweiler, Kath. Gemeindehaus, 14.00 Uhr. Referent: Joachim Schmucker, Caritas Biberach-Saulgau



**Depression im Alter:
Ich kann etwas tun!**

Tipps für den Umgang mit Depression

■ Für Angehörige ist der häufig langandauernde depressive Zustand eines Familienmitglieds schwer nachzuvollziehen. Angehörige sind wichtig, um dem Betroffenen Unterstützung im Alltag zu geben, auch wenn dieser die Unterstützung häufig ablehnen wird. Doch auch Angehörige müssen lernen, sich abzugrenzen, um nicht von der Depression eines Familienangehörigen „aufgesogen“ zu werden. Für professionell Pflegende ist es wichtig, nicht in einen depressiven Sog hineingezogen zu werden (Müller-Hergl, 2014), damit sie einerseits für den depressiven Menschen eine Art Brücke sein können, indem sie der negativen Sicht eine positive gegenüberstellen, andererseits aber auch für sich sorgen, um nicht selbst depressiv zu werden. Die Selbstpflege ist Schwerpunkt dieses Praxistipps von **Annette Scholl** und **Gerlinde Strunk-Richter**. ■

Angehörige	Professionell Pflegende
Informieren Sie sich über Depression. Bedenken Sie, dass für einen Außenstehenden dieser Zustand schwer nachzuvollziehen ist. Selbst für betroffene depressive Menschen ist es häufig nicht verständlich.	Informieren Sie sich über Depression, damit Sie die Anzeichen dieser Erkrankung wahrnehmen und Verhaltensweisen depressiver Menschen einschätzen lernen.
Wenn es für Sie möglich ist, sprechen Sie offen mit Ihrem Angehörigen über Ihre Eindrücke, Beobachtungen und eigenen Gefühle. Versuchen Sie, ihm zu „spiegeln“, was er bei Ihnen auslöst.	Beobachten Sie sich selbst, damit Sie mitbekommen, was ein depressiver Mensch bei Ihnen auslöst. So können Sie erahnen, wie es der Person mit Depression geht, und einschätzen, welches Verhalten Ihrerseits förderlich und welches hinderlich sein könnte.
Unterstützen Sie beim Suchen der passenden therapeutischen Hilfe.	Wahren Sie Distanz, im Sinne von nicht in die Depression einsteigen, zu Ihren depressiven Patienten bzw. Bewohnern, damit Sie beziehungsfähig bleiben.
Unterstützen Sie Ihren betroffenen Angehörigen im Alltag. Je nach Schweregrad der depressiven Episode können selbst kleine alltägliche Aufgaben schwerfallen. Werten Sie, nichts zu machen, nicht als Zeichen, es nicht zu wollen, sondern nicht in der Lage zu sein, es zu tun.	Definieren Sie erfolgreiches Arbeiten neu. Beispiele: Erfolg haben Sie dann, wenn Sie Machtkämpfe vermeiden, wenn Sie sich bei Bedarf zurückziehen oder wenn Sie trotz Ablehnung und Widerstand Trost geben, im Sinne von Gegengewicht zur Selbstverurteilung.
Versuchen Sie, gegebenenfalls komplexe Tätigkeiten in überschaubare Teilaufgaben zu splitten. Ermuntern Sie den Angehörigen, auch wenn er sich schwer motivieren lässt.	Achten Sie auf Ihre Grenzen. Erfolg haben Sie, wenn Sie sich nicht überfordern, wenn Sie einschätzen, was Sie beeinflussen können und was nicht.
Unterstützen Sie den betroffenen Angehörigen, aus der („Gefühls-)Starre“ zu kommen, indem Sie mit ihm Spaziergänge machen oder ihn anregen, den Körper mit einer angenehmen Körperlotion einzucremen.	Sorgen Sie für sich, zum Beispiel durch positive Erlebnisse, Lachen, Freude, für Sie gute Beziehungen, Bewegung, Sport, Musik, Hobby. Gönnen Sie sich etwas Gutes.
Sprechen Sie Ihren Angehörigen mit seinen gesunden Anteilen an, das heißt, bestärken Sie ihn hierin: „Ich weiß, dass du das kannst! Auch wenn du das jetzt nicht glauben oder selbst spüren kannst.“	Literatur Gruhl, Monika; Körbächer, Hugo (2012): Mit Resilienz leichter durch den Alltag. Das Trainingsbuch. München: Kreuz Verlag Haupt, Martin; Gutzmann, Hans; Wolter, Dirk (2011): Psychische Störungen im höheren Lebensalter. H.-J. Möller, G. Laux, H.-P. Kapfhammer (Hg.), Psychiatrie und Psychotherapie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, S. 1443–1469 Horn, Sabine; Seth, Martina (2013): Stressfrei, gerne und erfolgreich arbeiten. Resilienz im Beruf. München: Kreuz Verlag Müller-Hergl, Christian (2014): Depression und Demenz. Kommunikation als wesentliches Element der Begleitung. In: Pro-Alter, 46. Jg., H. 02/2014, S. 20–29
Achten Sie auf Ihre eigene psychische Gesundheit. Denken Sie daran, dass depressive Phasen tagelang, ja sogar wochenlang andauern können. Suchen Sie den Austausch mit anderen, die ebenfalls depressive Angehörige haben.	

6. Schulung „Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“ am 30. 6.2015 in Biberach

Die Schulung fand im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) statt. Sie wurde von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO e.V.) in Zusammenarbeit mit der Kath. Arbeitsgemeinschaft organisierte Nachbarschaftshilfe Biberach-Saulgau c/o Caritas-Region Biberach-Saulgau durchgeführt. Hervorragende Referenten, weit gereist, gaben den über 30 Teilnehmerinnen wichtige Anregungen und Materialien für ihre freiwillige Tätigkeit in Senioren-Haushalten mit.

7. Regionaltreffen der org. Nachbarschaftshilfen am 6.7.2015 in Kirchberg

Thema war das Pflegestärkungsgesetz und die Betreuungs-Leistungen, referiert hatte Sabrina Münch, AOK Ulm-Biberach. Nach der Kaffeepause gab Petra Dicke, Leiterin der Tagespflege beim Bürgerheim Biberach, Impulse zu "Lebensfreude stärken mit Lachyoga".

8. Jahresbericht der Caritas Biberach-Saulgau 2014

...kann bei der Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft bezogen werden, er enthält Einblicke in die Arbeit der Fachdienste der Caritas Biberach-Saulgau: Psychologische Familien- und Lebensberatung, Sozial- und Lebensberatung, Kath. Schwangerschaftsberatungsstelle, Frauenschutzhaus, Hilfen im Alter, Kompetenzzentrum Ehrenamt, Hospiz und Trauer, Migrationsdienst, Gemeindepsychiatrisches Zentrum und Suchtberatungsstelle.

9. Woche(n) des bürgerschaftlichen Engagements ab 11.9.2015...



engagement macht stark!
Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Die bundesweite Woche 11.9 bis 20.9.2015 hat zum Ziel (wie in den letzten Jahren):

1. Bürgerschaftliches Engagement in all seiner Vielfalt und in seinen unterschiedlichen Formen öffentlich sichtbar und erfahrbar machen
2. Den Wert des bürgerschaftlichen Engagements als eine wichtige Ressource zur Lösung gesellschaftlicher Probleme sichtbar werden lassen
3. Hindernisse, sich zu engagieren, zu benennen und konkrete Vorschläge für eine engagementfördernde Politik aufzuzeigen

Träger und Einsatzleitungen können aus diesem Anlass auf sich aufmerksam machen und auch um Helferinnen werben...

<http://www.ehrenamt-bc.com/woche-be-2015/>

10. Termine/Fortbildungen:

Weitere **Kurse Demenz** vgl: www.netzwerk-demenz-bc.de .

Fachtag Demenz in Biberach: 25.09.2015 vgl. www.netzwerk-demenz-bc.de

Treffen der Einsatzleiterinnen: Die, 20.10.2015, Schweinhausen, Kath. Gemeindezentrum, 14.00 bis 17.00

Veranstaltungen siehe auch: www.basisversorgung-biberach.de

diepflegebrücke

Überdies:

Rund um mich her ist alles Freude!

Rund um mich her ist alles Freude!
Verschönt ist, Schöpfer, Deine Welt.
Es prangt in seinem Feierkleide
Gebirg und Tal und Wald und Feld.
Wie heilig wird mir jede Stätte!
Wohin ich seh, wohin ich trete,
erblick ich Dich, o Schöpfer, Dich;
wohin ich seh auf allen Fluren,
in allen Deinen Kreaturen
erblick ich, aller Vater, Dich.

Das Murmeln in belaubten Bäumen
ruft: Freudig müsst ihr Gott erhöh'n!
Die Zeit in Schwermut zu verträumen,
ist Gottes Welt zu voll, zu schön.
Mir sagt, beglänzt vom Morgentau,
die Flur, der Garten und die Aue:
Wie segnet unser Gott so gern!
Mir sagt das Rauschen seiner Fluten:
Gott ist der Urquell alles Guten!
Der Bach sagt lispelnd: Lobt den Herrn!

Weit um mich her ist alles Freude!
O freu auch, meine Seele, dich
in Gottes schönem Weltgebäude!
Wie reichlich segnet er auch mich!
Lass dessen Lob umher erschallen,
der dir so wohl tut, allen, allen,
so wohl tut, der so gütig ist!
Stimmt ein in der Geschöpfe Chöre:
Dir, Gott, sei Preis. Dir Dank und Ehre,
der Du der Ewiggute bist!

Musik von Justin Heinrich Knecht (*1752 Biberach †1817 Biberach)
Text von Christoph Christian Sturm (*1740 Augsburg †1786 Hamburg)

Biberach hat mit „Rund um mich her“ ein Festlied, das musikalisch und textlich eine Besonderheit darstellt. Es ist nicht nur das Schützenfestlied, das bei allen öffentlichen Anlässen während des Festes erklingt, sondern es ist nach wie vor ein Kirchenlied, das in den evangelischen und katholischen Gottesdiensten als Danklied gesungen wird.

Aktualisierung Adressen:

Träger der Organisierten Nachbarschaftshilfe

Kirchengemeinde/Sozialstation/Verein

Adresse

Telefon

Email

Vertreter/in des Trägers

Name

Funktion

Adresse

Telefon

Email

Einsatzleitung org. Nachbarschaftshilfe

Name

Adresse

Telefon

Email

Senden an:

Katholische Arbeitsgemeinschaft Organisierte Nachbarschaftshilfe in den Dekanaten Biberach und Saulgau, Geschäftsführung:

Caritas-Region Biberach-Saulgau, Fachdienst im Alter, Kolpingstr. 43, 88400 Biberach

Thomas Münsch Tel: 07351/5005-132

Verwaltung: 5005-130 (Frau Gabriel / Fr. Kolesch i.d.R. vormittags)

muensch@caritas-biberach-saulgau.de;

www.nachbarschaftshilfen-bc-slg.de