

Lebenswertes Alter

Schlagen wir eine Zeitung auf, so können wir es lesen: Pflegenotstand! Und keine Lösung in Sicht! Eine alternde Gesellschaft trifft auf Pflegenotstand. Altenpflegeheim oder assistierter Suizid als Lösung? Die Generation der 68er, heute noch Silverager, aber was passiert, wenn auch die Motorradtour zu beschwerlich wird oder der Körper einfach nicht mehr bei all den Spaßangeboten mitmachen kann? Das klingt alles sehr provokant, aber seit den späten 60er Jahren gehört die Selbstbestimmung zu den wichtigsten Werten unserer Gesellschaften. Diese Generationen passen nicht wirklich in den Alltag der heutigen Altenpflegeeinrichtungen. Dann doch „selbstbestimmt“ aus dem Leben schreiten?

Suizidprävention fängt dort an, wo wir das Leben für alte Menschen lebenswert machen können. Dafür gibt gute Beispiele und Vorbilder. Wir möchten in diesem Jahr einige dieser lebenswerten Initiativen vorstellen. Kleine Dinge können Großes bewirken! Den Anfang macht heute ein Beitrag von Hanna Huber.

Hanna Huber

NUZ e. V. - eine funktionierende sorgende Gemeinschaft

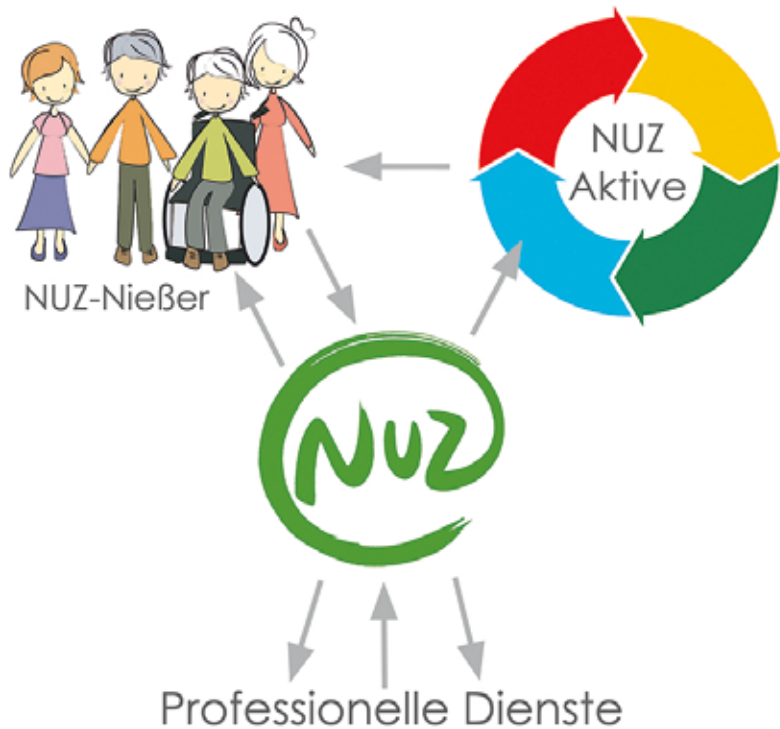


Nachbarschaftliche Unterstützung und Zeitvorsorge, NUZ e.V., ist ein gemeinnütziger Verein im Allgäu, der 2008 gegründet wurde. Er organisiert Dienstleistungen der Nachbarschaftshilfe und unterstützt Menschen in den Verrichtungen des täglichen Lebens sowie bei der Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.

Wie funktioniert NUZ?

NUZ Aktive erhalten die Gelegenheit ihr Wissen und Können einzubringen. Und sie tun das gerne und mit Begeisterung! Das Angebot von NUZ schließt eine Lücke zwischen den Leistungen von Angehörigen und professionellen Diensten. Die Hilfsdienste definieren sich einfach:

„Wir tun das, was ein guter Nachbar tut...“



Kooperationspartner*innen sind alle örtlichen sozialen Einrichtungen, die niedergelassenen Ärzt*innen die Kirchen, die Gemeinde Pfronten und der Landkreis. NUZ ist vernetzt mit dem ambulanten und stationären Hospiz und dem SAPV-Team. Koordination und Beratung übernehmen zwei Fachkräfte.

Was ist besonders bei NUZ?

Die aktiven Mitglieder wenden Zeit auf für Personen, die der Unterstützung bedürfen. Diese Zeit wird entweder als Aufwandsentschädigung vergütet oder alternativ auf einem „Zeit-Depot-Konto“ gutgeschrieben. Mit der Zeitgutschrift können später Dienstleistungen von NUZ wieder in Anspruch genommen werden als eine Art Generationenvertrag.

Was leistet NUZ?

In 14 NUZ-Jahren haben wir insgesamt 217 Menschen, mehr als ein Drittel davon Menschen mit Demenz, über einen längeren Zeitraum begleitet. In der Regel besuchen wir unsere NUZ-Nießer einmal wöchentlich für ca. 2 Stunden. Das ist nicht viel – und es ist immer wieder erstaunlich zu erleben, was es dennoch bewirkt.

2021 waren es 51 kontinuierliche NUZ-Begleitungen, die zum Teil schon über mehrere Jahre liefen. Ein Mann, der einen schweren Schlaganfall erlitten hatte und mit physischen sowie psychischen Beeinträchtigungen lebte, wurde von NUZ über 12 Jahre bis zu seinem Tod besucht.

Im Moment sind es mehr als 70 NUZ-Aktive, die mitarbeiten, sowohl in den Begleitungen als auch in den „Betreuungsgruppen“. Wir sprechen dabei eher vom „Treffen zum Hoigarte“ (Unterhalten), denn wir trennen hier nicht bzw. wenig zwischen „Betreuer*innen“ und „Betreuten“. Vielmehr sind es Orte der Begegnung, des Austausches, des guten Miteinanders.

Zudem werden Besuche im Krankenhaus, bzw. in der Geriatrischen Reha übernommen, wenn z.B. Patient*innen mit demenziellen Erkrankungen Einzelbetreuung brauchen, die vom Pflegepersonal nicht geleistet werden kann. Hier sind NUZ-Aktive oftmals sehr kreativ, flexibel und kurzfristig einsetzbar.

Wir unterstützen Patient*innen auch nach der Entlassung aus der Klinik und helfen in der Anpassung an den Alltag. Die hauswirtschaftliche, alltagspraktische Unterstützung ist ein weiterer wichtiger Faktor. Nur so kann es gelingen, dass Menschen auch mit zunehmendem Hilfebedarf in den Verrichtungen des täglichen Lebens in ihrer vertrauten Häuslichkeit bleiben können. Für dieses Angebot hat NUZ e. V. seit 2016 die landesrechtliche Anerkennung und Zulassung nach § 45a SGB XI. Hierfür wurden vier Teilzeitstellen geschaffen.

Angebote von NUZ sind

- Individuelle NUZ-Begleitungen
- Hauswirtschaftliche, alltagspraktische Unterstützung
- Wöchentliche, bzw. 14-tägige Senior*innennachmittage in zwei Örtlichkeiten (dzt. coronabedingte Pause)
- Einsatz im Krankenhaus zur Einzelbetreuung
- Begleitete Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige
- Gesundheitswanderungen
- Mitarbeit am Senior*innenkonzept der Gemeinde und am Demenzkonzept des Landkreises

NUZ kümmert sich um kontinuierliche Fortbildung der Ehrenamtlichen mit internen Schulungsangeboten, öffentlichen Vorträgen, dem monatlichen Aktivenkreis (Austausch, Reflexion und Supervision).

Das Miteinander wird gepflegt, Sommerfest und Weihnachtsfeier sind mittlerweile spektakulär, in den Wintermonaten wird zum „NUZ-Kino“ eingeladen. Die Helfer*innen sind auch untereinander vernetzt.

Bemerkenswert ist, in der Zeit der ersten Corona-Welle klinkten sich jüngere Leute zum Mitmachen ein. Ihre Intention war vorwiegend der Wunsch nach einem sinnvollen gesellschaftlichen Engagement. Sie übernahmen z. B. Besuche, Einkaufs- und Lieferdienste für betagte Menschen, die ihre Wohnung nicht verlassen wollten oder konnten... und, die dann bei NUZ blieben, da sie das Konzept begeisterte!

NUZ macht Spaß und Sinn!

Wenn ich etwas gerne tue, profitiere ich selbst davon – das ist auch so ein Geheimnis von NUZ.

Was sich aktuell zeigt: unsere NUZ-Aktiven werden älter. Jetzt greift das NUZ-Prinzip der Zeitvorsorge! Dank der angesparten Stunden ist dies möglich. Sie können z. B. Einkaufen, Fensterputzen oder hauswirtschaftliche Unterstützung in Anspruch nehmen und dies mit ihren Guthabenstunden verrechnen.

Was zeichnet NUZ-Helfer*innen aus?

Freundlichkeit, die Freude am Helfen, Zuverlässigkeit, Kontinuität, Empathie, Unvoreingenommenheit, Authentizität und Lebenserfahrung... Und nicht zuletzt: die Chemie zwischen NUZ-Nießer und Aktiven sollte stimmen.

Mittlerweile haben 67 NUZ-Aktive die 40-stündige Senior*innenbegleiter*innen-Schulung absolviert. Dies gibt NUZ die Anerkennung und Berechtigung, die geleisteten Stunden mit den Pflegekassen abzurechnen.

NUZ-Begleitungen

Ein Beispiel: Herr Lenz (Name geändert), 83 Jahre, mit demenzieller Erkrankung. Erst Besuch beim Senior*innennachmittag „Saltanne“ (Gemeinschaft, Musik...), dann individuelle NUZ-Begleitung, zusätzlich hauswirtschaftliche Unterstützung, da die Ehefrau mit der Versorgung ihres Mannes an ihre Grenzen kam. Als diese selbst erkrankte, kümmerten wir uns um Verhinderungspflege und ermöglichten einen Erholungsurlaub. NUZ war vier Jahre, bis zum Tod von Herrn Lenz, präsent.

Auf was sich die NUZ-Aktiven immer wieder einstellen müssen, sind Todesfälle: Im letzten Jahr sind sieben Menschen verstorben, die zum Teil jahrelang begleitet wurden.

Von den 217 Personen, die wir in den letzten 14 Jahren besuchten, sind 91 Menschen während der NUZ Begleitung verstorben. Das sind über 40 %.

Ergeben sich Begleitungen über einen längeren Zeitraum, entwickeln sich Beziehungen. Auch nicht verwandte Begleiter*innen müssen Abschied nehmen und trauern. Sie finden dafür Raum und Unterstützung in den monatlichen Treffen und in persönlichen Gesprächen.

Schwierigkeiten

NUZ e.V. entstand 2007/08 als rein „bürgerschaftliches Engagement“. Jede und jeder wurde gefragt, was sie/er gern mache und gut könne. Die vielfältigen Res-

ourcen konnten genutzt und genau dort eingesetzt werden, wo sie benötigt wurden.

Später, als wir die Anerkennung durch das Zentrum Bayern für Familie und Soziales (ZBFS) anstrebten und damit die Abrechnungsmöglichkeit mit den Pflegekassen, stellten wir fest, dass alle erst die 40-Stunden-Schulung durchlaufen mussten.

Die Einteilung in „Geschulte“ und „Nichtgeschulte“ erlebten wir als ziemlich gegensätzliche Herangehensweise zu unserer bisherigen ressourcenorientierten Leitidee und Praxis. Es geht nach wie vor darum, die vorhandenen Fähigkeiten sichtbar werden zu lassen und miteinander zu teilen, statt fertige Lerninhalte überzustülpen.

NUZ ist ein Rezept gegen Einsamkeit

Zu wissen, dass es einen Menschen gibt, der für mich da ist, dem ich wichtig bin, der zuverlässig ist und gerne kommt, ist das beste Rezept gegen Einsamkeit. Und das gilt sowohl für den NUZ-Nießer, als auch für den NUZ-Aktiven!

Der Verein konnte sich schon über zahlreiche Auszeichnungen freuen. 2012 erhielt NUZ e. V. für das Projekt „einfach dazugehören“ den Robert-Bosch-Förderpreis (Aktion Demenz: „Auf dem Weg zur demenzfreundlichen Kommune“). 2014 folgte der europäische Stiftungspreis NEF/EFID, 2016 die „Silberdistel“ der Allgäuer Zeitung für unser ehrenamtliches Engagement; 2017 der Bayerische Innovationspreis „Zuhause daheim“.

NUZ ist seit kurzem Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Kontakt

Hanna Huber
Koordination NUZ e. V., Krankenschwester,
Palliative Care Fachkraft, Meditations-
trainerin, Referentin und Seminarleiterin,
ausgebildet in Reflexzonen-therapie
koordination@nuz-pfronten.de