



## **BAGSO-Podcast 2: Helfen und sich helfen lassen**

Musik: Jingle

**darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit**

Musik: Jingle kurz hoch

**Sprecherin:** Helfen und sich helfen lassen

Musik: Jingle Ausklang

**Sprecher:** Klar, das geht. Die Hilfsbereitschaft der Menschen ist gerade sehr groß. Aber helfen und sich helfen lassen will gelernt sein. Diese Erfahrung hat Annette Scholl gemacht.

Sie arbeitet bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros und unterstützt Nachbarschaftsinitiativen in Rheinland-Pfalz. In diesen Netzwerken engagieren sich auch ältere Menschen: Sie organisieren Fahrdienste, Mittagstische oder andere Treffen. All das muss wegen der Kontaktbeschränkungen gerade ausfallen. Dazu kommt, dass viele den Rat der Experten befolgen und vorerst auf die Fahrt mit dem Bus oder den Einkauf im Supermarkt verzichten, um sich nicht anzustecken. Und so braucht mancher, der früher immer geholfen hat, jetzt auf einmal selbst Unterstützung.

**Sprecherin:** Allerdings ist helfen oft viel leichter als Hilfe anzunehmen, sagt Annette Scholl. Denn wir alle wollen selbstbestimmt leben und uns anderen gegenüber nicht schwach fühlen. Auch und gerade älteren Menschen sei ihre Autonomie sehr wichtig, beobachtet sie. Und deshalb kann sie es auch verstehen, wenn mancher trotz der Ansteckungsgefahr selbst in den Supermarkt gehen will.

Allerdings gilt es in der aktuellen Situation immer wieder, Selbstständigkeit auf der einen Seite und gesundheitliche Risiken auf der anderen Seite gegeneinander abzuwägen. Und es kann sehr sinnvoll sein, der Gesundheit den Vorrang zu geben und Hilfe anzunehmen.

**Sprecher:** Damit sich das gut anfühlt, empfiehlt Annette Scholl, auf ein Gleichgewicht von Nehmen und Geben zu achten. Wer Unterstützung anbieten will, kann sein

Angebot zum Beispiel mit einer eigenen Bitte verbinden. Und wer Hilfe annimmt, kann von sich aus anbieten, dafür an einer anderen Stelle Unterstützung zu leisten.

Annette Scholl erzählt von einer hochbetagten Frau, für die die Versorgung in den vergangenen Wochen schwierig geworden ist. Deshalb haben ihr Nachbarn angeboten, die Einkäufe zu erledigen. Dafür nimmt sie Pakete an und lässt Handwerker in die Nachbarwohnungen, wenn niemand da ist. Auf diese Weise gibt es keine einseitige Unterstützung, sondern einen ganz normalen nachbarschaftlicher Austausch.

**Sprecherin:** Aber natürlich kann man Hilfe auch einfach mal ohne Gegenleistung annehmen. Wenn andere von sich aus Unterstützung anbieten, machen sie das ja gerne und freiwillig. Da muss niemand fürchten, dem anderen zur Last zu fallen.

Und gerade in Zeiten von Corona gibt es viele Hilfsangebote. Wer sich im Internet gut auskennt, findet zum Beispiel unter den Stichworten „Nachbarschaftshilfe“ oder „nebenan.de“ Plattformen, auf denen Menschen Unterstützung anbieten.

**Sprecher:** Oder man greift zum Telefon und ruft einfach bei seiner Stadt oder Gemeinde an. In vielen Orten gibt es Seniorenbüros oder Bürgertelefone, die Kontakte und Hilfsangebote vermitteln. Auch Kirchengemeinden, Bürgerzentren oder Hilfsorganisationen sind gute Ansprechpartner.

Die Polizei rät übrigens, keine Hilfe anzunehmen, die einem aufgedrängt wird, und für Hilfsdienste auch kein Geld zu bezahlen. Im Zweifelsfall sollten Seniorinnen und Senioren mit ihren Kindern oder mit Bekannten besprechen, was von einem Angebot zu halten ist, bevor sie die Hilfe annehmen.

**Sprecherin:** Natürlich können sich auch ältere Menschen selbst engagieren und dazu beitragen, dass wir alle die Corona-Krise möglichst gut meistern. Annette Scholl erzählt, dass die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer aus den Nachbarschaftsinitiativen in Rheinland Pfalz gerade alles tun, was sie von zu Hause aus tun können: Sie organisieren tägliche Telefonketten, damit niemand allein bleibt, sorgen dafür, dass Hotlines immer besetzt sind und vermitteln Hilfe zwischen denen, die sie brauchen, und denen, die sie anbieten. Ein großer Vorteil dabei: Dadurch, dass das Hilfsangebot über Bekannte kommt, entsteht gleich eine Vertrauensbasis – und so lässt sich Hilfe noch ein bisschen leichter annehmen.

**Sprecher:** Hilfe von Zuhause aus, das geht auch ganz praktisch: Wer eine Nähmaschine hat, kann zu Hause zum Beispiel Schutzmasken nähen. Anleitungen dafür gibt es im Internet. Dort findet man auch Plattformen, um die selbstgenähten Masken anzubieten und sie denen zur Verfügung zu stellen, die sie benötigen. Und beim Senior Experten Service können sich Berufsprofis im Ruhestand registrieren

lassen, um kleinen Unternehmen online oder per Telefon mit ihrer Berufserfahrung durch die Krise zu helfen.

**Sprecherin:** Auch in Familien ist Hilfe auf Distanz möglich. Großeltern, die ihre Enkel nicht besuchen, um sich vor Ansteckung zu schützen, können trotzdem bei der Betreuung helfen. In dem sie zum Beispiel die Gute-Nacht-Geschichte am Telefon vorlesen, per Videochat Englisch-Vokabeln abfragen oder eine Runde Fern-Schach spielen. So halten Großeltern und Enkel Kontakt, und die Eltern werden entlastet.

**Sprecher:** Annette Scholl sieht in der Corona-Krise auch eine Chance. Diese Zeit, sagt sie, mache deutlich, wie wichtig und hilfreich gute Kontakte in Nachbarschaften und Familien sind. Wir brauchen Sie: zum einen für die ganz praktische Hilfe im Alltag. Zum anderen – und das ist mindestens genauso wichtig – weil sie uns das Gefühl geben, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Auch dann, wenn wir, wie gerade, körperlich auf Abstand sind.

Musik: Jingle

**darauf Absager: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.**

Text: Katja Nellissen

Redaktion: Barbara Stupp

Kontakt: [stupp@bagso.de](mailto:stupp@bagso.de)