



BO / Seniorenpastoral, Postfach 1362, 85067 Eichstätt

An
Verantwortliche für Seniorenarbeit
in Pfarreien, Pfarrgemeinderäten, Verbänden und Institutionen
im Bereich der Diözese Eichstätt

An Interessenten /-innen

Luitpoldstr. 2
D-85072 Eichstätt

Tel. 08421 50-622
Fax 08421 50-628
altenarbeit@bistum-eichstaett.de

Datum:
2. April 2020

Angebote und Hilfen für Senioren in der Zeit der Corona-Krise / 4: Weitere Materialien, Ideen und "Hoffnungsfunken"

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe in der Arbeit mit älteren Menschen Engagierte!

Nachdem immer wieder weitere Ideen und Materialien von verschiedensten Seiten eintreffen, hier ein weiteres Rundmail mit einigem, was insbesondere für ältere Menschen und die, die sich um sie kümmern, gedacht ist. Wir hoffen, dass für Sie etwas Brauchbares / Inspirierendes dabei ist - wenn nicht: Beiseite legen - oder: Vielleicht haben Sie ja etwas Besseres / Anderes.

Vorab: Ein paar Worte zur Wortwahl

Momentan geistern ja viele neue Worte umeinander, eines davon ist "social distancing" bzw. (eigentlich falsch) übersetzt "soziale Distanz". Die Literaturwissenschaftlerin Regula Venske meint, dass wir trotz der Krise unsere Worte mit Bedacht wählen sollten, weil die Rede von der notwendigen "Sozialen Distanz / Distanzierung" gerade bei den Menschen Ängste schürt, die diese Distanz nicht ausgleichen können durch Medien / Internet usw. und die unter zu wenig Nähe und Einsamkeit leiden oder schon vorher gelitten haben: "Statt "sozialer Distanz" sollten wir eher von "physischer" oder "räumlicher Distanz" sprechen - oder einfach vom 'körperlichen Abstand' als schlichtem deutschen, aber jetzt viel passenderem Wort.

- ⇒ <https://www.ndr.de/kultur/Corona-Die-Wirkung-von-Sprache-in-Krisenzeiten,venske118.html>
- ⇒ *Wir meinen, momentan liegt die "Kunst" genau darin, dass wir Ideen / Formen / Möglichkeiten entwickeln, wie wir **soziale Nähe bei oder trotz physischer Distanz** erfahrbar machen!*

A) Angebote der Diözese Eichstätt in Zeiten der Coronakrise

Die Webseite der Diözese mit speziellen Informationen und Angeboten angesichts der Coronakrise wurde weiter ausgebaut und gefüllt: <https://www.bistum-eichstaett.de/coronavirus>
Darunter seit heute neu z. B.:

- Vorlagen für Hausgottesdienste zum Palmsonntag
- Geistliche Impulse für die Kar- und Ostertage
- Papstgottesdienste im Bayerischen Fernsehen (bzw. ARD) mit aktualisierten Terminen
- Übersicht über Gottesdienste aus dem Bistum Eichstätt
- Hausgebet während einer Begräbnisfeier

B) Angebote für die Seniorenarbeit in Zeiten der Coronakrise

Wien: Corona-Virus - Empfehlungen der Seniorenpastoral und Seniorenbildung

Die Wiener Kolleg*innen haben ein paar Empfehlungen für SeniorenkreisleiterInnen zusammengestellt, wie sich Senioren in dieser Zeit mit einfachen Mitteln fit halten können:

- Ermuntern Sie die Seniorinnen und Senioren sich daheim regelmäßig zu bewegen:
- Immer wieder ein paar Schritte durch die Wohnung gehen
- Beine und Füße im Sitzen bewegen - Radfahren, wandern
- Hände reiben und klatschen
- Finger einzelnen austreichen
- Mit der Nasenspitze Zahlen und Wörter in die Luft schreiben
- Auch das Gehirn und Gedächtnis wollen in Bewegung bleiben: Lösen Sie Rätsel
- Fördern Sie die Konzentration, indem Sie in einem Zeitungstext möglichst schnell alle „E“ anstreichen
- Sagen Sie das Alphabet und Zahlen abwechselnd auf: A – 1- B – 2 – C – 3 – D und wenn Sie bei Z angelangt sind, wieder zurück

Speyer: Mutmachimpulse, Postkartenmotive, Karte zur Anteilnahme

Kolleg*innen der Seniorensorge Speyer und einiger anderer Bistümer und aus der Bibelarbeit haben ein paar Tipps zusammengestellt, wie ein Seniorentreff kleine Telefonkreise für seine Mitglieder organisieren kann und dazu 12 schöne Mutmachimpulse mit Bild und (Bibel)Texten für solche Telefongespräche erstellt:

⇒ <https://www.bistum-speyer.de/bistum/das-bistum-im-ueberblick/umgang-mit-dem-coronavirus/erfahrungen-anregungen>

Zudem finden sich dort:

- 3 farbige Postkartenmotive (Tulpen, Hände, Herzen) zum Selberdrucken für Menschen ohne Telefon und Internet, um diesen einen kleinen Gruß und Beistand zukommen zu lassen.
- Vorlage für eine Karte zur Anteilnahme bei einem Trauerfall, weil ja Beerdigungen nur noch außerhalb der Leichenhalle und im Kreis der engsten Familienmitglieder stattfinden dürfen.
- Eine Vorlage für eine "Solidaritätskarte", mit der man allen, die in diesen Wochen für andere arbeiten ein Zeichen der Dankbarkeit überreichen kann.

Augsburg: Wöchentliches Impulsheft "Miteinander durch die Krise"

Die Augsburger Kolleg*innen stellen unter dem Motto "Miteinander durch die Krise" auf ihrer Homepage jeden Donnerstag ein Impulsheft zur Verfügung: Es enthält jeweils Geistliche Impulse, Gebete, Anregungen zu Gedächtnistraining, Bewegung und vieles mehr - heute bereits das 3.:

⇒ <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Corona-Miteinander-durch-die-Krise>

mal-alt-werden.de: Beschäftigungsideen für Menschen mit Demenz

mal-alt-werden ist ein extrem umfangreiches und kostenloses Informationsportal mit einer Fülle von Beschäftigungsideen für Menschen mit Demenz zu verschiedensten Themen. Natürlich kann man davon vieles auch für "fittere" Senioren einsetzen: <https://mal-alt-werden.de/>

"Silbernetz" - eine kostenfreie Soforthilfe-Rufnummer für Ältere und Einsame

"Silbernetz", gegründet von einer Berliner Telefonseelsorgerin, ist eine kostenfreie Soforthilfe-Rufnummer. Sie bietet insbesondere älteren, vereinsamten / isolierten Menschen ein anonymes persönliches Gespräch rund um die Uhr an: <https://www.silbernetz.org/>

⇒ Ein Bericht dazu z. B. hier: <https://www.rnd.de/gesundheit/hotline-gegen-einsamkeit-alte-menschen-haben-niemanden-zum-reden-D74XI6MTS5EOLH24LUJFCRPEZI.html>

C) Aktionen und Ideen

In diesen schwierigen Zeiten kommt es darauf an, gerade die besonders belasteten und gefährdeten Senior*innen und Mitarbeiter*innen, z. B. in den Seniorenheimen zu unterstützen - und sei es nur mit kleinen Zeichen:

- Beate Reimann Seniorensorge in Fürstenfeldbruck hat eine Aktion begonnen, die vielleicht Nachahmer findet: P.S. Ich denk an Dich“ – Briefaktion für Heimbewohner.
=> siehe Dateianhang
- Wiltrud Schiller, bis vor kurzem als Kursreferentin bei uns tätig, schrieb: "Für meine Senioren backe ich kleine Hasen und Lämmchen, die durch den Briefkastenschlitz passen. So hoffe ich – neben Telefongesprächen – kleine Lichtblicke in den Corona-Alltag für die Senioren zu bringen".
- Ein Seniorenheim ruft Kinder und Enkel dazu auf, für Ihre Bewohner/innen Osterbilder zu malen. Sie werden daraus ein Buch fertigen für alle.

D) Gebet und Gottesdienst

- Die Wiener Kollegin Beatrix Auer hat 2 wunderbar gestaltete Hefte mit Andachten für die Karwoche und Ostern für SeniorInnen zur Verfügung gestellt, die von Mag. Hanns Sauter ausgearbeitet wurden => siehe Dateianhang.
- Elke Kinkeldei, Gemeindefürsprecherin im Bistum Paderborn, hat einen Hausgottesdienst für die Osternacht zusammengestellt und uns den Link dazu über ihren Vater, einem Mitglied der Ingolstädter KAB, zugänglich gemacht:

⇒ <https://padlet.com/elkekinkeldei/zmxlt8rh4dji>

Schluss - Punkt

Theresia Bongarth hat in pfarrbriefservice.de "Corona" so buchstabiert:

CORONA buchstabiert

Vielleicht: COURAGE bei vielen Menschen

Mag sein: OHNMACHT bei noch mehr Menschen

Oder auch: RUHE bei so manchem Menschen

Dann ist da: OFFENHEIT bei unzähligen helfenden Menschen

Und: NICHTSTUN bei vormals hektischen Menschen

Eventuell: AMEN bei glaubenden Menschen.

Wir danken Ihnen für all Ihren Einsatz und Ihre Kreativität, mit der Sie in diesen schwierigen Zeiten versuchen, gerade älteren Menschen bzw. denen, die für sie sorgen, beizustehen. Ihnen und alle Ihren Lieben wünschen wir in den nächsten Tagen und Wochen natürlich Gesundheit - und in all dem Drohenden und Dunklen, was auf uns zukommen mag, viele Erfahrungen und Begegnungen, in den etwas von der österlichen Freude und Hoffnung zum Tragen kommt.

Ihre



Michael Schmidpeter
Referent für Seniorenpastoral im Bistum



Regine Schneider
Referentin für Seniorenpastoral im Bistum
Referentin für Altenheimseelsorge im Dekanat Neumarkt