

## Nachbarschaftshilfe ist gut und einfach

«Riehen solidarisch» – unter diesem Titel bringt die Gemeinde Riehen seit Mitte März Angehörige der Risikogruppen, die derzeit nicht mehr selber einkaufen gehen, mit Freiwilligen aus dem Dorf zusammen, die das für sie übernehmen. Eine vom Schweizerischen Roten Kreuz zusammen mit der Gemeinnützigen Gesellschaft entwickelte App fungiert als digitale Plattform; die Gemeinde Riehen hat hier eine entsprechende Gruppe eingerichtet. Wer keinen Zugang zu dieser Technologie hat, kann die Gemeinde anrufen, die dann den Kontakt zu den Helfenden vermittelt. Es haben sich sehr viele Freiwillige gemeldet. Nicht alle konnten eingesetzt werden. Bis heute haben gut 35 Personen Nachbarschaftshilfe über «Riehen solidarisch» geleistet.

Im Mai hat Irene Burri, die zuständige Mitarbeiterin der Fachstelle Alter, ein paar von ihnen zu ihren Erfahrungen mit dem Helfen befragt. Alle von ihnen haben einmal oder mehrere Male in der Woche den Einkauf besorgt. Hier eine Auswahl ihrer Rückmeldungen.

### Ein Geben und Nehmen

Wer andere unterstützt, erhält etwas zurück – das ist der rote Faden, der sich durch die Antworten zieht. Die Befragten erzählen von kleinen Geschenken und Briefchen, welche sie zugesteckt erhalten haben. «Man erhält viel Wertschätzung»; «Die Dankbarkeit ist wunderschön».

Andere zu unterstützen kann zudem zu einem guten Gefühl verhelfen, das auch in andere Lebensbereiche ausstrahlt. «Ich fühle mich als Teil einer Gemeinschaft, mir ist viel Vertrauen entgegengebracht worden»; «Das ganze Umfeld wird von Nachbarschaftshilfe beeinflusst».

Dass das Prinzip des Gebens und Nehmens auch langfristig zur Anwendung kommt, zeigen Aussagen wie: «Ich habe selber in schwierigen Zeiten viel Hilfe erhalten, nun kann ich etwas zurückgeben.»

Alles in allem ziehen die Befragten eine sehr positive Bilanz. «Nachbarschaftshilfe ist gut und einfach.» Sie äussern die Hoffnung, dass die Solidarität anhält und ganz viel in die Zeit nach Corona mitgenommen wird. Sehr gerne tragen sie ihren Teil dazu bei.

### Erfahrungen sammeln

Dennoch galt es für die Helfenden auch Erfahrungen zu sammeln, etwa bei der Übergabe der Einkäufe an der Haustür. Hier war es nicht immer ganz einfach, bei der freudigen Begrüssung die Abstandsregel durchzusetzen. Zudem zeigte sich, dass Begegnungen auf zwei Meter Distanz erhöhte Aufmerksamkeit erfordern. Stichworte, die hier fielen: Sorgfalt, Bewusstheit, innere Präsenz. Und: «Für die Gespräche brauchte es mehr Zeit, als ich mir zuerst gedacht hatte.»



Foto: Rainer Sturm\_pixelio.de

Eine der Befragten realisierte, dass sie in den Tagen zwischen den Einkäufen unruhig zu werden begann, wenn eine von ihr unterstützte Person sich länger nicht bei ihr meldete. War vielleicht etwas nicht in Ordnung? «Es entsteht rasch ein Gefühl der Verantwortung. Deshalb muss man bei wiederholten Kontakten klar miteinander abmachen, wer wann beim anderen anklopft.»

Zum Teil gab es auch Fragen rund um die Einkaufslisten, wenn zum Beispiel Produktbezeichnungen unklar waren oder ein Produkt gerade nicht im Regal bereitstand. Welches ist das geeignete Ersatzprodukt? Muss es unbedingt Bio sein? Hier brauchte es viel Fingerspitzengefühl. Denn: «Einkaufen für andere ist eigentlich eine intime Handlung.»

### Einfach da sein!

Wer zum ersten Mal freiwillig half, fühlte sich in der neuen Rolle zuerst noch etwas unsicher. Jemand berichtet von der befreienden Erkenntnis, dass «einfach mal machen, einfach da sein» das beste Rezept dagegen sei. Eine andere Person war zu Beginn ebenfalls etwas angespannt. «Werde ich akzeptiert werden? Wird man mir vertrauen?» Die Befürchtungen erwiesen sich als unbegründet: «Ich habe neue Menschen kennengelernt. Für mich erwies sich das Helfen als ein Türöffner.»

Übrigens: Der aus dem Helfen gezogene Gewinn kann auch kulinarischer Art sein: «Beim Einkaufen für andere Menschen habe ich neue Produkte kennengelernt. Das inspiriert mich nun beim Kochen.»

[www.riehen.ch/aktuelles/corona/gemeinsam-gegen-das-corona-virus](http://www.riehen.ch/aktuelles/corona/gemeinsam-gegen-das-corona-virus)  
 Fachstelle Alter, Irene Burri: Telefon 061 646 82 30  
 App five up: [www.fiveup.org](http://www.fiveup.org)

## Kunstaussstellung auf dem Hörnli

Wer derzeit den Friedhof Hörnli durchstreift, trifft in der grossen Anlage mancherorts auf aus Tannenholz gezimmerte Buchstaben, geschaffen und zu insgesamt 26 Wortbildern zusammengefügt vom Künstler Matthias Zurbrugg. «Zeit los lassen» heisst das Projekt, das die Besucherinnen und Besucher auf poetische Weise an grosse Fragen und letzte Dinge heranführt.

Auf einem Ausstellungsplan sind sämtliche «Wort-Orte» und eine mögliche Begehungsrouten für den Besuch auf eigene Faust eingezeichnet. Der Plan ist unter anderem erhältlich beim Büro für Todesfälle und Bestattungen (Montag bis Freitag 9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr) am Haupteingang des Friedhofs oder bei der Buchhandlung Rössli an der Schmiedgasse in Riehen. Richtpreis: 10 Franken.

Daneben finden ab dem 12. Juni regelmässig inszenierte literarische Spaziergänge mit dem Künstler durch die Ausstellung statt. Dauer: 90 Minuten, Anmeldung erforderlich (siehe untenstehenden Link).

Ausführliche Infos zur Ausstellung, auch zu den inszenierten literarischen Spaziergängen: [www.matthiaszurbrugg.ch](http://www.matthiaszurbrugg.ch)  
 «Zeit los lassen» dauert noch bis Mitte August.



Foto: Matthias Zurbrugg

## Sozial- und Finanzassistenz für ältere Menschen

Älter werden ist anspruchsvoll. Mit dem Erreichen des Rentenalters geht es so richtig los: Es gilt einen neuen Lebensabschnitt nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, im Wissen darum, dass im höheren Alter die Kräfte dann irgendwann nachlassen und die Abschiede sich mehren werden. «An uns wenden sich deshalb mitunter auch Leute, die erst um die 60 sind, aber sich für die Zukunft absichern wollen», sagt Stephanie Repka, Geschäftsführerin der Firma Akkurat – Sozial- und Finanzassistenz für Betagte.

### Akkurat: eine Firma für ältere Menschen

Das Unterstützungsnetz für ältere Menschen ist im Kanton Basel-Stadt fein geknüpft. Ämter und Fachstellen, Vereine und Stiftungen sowie zahlreiche Freiwillige engagieren sich auf unterschiedlichste Weise. Daneben bieten neben Institutionen wie der Pro Senectute verschiedene private Unternehmen Treuhand- und weitere Dienstleistungen für ältere Menschen an. Zu ihnen zählt die Firma Akkurat, die 2020 ihr 20-jähriges Jubiläum feiert. Gestartet ist sie seinerzeit als Ein-Frau-Unternehmen. Von Anfang

an war die soziale Begleitung genauso wichtig wie die treuhänderische Erledigung finanzieller Dinge. Heute bieten fünf Mitarbeitende den Kundinnen und Kunden Unterstützung bei Aufgaben und Schritten, welche sie alleine nicht meistern können.

### Begleitung bei grossen Schritten

Auch wenn sich manchmal, «junge Alte» an Akkurat wenden und andere bei der Firma einfach ihre Vorsorgeaufträge oder Patientenverfügungen hinterlegen oder über Jahre hinweg ihre Steuererklärung machen lassen, so meldet sich der Hauptharst der Kundinnen und Kunden doch erst dann, wenn grosse Schritte bewältigt werden müssen und keine Angehörigen da sind, die Unterstützung bieten könnten: Spitalaufenthalte, Wohnungsaufösungen, Heimeintritte. Der Katalog der Dienstleistungen ist umfangreich. «Wir erledigen eigentlich alles, was an Aufgaben anfallen kann», so Geschäftsführerin Stephanie Repka – die Palette reiche vom Gang zum Tierarzt mit dem Katzenkorb in der Hand bis zum Liegenchaftsverkauf. «Wenn immer möglich erfüllen wir auch Sonderwünsche.»

Meistens begleite das Akkurat-Team die älteren Menschen auch nach dem Heimtritt weiter, es entstünden zum Teil enge Beziehungen.

Die familiäre Atmosphäre soll auch im dritten Firmenjahrzehnt beibehalten werden; ein weiteres Wachstum ist deshalb nicht geplant. So ist das Jubiläum Anlass, Bewährtes zu feiern und sich gleichzeitig fit zu machen für die Zukunft. Denn, so Stephanie Repka: «Die nächste Kundengeneration wird uns die, «digitalen Senioren» bringen. Das wird auch uns vor Veränderungen stellen.»

Näheres zu den diversen Dienstleistungen sowie den Kosten: Akkurat AG, Tel. 061 321 1037; [info@akkurat-sfa.ch](mailto:info@akkurat-sfa.ch); [www.akkurat-sfa.ch](http://www.akkurat-sfa.ch)

Über weitere Unternehmen, die im Raum Basel Treuhand- und/oder Sozialassistenz für ältere Menschen anbieten, orientiert die Fachstelle Alter der Gemeinde Riehen: Tel. 061 646 82 90.

Freiwilligenarbeit: Projekt «Begleitung im Alltag für ältere Menschen in Riehen». GGG Benevol, Tel. 061 261 74 24, [info@ggg-benevol.ch](mailto:info@ggg-benevol.ch). Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr.

## Neues Sorgentelefon

Die Folgen von Corona beeinträchtigen den Alltag vieler älterer Menschen nach wie vor massiv. Pro Senectute beider Basel hat deshalb ihre Hotline 061 206 44 42 mit einem Sorgentelefon ergänzt und damit eine weitere Kontaktmöglichkeit für all jene geschaffen, die sich einsam fühlen und mit Schwierigkeiten kämpfen. Geschäftsleiter Michael Harr: «Die Krise hat bei vielen älteren Personen bereits bestehende Probleme verschärft und noch mehr sichtbar gemacht. Allein schon das Wissen, dass sie damit nicht alleingelassen werden, sondern anrufen können, tut ihnen gut.»

### Kostenlose Anrufe

Manche Anruferinnen und Anrufer sind einfach froh, ein offenes Ohr zu finden. Andere suchen konkrete

Beratung. Es gehe um Ängste, medizinische Fragen, finanzielle Sorgen und vieles andere mehr, so Michael Harr. «Je nachdem ergibt sich aus dem Telefonkontakt dann eine längerfristige Begleitung.»

Das Sorgentelefon wird von den Sozialarbeitenden der Pro Senectute geführt und ist für die Anrufenden kostenlos. Michael Harr: «Wir versuchen diese Dienstleistung mit Spenden zu finanzieren.» Wie lange das Sorgentelefon in Betrieb ist, wird die Zukunft weisen. «Wir schauen, wie sich die Bedürfnisse entwickeln. Aktuell gilt: open end.»

Hotline / Sorgentelefon der Pro Senectute beider Basel: 061 206 44 42.  
 Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr

## Digitale Angehörigenkontakte in den Heimen



Foto: Martin Jäger\_pixelio.de

Im Frühling dieses Jahres trat während des Corona-Lockdowns bei manchen Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen infolge der plötzlichen Unterbrechung der sozialen Kontakte zu ihren Angehörigen eine sichtbare Veränderung auf. Der Heimalltag fühlte sich plötzlich so anders an als sonst, dass ein Teil der älteren Menschen grosse Mühe hatte, dies zu verkraften, und sich Ängste und Niedergeschlagenheitsgefühle zeigten. «Wir mussten uns deshalb nicht nur mit dem Virus auseinandersetzen, sondern auch mit der psychischen Gefährdung der Bewohnerinnen und Bewohner», konstatiert Angelika Stromski, Leiterin Pflege und Betreuung im Dominikushaus.

### Assistierte Telefonate und Kontakte per Tablet

Um den Bewohnerinnen und Bewohnern im Lockdown möglichst viel Kontakt zu den Angehörigen zu ermöglichen und damit tröstliche Sicherheit zu vermitteln, führte man im Dominikushaus sehr rasch «assistierte Telefonate» ein, vor allem auch für Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz. Pflegenden tippten die Nummern ein, stellten die Verbindung her und blieben während des Gesprächs in der Nähe, um bei technischen Problemen Unterstützung bieten zu können.

Angelika Stromski: «Wir realisieren dann aber schon bald, wie wichtig es ist, dass die Gesprächspartner einander sehen können, und informierten alle Angehörigen brieflich, dass wir neu auf Voranmeldung hin unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Videotelefonate anbieten, mit einem Tablet und WhatsApp, immer mit individueller Begleitung durch unsere Mitarbeitenden.» Eine Lösung, die zwar personalintensiv war, sich aber absolut bewährte. Sie soll deshalb im Dominikushaus auch in der Zeit nach der Krise eingesetzt werden – etwa, wenn Angehörige im Ausland weilen und deshalb nicht persönlich zu Besuch kommen können.

### Videotelefonie-Ecke

Wie wichtig das visuelle Element ist, erlebte man auch im Pflegeheim Adullam. Johnsum König, Pflegeleitender: «Die Mimik des Gegenübers sehen zu können ist unglaublich

wertvoll.» In einem der wegen Corona nicht genutzten Aktivierungsräume wurde von der IT-Abteilung des Heims eine Videotelefonie-Ecke mit Google Meet eingerichtet, mit Laptop, Webcam und Lautsprecher. Aktivierungsfachfrauen und Pflegepersonen unterstützten die Bewohnerinnen und Bewohner bei der Verbindungsherstellung.

Das Angebot wurde allerdings nur von einem kleinen Teil der Bewohnerinnen und Bewohner genutzt, auch wenn die Pflegenden sie wiederholt darauf aufmerksam machten. Johnsum König: «Uns wurde klar, dass diese Form der Kommunikation ja auch für die Älteren unter den Angehörigen ungewohnt war. Auf sich allein gestellt daheim ein Videotelefon entgegenzunehmen, war nicht allen möglich.» Als ab Anfang Mai persönliche Besuche im Heim wieder zugelassen wurden, war die Nachfrage denn auch gross. «Alleine in den ersten vier Tagen fanden im speziell eingerichteten Besuchszimmer sechzehn Treffen statt.»

### Glück im Garten

Auch im Alterspflegeheim Humanitas startete man digital in die Zeit des Besuchsverbots; hier setzte man auf Skype. «Wir haben uns dann allerdings schon bald auf unseren riesigen Garten besonnen und dort drei Sicherheitsregeln entsprechende Freiluft-Begegnungsorte eingerichtet, mithilfe von Gartenhag-Elementen und rot-weissen Bändern», so Direktorin Stefanie Bollag. Da das Wetter mitspielte, wurde das Angebot intensiv genutzt.

Für Stefanie Bollag war es sehr berührend, zu erleben, wie viel die so ermöglichten persönlichen Kontakte den Bewohnerinnen und Bewohnern bedeuteten. Trotz der zwei Meter Abstand seien der Schwatz mit den Kindern, die Begegnung mit den Enkeln in dieser schwierigen Zeit für sie von unschätzbarem Wert gewesen. Stefanie Bollag: «Das nehme ich für mich mit in die Zukunft: Wir werden für noch mehr Austausch mit den Angehörigen besorgt sein und dabei auch neue Wege gehen.»

Mehr zur Videotelefonie [www.srf.ch/radio-srf-musikwelle/radio-srf-musikwelle/videotelefonie-im-trend-jetzt-sieht-man-sich-halt-per-handly](http://www.srf.ch/radio-srf-musikwelle/radio-srf-musikwelle/videotelefonie-im-trend-jetzt-sieht-man-sich-halt-per-handly)

## IMPRESSUM

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Ursula Binggeli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieher Zeitung erscheint am 11. September 2020.

Ihre Veranstaltungen sowie Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, per E-Mail unter [barbara.gronbach@riehen.ch](mailto:barbara.gronbach@riehen.ch) oder telefonisch über 061 646 82 23.