



Gemeinsam statt einsam

Es gibt viele Gründe, warum die eigenen vier Wände zum Hauptaufenthaltort werden können. Manchmal nur vorübergehend, manchmal auch für eine lange Zeit. Wenn dann auch noch die vertrauten Kontakte weniger werden, entstehen oft Langeweile und Einsamkeit.

Hier finden Sie ein paar Anregungen und Tipps, die dagegen helfen können:



Regelmäßig telefonieren: miteinander sprechen, sich über Belastendes austauschen, aber auch miteinander lachen, Singen und Musik machen sind auch am Telefon möglich. Auch (Video-) Anrufe / Skypen zu den Mahlzeiten oder zum Nachmittagstee oder-kaffee sind eine Idee. So kann getrennt und doch gemeinsam Zeit verbracht werden.

Telefonketten können auch für Gruppen sowie im Familien- und Freundeskreis ein neues Ritual werden. Vereinbaren Sie dazu mit einer festen Personengruppe Telefonanrufe zu einem bestimmten Tag und einer bestimmten Uhrzeit. Je nach persönlichen Möglichkeiten ist es hilfreich, auch im Voraus eine zeitliche Begrenzung festzulegen. So können alle Beteiligten besser planen und es hilft, Frust zu vermeiden.

Fällt beispielsweise der Seniorennachmittag aus, kann an diesem Tag um die übliche Uhrzeit ein Telefonanruf vereinbart werden. Etwa indem je ein Gruppenmitglied ein anderes um eine bestimmte Zeit anruft. Oder es wird seitens der Leitung(en) in einer bestimmten Reihenfolge jedes Mitglied kurz angerufen. Jede Gruppe kann da ganz eigene Ideen entwickeln.

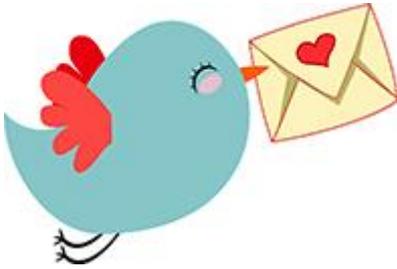
Auch im privaten Rahmen kann so ein fest eingeplanter Anruf Struktur und Sicherheit im Alltag geben! Vielleicht kann man sich familiär oder im Freundeskreis auch auf verschiedene Tage aufteilen, um einen lieben Menschen zu Hause oder im Pflegeheim regelmäßig anzurufen.

Auch in manchen Pflegeeinrichtungen sind Video-Anrufe / Skypen möglich. Falls dabei Unterstützung für den Bewohner oder die Bewohnerin durch Mitarbeitende nötig ist: Bitte informieren Sie sich unbedingt vorher, ob und inwieweit dies aktuell leistbar ist!

Für alle zu erreichen:

- Ökumenische Telefonseelsorge unter Tel: 0800 111 01 11 oder 111 02 22 (kostenfrei und rund um die Uhr) und auf der Homepage <https://www.telefonseelsorge.de>

- Das Silbertelefon - Gemeinsam für Menschen in Isolation unter Tel. 0800 470 80 90. Kostenlos. Auf Wunsch anonym. Täglich von 08:00 - 22:00Uhr



Briefe, Karten, Päckchen: Über einen unverhofften Gruß im Briefkasten freut sich jeder! Gemalte Bilder oder eine Basterei zum Beispiel der Enkelkinder können eine schöne Ergänzung sein! Kinder können auch eine Alltagsgeschichte aufschreiben und sich so mitteilen.



Die Möglichkeiten des Smartphones nutzen: Videos oder Bilder aufnehmen und verschicken, einen eigenen Gruppenchat anlegen, Sprachnachrichten schicken (Witze, Alltagserlebnisse, Grüße, ein Lied singen). All das hilft, miteinander in Kontakt zu bleiben und sorgt für Ablenkung im Alltag.



Fotos schicken: Fotos der letzten Wochen, Monate oder Jahre heraussuchen und verschicken. Vielleicht auch verbunden mit einer kleinen Erinnerung, die zu diesem Foto gehört. Auch Fotobücher gestalten und verschicken kann eine Idee sein. Das geht auch mit Heften, in die Fotos, Zeitungsausschnitte geklebt, Bilder gemalt oder Texte geschrieben werden.



Besuche unter besonderen Bedingungen: Manchmal ist es nötig, Abstand zu wahren, um andere zu schützen. Sich zu sehen, miteinander reden, ist dennoch wichtig und möglich. Mittlerweile gibt es Möglichkeiten, sich zum Beispiel mit Masken zu schützen.

Wo es dennoch gute Gründe gibt, nicht in Innenräumen aufeinander zu treffen, kann man sich im Freien oder am Fenster oder der Tür begegnen.

Auch ein Gruß an diejenigen, die im Pflegeheim leben, ist so spontan oder mit Verabredung möglich. Falls dabei Unterstützung für den Bewohner oder die Bewohnerin durch Mitarbeitende nötig ist: Bitte informieren Sie sich unbedingt vorher, ob und inwieweit dies aktuell leistbar ist!



Gemeinsam spielen: Gesellschaftsspiele gibt es über eine App oder auch zum Beispiel beim Schach ganz altmodisch über Fern-Schach oder Schiffe versenken am Telefon.

Eine Übersicht über ausgewählte Spieleportale und spezifische Spiele, die man online spielen kann, bietet beispielsweise das Online-Portal Webhelm: <https://webhelm.de/gesellschaftsspiele-online-spielen>. Das Projekt Webhelm unterstützt Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der verantwortungsbewussten Mediennutzung. Es wird vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration unterstützt.



Frische Luft und aktiv bleiben: ob zuhause in der Wohnung oder an der frischen Luft, Bewegung tut gut! Das spüren wir Menschen körperlich und seelisch. Nutzen Sie daher Ihre persönlichen Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Tun Sie das, was Ihnen Freude bereitet und möglich ist: im Garten arbeiten, Ihre Pflanzen auf dem Balkon pflegen, Spazieren gehen, Rad fahren oder andere Sportarten im Freien ausüben.

Sie können nicht nach draußen? Lüften Sie mehrmals täglich! Keine Angst vor der Kälte, packen Sie sich warm ein und sorgen Sie dann für einen gründlichen Luftaustausch in ihrer Wohnung. Das stärkt Ihre Abwehr und hilft gesund zu bleiben.

Anregungen, wie man sich ohne Fitnessgeräte in der eigenen Wohnung aktiv hält, gibt es online zum Beispiel auf dem Internetportal <https://www.aelter-werden-in-balance.de> der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Vielleicht können Sie auch von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten einen Übungsplan für zu Hause erhalten. Auch im Seniorenratgeber der Apotheken-Umschau finden Sie immer wieder anschaulich beschriebene Übungen für daheim.

Für Angehörige von Menschen mit Demenz gibt es über die App „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“ weitere Anregungen. Sie kann kostenlos im App-Store von Apple als auch im Google Play Store heruntergeladen werden.



Bücher und Hörbücher: Geschichten entführen uns aus dem Alltag und bringen so Entspannung und Abwechslung. Nachschub gibt es in den Büchereien und beim Buchhändler vor Ort. Vielleicht gibt es vor Ort für ältere Menschen einen Liefer-Service oder die Nachbarschaftshilfen können bei der Ausleihe in der Bücherei unterstützen?

Ein Tipp für alle, die beim Lesen auf Unterstützung angewiesen sind: Nutzen Sie den Service der Bayerischen Hörbücherei. Sie bietet sehbehinderten und blinden Menschen Hörbücher zur kostenlosen Ausleihe an. Bis zu drei Hörbücher können gleichzeitig kostenfrei heruntergeladen oder als CD zugeschickt werden. Versand und Rücksendung sind dabei portofrei. Notwendig ist eine Registrierung bei der Bayerischen Hörbücherei. Weitere Informationen finden Sie direkt auf der Homepage <https://www.bbh-ev.org/> und im [Flyer „Willkommen“](#).



Religiöses Leben: Seelsorge und Unterstützung

Religiöse Angebote gibt es von verschiedenen Glaubensrichtungen über das Radio, das Fernsehen oder über das Internet. Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer jeweiligen religiösen Gemeinden vor Ort. Dadurch können alle, die Trost und Zuversicht im Glauben finden, trotz persönlicher Einschränkungen Hilfe und Verbundenheit erfahren.

- **Ein tägliches, regionales Angebot gibt es von der Diözese Würzburg:** Montag bis Samstag wird um 12.00 Uhr und sonntags um 10.00 Uhr bis Ostern ein Gottesdienst, ein Kreuzweg oder eine andere liturgische [Feier aus Würzburg live auf YouTube](#) übertragen.
- **Auch der Fernsehsender TV Mainfranken** überträgt werktags um 12.00 und 19.00 Uhr und sonntags um 10.00 Uhr die Gottesdienste aus Würzburg.

- **Das Angebot der Evangelisch-lutherischen Kirche in Bayern finden Sie hier:** <https://www.bayern-evangelisch.de/wir-ueber-uns/corona-andachten-impulse-kirche-zuhause.php>
- **Der Bayerische Rundfunk** sendet jeden Sonntag zwischen 10:00 und 11:00 Uhr in Bayern 1 eine christliche Morgenfeier. Sie ist auch in der Mediathek des BR zum Nachhören verfügbar.
- **Das Muslimische Seelsorge Telefon „MuTeS“** unter Tel. 030 44 350 821. Anonym und vertraulich. 24 Stunden täglich & dienstags auch auf Türkisch. Informationen auch auf der Homepage <https://www.mutes.de/>.
- **Beratungsangebote der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.** Näheres zu den verschiedenen Beratungsangeboten für Menschen jüdischen Glaubens finden Sie auf der Homepage <https://zwst.org/de>.



Was noch gut tut:

- **Kleine Schritte zu mehr Lebensfreude:** Wenn das Gefühl der Einsamkeit da ist, ist es oft schwer dagegen anzukommen. Kleine Veränderungen können helfen und Mut machen. Nehmen Sie sich etwas vor, das sie allein genießen können: eine Tasse Tee oder Kaffee, ein Musikstück, ein Buch. So verliert das Alleinsein ein Stück seines Schreckens. Nehmen Sie sich eine Sache vor, die sie in Kontakt mit anderen bringt: zum Beispiel bewusst die Menschen grüßen, die Ihnen im Alltag begegnen oder rufen Sie eine vertraute Person an, vielleicht auch immer zu einer bestimmten Zeit.
- **Feste Tagesstruktur:** unterteilen Sie Ihren Tag und planen Sie zum Beispiel feste Zeiten für die Mahlzeiten und Aufenthalte im Freien ein.
- **Aktiv werden und bleiben:** Probieren Sie eine neue Beschäftigung, die Ihnen Spaß macht, oder lassen Sie ein Hobby wiederaufleben. Das geht auch in der eigenen Wohnung. In vielen Gemeinden gibt es auch Angebote gerade auch für ältere Menschen: zum Beispiel offene Treffs mit wechselnden Angeboten, feste Spielenachmittage oder Verabredungen zum Wandern oder Spazieren gehen. Manchmal gibt es dazu auch Fahrdienste, so dass Sie auch teilnehmen können, wenn Sie beim Verlassen der Wohnung Hilfe brauchen. Vielleicht können Sie sich auch selbst ehrenamtlich für andere engagieren? Das macht Spaß und bringt Sie schnell in den Kontakt mit anderen. Mehr zu den Möglichkeiten vor Ort erfahren Sie zum Beispiel im Rathaus oder bei ihrer Seniorenvertretung. Eine Übersicht der Ansprechpersonen finden Sie auf der Landkreis-Homepage <https://www.landkreis-miltenberg.de/Bildung,Soziales-Gesundheit/Senioren,Pflege-Betreuung.aspx>
- **Nachrichten und Informationen gezielt einholen:** Die ständige Auseinandersetzung mit belastenden Informationen bedeutet Stress für unser seelisches Gleichgewicht. Das fördert Ängste, Unsicherheit und das Gefühl ohnmächtig zu sein. Dagegen hilft, Nachrichten zu festen Zeiten zu schauen, zu hören oder zu lesen. Informieren Sie sich über verlässliche

Quellen. Eine Übersicht zu allem rund um das Corona-Virus finden Sie zum Beispiel auf der [Sonderseite der Landkreis-Homepage](#).

- **Hilfe annehmen:** Manche Menschen benötigen Hilfe bei der Bewältigung des Alltages, andere wünschen sich jemanden zum Reden oder für begleitete Spaziergänge. Trauen Sie sich und fragen Sie Ihre Familie, im Freundeskreis und direkte Nachbarn nach Unterstützung. Ergänzend gibt es in den meisten Gemeinden Nachbarschaftshilfen, Besuchsdienste oder Angebot zur Unterstützung im Alltag von ambulanten Diensten. Informationen zu den Hilfemöglichkeiten und bei Bedarf zur Finanzierung erhalten Sie kostenfrei, individuell und vertraulich auch über die Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige unter der Telefonnummer 09371 6694920.