

Harvesting-Protokoll: zweiteiliges Zoom-Meeting der Arbeitsgruppe NÖ/Bgld/Waldviertel:)

Datum:

6.4.2020, 12 – 13:30 Uhr
15.4.2020, 10 – 12:00 Uhr

TeilnehmerInnen: Robert, Sigrid, Deborah,
Barbara, Mike und Conny

Moderation: Robert



Unser Auslöser: So viel Unterstützung wird in dieser Krisenzeit für „Risikogruppen“ angeboten – Einkäufe erledigen, Apothekenbesuche, Gartenarbeiten, Essen auf Rädern..., und gleichzeitig bleiben soziale Isolation und Einsamkeit oft im Hintergrund bestehen... und das nicht nur in Corona-Zeiten.

Wir haben bereits viele verschiedene persönliche berührende Geschichten von betroffenen Menschen (Einsamkeit, Isolation) gehört und dass diese Menschen sehr dankbar sind, wenn sie jemand kontaktiert, an sie denkt, ihnen zuhört.

Das Thema enthält sehr viel Betroffenheit, Schwere, und gleichzeitig - wenn man es schafft, Verbindung herzustellen zu betroffenen Menschen - sehr viel Dankbarkeit und Freude!!

Einsamkeit scheint ein Thema unserer Zeit zu sein - betrifft nicht nur alte Menschen und nicht nur Corona-Krise!!

Idee/ Wunsch: Beitragen zu mehr Gemeinschaft, Verbindung, Begegnung in unserem Umfeld, (einsame) Menschen mit kaum Kontaktmöglichkeiten wieder integrieren und Kontaktmöglichkeiten anbieten (wie zB. teilweise bei älteren SeniorInnen beobachtbar)

Bewusstsein von Menschen auf "Einsamkeit im eigenen Umfeld" lenken, achtsam zu sein, nachzudenken, wo ICH überall mit Kleinigkeiten ganz viel beitragen könnte.

Fokus: AKTIV auf ev. einsame Menschen zuzugehen, weil diese es vielleicht nicht selber schaffen. Sie einzuladen, anzurufen, statt zu warten ob sie sich selber melden.

Über die Corona Krise und über unser Netzwerk hinaus!

Unsere Bedürfnisse: Beitragen, Leben bereichern, Verbindung, Gemeinschaft, Miteinander, Nähe, Integration, Hören und Gehörtsein, Wärme, Leichtigkeit, Lebensfreude, Struktur, Well-being (=> Gesundheit = Immunsystem wird gestärkt:-))

1) BRAINSTORMING – Ideen sammeln: Was können wir tun?

- Wir wollen diesen Impuls in die Welt schicken – **auch über Corona hinaus!!** (ist auch möglich dass Corona-Isolation für Risikogruppen noch ½ - 1 Jahr dauert)
- Was wir kennen / was es bereits gibt:
 - Viele verschiedene telefonische Angebote (Rat auf Draht, Telefonseelsorge, Ö3 Kummernummer, Lichtblick...), wo Menschen selbst anrufen können
 - Viele Online-, Zoom-Angebote
 - Frauenhäuser usw.
 - Seit kurzer Zeit gibt es neue Initiativen, um Kontakte für Menschen herzustellen: Kooperationen mit Gemeinden (Kontakte herstellen...), schwarzes Brett bei Billa, Bezirksblätter, aktives Pflegeheim-Besuchen, Ö3-Angerufenwerden-Gruppe
- **Was aus unserer Sicht noch fehlt/ wo wir beitragen könnten:**
 - **Aktives Angerufenwerden** (Teilnehmende werden regelmäßig an einem bestimmten Tag + Uhrzeit angerufen)
 - „**Gartenzaungespräche**“ anbieten (ich komme zu deinem Gartenzaun, um dir zuzuhören)
 - **Einschulung/ Unterstützung von MitarbeiterInnen** bei bestehenden und neu entstehenden Angeboten wie z.B. Telefonseelsorge und Ähnliches
 - => Empathie-Know How fehlt oft auch bei geschultem Personal!! Telefonberater fragen oft eher nach Tagesablauf, weil die Menschen Struktur brauchen
 - **Leitfaden für Empathiegespräche** für alle zugänglich (Basics – zB paraphrasieren, aktives Zuhören, wie fühlst du dich, wenn du das hörst...)
 - **Kontakte besser verbreiten** - ZB Liste mit möglichen Angeboten
 - => an die Angehörigen geben, diese können die Möglichkeiten ihren Eltern, SeniorInnen usw. empfehlen und weitergeben
 - => Kontaktmöglichkeiten (Telefonnummern) über Supermärkte (Aushang), Gemeindezeitungen, Bezirksblättern, Flyer verbreiten
 - **Menschen motivieren anzurufen**, auch wenn es ihnen gerade gut geht (um in Kontakt zu bleiben). Ihnen sagen, es ist nicht „Schwäche“ wenn man gehört werden will und man muss nicht alles „alleine schaffen“ (wie es früher gelernt wurde). Annehmen können von Hilfe/ Anrufen leicht machen - aktiv auf Menschen zugehen!

- bewusst sein: **es geht nicht nur um alte Menschen** – auch Junge fühlen sich oft einsam! Ist ein Thema unserer Zeit!

- **Infos verbreiten:**

=> Zitat Dr. Christina Kessler: "Das Höchste und Schönste für alte Menschen ist, zu erfahren, dass sie **geliebt sind und Liebe geben dürfen.**" Also Liebe, Nähe, Wärme auf der einen Seite und selbst etwas beitragen dürfen, Leben von anderen bereichern auf der anderen Seite.

=> Bedeutung von sozialem Integriertsein für die Gesundheit

Neurobiologische Forschung zeigt: Verbindung, Gefühl von Zugehörigkeit, "to matter" ist eine Voraussetzung, um seelisch UND körperlich gesund zu sein! Bei Einsamkeit hören zunehmend die Körperregulationssysteme auf, zu funktionieren (Herz-Kreislauf-System, Immunsystem...)

=> Vorsicht: Risikogruppen nicht nur körperlich vor dem Virus schützen, sondern auch seelisch vor Einsamkeit!! (siehe zB Buch Joachim Bauer, "Schmerzgrenze")

=> Ist gerade für Menschen, die sich einsam fühlen (egal welches Alter) oft **schwierig, von sich aus jemanden anzurufen** oder um Hilfe zu bitten, weil vielleicht **Gedanken/ alte Muster** in ihnen ablaufen, wie:

„Ich will keine Last sein“

„Keiner braucht mich“

„Um Hilfe bitten ist Schwachsein, ich schaff das schon allein“

„Ich bin nichts wert (ich habe nichts zu geben..)“

- Impulse und Ideen auf verschiedenen Wegen + Kanälen in die Welt hinaus schicken: Facebook, Instagram,...

- **Video drehen**

=> Zoomcall aufzeichnen: unser Anliegen mit dieser Initiative ist, unsere Ziele, Gedanken,.. Vorteile: nicht wieder viel zu lesen, sondern Menschen zuhören! Nachhaltigkeit! Kann einfach mit vielen Menschen geteilt werden (viele erreichen)

- **„Kettenanrufe“** starten

=> ZB Ich rufe dich an und höre dir 10 min zu, dann rufst du mind. eine Person an und hörst ihr zu usw.

=> ZB Ruf jede Woche mind. eine Person an, die ev. alleine ist usw., diese Person ruft dann eine weitere Person an...

- **„Glücksprinzip“** (gibt auch einen Film dazu):

=> Mach für 3 Personen etwas, das für sie alleine schwierig wäre. Als „Gegenleistung“ bittest du sie, auch jeweils für 3 Personen etwas zu tun usw.

=> ZB auch zu 3 Menschen gehen und Gartenzaungespräch führen, diese gehen wieder zu 3...

- Mich selbst fragen: **Was tue ich in meinem Lebensumfeld**, in meiner Nachbarschaft, in meinem Alltag, wie trage ICH bei? Was ist die beste Art, wie ICH andere Menschen erreichen und in Kontakt kommen kann?

=> **Geschichten von Menschen sammeln als Inspiration** und Motivation: Was hast DU herausgefunden, wie du beitragen kannst? => zum Ergänzen, Weiterleiten...

- Für Menschen in **Pflegeheimen**:
schwierig: oft schwerhörig => telefonieren schlecht möglich
Ideen: mit Pflegeheim-Leitung/ Personal telefonieren und um Unterstützung bitten, gemeinsam nach Möglichkeiten suchen (wäre Entlastung für Personal)
ev. gibt es Zoom, telefonieren I-Pad mit Kopfhörern (Lautstärke regulieren), Whatsapp-Telefonie; Einweg-Nachrichten senden: Videobotschaften schicken usw.,
Brief mit Fotos schicken (auch Brieffreundschaften knüpfen)

2) GFK-Netzwerk einbeziehen – Ideen:

- posting: kurze Info über unser Projekt + Anhänge:
=> Harvesting-Protokoll
=> Empathieleitfaden zum Inspirieren, Weiterleiten, Ausdrucken, Verteilen,...
=> "GEMEinsam statt einsam - Sonnenstrahlen-Video"
=> Gemeinsames Sammeln von Ideen, Impulsen, Geschichten (Antwortpostings)
- ev. Youtube-Kanal eröffnen
- ev. Interneterfahrene Netzwerkmitglieder fragen, Erfahrungen einholen

3) Nächste Schritte:

- posting GFK Austria
- ev. gemeinsames Netzwerk-Zoom (Einladung) zum Thema
- ev. posting in CNVC-Trainers-yahoogroups (Englisch)