

In Kontakt bleiben

Pflegebedürftige und durch Corona gefährdete Angehörige zu besuchen, ist derzeit aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus hoch risikobehaftet und daher in vielen Fällen nicht möglich. Lesen Sie hier, wie Sie trotzdem etwas gegen die Einsamkeit tun können.

25. März 2020

Die meisten Pflegebedürftigen und viele ältere Menschen gehören zu den Gruppen, die durch die Ausbreitung des Coronavirus besonders gefährdet sind. Aus diesem Grund ist ein direkter Kontakt beispielsweise durch Familienbesuche derzeit nicht ratsam.

Umso wichtiger ist es, dass Sie trotzdem mit Ihren Angehörigen in Kontakt bleiben, denn ohne Besuche macht sich schnell Einsamkeit breit.

Wenn Sie es zeitlich einrichten können, können Sie beispielsweise feste Zeiten vereinbaren, zu denen Sie miteinander telefonieren. Das bringt zusätzlich Struktur in den Tag. Wer technisch in der Lage ist, kann dazu auch die Videotelefonie nutzen, die durch Apps wie WhatsApp, Skype, FaceTime und viele andere auch mit dem Smartphone möglich ist.

Senioren, die etwas dazulernen möchten, finden im Projekt Digital Kompass nützliche Informationen und Tipps darüber, wie sie ihren Alltag während der Corona-Krise mit digitalen Mitteln abwechslungsreich gestalten und Unterstützung erhalten können. Die Verwendung von digitalen Kommunikationsdiensten wird hier natürlich ebenfalls thematisiert.

Diejenigen, die den Austausch mit anderen Pflegebedürftigen oder pflegenden Angehörigen vermissen, finden im Internet zu fast jedem Thema eine Selbsthilfegruppe. Diese sind in der Regel ebenfalls telefonisch erreichbar. Unter Umständen finden die Treffen derzeit als Telefonkonferenzen statt oder es gibt Telefonketten, über die man sich austauscht. Eine Nachfrage lohnt sich sicherlich.

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen hat das Silbernetz sein Silbertelefon bundesweit freigeschaltet. Hier können alle Seniorinnen und Senioren über 60 kostenfrei und anonym anrufen und sich einfach unterhalten. Wer einfach ein bisschen reden möchte kann das hier täglich von 8 bis 22 Uhr.

Zur Unterstützung von Menschen mit seelischen Erkrankungen oder Behinderungen und deren Angehörigen, die aufgrund der aktuellen Einschränkungen notwendige Angebote nicht mehr nutzen können, bietet rettungs-ring.de ein virtuelles Beratungs- und Betreuungsangebot für Menschen in psychischen Krisen. Gespräche, Beratung und Freizeit stehen hier auf dem Programm, das zu einem strukturierten Tagesablauf beitragen will.