

## Gegen die Einsamkeit durch Besuchsverbote

Während der weiterhin anhaltenden Corona-Pandemie sollten Sie Besuche bei Pflegebedürftigen unbedingt vermeiden. Viele Menschen fühlen sich dadurch stark isoliert von Familie und Freunden. Diese Tipps und Ansprechpartner können helfen.

3. April 2020



Dieser Tage ist es nicht nur die Gefahr einer Ansteckung mit Covid-19, die vielen Pflegebedürftigen Sorgen bereitet. Die notwendigen Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus bedeuten für sie, als Zugehörige der Risikogruppe, dass Besuche von Familie und Freunden ausbleiben. So können sich aber schnell Gefühle der Einsamkeit und Traurigkeit bemerkbar machen. Gestützt auf Empfehlungen der Stiftung Deutsche Depressionshilfe haben wir folgende Tipps für Sie:

Das können Angehörige tun:

- Verabreden Sie sich mit Ihren pflegebedürftigen Angehörigen zum Telefonieren.

Versuchen sie dabei nicht nur über das Corona-Virus zu sprechen, sondern tauschen Sie sich auch über andere Themen aus.

- Werden Ihre Angehörigen zu Hause gepflegt, unterstützen Sie sie dabei, einen geregelten Tagesablauf beizubehalten und ihre Tage nach Möglichkeit im Voraus zu planen. Auch Zeiten für die schönen Dinge, wie lesen oder fernsehen, sollten dabei Beachtung finden.
- Besprechen Sie, wer Einkäufe und sonstige Erledigungen übernehmen könnte, um mögliche Ängste bezüglich der Versorgung zu verringern.
- Ist Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige nicht bettlägerig, empfehlen Sie ihm, ein Zurückziehen ins Bett tagsüber zu vermeiden, da sich negative Gefühle so noch steigern können. Je nach Möglichkeit, können Sie ihm Beispiele für körperliche Betätigung an die Hand geben.

### Das können Pflegebedürftige tun:

- Pflegebedürftige sollten unbedingt darauf achten, trotz der eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten, mit ihrem sozialen Umfeld in Kontakt zu bleiben. Wer kann, sollte sich mit Bekannten und Verwandten zum Telefonieren verabreden.
- Pflegebedürftige, die körperlich dazu in der Lage sind, sollten vermeiden, mehr Zeit als nötig im Bett zu verbringen. Ein geregelter Tagesablauf kann dabei helfen.
- Diejenigen, die zu Hause gepflegt werden, können ihren Tag oder sogar ihre Woche im Vorfeld planen und sollten dabei auch Zeiten für schöne Beschäftigungen nicht zu kurz kommen lassen.
- Pflegebedürftige, die in einem Pflegeheim leben und ihre Hausnachbarn derzeit nicht sehen, können diese auch telefonisch kontaktieren. So lässt sich das Zusammenleben ein wenig besser aufrechterhalten.

Wer zusätzliche Hilfe benötigt, um mit aktuellen Gefühlen der Angst und Isolation umzugehen, kann sich jetzt anonym beraten lassen. Das geht zum Beispiel bei der TelefonSeelsorge, die unter der Rufnummer 0800-1110111 erreichbar ist.

Für alle Fragen rund um die pflegerische Versorgung, die sich in diesen Tagen ergeben, wenden Sie sich am besten an eine Pflegeberatung. Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater von compass können Sie zwar zu Ihrem Schutz während der aktuellen Lage nicht zu Hause besuchen, sind aber telefonisch für Sie und Ihre Fragen da. Gerne geben sie Ihnen selbst Tipps, können aber auch Hinweise zu passenden Ansprechpartnern geben, die Sie in der derzeitigen Situation unterstützen.

