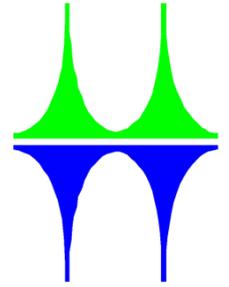


COVID-19: Informationen für ältere Menschen



Von vielen älteren Menschen wird die aktuelle Coronavirus-Pandemie ganz besonders belastend erlebt. Die behördlich vorgegebenen Kontaktbeschränkungen führen dazu, dass geliebte Kinder und Enkelkinder nicht mehr zu Besuch kommen und in den Arm genommen werden können. Die Tage vergehen noch langsamer und sind womöglich noch etwas stiller als sonst. Vielleicht werden auch bedrückende Erinnerungen an früher erlebte Krisen noch einmal wachgerufen, und manche werden sich Sorgen machen, wie es in den nächsten Wochen und Monaten wohl weitergehen wird. Mit diesem Merkblatt möchten wir vor allem Senioren, aber indirekt auch ihren Angehörigen daher einige Anregungen geben, um die sicherlich schwierigen Zeiten möglichst gut zu überstehen.

Kontakt halten

Auch wenn Telefongespräche nicht die körperliche Nähe ersetzen können, sind sie zumindest eine Möglichkeit, mit lieben Menschen aus Ihrem Umfeld überhaupt in Kontakt zu bleiben:

- Falls Sie nicht über die entsprechende Technik verfügen oder Schwierigkeiten bei der Bedienung eines Mobiltelefons haben sollten, scheuen Sie sich nicht, dies offen anzusprechen und Ihre Angehörigen oder die unten aufgeführten Helfer um eine verständliche Anleitung zu bitten.
- Vereinbaren Sie mit Ihren Angehörigen feste Zeiten, an denen Sie miteinander telefonieren können.

Aktiv bleiben

Wichtig ist, dass Sie beschäftigt sind und etwas zu tun haben. Dies lenkt Sie ab und hilft auch dabei, bedrückende Gedanken ein wenig zur Seite zu schieben:

- Schreiben Sie Briefe, lesen Sie ein gutes Buch, lösen Sie Kreuzworträtsel.
- Manchen Menschen tut es gut, Bilderalben anschauen und schöne Erinnerungen aufzufrischen.
- Vielleicht können Sie auch eine Botschaft mit ihrer Stimme aufnehmen. Sofern Sie kein geeignetes Aufnahmegerät haben, lassen Sie sich eines von Angehörigen oder den unten aufgeführten Helfern besorgen.

Nachrichten dosieren

Auf dem Laufenden zu bleiben, ist wichtig. Wenn man jedoch zu viele Nachrichtensendungen verfolgt, kann das auch unnötig beunruhigen.

- Dosieren Sie daher, wieviele und welche Nachrichtensendungen Sie sich anschauen. Angemessen ist sicherlich, sich ein- oder zweimal täglich über Neuigkeiten zu informieren. Häufigere Nachrichtenmeldungen sollten Sie eher vermeiden.

Hoffnung bewahren

Die aktuelle Krise kann sicherlich länger dauern, aber sie wird vorbeigehen. Denken Sie darüber nach, worauf Sie sich danach ganz besonders freuen! Bewahren Sie sich Hoffnung:

- Religiöse Überzeugungen können Halt geben, auch ein Gebet oder ein Bibelvers.
- Vergegenwärtigen Sie sich alles, was Ihnen bisher in Ihrem Leben Trost gespendet hat: Ein besonderes Gedicht, wertvolle Begegnungen oder ganz bestimmte, kräftigende Erfahrungen beispielsweise.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives, etwa das schöne Wetter, den Frühlingsanfang oder das wunderbare Vögelzwitschern.
- Manche Menschen haben ihre Wohnung gerade auf ganz besondere Weise dekoriert. Wenn es Ihnen Halt und Hoffnung gibt, ist dies ebenfalls eine durchaus gute Idee!
- Nutzen Sie Rituale; schalten Sie beispielsweise im Radio Ihre Lieblingsmusik ein.

Hilfe in Anspruch nehmen

Viele ältere Menschen möchten anderen keine Umstände bereiten oder „zur Last fallen“. Umso mehr möchten wir darauf hinweisen, dass es in Mülheim an der Ruhr zahlreiche Hilfsangebote gibt, die Sie jederzeit in Anspruch nehmen können, ohne dass es Ihnen unangenehm sein muss! Zahlreiche Hilfsorganisationen, kirchliche und auch private Initiativen werden in Mülheim an der Ruhr vom Centrum für bürgerschaftliches Engagement (CBE) koordiniert. Wer Unterstützung bei Einkäufen benötigt, einfach gerne ein Gespräch führen möchte oder sich eine ganz andere Hilfeleistung wünscht, ist beim CBE auf jeden Fall richtig: Die zentrale Telefonnummer lautet:

01573 – 2226007

An jedem Werktag ist dort jemand von 9 bis 16 Uhr zu erreichen! Darüber hinaus gibt es noch weitere Kontaktmöglichkeiten, die sich speziell an ältere Menschen richten:

- Silbernetz, eine Initiative gegen Einsamkeit:
Telefon: 0800 – 470 80 90 (täglich von 8 bis 22 Uhr)
- Sorgentelefon der Notfallseelsorge:
Telefon: 0208 – 77861638 (täglich von 8 bis 16 Uhr)
- Telefonseelsorge:
Telefon: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 (rund um die Uhr erreichbar)
- Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadtteile Heißen, Holthausen, Ickten, Menden, Raadt und Stadtmitte: Telefon: 0208 – 455 5007
- Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadtteile Dümpten, Styrum und Winkhausen:
Telefon: 0208 – 455 5059
- Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadtteile Broich, Mintard, Saarn, Selbeck und Speldorf
Telefon: 0208 – 455 5058

Warnung vor Betrug

Leider ist diese Krisenzeit auch eine, die dreiste Betrüger versuchen für sich auszunutzen. Ihre Zielgruppe sind insbesondere ältere Mitbürger; ihr Ziel ist die Überlassung von Geld oder Wertgegenständen. Meistens erfolgt die Kontaktaufnahme per Telefon, mitunter auch an der

eigenen Wohnungstür. Bitte händigen Sie *niemals* einer unbekannt Person ihre Wertgegenstände oder Geld aus! Diese Tipps gibt die Polizei:

- Gesundes Misstrauen ist am Telefon angebracht: Wenn sich der Anrufer nicht mit seinem Namen nennt, sollten Sie grundsätzlich vorsichtig sein. Geben Sie keinerlei Informationen preis. Lassen Sie den Anrufer sprechen.
- Bei Geld hört die Freundschaft auf: Ganz gleich, welche Geschichte der Anrufer Ihnen erzählt. Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn er Geld von Ihnen möchte. Im Notfall legen Sie einfach auf. Geben Sie vor allem keine Details zu Ihren Vermögensverhältnissen preis.
- Prüfen Sie den angeblichen Verwandten: Da kann ja jeder kommen und behaupten, er sei Ihr Verwandter. Befragen Sie den Verwandten zu familiären Einzelheiten, die kein Fremder wissen kann. Beim Enkel wäre die leichteste Frage, wann Mutter und Vater geboren sind. Kann der Anrufer das nicht beantworten, dann legen Sie auf.
- Unbekannte Personen sind tabu: Übergeben Sie niemals Geld oder andere Wertgegenstände an unbekannt Person, egal welche Geschichte der Anrufer erzählt. Soll er doch einen anderen Verwandten anrufen, wenn er nicht selbst kommen kann.
- Nehmen Sie Rücksprache mit Verwandten: Besprechen Sie sich mit anderen Personen in der Familie oder notfalls mit Nachbarn, bevor Sie Geld übergeben oder zusagen. Finden Sie keinen Ansprechpartner, dann wenden Sie sich nach dem mysteriösen Anruf unter der Telefonnummer 110 an die Polizei.
- Als Opfer müssen Sie Anzeige erstatten: Falls Sie auf einen Trick reingefallen sind, dann hilft keine falsche Scham weiter. Wenden Sie sich an die Polizei oder Verwandte und erstatten Sie in jedem Fall Anzeige.

Hinweise zur Bargeldbeschaffung

Sollten Sie derzeit Ihre Wohnung nicht verlassen können und niemanden haben, der Sie mit Bargeld versorgt, können Sie eine besondere Hilfeleistung in Anspruch nehmen. Die Stadt Mülheim hat in Zusammenarbeit mit der Mülheimer Sparkasse einen sicheren Weg gefunden, Ihnen Bargeld nach Hause bringen zu lassen. Dazu stehen sieben freiwillige, erfahrene Bürgerinnen zur Verfügung, die mit einem Legitimationsschreiben der Amtsleitung autorisiert werden, Bargeldabholung für Sie in zwei hierfür benannten Filialen in der Stadt durchzuführen. Ihre Anfragen dazu richten Sie bitte an die zentrale Telefonnummer des Centrums für bürgerschaftliches Engagement (CBE) 01573 – 2226007, die diese an die Stadt weiterleitet.