

Mit Gesprächen Berührungsängste nehmen

Ehrenamtliche im Kreis Mettmann unterstützen Seniorinnen und Senioren, ihren Alltag digitaler zu gestalten

Viele Seniorinnen und Senioren stehen vor der Herausforderung, dass ihr Alltag immer digitaler wird. Eine Initiative im Kreis Mettmann in Nordrhein-Westfalen unterstützt älteren Menschen bei digitalen Alltagsfragen.

Wie richte ich mein neues Smartphone ein? Wie funktioniert eigentlich WhatsApp? Wie buche ich einen Arzttermin über ein Digitalportal? Fragen wie diese beantworten ehrenamtliche Digitalpatinnen und -paten in ihren wöchentlichen Sprechstunden, die über den gesamten Kreis Mettmann verteilt an unterschiedlichen Veranstaltungsorten stattfinden. Die Sprechstunden sind niedrigschwellig, kostenlos und ohne Verkaufsabsichten. Das persönliche Gespräch steht im Mittelpunkt – auch an diesem Mittwoch Anfang Oktober in der Hildener Stadtbücherei.

Alltägliche Probleme

Patrick Kaufhold, seit zwei Jahren Digitalpate, hört an diesem Tag in der Sprechstunde ganz unterschiedliche und doch sehr alltägliche Probleme aus einer immer digital werdenden Welt. Ein Ehepaar hat ein scheinbar gutes Angebot für ein Handy in einem Werbeprospekt entdeckt. „Das Modell ist nicht wirklich das Schnäppchen, das der Händler verspricht,“ gibt Kaufhold seine



Ehrenamtliche Digitalpaten im Kreis Mettmann unterstützen bei Fragen rund um die Digitalisierung. Foto: VdK

Einschätzung ab. Von einem sogenannten Seniorenhandy rät er ab: „Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt nicht, und die Bedienung ist oft sogar komplizierter als bei ‚normalen‘ Smartphones.“

Ein anderes Gesprächsthema ist das große Misstrauen gegenüber dem Messengerdienst WhatsApp. „Eine gesunde Portion Skepsis ist immer gut, wenn Sie online unterwegs sind“, meint der Ehrenamtler. „Allerdings sind mittlerweile so viele Menschen bei WhatsApp. Wenn Sie einen anderen Messen-

ger verwenden, werden Sie viele Unterhaltungen und Gruppen verpassen.“

Ehrenamtliche Arbeit

Erwin Knebel, Sozialarbeiter im Ruhestand und Initiator der Digitalpaten, ist ein großer Fan von ehrenamtlicher Arbeit: „Im persönlichen Gespräch können Ehrenamtliche viele komplexe Probleme erklären und näherbringen.“ Er spricht aus Erfahrung: Im Jahr 2018 betreute er mit den „Pflege-

Scouts“ ein vergleichbares Projekt, in dem Ehrenamtliche in Gesprächen pflegende Angehörige und Pflegebedürftige auf den – häufig gefürchteten – Besuch des Medizinischen Dienstes vorbereiten. Die Gründung der Digitalpaten ist eng verknüpft mit dem missglückten Versuch der Hildener Stadtwerke im Jahr 2020, Eintrittskarten für das beliebte Freibad in der Stadt ausschließlich digital zu verkaufen. Es gab zunächst keine Lösung für Menschen, die offline leben. Knebel erklärt: „Hier wurde klar:

Menschen, die nicht mit digitaler Technologie umgehen können, werden nicht mitgedacht.“

Sensible Themen

Neben den Sprechstunden bieten die Digitalpaten Vorträge mit Online-Themen für Einsteigerinnen und Einsteiger an: von der Reiseplanung mit der App des öffentlichen Nahverkehrsanbieters über Anwerdetipps für Mediatheken bis hin zum sensiblen Thema des Online-Bankings.

Kaufhold weiß: „Die Skepsis gegenüber Online-Bankgeschäften ist in Deutschland besonders groß.“ Studien belegen, dass deutsche Bankkundinnen und -kunden auch im internationalen Vergleich misstrauisch sind. Bisher habe er in seinen zwei Jahren Ehrenamt als Digitalpate niemanden davon überzeugen können, ins Online-Banking einzusteigen. Dabei sei das eine Anwendung, die vielen Menschen oft den Alltag vereinfachen könne. **Julia Frediani**

Info

Der Besuch der Sprechstunde und eine Teilnahme an den Vorträgen sind kostenlos. Bei den Vorträgen sollten sich Interessentinnen und Interessenten unbedingt anmelden. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://digitalpaten.nrw/>

Das große Schweigen

Hinter einem Kontaktabbruch mit den Eltern stecken oft tiefe seelische Verletzungen

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, ist es für alle Beteiligten sehr schmerzhaft. Pia Lena Gran, Psychologin und Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP), erklärt, welche Gründe hinter einem solchen Kontaktabbruch stecken und wie Eltern damit umgehen können.

Dass sich Kinder von den Eltern abnabeln, ist normal. Doch manchmal brechen sie den Kontakt zu einem oder beiden Elternteilen komplett ab. „Das ist ein großes Tabuthema“, sagt Gran. Schließlich gilt die Familie in unserer Gesellschaft nach wie vor als Gemeinschaft mit einem besonderen Zusammenhalt.



Oft gab es schon vor dem Kontaktabbruch Grenzüberschreitungen oder viele Konflikte mit den Eltern. Foto: picture alliance/imageBROKER/Rudolf

Die Gründe für einen Kontaktabbruch sind vielfältig. Fast immer haben sie mit den Erfahrungen zu tun, die das Kind in seiner Herkunftsfamilie gemacht hat: „Das können Grenzüberschreitungen oder anhaltende Konflikte sein, mangelnde Unterstützung oder unterschiedliche Wertvorstellungen und Lebensentwürfe, unaufgearbeitete Verletzungen und Traumata, aber auch Vernachlässigung oder Missbrauch, eine psychische oder eine Suchterkrankung“, zählt Gran auf.

Eins ist in allen Fällen gleich: „Eine solche Entscheidung wird nie leichtfertig getroffen“, betont die Psychologin. „Oft ziehen sich Kinder auch nur eine Zeit lang zurück und melden sich dann wieder.“ Meist sähen sie keine andere

Möglichkeit mehr, mit der familiären Situation zurechtzukommen.

Rückblickend lässt sich meist erkennen, dass sich der Bruch bereits angedeutet hatte: Beispielsweise gab es immer häufiger Konflikte, und das Gegenüber hat sich passiv verweigert. Oder es hat bewusst Distanz gehalten, Familientreffen gemieden, seltener kommuniziert, die Gespräche wurden kühler und oberflächlicher. Schließlich wird gar nicht mehr miteinander gesprochen.

Ambivalente Gefühle

Häufig erklären die Kinder nicht, warum sie sich zurückziehen. Das mag daran liegen, dass eine offene Aussprache mit vielen Befürchtungen verbunden ist, zum Beispiel, nicht gehört oder ernst genommen

zu werden. Oder die Angst vor einer Konfrontation oder vor einem eskalierenden Streit ist einfach zu groß. Manchmal gibt es auch ambivalente Gefühle, und man meidet den Kontakt, um sich klar abgrenzen zu können.

Für die Eltern ist ein solcher Kontaktabbruch meist schwer auszuhalten. „Sie sind verunsichert und hoffen, dass sich ihr Kind doch wieder meldet“, weiß Gran. Um mit der belastenden Situation besser umgehen zu können, rät die Expertin den Eltern, sich Hilfe zu suchen. Das kann eine Beratung sein, bei der man den Schicksalsschlag, vom Kind verlassen worden zu sein, mit Unterstützung zu bewältigen lernt, oder eine Selbsthilfegruppe.

Bei psychischen Erkrankungen wie einer Depression sollte man sich an einen Psychologen oder ärztlichen Psychotherapeuten wenden. „Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie selbst beeinflussen können“, empfiehlt die Psychologin. Beispielsweise solle man seine Freundschaften pflegen und sich Gutes tun.

Gran hat kein Patentrezept, wie sich der Kontakt zum Kind wieder herstellen lässt. Sie rät, ehrlich und ohne Schuldzuweisungen zu kommunizieren, die eigenen Gefühle auszudrücken und sich dem Kind gegenüber respektvoll zu verhalten. Wichtig seien in dem Annäherungsprozess Geduld, Offenheit und die Bereitschaft für Veränderung. **Annette Liebmann**

IMPRESSUM

Herausgeber: Sozialverband VdK Deutschland e. V., Sitz Berlin, Sozialverband VdK Bayern e. V., Sitz München.

Verlag: VdK Deutschland Service GmbH, Linienstraße 131, 10115 Berlin. Geschäftsführer: Andreas Wallenborn, Michael Pausder.

Adressenänderung von Beziehern der Zeitung bitte dem VdK-Landesverband mitteilen.
Redaktion Berlin: Julia Frediani (verantwortlich), Jörg Ciszewski, Kristin Enge, Ruth Seyboth-Kurth (freie Mitarbeit), Bundesseiten, Landesseiten Baden-Württemberg, Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Hessen-Thüringen, Niedersachsen-Bremen, Nord, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen-Anhalt.

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Linienstraße 131, 10115 Berlin, Telefon: (0 30) 9 21 05 80-0, Fax: (0 30) 9 21 05 80-999, E-Mail: presse@vdk.de, Internet: www.vdk.de

Redaktion München: Dr. Bettina Schubarth (verantwortlich), Elisabeth Antritter, Mirko Besch, Sebastian Heise, Petra Huschke, Annette Liebmann. Bundesseiten, Landesseiten Bayern und Sachsen.

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Sozialverband VdK Bayern, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-0, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: presse.bayern@vdk.de, Internet: bayern.vdk.de

Anzeigenverwaltung: Anzeigen für Gesamt- und Landesseiten Berlin-Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen-Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, 82065 Baierbrunn, Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsitzender Geschäftsführung), Dr. Dennis Ballwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Sedlmeyer, Telefon: (0 2202) 8 17 88 93, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, Internet: www.wub-media.de

Anzeigen für Landesausgabe Bayern: Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-306, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: anzeigen.bayern@vdk.de

Anzeigen für Landes- und Bezirksseiten Baden-Württemberg: Druckerei Böhm & Co., Offsetdruck GmbH, Carsten Dierkes, Eggenstraße 22, 79106 Freiburg, Telefon: (07 61) 27 83 52, E-Mail: info@boehm-freiburg.de

Anzeigen für Landesseiten Hessen-Thüringen: Verlag Andreas Stenger – Soziales Marketing – Dietrich-Bonhoeffer-Weg 1, D-61273 Wehrheim, Telefon: 06081 / 4699 964, stenger@sozialesmarketing.de, www.sozialesmarketing.de

Anzeigenhinweis: Die in der VdK-Zeitung veröffentlichten Anzeigen und Beilagen stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung oder eine Empfehlung des Sozialverbands VdK dar.

Herstellung: Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Texte ohne Rückporto werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Texte, Fotos und anderes Material wird keine Gewähr übernommen.

Erscheinungsweise: 10-mal jährlich: für Juli/August, Dezember/Januar erscheint jeweils eine Doppelnummer. Jahresbezugspreis 9,95 Euro. Für Mitglieder ist der Verkaufspreis durch den Mitgliedsbeitrag bezahlt.



– Anzeige –

Treppenlift
Bundesweiter Service,
24 Stunden,
365 Tage im Jahr
Auch zur Miete
Service bundesweit
Kurze Lieferzeiten
Sehr preiswert
Neu oder gebraucht
Rufen Sie uns kostenlos an
0800 - 234 56 55
www.minova-treppenlifte.de