

Gemeinsam



Tobias Kemnitzer
Bürgerschaftliches Engagement ist für Tobias Kemnitzer eine Herzenssache. Als Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (bagfa) stärkt er seit 2009 das Ehrenamt in Deutschland. Ob Inklusion, Digitalisierung oder Nachhaltigkeit: Der studierte Politologe packt aktuelle Zukunftsthemen an.

Herr Kemnitzer, Sie als Geschäftsführer des Bundesverbandes der Freiwilligenagenturen (bagfa) sind mit vielfältigen Themenbereichen des bürgerschaftlichen Engagements vertraut. Worin sehen Sie die besondere Bedeutung von Freiwilligenagenturen?

Für die bagfa bedeutet freiwilliges Engagement vor allem Mitgestaltung und Mitbestimmung. Engagement in Vereinen, Organisationen und Initiativen bietet Raum und Gelegenheiten, Verantwortung für das eigene Umfeld zu übernehmen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Indem wir Zugänge schaffen und Teilhabe stärken, wirken wir als Freiwilligenagenturen auch demokratiefördernd. Dabei sollten wir aufpassen, dass das Engagement nicht polarisiert und hierarchisiert wird. Derzeit ist zum Beispiel zu beobachten, wie das klassische Ehrenamt zunehmend auch politische Aufmerksamkeit erfährt, während das Engagement für den Klimaschutz oder in der Geflüchtetenhilfe häufiger öffentlich übergangen oder gar abgewertet wird. Sicher ist: Wir brauchen Engagement als sozialen Ort des Miteinanders über Alters- und Milieugrenzen hinweg, da uns als Gesellschaft dieses „selbstverständlich in Kontakt kommen“ anscheinend verloren gegangen ist.

Damit hängt ja auch das Thema Einsamkeit zusammen: Es gibt einige Projekte, die Einsamkeit entgegenwirken sollen, und das Land NRW hat das Thema sogar zur „Chefsache“ erklärt. Wie sehen Sie das Thema aktuell in den Freiwilligenagenturen?

Stärke zeigen

Demenz macht einsam. Aber es gibt Hilfe für Betroffene und Pflegende. Ein Gespräch mit Tobias Kemnitzer und Prof. Dr. Susanne Zank.



Das Thema ist in den Freiwilligenagenturen mehr als angekommen, das merken wir unter anderem an der großen Resonanz zu unseren Veranstaltungen in diesem Feld. Was wir dabei erfahren, ist: Engagement hat eine präventive Wirkung und kann ein wichtiges Angebot für einsame Menschen darstellen. Denn es schafft Begegnungen, ermöglicht Teilhabe und rückt gemeinsames Tun, nicht persönliche Problemlagen, in den Vordergrund. Und es kann Betroffenen konkret helfen, wenn sie durch ihr Engagement spüren, dass sie wichtig sind und etwas beitragen können. Allerdings ist Einsamkeit ein komplexes Phänomen – und bringt entsprechend in der Praxis viele Herausforderungen mit sich: Zum Beispiel müssen die betreffenden Zielgruppen überhaupt erst einmal erreicht werden. Empfohlen wird hier oft, die „Einsamen“ nicht direkt zu adressieren, schon gar nicht als Engagement-Empfänger:innen sozusagen. Das wirkt meistens stigmatisierend und produziert Abwehr. Besser gelingt es, attraktive Aktivitäten anzubieten, die es erlauben, sich niedrigschwellig zu begegnen und Teil eines sozialen Zusammenhangs zu sein.

Frau Prof. Dr. Susanne Zank, sind Menschen mit Demenz häufiger einsam?

Sowohl für Menschen mit Demenz als auch für ihre Angehörigen hat die Erkrankung weitreichende soziale Folgen. Für Betroffene wird es zunehmend schwieriger, eigene soziale Bedürfnisse selbstständig zu erfüllen. Sie sind stärker auf die

Prof. Dr. Susanne Zank
Ob als Wissenschaftlerin, Psychotherapeutin oder Prorektorin: Dr. Susanne Zank rückt die Lebensqualität im Alter konsequent in den Fokus. An der Uni Köln leitet sie die Gerontologie und forscht zum Wohlbefinden von hochaltrigen Menschen sowie pflegenden Angehörigen. Mit ihrem Team entwickelt sie Instrumente, die direkt im Pflegealltag helfen.

Unterstützung anderer angewiesen, während es gleichzeitig schwieriger wird, Wünsche zu kommunizieren und nach außen zu zeigen. Dadurch steigt das Risiko für Einsamkeit. In unseren Daten sieht man, dass Menschen mit Demenz sich häufiger einsam fühlen als Menschen ohne Demenz.

Wie sieht es mit Einsamkeit bei pflegenden Angehörigen aus?

Auch pflegende Angehörige sind betroffen: Der zeitliche und emotionale Aufwand von Pflege führt oft dazu, dass soziale Kontakte und Aktivitäten eingeschränkt oder vernachlässigt werden. Je intensiver die Pflege, desto mehr fallen solche Aktivitäten weg. Zudem verändert sich das Rollenverständnis innerhalb von Beziehungen, besonders in Partnerschaften. Durch die zunehmende Rolle als pflegende Person können die emotionalen Bedürfnisse des Angehörigen innerhalb der Beziehung oft nicht mehr in dem Maße erfüllt werden wie zuvor. Einsamkeit ist daher bei pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz ein häufiges Phänomen.

Herr Kemnitzer, was können denn die Freiwilligenagenturen in diesem herausfordernden Feld konkret leisten?

Wichtig ist, die gegebenen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen: Engagement ist für Prävention und Bearbeitung von Einsamkeit enorm bedeutsam, aber das Problem Einsamkeit lässt sich nur bedingt in einzelne Projekte auslagern, es ist eine allgegenwärtige Querschnittsaufgabe. Aber auch mit weniger Ressourcen ist es möglich, als Vernetzer:innen zu wirken, gerade auch mit anderen zivilgesellschaftlichen Akteuren, Menschen zusammenzubringen und Aktivitäten zu arrangieren und sich auch als Themenanwälte zu Wort zu melden, also gemeinsam mit anderen die gesellschaftspolitische Bedeutung von Einsamkeit in den Diskurs vor Ort zu bringen.

Frau Prof. Dr. Susanne Zank, und was kann ein Beratungsdienst an der Situation der pflegenden Angehörigen verbessern?

Dienste wie DUO können hier eine wichtige entlastende Funktion übernehmen. Sie ermöglichen Menschen mit Demenz, durch Besuche von Freiwilligen wieder mehr am sozialen Leben teilzunehmen und sich eingebundener zu fühlen.

Gleichzeitig verschaffen sie Angehörigen Räume, um ihren eigenen sozialen Bedürfnissen nachzugehen und wichtige soziale Kontakte zu pflegen.

Sehen Sie auch einen Gewinn für die Freiwilligen?

Auch für die Freiwilligen selbst bringt DUO Vorteile: Studien zeigen, dass ehrenamtliches Engagement das Wohlbefinden stärkt, indem es soziale Kontakte, Selbstwertgefühl und Sinnhaftigkeit fördert. Auf diese Weise kann Duo dazu beitragen, Einsamkeit auf allen Seiten entgegenzuwirken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

46%

geringer ist das Herzinfarkt-
risiko von Menschen, die sich freiwillig
Engagieren.

5

Jahre jünger fühlen sich im
Durchschnitt Menschen,
die ein Ehrenamt ausüben.
Physisch und psychisch.

55%

der freiwilligen Helfer:innen
spüren bereits nach drei
Monaten im Ehrenamt einen
stärkeren Lebenssinn.

Doch nicht nur Einsamkeits- auch Demenzprävention ist der Gewinn für die Freiwilligen selbst:

Zum Gewinn für die Freiwilligen schreibt auch Anne Keefer vom Digitalen Demenzregister Bayern – digiDEM Bayern – an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg: „In einer wissenschaftlichen Übersichtsarbeit konnte in neun von 14 Studien belegt werden, dass sich ehrenamtliches Engagement positiv auf die kognitiven Fähigkeiten auswirkt. Ehrenamtliches Engagement kann somit zur Prävention von Demenzerkrankungen beitragen.“

Das digiDEM Bayern bestätigte einen direkten Zusammenhang zwischen ehrenamtlicher Tätigkeit und kognitiven Fähigkeiten: Ehrenamtliche schneiden in kognitiven Tests meist besser ab als Personen ohne eine ehrenamtliche Tätigkeit.

Damit ist Ehrenamt weit mehr als ein Dienst für die Gesellschaft. Es ist auch ein wertvolles Geschenk an die ehrenamtlich Tätigen selbst, denn ehrenamtliche Tätigkeit wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Ehrenamtlichen aus. Das Ausüben eines Ehrenamts erfordert je nach Einsatzbereich verschiedene soziale, körperliche und geistige Fähigkeiten. Die Aktivierung dieser Fähigkeiten fördert verschiedene biologische und psychosoziale Mechanismen wie beispielsweise die Bildung neuer Nervenzellen, die Steigerung der Selbstwirksamkeit sowie die Verbesserung der körperlichen Fitness.

Eine Vielzahl an Studien belegt, dass ehrenamtlicher Einsatz auch unterschiedliche Risikofaktoren zur Entstehung von Demenzerkrankungen reduzieren kann. Bedeutsame Risikofaktoren wie soziale Isolation, Bewegungsmangel und Depressionen können durch ehrenamtliche Aktivität nachweislich gemindert werden. Zudem tragen neue kognitive Herausforderungen wesentlich dazu bei, dass die sogenannte ‚kognitive Reserve‘ gestärkt wird. Auch das ist wichtig für die geistige Gesundheit und trägt zur Prävention von Demenzerkrankungen bei.

Die Kölner Freiwilligen Agentur freut sich über den wissenschaftlich belegten Win-Win Faktor bei DUO!