



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es ist wieder Herbst und die Hoffnung, dass wir sorgloser auf das Jahresende zugehen können, wird sich nicht erfüllen. Auch uns als sozialer Dienstleister, als Nachbarschaftshilfe, tangieren die aktuellen Themen unmittelbar. In Form von neuen Hygieneschutzbestimmungen, in Form von hohen Treibstoffpreisen, die die Anlieferung der Mittagsmenüs per PKW an die Haushalte immer teurer machen, in Form von immer mehr Tafel-Gästen oder weil sich Menschen mit der Bitte um finanzielle Hilfe und Angst vor Altersarmut an uns wenden.

Die Idee der Tafel war es, aus dem, was noch gut und übrig war, Bedürftige zu versorgen. Das gelingt schon lange nicht mehr. Die gespendeten und in den Supermärkten aussortierten Lebensmittel reichen nicht mehr. Es ist einerseits gut, dass die Profieinkäufer besser kalkulieren. Andererseits bleibt so weniger für die Regale auch in unserem Tafelladen. Sollen wir rationieren? Jeder Tafel-Gast bekommt weniger, damit alle etwas mitnehmen können? Helfen Sie bitte, indem Sie spenden – Lebensmittel, Alltagsartikel, Geld! Wir geben es weiter. So werden die Sorgen zumindest für die am schlimmsten, nämlich von Armut Betroffenen vielleicht ein wenig kleiner. Vielen Dank!

Herzliche Grüße
Ihr

Oliver Westphalen
Geschäftsführer Nachbarschaftshilfe

**Nachbarschaftshilfe,
Sozialdienste, Pflegedienste
in den Gemeinden Vaterstetten,
Zorneding und Grasbrunn e.V.**
Brunnenstraße 28, 85598 Baldham
Telefon 08106 / 3684-6, Fax 08106 / 3684-84
info@deine-nachbarschaftshilfe.de
www.deine-nachbarschaftshilfe.de



RUND UM DIE TAFEL

Neun Freunde und der Kuchenstand

Für die Mädchen (Foto v.l.) Antonia, Maria und Viktoria war es ein großer Spaß und Ehrensache: erst backen, dann verkaufen, schließlich den Erlös im Laden der Tafel Vaterstetten-Grasbrunn spenden. Mehr als 500 Euro konnten sie in Begleitung von Elisabeth Reitsberger und stellvertretend für die ganze Gruppe an Tafelhelferin Renate Hepp (r.) übergeben. Die neun Freunde hatten im Bekanntenkreis für ihre Spendenaktion unter dem Motto „Schüler verkaufen Kuchen für die Ukraine“ geworben und um Selbstgebackenes gebeten. Die Kuchen kamen reichlich und wurden dann an einem Sonntag am Hofladen auf dem Reitsberger Hof in Vaterstetten für den guten Zweck verkauft. Dabei wurden sie tatkräftig von Anna Link, Chefin des Wirtshauses Landlust, unterstützt. Vielen Dank an alle vom gesamten Tafel-Team, auch im Namen der zahlreichen von Armut und Krieg betroffenen Menschen, die sich derzeit im Tafelladen versorgen können!



Spenden fehlen. Bitte spenden Sie!

nbh-Ressortleiterin Monika Klinger zur Schließung des REWE Supermarkts in Vaterstetten: „Von dort durften unsere Fahrer regelmäßig aussortierte Ware als Spende für die Tafel abholen. Da der Supermarkt wohl noch bis in den November geschlossen bleibt, fehlen uns diese Lebensmittel für die Ausgabe im Tafelladen. Daher bitten wir die Bürgerinnen und Bürger weiter um Spenden, gern auch als Geldspende online über unsere Homepage. Unsere Telefonnummer: 08106-3684-71. Vielen Dank!“

Sammelstellen für Spenden an die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn gibt es

- vor der nbh-Geschäftsstelle, Brunnenenstr. 28 in Baldham
- im Foyer des Rathauses Grasbrunn, Lerchenstr. 1 in Neukeferloh
- in der Gemeindebücherei Grasbrunn, Leonhard-Stadler-Str. 12 in Grasbrunn

Vielen Dank allen Spendern und fleißigen Sammlern!

Hilfe von der Frauen-Union

Die örtliche Frauen-Union (FU) hatte ihre Mitglieder aufgerufen zu spenden. „Auf unsere Damen ist einfach Verlass, wenn Hilfe benötigt wird“, freut sich FU-Vorsitzende Michaela Merzendorfer. Das Ergebnis: viele Tüten und Kisten mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln, die zu einem Besuch im Tafelladen an der Möschenfelder Straße in Vaterstetten mitgebracht wurden. Vielen Dank an alle Spender:Innen!



Termine im Oktober



ab Samstag, 8. Oktober
Workshop
Leben im Glück
mit Bärbel Kleinwegen
(4 Termine)

Mittwoch, 5. Oktober
immer mittwochs
(außer Schulferien)
Familiencafé mit Kindern
bis vier Jahre

Donnerstag, 6. Oktober
Kinder lernen Erste Hilfe
mit Veronika Elhardt
(Foto)



Montag, 10. Oktober
immer montags (außer
Schulferien) Offener Treff
gefördert von KoKi Netz-
werk Frühe Kindheit

ab 10. Oktober
PEKiP® mit
Grit Scheffler

Dienstag, 11. Oktober
Seniorencafé des
Resorts Betreutes
Wohnen zu Hause



ab Dienstag, 11. Oktober
Babymassage mit
Barbara Speicher
(auch ab 15.11.)

Sonntag, 23. Oktober
nbh-Babysitterseminar
mit Daphne Kretschmar
(Foto)

Online registrieren und
anmelden auf
mitmachen.deine-nbh.de!



Neu beim Mobilen Mittagstisch

Gesunde und leckere Salat-Bowls
aus der Organic Garden Küche von
Starkoch Holger Stromberg:

Bestellen Sie Asian Rice & Noodle
Bowl (bio) oder Manu's Favorite Bowl!

**Bis Ende Oktober zum Einführungs-
preis von 11 Euro** (zzgl. 5 Euro Pfand
für das Gefäß. Kann bei der nächsten
Lieferung und an vielen anderen
Stellen zurückgegeben werden.
Adressen auf der nbh-Homepage).

Das Bowl-Angebot des
Mobilen Mittagstischs wird
sukzessive erweitert.



STANDPUNKT



„Was wäre unsere Welt ohne Gemein-
schaft, gegenseitige Unterstützung
und ohne ein Herz für unsere Mit-
menschen? Dieses wertvolle Mitei-
nander gemeinsam mit Ihnen, liebe
Nachbarschaftshilfe, zu leben, erfüllt
uns mit Stolz. Wir freuen uns, dass wir
Menschen, die sich mit Ideen, persö-
nlichem Engagement und Herzblut für
unsere Gesellschaft einsetzen, unter-
stützen dürfen.“

Sandra Bindler
Vorstandsvorsitzende Münchner Bank eG



Dienstag, 8. November
Busfahrt mit
Ettenhuber GmbH nach
Bad Wörishofen mit
Martinsgans-Essen
und Besuch des
Kneipp-Museums



**ab Dienstag,
8. November**
MamiBaby-Moves mit
Sonja Boisnel

**ab Donnerstag,
10. November**
Geburtsvorbereitung
(auch ab 23.11.)

Freitag, 11. November
Workshop Beikost mit
Britta Marziniak
(Foto)



Samstag, 12. November
Erste Hilfe am Kind mit
Veronika Elhardt

Mittwoch, 23. November
Zoom-Infoabend für
Babysitter mit
Annabell Wegener (Foto)

Im Dezember
u.a. Selbstbehauptung
für Kinder,
Säuglingspflege, ...

„Respekt und Wertschätzung“

Astrid Westermeier ist Teil des Teams nbh-Sozialstation. Als stellvertretende Pflegedienstleitung trägt sie Verantwortung für die soziale Dienstleistung, auch für die Ressort-Mitarbeiter:Innen. Sie ist als erfahrene Kollegin für faire, loyale und ehrliche Ratschläge hoch geschätzt. In diesem Jahr 2022 blickt sie mit zwei persönlichen Jubiläen auf eine lange Zeit in der Krankenpflege zurück.

„Vor 35 Jahren legte ich mein Staatsexamen zur Krankenschwester ab. Seit mittlerweile 20 Jahren arbeite ich nun schon für die Nachbarschaftshilfe. Ich lade Sie ein, an meinen Gedanken über die Veränderungen in diesem Beruf teilzuhaben:

„Krankenschwester“ heißt jetzt „Gesundheitspfleger/-pflegerin“. Tatsächlich hat sich nicht nur die Bezeichnung, sondern auch der Beruf per se verändert. In meiner Examensurkunde steht „darf die Bezeichnung ‚Krankenschwester‘ tragen.“ Es ist ein Titel, ich war stolz und empfinde es bis heute als Privileg. Schwester Astrid!

Hier kurz meine beruflichen Stationen: Nach der Ausbildung in einem kleinen, gut geführten Kreiskrankenhaus in Hessen bekam ich eine Anstellung im Klinikum Harlaching. Trotz der Größe habe ich mich dort in einem guten Miteinander aller Berufssparten sehr wohlgefühlt. Später zählten das Klinikum rechts der Isar und eine gynäkologische Tagesklinik in München zu meinen Arbeitgebern, bis ich vor 20 Jahren bei der Nachbarschaftshilfe in Baldham startete.

Was hat sich verändert? Ganz eindeutig: Der bürokratische Arbeitsanteil ist erheblich geworden. Ein Pflegevertrag umfasst heute fast 40 Seiten. Telefonate mit Krankenkassen werden wegen Leistungskürzungen immer aufwändiger. Spontane Qualitätsprüfungen durch den Medizinischen Dienst müssen bewältigt und mit sorgfältigen und detaillierten Dokumentationen unterlegt werden. Der Fachkräftemangel - ein Thema, das mich während meiner gesamten Berufslaufbahn begleitet hat - ist aktuell oft erdrückend und verlangt vom Team so viel Einsatz.

Und dann natürlich die Corona-Jahre: Anfangs lag der Fokus auf den Hygiene-Kon-



zepten. Fast täglich erreichten uns neue offizielle Richtlinien, die natürlich sofort umzusetzen waren. Wir bemühten uns, für alle Pflegekräfte Impfstoff zu ergattern und sorgten uns, wie wir unsere Patient:Innen ausreichend schützen können. Unzählige Testungen, neue Isolations- und Quarantäne-Bestimmungen kamen hinzu und belasten die ohnehin angespannte Personalsituation bis heute. Die beiden Jahre Pandemie haben uns in der Pflege an unsere Grenzen gebracht. Die Nerven lagen oft blank, bei uns, bei den Kolleg:Innen, auch bei den Patient:Innen und Angehörigen.

Wie oft stelle ich mir die Frage: Was würde die Gesamtsituation verbessern? Wie kann man mehr junge Menschen dafür gewinnen, diesen so erfüllenden Beruf zu erlernen und nach der Ausbildung auch dabei zu bleiben? Respekt, Wertschätzung, auch ein guter Umgangston prägen diesen Beruf. Begriffe, die abgegriffen klingen, die ich

dennoch hier anführen möchte. Ist gar die neue generalisierte Ausbildung die Lösung? Jetzt haben alle Auszubildenden, also angehende Krankenpfleger:Innen, Kinderkrankenpfleger:Innen und Altenpfleger:Innen zwei gemeinsame Lehrjahre und spezialisieren sich erst im dritten und letzten Ausbildungsjahr. Das mag die Altenpflege aufwerten, ein viertes Ausbildungsjahr wäre nach meiner Einschätzung aber sinnvoll, da die Ausbildungsinhalte so umfassend sind. So könnte man ohne „Druckbetankung“ wie etwa beim fragwürdigen G8 im Schulsystem eine gute Qualität aufrechterhalten.

Vielleicht können wir als nbh-Sozialstation motivierendes Vorbild sein? Wir versuchen zu signalisieren, wie glücklich wir sind, ein funktionierendes Team zu haben, wo auch jede:r für jede:n einspringt. Und uns ist wichtig, auch außerhalb der Arbeit gemeinsam etwas zu unternehmen. Ich weiß, wie das verbinden kann. Teamgeist und persönliche Verlässlichkeit sind in der Pflege unverzichtbar.

Die Pflege ist ein wunderbares Berufsfeld mit wachsenden Herausforderungen, gepaart mit viel Verantwortung, Eigeninitiative in Teamarbeit. Was gibt es Schöneres, wenn ein Patient nach der Pflege frisch und zufrieden in seinem Bett liegt und sich freut, dass man am nächsten Tag wiederkommt?

Enden möchte ich mit einem Zitat von Florence Nightingale, der Pionierin der modernen Krankenpflege und Gründerin der ersten professionellen Krankenpflegeschule: „Wenn es niemanden gab, der unzufrieden war mit dem, was er hat, würde die Welt niemals etwas Besseres erreichen.“

Ihre Astrid Westermeier
im Oktober 2022



Medikamente vorbereiten in Harlaching



Nur zur Übung: Gipsverband anlegen



Unterwegs zu einem auf Corona positiv getesteten Patienten

„Klang verbindet“

Gong! Spätestens als die Kopfschale erklingt, weicht die Schläfrigkeit einer wachen Aufmerksamkeit. „Ich spüre den Klang ganz deutlich in mir“, beschreibt die ältere Dame, Gast in der Tagespflege der lokalen Nachbarschaftshilfe (nbh), fasziniert das Erlebnis. Die metallene Schale klingt nahe ihrem Kopf, wird langsam nach links und rechts bewegt, bis das Summen schließlich verstummt. Die Dame spürt nach, lächelt und fügt hinzu: „Das war angenehm.“

An diesem Nachmittag ist eine Klangmassagepraktikerin zu Besuch in der nbh-Tagespflege – „für eine Entspannung“, beschreibt Christine Schießler (Foto) das Ziel. Sie ist examinierte Krankenschwester und seit vielen Jahren zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin. Ihr Besuch ist eines der vielen Beschäftigungsangebote für die Gäste in Baldham an der Brunnenstraße 26. „Wer möchte, kann diese Termine gern wahrnehmen“, erklärt Joanna Wasniewska, stellvertretende Leiterin der nbh-Tagespflege. „Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Wir haben festgestellt, dass einige Gäste sehr von der Klangmassage profitieren. Das ist beeindruckend.“

Klangwellen, so ergänzt Praktikerin Schießler, brächten Körperzellen und -gewebe, auf das sie auftreffen, in kleinste Schwingung, verursachten Vibrationen, die auch konkret spürbar sind, etwa wenn die Hände einen Luftballon umfassen und die Klangschale sanft angeschlagen wird. „Die Vibration kann tief entspannend und basal stimulierend wirken“, so Schießler. Dabei passiert



diese Massage mit normaler Bekleidung. Die Gäste der Tagespflege sitzen in komfortablen Ruhesesseln. „Im Bereich der Pflege, auch bei Patienten mit eingeschränkter Alltagskompetenz und Demenz gehe ich sensibel mit den sanften obertonreichen Klängen im Raum vor. Gerne beziehe ich auch Familienangehörige und Pflegekräfte in meine Arbeit mit ein. Denn Klang verbindet und erreicht jeden.“

Kontakt zur nbh-Tagespflege

- online unter nbh-tagespflege.de
- am Telefon T. 08106-3684-77
- oder per E-Mail: tagespflege@deine-nachbarschaftshilfe.de



ZAHLEN



1,8 Millionen

So viele Menschen leben derzeit in Deutschland mit einer Demenzerkrankung.

440.000

So viele Menschen sind im Laufe des Jahres 2021 neu an einer Demenz erkrankt.

2,8 Millionen

Geschätzte Zahl der Menschen mit Demenz über 65 Jahre für das Jahr 2050

mehr als 100.000

Aktuelle Zahl der Personen in Deutschland mit einer Demenzerkrankung, die jünger sind als 65 Jahre

Alle zwei Jahre aktualisiert die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) die Daten zur Häufigkeit von Demenzerkrankungen in Deutschland. In diesem Jahr haben Prof. Dr. René Thyrian und Dr. Iris Blotenberg vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) auf der Basis aktueller Bevölkerungsdaten die wichtigsten Zahlen zu Demenzerkrankungen berechnet.

Mehr Information auf:

www.deutsche-alzheimer.de