

Neue SoVD-Podcast-Folge: Jetzt Reinhören!

Einsam und allein: Das kann helfen

Immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Das betrifft nicht nur Ältere, Pflegebedürftige oder Menschen mit Behinderung, sondern immer öfter auch Kinder und Jugendliche. Einsamkeit hat häufig mit zu wenig sozialen Kontakten und fehlendem Geld zu tun. In den Beratungsfällen der aktuellen Folge von „Kein Ponyhof“ zeigen die Moderatorinnen Katharina Lorenz und Stefanie Jäkel, welche Möglichkeiten es gibt, zusätzliche Leistungen zu beantragen und damit für die Betroffenen etwas mehr

gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Zu Gast ist dieses Mal Elke Schilling. Sie ist Initiatorin des Projekts „Silbernetz“. Dazu gehört unter anderem das „Silbertelefon“. Diese Hotline steht älteren Menschen ab 60 Jahren zur Verfügung, wenn sie sich einsam fühlen und einfach mal reden möchten. Schilling erzählt von ihrer Arbeit, wann das Silbertelefon weiterhelfen kann und welche Angebote sie noch ins Leben gerufen hat.

Die Folge ist unter www.sovd-nds.de/podcast abrufbar.



Foto: Foto: Martin Bargiel / Layout: Steeeg GmbH

Einmal im Monat gibt es eine neue Folge von „Kein Ponyhof“ auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Entlastungsbetrag: SoVD fordert weniger Bürokratie bei Unterstützung Pflegebedürftiger

Hohe Hürden abbauen

Wer pflegebedürftig ist, hat Anspruch auf den sogenannten monatlichen Entlastungsbetrag. Davon können niedrigschwellige Unterstützungsangebote wie Einkaufshilfen oder Alltagsbegleiter*innen bezahlt werden. Das Problem: In Niedersachsen gibt es zu wenig Angebote und die Voraussetzungen für die Nachbarschaftshelfer*innen sind sehr hoch. Während der Corona-Pandemie wurden diese Vorgaben gelockert – allerdings nur bis Ende April 2023. Der SoVD in Niedersachsen appelliert an die Landesregierung, die Regelung bis mindestens Ende des Jahres zu verlängern.

Pflegebedürftige Menschen, die zu Hause betreut werden, haben einen zusätzlichen Anspruch auf monatlich 125 Euro. Damit können sie Alltagshilfen finanzieren, die zum Beispiel Einkäufe übernehmen oder sie bei Behördengängen begleiten. „Aus unserer Beratung wissen wir jedoch, dass viele der Betroffenen den Entlastungsbetrag gar nicht einsetzen können, weil entsprechende Angebote fehlen“, erläutert Bernhard Sackarendt, Landesvorsitzender des SoVD in Niedersachsen. Den Grund dafür sieht er in den hohen Hürden bei der Anerkennung der Helfer*innen. „Bei diesen Unterstützungsangeboten geht es nicht um pflegerische Versorgung. Deshalb ist es unverständlich, dass jemand, die*der für Pflegebedürftige einkaufen geht, ein polizeiliches Führungszeugnis vorlegen muss“, so Sackarendt wei-

ter. Diese Art der Unterstützung müsse im Sinne der Betroffenen viel unbürokratischer gestaltet werden.

Dass das möglich ist, hat die Corona-Pandemie gezeigt. Aufgrund der Krise wurden die Anerkennungsvoraussetzungen für Helfer*innen zum Teil gelockert. Diese Regelung läuft allerdings zum 30. April 2023 aus.

„Wir appellieren dringend an die Landesregierung, sie noch bis mindestens zum Jahresende zu verlängern. Diese Zeit muss die Politik nutzen, um die Verordnung insgesamt zu überarbeiten und die hohen Hürden realistisch anzupassen. In anderen Bundesländern ist das bereits längst geschehen“, so der SoVD-Landesvorsitzende.



Foto: Graham Oliver / Adobe Stock

Ein Anspruch auf 125 Euro für Alltagshelfer*innen haben Pflegebedürftige bereits ab dem Pflegegrad 1.

Informationen zu Resilienz und Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag

Frauenpolitisches Frühstück

In diesem Frühjahr konnte das frauenpolitische Frühstück für ehrenamtlich Aktive aus den SoVD-Orts- und Kreisverbänden und interessierte Frauen wieder in Präsenz stattfinden. Die diesjährige Veranstaltung in Hannover bot die Möglichkeit für einen fachlichen und persönlichen Austausch der Engagierten. Außerdem stand nach einem Impulsvortrag eine spannende Diskussion zum Thema Resilienz und Selbstfürsorge im Mittelpunkt.

Zahlreiche Studien aus der jüngeren Vergangenheit belegen es: Seit Beginn der Corona-Pandemie vor drei Jahren sind Frauen besonders belastet und haben mehr als Männer leisten müssen, um Beruf, Familie und Gesellschaft am Laufen zu halten. Der Ukraine-Krieg und die Energiekrise haben zusätzlich zu einem Anstieg von Stress und

Ängsten bei vielen Menschen geführt. Für alle, die sich in stressigen Lebensphasen befinden, im Berufsalltag wie auch beim ehrenamtlichen Engagement, ist Resilienz ein wichtiges Thema. Deswegen hatte der SoVD in Niedersachsen das diesjährige frauenpolitische Frühstück unter das Motto „Resilienz und Selbstfürsorge für Frauen“ gestellt.

Resilienz-Trainerin Jutta Baron erläuterte in einem Vortrag das Thema Resilienz näher und band mit kleinen Übungen alle Teilnehmerinnen direkt mit ein. In ihrem Vortrag vermittelte sie außerdem Tipps für einen guten Umgang mit Stress und angespannten Situationen.

Sie erläuterte beispielsweise, dass es ganz entscheidend sei, täglich ein bisschen etwas für die eigene Selbstfürsorge zu tun. Oder, dass es helfen könne, sich positive Ereignisse und Emotionen aus der Vergangenheit in Erinnerung zu rufen. Auch sei es wichtig, betonte Baron, zuerst gut für sich zu sorgen, bevor man sich um andere kümmere. Baron stellte außerdem einfache Atem- und Körperübungen vor, die in stressigen Situationen beruhigend wirken können.

Im Anschluss an den Vortrag tauschten sich die rund 60 teilnehmenden SoVD-Engagierten untereinander aus und entwickelten gemeinsam weitere Ideen zum Thema.



Foto: Nora Schrader-Rashidkhan

Rund 60 Teilnehmerinnen aus den SoVD-Kreis- und Ortsverbänden informierte die Referentin Jutta Baron über verschiedene Facetten der Resilienz.

Online-Vortrag: SoVD informiert zu Regelungen im Arbeitsrecht

Kündigung wegen Krankheit

Kann man wegen Krankheit gekündigt werden? Dieser Frage widmet sich Frank Rethmeier in seinem Online-Vortrag „Kündigung wegen Krankheit im Arbeitsrecht: Was ist zu beachten?“ am 29. Juni von 16 bis 17.30 Uhr. Die kostenfreie Veranstaltung ist offen für SoVD-Mitglieder und Interessierte und findet über Zoom statt.

Referent Frank Rethmeier informiert Teilnehmende darüber, was arbeitsrechtlich zu beachten ist, wenn eine Kündigung des Arbeitsver-

hältnisses wegen Krankheit ausgesprochen wird – und beantwortet die Frage, ob eine Kündigung überhaupt möglich ist. Sowohl Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen und können sich bis zum 26. Juni mit einer E-Mail an weiterbildung@sov-d-nds.de anmelden. Der Teilnahme-link wird spätestens am Tag der Veranstaltung ebenfalls per E-Mail verschickt. Weitere Informationen und aktuelle Vortragstermine sind unter www.sovd-nds.de abrufbar.



Foto: Prostock-studio / Adobe Stock

Die SoVD-Vortragsreihe informiert zu sozialrechtlichen Themen und ist ein offenes Angebot für alle Interessierten.