

Mit Hilfe geht es besser als alleine

Pflegende Angehörige brauchen Unterstützung – und kurze Wege dorthin

Wer einen Angehörigen pflegt, weiß wie schnell Pflege zum Mittelpunkt des ganzen Alltags werden kann. Arzttermine, Medikamente, Anträge, Einkäufe, Haushalt – und immer die Frage: Was ist als Nächstes zu tun? Dazu kommen Sorgen, Verantwortung und oft eine Bereitschaft rund um die Uhr. Das betrifft auch viele Familien in Freilassing, Laufen und Saaldorf-Surheim, dem Gebiet des VdK-Ortsverbands Freilassing – Laufen – Saaldorf-Surheim. Viele Angehörige schaffen das über lange Zeit. Oft erstaunlich lange. Aber irgendwann stellt sich die Frage, wie viel ein Mensch alleine tragen kann.

In der aktuellen VdK-Zeitung Bayern-Oberbayern wird über die Arbeit von Prof. Dr. Gabriele Wilz von der Universität Jena berichtet. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren damit, was pflegende Angehörige brauchen, um mit den Belastungen des Pflegealltags zurechtzukommen. Ein wichtiger Punkt: Hilfe möglichst früh annehmen, Aufgaben verteilen und auch die eigenen Kräfte im Blick behalten. Das klingt eigentlich selbstverständlich. In der Praxis ist es das oft nicht.

Wer pflegt, stellt die eigenen Bedürfnisse schnell hinten an. Ein freier Nachmittag, Freunde treffen, ein Hobby oder auch der eigene Arzttermin werden verschoben. Aus ein paar Wochen werden Monate und manchmal Jahre. Deshalb geht es nicht nur darum, Hilfen anzubieten. Eine mindestens genauso wichtige Frage lautet: Wie erreichen wir die Menschen, die mitten in der Pflege stecken?

Angebote gibt es – aber kommen die Menschen auch hin?

An Angeboten fehlt es oft gar nicht. Das Problem ist vielmehr: Wissen die Menschen davon? Finden sie den richtigen Ansprechpartner? Und haben sie überhaupt noch die Kraft, sich durch verschiedene Zuständigkeiten zu telefonieren?

Wer täglich pflegt, braucht keine zusätzlichen Hürden.

Ein Beispiel für einen einfachen Zugang ist das bayernweite VdK-Beratungstelefon „Pflege und Wohnen“ unter 089 2117-112. Dort können sich Pflegebedürftige und Angehörige kostenlos und unabhängig informieren – etwa zu Pflegegrad, Leistungen der Pflegeversicherung, Versorgung zu Hause, Demenz oder möglichen Entlastungen.

Im Landkreis gibt es mit dem Pflegestützpunkt Berchtesgadener Land ebenfalls eine wichtige, neutrale und kostenlose Anlaufstelle. Beratung ist nicht nur in Bad Reichenhall möglich, sondern auch telefonisch, per Videogespräch und bei Bedarf zu Hause.

Für den nördlichen Landkreis besonders interessant: Im Rathaus Laufen findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat von 9 bis 12 Uhr eine Außensprechstunde statt. Termine können unter 08651 773-885 vereinbart werden.

Genau solche Wege braucht es: möglichst nah an den Menschen.

Ein Pflegestammtisch muss nicht kompliziert sein

Auch der Pflegestammtisch des VdK-Ortsverbands soll bewusst niedrigschwellig sein. Es geht um Informationen, aber genauso um Begegnung. Bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen, Fragen stellen, Erfahrungen austauschen und vielleicht für zwei Stunden einmal aus dem Pflegealltag herauskommen. Auch die zu pflegende Person kann mitgebracht werden.

Beim letzten Pflegestammtisch in Surheim waren zehn Personen dabei. Ehrenvorsitzender Peter-Armin Zeuner und die Leiterin des Pflegestammtisches Johanna Kortewicz begrüßten die Gäste und führten in den Nachmittag ein.

Zu Gast war Kriminalhauptmeisterin Nicol Mayer von der Kriminalpolizeiinspektion Traunstein. Ihr Thema: Schockanrufe und Telefonbetrug.

Das Thema sorgte für viele Fragen. Nicol Mayer erklärte anschaulich, mit welchen Geschichten Betrüger Druck aufbauen und wie Betroffene reagieren können. Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle hilft darüber hinaus auch bei Fragen zu Einbruchschutz, Trickbetrug, Trickdiebstahl und weiteren Themen der Vorbeugung.

Die Beratungsstelle ist unter 08651 970-230 und per E-Mail unter polizeiberatung-traunstein@polizei.bayern.de erreichbar.

An diesem Nachmittag wurde aber auch deutlich, was persönliche Unterstützung bewirken kann. Ein VdK-Mitglied berichtete, dass nach Beratung und Unterstützung durch ein Vorstandsmitglied und in Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus- beziehungsweise Sozialdienst- eine Erhöhung des Pflegegrades erreicht werden konnte.

Das ist nur ein Beispiel. Aber genau darum geht es: Manchmal braucht es jemanden, der weiß, wo man anrufen kann, welche Frage gestellt werden muss oder wer weiterhelfen kann.

Auch die Pflegebegleiter des VdK-Kreisverbands Berchtesgadener Land können hier eine ergänzende Rolle übernehmen.

Nicht jeder muss alles selber anbieten!

In Freilassing, Laufen und Saaldorf-Surheim gibt es bereits viel. VdK, Pflegestützpunkt, Caritas, Diakonie, ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen, Sozialdienste, Hospizangebote und weitere Fachstellen bieten Beratung und Unterstützung.

Hinzu kommt der Generationenbund BGL mit organisierter Nachbarschaftshilfe. Er bringt Menschen zusammen, die Unterstützung brauchen, und Menschen, die helfen möchten.

In Freilassing gibt es mit dem Seniorenbüro eine weitere Anlaufstelle. Das KONTAKT-Bürgerzentrum der Stadt Freilassing trägt den Bundestitel „Mehrgenerationenhaus“. Dort arbeiten unterschiedliche soziale Träger, Initiativen und ehrenamtliche Angebote unter einem Dach beziehungsweise eng miteinander zusammen. Genau darin liegt eine Stärke: kurze Wege und Menschen, die voneinander wissen.

Mit dem Café Central gibt es zudem einen weiteren Begegnungsort mit entsprechenden Angeboten zum Thema. Auch das Seniorenbüro ist dort mit seinen Sprechstunden vertreten.

Die vhs Rupertiwinkel hat Standorte in Freilassing, Laufen und Saaldorf-Surheim und bietet unter anderem Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung und digitale Teilhabe. Auch solche Angebote können helfen, Selbstständigkeit und soziale Kontakte zu erhalten.

Nicht jeder muss also alles selbst anbieten. Viel wichtiger ist, voneinander zu wissen.

Der VdK-Ortsverband hat deshalb vor kurzem auch das Gespräch mit Vertretern der Städte Freilassing und Laufen sowie der Gemeinde Saaldorf-Surheim gesucht. Gemeinsam mit den beiden Vorsitzenden des Ortsverbands ging es darum, wo Kommunen und VdK zusammenarbeiten können.

Wo gibt es bereits etwas? Wo fehlt etwas? Wer kennt wen? Und wie kommen die Informationen zu den Menschen?

Gerade bei Pflege, Einsamkeit und sozialer Teilhabe kann eine gute Vernetzung viel bewirken. Gemeinschaft gehört dazu.

Dabei sollte der Blick nicht nur auf klassische Pflegeangebote gerichtet sein.

Die katholischen Pfarrgemeinden und die evangelisch-lutherischen Kirchengemeinden bieten Gottesdienste, Begegnung, Seelsorge, Seniorentreffen und teilweise Besuchsdienste an.

Auch freie Gemeinden gehören zu diesem sozialen Netz. Die Agape Gemeinde Freilassing schafft beispielsweise mit dem Bistro „Zam kemma“, dem Café Kreativ und Generationennachmittagen Orte der Begegnung. Menschen kommen zusammen, essen miteinander, trinken Kaffee, werden kreativ oder kommen einfach ins Gespräch.

Die Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Freilassing bietet ebenfalls Gemeinschaft, Kleingruppen und persönliche Begegnung an.

Auch muslimische Gemeinden und Kulturvereine können mit ihren sozialen und gemeinschaftlichen Angeboten wichtige Anlaufstellen sein.

Das Netzwerk der Nächstenliebe Freilassing versucht seit einigen Jahren, solche unterschiedlichen Akteure zusammenzubringen und vorhandene Hilfen sichtbarer zu machen.

Denn pflegende Angehörige brauchen nicht nur Informationen über Pflegegrade.

Sie brauchen auch Menschen.

Vielleicht beginnt Hilfe einfach nebenan.

Ein Bereich wird bei all den Beratungsstellen und professionellen Angeboten manchmal vergessen: die Nachbarschaft.

Ob in einem Wohnblock in Freilassing, einer Straße in Laufen oder einem Ortsteil von Saaldorf-Surheim – es macht einen Unterschied, ob Menschen einander kennen.

Vielleicht kann jemand beim Einkaufen etwas mitbringen. Vielleicht kann ein Nachbar einmal eine kleine Aufgabe übernehmen. Vielleicht braucht es auch nur zehn Minuten Zeit und die Frage: „Wie geht es dir eigentlich?“

Nachbarschaft kann und soll professionelle Pflege nicht ersetzen.

Aber sie kann verhindern, dass Menschen mit ihrer Belastung alleine und unsichtbar bleiben.

An Angeboten fehlt es also nicht unbedingt. Die Aufgabe der nächsten Jahre wird vielmehr sein, sie besser miteinander zu verbinden – und vor allem diejenigen zu erreichen, die selbst kaum noch Zeit haben, nach Hilfe zu suchen.

Im besten Fall muss ein pflegender Angehöriger nicht fünf oder zehn Stellen anrufen. Eine erste Anlaufstelle sollte reichen. Und dort sollte jemand sagen können: „Wir schauen gemeinsam, was jetzt helfen kann.“

Manchmal beginnt Unterstützung bei einer Fachberatung. Manchmal mit einem Telefonat. Manchmal bei Kaffee und Kuchen am Pflegestammtisch.

Und manchmal direkt vor der eigenen Haustür.

Mit Hilfe geht es besser als alleine.

Oder passend zum Motto des VdK-Ortsverbands:

Miteinander statt allein!

QUELLEN UND HINTERGRUND FÜR DIE REDAKTION

– VdK-Zeitung Bayern-Oberbayern, Oktober 2026, Seiten 9–11: „Mit Hilfe geht es besser als alleine“ über die Arbeit von Prof. Dr. Gabriele Wilz, Universität Jena, sowie „Wichtige Auszeit von der Pflege daheim“.

– Sozialverband VdK Bayern e.V.: „Beratungstelefon Pflege und Wohnen“. Telefon 089 2117-112; kostenlose und unabhängige Beratung zu Pflege, Pflegeversicherung, Pflegegrad, Demenz, Versorgung und Wohnen.

– Landratsamt Berchtesgadener Land: Pflegestützpunkt Berchtesgadener Land. Kostenlose und neutrale Beratung; Telefon 08651 773-885; E-Mail pflegestuetzpunkt-bgl@lra-bgl.de. Außensprechstunde im Rathaus Laufen jeweils am ersten Donnerstag im Monat von 9 bis 12 Uhr.

– Bayerische Polizei, Kriminalpolizeiinspektion Traunstein: Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle für die Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein, Poststraße 19, Bad Reichenhall; Telefon 08651 970-230; E-Mail polizeiberatung-traunstein@polizei.bayern.de.

– Stadt Freilassing: „KONTAKT Freilassing“. Das Bürgerzentrum der Stadt Freilassing trägt den Bundestitel „Mehrgenerationenhaus“ und bietet Begegnung sowie Beratungsangebote verschiedener sozialer Träger und Ämter.

– Stadt Freilassing: „Neue Begegnungsstätte – Café Central“, Mitteilung vom 28. Mai 2026. Träger der Begegnungsstätte ist der Generationenbund BGL; dort befindet sich auch das Seniorenbüro Freilassing.

– Generationenbund BGL e.V.: Informationen zur organisierten Nachbarschaftshilfe im mittleren und nördlichen Berchtesgadener Land.

– Stadt Freilassing: „Netzwerk der Nächstenliebe“. 2023 gegründetes Netzwerk zur Bündelung sozialer Kompetenzen sowie zur Vermittlung von Ansprechpartnern und Hilfen.

– Volkshochschule Rupertiwinkel: Informationen zu Angeboten und Standorten in Freilassing, Laufen und Saaldorf-Surheim sowie zu Gesundheits- und Digitalangeboten.

- Agape Gemeinde Freilassing: Veranstaltungsinformationen, unter anderem Bistro „Zam kemma“ mit Essen, Kaffee und Kuchen sowie Gemeinschaft. Angaben zu Café Kreativ und Generationennachmittagen nach Informationen der Agape Gemeinde.
- Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Freilassing: Informationen zu Gottesdiensten, Kleingruppen, Seelsorge und Begegnungsangeboten.
- Angaben zum Pflegestammtisch in Surheim, zu Nicol Mayer als Referentin, zur berichteten Pflegegraderhöhung, zu den VdK-Pflegebegleitern und zum kommunalen Gespräch in Freilassing, Laufen und Saaldorf-Surheim: VdK-Ortsverband Freilassing – Laufen – Saaldorf-Surheim.