

Einfach unbezahlbar!

consens

Mainz

Aktiv älter werden

Winter 2022



Dezember
Januar
Februar

Aktuell Die Johanniter im Einsatz · **Erinnerungen** Weihnacht in den 50ern · **Aktuell** Die heilige Kirche?
Kultur Stadtschreiberin Dörte Hansen · **Natur** Mistel · **Rheingau** Farngarten · **Kultur** Musik und Politik
Medizin-Gesundheit Krafttraining · **Geschichte** Baron von Waldthausen · **Aktuell** Graffiti-Vandalismus

Nah am Menschen aus Berufung

„Mit Herz und Humor an Ihrer Seite.“ Nach diesem Leitsatz möchte Annette Kindgen Abwechslung in den Alltag älterer Menschen bringen.

› „Früher nannte man sie Gesellschafterin. Heute sind es selbstständig tätige Senioren-Assistentinnen, die sich um die kleinen und großen Dinge im Alltag der Senioren kümmern“, erläutert Annette Kindgen im conSens-Gespräch. Die zertifizierte Senioren-Assistentin nach dem „Plöner Modell“ entschloss sich mit 60, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.

conSens: Frau Kindgen, Sie haben sich für einen beruflichen Neuanfang, ein Risiko, entschieden. Wie kam es dazu?

Annette Kindgen: Ich hatte ein sehr bewegtes Leben: Nach meinem Abitur in Mainz habe ich in Berlin Lateinamerikanistik studiert und danach 13 Jahre lang als Assistentin und Managerin in Spanien und Singapur gelebt, bis ich 2004 wieder zurück nach Deutschland kam. Mein Job im Bereich Außenwirtschaftsförderung war sehr stressig, ver-

gemerkt, dass vielen Alleinstehenden ein Ansprechpartner fehlt, seelisch, mental und emotional, ein Ansprechpartner, der neben den wenigen Minuten des Pflegedienstes und der Haushaltshilfe Zeit hat für gemeinsame Aktivitäten. Dabei habe ich meine Tätigkeit immer als sinnstiftende Aufgabe empfunden, in lächelnde Gesichter geblickt und so viel Dankbarkeit erfahren wie in meinem ganzen Berufsleben nicht. Mein Schritt in die Selbstständigkeit war daher nur konsequent.

conSens: Sie sind zertifiziert nach dem sogenannten „Plöner Modell“. Was bedeutet das?

In der 120-stündigen Qualifizierung wurde ich ausgebildet für die private, aktivierende und nichtpflegerische Senioren-Assistenz im häuslichen Bereich. Durch meine partnerschaftliche Begleitung älterer Menschen wirke ich präven-



reiten? Was interessiert sie? Dazu gehört Biografiearbeit. So finde ich heraus, was ihnen Spaß macht und stelle mich auf die Bedürfnisse der Senioren ein. Einer Dame etwa macht es Freude zu rechnen. Daher spielt sie mit mir gerne ein Spiel, das auf Kopfrechnen basiert. Gleichzeitig werden durch das spielerische Gedächtnistraining die mentalen Fähigkeiten trainiert. Andere, auch demenziell veränderte Menschen, singen gerne mit mir. Manche Menschen unterstütze



bunden mit hohen Erwartungen, ständigen Leistungsbeurteilungen und vielen Reisen, auch an Wochenenden. Dabei ist eine berufliche Leere entstanden, meine eigene Zufriedenheit blieb auf der Strecke. Irgendwann habe ich mir die Sinnfrage gestellt: Möchte ich bis 67 so arbeiten? Und was bekomme ich in diesem Job zurück außer einem guten Gehalt?

conSens: Was war Ihre Motivation, die Ausbildung zur Senioren-Assistentin zu durchlaufen?

Ich wollte etwas Sinnhaftes tun und dabei mein erworbenes Wissen weitertragen: eine Tätigkeit nah am Menschen statt mit Zahlen und Leistungsbeurteilungen. Schon während der Corona-Zeit habe ich im Rahmen der Nachbarschaftshilfe ältere Menschen in meiner Umgebung unterstützt. Diese Tätigkeit war für mich prägend. Ich habe



tiv, denn ich Sorge für deren soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und kann ihnen ermöglichen, länger in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. In einigen Bundesländern kann diese Dienstleistung mit den Pflegekassen über den Entlastungsbetrag abgerechnet werden und in allen Bundesländern, also auch in Rheinland-Pfalz, über die Verhinderungspflege. Das „Plöner Modell“ wurde übrigens von der Körper-Stiftung ausgezeichnet. Es ist ein Modell, welches gesellschaftlich dringend benötigt wird, denn die Pflegeheime sind voll und die meisten Menschen möchten zu Hause wohnen, solange es möglich ist.

conSens: Wie sieht Ihre Unterstützung praktisch aus?

Ich möchte Abwechslung in den Alltag der Menschen bringen. Deshalb überlege ich mir genau: Wie kann ich Freude be-



ich beim Schriftverkehr, bei Auseinandersetzungen mit den Pflegekassen oder beim Beantragen des Pflegegrads. Alles in allem heißt mein Leitsatz: „Mit Herz und Humor an Ihrer Seite.“

conSens: Kurze Schlussfrage: Woher kennen Sie das Seniorenmagazin conSens?

Mein Vater Helmut Kindgen, der inzwischen 83 Jahre alt ist, ist seit 2000 Mitglied der Redaktion und berichtet hier gerne in Wort und Bild von seinem Steckenpferd, den Flussreisen und von seinen Radtouren entlang der Flüsse. ◀

Das Interview führte Karin Weber.

Info: Annette Kindgen, Mobil: 0160 – 55 62 199, www.seniorenassistenz-mainz.de, E-Mail: annette@seniorenassistenz-mainz.de