

Regula Spalinger im Gespräch mit Valentina Fesetschko

Selbst aktiv werden – Unterstützung älterer Menschen im Ural

Die beiden Sozialzentren des Vereins „Insel der guten Hoffnung“ unterstützen Senioren in der Uralregion. Dabei können sie sich auf ein großes Netz an Freiwilligen stützen, die den älteren Menschen helfen, selbst aktiv zu werden und sich gesundheitlich fit zu halten. Zusätzlich unterstützen die beiden Zentren in den Städten Revda und Pervouralsk Flüchtlinge aus der Ukraine. Mit Valentina Fesetschko, der Leiterin der „Insel der guten Hoffnung“ in der Stadt Revda, hat Regula Spalinger über die aktuellen Aktivitäten der Sozialzentren gesprochen. – S. K.

G2W: Welche Menschen besuchen regelmäßig die Sozialzentren?

Valentina Fesetschko: Eine Gruppe sind die Rentnerinnen und Rentner, also ältere und oftmals alleinstehende Menschen. Sie kommen in die Sozialzentren, um sich auszutauschen und an unseren musikalischen, literarischen und gesellschaftlichen Anlässen teilzunehmen, von denen manche in der Form spielerischer Wettbewerbe stattfinden. Viele Senioren besuchen auch unsere Gymnastikstunden, die wir zum Erhalt der Gesundheit im Alter anbieten. Eine zweite Gruppe machen all jene Menschen aus, die materielle Hilfe oder Beratung benötigen und sich deshalb an uns als Wohltätigkeitsorganisation wenden. Dies sind ganz unterschiedliche Gruppen: alleinerziehende Mütter, kinderreiche bedürftige Familien, soeben aus der Haft Entlassene oder Arbeitslose, die für eine kürzere Zeit ohne Einkommen sind. Sie können bei uns gespendete Second-Hand-Kleider und Schuhe erhalten. Außerdem helfen wir Haftentlassenen, die einen neuen Inlandpass oder sonstige Dokumente benötigen, beim Ausfüllen der Formulare. Für die Verpflegung der Ärmsten, vor allem derjenigen, die momentan noch keine Wohnung oder Arbeitsstelle haben, kommt die Stadt auf. Wir veranstalten für diese Menschen jedoch ein Weihnachtessen zum orthodoxen Weihnachtsfest am 7. Januar.

Unterscheiden sich die beiden Sozialzentren in Revda und Pervouralsk in ihrer Arbeitsweise?

Das Sozialzentrum in Pervouralsk begann seine Tätigkeit bereits 1987, also noch zu Sowjetzeiten, während das Zentrum in Revda erst 1992 gegründet wurde. Das Zentrum in Pervouralsk, einer der größeren Industriestädte des Urals mit heute 150 000 Einwohnern, war von Anfang an stark auf die Gesundheitspflege ausgerichtet. Nach Gesprächen mit den Behörden und dem uns partnerschaftlich verbundenen Veteranenverband legten wir in Revda dagegen den Schwerpunkt auf die Unterstützung älterer, aus dem Arbeitsprozess ausgeschiedener Menschen. Die beiden Zentren profitieren jeweils von der Erfahrung des anderen. So arbeitet unsere Institution in Revda seit 2011 ebenfalls eng mit dem Personal der städtischen Poliklinik zusammen. Im Rahmen dieser Kooperation werden zweimal jährlich alle interessierten Besucher unseres Zentrums eingeladen, einen Gesundheitscheck inkl. Laboranalyse zu durchlaufen. Eine ausgezeichnete Unterstützung ist zudem, dass zweimal im Jahr

unter Anleitung eines Physiotherapeuten ein Kurs in Heilgymnastik in der Poliklinik stattfindet. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Anweisungen und kann die Übungen danach zu Hause selbständig weiter ausführen. Außerdem halten medizinische Fachleute Vorträge zu Gesundheitsfragen in unserem Zentrum und bieten ergänzende Gespräche an. Die Themen bestimmen wir in Absprache mit unseren Besuchern, so dass Themen zum Zug kommen, die sie direkt betreffen: Vorbeugung und fachgerechte Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen, Beeinträchtigung der Schilddrüse, Diabetes, Prophylaxe von Erkältungskrankheiten, alternative Heilmethoden, praktische Ratschläge für die Pflege von Angehörigen zuhause.

Die Leiterin des Pervouralsker Zentrums, Ljudmila Len, verfügt als ehemalige Rotkreuzschwester über eine breite berufliche Kompetenz im medizinischen Bereich. Deshalb liegt der dortige Schwerpunkt im Bereich der Gesundheitspflege. Doch auch in der Pervouralsker „Insel der guten Hoffnung“ finden regelmäßig Ausstellungen, Handarbeitskurse, Vorträge sowie Aufführungen von Kinderensembles oder Musikern statt.

Inwiefern spürt die lokale Bevölkerung die Auswirkungen der gegenwärtigen Wirtschaftskrise in Russland?

Natürlich ist die Krise auch bei uns zu spüren. In unserem Fall zeigt sie sich dies in der Kürzung von Unterstützungszahlungen (Subsidien) durch die Bezirksverwaltung. Gestern las ich einen Artikel in der bekannten russischen Wochenzeitung *Argumenty i Fakty* („Argumente und Fakten“), in dem Experten darüber diskutieren, dass möglicherweise aufgrund der Wirtschaftskrise bei den Altersrenten ein kleinerer Prozentsatz der Jahreststeuerung als bisher ausgeglichen wird. Am wenigsten spüren die Einschränkungen diejenigen, die einen eigenen Garten bepflanzen und je nach Ernte Gemüse und Früchte auf dem Markt verkaufen können. Meine Familie besitzt keinen Garten, an Lebensmitteln kaufen wir wie praktisch alle hier nur das absolut Nötigste. Bei den Lebensmitteln in den Geschäften, z. B. bei Zucker, spüren wir von Monat zu Monat den Preisanstieg. Gemüse ist jetzt nur vorübergehend im Sommer günstiger. Gewisse „exotische“ Lebensmittel, wie z. B. eine Avocado, können wir uns überhaupt nicht leisten. Gott sei Dank, gab es bisher in unserer Region noch keine Entlassungen im größeren Stil, und nach wie vor

Valentina Fesetschko (links) und Ljudmila Len (rechts) sind die Leiterinnen der Sozialzentren.

Einmal im Monat messen pensionierte Ärztinnen bei den Seniorinnen und Senioren den Blutdruck.

Zu Ostern werden im Sozialzentrum in Pervouralsk traditionelle Osterbräuche und -spiele vorgestellt.



werden die bescheidenen Löhne ausgezahlt. Schwierig oder sogar gefährlich ist die Krise vor allem für diejenigen, die dringend Medikamente benötigen. Wir versuchen auch auf eine Verschlimmerung der Lage vorbereitet zu sein, indem wir finanzielle Rückstellungen aufbauen.

Besonders hart ist das Leben für bedürftige und ältere Menschen in den Dörfern um Revda. Wie unterstützen Sie diese Menschen?

Vor kurzem sind wir ins Dorf Mariinsk gefahren. Zusammen mit der Revdaer Poliklinik haben wir mit zwei Erste Hilfe-Fahrzeugen den Ort besucht. Es wurden mobile Patientenzimmer eingerichtet und jene Bewohner, die dies wünschten, wurden von den mitgereisten Ärzten, unter ihnen ein Chirurg, ein Zahnarzt und auch ein Augenarzt, untersucht. Zudem stellten wir für 20 sehr arme Familien Pakete mit Grundnahrungsmitteln zusammen, wobei der Dorfbürgermeister und ein weiteres Mitglied der Dorfadministration die Familien zuvor ausgewählt hatten. Ljudmila Len, die Leiterin des Zentrums in Pervouralsk, stellt oft Hausapotheken für bedürftige Familien oder kranke Einzelpersonen in den Dörfern ihres Bezirks zusammen.

Seit 2014 sind auch viele Menschen aus der Ostukraine in Ihre Region geflohen. Wie konnten Sie den Flüchtlingen helfen?

Im Frühjahr 2014 setzte eine Flüchtlingswelle ein, die ihren Höhepunkt im Herbst 2014 erreichte. Die Flüchtlinge und Vertriebenen wurden zunächst in einem von der Bezirksverwaltung bestimmten einfachen Hotel untergebracht, danach wurde ihnen eine renovierte Schule zur Verfügung gestellt. Einige lebten in einem Haus der Kirche. Die Stadt, die für die grundlegende Infrastruktur und die Betreuung der Flüchtlinge zuständig ist, erkundigte sich bei uns, ob wir bei der Unterstützung dieser Menschen mithelfen könnten. Dabei wurden uns allerdings keinerlei Vorgaben gemacht, wir waren in der Gestaltung der Hilfe völlig frei. Wir unterstützten die Flüchtlinge unter anderem mit Kleidern aus unserer Second Hand-Sammlung und versorgten sie mit Küchenartikeln und Bettwäsche. Die wichtigste Unterstützung war jedoch für viele, dass wir die Kosten für die Übersetzung von Dokumenten aus dem Ukrainischen ins Russische und umgekehrt übernahmen. Dies machte einen Gesamtbetrag von 100 000 Rubeln aus (rund 1 200 Euro), was für eine russische NGO nicht wenig ist. Ich möchte betonen, dass auch andere Organisationen und die einfache Bevölkerung den Flüchtlingen mit ihren jeweiligen Möglichkeiten halfen: der eine mit Lebensmitteln, der andere mit Kleidern; Gleichgültige gab es in dieser Situation nicht.

Was für Menschen kamen nach Revda und Pervouralsk?

Unter den Flüchtlingen gab es besonders viele Frauen, die hier ihr Kind zur Welt brachten und deren Männer in der Ukraine zurückgeblieben waren. Dann gab es auch zahlreiche Männer, die vorerst alleine kamen, um zu schauen, ob sie hier eine Arbeit finden könnten. Ihre Frauen bewachten währenddessen das eigene Haus in der Ukraine, um es vor Plünderern zu schützen. Viele Flüchtlinge reisten zu Verwandten in den Ural, denn es gibt hier viele gemischte russisch-ukrainische Ehen. So leben nun beispielsweise zahlreiche Ukrainer in Krasnoufimsk, einer Kleinstadt im Mittleren Ural (Gebiet Sverdlovsk). Auch in Revda und Pervouralsk lebten vorübergehend ganze Familien, doch da die Auffangzentren bei uns als

vorübergehende Zentren konzipiert waren, reisten die Familien nach einer gewissen Zeit weiter. Zu der Zeit, als besonders viele Flüchtlinge eintrafen, hatten wir buchstäblich keine freie Minute. Neben den Senioren kamen täglich kleinere Gruppen ukrainischer Flüchtlinge, jeweils 5–10 Menschen, zu uns. Jeder benötigte individuelle Aufmerksamkeit, Hilfe beim Auswählen der nötigsten, besonders der warmen Kleidung oder einen Ratschlag.

Gibt es unter den Flüchtlingen auch solche, die vor Ort bleiben wollen?

In unserer Stadt muss zum Glück keiner der aus der Ostukraine geflüchteten Menschen mehr in einem Durchgangszentrum leben. Manche haben hier eine Arbeit gefunden, andere sind in eine südlicher gelegene Stadt weitergezogen. Nicht wenige haben übers Internet in einer näher zur ukrainischen Grenze liegenden russischen Stadt eine besser bezahlte oder eine besser zu ihrer Qualifikation passende Stelle gefunden, als man sie ihnen hier hätte bieten können. Denn man muss wissen: Die Löhne in unserem Teil des Urals sind nicht hoch. Zudem ist das hiesige Klima sehr rau. Ein Teil der Flüchtlinge ist auch in die Ukraine zurückgekehrt, wenn möglich in ihre Heimatorte oder aber in eine Region, wo sie Verwandte oder Bekannte haben. Von den in Revda aufgenommenen Flüchtlingen haben sich ca. 100 Erwachsene und Kinder mit festem Wohnsitz hier niedergelassen. Das heißt, die Erwachsenen haben hier eine Arbeitsstelle gefunden. Zu uns ins Zentrum kommen gegenwärtig hauptsächlich die Älteren und Pensionierten unter den Flüchtlingen. Einige wenige leben nach wie vor in angespannten finanziellen Verhältnissen. Für diese und andere bedürftige Menschen führen wir ein „Bestellbuch“: benötigte Gegenstände werden uns hin und wieder von den Revdaer Bürger gespendet. Es freut uns, dass der Großteil der hier gebliebenen Flüchtlinge sich gut eingelebt hat und aufgrund der gefundenen Arbeit unsere Hilfe nicht mehr benötigt.

Trotz der kleineren und größeren gesundheitlichen Gebrechen der älteren Besucher wird in Ihrem Zentrum viel gelacht und getanzt.

Wissen Sie, einige unserer Besucher haben ein ernsthafteres Leiden, benötigen Medikamente oder müssen sich einer Operation unterziehen. Doch tun alle das, wozu ihre Kräfte ausreichen. Eine unserer freiwilligen Helferinnen kam ein paar Tage nicht ins Zentrum, weil sie an einer Pollenallergie litt. Sie schämte sich mit einem geschwollenen Gesicht zu kommen, doch sagte sie auf unsere Nachfrage hin entschieden: Morgen bin ich wieder bei euch. Denn wie schwer eine Situation im Moment auch sein mag, so ist das Leben doch wunderbar, insbesondere dann, wenn man Freude und Erlebnisse teilen kann. Das ist bestimmt eine allgemeingültige Erfahrung, doch dem russischen Menschen, der selbst in der Vergangenheit so viel erlitten hat, ist sie vielleicht besonders vertraut: Man muss sich an den Haaren aus dem Sumpf ziehen, selbst aktiv werden, um das Dunkle ins Helle zu verwandeln.

Sie können die Arbeit des Vereins „Insel der guten Hoffnung“ mit einer Spende auf das Konto des Instituts G2W (IBAN CH22 0900 0000 8001 51780) mit dem Vermerk „Sozialzentrum Ural“ unterstützen.

Eine der aus der Ostukraine geflüchtete Frau sucht Rat im Sozialzentrum von Revda.



Im Ural herrscht ein raues Klima. Der Fluss in Revda ist auch im April noch zugefroren.



Das Team des Sozialzentrums in Revda mit der Projektverantwortlichen Regula Spalinger in der Mitte.

