Februar 2024

Nr. 267

Durchblick

Für Seniorinnen und Senioren

Vorwort

Ich bin die Neue und ab jetzt verantwortlich in der Redaktion des Durchblicks. Eine spannende Aufgabe, wie ich finde. Auf die Belange der Seniorinnen und Senioren nicht nur aufmerksam machen möchte ich, sondern mich auch vehement für ihre Interessen einsetzen. Da gibt es viel zu tun. Wir sind zwar viele, aber wir müssen laut werden, wenn wir gehört werden wollen. Ich weiß, wovon ich rede, bin ich doch selbst eine Seniorin.

Mir ist aber auch bewusst, dass ich in große Fußstapfen trete. Michael Breidbach, der diese Aufgabe vor mir inne hatte und nun Vorsitzender des Seniorenvertretung ist, hat viel bewirkt und es wird nicht einfach sein, da heran zu reichen.
Ich freu mich, mit einem so guten und sympathischen Team zusammenzuarbeiten.

Sabine Bomeier

Inhalt

Klausurtagung des Vorstandes in Bremerhaven
Seite 2

Unsere Redakteurin Zeynep Sümer
Seite 3

Einsamkeit im Alter
Seiten 4

Frauke Hegemann ist neue Vorständin der Sparkasse
Seite 5

Interview: Leben mit Assistenz
Seite 6

Impfen - So wichtig wie nie
Seiten 7

Demenz und Kultur
Seiten 8 und 9

Ab wann sind wir alt?
Seiten 10

Gedanken zur Altersarmut
Seite 11

Inflationsausgleichsprämie: Rentner werden einfach ignoriert
Seite 11

In eigener Sache
Seite 12 und 13

Erfolgreiches Projekt mit Älteren
Seite 14

Lust auf Action
Seite 15

Gedicht: Fantasie von übermorgen
Seite 15

Senioren Vertretung Bremen

Klausurtagung des Vorstandes in Bremerhaven

Oben von li. nach re.: Rainer Niehaus, Barbara Matuschewski, Wofgang Schnecking, Dirk Schmidtmann, Anna Möller
Unten von li. nach re.: Michael Breidbach, Sabine Bomeier (Redaktion), Zeynep Sümer, Anke Maurer, Jochen Leinert

Am 1. und 2. Dezember traf sich der neugewählte Vorstand der stadtbremischen Seniorenvertretung zu einer Klausurtagung in Bremerhaven. Dem Vorstand gehören jetzt an: Michael Breidbach (1. Vorsitz), Dirk Schmidtmann (stellv. Vors.), Anna Möller (stellv. Vors.), Barbara Matuschewski (Schriftführerin), Jochen Leinert (Schatzmeister), Ekkehard Grimm (Beisitzer), Anke Maurer (Beisitzer), Wolfgang Schnecking (Beisitzer) und Zeynep Sümer (Beisitzer). Als Gäste waren zugegen: Rainer Niehaus (Vors. Bremerhaven), Ingrid Peschel (Vors. AK Gesundheit und Pflege), Andreas Weichelt (Vorsitzender 2015-2023) sowie Sabine Bomeier als Pressesprecherin.

Die Themen sollten die neue Arbeitsperiode (2023-2027) skizzieren- eine anspruchsvolle Aufgabe im Rahmen von zwei halben Tagen von Freitagmittag bis Sonnabend 13 Uhr.

Nach der Anreise in wenigen privaten PKWs und dem Einchecken im Nordseehotel Fischereihafen, einem freundlichen, modernen Haus und einem schmackhaften kleinen Imbiss, konnte es im funktionalen Konferenzraum losgehen. Michael Breidbach eröffnete die Versammlung, dankte den Teilnehmern vorab und drückte die Hoffnung aus, nachhaltige Ergebnisse zu erzielen. Die Stimmung war kollegial und erwartungsvoll.

Erster Schwerpunkt war die Arbeitsanalyse der letzten Periode (2019-2023). Das 4-Jahres Ergebnis wurde übereinstimmend als positiv bewertet. Es seien Eckpfeiler gesetzt worden, die auch die weitere Arbeit beeinflussen werden. Dazu gehören u.a. die Abschlussberichte zum 07. und 8. Altenbericht, die Formulierung eines Seniorenmitwirkungsgesetzes, die Einrichtung eines Projektes, Lernen im Alter in HB-Nord mit Werner Müller. Darüber hinaus sind u.a. Arbeitskooperationen mit Bremerhaven, mit dem Seniorenbüro und dem Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V. unter der Leitung von Stefan Markus. Aufgrund einer Kooperation mit dem Verband konnte auch unsere neue Mitarbeiterin Frau Theresa Bojazian-Herkströter eingestellt, bzw. finanziert werden. Der Vorstand bedankte sich bei Andreas Weichelt für seine effiziente, ausgeglichene und langjährige Vorstandsarbeit.

Der zweite Diskussionsabschnitt betraf unsere Mitarbeit in Deputationen, Institutionen und Verbänden. Nahezu alle Positionen werden einvernehmlich und gleichbeteiligt besetzt.

Im dritten Diskussionsabschnitt sollten Voraussetzungen für die politischen und inhaltlichen Strukturen geschaffen werden. Als Ergebnis kann folgendes festgestellt werden: Es wird vier Arbeitskreise geben. Erstens AK Pflege und Gesundheit, zweitens digitale und

analoge Teilhabe, drittens generationsgerechte Stadtentwicklung sowie viertens Seniorenpolitik. Damit sollte in Zukunft die Corona bedingte Schwächung der Arbeit der Arbeitskreise entfallen. Sprecher und Arbeitsgruppen sollen zeitnah in den Arbeitskreisen bestimmt werden. Mögliche Themen: Altersarmut, Arbeiten im Alter, Rentenreform, Digitalisierung, Sicherheit, gesetzliche Grundlagen, Altenparlament, Teilhabe und Umgang mit der neuen politischen Rechten.

Fazit: Personelle Veränderungen wie der Wechsel im Vorsitz, Neuzugänge wie A. Maurer, W. Schnecking und Sabine Bomeier sowie der Weggang von I. Peschel werden neue und andere Themen mit sich bringen.

Auch das gemeinsame Fischessen am Abend des 1. Dezembers sowie das anschließende gesellige Zusammensein habe gezeigt, dass die Seniorenvertretung eine gute Zukunft haben wird, denn die Atmosphäre war aufmerksam, kollegial, zugewandt, kritisch, friedlich. Kurz: angenehm und arbeitsreich (Matuschewski).

Dr. A. Weichelt

Unsere Redakteurin Zeynep Sümer

Ich, Zeynep Sümer, bin 1944 in Bulgarien geboren. Als ich sieben Jahre alt war, wanderte meine Familie mit mir in die Türkei aus. Dort absolvierte ich erfolgreich mein Jurastudium an der juristischen Fakultät in Ankara.

1972 kam ich auf Basis des Anwerbeabkommens als Gastarbeiterin nach Deutschland. Nach ein paar Jahren als Facharbeiterin, gelang es mir, eine Anstellung bei der Deutschen Bank Hannover zu bekommen, wo ich insgesamt 16 Jahre angestellt beschäftig war .

Als Rentnerin zog ich 2009 nach Bremen, wo meine Tochter und meine Enkelin leben. Noch im selben Jahr wurde ich Mitglied im ZIS, wo ich bis heute als Kursleiterin und auch als Vorstandmitglied aktiv bin.

Im Jahr 2010, wurde ich über das ZIS vom Paritätischen Wohlfahrtsverband als Delegierte für die Seniorenvertretung benannt. Dort bin Ich seit der 2013, der 11. Legislaturperiode als Vorstandsmitglied tätig und auch so lange in der Redaktionsgruppe von Durchblick aktiv dabei.

Der Schlüssel, das Symbol Bremens, hat mir Türen geöffnet, um mich seit 2009 ehrenamtlich in Vereinen und Vertretungen wie dem ZIS und der Seniorenvertretung zu engagieren.

Zeyep Sümer

Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist ein Gefühl und ein Zustand der Isolation der Menschen, ein Mangel an sozialer Unterstützung und des Verlustes von Sinn und Zweck im Leben. Alleinsein kann Menschen jeden Alters betreffen, aber ältere Menschen sind besonders anfällig dafür, da sie oft mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert sind. Einsamkeit kann jeden von uns treffen, ob im Pflegeheim oder zu Hause.

In Deutschland leben ca. 17 Millionen Menschen über 65 Jahre, es sind etwa 20 % der Gesamtbevölkerung. Die Zahlen ändern sich jedes Jahr.

Nach einer Studie der Bertelsmann-Stiftung aus dem Jahr 2020 fühlen sich ca. 9 % der älteren Menschen in Deutschland oft und ca. 28% manchmal einsam. Die Studie zieht mehrere Faktoren in Betracht, z. B. das Geschlecht, den Familienstand, die Bildung, das Einkommen, die Wohnsituation, die Gesundheit, die Pflegebedürftigkeit und die Herkunft. Zu den genannten Faktoren können weitere Ursachen Grund für eine Isolation sein: wie der Tod von Angehörigen, der Rückzug aus dem Berufsleben, der Abbau von körperlicher und geistiger Gesundheit, der Verlust von Mobilität und der Mangel an sozialen Aktivitäten.

Die Einsamkeit im Alter kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen haben. Einsame ältere Menschen haben ein höheres Risiko für Depressionen, Angstzustände, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Selbstmordgedanken und geringeres Selbstwertgefühl. Einsamkeit kann auch die Lebensqualität und die Lebenserwartung der älteren Menschen verringern.

Einsamkeit im Alter ist ein ernstes und weitverbreitetes Problem in den meisten Industrieländern, daher ist es wichtig, dass nicht nur der Staat, sondern wir alle Hand in Hand unsere Kräfte dafür einsetzen, um diese Probleme anzugehen und die Lebensqualität der älteren Menschen zu verbessern.

Einsame Stunden auf der Parkbank

Für die Bekämpfung der Einsamkeit empfehlen Fachleute verschiedene Maßnahmen, die sowohl auf individuelle als auch auf die gesellschaftliche Ebene erforderlich sind:

- Die Förderung von sozialen Netzwerken und Kontakten zwischen älteren Menschen und ihrer Familie, Freunden, Nachbarn, Gemeinschaften und Freiwilligen.
- Die Schaffung von Möglichkeiten für ältere Menschen und ihre Teilnahme an sinnvollen Aktivitäten, die ihre Interessen, Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechen, wie Hobbys, Sport, Kunst, Kultur und Bildung. Diese können die richtigen Schritte sein, um aus der Isolation herauszukommen.
- Teilnahme an ehrenamtlichen Aktivitäten, mit dem Gefühl, einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten und andere Menschen kennenzulernen und zu helfen.
- Sich einem Verein, einer Gruppe oder einem Kurs anzuschließen, um gemeinsame Interessen oder Hobbys mit anderen Teilnehmern zu teilen. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, sich einem Mehrgenerationenhaus anzuschließen, um Menschen verschiedenen Alters und Herkunft kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

- Im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten sollten sich ältere Menschen online vernetzen, mit einer Beratungsstelle oder einer Telefonseelsorge Kontakt aufnehmen, um über ihre Sorgen und Gefühle zu sprechen und Unterstützung zu erhalten.
- Für weitere Maßnahmen steht der Staat in der Pflicht, sich für die Verfügbarkeit und Verbesserung von Dienstleistungen und Ressourcen, die die Mobilität, Gesundheit, Pflege, Sicherheit und Finanzen betrifft, zu sorgen.
- Weiterhin soll der Staat die Verantwortung der Sensibilisierung und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Fachkräfte und der Politik über die Ursachen, Folgen und Lösungen der Einsamkeit im Alter übernehmen.

Die Förderung einer Gesellschaft, die die Werte, die Rechte und die Würde der älteren Menschen anerkennt, respektiert und schützt, kann nicht nur mit Worten realisiert werden.

Wir alle als Delegierten der Seniorenvertretung, als politische Arm der älteren Menschen im Land Bremen, sind aufgefordert für die Realisierung unserer Förderungen zu kämpfen.

Zaher Habib

Frauke Hegemann ist neue Vorständin der Sparkasse

Am 5.12.23 fand eine Veranstaltung der Sparkasse Bremen statt, in der sich die neue Vorständin Frauke Hegemann vorstellte.

Eingeladen waren alle Ortsamtsleiter, sowie Vertreter der Verwaltung und die Seniorenvertretung. Vorgestellt wurden einige neu geplante Filialen. Die Kritik, dass sich die Sparkasse in einigen Stadtteilen aus der Fläche zurückgezogen hat, wurde anerkannt. Auch die Möglichkeiten der Bargeldlieferung nach Hause, mit Kosten verbunden, oder das Telefonbanking sind aus Sicht der Seniorenvertretung kein wirklicher Ersatz. Ein anderes Angebot: Die Einrichtung von Homebanking durch Sparkassenexperten bei Betroffenen zu Hause ist mit erheblichen Kosten verbunden und deshalb keine echte Alternative. Es bleibt dabei, wenn die Sparkasse ihrem Anspruch "die Bank für alle Bremerinnen und Bremer" sein zu wollen, gerecht werden will, muss sie auch "vor Ort" ansprechbar sein. Insgesamt hat die Veranstaltung aber gezeigt: Das Management der Sparkasse ist zu Gesprächen und auch zum Entgegenkommen bereit.

Michael Breidbach

Frauke Hegemann führt fortan die Sparkasse

Leben mit Assistenz

Spinale Muskelatrophobie, tritt meist bereits im ersten Lebensjahr auf. Nervenzellen und Rückenmark und Hirnstamm bilden sich zurück, was zu ständig fortschreitender Muskelsschwäche und -schwund führt. Auch Manuela Schupp hat diesen Gendefekt. Sie hat Pflegegrad 5. Ohne fremde Hilfe kann sie lediglich den Kopf und die rechte Hand bis zu einem gewissen Grad bewegen. Ein Leben ohne ständige Assistenz ist für sie nicht möglich.

Frage: Was genau beinhaltet die Pflege?

MS (Manuela Schupp): Alles. Meine Assistentinnen holen mich morgens mit einem Lifter aus dem Bett, waschen mich, putzen mir die Zähne, helfen mir beim Toilettengang, helfen mir beim Essen, was sie natürlich auch zubereiten, überhaupt kümmern sie sich um meinen gesamten Haushalt, aber ich bestimme, was wann und wie gemacht wird. Aber sie begleiten mich auch ins Theater oder gehen mit mir shoppen. Selbst über meinen Alltag zu bestimmen ist wichtig für mich. Die Assistentinnen ersetzen mir Arme und Beine, aber ich will selbstbestimmt leben

Frage: Du hast also ein sehr enges Verhältnis zu deinen Assistentinnen?

MS: Ja, das ist fast schon ein intimes Verhältnis. Da muss schon die Chemie zwischen uns stimmen, sonst ist es schwer für mich ein so hohes Maß an Nähe zuzulassen. Oft denke ich, dass meine Assistentinnen meinen Körper besser kennen als ich selbst.

Frage: Wie rekrutierst du deine Assistentinnen und ist es schwierig sie zu finden?

MS: Zeitungsanzeigen, Internet, Aushänge in der Uni. Da gibt es viele Möglichkeiten. Sympathie auf beiden Seiten muss vorhanden sein, sonst kann ich einen anderen Menschen nicht so nah an mich heranlassen. Ich versuche aber auch Verständnis für die Bedürfnisse der Assistentinnen aufzubringen, da entwickeln sich manchmal richtige Freundschaften. Es kommt auch auf Team an, wie müssen uns alle aufeinander verlassen können.

Frage: Wieviel kostet das alles?

MS: Circa 12.000 Euro im Monat für 15 Stunden am Tag an sieben Tagen die Woche. Das zahlt die Pflegeversicherung und das Amt für Soziale Dienste. Es bleibt aber immer noch ein hoher Eigenanteil.

Frage: Ist es schwer, nie wirklich allein sein zu können?

MS: Ja, das ist oft nicht einfach, aber ich versuche Techniken zu entwickeln, die mir einen Rückzug ermöglich, wie Meditation oder ähnliches. Zudem ist mir sehr bewusst, wie wunderbar die Menschen sind, von denen ich umgeben bin. Ich kann auf mein Team vertrauen. Nur nachts bin ich allein. Aber auch dann habe ich natürlich immer einen Notfallknopf griffbereit. Aber da ist noch etwas: Ich bin bis heute meiner Mutter sehr dankbar, die mich zu einer starken, selbstbewussten und eigenständigen Person gemacht hat.

Frage: Was wünscht du dir, auch für andere Behinderte?

MS: Weniger Bürokratie bei der Bearbeitung all der Anträge, die in meinem Fall immer wieder neu gestellt werden müssen. Mehr Inklusion in allen Bereichen, mehr Normalität und Akzeptanz. Ich wünsche mir, dass mehr gemacht und weniger geredet wird. Ich bin Manuela, nicht die Person im Rollstuhl.

Sabine Bomeier

Mit dem Rollstuhl ins Theater

Impfen – so wichtig wie nie

Um ältere Menschen über empfohlene Impfungen des RKI verständlich aufzuklären, hat die BAGSO einen Ratgeber für ältere Menschen erstellt.

Der BAGSO-Ratgeber informiert kompakt und verständlich zu Impfungen für Erwachsene ab 60 Jahren. Er gibt Antworten auf zwölf häufig gestellte Fragen, u.a. für wen welche Impfungen besonders wichtig sind, wo man sich beraten lassen kann und ob die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Der Ratgeber kann kostenfrei bestellt werden (per Mail oder über die Website) und steht ebenfalls als barrierefreies PDF zum Download unter www.bagso.de/impfratgeber zur Verfügung.

Die Broschüren werden auch zweisprachig angeboten, in Ukrainisch-Deutsch, Türkisch-Deutsch, Englisch-Deutsch und Russisch-Deutsch.

Für Menschen mit Seheinschränkungen wird ein Daisy-Hörformat als CD angeboten.

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Nur ein Pieks

BAGSO Service GmbH
www.bagso-service.de
Quelle: BAGSO
T: 0228 - 55 52 55 – 50 | F: 0228 - 55 52 55 – 66
M: fischer@bagso-service.de

Amtsgericht Bonn | HRB 16034
Geschäftsführerin: Dr. Barbara Keck

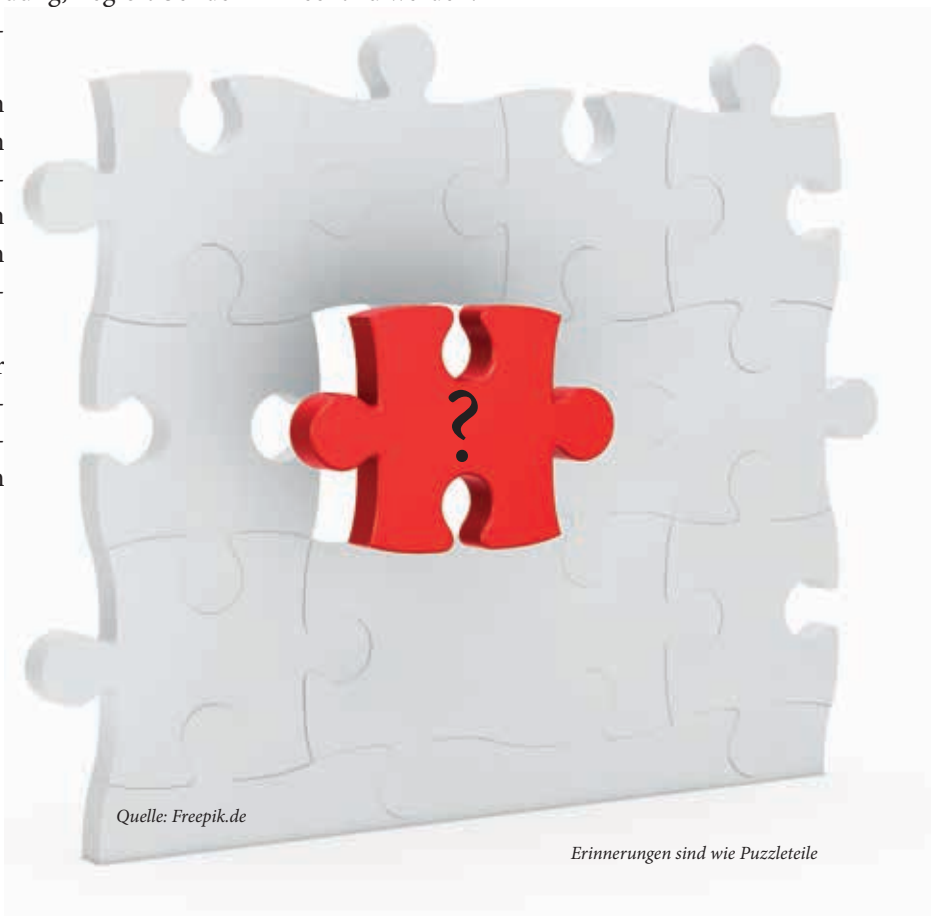
Demenz und Kultur

Demenz betrifft Menschen weltweit, unabhängig von ihrer kulturellen Zugehörigkeit. Allerdings kann der Umgang mit Demenz in verschiedenen Kulturen unterschiedlich sein, da kulturelle Werte, Normen und soziale Strukturen eine Rolle spielen.

In muslimischen Gemeinschaften kann der Umgang mit Demenz von kulturellen und religiösen Überzeugungen beeinflusst werden. Respekt vor älteren Menschen ist eine wichtige, kulturelle Norm, dieser kann die Bereitschaft zur Pflege und Unterstützung von Menschen mit Demenz fördern. Die Familie, spielt in der muslimischen Gesellschaft eine zentrale Rolle in der Pflege von Menschen mit Demenz. Die familiäre Pflege von älteren Menschen, einschließlich derer mit Demenz, wird oft als moralische Pflicht betrachtet und der Respekt vor den Eltern und die familiäre Zusammengehörigkeit sind zentrale Werte, und die Verantwortung für die Betreuung, lieg oft bei den Familienmitgliedern insbesondere der Kinder.

In engen müslimischen Gemeinschaften kann es eine ausgeprägte Solidarität geben, Nachbarn und Freunde können sich aktiv an der Pflege beteiligen und unterstützen.

In Bremen stieg der Anteil der älteren Menschen mit Migrationshintergrund wesentlich schneller als die Gesamtzahl der älteren Menschen (von 2007 bis 2012 um rd. 27%, auf über 13.000. Dies entspricht einem Anteil von ca. 11,5% an der Altenbevölkerung Bremens. Im gleichen Zeitraum ist die Zahl der älteren Menschen ohne Migrationshintergrund um 2,4% gesunken. 2030 wird der Anteil der Migranten und Migrantinnen an der älteren Bevölkerung voraussichtlich bei 20% liegen (Quelle- Senatsbefassung am 13.Januar 2015/ 3.3.4) dadurch werden zukünftig Demenzneuerkrankungen unter älteren Migranten Und Migrantinnen verstärkt auftreten und diese werden zunehmend in das Hilfesystem kommen. Die Einrichtungen und Angebote sollen die Bedarfe und Bedürfnisse berücksichtigen, z.B. in der Muttersprache kommunizieren. Kulturelle Sensibilität und eine offene Kommunikation sind unerlässlich um den Bedürfnissen und Wünschen der Betroffenen und ihrer Familien gerecht zu werden.



Quelle: Freepik.de

Erinnerungen sind wie Puzzleteile

Bremer Netzwerk Demenz und Migration

Das Projekt „Bremer Netzwerk Demenz und Migration“ des ZIS- Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien e.V. ist seit Januar 2022 Teil des bundesweiten Netzwerks von 580 Lokalen Allianzen, die von der Netzwerkszelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“, angesiedelt bei der BAGSO-Bundesarbeitgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. fachlich beraten und unterstützt werden.

Die zunehmende Zahl älterer Menschen mit Migrationshintergrund rückt immer mehr in den Fokus der Institutionen und somit auch die Anerkennung der Bedarfe und die Notwendigkeit sich darauf einzustellen. Das Ziel des Projektes ist die Verbesserung der Teilhabe von Menschen mit Demenz und Migrationshintergrund an Unterstützungsmöglichkeiten. Es geht darum sowohl auf vorhandene Möglichkeiten aufmerksam zu machen als auch innovative Angebote zu entwickeln. Außerdem müssen Ängste gegenüber dem Thema Demenz abgebaut werden. Auch Angehörige sind betroffen und sollen einbezogen und gestärkt werden. Damit die Menschen weiterhin in das tägliche Leben eingebunden werden können, müssen inklusive Angebote entwickelt werden.

Daran arbeitet das ZIS mit seinen Kooperationspartnern, Einrichtungen und Organisationen wie: DIKS- Demenz Informations- und Kooperationsstelle, AWO-DLZ Gröpelingen , DRK- Begegnungszentrum Haferkamp, Nachbarschaftshaus Helena Kaisen, Referat Ältere Menschen, Stadtteilbibliothek Gröpelingen, WHS- Gröpelingen.

(https://zis-bremer.de>das-bremer-...)

Außerdem, die Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS) bietet ein Selbsthilfeangebot für türkischsprachige Angehörige von Demenz erkrankten. Die Treffen finden zwei Mal im Monat in den Tagespflegeräumen der AWO im Ella-Ehlers-Haus in Bremen statt und werden in türkischer Sprache begleitet. Leider ist die Gruppe zur Zeit nicht aktiv, bei Interesse fragen Sie beim ZIS nach.

Weitere Informationen:
ZIS-Zentrum für Migranten und
Interkulturelle Studien e.V
Tel. 0421 83947936 /
Kontaktstelle@zis-tdi.de

Zeynep Sümer

Ab wann sind wir alt?

Alt oder nicht alt?

Alte oder netter gesagt, Senioren werden wir alle einmal. Senioren sind für die Wirtschaft eine stark umworbene Gruppe, sie haben Geld und wollen es ausgeben. Senioren liegen arm und pflegebedürftig in ihren Betten, der Staat muss zuzahlen, damit sie halbwegs anständig versorgt werden. Senioren mischen, auch nachdem sie in Rente gegangen sind, noch kräftig auf dem Arbeitsmarkt mit, bringen sich und ihre Erfahrungen ein. Senioren brauchen Pflegekräfte, um in den Heimen gewindelt und gefüttert werden zu können. Irgendwo dazwischen befinden wir uns. Ab wann sind wir alt?

„Alt werden ist nichts für Feiglinge", sagte der Schauspieler Joachim Fuchsberger einmal. Recht hat er. Da sind nicht nur die vielen kleinen Wehwehchen, die das Alter so wenig erquicklich machen. Die Hüfte muss erneuert werden, heute kein Problem mehr und es kneift im Magen, wenn etwas Falsches gegessen wird, was doch früher so gut vertragen wurde. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Aber das ist es nicht allein. Für viele Menschen heißt älter werden und damit die Welt der Berufstätigen zu verlassen, in Zukunft arm zu sein. Laut den Maltesern leben über drei Millionen Menschen über 65 Jahre unterhalb der Armutsgrenze, das heißt, sie haben weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens aller Deutschen zu ihrer Verfügung und sind damit nicht mehr in der Lage ihre Bedürfnisse angemessen zu befriedigen. Und das oft nachdem sie jahrzehntelang gearbeitet und in die Rentenkasse eingezahlt haben. Sie erhalten Grundsicherung im Alter, was nichts anderes als Bürgergeld für Alte ist, nur sind im Alter die Möglichkeiten des Hinzuverdienstes geringer. Gelingt es doch, einen Minijob oder etwas in der Art zu ergattern, so dürfen sie lediglich 30 Prozent des Verdienstes behalten, schließlich stehen sie dem Arbeitsmarkt ja eigentlich nicht mehr zur Verfügung, arbeiten aber dennoch. Diesen Widerspruch aufzuklären will mir nicht gelingen. Viele erleben damit das Alter als entwürdigend.

Dafür wird mit dem Alter in der Pharmaindustrie geworben. Von der Stützstrumpfhose, über den Rollator bis zum fitmachenden Nahrungsergänzungsmittel kann der alte oder ältere Mensch alles erdenkliche erwerben, Hauptsache er oder sie gibt Geld aus. Gerne auch für einen Langzeiturlaub auf einer sonnigen Insel.

Und dann ist da auch noch die Einsamkeit, unter der so viele ältere Menschen leiden. Zum einen, weil das Geld fehlt, um ständig unterwegs sein zu können, aber auch weil die Mobilität oft stark eingeschränkt ist. Ein eigenes Auto ist nicht mehr vorhanden, weil man zu unsicher hinterm Steuer ist und Busse und Bahnen fahren nicht so, wie es gewünscht wird. Auf die Bedürfnisse Älterer wird in der Mobilitätsplanung kaum Rücksicht genommen.

Und überhaupt: Wo sind die kostengünstigen Begegnungsstätten für Ältere oder Ruhepunkte in der Stadt? Einfach sich mal hinsetzen können, sich etwas ausruhen und vielleicht mit anderen ins Gespräch kommen. Auch an solchen Möglichkeiten mangelt es.

Warum werden wir nicht viel öfter und intensiver in Verkehrs- und Mobilitätsplanung mit einbezogen? Gleiches gilt für den Wohnungsbau oder die Stadtplanung und so vieles mehr. Denn wir mögen nicht mehr jung sein, aber denken können wir immer noch. Und auch laut und fordernd werden können wir noch. Es wird Zeit aufzustehen.

Sabine Bomeier

Gedanken zur Altersarmut

Wir müssen feststellen, dass im Lande Bremen mehr als 25% der Bevölkerung 65 Jahre und älter sind. Es kann nicht sein, dass ältere Menschen mit Grundsicherung, was dasselbe wie Bürgergeld ist, auf Flaschensammeln angewiesen sind, um am öffentlichen Leben teilnehmen zu können.

Viele unserer älteren Bürgerinnen und Bürger übernehmen wichtige Funktionen im Erwerbsleben, im Ehrenamt und Familienarbeit und Pflege. Um das weiter leisten zu können, müssen ihre Bedarfe bei aller Unterschiedlichkeit deutlich stärker und konsequenter in allen Politikbereichen unterstützt werden.

Erforderlich ist dafür eine altersfreundliche Stadt und Quartiere, die das Wohnen im Alter verbessern und die Einsamkeit im Alter und vor allen Dingen die Altersarmut bekämpft.

Dafür müssen mehr Unterstützungsangebote ausgebaut und die digitale- und politische Teilhabe unbedingt gefördert werden.

Anke Maurer

Inflationsausgleichsprämie:

Rentner werden einfach ignoriert

Wie zunächst vor einem Jahr bei der Energiepreispauschale werden die Rentnerinnen und Rentner bei der Inflationsausgleichsprämie schon wieder übergangen und fühlen sich im Stich gelassen.

Arbeitnehmer können von ihren Arbeitgebern eine Inflationsausgleichsprämie in Höhe von bis zu 3.000 Euro erhalten, die steuer- und abgabenfrei ist. Auch Beamten, Richtern, Soldaten und sogar Kabinettsmitgliedern und Pensionären ist eine Inflationsausgleichsprämie in Höhe von 3.000 Euro gewährt worden. Die Rentnerinnen und Rentner sollen aber mal wieder leer ausgehen.

Die Auszahlung an Pensionäre ist nicht nachvollziehbar, denn sie haben im Schnitt sehr viel mehr Geld zur Verfügung als Rentnerinnen und Rentner. Die Inflationsrate, die im Jahr 2022 knapp 7 % und im letzten Jahr durchschnittlich 6 % betrug, trifft natürlich Menschen mit kleiner Rente übermäßig stark. Sie geraten in große Not, wenn die Kosten des täglichen Bedarfs, z. B. für Nahrungsmittel und für Energie, sogar zweistellig wachsen. So wird der Weg „zum Amt“ d.h., in die Grundsicherung für viele unvermeidbar.

Quelle: Pixabay.de

Auch Rentner leiden unter der Inflation

Die Seniorenvertretung hält die Ungleichbehandlung bei der Inflationsausgleichsprämie für unfair, ungerecht und diskriminierend. Fairerweise sollte der Bund auch den Rentnerinnen und Rentnern eine Sonderzahlung zugestehen, um den Kaufkraftverlust zumindest teilweise auszugleichen. Auch wir fordern 3.000 Euro Inflationsausgleichsprämie. Darüber hinaus wäre es auch eine Wertschätzung für die vielen Rentnerinnen und Rentner, die durch ihr ehrenamtliches Engagement mit dafür sorgen, „dass der Laden läuft“.

Jochen Leinert

In eigener Sache

Die Seniorenvertretung hatte auf der letzten Klausurtagung beschlossen, wieder vier Arbeitskreise mit verschiedenen Themenschwerpunkten zu installieren. Drei der Arbeitskreise haben sich bereits gegründet uns zum Teil die Arbeit auch schon aufgenommen.

Wer sich aus den Reihen der Seniorenvertreterinnen und-Vertretern besonders für ein Thema interessierte, meldete sich für das Ersttreffen an, auf dem dann auch die Sprecherinnen oder Sprecher gewählt wurden. Das Interesse war zumindest in Teilen ausgesprochen groß.

Für den Arbeitskreis „Pflege und Gesundheit“ wurde Thomas Schächter zum Sprecher gewählt. Weitere Namen sind noch nicht bekannt.

Es ist ein Arbeitskreis, dessen Thematik uns alle einmal betreffen kann, sei es als zu Pflegende oder als pflegende Angehörige. Gute Pflege heißt, die Angehörigen zu entlasten, oder den zu Pflegenden in liebevoller und empathischer Unterstützung zur Seite zu stehen. Aber das beinhaltet auch eine gute und fundierte Ausbildung der Pflegekräfte, satt und sauber reicht nicht aus. Das erfordert aber auch große Anerkennung dieser Arbeit, die zumindest angemessen bezahlt werden muss.

Dem Arbeitskreis digitale und analoge Stadtentwicklung steht Werner Müller vor, seine Stellvertreterin ist Gaby Schüssler.

In diesem Arbeitskreis geht es in erster Linie darum, das Leben und den Alltag in der digitalen Welt zu meistern, was im schnelllebigen Tagesgeschehen nicht immer ganz einfach ist. Wir werden, ob wir wollen oder nicht, uns immer mehr mit dem Thema Digitalität auseinandersetzen müssen. Und wir werden, wenn eine persönliche Teilnahme aus sehr individuellen Gründen, wie zum Beispiel einer demenziellen Erkrankung, an dieser Welt nur noch sehr schwer möglich ist, uns um Hilfsangebote bemühen müssen und uns dafür stark machen müssen, diese jedem und jeder zur Verfügung zu stellen.

Aber Werner Müller ist bereits aktiv, (siehe auch den folgenden Artikel). Er initiierte gemeinsam mit der Seniorenvertretung eine Art Bildungsprogramm für ältere Menschen und macht sie fit für die digitale Welt.

Zum Sprecher des Arbeitskreises „generationenübergreifende Stadtentwicklung“ ist Dirk Schmidtmann gewählt worden. Seine Vertreterin ist Anke Maurer und als Schriftführerin fungiert Claudia Rutsch.

Der Arbeitskreis „generationenübergreifende Stadtentwicklung“ wird es sich zur Aufgabe machen, für eine Stadt einzutreten, die für alle mit Lebensqualität erfüllt ist. Denn nicht nur Senioren und Seniorinnen scheitern oft an unüberquerbaren Straßen oder Bussen und Bahnen, die nur schwer zu erklimmen sind. Das sind Probleme, die ältere Manschen genauso treffen wie Behinderte im Rollstuhl oder Men-

Quelle: Michael Breidbach

schen, die sich mit Hilfe von Gehstock oder Rollator in der Stadt bewegen, Aber auch Mütter und Väter mit Kinderwagen haben oft Mühe in die Straßenbahn zu gelangen oder eine Straße zu überqueren, die mit Baustellen ohne Übergänge vollgestopft ist, gar nicht zu reden von E-Scootern, die irgendwo auf dem Gehweg herumliegen.

Natürlich bleibt die Anzahl der zu bearbeitenden Themen nicht auf die Titel der Arbeitskreise beschränkt. Es werden innerhalb der Arbeitskreise temporäre oder dauerhafte Ausschüsse gebildet werden können, die sich einer speziellen Thematik annehmen.

Zudem gibt es übergreifende Themen. Stichwortartig seien hier nur genannt: Versorgungspunkte (zum Beispiel der Sparkasse), Stadtentwicklungspläne, Vernetzung mit anderen Gruppen oder Organisationen, Klimagerechtigkeit. Aber auch Themen wie Altbausanierung, Fußgängerzonen oder die Ungleichheit in den Stadtteilen stehen auf der Liste.

Vergessen aber sollten wir auch die jungen Menschen nicht, denn auch sie werden eines Tages alt sein. Also warum sie nicht jetzt schon für die Problematik des Alters sensibilisieren? Wir sollten nicht gegeneinander, sondern miteinander arbeiten. Ins Gespräch kommen kann ein erster Schritt zum Miteinander sein.

Ergebnisse aus dem Arbeitskreis Seniorenpolitik lagen zum Redaktionsschluss noch nicht vor, werden aber in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Sabine Bomeier

Das Interesse an den Arbeitskreisen ist groß

Erfolgreiches Projekt mit Älteren

Quelle: Privat

Sie geben Hilfe beim Einstieg in die digitale Welt: Michael Breidbach, Werner Müller, Dr. Andreas Weichelt

Der Vorsitzende der Seniorenvertretung Michael Breidbach und der ehemalige Vorsitzende, Dr. Andreas Weichelt, trafen sich zu einem intensiven Meinungsaustausch mit den Trainern des DIA-Projektes. DIA, das heißt: Digital im Alter. Ehrenamtliche Trainer vermitteln älteren Menschen Grundkenntnisse im Umgang mit digitalen Medien. Dafür werden Tabletts benutzt. Das Teilnehmer-Trainer Verhältnis ist sieben beziehungsweise sechs zu zwei, also ideal, um auf den Einzelnen einzugehen. Insgesamt trifft man sich acht bis zehn Mal, danach alle 14 Tage, um die Kenntnisse aufzufrischen oder Neues dazu zu lernen. Eine Besonderheit ist, dass man nach Abschluss des Kurses in Verbindung bleibt, so dass die Teilnehmer jederzeit die Möglichkeit haben Nachfragen zu stellen, denn viele Fragen ergeben sich erst im täglichen Umgang mit dem Internet oder auch am Automaten des Bankschalters.

Geboren wurde das Projekt in einem Arbeitskreis der Seniorenvertretung. Denn auch hier ist das Problem natürlich bekannt. Ständig wird man mit der digitalen Welt konfrontiert, bekommt zu hören "Schick mir das doch eben mal rüber". Aber wie denn? Was für die Enkelkinder oft so selbstverständlich ist, kann die Großeltern vor ungeahnte Probleme stellen. Klar hat man einen PC oder Laptop und verschickt auch schon mal eine Mail, aber die digitale Welt zu nutzen und alle Möglichkeiten auszuschöpfen ist eine ganz andere Sache. Dabei wird das immer bedeutender.

Es werden Kenntnisse eingefordert, auch im Alltag, die oft nicht vorhanden sind und Kurse, die auf dem Markt angeboten werden sind teuer oder so konzipiert, dass sie für nur schwer verständlich sind, wenn keine oder nur geringe

Quelle: pixabay typewriter1248088 (1)

völlig veraltet, gehört in die Abstellkammer

Vorkenntnisse vorhanden sind. Dem wollten die Initiatoren des Projektes DIA entgegenwirken. Seniorinnen und Senioren müssen sich nicht abhängen lassen, sondern können technische und gesellschaftliche Entwicklungen durchaus mitmachen, vielleicht sogar mitgestalten. Und dann schickt auch der ältere Mensch „mal eben was rüber".

Der Arbeitskreists der Seniorenvertretung, der sich mit der digitalen Welt auseinandersetzt brachte Werner Müller auf die Idee, einen Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren anzubieten, der sich auf die Bedürfnisse von Älteren ausrichtet. Der Kurs genießt einen hervorragenden Stellenwert. Das sprach sich herum. Auf so etwas hatten Seniorinnen und Senioren gewartet. Die Erfolge lösen geradezu Begeisterung aus. Bei Schulungen zu digitalen Medien besteht häufig das Problem, dass Ältere dem Tempo nicht folgen können, auch das ist bei DIA anders, es wird auf das Tempo der Teilnehmenden eingegangen. Zudem ist die Nachbetreuung sehr begehrt. Deshalb ist die Erfolgsquote sehr hoch und die Freude der Teilnehmer an den neuerworbenen Fähigkeiten ist deutlich zu erkennen.

Ansprechpartner:
Werner Müller
Telefon: 04 21 / 63 60 22 0
E-Mail: wm.dia@gmx.de

Michael Breidbach
Dr. Andreas Weichelt

Lust auf action?

Zum Beispiel im Bürgerhaus

bürgerhaus weserterrassen

Haben Sie Lust in der Gemeinschaft mit anderen Kaffee zu trinken und ins Gespräch zu kommen? Möchten Sie gerne einen Theater- oder Konzertabend besuchen? Sind Sie an Vorträgen und Gesprächen über aktuelle Themen aus Kultur und Gesellschaft interessiert? Möchten sie sich geistig und körperlich fit halten? Haben Sie einfach mal Lust unter Leute zu kommen?

Das Bürgerhaus Weserterrassen bietet ein abwechslungsreiches Programm für ältere Menschen und Senioren.

Ein Auszug aus dem Programm im März:

- Mandolinenorchester
- Klönschnack mit Basteln
- Frauenfrühstück
- Osterfrühstück
- Ausflug ins Hafenmuseum

Kontaktdaten und zum Nachfragen:
Adresse: Osterdeich 70b 28205 Bremen
Telefon: 0421- 5 49 49-0
E-Mail: info@weserterrassen.com
Webseite: http://www.weserterrassen.com

Quelle: Seniorenbegegnungsstätte BGH Weserterrassen

Erich Kästner

Fantasie von übermorgen

Und als der nächste Krieg begann
da sagten die Frauen: Nein
und schlossen Bruder, Sohn und Mann
fest in der Wohnung ein.

Dann zogen sie in jedem Land
wohl vor des Hauptmanns Haus
und hielten Stöcke in der Hand
und holten die Kerls heraus.

Sie legten jeden über's Knie
der diesen Krieg befahl:
die Herren der Bank und Industrie,
den Minister und General.

Da brach so mancher Stock entzwei
und manches Großmaul schwieg.
In allen Ländern gab's Geschrei,
doch nirgends gab es Krieg.

Die Frauen gingen dann wieder nach Haus
zu Bruder und Sohn und Mann
und sagten ihnen: der Krieg sei aus.
Die Männer starrten zum Fenster hinaus
und sahen die Frauen nicht an...

Eingereicht von Barbara Matuschewski

Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

Bremer Seniorenvertretung
Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
Tel: 0421 361 6769
seniorenvertretung@soziales.bremen.de

Redaktion/ Presssesprecherin: Sabine Bomeier
v.i.S-.d.P.: Sabine Bomeier

Herstellung:
Der DruckKellner
St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen
www.kellnerverlag.de

Bilder: Pixabay.de, Pixelio.de, Pexels.de