

# DURCH BLICK

Für Seniorinnen und Senioren

**3** Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft ein Altersproblem

**4** Die Kaaba – das Herz des Islam

Wie wollen wir in diesem Sommer die Hitze überstehen? **6**

UN-Konvention für Rechte älterer Menschen **8**

**16** Eine stille Krise unserer Zeit

**14** Türkische Übersetzung



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt, die scheinbar unaufhörlich miteinander vernetzt ist, erscheinen Begriffe wie »Alleinsein« und »Einsamkeit« auf den ersten Blick wie aus einer anderen Zeit. Doch die Erfahrung deutet genau in eine ganz andere Richtung. Die scheinbar ständige Möglichkeit, Kontakt mit vielen anderen zu halten, führt nicht zu mehr sozialen Kontakten, sondern eher zu noch größerer Vereinsamung.

Einsamkeit betrifft nicht nur das Alter – sie begegnet uns im Alltag, im Lärm der Städte, in leer gewordenen Häusern. Und doch ist sie oft unsichtbar. Viele haben keine Zeit mehr füreinander.

Manchmal beginnt Nähe einfach mit dem Satz: »Ein schönes Gefühl, nicht allein zu sein.«

Wir widmen uns in dieser Ausgabe dem Thema Alleinsein und Einsamkeit – den sichtbaren und unsichtbaren Momenten des menschlichen Daseins.

Schreiben Sie uns Ihre Gedanken, Erlebnisse oder Anregungen dazu – Ihre Stimme bereichert unseren Dialog mit Leben.

Zaher Habib - Michael Breidbach



**Bremer Hände**  
Seit 125 Jahren für Sie da.

Neu: Beratungsbüro für Ambulante Pflege in Oberneuland

**Fürsorglich begleitet.**

Mit langjähriger Erfahrung unterstützen wir Sie im Alter und bei Pflegebedürftigkeit. Auch Pflegeberatung (§ 37 Abs. 3) bieten wir an. Sprechen Sie einfach mit uns. Zusammen finden wir heraus, wie wir Ihnen helfen können.

Telefon 0421 70 0055 • info@bremer-haende.de  
www.bremer-haende.de

Ambulante Pflege • Hausnotruf • Tagespflege  
Servicewohnen • Palliativteams • Hospize

### Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

Bremer Seniorenvertretung  
Hutfilterstr. 1–5  
28195 Bremen  
Tel: 0421 361 6769  
seniorenvertretung@seniorenvertretung-bremen.de

Redaktion: Zaher Habib  
v.i.S.d.P.: Michael Breidbach, Zaher Habib

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

Titelbild: Zaher Habib

## Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft auch ein Altersproblem

Viele Ältere sind einsam. Oft stirbt der Partner oder die Partnerin. Freundinnen und Freunde werden mit der Zeit ebenfalls weniger. Es geht dabei um soziale Kontakte. In der Vergangenheit entstanden diese auch im sozialen Umfeld – im Stadtteil, beim Einkaufen, beim Geldabheben bei der Bank. Man traf sich, sprach miteinander, meist nur kurz – aber so entstanden soziale Bezüge. Die Infrastruktur im Stadtteil begünstigte den Austausch mit anderen Menschen. Vieles davon fällt heute weg: Banken und Postfilialen schließen, Geld holt man am Automaten, Päckchen und Pakete aus der Paketbox. Das Zeitalter der Digitalisierung greift in alle Lebensbereiche ein, direkte Kontakte werden weniger.

Doch Einsamkeit entsteht nicht nur durch äußere Umstände. Auch Scham, Stolz oder die Angst, zur Last zu fallen, führen dazu, dass sich Menschen zurückziehen. Die Gründe sind vielfältig – und genau deshalb braucht es viele verschiedene Wege, um ihnen zu begegnen.

Die Seniorenvertretung versucht, dieser Entwicklung an vielen Stellen entgegenzutreten. So haben wir Kontakt mit der Sparkasse, der Post, aber auch mit der Politik aufgenommen, um der Austrocknung der Quartiere etwas entgegenzusetzen. Wir dürfen jedoch nicht die Augen vor dem weiteren Voranschreiten der Digitalisierung verschließen. Wir wollen nicht abgehängt werden. Deshalb haben wir ein Projekt gestartet, bei dem interessierten Älteren der Umgang mit Digitalisierung auf einfache Weise nähergebracht wird: »Digital im Alter«, kurz DIA.

Großes Lob gilt den Trainerinnen und Trainern, die auf verständliche Weise mit Tablets in kleinen Gruppen die Grundlagen vermitteln. Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kommt ausnahmslos positives Echo. Die Seniorenvertretung ist froh, diese Möglichkeit gefunden zu haben, und dankt den freiwilligen Trainerinnen und Trainern ganz besonders.

Neben technischem Wissen entstehen oft neue Kontakte – und manchmal sogar wieder Nähe zu weit entfernten Verwandten, etwa

durch Videotelefonie oder Messenger-Dienste. Natürlich wissen wir: So ein Projekt allein löst nicht das Problem der Einsamkeit. Aber es ist ein Anfang. Und wir wollen weitergehen.

### Ihre Stimme zählt

Deshalb wenden wir uns an Sie, liebe Leserinnen und Leser: Was hilft Ihnen gegen Einsamkeit? Welche Angebote vermissen Sie? Was wünschen Sie sich für Ihr Wohnumfeld?

Die Seniorenvertretung möchte zuhören, sammeln, weitergeben – und gemeinsam mit Ihnen neue Wege suchen. Denn gegen Einsamkeit hilft vor allem eines: echte Gemeinschaft.

Schreiben Sie uns, sprechen Sie uns an.

Michael Breidbach



**UM ORDNUNG**

Nachlassordnung  
Immobilienverkauf  
Dokumente ordnen  
Seniorenassistentz  
Sortieren & Befreien

Tanja Kliemann  
Telefon +49 421 430 957 4  
www.umordnung.com

# Die Kaaba – das Herz des Islam und sein geheimnisvoller Kubus

Aktuell geht man von 5,3 bis 5,6 Millionen Muslimen in Deutschland aus, was etwa 6,4 bis 6,7 Prozent der Bevölkerung entspricht. Doch wie gut kennen wir die islamische Welt eigentlich – ihre Geschichte, ihre Symbole und ihre Gemeinsamkeiten mit dem Judentum und Christentum? Und wie oft blicken wir auf das Fremde, ohne das Verbindende zu sehen?

Gerade das Verbindende zeigt sich im engen historischen Zusammenhang der drei großen monotheistischen Religionen: Judentum, Christentum und Islam. Sie alle stammen aus dem Nahen Osten und berufen sich auf gemeinsame Propheten wie Abraham. Viele ethische Grundsätze, religiöse Geschichten und Vorstellungen über das Leben verbindet sie. Gemeinsam werden sie deshalb auch als abrahamitische Religionen bezeichnet – und stehen trotz unterschiedlicher Traditionen in einer besonderen historischen Beziehung zueinander.

Mitten in der endlosen Weite der arabischen Wüste, in der heiligen Stadt Mekka, erhebt sich ein schlichtes, quaderförmiges Bauwerk, das dennoch wie kein zweites die religiöse Vorstellungskraft von über zwei Milliarden Muslimen weltweit prägt: die Kaaba. In ihrer geometrischen Schlichtheit ruht sie im Zentrum der Großen Moschee (al-Masdschid al-Harām), schwarz verhüllt, majestätisch und geheimnisvoll. Sie ist das spirituelle Zentrum des Islams, Ziel der Pilgerfahrt und Richtung der täglichen Gebete. Doch was verbirgt sich hinter diesem steinernen Kubus, der eine so enorme religiöse und geschichtliche Bedeutung besitzt?

## Ein heiliger Würfel – Geometrie und Symbolik

Das Wort Kaaba bedeutet wörtlich »die würfelförmige« und bezieht sich auf die Erhebung, Höhe oder kantige Form. Es hat denselben sprachlichen Ursprung wie das arabische Wort **كُؤْبَة** (mukabba<sup>1</sup>), das passiv-partizipiale Wort für »gewürfelt« oder »quaderförmig«.

Tatsächlich wirkt das Gebäude mit seinen klaren Kanten, einer Höhe von etwa 13 Metern und einer Grundfläche von 11 x 12 Metern wie ein steingewordenes Urbild des Kubus. Die Form der Kaaba ist kein Zufall. Sie sieht aus wie ein Würfel und steht damit für Stabilität, Ordnung und einen Mittelpunkt.

In der islamischen Mystik glaubt man, dass die Kaaba das Abbild eines Hauses im Himmel ist, des sogenannten al-Bayt al-Ma'mūr, das von Engeln umkreist wird. Diese Vorstellung zeigt die tiefe Verbindung zwischen der Welt der Menschen und dem Jenseits.

Die Kaaba wird von einem prachtvollen schwarzen Tuch, der Kiswah, verhüllt, das mit goldgestickten Koranversen versehen ist. Jedes Jahr zur Zeit der Pilgerfahrt, der Hadsch, wird dieses Tuch feierlich erneuert – ein Akt symbolischer Reinheit und Erneuerung. Dafür werden 120 kg goldbeschichtetes Silber, 100 kg Silberfaden und 670 kg schwarze Seide benötigt. Die Bearbeitungszeit beträgt ca. 8 Monate.

Die Ursprünge der Kaaba verlieren sich im Nebel der Geschichte und sind eng mit prophetischer Überlieferung verknüpft. Der Koran berichtet, dass der Prophet Ibrahim (Abraham) gemeinsam mit seinem Sohn Ismail die Kaaba als das erste Gotteshaus auf Erden errichtete – auf göttlichen Befehl hin, um dem einen Gott, Allah, einen Ort der Anbetung zu widmen. Archäologische Belege für diese frühe Zeit gibt es nicht, doch aus islamischer Perspektive reicht die Geschichte der Kaaba weit über die Geburt des Islam hinaus zurück – in eine mythisch aufgeladene Vorzeit, in der Monotheismus und Reinheit noch ungetrübt schienen. In der vorislamischen Zeit, der sogenannten Dschähiliya (Zeit der Unwissenheit), war die Kaaba bereits ein bedeutendes Heiligtum. Mehrere arabische Stämme verehrten dort ihre Götzenbilder. Es wird berichtet, dass über 360 Götzen in und um die Kaaba aufgestellt waren, darunter Sta-

tuen der Hauptgottheiten al-Lāt, Manāt und al-'Uzzā der damaligen Polytheisten. Doch trotz dieses Vielgötterglaubens war die Kaaba bereits damals ein Ort von überregionaler religiöser Anziehungskraft.

Mit dem Auftreten des Propheten Mohammed im 7. Jahrhundert und der Verkündung des Islams änderte sich die Funktion der Kaaba grundlegend. Nach Jahren der Verfolgung, Flucht und Rückkehr nach Mekka wurde das Heiligtum auf Befehl des Propheten von allen Götzenbildern gereinigt und ausschließlich zur Verehrung des einen Gottes, Allahs, bestimmt. Dieser Akt war nicht nur religiös, sondern auch politisch: Die Kaaba wurde zum Zentrum einer neuen monotheistischen Weltordnung. Fortan war sie das Ziel der Hadsch, der Pilgerreise, die zu den fünf Säulen des Islam zählt.

Mohammed selbst richtete zunächst seine Gebete gen Jerusalem, änderte jedoch später – auf göttliche Weisung – die Gebetsrichtung (Qibla) nach Mekka zur Kaaba. Damit wurde die Kaaba zur spirituellen Mitte der islamischen Welt.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Kaaba mehrfach umgebaut und renoviert. Naturkatastrophen, Brände und Überschwemmungen beschädigten sie immer wieder, doch sie wurde stets neu errichtet, wobei die ursprüngliche Struktur oft beibehalten wurde. Ihre heutige Form geht im Wesentlichen auf einen Umbau im Jahr 1629 nach einer schweren Überschwemmung unter osmanischer Herrschaft zurück.

An einer Ecke der Kaaba befindet sich der berühmte Schwarze Stein (arabisch: al-Ḥadschar al-Aswad). Dieser mystische Stein soll laut Überlieferung vom Himmel gefallen sein. Beim Tawāf, dem rituellen Umkreisen der Kaaba, begrüßen die Pilger ihn mit Hand oder Blick. Sei-

ne Verehrung stellt jedoch keinen Götzendienst dar, sondern ist ein Akt ritueller Nachahmung des Propheten.

Die Kaaba ist heute nicht nur religiöses Zentrum, sondern auch ein Symbol islamischer Einheit in einer politisch zersplitterten Welt. Fünfmal täglich richten sich Muslime aller Länder in ihre Richtung – ob in Jakarta, Kairo, Istanbul oder Berlin. Der Hadsch, zu der jährlich mehrere Millionen Menschen strömen, ist ein gewaltiges logistisches und spirituelles Ereignis, das die verbindende Kraft der Kaaba eindrucksvoll sichtbar macht.

Und doch bleibt sie – bei aller Schlichtheit – ein Rätsel. Ihre Anziehungskraft lässt sich nicht allein durch Architektur oder Geschichte erklären. Sie gründet auf einem tief empfundenen Gefühl von Zugehörigkeit, Demut und einer metaphysischen Mitte.<sup>(1)</sup>

Die Kaaba in Mekka ist weit mehr als ein Bauwerk. Sie ist ein spirituelles Zentrum und ein innerer Orientierungspunkt, an dem sich die islamische Welt verortet – jenseits von Raum, Zeit und Sprache.

*Zaher Habib*



Foto: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

(1) Etwas, das über das Sichtbare und Weltliche hinausgeht, also Geistiges, Göttliches oder Jenseitiges. Es beschreibt Dinge, die nicht materiell, sondern spirituell oder übernatürlich sind.

# Wie wollen wir in diesem Sommer die Hitze überstehen?



Letztes Jahr konnte ich eine Veranstaltung zum Thema »Hitzeaktionsplan für Bremen« im Überseemuseum besuchen. Dort gab es viele Anregungen, die von den zuständigen Ressorts hätten aufgegriffen werden können. Besonders für ältere Menschen stellt sich die Frage: Wo finden sie an heißen Tagen kühle Orte oder Trinkwasserbrunnen? Wie könnten sie rechtzeitig per Handy-Nachricht vor extremer Hitze und hoher UV-Strahlung gewarnt werden – etwa mit einer klaren Botschaft: »Warnung vor Hitze! Trinken Sie genug Wasser.«

Solche Warnungen könnten Teil eines umfassenden Hitzeaktionsplans sein, doch leider ist der Senat von einer vollständigen Umsetzung noch entfernt. Immerhin wurden laut Ramona Schlee, Sprecherin der Umweltsenatorin Kathrin Moosdorf, im vergangenen September 28 Maßnahmen aus dem Hitzeaktionsplan umgesetzt. Welche Maßnahmen langfristig umgesetzt werden sollen, ist bislang jedoch unklar.

Nico Bauer vom Deutschen Wetterdienst erklärt, dass der Sommer 2025 voraussichtlich wieder zu warm ausfallen wird. Die Wetterprognosen für die kommenden Monate zeigen ein deutliches Bild: Es wird in Bremen und Umgebung erneut sehr heiß werden. Das Umwelt- und Gesundheitsressort betont zwar, Bremen sei besser vorbereitet als im Vorjahr, doch die Koordinationsstelle, die an Hitzetagen Warnungen aussprechen soll, befindet sich laut Gesundheitsressort noch im Aufbau. Erst Ende Mai hat sich erstmals ein Steuerungskreis zur Strategie beraten. Stadtweite Sensibilisierungsmaßnahmen im Rahmen einer Kampagne sollen folgen – wann genau, ist jedoch noch offen.

Ein weiteres Ziel ist die Bereitstellung von Orten der Abkühlung und Erholung im Hitzefall. Das Gesundheitsressort plant dazu eine sogenannte »Cool-Spot-Karte«, um entsprechende Orte aufzuzeigen – allerdings erst ab 2026. Zurzeit gibt es in Bremen lediglich 17 Trinkwasserbrunnen, was bei weitem nicht ausreicht.

Wie wäre es, wenn an den Türen von Sparkassen, Banken, Supermärkten, Kirchen, Stadtbibliotheken und anderen öffentlichen Einrichtungen Hinweisschilder mit der Aufschrift »Kostenloses Trinkwasser« angebracht würden? Auch Hinweise in Zeitungen oder Durchsagen bei Radio Bremen während Hitzewellen könnten helfen. Wichtig ist zudem, dass wir wissen, wie wir uns verhalten, wenn Menschen durch die Hitze ohnmächtig werden.

Es bleibt zu hoffen, dass wir den Sommer 2025 gut überstehen. Ein Senior: innen-Mitwirkungsgesetz, wie es in einigen anderen Bundesländern bereits existiert, hätte dem Senat bei der Umsetzung sicherlich zusätzliche Unterstützung bieten können.

## Maßnahmen des Senats der Freien Hansestadt Bremen gegen Hitze

### Hitzeaktionsplan Bremen/Bremerhaven (seit September 2024)

Der Senat der Freien Hansestadt Bremen hat im September 2024 einen umfassenden Hitzeaktionsplan für Bremen und Bremerhaven beschlossen. Ziel ist es, die Bevölkerung – insbesondere besonders gefährdete Gruppen – besser vor gesundheitlichen Folgen von Hitze zu schützen und hitzebedingte Erkrankungen und Todesfälle zu vermeiden.

## Zentrale Maßnahmen im Überblick

### 1. Strukturbildung

- Aufbau einer Koordinierungsstelle für Hitzeschutz, die an Hitzetagen die Kommunikation übernimmt und Warnungen ausspricht.
- Einrichtung eines ressortübergreifenden Steuerungskreises zur strategischen Steuerung und Umsetzung der Maßnahmen.

### 2. Risikokommunikation, Information und Sensibilisierung

- Einführung eines zentralen Hitzeportals mit aktuellen Warnungen und Verhaltenstipps.
- Sensibilisierungskampagnen und Verteilung von Informationsmaterial wie dem »Hitzenigge« mit Verhaltenstipps für Hitzeperioden.
- Schulungen für Pflegekräfte und medizinisches Personal zum Umgang mit Hitzebelastungen.
- Spezielle Aufklärungskampagnen in Quartieren mit hoher Hitzebelastung, z. B. durch UV-Alarm-Armbänder und Präventionsprojekte.

### 3. Management von Akutereignissen

- Warnungen per SMS oder Apps an die Bevölkerung bei bevorstehenden Hitzewellen.
- Bereitstellung und Bewerbung öffentlich zugänglicher kühler Räume (z. B. Kirchen, Moscheen, öffentliche Gebäude) als Rückzugsorte bei Hitze.
- Ausbau und Förderung öffentlicher Trinkwasserbrunnen.

### 4. Klimaangepasste Stadtentwicklung

- Schaffung und Erhalt von grüner und blauer Infrastruktur (z. B. Bäume, Parks, Wasserflächen) zur Abkühlung der Stadt.
- Förderung von Dach- und Fassadenbegrünung, unterstützt durch das Begrünungsortsgesetz Bremen und ein Gründachkataster.
- Anpassung von Bauvorschriften und Stadtplanung, insbesondere in dicht bebauten Quartieren mit hoher Hitzebelastung.

### 5. Monitoring und Evaluation

- Regelmäßige Überprüfung und Weiterentwicklung der Maßnahmen, u. a. durch Monitoring der hitzebedingten Krankheitsfälle und Evaluierung der Wirksamkeit alle fünf Jahre.

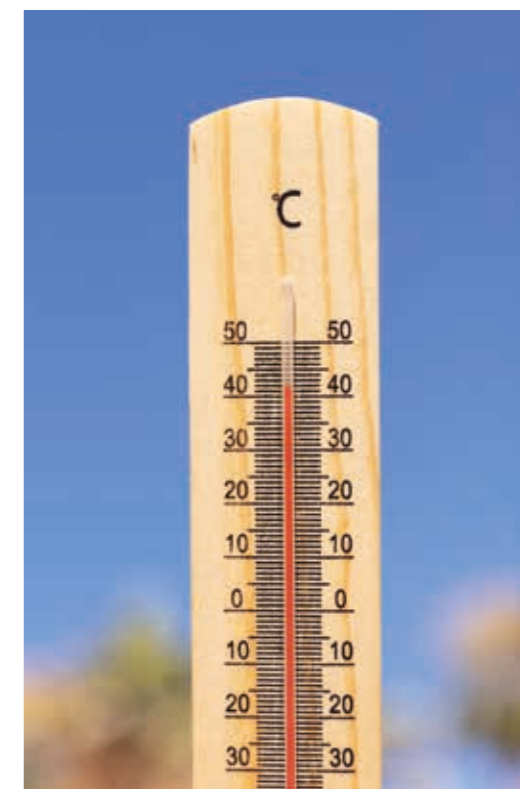
### Weitere Maßnahmen und Zielgruppen

- Identifikation und gezielte Ansprache besonders gefährdeter Gruppen: ältere Menschen, chronisch Kranke, Schwangere, Säuglinge, Wohnungslose, Menschen in schlecht isolierten Unterkünften, Kinder und Jugendliche sowie Personen, die im Freien arbeiten.
- Kooperation mit lokalen Akteuren aus Gesundheit, Soziales und Stadtentwicklung zur Umsetzung der Maßnahmen.

### Umsetzung und Ausblick

Viele Maßnahmen sind bereits angestoßen, einige kurzfristig (z. B. Informationskampagnen, kühle Räume), andere langfristig (z. B. Stadtbe-grünung, bauliche Anpassungen). Die vollständige Umsetzung erfolgt schrittweise und wird regelmäßig evaluiert und weiterentwickelt.

Anke Maurer





Empfehlungen nach WHO-Standard

## Hitzevorsorge für ältere Menschen

Ältere Menschen sind bei Hitzewellen besonders gefährdet: Der Körper reguliert Temperatur im Alter weniger effizient, viele Betroffene leben allein, sind chronisch krank oder mobil eingeschränkt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher konkrete Vorsorgemaßnahmen für Einzelpersonen, Angehörige und öffentliche Stellen.

- **Ausreichend trinken:**  
Wasser, ungesüßte Tees – regelmäßig, auch ohne Durstgefühl.
- **Kühle Kleidung & Schutz:**  
Leichte, helle Kleidung, Sonnenhut, Sonnenbrille.
- **Wohnung kühl halten:**  
Fenster früh & spät lüften, tagsüber abdunkeln.
- **Körper kühlen:**  
Lauwarmes Duschen, feuchte Tücher auf Stirn oder Nacken.
- **Anstrengung vermeiden:**  
Kein Sport oder schwere Arbeit bei Hitzezeiten.
- **Kontakt halten:**  
Regelmäßig bei alleinlebenden Personen nachfragen.
- **Medikamente checken:**  
Mit Arzt besprechen, ob Anpassungen nötig sind.



**Hannelore lebt unbeschwert im Heute,  
Uwe schon barrierefrei für morgen.**

So vielfältig wie wir sind auch die persönlichen Wohnbedürfnisse unserer Mieterinnen und Mieter. Unser Anspruch ist es, für alle Menschen ein lebenswertes Zuhause zu schaffen. Ob bezahlbares oder bedarfsgerechtes Wohnen, finden auch Sie die Wohnung, die zu Ihnen passt: im GEWOBA Kundenzentrum oder auf [gewoba.de](http://gewoba.de)

**GEWOBA**  
EINE FÜR ALLE

Längst überfällig

## UN-Konvention für die Rechte älterer Menschen

Diese Erfahrung teilen wohl alle Menschen, die nicht mehr zu den Jüngeren zählen: Ältere Menschen fühlen sich in zahlreichen Lebenssituationen zurückgesetzt, ja diskriminiert. Dabei sollte man sich Folgendes vor Augen führen: Zwischen 1950 und 2010 ist die Lebenserwartung im globalen Durchschnitt von 46 Jahren auf 68 Jahre gestiegen. Bis zum Ende des Jahrhunderts soll sie auf 81 Jahre steigen. Im Jahr 2050 werden demnach voraussichtlich zum ersten Mal in der Geschichte mehr Menschen im Alter von über 60 Jahren als Kinder auf der Welt leben. Vor diesem Hintergrund des weltweiten demografischen Wandels rücken die besonderen Bedürfnisse und Herausforderungen älterer Menschen zunehmend in den Fokus.

Obwohl die Menschenrechte universell gelten, zeigen Berichte und Studien immer wieder, dass ältere Menschen weltweit in vielen Bereichen benachteiligt werden: Sie haben beispielsweise erschwerten Zugang zu medizinischer Versorgung oder sind in Krisensituationen besonderen Risiken ausgesetzt. In vielen Ländern sind sie oft auch sozial nicht oder nicht ausreichend abgesichert.

Dabei steht unumstößlich fest: Menschenrechte gelten universell. Für alle und jeden. Auf Ebene der Vereinten Nationen existieren Verträge, die die Vertragsstaaten ausdrücklich und verbindlich verpflichten, bestimmte Gruppen besonders zu schützen und gegen bestimmte Formen der Diskriminierung vorzugehen, wie zum Beispiel die UN-Kinderrechtskonvention. Aber es gibt eben noch keine spezifische UN-Menschenrechtskonvention, die sich ausschließlich auf ältere Menschen konzentriert. Es fehlt eine umfassende, rechtlich bindende internationale Vereinbarung, die speziell die Rechte älterer Menschen festlegt und ihnen den gleichen Schutz wie anderen Gruppen garan-

tiert. Schon lange gibt es jedoch Bestrebungen und Forderungen nach einer solchen Konvention, um die Rechte älterer Menschen besser zu schützen und bestehende Lücken zu schließen. Staaten müssen deshalb weltweit zu konkreten Maßnahmen verpflichtet werden.

Die gute Nachricht: Der Menschenrechtsrat der Vereinten Nationen hat einen wichtigen Schritt in Richtung einer internationalen Konvention zum Schutz von älteren Menschen gemacht. Bei seiner Sitzung vom 4. April 2025 hat der UN-Menschenrechtsrat der Gründung einer zwischenstaatlichen Arbeitsgruppe einstimmig zugestimmt, die die Positionen der verschiedenen Staaten abstimmt und einen Vertragstext erarbeitet. Man darf also davon ausgehen, dass es bald eine UN-Altenrechtskonvention geben wird. Die freilich ist längst überfällig.

Das Deutsche Institut für Menschenrechte setzt sich seit Langem für eine UN-Konvention für die Rechte Älterer ein und begrüßt diese Entwicklung ausdrücklich. Es empfiehlt der Bundesregierung, den internationalen Prozess aktiv zu unterstützen. Ein Blick auf vergleichbare Initiativen zeigt den positiven Einfluss solcher Übereinkünfte. Zum Beispiel hat die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UNCRPD) weltweit das Bewusstsein für die Integration und Förderung von Menschen mit Behinderungen gestärkt. Die Etablierung klarer Richtlinien veranlasste viele Nationen zur Anpassung ihrer nationalen Gesetzgebung und zur Verbesserung ihres Rechtsschutzes. Eine ähnliche Wirkung kann auch von einer zukünftigen Konvention zum Schutz älterer Menschen erwartet werden.

*Gabriele Brünings*



BREMER HEIMSTIFTUNG  
Tagespflege

*Da geht's  
mir gut!*

## Gut betreut den Tag verbringen

In unseren **Tagespflegen** begleiten wir Sie mit Spielen, Bewegungsangeboten, gemeinsamen Mahlzeiten und vielem mehr durch den Tag.

Bei Bedarf erhalten Sie notwendige pflegerische Unterstützung durch unser Fachpersonal. Ein Fahrdienst holt Sie morgens zu Hause ab und bringt Sie später wieder nach Hause.

**Unsere Tagespflegen finden Sie an mehr als 20 Standorten in Bremen.**

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Probetag in einer Tagespflege Ihrer Wahl.

**Tel. (0421) 24340**

Dieses Angebot wird durch die Pflegeversicherung finanziell unterstützt.  
Wir beraten sie umfassend zu Kosten und Möglichkeiten.

[www.bremer-heimstiftung.de/tagespflege](http://www.bremer-heimstiftung.de/tagespflege) · [info@bremer-heimstiftung.de](mailto:info@bremer-heimstiftung.de)



BAG LSV e.V. Geschäftsstelle Odeon Straße 12 30159 Hannover  
Frau  
Bärbel Bas  
Bundesministerin für Arbeit und Soziales  
Wilhelmstraße 49  
10117 Berlin

Hannover, 14.05.2025

Sehr geehrte Frau Ministerin,

die Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenverbände (BAG LSV) möchte Ihnen zunächst einmal ganz herzlich gratulieren zu Ihrer Ernennung zur Bundesministerin für Arbeit und Familie.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft, Erfolg und auch Glück für diese wichtige Tätigkeit zum Wohle der Menschen in der Bundesrepublik Deutschland.

Auch gratulieren wollen wir Ihnen zu Ihrem Vorstoß zur Einbeziehung der Beamten und Selbstständigen in die Rentenversicherung.

Während von interessierter Seite schon wieder eine Diskussion losgetreten wird, dass die Finanzierung der Rentenversicherung nur durch eine Verlängerung der Lebensarbeitszeit und die Absenkung des Renteneinstiegsniveaus unter 48% zu sichern sei, halten wir eine grundsätzliche Reform der Altersversorgungssysteme für notwendig.

Die Vereinheitlichung der Altersversorgungssysteme scheint dringend erforderlich, da sich die Niveaus der verschiedenen Teile (Rente, Pensionen, berufsbezogene Versorgungswerke) stark unterschiedlich entwickelt haben.

Ein gutes Beispiel für diese Fehlentwicklung war der Inflationsausgleich. Während viele Arbeitnehmer, Beamte, ja sogar Pensionäre von dieser Regelung profitiert haben, wurden alle Rentnerinnen und Rentner ausgeschlossen.

Freundlicher Gruß

Dr. med. Günter Gerhardt  
Vorstandsvorsitzender der BAG LSV

Dieses Schreiben wurde an die Bundesministerin vom Vorstandsvorsitzenden der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenverbände geschrieben.

# Der 1. Oktober – Tag der älteren Generation

15–17 Uhr auf dem Marktplatz in Bremen

Am 1. Oktober wird weltweit der Internationale Tag der älteren Menschen begangen, oft auch als Weltseniorentag bezeichnet. Die Vereinten Nationen riefen ihn 1990 ins Leben, um auf die Lebenslagen älterer Menschen aufmerksam zu machen, ihre Verdienste zu würdigen und ihre Beiträge für die Gesellschaft sichtbar zu machen.

## Programm

- Daniela Teppich und Barbara Schüll  
Begrüßung/Moderation

## Redner\*innen

- Christian Wechselbaum DGB
- Prof. Dr. Heinz Rothgang
- Astrid Gaede Präventionszentrum der Polizei, in Zusammenarbeit mit der Seniorenvertretung

## Kultur

- Musikgruppe Pflagenotstand
- Omas gegen rechts - Gesang
- Clownsfrauen – Beginenhof on the Road
- Tanzgruppe Tiahui Mexico

Auf dem Marktplatz und umzu können sie Menschen aller Couleur treffen, aus Gewerkschaften, Vereinen, Selbsthilfegruppen, Verbänden, der Seniorenvertretung, von Omas gegen Recht usw. usw.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns über Ihr Interesse und den gemeinsamen Austausch.

*Gabi-Grete Kellerhoff*

# Buchempfehlung

Über Liebe, Erwartung, Überraschung und die Möglichkeit, im Augenblick zu leben – im Hier und Jetzt – erzählt das neue Buch von Renate Schoof. Doch es spricht auch von Enttäuschung, vom Sich-Verlieren und Wiederfinden, von Treue und Untreue sowie von der Sehnsucht, die das menschliche Dasein prägt.

Bereits das Titelbild weckt die Vorstellung von Liebe, Lust und Leidenschaft: Ein sonnengelbes Rapsfeld erstreckt sich vor sanften Hügeln am Horizont, darüber ein azurblauer Himmel. Es entführt den Leser in eine Welt der Sinne, der Freiheit, des Glücks und der Entfaltung – spiegelt es den Geist der Boomer-Generation der 50er und 60er Jahre wider?

In fünfzehn Erzählungen öffnet sich ein gelebtes Leben voller Freiheiten: Eine Hochzeitsfeier in den Dünen, getragen von alten Ritualen und Traditionen. Die intime Zweisamkeit unter dem Sternenhimmel auf einem Segelboot. Eine Dreierbeziehung, die Konventionen hinterfragt. Das

Wiederaufleben einer Jugendliebe nach einem Klassentreffen im Alter. Begegnungen, spontan und selbstverständlich, eingebettet in eine Atmosphäre des Vertrauens.

Erinnerungen und Assoziationen verweben sich mit Augenblicken des natürlichen Zusammenseins – eine Generation, die in einem weitgehend antiautoritären Umfeld aufgewachsen ist, voller Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Ein Buch über die Liebe, die keine großen Gesten braucht, sondern sich in den kleinsten Blicken und Berührungen zeigt.

*Barbara Matuschewski*

*Renate Schoof*

»Die Liebe der Anderen«: Erzählungen  
Bärenklau Exklusiv 2025 | Taschenbuch | 224 Seiten |  
15.99 € | ISBN 978-3-8190-2184-8



Durchblick

**pflgestützpunkt**  
Land Bremen

Beratung • Hilfe  
kostenlos, neutral und unabhängig



Bitte vereinbaren Sie **telefonisch** einen Termin

### Bremen-Vahr

Tel. 0421 69 62 42 - 0  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr  
Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr

### Bremen-Vegesack

Tel. 0421 69 62 41 - 0  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr  
Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr

### Bremen-Huckelriede

Tel. 0421 69 62 42 - 12  
Öffnungszeiten: Di und Do 9 - 13 Uhr

### Bremen-Huchting

Tel. 0421 69 62 42 - 12  
Öffnungszeiten: Mo und Mi 9 - 13 Uhr

### Bremen-Gröpelingen

Tel. 0421 69 62 41 - 12  
Öffnungszeiten: Di 9 - 13 Uhr  
Do 13:30 - 16 Uhr

sowie eine telefonische Erreichbarkeit freitags von 13:30 - 16 Uhr

[www.bremen-pflgestuetzpunkt.de](http://www.bremen-pflgestuetzpunkt.de)

# Alles geregelt, alles bezahlt



## Die GE·BE·IN VorsorgeKombi ab 50 Jahren:

In einem Bestattungsvorsorgevertrag werden Ihre Wünsche exakt festgehalten, die Kosten nach heutigem Stand ermittelt, mit einer Preisgarantie versehen und über die GE·BE·IN Sterbegeldversicherung abgesichert.



0421 - 38 77 60 | [kontakt@ge-be-in.de](mailto:kontakt@ge-be-in.de) | [ge-be-in.de](http://ge-be-in.de) | 10 x in Bremen und 1 x in Achim

## Yalnızlık Sessizlikteki özlem

Başlangıçta yalnız olmak güzeldir – insanın kendisiyle baş başa kalması. Sessizlik huzura dönüşür, bizi sarar. Yürüyüşe çıkarız, adımlar belli bir ritmi takip eder, kuşların cıvıltısı gençliğimizin şarkılarına eşlik eder. Bu şarkılar bizi ruhumuza dokunan anılara götürür; kalbimiz kabarıp – bazen dudaklarımızda bir tebessümle mutluluktan, bazen gözlerimizdeki yaşlarla. Kitaplar arkadaşlarla yapılan sohbetlerin yerini alır, sessizliğin tadını çıkarır, kendimizi özgür hissederiz.

Ama zamanla her şey değişir: Sessizlik artık huzur vermez, ruhumuza ağır gelir. Kitaplar arkadaşların yerini dolduramaz hale gelir. Yürüyüşler artık yalnızca adımlardan ibarettir, şarkılar büyüsünü yitirir. Yolumuz sessizleşir – tıpkı bizim gibi. İçimizde bir sesin, bir yüzün, sohbetin, dinlenmenin, bir muhababın özlemi büyür. Televizyondan gelen sesler, radyodaki müzik artık dostça bir sözün, içten bir kahkahanın eksikliğini gideremez.

Ve sonra eski dostlarımızı hatırlarız – ne kadar az kaldıklarını fark ederiz! Ne kadar nadiren birlikte kahve içtiğimizi, onlar için kurduğumuz sofraların ne kadar boşaldığını düşünürüz. Telefon artık dostları birleştirmiyor, onun sesi de susmuştur. Kulaklarımız tetikte – o bir zil sesi miydi? Biri mi geldi? Bir telefon bekleyişi, bir yeniden buluşma ümidi her gün bize eşlik eder. Ve günün sonunda bizi saran bir yalnızlığı hissederiz.

Öyle bir an gelir ki, evin sessizliğinde kendi sesimiz bile bize yabancı gelir. Konuşmazsak, sesimizin tonunu unuturuz. İnsan sesi duymadığımızda, bir kedinin miyavlaması ya da sadık yaşlı bir köpeğin sevecen havlaması bile ruhumuza teselli olur.

Yalnızlık, insanın yavaşça ve sessizce içine düştüğü bir durumdur – çoğu zaman farkına bile varmadan. Ve o anda insanın dilediği şey aslında çok az ama bir o kadar kıymetlidir: bir ses, dostlardan bir selam, kapıda bir tıklama.

### Yaşlılarda yalnızlık Zamanımızın sessiz krizi

## Zamanımızın sessiz krizi

Toplum yaşıyor – pek çok ülkede belirgin şekilde hissedilen demografik bir değişim bu. Ancak yaşla birlikte sadece yaşam tecrübesi değil, aynı zamanda yalnızlık da artıyor.

Genç kuşaklar iş, aile ve dijital iletişim aracılığıyla yoğun bir şekilde bağlantı halindeyken, birçok yaşlı insan sosyal izolasyon yaşıyor. Yalnızlık bir duygudan fazlasıdır – hastalıklara yol açabilir ve yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebilir. Bu nedenle konunun kamuoyunda daha fazla görünür hale gelmesi ve etkili çözümlerin geliştirilmesi artık kaçınılmazdır.

### Yaşlılıkta yalnızlığın nedenleri

Yaşlılıkta yalnızlık, birçok yönü olan ve giderek büyüyen toplumsal bir sorundur. En yaygın nedenler şunlardır:

- Sosyal izolasyon – özellikle ölüm ya da hastalık nedeniyle yakınların kayından sonra.
- Sağlık sorunları – pek çok yaşlı insan yalnız yaşar, fiziksel rahatsızlıklar ya da hastalıklar toplumsal yaşama katılımı zorlaştırır.
- Emeklilik süreci – günlük iş ortamındaki sosyal etkileşimin bir anda kesilmesiyle kimlik kaybı yaşanabilir.

### Beden ve ruh üzerindeki etkileri

Yalnızlık ciddi sonuçlar doğurur: Depresyon, demans, kalp-damar hastalıkları ve hatta erken ölüm riskini artırır. Sosyal geri çekilme hızla bir kısır döngüye dönüşür – yalnız hissedilen kişi daha da içine kapanır ve sonunda son kalan bağlantılar da kopar. Bunun sonucunda umutsuzluk duygusu ortaya çıkar.

### Yalnızlıktan çıkış yolları – önleme ve müdahale

- Mahalle ve ziyaret hizmetleri: Gönüllü ya da profesyonel destekler sosyal temasları teşvik eder.
- Dijital eğitim: Akıllı telefonlar, görüntülü aramalar ya da sosyal medya kullanımıyla ilgili kurslar yeni iletişim yolları açar.
- Buluşma mekanları: Yaşlı merkezleri, hobi ve kültürel etkinlikler ile spor grupları sosyal katılımı artırır.
- Kuşaklar arası projeler: Gençlerle yaşlılar arasında karşılıklı etkileşimi mümkün kılar.
- Toplumsal sorumluluk: Siyaset ve yerel yönetimler yaşlılıkta yalnızlığın önlenmesi için yapısal çözümler üretmelidir.

### Özel bir odak: Göçmen kökenli yaşlılar

Göç geçmişi olan birçok yaşlı insan, iki kat daha fazla yalnızlık hisseder. Bu nedenle, hedefe yönelik programlara, göçmen örgütlerle iş birliklerine ve kültürlerarası buluşma alanlarına ihtiyaç vardır – bu sayede katılım sağlanabilir ve yalnızlıkla mücadele edilebilir.

### Dijital medya – buluşmanın yerine mi geçiyor?

Sıklıkla göz ardı edilen bir faktör de medya tüketimidir. Birçok yaşlı insan gününün saatlerini televizyon karşısında geçirir. Diziler, haberler ya da eğlence içerikleri dikkat dağıtır – ancak sosyal etkileşim sunmaz. Medya, ana uğraş ha-

line gelince gerçek buluşmalar azalır. Özellikle televizyon ya da tablet tek »sohbet arkadaşı« olduğunda sorun büyür.

Ayrıca: Yoğun medya kullanımı genellikle yapısız bir günlük yaşama yol açar – hobiler ihmal edilir, sosyal ilişkiler bilinçli olarak kaçınılır. Toplumdan geri çekilme artar, çevreye karşı ilgisizlik çoğalır.

Oysa medya aynı zamanda fırsatlar da sunar: Görüntülü aramalar, çevrimiçi gruplar ya da sosyal ağlar sayesinde eski bağlantılar sürdürülebilir, yenileri kurulabilir. Burada önemli olan bilinçli kullanımdır: Medya, gerçek iletişimin yerini almamalı, onu tamamlamalıdır.

### Sonuç

Yaşlılıkta yalnızlık bireysel değil, toplumsal bir sorundur. Yalnızca bazı insanları değil, ortak değerlerimizi ilgilendirir: Dayanışma, insanlık, onur. Ancak birlikte hareket ederek birçok insanın hayatının son yıllarının yalnızlıkla geçmesini engelleyebiliriz.

İyi haber şu: Yardım etmenin birçok yolu var – tek yapmamız gereken bunları değerlendirmek.

(Kaynak: *Einsamkeit, Durchblick August 2025*)

Çeviri: Zeynep Sümer



Die Gesellschaft altert – ein demografischer Wandel, der in vielen Ländern deutlich spürbar ist. Doch mit dem Alter wächst nicht nur die Lebenserfahrung, sondern häufig auch die Einsamkeit.

Während jüngere Generationen durch Beruf, Familie und digitale Kommunikation stark vernetzt sind, erleben viele ältere Menschen soziale Isolation. Einsamkeit ist mehr als ein Gefühl – sie kann krank machen und die Lebensqualität erheblich mindern. Es ist daher an der Zeit, dieses Thema stärker in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken und wirksame Gegenmaßnahmen zu entwickeln.

### Ursachen der Einsamkeit im Alter

Einsamkeit im Alter ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem mit vielen Facetten. Zu den häufigsten Ursachen zählen:

- **Soziale Isolation** – insbesondere nach dem Verlust nahestehender Menschen durch Tod oder Krankheit.
- **Gesundheitliche Einschränkungen** – viele ältere Menschen leben allein, körperliche Beschwerden oder Krankheiten erschweren die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.
- **Der Übergang in den Ruhestand** – er bedeutet oft einen Identitätsverlust, weil der tägliche soziale Austausch im Arbeitsumfeld plötzlich fehlt.

### Folgen für Körper und Seele

Einsamkeit hat schwerwiegende Auswirkungen: Sie erhöht das Risiko für Depressionen, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar für einen frühzeitigen Tod. Der soziale Rückzug wird schnell zum Teufelskreis – wer sich allein fühlt, zieht sich oft weiter zurück, bis schließlich auch die letzten Kontakte abbrechen. Die Folge ist nicht selten ein Zustand der Hoffnungslosigkeit.

### Wege aus der Einsamkeit:

#### Prävention und Gegenmaßnahmen

- Nachbarschafts- und Besuchsdienste: Ehrenamtliche Initiativen oder professionelle Angebote fördern soziale Kontakte.
- Digitale Bildung: Kurse im Umgang mit Smartphones, Videotelefonie oder sozialen Medien schaffen neue Kommunikationswege.
- Begegnungsstätten: Seniorentreffs, Freizeitangebote, kulturelle Veranstaltungen und Sportgruppen fördern das Miteinander.
- Mehrgenerationenprojekte: Sie ermöglichen einen Austausch zwischen Jung und Alt.
- Gesellschaftliche Verantwortung: Politik und Kommunen müssen Strukturen schaffen, die Einsamkeit im Alter vorbeugen.

### Besonderer Fokus:

#### Menschen mit Migrationshintergrund

Viele ältere Menschen mit Migrationsgeschichte fühlen sich doppelt isoliert. Deshalb braucht es gezielte Programme, Kooperationen mit migrantischen Organisationen und interkulturelle Begegnungsplattformen, um Teilhabe zu ermöglichen und Einsamkeit zu bekämpfen.

### Digitale Medien – Ersatz statt Begegnung?

Ein oft unterschätzter Faktor ist der Medienkonsum. Viele ältere Menschen verbringen täglich mehrere Stunden vor dem Fernseher. Serien, Nachrichten oder Unterhaltung bieten Ablenkung – aber keinen sozialen Austausch. Wenn Medien zur Hauptbeschäftigung werden, sinkt die Zahl realer Begegnungen. Besonders problematisch wird es, wenn Fernseher oder Tablet zum einzigen »Gesprächspartner« werden.

Hinzu kommt: Intensive Mediennutzung führt oft zu einem strukturlosen Alltag – Hobbys werden vernachlässigt, soziale Kontakte gezielt vermieden. Der Rückzug aus der Gesellschaft verstärkt sich, Gleichgültigkeit gegenüber dem Umfeld nimmt zu.

Doch Medien bieten auch Chancen: Wer sie aktiv nutzt – für Videoanrufe, Online-Gruppen oder soziale Netzwerke – kann alte Kontakte pflegen und neue knüpfen. Entscheidend ist der bewusste Umgang: Medien sollten ergänzen, nicht ersetzen.

### Fazit

Einsamkeit im Alter ist kein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem. Sie betrifft nicht nur Einzelne, sondern unsere gemeinsa-

men Werte: Solidarität, Menschlichkeit, Würde. Nur durch gemeinsames Handeln können wir verhindern, dass der Lebensabend vieler Menschen zu einem einsamen Weg wird.

Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, zu helfen – wir müssen sie nur nutzen.

*Zeynep Sümer*

## Die Sehnsucht in der Stille

Am Anfang ist es schön, allein zu sein – allein mit sich selbst. Die Stille wird zum Frieden, sie umhüllt uns. Wir gehen spazieren, die Schritte folgen einem Rhythmus, der Gesang der Vögel begleitet die Lieder unserer Jugend. Diese Lieder führen uns zurück zu Erinnerungen, die unsere Seele berühren; unsere Herzen schwellen an – manchmal vor Glück mit einem Lächeln auf den Lippen, manchmal mit Tränen in den Augen. Bücher ersetzen Gespräche mit Freunden, wir genießen die Ruhe und fühlen uns frei.

Doch mit der Zeit verändert sich alles: Die Stille bringt keinen Frieden mehr, sie lastet schwer auf unserer Seele. Bücher können Freunde nicht mehr ersetzen. Spaziergänge bestehen nur noch aus Schritten, die Lieder haben ihre Magie verloren. Unsere Wege werden still – wie wir selbst. Das Bedürfnis nach einer Stimme, einem Gesicht, nach Gesprächen, Zuhören, einem Gegenüber wächst in uns. Der Klang des Fernsehers, die Musik aus dem Radio stillen nicht mehr unseren Hunger nach einem freundlichen Wort, nach einem ehrlichen Lachen.

Und dann erinnern wir uns an unsere alten Freunde – wie wenige von ihnen noch da sind! Wir stellen fest, wie selten wir gemeinsam Kaf-

fee getrunken haben. Und wie leer die Tische geworden sind, die wir einst für sie gedeckt hatten. Das Telefon verbindet keine Freunde mehr, auch seine Stimme ist verklungen. Unsere Ohren bleiben wachsam – war das ein Klingeln? Ist jemand gekommen? Die Hoffnung auf einen Anruf, ein Wiedersehen begleitet uns Tag für Tag. Und am Ende des Tages spüren wir eine Einsamkeit, die uns umgibt.

Es gibt einen Moment, in dem uns selbst die eigene Stimme in der Stille des Hauses fremd vorkommt. Wenn wir nicht sprechen, vergessen wir ihren Klang. Wenn wir keine menschliche Stimme hören, wird selbst das Miauen eines Kätzchens oder das freundliche Bellen eines alten, treuen Hundes zu einem Trost für unsere Seele.

Einsamkeit ist ein Zustand, in den man langsam und leise hineinfällt – oft, ohne es zu bemerken. Und was man sich dann wünscht, ist so wenig und doch so wertvoll: eine Stimme, einen Gruß von Freunden, das Klopfen an der Tür.

*Zeynep Sümer*

# Einsamkeit

Unter dem Stichwort Ensomhet finden sich am 20. Juni 2025 genau 112 Artikel im Archiv des norwegischen Rundfunks (NRK.no). Drei davon möchte ich hier kurz vorstellen.

Im Artikel »Ikke alle gleder seg til Sommerferien ...« (»Nicht alle freuen sich auf die Sommerferien«) berichten die Autoren: innen, dass viele Kinder und Jugendliche mit einem mulmigen Gefühl in die Ferien gehen. Professorin Catrine Torbjørnsen Halås analysiert, dass etwa 10 % der Kinder in finanziell benachteiligten Familien aufwachsen, die sich keine Reisen leisten können. Hinzu kommen überhöhte Erwartungen an die Ferien, die leicht zu Enttäuschungen führen. Um dem entgegenzuwirken, sei es wichtig, sinnvolle Aktivitäten zu schaffen – generationenübergreifend und gemeinschaftsstiftend.

Eine zentrale Herausforderung ist, dass viele Jugendliche im Sommer ihre festen Alltagsstrukturen vermissen. Während der Schulzeit gibt es klare Räume und Möglichkeiten, um Freunde zu treffen und etwas zu unternehmen. Ohne diese gewohnten Treffpunkte kann es helfen, offen über das Gefühl der Einsamkeit zu sprechen.

Auch Eltern können ihre Kinder unterstützen, eine bildschirmfreie Zeit zu erleben – etwa durch gemeinsame Mahlzeiten, Gesellschaftsspiele, Spaziergänge im Wald, Ausflüge an den Strand oder Besuche im Kino. Schon ein wenig Aufmerksamkeit von uns Älteren kann viel bedeuten – besonders für jemanden, der sich allein fühlt.

Und wenn sich dieser Artikel vorrangig auf die Einsamkeit Jugendlicher konzentriert, lässt sich doch auch viel über das Erleben Älterer lernen: Auch sie erleben oft weniger soziale Kontakte während der Ferien oder enttäuschende Urlaubserwartungen. Stattdessen könnte man sich auf einfache Alltagsfreuden besinnen: Welche Erinnerungen waren besonders schön – und wie lassen sich diese vielleicht wiederbeleben oder weitergeben?

Im zweiten Artikel »Eivind Eide Wirak (28) vil få folk opp av sofaen og førebygga einsemd med ›Projekt 52‹« geht es um genau das: aktiv aus der Einsamkeit herauskommen. Eivind

Eide Wirak möchte die Menschen mit seinem »Projekt 52« buchstäblich vom Sofa holen.

Die Journalistin beschreibt ihn an einem sonnigen Nachmittag um 16:15 Uhr in Bergen – unterwegs in Richtung Fjell. In seinem Rucksack: ein Primuskocher, eine Thermoskanne mit Milch und eine Box mit Cookie Teig. Eivind ist schon oft wandern gewesen, aber dieses Mal hat er sich ein kleines Abenteuer vorgenommen: draußen auf dem Gaskocher Cookies backen. Nach einem gemächlichen Aufstieg setzt er sich mit bester Aussicht auf Bergen, breitet seine Sitzunterlage aus und beginnt zu backen. In der Natur zu sein, etwas mit den eigenen Händen zu tun, auch einfache Dinge wie das Zubereiten von Essen, kann das Nervensystem beruhigen und stärkt die Verbindung zu sich selbst.

Nicht alles läuft reibungslos – beim ersten Versuch werden die Cookies schwarz. Doch mit etwas weniger Hitze gelingt es beim zweiten Mal. Am nächsten Tag erzählt Eivind seinen Arbeitskollegen von der kleinen Expedition. Was er in der kommenden Woche unternehmen wird, weiß er noch nicht – aber solange er aufstehen kann, wird es weitergehen, so sein Plan.

Diese Geschichte kann auch Ältere inspirieren: Sich etwas Neues vorzunehmen, es umzusetzen – und die Erfahrungen anschließend zu teilen.

Im dritten Artikel »Arvid (87) fekk môte kringkastingssjefen: Ynskjer meir humorterapi for eldre på TV« wird von Arvid (87) berichtet, der sich mit der Leitung des Norwegischen Fernsehens NRK traf. Er sprach sich dafür aus, mehr TV-Klassiker auszustrahlen – und weniger düstere Nachrichten über Kriege, die den ganzen Tag überlaufen.

Arvid hatte zuvor mit seiner älteren Schwester gesprochen, die sagte: »Es gibt so wenig, das mich im Fernsehen aufmuntert.« Daraufhin schrieb er eine kurze Kolumne, in der er mehr Humor im TV forderte – und erhielt viel Zustimmung. Schließlich wurde er zum Mittagessen in die NRK-Zentrale nach Oslo eingeladen.

Als freiwilliger Troubadour in einem Krankenhaus in Harstad weiß Arvid aus Erfahrung,

wie belebend Musik und Humor wirken. Viele Patient: innen lachen, machen mit, leben auf. Die Fernsehdirektorin dankte ihm für seine ehrliche Rückmeldung. Ältere Menschen, so betonte sie, benötigen Angebote, die Freude und Entspannung auf zugängliche Weise vermitteln.

Auch ich habe ähnliche Erfahrungen gemacht – besonders mit demenziell erkrankten Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen. Wenn sie durch Musik, Humor oder vertraute

## Einsamkeit im Alter

Ältere Menschen werden zukünftig bis zu 30 % der Gesamtbevölkerung ausmachen. Untersuchungen zeigen, dass viele von ihnen unter Einsamkeit leiden – wobei sich unterschiedliche Intensitäten in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Lebensumständen ergeben. Ein großer Teil ist weiblich, hochaltrig, einkommensschwach und gesundheitlich eingeschränkt. Das Robert Koch-Institut hat im Jahr 2022 eine Befragung durchgeführt und festgestellt, dass fast 30 % der über 80-jährigen weiblichen Befragten angaben, sich einsam zu fühlen, also keinerlei soziale Kontakte zu haben. Diese Zahl könnte Hunderttausende Menschen betreffen. Das muss uns sehr betroffen machen, denn Einsamkeit macht nachweislich körperlich und seelisch krank. Seniorenvertretungen auf allen Ebenen haben daher eine wichtige Aufgabe.

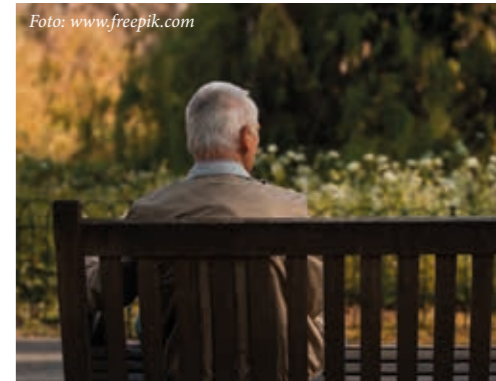
Wie der Name schon sagt, vertreten unsere Organisationen alle älteren Menschen – und sind damit direkt mit dem Problem konfrontiert. Seniorenvertretungen müssen deshalb die regionale und überregionale Politik, die kommunalen Gremien, die Gewerkschaften, die kirchlichen Organisationen und die Verbände beeinflussen und konkret darauf hinarbeiten, dass Einsamkeit in Zukunft vermieden wird. Dabei muss auch darauf hingewiesen werden, dass der damit verbundene Aufwand für geeignete Maßnahmen dem Aufwand zur Vermeidung menschlichen Leids gegenübergestellt werden muss.

Inhalte »aufwachen«, mitmachen und sich zum Abschied mit einem strahlenden Gesicht verabschieden, ist das ein besonders schönes Zeichen.

Ich wünsche allen einen Sommer voller guter Erfahrungen, inspirierender Begegnungen und vieler Erlebnisse, die man mit anderen teilen kann.

Reinhard Niehaus

Foto: www.freepik.com



Die wichtigsten Maßnahmen sind beispielhaft in Bremen die Begegnungszentren. Auf deren Erhaltung und weiteren Ausbau hinzuwirken sowie die Politik zu verpflichten, deren Finanzierung zu sichern, ist eine vordringliche Aufgabe der Bremer Seniorenvertretung. Wir schauen auch auf andere: Es gibt eine ganze Reihe neuer Ideen für den Umgang mit dem Problem Einsamkeit. In München werden Streetworker finanziert, die Seniorinnen und Senioren gezielt im öffentlichen Raum ansprechen. In vielen Bundesländern gibt es die aufsuchende Altenarbeit – auch in Bremen. Diese auszubauen, muss von den Seniorenvertretungen unterstützt werden. Eine gute Idee kann auch der Bau und Betrieb sogenannter Mehrgenerationenhäuser sein, in denen Jung und Alt zusammenleben. Auch der Ausbau von Diensten wie »Essen auf Rädern« zu sozialen Kontaktsystemen könnte ein guter Weg sein, um Alterseinsamkeit zu vermeiden.

Seniorenvertretungen müssen in Zukunft stärker als bisher darauf achten, dass Alterseinsamkeit vermieden wird und Betroffene direkt und indirekt Unterstützung erhalten.

Lasst es uns angehen.

Andreas Weichelt

## Heraus aus der Einsamkeit – mischen Sie mit!

Wie in den verschiedenen Artikeln in dieser Zeitung beschrieben, ist Einsamkeit bei älteren Menschen ein großes Thema, das zu vielen negativen Folgen führen kann. Aber: Niemand muss einsam sein – es gibt viele Gelegenheiten, Kontakte zu knüpfen, sich einzubringen oder etwas zu unternehmen. Hier eine kleine Auswahl von Vorschlägen, wie Sie der Einsamkeit entgegenwirken können.

In 30 Begegnungszentren für Seniorinnen und Senioren im Bremen werden vielfältige Aktivitäten angeboten. Konzerte, Lesungen, Filme oder Spielenachmittage – hier kann man Menschen kennenlernen und gemeinsam Zeit verbringen. Viele Kurse, Sprachen, Computer-, Mal- oder Singkreise helfen, die kleinen grauen Zellen in Schwung zu halten, und machen Freude. In einigen Einrichtungen gibt es Mittagstische, weil es gemeinsam einfach besser schmeckt. Wer ein Begegnungszentrum nicht nur als Gast erleben möchte, kann sich auch ehrenamtlich engagieren, selbst Angebote initiieren oder bestehende Aktivitäten unterstützen.

Helfende Hände werden in vielen Bereichen gesucht: als Lese-Oma oder Lese-Opa in der Schule Kinder unterstützen, in Kleiderkammern gut erhaltene Kleidung verteilen, bei der Tafel überschüssige Lebensmittel an ar-

mutsbetroffene Menschen ausgeben, einsame Menschen im Krankenhaus besuchen, sich einbringen im Repair-Café<sup>(1)</sup> – die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt. Eine ehrenamtliche Aufgabe bietet die Möglichkeit, gleichzeitig Kontakte zu knüpfen und etwas Sinnvolles zu tun.

Fitness, Gesundheit und Gemeinschaft bieten viele Sportvereine – speziell für Ältere oder altersgemischte Gruppen. Hier ist für jeden und jede etwas dabei.

Ein interessantes Projekt für Seniorinnen und Senioren bietet auch die AWO mit der »Universität der dritten Generation«: Vorträge, Kurse und Führungen zu den verschiedensten Themen, für die Ihnen vielleicht bisher die Zeit fehlte. Eine ähnliche Zielsetzung hat der »Rote Faden für den Ruhestand«: Perspektiven entwickeln, gemeinsame Unternehmungen, Informationen und praktische Tipps für soziale und kulturelle Teilhabe.

Werden Sie aktiv, kommen Sie runter vom Sofa und sagen Sie: »Tschüss, Langeweile und Einsamkeit – willkommen, Gemeinschaft!«

*Barbara Schneider*

- (1) Ein Repair-Café ist ein ehrenamtlich organisierter Treffpunkt, bei dem Menschen gemeinsam kaputte Gegenstände reparieren, anstatt sie wegzuerwerfen.

## Einmal war ich unterwegs,

hungrig nach nichts als Wasser und Brot.  
Körper, Herz und Seele  
gingen schweigend denselben Pfad.  
Ich weiß nicht, was geschah –  
ein Schritt zu viel, ein Tritt ins Leere.  
Mein Fuß entglitt dem festen Grund,  
und ich sank zu Boden.  
Ein Mensch trat heran,  
freundlich, mit offenen Händen.  
Er griff unter meinen Arm,  
beugte sich zu mir hinab  
und flüsterte leise:

»Bist du lahm – oder trunken?  
Fühl nach, was zerbrochen ist.«  
Ich antwortete still:  
»Ich bin nicht krank,  
nicht trunken, nur gefallen –  
und weiß nicht einmal, warum.  
Vielleicht war's der Schuh,  
vielleicht der Fuß,  
vielleicht das Leben.«  
»Dann nimm meine Hand,  
bis du wieder stehst.«

Er hielt sie fest,  
suchte meine Tasche,  
fand sie mit leichtem Griff.  
Ich dachte:  
ein Mann Gottes,  
ein Bote des Lichts.  
Doch als ich stand,  
war er verschwunden.  
Ich blieb zurück,  
die Hände leer.  
Oh, wie traurig sind  
die rohen Gedanken der Menschen!  
Ich weinte –  
nicht um die Tasche,  
nicht um das Brot,  
nicht um den Sturz.  
Ich weinte um die Würde des Menschen.

### Razaq Fani

Afghanischer Dichter und Schriftsteller:  
geboren am 30.Dez.1943 in Kabul  
Gestorben 22.04.2007 San Diego, USA



**Wir sind für Sie da.**  
Das Akutkrankenhaus mit Expertenruf  
in der Neustadt

St.-Pauli-Deich 24, 28199 Bremen  
Telefon 0421 / 55 99-0  
[www.rotekreuzkrankenhaus.de](http://www.rotekreuzkrankenhaus.de)

 Rotes Kreuz  
Krankenhaus



## »Ein schönes Gefühl, nicht allein zu sein!«

Diesen Halbsatz sagte ein Bewohner eines Seniorenheims in Bremen – einem Haus, das vielen älteren Menschen ein Zuhause bietet. Es verfügt über einen guten Service und viele kreative Angebote: Lesungen, Diskussionsrunden, Malen, kleine Ausflüge, Theater, Vorträge.

Der Satz begleitete mich auf meinem Nachhauseweg. Und je länger ich darüber nachdachte, desto bewusster wurde mir, was es wirklich bedeutet, »allein zu sein« – und wie sehr sich das vom Gefühl der **Einsamkeit** unterscheidet. Ein großer Unterschied.

Mir fiel ein Gedicht von Rose Ausländer ein, deren sensible Sprache mich immer wieder berührt:

**»Einsamkeit blüht im Gras der Städte  
streift an den Mauern entlang,  
richtet die Standbilder zu Schauergestalten  
und geht nachts auf Seelenfang.«**

*(Rose Ausländer, 1901–1988)*

Durch die Allee schlenderte ich langsam nach Hause – nachdenklich, abwägend.

**Einsamkeit** beschreibt eher einen Gefühlszustand, den der Mensch nicht selbst gewählt hat. Es ist ein Mangel an sozialen Beziehungen, an wirklicher Nähe zu anderen. Der Mensch fühlt sich fremd – selbst inmitten von Gesellschaft. Gerade bei älteren Menschen verändert sich das vertraute Umfeld allmählich: enge Freunde, die einen ein Leben lang begleitet haben,

sterben. Kinder und Enkel gehen eigene Wege, leben vielleicht im Ausland.

Das Gefühl des Verlassenseins – durch Trennung, durch den Tod eines geliebten Menschen – ist übermächtig. Es macht im wahrsten Sinne des Wortes teilnahmslos.

Das andauernde Gefühl von Einsamkeit ist ernst zu nehmen. Es zerstört den Menschen seelisch, körperlich, mental.

Gelingt es anderen Kulturen und Gemeinschaften vielleicht besser als uns Europäern, Einsamkeit und Verlassenheit zu lindern? Indem sie ihre Eltern, Großeltern, einsamen Verwandten viel mehr in den Alltag einbeziehen – und den Kontakt zu anderen Menschen aktiv leben?

**Alleinsein** dagegen ist ein anderer Zustand. Es ist meist selbst gewählt, wandelbar, oft positiv besetzt. Künstlerinnen, Schriftsteller, Vielbeschäftigte kennen ihn – und schätzen den Rückzug ins Innere, den kreativen Raum.

Alleinsein bedeutet Selbstbestimmung. Man kann sich zurückziehen – oder Kontakt zu anderen aufnehmen. Es ist ein Zustand der Freiheit. Auch gemeinschaftliches Wohnen oder genossenschaftliche Wohnformen sind möglich. Die »Isolation« ist veränderbar.

Und wie sagen viele Singles heute?

**»Auch alleine kann man glücklich sein!«**

*Barbara Matuschewski*



Ein alter Mann geht zum Arzt und sagt: »Herr Doktor, ich habe überall Schmerzen. Wenn ich auf mein Knie drücke, tut es weh. Wenn ich auf meinen Ellbogen drücke, tut es weh. Wenn ich auf meinen Kopf drücke, tut es weh.« Der Arzt untersucht ihn und sagt: »Mein lieber Herr, Sie haben einfach nur einen gebrochenen Finger!«

## Die Facetten des Alleinseins

### Alleinsein – zwischen Freiheit und Zwang

Alleinsein kann ein Geschenk sein: der Rückzug mit einem guten Buch, ein stiller Spaziergang, das Lauschen der eigenen Gedanken. Es bietet Raum für Kreativität, Selbstfürsorge und inneren Frieden. Doch nicht immer ist das Alleinsein selbstgewählt. Wer durch Krankheit, Alter, Armut oder gesellschaftliche Umstände vom Alltag ausgeschlossen wird, erlebt das Alleinsein nicht als Bereicherung, sondern als Last.

### Einsamkeit – das Gefühl des Getrenntseins

Einsamkeit ist ein Gefühl, kein Zustand. Man kann sich einsam fühlen, obwohl man von Menschen umgeben ist – in einer Partnerschaft, bei Familienfeiern oder unter Freunden. Es ist das Gefühl, nicht dazuzugehören, nicht verstanden zu werden. Und oft ist dieses Gefühl mit Scham belegt. Viele schweigen – aus Angst, als schwach oder bedürftig zu gelten. Dabei ist Einsamkeit zutiefst menschlich.

### Zwangsisolation – wenn Nähe verboten wird

In Zeiten von Infektionskrankheiten erleben viele Menschen eine andere Form der Isolation: Quarantäne. Sie dient dem Schutz der Allgemeinheit – für die Betroffenen bedeutet sie jedoch häufig psychische Belastung, das Fehlen menschlicher Nähe, den Bruch vertrauter Alltagsroutinen. Besonders ältere Menschen erleben solche Zeiten als schmerzliche soziale Leere.

### Isolation ganzer Gesellschaften

Isolation kann auch Staaten betreffen. Politische Sanktionen oder wirtschaftliche Embargos grenzen Länder von der Weltgemeinschaft aus. Die Folgen tragen oft nicht die Regierungen, sondern die Bürgerinnen und Bürger: einge-

schränkter Zugang zu Medikamenten, Bildung oder kultureller Teilhabe. Die Isolation hinterlässt Spuren – nicht nur wirtschaftlich, sondern auch im kollektiven Selbstverständnis.

### Digitale Nähe – reale Distanz

Auch das Internet bringt seine eigenen Widersprüche mit sich. Trotz ständiger Erreichbarkeit berichten viele Menschen, besonders Jüngere, von einem Gefühl der inneren Leere. Likes (1) und Emojis (2) ersetzen kein echtes Gespräch. Zwischen Bildschirmen geht das verloren, was uns als Menschen ausmacht: Zuhören, Blickkontakt, spontane Nähe.

### Was wir tun können

Isolation hat viele Gesichter – freiwillige und unfreiwillige, äußere und innere. Doch ihr begegnet man am besten mit Offenheit, Empathie und dem Mut zum Gespräch. Vielleicht liegt gerade in der Einsamkeit der Wunsch nach Verbundenheit – und in jedem von uns die Kraft, Brücken zu bauen.

In dieser Ausgabe möchten wir gemeinsam mit Ihnen hinschauen, nachdenken, einfühlen – und vielleicht sogar ein wenig verändern.

Wir laden Sie herzlich ein, Ihre Gedanken mit uns zu teilen. Wann waren Sie allein? Wann haben Sie sich einsam gefühlt? Und wann sind Sie jemandem begegnet, der das durchbrechen konnte?

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen der Beiträge.

*Zaher Habib*

(1) Likes: Das ist das englische Wort für »Gefällt mir!«.

(2) Emojis: Das Wort stammt ursprünglich aus dem Japanischen »Bildzeichen« und beschreibt kleine grafische Symbole, die Gefühle, Aktivitäten, Dinge oder Ideen ausdrücken – z. B. 😊 für Freude, ❤️ für Trauer oder ☕ für eine Kaffeepause

# BINGO!

## DIE LOTTERIE FÜR DIE UMWELT

EIN GEWINN FÜR DIE NATUR



In Deutschland lizenziertes Glücksspielveranstalter (Whitelist).  
Spielen ab 18. Spielen kann süchtig machen.  
Infos: [check-dein-spiel.de](http://check-dein-spiel.de) oder 0800 1372700.

 **LOTTO**<sup>®</sup>  
Bremen