HILFE TUT GUT - HELFEN TUT GUT!

WIE SENIORENBÜROS DAS SELBSTBESTIMMTE LEBEN IM ALTER UNTERSTÜTZEN

STAND ORTE

1 Flensburg | Stadt Flensburg, Fachbereich Soziales und Gesundheit
2 Neumünster | Stadt Neumünster
3 Norden | Kreisvolkshochschule Norden gGmbH
4 Bremen | Ambulante Versorgungsbrücken e.V.
5 Celle | Frauenräume in Celle e.V.
6 Berlin | Sozialwerk Berlin e.V.
7 Bocholt | Stadt Bocholt
8 Mülheim | Stadt Mülheim a.d. Ruhr
9 Wartburgkreis | Sozialwerk des Demokratischen Frauenbundes, Landesverband Thüringen e.V.
10 Saalfeld-Rudolstadt | AWO Kreisverband Saalfeld-Rudolstadt
11 Bingen | Stift St. Martin der Carl Puricellschen Stiftung
12 Hanau | Stadt Hanau
13 Offenburg | Stadt Offenburg
14 Starnberg | Caritasverband Starnberg e.V.
15 Regensburg | Stadt Regensburg

INHALT

04 GRUßWORT
06 VORWORT
08 PROJEKTBESCHREIBUNG
12 BOCHOLT
14 BERLIN
24 BINGEN
28 SENIORENBÜROS
30 WARTBURGKREIS
32 CELLE
38 REGENSBURG
44 MÜLHEIM
46 SAALFELD
52 STARNBERG
58 NEUMÜNSTER
60 FLENSBURG
62 TIPPS
64 HANAU
68 NORDEN
76 OFFENBURG
78 BREMEN
82 BAS
83 IMPRESSUM

GRUßWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

dank des medizinischen Fortschritts und besserer Lebensbedingungen werden wir immer älter. Und wir alle wünschen uns, in Würde zu altern und möglichst lange selbstbestimmt zu leben: in den eigenen vier Wänden, im gewohnten Umfeld. Im Bundesmodellprojekt „SelbstBestimmt im Alter! – Vorsorgeunterstützung im Team“ erproben wir mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros (BaS) Mittel und Wege, um hochaltrigen Seniorinnen und Senioren diesen Wunsch zu erfüllen. Das Projekt wirkt bundesweit an 15 Standorten und lebt von der Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen. Es ist beachtlich, dass es den Seniorenbüros gelingt, durchschnittlich 10 Ehrenamtliche pro Standort von einer Mitarbeit zu überzeugen. Sie arbeiten mit Profis Hand in Hand für mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung im Alter und stehen zugleich für ein gutes Miteinander zwischen den Generationen. Zu anderen Menschen Kontakt zu haben und zu wissen, an wen man sich bei Fragen oder Problemen wenden kann, ist gerade für ältere Menschen wichtig, die keine Angehörigen in ihrem näheren Umfeld haben. Der vorliegende Bildband macht deutlich, wie viel hochaltrigen Menschen die Begleitung „ihrer“ Ehrenamtlichen bedeutet. Beeindruckend ist zudem der Einsatz, mit dem die Ehrenamtlichen ihre

Wir kümmern uns um die Kümmerer.

herausfordernde Tätigkeit ausfüllen. Im Bundesseniorenministerium kümmern wir uns um die Kümmerer, um die Menschen, denen ihre Mitmenschen am Herzen liegen und die wissen: Hilfe tut gut und Helfen tut gut. Ich danke den Haupt- und Ehrenamtlichen in den Seniorenbüros für ihr Engagement und die verlässliche Unterstützung älterer Menschen. Und ich hoffe, dass die guten Beispiele dieses Buches viele Menschen anregen, Ähnliches auf die Beine zu stellen. Es zeigt: Die Zusammenarbeit im Team von Bürgerinnen und Bürgern, professionellen Fachkräften und Organisationen auf lokaler und überregionaler Ebene stärkt ältere Menschen und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. Auf diesem Weg halten wir unsere Gesellschaft zukunftsfähig und machen Deutschland spürbar stärker.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!
Mit freundlichen Grüßen

Ihre Dr. Franziska Giffey

Bundesministerin für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Hilfe tut gut und Helfen tut gut.

Dr. Franziska Giffey

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch zeigt Menschen, die sich engagieren: Ehrenamtliche, die zumeist selbst im Rentenalter sind, unterstützen hochaltrige Menschen in ihrem Alltag. Profis aus Seniorenbüros entwickeln Modelle, um die Selbstbestimmung älterer Menschen wohnortnah zu fördern. Die Gesichter strahlen Freude aus, und es wird deutlich: Das Engagement ist für alle Beteiligten ein Gewinn.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen.

Diese Freude ist nicht selbstverständlich. Selbstbestimmung im Alter ist kein leichtes Thema, denn vielen Menschen fällt es schwer, sich mit dem Älterwerden und der Endlichkeit des eigenen Lebens auseinanderzusetzen – und Vorsorge zu treffen für den Fall, dass man nicht mehr alles alleine bewältigen kann.

Im BaS-Projekt „SelbstBestimmt im Alter! – Vorsorge-Unterstützung im Team“ ist es gelungen, gezielt solche Älteren und Hochaltrigen zu unterstützen, deren Kräfte nachlassen und die Unterstützung brauchen. Eine Erkenntnis daraus ist: Je früher Menschen im Alter Hilfe annehmen, desto länger ist ein selbstständiges Leben zu Hause möglich.

Seit ihrem Entstehen vor nunmehr 25 Jahren setzen sich Seniorenbüros für eine gute Lebensqualität älterer Menschen ein. Die Zusammenarbeit von haupt- und ehrenamtlich Engagierten ist dabei wesentliches Element. Auch dies ist eine Erkenntnis aus „SelbstBestimmt Im Alter!“: Ohne hauptamtliche Strukturen steht das Ehrenamt auf tönernen Füßen.

Ohne hauptamtliche Strukturen steht das Ehrenamt auf tönernen Füßen.

Der Siebte Altenbericht der Bundesregierung empfiehlt, für ein gutes Leben im Alter die Kommunen zu stärken und die verschiedenen Akteure und Angebote zu vernetzen. Im Projekt „SelbstBestimmt im Alter! – Vorsorge-Unterstützung im Team“ ist die Vernetzung und Zusammenarbeit der Beteiligten

Das Engagement ist für alle Beteiligten ein Gewinn.

Franz-Ludwig Blömker

besonders gelungen. Insbesondere zwischen Seniorenarbeit und Akteuren aus dem Betreuungswesen wurden Brücken gebaut – sowohl auf lokaler als auch auf Bundesebene.

Die Beispiele und Modelle aus diesem Projekt können für andere Orte hilfreiche Anregungen zur Beschäftigung mit dem Thema Selbstbestimmt im Alter bieten. Dieses Fotobuch möge Ihnen solche Anregungen geben!

Mit freundlichen Grüßen

Franz-Ludwig Blömker

Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.

DAS PROJEKT

SELBSTBESTIMMT IM ALTER!

Vorsorge-Unterstützung im Team

PROJEKTLEITERIN
Bundesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros e.V. (BaS)

AGNES BOEßNER

T 0228 / 24999327
W www.seniorenbueros.org

„Du bist aber sehr alt“, sagt das Mädchen und zeigt mit dem Finger auf das faltige Gesicht der Dame neben ihr.

„Sie weiß nicht was sie sagt! Sie ist erst fünf!“, entschuldigt sich die Mutter und zieht das Mädchen an sich heran. Die Dame beugt sich zu der Kleinen herunter.

„Ja, das stimmt. Ich bin wirklich sehr alt“, sagt sie und ein Lächeln huscht über ihr Gesicht.

„Aber, weißt du was? Ich kann noch ganz alleine zum Bäcker gehen.“

„Ich noch nicht!“, sagt das Mädchen, nimmt den Lolli von der Bäckereiverkäuferin entgegen und hüpft aus dem Laden.
Was wird wohl aus der Kleinen, wenn Sie mal groß ist? Anwältin? Malerin? Rennfahrerin? Diese Fragen stellen sich uns, wenn wir Kinder beobachten, die die Welt bestaunen.

Die Mitarbeiterinnen der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros haben sich eine andere Frage gestellt: Was wird aus der netten faltigen Frau, wenn sie sich irgendwann nicht mehr traut, alleine über die Straße zum Bäcker rüber zu gehen, wenn sie das Geld in ihrem Portemonnaie nicht mehr zuordnen kann oder wenn der Laden zumacht?

Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter. Aber älter werden bedeutet nicht automatisch, auch immer ein selbstbestimmtes

Leben zu führen. Da gibt es Senioren, die sind fit bis weit über achtzig, und haben eine Familie um sich, die sie unterstützt und auf Trapp hält.

Andere haben niemanden und wissen nicht, wohin sie sich wenden können. Manche gehen nur noch selten aus dem Haus. Sie halten nicht mehr Schritt mit den Neuerungen. Und die Infrastruktur stellt sie täglich vor neue Probleme. Gab es vorgestern noch eine Bankfiliale um die Ecke, so wird heute sogar der Geldautomat abgebaut, an den man sich auch nur schwer gewöhnen konnte. Früher gab es den Krämerladen im Dorf. Heute kommt nicht einmal mehr der fahrende Lebensmittelhändler. Und die Buslinie in den nächst größeren Ort wurde auch eingestellt.

Was wird aus mir, wenn ich nicht mehr alleine klarkomme?

In der Stadt sieht es für Seniorinnen und Senioren manchmal nicht viel besser aus. Und fast alle diejenigen, die alleine leben, stellen sich irgendwann die gleiche Frage: was wird aus mir, wenn ich mal nicht mehr alleine klarkomme? Wer begleitet mich, wenn – oder bevor – eine rechtliche Betreuung ansteht? Ist eine Unterbringung im Seniorenheim zu vermeiden, wenn der Alltag nicht mehr alleine gemeistert werden kann?

Schon bald hatten die Mitarbeiterinnen der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS) eine Liste zusammengestellt, was diese Menschen dringend brauchen: Vorsorge und Beratung, Hilfe und Vernetzung, Informationen, Unterstützung und immer wieder: menschliche und freundschaftliche Kontakte.

So wurde 2016 das Projekt „SelbstBestimmt im Alter! – Vorsorge-Unterstützung im Team“, kurz SIAVIT ins Leben gerufen. Projektträger ist die BaS. Ihre Vision: diejenigen Menschen, die nach Eintritt ins Rentenalter noch fit und aktiv sind, können jene höher betagten Seniorinnen und Senioren unterstützen, die im Alltag Hilfe brauchen. Sie werden dafür professionell vorbereitet und kompetent begleitet. Seit 2017 fördert das Bundesministerium für Familie,

SelbstBestimmt im Alter!
Vorsorge-Unterstützung im Team

Krokant-Butterkeks

Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) das Modellprojekt finanziell, noch bis Mitte 2019. Eine Steuerungsgruppe mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis begleitet das Projekt fachlich. Aus ganz Deutschland wurden 15 Seniorenbüros in zehn Bundesländern ausgewählt, die an dem Projekt teilnehmen.

Es ist ein buntes Projekt geworden, ein Projekt von Menschen für Menschen, mit Fachkenntnis, Engagement und ganz viel Herz.

Diese widmen sich ganz unterschiedlichen Schwerpunkten. Sie erarbeiten Schulungen für ehrenamtlich Engagierte, entwickeln gemeinsam mit Betreuungsvereinen und -behörden innovative und wohnortnahe Angebote zur Vorsorge und erleichtern Wege innerhalb der Stadtverwaltung. Sie vermitteln Kontakte und organisieren den Austausch von Erfahrungen. Es ist ein buntes Projekt geworden, ein Projekt von Menschen für Menschen, mit Fachkenntnis, mit Engagement und ganz viel Herz.

Zudem dürfen in den 15 Standorten Seniorinnen und Senioren praktische Hilfe im Alltag erfahren. Gemeinsam mit ihren ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleitern wird der Schriftverkehr mit Behörden bearbeitet. Ein Arztbesuch ist fällig, ein Rezept muss noch zur Apotheke gebracht werden und ein Krankenhausbesuch steht an, für den es noch so viel zu regeln gibt. Die Unterlagen zur Pflegeversicherung sind so klein gedruckt und schwer zu verstehen.

Nebenbei müsste in der Küche mal dringend die Batterie der Wanduhr gewechselt werden. Ein kleiner Spaziergang zum Bäcker, wo es so gut nach frischen Brötchen riecht, so wie damals, das wäre auch mal wieder schön. Das alles lässt sich mit einer vertrauten Person an der Seite viel leichter bewältigen.

Schauen Sie mal, ich kann immer noch selbst zum Bäcker gehen. Und habe sogar eine Freundin mitgebracht!

Vielleicht trifft die Dame mit den Falten das Mädchen von damals beim Bäcker wieder, aus dem ein Teenager geworden ist. Vielleicht treffen sich ihre Blicke und vielleicht sagt die Seniorin dann: „Schauen Sie mal, ich kann immer noch selbst zum Bäcker gehen. Und habe sogar eine Freundin mitgebracht!“

BOCHOLT

FACHBEREICH SOZIALES

Das Seniorenbüro der Stadt Bocholt informiert, berät und koordiniert Hilfen für ältere Menschen und Angehörige und arbeitet eng mit der Betreuungsstelle und den zwei Betreuungsvereinen zusammen. Im Projekt kooperiert das Seniorenbüro mit dem Verein „Leben im Alter“ (haushaltsnahe Hilfen), der Bocholter Bürgergenossenschaft BBG (ehrenamtliche Patientenbegleitung) und dem Verein „Sehen, Helfen, Handeln“ (Projekt „Telefonbrücke“).

LEITERIN DES GESCHÄFTSBEREICHS RENTE, SENIOREN, BETREUUNGEN, EHRENAMT

JUTTA EHLTING

T 02871 / 953 520
W www.bocholt.de

VORSORGE FÜR ALLE:

JE FRÜHER, DESTO BESSER!

Jutta Ehlting

Es ist mir ein Herzensanliegen, zu vermitteln: je frühzeitiger man Hilfe annimmt, umso besser kann man im Alter leben. Wir haben in diesem Projekt die Information und Aufklärung zur Vorsorge im Vorfeld von rechtlicher Betreuung intensiviert. Seit es dieses Projekt gibt, sind die Menschen in Bocholt besser aufgeklärt zu vorsorgenden Vollmachten.

Wir machen Workshops in Firmen und Informationsveranstaltungen in den ländlichen Stadtteilen an der niederländischen Grenze. Das läuft sehr gut. Allein in 35 Workshops in diesem Jahr haben wir mehr als 600 Personen erreicht.

„Ja, wenn es mal soweit ist, dann wird das in der Familie geregelt", hören wir oft.

Was noch nicht so gut läuft, ist die Arbeit mit Migranten, von denen viele jetzt in das Alter kommen, in dem Betreuung schon mal erforderlich wird. Frau Karakus, eine türkischstämmige Ehrenamtliche, hat selbst eine Vorsorgevollmacht abgeschlossen und versucht dafür zu werben. Leider erkennen die Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund oft nicht den Nutzen. „Ja, wenn es mal soweit ist, dann wird das in der Familie geregelt", hören wir oft.

Wenn man aber Vorsorgevollmachten nicht aufstellt, solange man noch Herr seiner Sinne ist, haben sie keine Geltung. Und dann muss schlimmstenfalls gegen den Willen der Betroffenen eine Betreuung eingerichtet werden. Es ist also zum eigenen Vorteil, wenn man eine Vorsorgevollmacht abschließt. Dann würden viele Dinge nicht so dramatisch enden.

Wir haben noch zwei kleinere Projekte unterstützt und dort insgesamt 20 Ehrenamtliche geschult, die Senioren unterstützen. Leider gibt es immer noch Menschen, die sich scheuen, Hilfe anzunehmen. Das akzeptieren zu können, da muss ich immer noch an mir selber arbeiten.

BERLIN

SOZIALWERK BERLIN E.V.

Das Käte-Tresenreuter-Haus in Berlin-Grunewald ist ein Altenselbsthilfe- und Beratungszentrum mit Mittagstisch und vielen Gruppenangeboten. Ehrenamtliche Alltagsbegleiterinnen und –begleiter unterstützen hochaltrige Menschen im Projekt „SelbstBestimmt im Alter!“ bis zum Lebensende. Die Ehrenamtlichen werden von drei erfahrenen Ehrenamtlichen qualifiziert und vom zugehörigen Kompetenzzentrum offene Altenarbeit hauptamtlich begleitet.

PROJEKTLEITER & VORSITZENDE

PETER STAWENOW
MARGIT HANKEWITZ

T 030 / 8911051
W www.sozialwerk-berlin.de

ALLTAGSBEGLEITUNG

UND DAFÜR MÖCHTE ICH HERZLICH DANKE SAGEN

Lore Nitzschke, 97 & Dagmar Grün, 76

Dagmar Grün: Ich arbeite seit 25 Jahren ehrenamtlich hier im Käte-Tresenreuter Haus. Und genauso lange kenne ich auch schon Frau Nitzschke.

Lore Nitzschke: Ich gehe schon seit vielen Jahren hier ein und aus. Daher kennen wir uns auch, Frau Grün und ich. Seit Kurzem wohne ich im Seniorenheim und brauche mehr Unterstützung. Da ist mir Frau Grün eine sehr große Hilfe. Sie kommt mich ganz oft besuchen, nicht nur als Freundin, auch als ehrenamtliche Patin. Wir telefonieren häufig. Und ich gehe immer noch ins Käte-Tresenreuter-Haus, sooft ich kann.

Dagmar Grün: Ja, wir sehen uns immer hier zu den literarischen Gesprächsrunden. Lore wird dann von ehrenamtlichen Mitarbeitern im Seniorenheim abgeholt und herbegleitet. Frau Nitzschke ist noch nicht lange in der Pflegeeinrichtung. Sie ist sehr lange alleine klargekommen. Wenn sie mich braucht, ruft sie an und ich gucke dann, wann ich vorbeikommen kann. Aber wir telefonieren auch oft einfach nur so miteinander.

Lore Nitzschke: Ich bin ein Mensch, der gerne rezitiert und gerne etwas vorträgt. Und wir haben das hier im Käte-Tresenreuter-Haus schon oft genutzt, ob es zu Weihnachten war oder zu Geburtstagen oder dergleichen.

Dagmar Grün: Lore könnte auch das Telefonbuch vortragen. Das wäre auch hinreißend!

Lore Nitzschke: Ich tue das gerne und es macht mir sehr viel Freude. Und daher werde ich das auch weitermachen so lange es geht. Im Alltag, da brauche ich inzwischen manchmal Hilfe. Ich musste ja gestern zum Zahnarzt zum Nachgucken.

Dagmar Grün: Da hat sich mich angerufen und ich habe sie begleitet.

Lore Nitzschke: Der Zahnarzt ist fast vom Stuhl gefallen, als er hörte, dass ich 97 bin. Das hat der nicht alle Tage!

Dagmar Grün: Aber ich habe Lore auch dabei geholfen, einen Pflegeplatz zu bekommen und alles für den Umzug zu organisieren. Die Pflegestufe musste beantragt werden. Das konnte ich auch nur machen, weil ich gelernt habe, worauf es dabei ankommt. Ich bin ja auch nicht die einzige, die sich um Frau Nitzschke kümmert. Wir sind alle füreinander da. Wir arbeiten hier

Lore könnte das Telefonbuch vortragen. Das wäre auch hinreißend!

Dagmar Grün, Ehrenamtliche

im Team. Jeder hat zwar seine Bezugsperson, aber wir unterstützen und beraten uns gegenseitig. Und Frau Nitzschke hat ja auch einen Sohn, der sich viel kümmert.

Lore Nitzschke: Mein Sohn wohnt in Westdeutschland und kann nicht so häufig kommen. Wir telefonieren viel. Und wenn es was gibt, dann kommt er auch her. Er hat zum Beispiel meine alte Wohnung aufgelöst und mit dem Umzug geholfen.

Dagmar Grün: Wir haben alles mit dem Sohn von Frau Nitzschke geregelt, als es um die Pflegestufe ging und darum, einen Platz im Pflegeheim zu bekommen. Mit zwei weiteren hoch qualifizierten Ehrenamtlichen bilden wir ein Expertinnen-Team. Hier kommen Informationen zusammen, die für unsere Arbeit relevant sind und die wir dann allen Ehrenamtlichen zur Verfügung stellen. Bei Fragen können sich die Kolleginnen und Kollegen jederzeit an uns wenden. Ich leite auch einen Kulturkreis. Da machen wir gemeinsame Museumsbesuche und dergleichen.

Lore Nitzschke: Ich empfehle allen Menschen, die einsam sind und niemanden an der Seite haben: erstmal herkommen, sich das Haus angucken und sehen, was hier los ist, was es hier für verschiedene Angebote, Kurse und Betätigungsfelder gibt. Es gibt so viel, wo man sich einbringen kann. Es ist nicht nötig, dass jemand allein ist. Das Käte-Tresenreuter-Haus ist meine zweite Heimat. Ich fühle mich ausgesprochen wohl in diesem Kreise. Ich habe so viele nette Menschen kennen gelernt, die mir geholfen haben. Immer wenn ich in Not war, dann waren die da und haben mir beigestanden.

Dagmar Grün: Wenn sich hier jemand engagieren will, braucht er keine besonderen Voraussetzungen mitzubringen. Er kann sich einfach an das Seniorenbüro hier im Käte-Tresenreuter-Haus wenden, und dann kann man dort gemeinsam überlegen, wo sich derjenige engagieren kann. Es werden ja so viele verschiedene Menschen gebraucht. Da kann man sich erkundigen, was es zu tun gibt. Da ist für jeden was dabei!

Lore Nitzschke: Es werden ja immer welche gebraucht, die hier mitarbeiten. Und dann knüpft man Freundschaften, findet Bekannte oder eben auch Menschen, die einem weiterhelfen, wenn man mal nicht mehr so alleine kann. Ich bin schon 97 Jahre alt. Das kann ich ja selbst kaum fassen. Ich bin ja entsetzt, dass es sowas überhaupt gibt, dass jemand so alt wird. Aber ich muss ja damit leben. Und ich muss das Allerbeste draus machen. Ich bin dankbar, dass ich noch was zuwege bringen kann und meinen Geist noch beisammen habe. Daumen drücken, dass es noch eine Weile so geht. Frau Grün und alle, die um mich herum sind, helfen mir dabei. Und dafür möchte ich auch noch mal herzlichen Dank sagen.

Bild: Lore Nitzschke, Seniorin &
Dagmar Grün, Alltagsbegleiterin

12
KÄTE-TRES

Es ist nicht nötig, dass jemand allein ist.

Lore Nitzschke, 97

Sozialwerk Berlin e.V.
Käte-Tresenreuter-Haus

BINGEN

**SENIOREN-
ZENTRUM
STIFT ST. MARTIN
TREFF IM STIFT**

Im Projekt SIAVIT werden „Seniorenlotsen“ ausgebildet, die ältere Menschen beraten und im Alltag unterstützen. Dabei arbeitet der „Treff im Stift“ mit den Betreuungsvereinen und der Betreuungsbehörde, den Maltesern und weiteren Kooperationspartnern zusammen. Die Seniorenlotsen unterstützen ältere Menschen dabei, im Bedarfsfall passende Hilfen zu finden und zu bekommen. Einmal im Monat treffen sich die Ehrenamtlichen zu einem Erfahrungsaustausch.

PROJEKTLEITER &
QUARTIERSMANAGERIN

**WOLFGANG SIEBNER
ANDREA NICHELL-KARSCH**

T 06721 9121-519
W www.treff-im-stift.de

EHRENAMT

AM ENDE ZÄHLT EINE PFLEGENDE, LIEBEVOLLE HAND

Bingener Seniorenlotsen

Nadine Knauff: Meine Motivation, die Qualifizierung zur Seniorenlotsin zu machen? Die Begleitung von Senioren wird in Zukunft ein ganz großes Thema. Es ist wichtig, dass man Tipps geben kann oder mit den Senioren die Stellen aufsucht, die dann beraten können.

Edmund Häffner: Die alten Leute brauchen manchmal einfach jemanden. Ich merk das immer, wenn ich jemanden anspreche, der nur so da liegt, sich nicht rührt, und dann fängt der wieder an zu sprudeln. Ich vergleiche das mit einer alten Eiche, die wieder anfängt grün auszuschlagen. Da kommt das Leben zurück.

Nadine Knauff: In der Ausbildung haben wir viel erfahren über Vollmachten, soziale Hilfen und über Kommunikation. Man soll wirklich zuhören und die Menschen ernst nehmen. Am Ende zählt eine pflegende, liebevolle Hand. Und die ist mit Geld nicht zu bezahlen.

Martina Grassmann: Wer ins Stift einzieht, weiß: das ist der letzte Umzug. Das ist eine riesige Umstellung. Eventuell muss man noch die Wohnung auflösen, Versicherungen kündigen, Anträge stellen. Ich möchte die Leute beim Übergang vom Zuhause ins Altenheim begleiten. Und durch den Kurs fühle mich jetzt dafür gewappnet.

Edmund Häffner: Manchmal ist nur ein Antrag auszufüllen. Das ist in zehn Minuten erledigt. Aber für denjenigen ist es alleine nicht zu bewältigen. Für uns ist es eine Kleinigkeit, für den anderen eine Riesenhilfe.

Für uns ist es eine Kleinigkeit, für den anderen eine Riesenhilfe.

Workshop der Projektbeteiligten: Projektetreffen

SENIOREN BÜROS

Endlich Feierabend. Gleich noch einkaufen und die Kinder abholen. Das Terrierweibchen zerrt Richtung Hundewiese. Annas Handy klingelt. Es ist ihr Vater. Schon wieder! „Hallo Papa!“ Seit Mama tot ist, weiß er nichts mehr mit sich anzufangen. Anna und er telefonieren jeden Tag. Aber sie haben sich nicht viel zu sagen. Ihr Vater erlebt nicht viel und sie weiß oft nicht, wo ihr der Kopf steht. Er könnte ihr super im Alltag helfen. Aber er will nicht umziehen, und Anna hat hier ihren Job.

Eine ältere Dame bleibt vor der Bank stehen.
„Darf ich?“
Anna nickt.
„Papa, wir telefonieren heute Abend wieder“, sagt Anna und steckt ihr Handy weg.

„Alte Leute sind oft allein“, sagt die Dame neben Anna und lächelt. „Aber das muss nicht sein.“
Die Frau hat gut reden, denkt Anna. Bestimmt ist sie nicht so ein Einzelgänger wie Papa.
„Ich erzähle ich Ihnen mal was…“
Anna schaut auf die Uhr. Eigentlich muss sie weiter.
„Es dauert nicht lang“, verspricht die Dame. „Haben Sie schon mal vom Seniorenbüro gehört?“

„Seniorenbüro?“ Anna schüttelt den Kopf.
„Das Seniorenbüro ist kein Büro, wie Sie sich das vorstellen. Es ist ein Treffpunkt für Menschen, die im Ruhestand sind. Die gibt es in ganz Deutschland. Sie beraten Menschen zu allen Fragen rund ums Alter. Und sie helfen Älteren, ihre Zeit sinnvoll zu gestalten.“

„Zu sowas würde mein Vater nie hingehen. Er ist der Meinung, nur die anderen sind alt!“

Die Dame lacht. „Das ist kein Treffpunkt für Leute, die nicht wissen, was sie zu Hause anstellen sollen. Es ist ein lebendiger Ort für Menschen, in denen Wissen steckt, Erfahrung. Nur weil wir nicht mehr erwerbstätig sind, heißt das ja nicht, dass wir der Gesellschaft nichts mehr zu geben haben.“

Jetzt wird Anna doch neugierig. Ihren Vater macht es oft traurig, dass er zu nichts mehr zu gebrauchen ist. Sie hört der Dame weiter zu.

„Ich gehe einmal in der Woche in eine Grundschule, wo ich Kindern helfe, die sich beim Lesen und Schreiben schwertun. Meine Freundin macht bei einem Projekt mit, das heißt

„SelbstBestimmt im Alter“. Sie unterstützt ehrenamtlich ältere Menschen, die zu Hause wohnen, aber nicht mehr alles alleine können. Die Ehrenamtlichen werden von Profis begleitet. Dadurch sind sie nicht überfordert, wenn es mal Schwierigkeiten gibt, und die Arbeit hat eine hohe Qualität. Sie werden geschult, sind sozial eingebunden und versichert. Es kann ja immer auch mal was passieren.“

„Mein Vater… er ist so… er ist anders“, sagt Anna.

Zu sowas würde mein Vater nie hingehen. Er ist der Meinung, nur die anderen sind alt!

„Das Alter ist so vielfältig wie das Leben und wie die Angebote im Seniorenbüro. Jeder kann sich da einbringen, wo seine Stärken liegen. Es gibt Hausaufgabenhilfe, Patenschaften zwischen Jung und Alt für Geflüchtete, Erzählcafés und Beratungsangebote. Und: Wir wollen auch für die Politik sichtbar sein, aufzeigen, dass wir eine Kraft in der Gesellschaft sind, die man nutzen kann.

Im Seniorenbüro trifft man nette Menschen. Und wer selbst mal Hilfe braucht, weiß direkt, wo es sie gibt. Wissen Sie: die Einsamkeit ist für die meisten Leute das Schlimmste. Aber niemand muss einsam sein. Man muss sich nur zusammentun.“

Anna denkt an ihren Vater. Was er früher alles auf die Beine gestellt hat! Und jetzt?

„Mein Vater kann elektrische Geräte reparieren. Neulich hat er meinen CD-Player aufgeschraubt, hat ein paar Lötstellen erneuert und das Ding lief wieder!“

„Solche Leute werden immer gebraucht! In einigen Städten bieten die Seniorenbüros Repair-Cafés an, wo Dinge repariert werden. Nur weil er jetzt alleine ist und Rentner, heißt das doch nicht, dass er sich nicht mehr nützlich machen kann. Oder, um es mit Walter Matthaus Worten zu sagen: „Der zweite Frühling kommt mit den dritten Zähnen.“

Anna muss lachen. Die Begeisterung dieser Dame ist wirklich ansteckend.

„Ich werde das meinem Vater erzählen“, sagt Anna.
Sie pfeift nach ihrem Hund. Die Terrierdame kommt angaloppiert. Ihr hängt die Zunge aus dem Hals. Anna klippst die Leine fest und verabschiedet sich. Auf dem Weg zum Supermarkt freut sie sich darauf, heute Abend mit ihrem Vater zu telefonieren. Das mit dem Seniorenbüro muss sie ihm erzählen!

www.seniorenbueros.org

WARTBURGKREIS

SOZIALWERK DES DEMOKRATISCHEN FRAUENBUNDES LV THÜRINGEN E.V.

Der Wartburgkreis ist der größte Landkreis in Thüringen. Das Seniorenbüro in Bad Salzungen ist trägerübergreifende Informations-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für ältere Menschen und vernetzt Seniorengruppen in neun Sozialräumen. Im Projekt SelbstBestimmt im Alter! informiert das Seniorenbüro zu Vorsorge- und Unterstützungsangeboten. Ehrenamtliche zu gewinnen, die sich um die älteren Menschen in abgelegenen Orten kümmern, ist eine große Herausforderung.

LEITERIN DES SENIORENBÜROS

ELVIRA FISCHER

T 03695 / 604601
W www.wartburgkreis.de

LÄNDLICHER RAUM

WIR HABEN KOMMUNEN, DA FÄHRT EIN EINZIGER BUS AM TAG

Elvira Fischer

Im Seniorenbüro rufen viele Angehörige an, die außerhalb wohnen: „Ich habe hier Oma, Opa, Vater oder Mutter, die kommen nicht mehr klar.“ Dann geben wir Empfehlungen aus unserem Netzwerk vor Ort. Wir wollen erreichen, dass die Älteren in ihrem häuslichen Umfeld wohnen können, solange es Sinn macht.

Dazu suchen wir Ehrenamtliche. Das sieht dann so aus: Frau Müller bräuchte Unterstützung. Die Ehrenamtliche vor Ort wird von uns geschult. Dann macht sie einen Hausbesuch und sagt: „Mensch, Frau Müller, wäre doch schön, wenn Sie zu Hause bleiben könnten.“ Dann schaut man, ob ein Anspruch auf Pflegeleistungen besteht, welche Angebote nötig sind: haushaltsnahe Dienste, Essen auf Rädern, Einkaufshilfe, Pflegedienste.

Die Entfernungen hier sind echte Schwierigkeiten. Wir haben Kommunen, da fährt ein einziger Bus am Tag. Der Schulbus. Da kann man nicht einfach zum Arzt oder zum Amt fahren. Und in den kleinen Dörfern ohne Infrastruktur, da leben auch Menschen. Wir sorgen mit den Ehrenamtlichen dafür, dass die Menschen sich wieder treffen. Runter vom Sofa, raus in die Natur.

Um ein solches Projekt aufzubauen, muss man ein bisschen Geld in den Händen haben.

Die Leute auf dem Land brauchen lange, bis sie sich Hilfe holen. Darauf muss man sich einlassen. Um ein solches Projekt aufzubauen, muss man ein bisschen Geld in den Händen haben. Wir hoffen auf eine breite Unterstützung, damit Ältere hier im ländlichen Raum besser versorgt werden.

CELLE

VEREIN FRAUENRÄUME IN CELLE E.V. SENIORENSTÜTZPUNKT CELLE

Zum Film

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im MGH Celle berät Menschen in Stadt und Landkreis zu allen Fragen rund ums Alter und vermittelt Hilfen und Angebote. Im Programm „DUO“ des Landes Niedersachsen werden Ehrenamtliche in der Seniorenbegleitung ausgebildet. Sie werden im Projekt SiAViT intensiv zum Thema Vorsorge qualifiziert. In einem Kurzfilm der Deutschen Fernsehlotterie wurde das Projekt am Beispiel Celle vorgestellt.

PROJEKTLEITERIN

SABINE HANTZKO

T 05141 9013101
W www.senioren-celle.de

SENIORENBEGLEITUNG

ES IST FÜR BEIDE EINE BEREICHERUNG

Helga Papenburg, 75 & Gabriele Schulze, 66

Helga Papenburg: Ich bin leider seit 13 Jahren verwitwet und lebe ohne Angehörige. Deswegen habe ich mir Hilfe gesucht. Ich habe vor gut zwei Jahren in der Zeitung gelesen, dass Seniorenbegleiter ausgebildet werden sollen. Daraufhin habe ich im Seniorenstützpunkt angerufen, um mal zu fragen, was das bedeutet und ob ich da Hilfe bekommen kann. Da war ich genau an der richtigen Stelle und man hat mir eine Dame geschickt, die mir zur Seite steht. Aber mit der ersten Dame stimmte die Chemie nicht so. Jetzt habe ich eine ganz, ganz nette Dame bekommen, die Frau Schulze, die jetzt hier bei mir sitzt.

Gabriele Schulze: Ich bin aus gesundheitlichen Gründen in Erwerbsminderungsrente. Ich war Verwaltungsangestellte im Altenheim und bin schon ein bisschen vorgeprägt. Durch eine Freundin, die hier im Seniorenstützpunkt arbeitet, habe ich mitgekriegt, dass wieder so ein Kurs losging und dann habe ich gesagt: „Ja, da mach ich auch mal mit.“ Und so habe ich mich als Seniorenbegleiterin ausbilden lassen.

Helga Papenburg: Bei unserem Kennenlernen hat Frau Schulze mich hier in der Wohnung aufgesucht, und wir fanden uns beide sympathisch. Ich war damals körperlich sehr, sehr schwach. Ich habe fünf Stufen zu bewältigen und muss den Rollator aus dem Haus tragen. Es ist schön, jemanden zu haben, der mir dabei helfen kann. Auch die Begleitung zum Arzt ist sehr hilfreich. Da ist man manchmal nicht aufmerksam genug und kriegt nicht immer alles mit. Wenn eine zweite Person mithört, das macht einem Mut und gibt Sicherheit. Wir sind ein tolles Duo.

Gabriele Schulze: Wir machen das mit unseren Treffen ganz flexibel. Frau Papenburg hat den Pflegedienst und bekommt Physiotherapie, dadurch hat sie ihre festen Termine. Wir sehen uns ein-, zweimal in der Woche. Ich mache ja auch meinen Sport. Diese Termine weiß Frau Papenburg und dann legt sie Termine, zu denen sie mich braucht, gar nicht erst dahin. Ich sag immer: „Ruf an, wenn irgendwas ist!“ Dann gucke ich, ob ich kann, oder sage eben: „Nein, das geht nicht!“. Diese Freiheit ist auf beiden Seiten.

SICHERHEIT, FREUNDSCHAFT

Helga Papenburg: Das Aufregendste, was wir zusammen erlebt haben, war ein kleiner Fernsehfilm, bei dem wir mitgemacht haben. Da war bei mir in der Wohnung ein Fernsehteam. Das war sehr abwechslungsreich. Das Lustigste war, dass man die Aufnahmen immer, immer wiederholen musste. Wir haben dann die fünfundzwanzigste Klappe gedreht.

Gabriele Schulze: In dem Film wurde vorgestellt, was das Projekt „SelbstBestimmt im Alter!“ überhaupt ist. Das hatte mit der Fernsehlotterie zu tun.

Helga Papenburg: Der Film wurde in der ARD gesendet, gekürzt natürlich. Das war interessant zu sehen.

Gabriele Schulze: Man kann ihn auf der Homepage des Bundesministeriums noch sehen, soviel ich weiß.

Helga Papenburg: Manchmal hilft die Frau Schulze aber auch anderen, nicht nur mir.

Gabriele Schulze: Wir Ehrenamtliche bekommen vom Seniorenstützpunkt Anrufe oder Mails, und dann guckt man, ob man das einschieben kann. In der Mail wird immer angegeben, wo das ist. Das ist gut organisiert. Wir werden ja auch ausgebildet, zum Beispiel zu Altersveränderungen, Formen von Demenz, Beschäftigungsmöglichkeiten. Rechtliche Fragen werden angeschnitten, gesetzliche Veränderungen erklärt. Altersgerechtes Wohnen wurde besprochen und worauf man achten muss, zum Beispiel, dass aus Teppichen keine Stolperfallen werden. Da kann man anregen, dass man ein bisschen umräumen kann. Man muss aber ganz vorsichtig damit umgehen. Es gibt zusätzlich eine Fortbildung, damit wir die Senioren ermuntern, Vorsorge zu treffen und wir selbst auch besser Bescheid wissen mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten.

Helga Papenburg: Ich habe jetzt einer Freundin den Rat gegeben, sich Hilfe zu suchen. Sie ist auch alleine und kann nicht mehr so gut gucken. Wir sprachen miteinander und ich sag zu ihr: „Weißt du, das wäre doch schön, wenn du auch so eine Hilfe hättest!“ Das ist eine wirklich gute Hilfe fürs Leben. Vielleicht würde ich heute auch noch ohne die Hilfe zurechtkommen, aber es wäre sehr viel mühevoller.

Gabriele Schulze: Unsere Verbindung ist eine richtig liebe Freundschaft geworden. Als ich hier rein kam, haben wir uns gleich gut verstanden. Man merkt das ja. Es ist für beide eine Bereicherung.

Helga Papenburg: Für mich ist das eine große Sicherheit und Gewissheit. Da ist jemand, da kann ich anrufen und der kommt zu mir. Das kann ich anderen Senioren nur empfehlen. Jeder sollte schauen, ob es ein Seniorenbüro in seiner Stadt gibt. Es ist ganz wichtig, dass man nicht alleine in der Bude sitzt. Man verödet ja sonst.

Gabriele Schulze: Ich bin nach dem Fernsehfilm oft angesprochen worden: „Ich wusste gar nicht, dass du das machst. Das ist ja toll, dass es sowas gibt.“ Seitdem es in Celle das Projekt „SelbstBestimmt im Alter!“ gibt, haben sich mehr Leute gemeldet, die sich ehrenamtlich engagieren wollen und sich jetzt ausbilden lassen. Das liegt daran, dass mehr Geld für die Öffentlichkeitsarbeit da war.

Helga Papenburg: Vielleicht sollte man sowas übers Fernsehen oder das Radio mehr bekannt machen, damit die Leute denken: „Ja, das könnte ich auch mal machen.“ Ich habe mit einem Anruf ein großes Stück Lebensqualität für all die Jahre bekommen.

Bild: Helga Papenburg, Seniorin &
Gabriele Schulze, Seniorenbegleiterin

Ich habe mit einem Anruf ein großes Stück Lebensqualität für all die Jahre bekommen.

Helga Papenburg, 75

REGENSBURG

STADT REGENSBURG SENIORENAMT, PROJEKTBÜRO SELBSTBESTIMMT IM ALTER

Das Seniorenamt der Stadt Regensburg koordiniert Hilfen für ältere Menschen in Regensburg. Dazu gehören die ehrenamtlichen Projekte der Anlaufstelle für ältere Menschen, des „Treffpunkt Seniorenbüro“, der bürgerschaftliches Engagement fördert und anbietet sowie das Kooperationsprojekt „ReNeNa – Regensburgs Nette Nachbarn“. Für ältere Menschen in schwierigen Situationen bietet das Seniorenamt professionelle Unterstützung.

ANSPRECHPARTNERIN

SABINE BÄUML

T 0941 507-7547
W www.regensburg.de

SelbstBestimmt in
Vorsorge-Unterstützung

n Alter!
im Team

PROJEKTBÜRO SELBSTBESTIMMT IM ALTER

In dem 2017 eröffneten Projektbüro „Selbst-Bestimmt im Alter“ werden begleitet vom Seniorenamt der Stadt Regensburg mit dem Treffpunkt Seniorenbüro alle Angebote gebündelt, die für Ältere relevant sind, um die Selbständigkeit zu erhalten und in der Konsequenz rechtliche Betreuung vermeiden zu helfen. Bürgerinnen und Bürger finden dort Vorträge und Gesprächskreise zu Vorsorgethemen. Sie können sich bei einem „Vorsorgefrühstück“ zur rechtlichen Vorsorge informieren oder eine Beratung der erfahrenen Ehrenamtlichen des Vorsorgeteams in Anspruch nehmen. Ein ehrenamtliches Team „Wohnen und Technik“ zeigt, wie eine barrierefreie Wohnung aussieht. Die Fachstelle für pflegende Angehörige ist ebenfalls im Projektbüro vertreten.

Ich bin Jurist und Rechtsanwalt. Heute als ehrenamtlicher Berater. Ich bin gerne hier eingestiegen mit dem überschaubaren Thema Vorsorge, das noch kompliziert genug ist.

Heinz Krieger

Die allgemeine Tendenz der Leute ist, 'Vorsorge, ja das müssten wir mal machen. Demnächst.'

Rita Neukirch

MÜLHEIM

STADT MÜLHEIM A. D. RUHR SOZIALAMT, SENIOREN- UND WOHNBERATUNG

Die Senioren- und Wohnberatung der Stadt Mülheim besteht aus drei Beratungsstellen (Seniorenbüros). Die hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen leisten aufsuchende Sozialarbeit und koordinieren die Netzwerkarbeit in den Stadtteilen. Im Projekt SIAVIT bilden sie unter Regie der städtischen Sozialplanung mit dem Besuchsdienst der Hilfsorganisation Malteser einen Bürger-Profi-Mix, um älteren Menschen den Verbleib im gewohnten Lebensumfeld zu ermöglichen.

SOZIALPLANER & PROJEKTENTWICKLER

JÖRG MARX

T 0208 455-5012
W www.muelheim-ruhr.de

NETZWERKARBEIT

WIR GEHEN DORTHIN, WO DIE MENSCHEN SIND

Jörg Marx

Grundlage unserer Arbeit ist die Sozialraumorientierung.

In unserer Stadt sind 30 Prozent der Bürgerinnen und Bürger älter als 60 Jahre. Das birgt Chancen, denn viele „junge Alte“ engagieren sich ehrenamtlich. Gleichzeitig wollen wir, dass Ältere nicht isoliert leben und gut versorgt werden. Grundlage unserer Arbeit ist die Sozialraumorientierung. Wir gehen dorthin, wo die Menschen sind. Wir arbeiten mit Engagierten, Organisationen, Selbsthilfegruppen und Vereinen zusammen.

Im Projekt SIAVIT kooperieren wir mit dem ehrenamtlichen Besuchsdienst im Stadtverband der Malteser. Acht Ehrenamtliche sind bereit, Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf zu begleiten. Diese werden über unsere hauptamtlichen Seniorenberaterinnen und -berater vermittelt und weiter fachlich begleitet.

Ehrenamtliche können die Begleitung stark hilfebedürftiger Menschen nur dann übernehmen, wenn sie selbst gut unterstützt werden. Dazu gehören verlässliche Ansprechpartner, Gespräche und Schulungen. Einmal im Monat treffen wir uns mit allen Kooperationspartnern zu einer Hilfekonferenz.

Mein Leitsatz ist: Vom Prinzip zum Projekt zum Programm! Das Prinzip gibt es schon. Das Projekt haben wir jetzt. Aber wir können es nur als gut finanziertes Programm langfristig halten. Dazu brauchen wir den Willen aller Akteure und sozialpolitisch Verantwortlichen in unserer Kommune.

Mein Leitsatz ist: Vom Prinzip zum Projekt zum Programm!

SAALFELD

AWO KREISVERBAND SAALFELD-RUDOLSTADT

Das Seniorenbüro des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt versteht sich als trägerübergreifende Koordinierungs- und Kontaktstelle. Es fördert die Ausbildung ehrenamtlicher Seniorenbegleiterinnen und –begleiter im Städtedreieck Saalfeld-Rudolstadt-Bad Blankenburg. Dazu kooperiert es mit dem Projekt „Herbstzeitlose“, das aus der Überzeugung entstanden ist, dass Seniorinnen und Senioren oftmals weniger rechtliche, sondern vielmehr soziale Betreuung brauchen.

LEITERIN DES SENIORENBÜROS

ELKE VON REIN

T 03671 33069
W www.awo-saalfeld.de

SENIORENBEGLEITUNG

DIE MENSCHEN MÜSSEN DAHIN KOMMEN, WO BLUMEN BLÜHEN

Christa Pidun, 80 – ehrenamtliche Projektleiterin

Zusammen mit unserem sehr aktiven Seniorenbüro können wir mit SIAVIT unser Projekt „Herbstzeitlose“ weiterentwickeln. Wir bilden Ehrenamtliche aus, die gegen Vereinsamung und Isolation bei betagten Menschen eingesetzt werden. Zurzeit sind 140 Aktive im Einsatz. Ich kenne jeden und jede, die bei uns ausgebildet wurde. Das ist eine gute Voraussetzung, die Koordination der Ehrenamtlichen passgerecht zu organisieren.

Dank SIAVIT haben wir die Möglichkeit, unseren Aktiven mehr Anerkennung zukommen zu lassen und die Arbeit bekannter zu machen. Und wir können die Seniorenbegleitung im ländlichen Raum weiterentwickeln. Diese Arbeit entlastet ja auch die Gemeinden, die sich sonst überlegen müssten, wie sie mit den vereinsamten und hilfsbedürftigen Seniorinnen und Senioren umgehen.

Für die öffentliche Wirksamkeit haben wir zwei Luftballonaktionen auf den Märkten in Saalfeld und in Rudolstadt gemacht. Wir qualifizieren die Ehrenamtlichen rund um die Vorsorge. Wir stellen Mittagessen bereit und Zeit für den Austausch. Mit Kultur klingt der Tag dann feierlich aus. Das ist ein großer Dank und eine wichtige Motivation für die Ehrenamtlichen, die sich das ganze Jahr so einsetzen.

Wer ein solches Projekt aufbauen will, muss das mit Herz machen. Sonst klappt das nicht. Wir haben ein hervorragendes Projektteam aus fünf Frauen. Leider melden sich kaum Männer als Seniorenbegleiter. Manchmal braucht es aber jemand, der einfach mal einen Rollstuhl anheben und jemanden nach draußen bringen kann. Die Menschen müssen doch mal rauskommen, mal dahin, wo Blumen blühen, müssen mal frische Luft atmen! Für die Zukunft wünschen wir uns mehr Ehrenamtliche, insbesondere Männer.

SelbstBestimmt im Alter!
Vorsorge-Unterstützung im Team

BEDEUTUNG FÜR DIE SENIORINNEN UND SENIOREN

Quelle: Projekt-Evaluierung 4/2018, Institut für sozialökonomische Strukturanalysen SÖSTRA

79 %

Weniger Einsamkeit

60 %

Entlastung von Angehörigen

55 %

Mehr Selbstbestimmtheit

47%

Größeres Selbstvertrauen

41%

Regelmäßige und verständliche Arztbesuche

17 %

Mehr Aktivität im Haushalt

„Für manche Menschen ist es schwierig, wenn kein Angehöriger vor Ort ist. Dann springen wir ein."

Sabine Hantzko,
Seniorenstützpunkt Celle
Projektleiterin

„Unsere Arbeit entlastet die Gemeinden, die sich sonst überlegen müssten, wie sie mit den hilfsbedürftigen Seniorinnen und Senioren umgehen."

Christa Pidun, Saalfeld
Ehrenamtliche

„Haupt- und Ehrenamtliche ergänzen sich gegenseitig: Hauptamtliche Strukturen stärken das bürgerschaftliche Engagement – und Ehrenamtliche sind das Herzstück von Seniorenbüros. Gemeinsam schaffen sie lokale, landes- und bundesweite Netzwerke."

Gabriella Hinn,
Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)
Geschäftsführerin

„Wir hätten gerne, dass mehr jüngere Menschen zu den Veranstaltungen kommen. Wir denken, dass die Generationen voneinander profitieren könnten. Die Themen gehen uns ja alle an."

Rieke Stobbe, Flensburg
Ehrenamtliche

„Frau Grün ist mir eine sehr große Hilfe. Sie kommt mich ganz oft besuchen, nicht nur als Freundin, auch als ehrenamtliche Patin."

Lore Nitzschke, Berlin
Seniorin

„Vielleicht würde ich heute auch noch ohne die Hilfe zurechtkommen, aber es wäre sehr viel mühevoller."

Helga Papenburg, Celle
Seniorin

STARNBERG

STADT STARNBERG UND CARITASVERBAND STARNBERG E.V. SENIORENTREFF – SENIORENBÜRO STARNBERG

Im Seniorentreff Starnberg gibt es Veranstaltungen für und mit älteren Menschen sowie zahlreiche Möglichkeiten sich zu engagieren. Er berät ältere Menschen und ihre Angehörigen und bietet Nachbarschaftshilfen. Weil immer mehr Seniorinnen und Senioren Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten benötigen, wurde im Projekt SIAVIT das Konzept „Betreuungspaten“ entwickelt. Ehrenamtliche besuchen Seniorinnen und Senioren regelmäßig und werden dabei professionell begleitet.

PROJEKTLEITERIN

PETRA SCHEUCHER

T 08151 65208-0
W www.seniorentreff-starnberg.de

BETREUUNGSPATENSCHAFTEN

ÄLTERE ENGAGIEREN SICH FÜR ÄLTERE

Erfahrungsaustausch

Derzeit sind in Starnberg zehn Betreuungspatinnen und -paten aktiv, die gezielt für die Begleitung älterer Menschen geschult wurden. Einmal im Monat tauschen sie sich über ihre Erfahrungen aus und bekommen neue Informationen. Die Ehrenamtlichen sind über den Seniorentreff Starnberg organisatorisch angebunden und versichert, haben professionelle Ansprechpartner und jederzeit die Möglichkeit, aus einer Patenschaft auszusteigen.

Christine Schönig: Bei meiner ersten Patenschaft hatte eine Dame um Hilfe gebeten, weil sie alleine zu Hause war und operiert werden musste. Sie fand die Begegnung mit mir zwar positiv, hat aber meine Hilfe nicht angenommen, weder beim Kofferpacken, noch bei sonstigen Dingen. Eigentlich brauchte diese Frau psychologische Hilfe.

In der Gruppe sind wir zu dem Schluss gekommen, dass es besser ist, die Patenschaft zu beenden. Die Dame wird zwar alleine nicht zurechtkommen. Aber unser Projekt heißt „SelbstBestimmt im Alter!“. Die Menschen entscheiden selbst, welche Hilfe sie annehmen und welche nicht.

Petra Scheucher: Wir stellen uns nicht nur die Frage: Was brauchen die Hilfebedürftigen? Sondern auch: Was brauchen die Ehrenamtlichen? Wir tragen Verantwortung für beide Seiten.

Wir tragen Verantwortung für beide Seiten.

Christine Schönig: Ich habe mich von dieser Erfahrung nicht abschrecken lassen. Jetzt arbeite ich in der Cafeteria und ich betreue einen Demenz-Erkrankten. Diese Arbeit ist für mich ein Geben und Nehmen.

Diese Arbeit ist für mich ein Geben und Nehmen.

Petra Scheucher: Als diese Gruppe zusammengekommen ist, kannten wir uns alle nicht. Wir sind innerhalb kürzester Zeit zu einem Team zusammengewachsen.

Wir sind innerhalb kürzester Zeit zu einem Team zusammen-gewachsen.

Harald Mann: Ich habe dreizehn Jahre lang meine Eltern im Heim betreut. Dass bei diesem Projekt die Selbstbestimmung im Vordergrund steht, hat mich motiviert, mitzumachen. Jetzt unterstütze ich ein Ehepaar, sie ist 88, er 85. Ich mache alles Schriftliche, von Krankenkasse bis Beihilfe. Die beiden sind nicht mehr in der Lage, etwas so Kleines zu schreiben, es zu ordnen und im Gedächtnis zu behalten.

Ulrike Kleewein: Ich habe in der Nachbarschaft einer Frau beigestanden, deren Mann dement war. Als er gestorben ist, war sie völlig hilflos. Sie konnte nicht einmal eine Überweisung ausfüllen. Da hat sie mich gefragt, ob ich ihr helfen kann. Wir haben alles geordnet und dabei habe ich gemerkt, wie wichtig das ist.

Und dann stand im Kreisboten der Aufruf „Wir suchen Betreuungspaten". Da habe ich hier die Schulung gemacht. Danach habe ich eine 85-jährige Dame begleitet, die seit fünf Jahren im Rollstuhl sitzt. Das lief super. Aber diesen Frühling hat die Frau sich verändert und alles nur noch negativ gesehen. Da habe ich erst mitbekommen, dass sie Diabetikerin ist und nicht regelmäßig isst. Und man liest ja, dass Diabetiker manchmal depressiv werden.

Petra Scheucher: Wenn ich so etwas mitbekomme, nehme ich Kontakt mit dem Betreuten auf: „Ich hab gehört, es ist gerade ein bisschen schwierig. Kann ich etwas für Sie tun?" Ich vermittle immer in beide Richtungen. Das könnten Ehrenamtliche nicht leisten. Dafür braucht es hauptamtliche Ansprechpartner.

Es ist sehr viel wert, diesen Rückhalt zu haben.

Harald Mann: Es ist sehr viel wert, diesen Rückhalt zu haben.

Jutta Keller: Ich kümmere mich um meine pflegebedürftige Mutter sowie um einen älteren Herrn. Der ist 84 Jahre alt und ist sehr alleine. Er lebt in einer Kellerwohnung und hat zwei Katzen, die sein Ein und Alles sind.

Petra Scheucher: Heute, nach über einem Jahr, sind wir soweit, dass er zum Zahnarzt geht. Das wäre am Anfang undenkbar gewesen. Er kommt jetzt auch ganz regelmäßig in den Seniorentreff zum Mittagessen.

Jutta Keller: Da freut er sich immer drauf. Er war auch schon bei Ausflügen dabei. Und er fragt mich: „Wie lange darf ich denn noch anrufen?" und dann sagt er: „Wenn ich gestorben bin, dann rufe ich Sie gleich an." Und ich sage: „Und ich komm dann gleich vorbei."

Christine Schönig: Die älteren Menschen geben einem sehr viel mit ihrer Freundlichkeit, mit ihrer Dankbarkeit. Ich engagiere mich ehrenamtlich für ältere Menschen, weil ich denke: da fehlt es in unserer Gesellschaft.

Jutta Keller: Das Projekt sollte man auf jeden Fall in irgendeiner Weise weiterführen. Für denjenigen, der die Hilfe gibt, ist es eine Kleinigkeit, aber für den, der die Hilfe bekommt, ist es ganz viel.

NEUMÜNSTER

STADT NEUMÜNSTER SENIORENBÜRO

Das Seniorenbüro der Stadt Neumünster bietet Informationen und Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Älterwerden, fördert das freiwillige Engagement nach dem Berufsleben und organisiert Veranstaltungen. Im Projekt SIAVIT werden Ehrenamtliche geschult, die interessierte Menschen ab 65 Jahre in einem Stadtteil über die Möglichkeiten zur Vorsorge informieren und gleichzeitig die Lebens- und Versorgungssituation für Ältere erfragen.

PROJEKTLEITERIN

CHRISTIANE JOHANNSEN

T 04321 942-2754
W www.neumuenster.de

EHRENAMTLICHE HAUSBESUCHE

WIR UNTERSCHEIDEN ZWISCHEN INFORMATION UND BERATUNG

Christiane Johannsen

Ältere Menschen wollen so lange es geht zu Hause bleiben. Um sie dort zu erreichen, haben wir Ehrenamtliche gesucht. Eine Ehrenamtliche war schon in unserem Team. Die hat zwei Freundinnen mitgebracht. Eine ehemalige Kollegin kam dazu und eine weitere Person über unsere Ehrenamts-Beratung. Wir haben also fünf Ehrenamtliche.

Wir haben allen Menschen 65+ im Stadtteil Gadeland angeboten, dass Ehrenamtliche sie besuchen oder sich mit ihnen in einem Begegnungshaus treffen. Gut zehn Prozent der Angeschriebenen haben Termine vereinbart. Mit diesem Rücklauf sind wir sehr zufrieden. Die Ehrenamtlichen nehmen ein Informationspaket mit und einen Seniorenwegweiser, der über alle Angebote informiert.

Viele wissen nicht, was bei der Vorsorge wichtig ist. Da können die Ehrenamtlichen aufklären. Sie machen aber keine rechtliche Beratung, sondern informieren über die Möglichkeiten. Wir unterscheiden hier genau. Für eine rechtliche Beratung verweisen die Ehrenamtlichen auf die Betreuungsvereine. Diese unterstützen uns auch bei der Schulung der Ehrenamtlichen.

Wenn die Leute motiviert sind, kann man auch mit ein paar wenigen Engagierten schon viel erreichen!

Wir bekommen viel positive Rückmeldung: von Stadtteilbeiräten, von Politikern, von den Versorgten und deren Angehörigen. Wenn die Leute motiviert sind, kann man auch mit ein paar wenigen Engagierten schon viel erreichen!

FLENSBURG

STADT FLENSBURG
FACHSTELLE 50+

Die Fachstelle 50+ der Stadt Flensburg bietet trägerunabhängige, kostenfreie und individuelle Beratung zu altersrelevanten Themen. Im Projekt SIAVIT wurde ein monatliches „Death-Café“ ins Leben gerufen – ein Angebot, um sich mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen und die Selbstbestimmung zu stärken. Zusammen mit vier Ehrenamtlichen hat die Stadt außerdem eine umfangreiche Notfallmappe erarbeitet, die auch digital zur Verfügung steht.

FACHSTELLE 50+

BJÖRN STAUPENDAHL

T 0461 852743
W www.flensburg.de

DEATH-CAFÉ

SELBSTBESTIMMT AUF DIE EIGENE KRAFT VERTRAUEN

Rieke Stobbe, 24 – Honorarkraft Death-Café

Ich studiere Gesundheitsförderung und Prävention. Die Fachstelle 50+ hat über unseren Studien-Email-Verteiler Honorarkräfte gesucht. Ich dachte: „Death-Café hört sich interessant an. Da mach ich mit.“ Dann erst haben wir das Konzept zusammen entwickelt.

Beim Death-Café wollen wir den Leuten helfen, selbstbestimmter zu sein und auf die eigene Entscheidungskraft zu vertrauen, wenn es um Tod und Sterben geht. Das Café findet einmal im Monat statt. Es gibt immer einen Impulsvortrag, und danach können die Leute bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen. Wir haben dafür ein nettes Café gemietet, das „LuaFee“.

Anfangs hatten wir Bedenken, ob der Name „Death-Café“ Leute abschreckt. Aber es wird sehr gut angenommen. Gut die Hälfte der Leute ist regelmäßig da, die bringen auch mal Freunde mit.

Wir wollen auch die positiven Aspekte am Alter beleuchten.

Neben Themen zur Vorsorge reden wir über das, was man erst im Alter machen kann. Wir wollen auch die positiven Aspekte am Alter beleuchten. Unser persönliches Highlight war eine Veranstaltung mit Sarah Benz vom Team „Sarggeschichten“ mit Filmen zu Sterben, Tod und Trauer. Ich war total begeistert!

Es wäre schön, wenn Gäste selbstbestimmt sagen: „Ich hab da was, worüber ich gerne erzählen würde.“ Das könnten wir ins Programm aufnehmen. Wir hätten gerne, dass noch mehr jüngere Menschen kommen. Die Themen gehen uns ja alle an.

Mitglieder der Steuerungsgruppe beim Projektetreffen

TIPPS FÜR NEUE PROJEKTE

ALLGEMEIN

- Vorsorge, Prävention und zugehende Hilfen sind wichtig. Viele Menschen suchen erst Hilfe, wenn es nicht mehr geht.
- Es gibt mehr Menschen, die Hilfe brauchen, als auf den ersten Blick ersichtlich ist.
- Jeder Ort ist anders. Vielfalt und besondere Ideen sind gefragt.
- Es zahlt sich aus, mutig auf andere Bereiche zuzugehen und die Verantwortlichen ins Boot zu holen.
- Es empfiehlt sich, von Beginn an Netzwerkpartner einzubinden, denn ein vernetztes und koordiniertes Vorgehen erleichtert die Arbeit.
- Die Zusammenarbeit mit der Kommune ist das A und O.
- Überall gibt es Grenzen. Weniger ist manchmal mehr.

EHRENAMTLICHE

- Ehrenamtliche müssen Ersatz für ihre Auslagen erhalten und angemessen versichert sein.
- Sie müssen die Möglichkeit zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch haben.
- Ehrenamtliche müssen hauptamtlich geschult, begleitet und unterstützt werden.
- Hauptamt ist nötig, um Ehrenamtlichkeit zu ermöglichen.
- Ehrenamt braucht angemessene Rahmenbedingungen und eine gute Wertschätzungskultur.
- Wenn Ehrenamtliche selbst begeistert sind von ihrer Tätigkeit, stecken sie andere an.

SENIORINNEN UND SENIOREN

- Jeder Mensch braucht ein individuell passendes Unterstützungsangebot.
- Es ist wichtig, die Angehörigen in den Blick zu nehmen
- Unterstützung im Team ist stärker: andere Hilfsangebote und Menschen sollten einbezogen werden.
- Um manche Zielgruppen zu erreichen, braucht es einen langen Atem – Durchhalten zahlt sich aus.
- Hilfen zur Mobilität sind nicht nur im ländlichen Raum entscheidend für die Selbstbestimmung im Alter.

HANAU

STADT HANAU
MEHRGENERATIONEN-
HAUS FALLBACH

Das Mehrgenerationenhaus (MGH) in Hanau ist ein städtisches Begegnungszentrum mit Angeboten für jedes Alter, vom Zwergencafé über Hausaufgabenbetreuung bis zum Erzählcafé für ältere Menschen. Im Projekt SIAVIT werden Vortragsreihen zur Vorsorge angeboten und Alltagsbegleiterinnen und -begleiter ausgebildet, die ältere Menschen bei schriftlichen Dingen, Arztbesuchen, Fragen und Sorgen unterstützen, sowie ein Senioren-Wegweiser erstellt.

PROJEKTLEITERIN

BIANCA GLEIM

T 0461 852743
W www.hanau.de

ALLTAGSBEGLEITUNG

FÜR MICH IST ES EINE SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT, ANDEREN ZU HELFEN

Ingetraut Gertenbach, 73 und Emilia Ries, 75

Ingetraut Gertenbach: Ich habe lange Zeit meine Mutter gepflegt, die inzwischen verstorben ist. Damals habe ich mir vorgenommen, älteren Menschen zu helfen, damit sie nicht so alleine sind.

Emilia Ries: Ich durfte meine Mutter und meinen Mann versorgen. Inzwischen sind beide gestorben. Daher habe ich jetzt mehr Zeit.

Ingetraut Gertenbach: Wir haben hier ein Erzählcafé. Mit dem wollen wir ältere Leute von zu Hause weglocken, damit sie unter Menschen kommen. Das Café mache ich einmal im Monat mit einem Team, zu dem auch Emilia Ries gehört.

Emilia Ries: Ich helfe Tisch decken, Dekoration, Kuchen backen. Die Planung macht Frau Gertenbach.

Ingetraut Gertenbach: Seit dem Projekt SIAVIT haben wir viel über Selbstbestimmung und Alltagsbegleitung gesprochen, über Gedächtnistraining und Sicherheit im Haushalt. Manchmal schieben wir die Stühle zur Seite, machen Musik und Bewegungsübungen. Das wird gut angenommen.

Emilia Ries: Ich bin seit Mai Alltagsbegleiterin für eine ältere Dame. Sie ist genauso alt wie ich, hat Probleme mit Knie und Hüfte und braucht einen Rollator. Mit dem kann sie sich nicht so frei bewegen.

Ingetraut Gertenbach: Alltagsbegleitungen gibt es hier seit dem Projekt SIAVIT. Vorher gab es nur die Nachbarschaftshilfe – Einkaufen, Rasen mähen, sowas halt. Bei der Alltagsbegleitung dagegen gehen wir zu Menschen, die nicht rauskommen, die einen Ansprechpartner brauchen oder mal einen Rat. Wir gehen regelmäßig hin und versuchen erstmal Vertrauen aufzubauen.

Emilia Ries: Die Dame, die ich begleite, hat über einen Flyer von den Alltagsbegleitern erfahren und hat hier angerufen. Dann ist die Sozialarbeiterin mit mir zusammen hingegangen, um zu sehen, ob wir beide auf einer Linie sind. Und das waren wir. Jetzt gehe ich einmal in der Woche zu ihr.

Ingetraut Gertenbach: Ich begleite eine Dame, die Angst hat, alleine zu sein. Ihr Lebensgefährte ist gestorben. Es tut ihr gut, dass je-

Selbstbestimmt zu sein bedeutet, dass man unabhängig ist, aber trotzdem in Kontakt mit anderen Menschen.

Ingetraut Gertenbach

mand sagt: „Du kannst jederzeit anrufen und wir kommen dann.“ Ich mache diesen Besuch jede Woche für ein oder zwei Stunden. Das hat schon viel gebracht in der kurzen Zeit. Sie ist angemeldet für Betreutes Wohnen, aber da kann sie noch nicht hin. Jetzt hat sie die Sicherheit, dass sie Hilfe bekommt. Der Termin ist der Frau ganz wichtig. Sie wartet richtig darauf.

Emilia Ries: Wenn es einigermaßen schön ist, nehmen wir den Rollator und gehen draußen spazieren. Die Dame sagt schon mal: „Ach, ich kann nicht so gut laufen.“ Und dann sag ich: „Bitte, wenigstens ein kleines Stückchen.“ Wir fahren mit dem Fahrstuhl runter und laufen ein Stückchen und dann sagt sie: „Ooch, jetzt geht es so gut. Können wir nicht noch weiterlaufen?“ Ich bin alleine. Da ist es kein Problem, wenn ich eine Stunde später nach Hause komme.

Ingetraut Gertenbach: Mir gibt das viel zurück, wenn ich sehe, dass die Frau mir vertraut. Wenn ich zum Beispiel meine, ein Hausnotruf wäre sinnvoll, dann sage ich, dass es diese Möglichkeit gibt. Aber sie entscheidet selbst. Selbstbestimmt zu sein bedeutet, dass man unabhängig ist, aber trotzdem in Kontakt mit anderen Menschen. Das will jeder spüren, dass man wichtig ist für andere.

Emilia Ries: Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, anderen zu helfen. Meine Eltern haben anderen Leuten geholfen und die haben wieder meinen Eltern geholfen. Und so helfe ich heute auch. Das ist für mich ganz normal.

NORDEN

**KREISVOLKS-
HOCHSCHULE
NORDEN GGMBH
MEHRGENERATIONEN-
HAUS**

Im Mehrgenerationenhaus (MGH) Norden wird das Miteinander der Generationen aktiv gelebt. Der Senioren- und Pflegestützpunkt bildet im Rahmen des niedersächsischen „Duo“-Programms Seniorenbegleiterinnen und -begleiter aus. SIAVIT ermöglicht speziell für diese Ehrenamtlichen Schulungen zu Vorsorge und Weiterbildungen zu „Informationslotsen“. Diese bieten auch in ländlichen Gebieten Beratung an und sind dabei in einem Auto mit SIAVIT-Logo unterwegs.

PÄDAGOGISCHE LEITERIN

IRINA EIFERT

T 04931 924-222
W www.kvhs-norden.com

Im Seniorenbüro guckt man immer, dass die Chemie zwischen beiden stimmt.

SENIORENBEGLEITUNG

DAS IST MEHR ALS EIN BESUCHSNACHMITTAG

Gesa Poppinga & Christa Brehm

Gesa Poppinga: Ich weiß gar nicht mehr, wie das mit uns beiden angefangen hat, Christa.

Christa Behm: Du hast im Seniorenbüro angerufen.

Gesa Poppinga: Ich wollte nicht so viel alleine sein.

Christa Behm: Bis zu unserem ersten Treffen hat es aber noch ein bisschen gedauert. Ich bin vor sechseinhalb Jahren nach Niedersachsen gezogen, als mein Mann verstorben ist. Da habe ich eine Frau kennen gelernt, die hat sich zur ehrenamtlichen Seniorenbegleiterin qualifizieren lassen und hat gesagt: „Mensch das kannst du doch auch."

Die Qualifizierung zur Seniorenbegleiterin habe ich erstmal nicht gemacht, weil ich mich nicht so binden wollte. Aber ältere Menschen zu besuchen, konnte ich mir schon vorstellen. Im Seniorenbüro guckt man immer, dass die Chemie zwischen beiden stimmt. Bei uns passt es wie Faust aufs Auge.

Gesa Poppinga: Ich freu ich mich immer auf die Treffen. Ist mal was anderes. Soll man im Alter ständig lesen und Fernsehgucken? Meine Bekannten sterben so langsam alle weg. Es ist so langweilig, immer alleine zu Hause zu sein. Ich bin nicht mehr so beweglich.

Christa Behm: Wir treffen uns einmal in der Woche und spielen dann oft. Das ist ein gutes Gehirntraining und das ist richtig anstrengend. Gesa ist viel besser als ich. Dabei bin ja noch zwanzig Jahre jünger! Wir trinken Kaffee und unterhalten uns. Sie erzählt von sich und ich erzähle von mir.

Gesa Poppinga: Und von ihrem Hund! Das interessiert mich auch.

Christa Behm: Große Hilfe leiste ich eigentlich nicht. Ich bin mehr so unterhaltend. Weil Gesa ja noch sehr selbständig ist. Sie kauft noch selbst ein.

Gesa Poppinga: Das muss sein! Unbedingt! Es ist schon ganz gut, dass ich das Elektromobil habe. Ich würde das allen alten Leuten empfehlen, die alleine sind: Ein bisschen Anschluss. Die Freizeit teilen. Hauptsache man kommt unter Leute.

Christa Behm: Für mich sind diese Treffen ein Gewinn. Man fühlt sich einfach gut, wenn man gibt. Ich schenke eben Zeit. Ich kenne so viele, die in meinem Alter sind, die nichts mit sich anzufangen wissen und die nicht bereit sind, sich zu engagieren. Ich denke immer, die scheuen die Verpflichtung.

Gesa Poppinga: Es geht ja nicht jeder gerne auf andere so zu. Das muss man ja auch wollen.

Christa Behm: Irgendwann habe ich dann doch die Qualifizierung gemacht. Es hat mir sehr viel gebracht, zum Beispiel für den Umgang mit Menschen mit Demenz. Und du lernst natürlich auch andere kennen, die das gleiche machen. Mit den anderen Ehrenamtlichen treffen wir uns einmal im Monat zum Frühstücken und tauschen uns aus. Ich habe Gerda auch mal mit auf einen Ausflug genommen, den wir als Gruppe mit den Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleitern gemacht haben.

Gesa Poppinga: Ja, das war das Schönste, was wir erlebt haben: dieser Ausflug mit den anderen.

Christa Behm: Neulich hatte Gesa mich angerufen, weil es ihr nicht gut ging. Und ich habe zurückgerufen. Aber sie ging nicht dran. Morgens nicht, mittags nicht. Was habe ich gemacht? Ich habe die Krankenhäuser durchgerufen, ob sie eingeliefert wurde. Weil es ihr wirklich schlecht ging. Das würde ich nicht machen, wenn mir jemand gleichgültig wäre. Unser Verhältnis ist eine Freundschaft geworden. Das ist mehr als ein Besuchsnachmittag.

Gesa Poppinga: Mir fehlt was, wenn Christa nicht kommt.

Christa Behm: Ich bewundere Gesa, dass sie noch so fit ist und so eigenständig. Sie ist das stärkste Beispiel dafür, dass man selbstbestimmt im Alter leben kann, wenn Einschränkungen kommen. Wichtig ist, nicht aufzugeben, sondern sich helfen zu lassen.

Gesa Poppinga: Ist aber nicht einfach.

Christa Behm: Das weiß ich.

Gesa Poppinga: Es sitzen viele, sehr viele alleine rum und denken: „Es kommt keiner." Es haben ja auch nicht alle Kinder.

Christa Behm: Ich bin schon immer gut mit älteren Menschen klargekommen. Durch die Schulung und die Unterstützung vom Seniorenbüro bin ich noch flexibler und wachsamer geworden im Zusammentreffen mit Senioren. Es müsste mehr Leute geben, die sich ehrenamtlich engagieren. Es ist kein großer Zeitaufwand.

ICH WÜRDE DAS ALLEN LEUTEN EMPFEHLEN, DIE ALLEINE SIND.

Gesa Poppinga, Seniorin
Christa Behm, Seniorenbegleiterin

OFFENBURG

STADT OFFENBURG
SENIORENBÜRO

Das Seniorenbüro in Offenburg berät ältere Menschen zu Hilfsangeboten und Engagementmöglichkeiten und gestaltet die Sozialplanung im demografischen Wandel mit. Im Projekt SIAVIT wird in Kooperation mit den drei Betreuungsvereinen sowie weiteren Mitteln von Stiftungen und dem Landkreis eine Mitarbeiterin bezuschusst, um Menschen mit Migrationshintergrund zum Thema „Selbstbestimmt im Alter“ besser informieren und beraten zu können.

LEITERIN DES SENIORENBÜROS

ANGELA PERLET

T 0781 82-2222
W www.seniorenbuero-offenburg.de

PRÄVENTIVE ANGEBOTE

WIR WOLLEN ÄLTERE MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND ERREICHEN

Angela Perlet, Tanja Stahlhoff

„Vorsorge wird in anderen Kulturen oft als innerfamiliäre Angelegenheit betrachtet. Angebote zur Unterstützung werden oftmals nicht angenommen. Da die erste Generation der Zugewanderten erst jetzt ins Seniorenalter kommt, gibt es kaum Erfahrungen, wie Menschen mit Migrationshintergrund besser erreicht werden können.

Wir wollen eine kultursensible Selbstbestimmtheit im Alter unterstützen und haben dazu in Kooperation mit allen drei Betreuungsvereinen eine Mitarbeiterin beauftragt. Sie wird zunächst Beziehungen knüpfen und Netzwerke aufbauen und dann neue Wege entwickeln, um beispielsweise russisch- oder türkischstämmige Migranten über eine rechtlich gültige Vorsorge zu informieren. Danach werden wir versuchen, bürgerschaftlich Engagierte zu finden und zu qualifizieren.

Für die Zukunft wünschen wir uns, dass die Notwendigkeit präventiver Angebote für eine sorgende Gemeinschaft in Offenburg erkannt wird. Wer ein solches Projekt auf die Beine stellen will, braucht vor allem eins: Ausdauer. Nur in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern, Multiplikatoren und Türöffnern kann eine solche Arbeit gelingen.“

Dies bestätigt auch Tanja Stahlhoff, Geschäftsführerin des Betreuungsvereins SKM in Offenburg: „Auf das Miteinander aller beteiligten Gremien und Organisationen kommt es an.“

Auf das Miteinander aller beteiligten Gremien und Organisationen kommt es an.

BREMEN

AMBULANTE VERSORGUNGS-BRÜCKEN E.V. SENIORENBÜRO

Der Verein „Ambulante Versorgungsbrücken“ in Bremen berät ältere Menschen bei gesundheitlich-sozialen Fragen, z.B. Krankenhausaufenthalt oder Pflegebedürftigkeit, und unterstützt sie bei der Versorgung zuhause. Die „digitale Vorsorge“, der Umgang mit dem digitalen Nachlass, ist ein Schwerpunkt im Projekt SIAVIT. Ältere werden nicht nur informiert, sondern von Ehrenamtlichen unterstützt, bei Bedarf auch längerfristig begleitet.

LEITERIN DER AMBULANTEN VERSORGUNGSBRÜCKEN E.V.

ELSBETH RÜTTEN

T 0421 6964200
W www.ambulante-versorgungsbruecken.de

SENIORENBEGLEITUNG

MAN SOLLTE DEN SCHLÜSSEL ZUM HERZEN FINDEN

Tanja Voss, 47 – Ehrenamtliche

Ich arbeite im Rahmen des Projektes „SelbstBestimmt im Alter!“ als ehrenamtliche Betreuerin für einen älteren Herren, seit ungefähr drei Monaten, also noch ganz frisch. Zurzeit sehen wir uns dreimal in der Woche, jeweils für eine bis anderthalb Stunden. Er wohnt bei sich zu Hause. Das finde ich am Ehrenamt so toll. Weil man dadurch Netze aufspannen kann, um älteren Menschen das Leben zu Hause so lange es geht so angenehm wie möglich zu gestalten.

Der Kontakt zu dem Herrn ist durch den Verein Ambulante Versorgungsbrücken e.V. entstanden. Der Herr hat sich einen Nachmittag hier aufgehalten. In seiner Wohnung gab es eine Generalüberholung, also es wurde sauber gemacht. Und da kam er zu uns ins Büro. Ich habe mich hier ein bisschen um ihn gekümmert. Wir haben was gespielt und Kaffee getrunken und er fand das ganz schön. Und ich auch. Und so ist das nach und nach gewachsen.

Diese Arbeit als Ehrenamtliche bringt mich in meinem Leben weiter. Ich lerne ganz viel dazu. Und ich bekomme viel zurück. Für mich ist das ein Highlight. Jeder sagt: „Ach, Montagmorgen…“. Ich freu mich auf Montagmorgen! Dann

Diese Arbeit als Ehrenamtliche bringt mich in meinem Leben weiter. Ich lerne ganz viel dazu.

sehe ich diesen älteren Herrn wieder, und das macht mich richtig glücklich. Ich könnte mir das gar nicht mehr wegdenken.

Der Herr, den ich begleite, ist demenzkrank. Ich komme da morgens hin, bevor er abgeholt wird, um seinen Tag in der Tagespflegeeinrichtung zu verbringen. Ich achte drauf, dass er ordentlich gekleidet ist, dass die Hose sauber ist. Das Problem ist: bevor er zu uns kam, war er ein bisschen verwahrlost. Und wenn jemand in so einer Schiene drin ist, ist es sehr schwer, ihn da wieder raus zu holen. Und deswegen sag ich, wenn die Hose fleckig ist: „Hm, es wäre schön, wenn Sie eine andere Hose anziehen würden.“

Und dann gehen wir zum Bäcker und trinken Kaffee und warten auf den Bus. Es ist ganz wichtig, dass er diese Abläufe hat. Der Bus von

der Tagespflege holt ihn ab. Meine Hilfe besteht darin, dafür zu sorgen, dass er rechtzeitig fertig ist und den Bus erreicht. Vielleicht schafft er das ja auch irgendwann alleine. Ich schule ihn so ein bisschen. Mein Ziel ist es, auch mal gemeinsam einkaufen zu gehen. Irgendwann. Aber ich muss ja erstmal Vertrauen aufbauen. Da braucht man ganz viel Geduld.

Obwohl der Mann unter Demenz leidet, weiß er genau, wer ich bin. Ich ruf ihn morgens an und sag ihm: „Hallo, ich bin Tanja Voss. Ich bin so in fünf Minuten bei Ihnen." Und dann sagt er: „Ja, ja, das weiß ich doch. Es ist doch Montag." Aber manchmal fragt er dann beim Bäcker: „Warum sind wir denn jetzt eigentlich hier?" Dann sage ich: „Ja, wir warten doch auf den Bus, der Sie zur Tagespflege bringt."

Aber wir sitzen ja auch nicht nur da und warten auf den Bus, wir reden ja auch über früher. Dabei merkt man, dass er dement ist. Er wiederholt sich ganz oft. Da muss man einfach drüberstehen, zuhören, als ob man diese Geschichte noch gar nicht kennt.

Der Mann hat sich nicht aus eigenem Antrieb Hilfe geholt. Das war richtig krass und zwar sollte er schon die Wohnung verlieren. Und da hat der Hauswirt die Schwester angerufen. Aber die Schwester wohnt weit weg und wusste nicht, was sie tun kann. Und dann hat zum Glück der Hausverwalter gesagt: „Ich kenn da jemanden, der helfen kann." Da kamen die Ambulanten Versorgungsbrücken ins Spiel.

Die Gesamtheit der Hilfen, die hier ineinandergreift, hat dem Leben des Herrn eine ganz neue Qualität gegeben.

Und so haben wir das Zepter in die Hand genommen. Die Tagespflege wurde auf den Weg gebracht und dann, mit dem Projekt „Selbst-Bestimmt im Alter!", kam die Idee mit dem Ehrenamt. Die Gesamtheit der Hilfen, die hier ineinandergegriffen haben, haben dem Leben des Herrn eine ganz neue Qualität gegeben. Und darüber ist er echt glücklich. Er strahlt jetzt so! Ich weiß nicht, ob er sich daran erinnern kann, wie es war, als er so verwahrlost gelebt hat. Da redet er nicht drüber und ich frage nicht danach.

Tanja Voss, 47 Jahre, Ehrenamtliche

BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT SENIORENBÜROS E.V. (BaS)

Die BaS ist Expertin für das bürgerschaftliche Engagement älterer Menschen und setzt sich für eine gute Lebensqualität älterer Menschen ein. Sie steht für ein realistisches Altersbild, das von den Potenzialen älterer Menschen ausgeht. Sie wurde 1995 gegründet und hat ihren Sitz in Bonn.

Die BaS setzt sich dafür ein, dass freiwilliges Engagement verlässlich und qualifiziert begleitet wird und nicht als Ersatz für hauptberufliche Arbeit dient. Dazu bezieht sie Position. Es ist ihr ein Anliegen, den demografischen Wandel konstruktiv mitzugestalten und innovative Impulse für die Weiterentwicklung der Seniorenarbeit einzubringen.

Die BaS begleitet und unterstützt die Arbeit der Seniorenbüros bundesweit. Sie berät Kommunen und Träger, die ein Seniorenbüro gründen wollen, und macht die Arbeit von Seniorenbüros bekannt.

Die BaS bündelt die Aktivitäten von Seniorenbüros in einem lebendigen Netzwerk. Sie bietet Beratung, Fortbildung und Fachtagungen und initiiert Projekte, die in den Seniorenbüros umgesetzt werden können.

Die BaS begleitet das Projekt „SelbstBestimmt im Alter! – Vorsorge-Unterstützung im Team“ fachlich, koordiniert die Projektentwicklung, sorgt für den Erfahrungsaustausch und macht die Ergebnisse bekannt. Dazu kooperiert sie eng mit dem Bundesseniorenministerium (BMFSFJ) als Projektförderer.

Die BaS informiert ihre Mitglieder regelmäßig über aktuelle Entwicklungen im Bereich der Engagementförderung und offener Seniorenarbeit. Als Stimme der Seniorenbüros setzt sie sich auf Landes- und Bundesebene für deren Anliegen ein.

GESCHÄFTSFÜHRERIN
Bundesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros e.V. (BaS)

GABRIELLA HINN

T 0228 / 614074
W www.seniorenbueros.org

IMPRESSUM

Herausgeber
Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.
Gabriella Hinn (V.i.S.d.P)
Thomas-Mann-Str. 2-4
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 614074
Email: bas@seniorenbueros.org
www.seniorenbueros.org

Redaktion
Agnes Boeßner
Gabriella Hinn

Interviews, Texte
Vera Gercke
www.next-text.de

Fotos
Alle Fotos: Markus Bollen
www.panoramic-art.de
außer
S. 05 : Bundesregierung/Jesco Denzel
S. 39-43: Peter Ferstl, Stadt Regensburg
S. 51 oben: Fahim Sidiqi, Flensburg
S. 50 unten: BAGSO/Claushallmann

Grafik
Agentur Rubbeldiekatz, Bonn
www.agentur-rubbeldiekatz.de

Dezember 2018

WER EIN SOLCHES PROJEKT AUFBAUEN WILL, MUSS DAS MIT HERZ MACHEN. Christa Pidun, Saalfeld

SelbstBestimmt im Alter!
Vorsorge-Unterstützung im Team

BaS
Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend