



aktiv dabei ...

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.



Gedanken zum 25. Jubiläum des Fördervereins des Seniorenbüros Speyer in 2023

Vor 1990 musste sich die Politik schrittweise daran gewöhnen, dass sich die Senioren vermehrter einmischten, ihre speziellen Bedürfnisse formulierten und mehr gesellschaftliche Partizipation einforderten. Mit Nachdruck verlangten sie selbstbewusst mehr Mitsprache, ein verändertes Umgangsverhalten und die Beachtung der besonderen Potenziale älterer Bürger. Für manche Politiker war das aufmüpfige Geschehen zuerst lästig und unerwünscht. Die Senioren sollten sich im Alter nicht mehr mittendrin bewegen, sie sollten eher dankbar, bescheiden und zufrieden mit ihrem Leben sein.

Das 30. Jubiläum des Seniorenbeirats Speyer sagt aus, dass die Politik in der Stadt Speyer schneller als viele anderen deutschen Städte erkannt hat, dass die Senioren für die Weiterentwicklung der Stadt, das Vereinsleben und die Hilfen durch die ehrenamtlichen Bürger usw. einen großen Beitrag leisten. Auch heute noch gibt es Orte, die keinen Seniorenbeirat haben.

Die demografische Entwicklung kam den vielen Senioren entgegen, denn sie wurden dadurch eher von der Politik als Wähler*innen mit einer wichtigen Stimme (Wahlergebnis) wahrgenommen. Als Ehrenamtliche sah man sie aber gerne und stellte sie zwischendurch bewusst in den Vordergrund, weil sich das gut anhörte und die Presse darüber berichtete. Die älteren Menschen wollten aber eine glaubhafte und spürbare Resonanz für ihre unzähligen und gesellschaftlich wichtigen Hilfen wahrnehmen. Inzwischen erreichen die Senioren für ihre ehrenamtlichen Leistungen, durch ihre regelmäßigen familiären und finanziellen Unterstützungen, eine ehrlichere und erhöhte gesellschaftliche Anerkennung. Selbstbewusster teilen sie der Kommune ihre Wünsche mit und wehren sich durch ihre Vertreter und Verbände, Landes- und Bundesvertretungen gegen erkannte Ungerechtigkeiten. Die Industrie und der Handel haben längst verstanden, wie wichtig die Senioren als Kunden usw. sind, sodass die älteren Menschen gezielter mit speziellen Produkten und Verpackungen umworben werden. Im Gaststätten-Gewerbe und auch in den Urlaubsgebieten wäre es finanziell düster aus, wenn es weniger Senioren geben würde. Als die Summe der durchschnittlichen Geldbeträge der älteren Menschen an die nächsten Generationen bekannt wurde, veränderten sich schnell die Einstellungen zu den Senioren gegenüber. Die vielen Hotelschiffe im Rhein weisen darauf hin, dass die Senioren als Gäste in den Städten gerne empfangen werden.

Aus den schriftlichen Unterlagen vom 20. Jubiläum des Fördervereins und den weiteren Informationen geht hervor, dass stets alle Beteiligten im Sinne einer gesteigerten Lebensqualität für die Senioren in Speyer fleißig, kommunikativ, kreativ und umsichtig gehandelt haben.

Wie aus dem Schreiben des letzten Vorsitzenden, Robert Förster, hervorgeht, verabschiedete sich 2021 die langjährige und erfahrene Leitung (Frau Ria Krampitz) des Seniorenbüros und durch Frau Constanze Konder ersetzt. Über diese Zeit stellte sich leider auch die Corona-Pandemie über mindestens 2 Jahre ein. Die Corona-Krise bremste das Alltagsgeschehen immer stärker bis zum völligen

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.

Stillstand aus. Die bisher vertrauten Planungen und bewährten Angebote des Seniorenbüros mussten aus gesetzlichen und gesundheitlichen Gründen eingestellt werden. Jetzt kommt die Zeit, wo immer mehr Experten ihre Studienergebnisse auswerten und über die Folgen der Pandemie berichten.

Viele Menschen müssen weltweit den kommunikativen Wechsel zwischen Nähe und Distanz neu erlernen und wieder ihre alten Gewohnheiten neu automatisieren.

In der Zeit davor gab es ein reges, kreatives, unterhaltsames und bildungsförderndes Leben in Speyer wie Reisen, Gespräche, Sprachkurse, Kegeln, künstlerische und handwerkliche Tätigkeiten, Ausstellungen, Filmfestivals und Konzerte usw. Für die vielen Mitglieder des Förderkreises gehörten die im Jahresverlauf eingestreuten „Dankeschön-Tage“ mit den verschiedenen Angeboten dazu. Ab 1993 wurden verschiedene Modellprojekte in Verbindung mit dem Seniorenbüro entwickelt und durchgeführt. Durch die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit konnten später Projekte und finanzielle Notsituationen für begrenzte Anschaffungen durch die Mitgliederbeiträge und Spenden unter Mithilfe der Institute und Vereine leichter zum Wohle der alternden Menschen umgesetzt werden. Viele Veranstaltungen für die Senioren, Arbeitskreise und kulturelle Programme wurden in all den Jahren erfolgreich durchgeführt und vom Förderverein zum Teil oder mehr bezuschusst. Bis-her gab es immer mehrere bedürfnisorientierte Arbeitskreise mit folgenden Themen:

- Konversationsrunden in unterschiedlichen Sprachen, Literaturkreise und Exkursionen, Theatergruppen, Hobbywerkstatt, Internet-Treff F@irNet, Monatstreffen, Unterstützung von Projekten usw.
- Vortragsreihen; Kurse zur Digitalisierung, Konzerte am Nachmittag, Filmfestival der Generationen
- Veranstaltungen zur Förderung des öffentlichen Auftretens des Fördervereins
- Zeitschrift aktiv dabei
- Die Nachbarschaftshilfe wurde als ein unterstützendes Hilfsangebot für ältere - zum Teil pflegebedürftige Senior*innen und deren Angehörigen oder Bezugspersonen - neu angeboten.
- Die Konzeptarbeit und Beschreibung der Aufgaben der zwei neuen Gemeindeschwestern plus wurde erarbeitet. Inzwischen kennen schon viele Senioren die besonderen Hilfsangebote und Gesprächsangebote der Gemeindeschwestern plus und die Wichtigkeit der Nachbarschaftshilfe.
- Der „intergenerative Arbeitsansatz“ des Seniorenbüros in Verbindung mit den Familienzentren in Speyer entwickelte sich zu einem sozialen Angebot.

Aus dem Veranstaltungskalender des Speyerer Seniorenbüros kann jeder Bürger die Vielfältigkeit der Angebote in der Stadt für die alternden Bürger erfahren. Bei meinen Spaziergängen durch die Stadt Speyer höre ich von neu zugezogenen Senioren zunehmend, dass sie erstaunt sind, was in der historischen Stadt für die älteren Menschen angeboten wird.

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.

Am 16.01.2023 erfolgte unter Mithilfe (Wahlleiterin) der Bürgermeisterin, Frau Monika Kabs, die Wahl der neuen Vorstandsmitglieder, Beiräte und Schriftführer*in.

In den letzten Jahren veränderte sich in einem atemberaubenden Tempo verändert das globale Weltgeschehen immer schneller, sodass die Menschen von einer Krise zur anderen taumelten und ein Ende nicht absehbar ist. Verunsicherte junge und ältere Bürger müssen deshalb neue Fähigkeiten erlernen, um die enorme Beschleunigung besser im Gehirn lenken zu können. Ältere Bürger spüren zunehmend, dass sie die anstehenden Anforderungen zur Bewältigung ihrer persönlichen Lebensaufgaben immer weniger eigenständig umsetzen können, weil ihnen dazu das Rüstzeug fehlt. Überall finden ältere Menschen spezielle Automaten und Geräte (Geld- Fahrkarten-, Handy usw.) die sie möglichst erfolgreich bedienen müssen, um ihr persönliches Ziel erreichen zu können. Alltagsshelfer stehen ihnen immer weniger zur Verfügung, sodass sie emotional betroffen, gestresst und frustriert den Ort verlassen. Manche Personen fühlen sich durch die neuen und besonderen technischen Herausforderungen diskriminiert.

Die Anzahl der strukturell hilfsbedürftig gemachten Senioren wird durch diese Entwicklung deutlich ansteigen. Ältere Menschen sind zunehmend darauf angewiesen, dass sie die Hilfe von Menschen in ihrem sozialen Netzwerk erhalten können. Stehen jedoch junge Menschen in den Familien der älteren Generation kompensatorisch nicht zur Seite, dann werden die Betreuungsvereine zunehmend angefragt werden. Für die alleinlebenden und älteren Personen ohne ein verlässliches Netzwerk, werden die technischen Weiterentwicklungen emotional und gedanklich bedrohlich, denn sie können immer weniger ihre alltäglichen Aufgaben autonom erledigen. Manche älteren Personen resignieren, weil sie die wichtigen Fähigkeiten nicht rechtzeitig gelernt haben oder lernen konnten, die jetzt in der Eile gefordert werden. Die fortschreitende Digitalisierung entwickelt sich zurzeit im Eiltempo zum Megatrend. Jeder ältere Bürger wird die gravierenden Veränderungen spüren und ist aufgefordert sich weitere Kompetenzen für die Bewältigung seines Lebensalltags anzueignen. Diese vorgegebene strukturelle Planung programmiert viele hilfesuchende Bürger, wenn keine speziellen didaktischen und schwellenarmen Fortbildungsangebote vorhanden sind.

3

Es ist somit zeitgemäß und fortschrittlich, dass ehrenamtliche IT-Fachkräfte den interessierten Bürgern in Speyer kostenlos zur Seite stehen und ihre besonderen Leistungen im Internet-Treff F@irNet des Seniorenbüros an der Ludwigstr. 15b berechenbar anbieten.

Aus der vorliegenden Dokumentation Nr. 1 („aktiv dabei“) zum 20. Jubiläum ist zu entnehmen, dass es seinerzeit schon viele Bemühungen gab, das Thema Altern als einen interessanten und oft kreativen Prozess für viele Menschen zu betrachten. Das „Leitbild des Alterns“ veränderte sich auch dadurch, dass sich die Gedanken und Einstellungen der Bürger gegenüber den älteren Personen veränderten. Ein verändertes Denken und Fühlen programmiert immer auch die Veränderungen auf der Verhaltensebene. Das „Altersbild“ veränderte sich auch dadurch, weil im Laufe der Zeit viele ältere Menschen körperlich, motorisch und geistig länger und kompetent ihr Leben gestalten konnten. Rentner und Pensionäre erkannten die Faszination des Alterns und gestalteten die geschenkte und restliche Lebenszeit kreativ und unternehmungslustig. Sie konzentrierten sich zwischendurch auf ihre eigenen Wünsche, denen sie in ihrem Arbeitsleben nur unzureichend nachgehen konnten.

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.

Wer in jungen Jahren auf seinen Lebensstil achtet, der wird oft im Alter durch seine erworbenen „Potenziale“ belohnt. Ehrenamtliche Personen, die sich für ihre Mitmenschen einsetzen, erreichen durchschnittlich betrachtet eine Lebensverlängerung mit einer erhöhten Zufriedenheit von 7 Jahren.

Jeder Mensch benötigt Phasen der Zurückgezogenheit und auch individuelle Zeiten für die Aufarbeitung des gelebten Lebens. Momentzentriertheit, Offenheit und Neugierde sind wichtig, um neues Wissen erlernen zu können. Wer die altersbedingten Beschwerden zum Tagethema macht und die Zukunftsplanung übersieht, der befindet sich auf einem absteigenden Weg.

In den reichen Ländern war in den letzten Jahrzehnten die Individualisierung des Menschen leichter möglich. Jetzt müssen die Individuen den Weg vom „Ich“ zum „Wir“ neu erfinden, denn die soziale Gemeinschaft ist für jeden Menschen der wichtigste gesundheitliche Schutz.

Die Entfremdung des Menschen von der Natur hat sich in der Folgewirkung gesundheitlich zu einer großen Gefahr entwickelt, denn die Menschen sollten sich der Natur gegenüber auf Augenhöhe begegnen und ihre besonderen Leistungen für ihre menschliche Gesundheit regelmäßig aus schöpfen. Bürger, die die Naturerlebnisse vermeiden, erkranken nachweisbar eher.

Ein weiteres Problem der Industrienationen besteht darin, dass es weltweit immer mehr einsame Menschen gibt. Häufig denken die Bürger vorrangig, die Einsamkeit würde eher die alten Menschen betreffen, jedoch ist längst erforscht, dass junge Personen in allen sozialen Schichten auch unter einer zunehmenden Einsamkeit leiden. In den Niederlanden und neuerdings auch in Bayern gibt es inzwischen in den Supermärkten ausgezeichnete Kassen, wo das Personal sich Zeit für die Kontakt suchenden Kunden nehmen soll/muss. In Japan und England wurde schon ein „Einsamkeit-Ministerium“ für die komplexen sozialen Herausforderungen der Zukunft eingerichtet.

Nicht jeder Mensch ist aufgrund seiner Biografie in der Lage, sein Leben zufrieden und weitgehend autonom gestalten zu können. Wenn das Gemeinwesen zu lange wartet und die gelernten Verhaltenslücken der älteren Menschen übersehen werden, dann programmiert diese Tatsache hohes menschliches Leid, steigende Betreuungs-, Krankheits- und Pflegekosten. Einsame Menschen werden eher krank, bauen geistig individuell ab, versterben früher als Menschen, die viel rauchen, Suchtmittel trinken, ungesund essen und sich zu wenig bewegen. Die Lebenszeit von armen Menschen verkürzt sich nach einer „Bremer Studie“ um bis zu 10 Lebensjahre. Ältere und schon kontakt scheue und -unfähige Bürger benötigen zur Aufarbeitung ihrer „gelernten Hilfslosigkeit“ und der altersbedingten Schwächen nicht nur punktuelle Beziehungen, sondern professionelle und beständige Anleitungen, Beratungen und Gruppenerfahrungen.

Die Erfolge in der Altenbetreuung können in der Regel bei einsamen und stark bedürftigen Menschen nur durch kontinuierliche Betreuungsangebote erreicht werden. Ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter*innen schaffen es, für einen bestimmten Personenkreis von älteren Personen begrenzte kommunikative Leistungen und gemeinsam abgestimmte Beschäftigungsangebote usw. anzubieten.

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.

In den vielen Kirchengemeinden und den örtlichen Vereinen sind die ehrenamtlichen Leistungen in Speyer schon gut und verlässlich ausgebaut. Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen arbeiten neuerdings gerne projektbezogen und zeitlich begrenzt, sodass immer wieder neue ehrenamtliche Personen benötigt und geschult werden müssen. Für die zusätzlichen Leistungen des Seniorenbüros sind die talentierten Ehrenamtlichen, die Stiftungen und Spender-Organisationen von elementarer Bedeutung, um Menschen in besonderen Lebenslagen möglichst unkompliziert helfen zu können. Die Seniorenfahrten werden seit Jahren gut angenommen, jedoch interessierte Personen für die Halbtagsfahrten warten noch auf ein spezielles Angebot. Weitere ehrenamtliche Begleitungen müssen noch gefunden und geschult werden. Selbst staatlich unterstützte Personen können inzwischen an den Seniorenfahrten teilnehmen, weil dafür Spenden zur Verfügung stehen, sodass dieser planerische Vorgang der Finanzierung im Rahmen der „Normalisierung“ einfach und menschenwürdig vom Seniorenbüro umgesetzt werden kann. Deshalb ist es wichtig, dass es in Speyer ein Seniorenbüro gibt, dass in Zusammenarbeit mit allen Akteuren in der Stadt die Hilfsmöglichkeiten schriftlich bündelt und den suchenden Menschen Wege aufzeigt, wohin sie sich mit ihren Fragen und Problemen wenden können.

Das Alleinleben im Alter ist für viele Bürger eine besondere Belastung. Nicht jeder Mensch kann diese besondere Herausforderung aus eigener Kraft gut bewältigen. Gezielte Maßnahmen können jedoch die Lebensqualität und Gesundheit der betroffenen Menschen verbessern.

Die „Plauderbank“ der Gemeindeschwestern plus erweist sich als eine kreative Idee der Kommunikationsgestaltung für einen bestimmten Personenkreis in Speyer.

5

Besonders einsam lebende Personen vermissen die Anregungen der Mitmenschen. Problematisch wird es allerdings, wenn die Kontaktwünsche und Erwartungen völlig eingeschlafen sind. Wenn das menschliche Gehirn immer weniger Signale über die Sinnesorgane erhält, dann verkümmert es schleichend. Die mangelnden Anregungen können dann eine dementielle Entwicklung programmieren, sodass sich bei 30 Prozent der Menschen eher eine Demenz entwickeln kann.

Die Erkenntnisse der „Nicht-Gebrauchstheorie“ der Alterswissenschaft fordern jeden Bürger dazu auf, sich umfassend und eigenverantwortlich in vielen Bereichen (Bewegung, Denktraining, Gemeinschaftserleben, Ernährung) zu trainieren und gut zu versorgen, um die lebenswichtigen Fähigkeiten möglichst lange erhalten zu können.

Das gesunde und aktive Altern ist eine ständige und besondere menschliche Herausforderung. Mit zunehmendem Alter durchläuft das Individuum laut dem bekannten Gerontologen Prof. Dr. Paul Baltes ein „Wechselspiel zwischen Hoffnung und Trauerflor“. Manche Neurowissenschaftler*innen vergleichen die trainierten Fähigkeiten (Lebensstil, Bewegung, Ernährung, soziales Netzwerk usw.) im Leben mit einer Sparkasse, die mit zunehmendem Alter den Weg der weiteren altersbedingten Veränderungen mit guten Ergebnissen und gesteigerter Lebensqualität und Zufriedenheit verlängern kann.

Verein der Freunde und Förderer des Seniorenbüros Speyer e.V.

Mit zunehmendem Alter werden die „sozialen Netzwerke“ der Bürger immer kleiner. Das Netzwerk der ehrenamtlichen Mitarbeiter kann aber die steigende Anzahl der von Einsamkeit bedrohten Bürger nicht ausreichend erfassen und betreuen. Besonders chronisch vereinsame Bürger mit ausgeprägten Unsicherheiten, Kontaktängsten und gelernten Verhaltenslücken benötigen eine Netzwerkstabilität.

Als das Seniorenbüro, der Seniorenbeirat und der Förderverein des Seniorenbüros ihre 30. und 25. Jubiläen in der Stadthalle feierten, habe ich mich als sozial erfahrener und ausgebildeter Bürger mit Nachdruck und Leidenschaft für die verbesserte Lebensqualität der einsamen Menschen eingesetzt. Danach klatschten die vielen Besucher und ich bekam die anregende Rückmeldung, dass meine fachlichen Mitteilungen gut ankamen, jedoch beim nächsten Treffen sollte ich mehr auf die Zeit achten. Ich habe den konstruktiven Hinweis verstanden und entschuldigte mich für die Zeitüberschreitung.

Als erster Vorsitzender des Fördervereins möchte ich mit diesem Schreiben den wichtigen Impuls geben, dass sich alle professionellen Akteure der Stadt Speyer (Seniorenbüro, Sprecher der Ehrenamtlichen, Wohlfahrtsorganisationen, Vereine, Stiftungen und Institute, Seniorenbeirat, Behinderten- und des Fördervereins usw.) mit dieser neuen Fragestellung und sozialen Herausforderung befassen und gemeinsam eine zukunftsorientierte Entscheidung für die Betreuung von einsamen Menschen erarbeiten.



Reinhard Kreimer
Förderverein des Seniorenbüros Speyer