2 2013

SENIOREN Zeitschrift

Stadt Frankfurt am Main

Seniorentelefon 2 12-3 70 70
www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Älterwerden ist auch nicht mehr das, was es mal war!

Mit dem vielfältigen Aktivprogramm 50+ ist man auch im Alter nicht von Gestern.
Bei über 200 Veranstaltungen im Monat ist für jeden etwas dabei.

Tel. 069 / 299 807-0
www.frankfurter-verband.de
www.facebook.com/frankfurterverband

FRANKFURTER VERBAND

Liebe Frankfurterinnen
und Frankfurter,

die Senioren Zeitschrift möchte Sie zum Frühlingsbeginn ermuntern, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Bis ins hohe Alter haben wir die Möglichkeit uns weiterzuentwickeln – lassen Sie diese Chance nicht ungenutzt. Ob Sie nun buchstäblich fortschreiten in der aufblühenden Natur oder gedanklich durch spannende Erkenntnisse – Bewegung tut immer gut.

Viele entsprechende Anregungen werden Sie bei den Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt“ vom 3. bis zum 16. Juni finden. Der Veranstaltungsreigen, den das Jugend- und Sozialamt zusammen mit Vereinen, Initiativen, Trägern der Altenhilfe und anderen städtischen Ämtern organisiert, steht diesmal unter dem Motto „Im Stadtteil daheim“. Machen Sie es sich schön in Ihrem Viertel!

Besonders freue ich mich auf die Eröffnung der Fotoausstellung „Mein schönster Treffpunkt im Stadtteil“, die gleich zum Auftakt der Aktionswochen am 3. Juni sein wird. Die Jury des Wettbewerbs hatte es ob der zahlreichen Einsendungen von Ihnen nicht leicht eine Entscheidung zu treffen. Ein weiterer Höhepunkt wird sicher wieder der Tag der offenen Tür im Rathaus für Senioren am 7. Juni. Mehr zu beiden Terminen und den Aktionswochen finden Sie auf den Seiten 16 und 17.

Noch einen weiteren Veranstaltungstipp möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben. Das Deutsche Architekturmuseum Frankfurt präsentiert noch bis zum 19. Mai die Ausstellung „Netzwerk Wohnen – Architektur für Generationen“. Gezeigt werden 35 Projekte zum altersgerechten Wohnen. Mein Kollege Kulturdezernent Felix Semmelroth bringt Ihnen die Ausstellung auf den Seiten 56 und 57 näher.

Wer hätte es vor 20 Jahren gedacht, dass Rollatoren und ein Seniorentelefon mit extra großen Tasten es dereinst als Exponate in einen Kulturtempel wie das Deutsche Architekturmuseum Frankfurt schaffen? Ich finde es erfreulich, dass das Älterwerden seinen Tabu-Status zunehmend verliert. Auch das ist ein Zeichen des Fortschritts.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen angenehm milde und fröhliche Frühlingstage!

Ihre

Daniela Birkenfeld

Prof. Dr. Daniela Birkenfeld
Stadträtin – Dezernentin
für Soziales, Senioren, Jugend
und Recht

Aus dem Inhalt

Vorwort: Daniela Birkenfeld 3

Fortschreiten
Alt und munter 4–5
3 Fragen an Professor Oswald 5
Überschüsse heute,
aber Altersarmut morgen 6–7
Planet 60plus 8–9
Im Porträt: Inge Geiler 10–11
Nicht mit den Zähnen knischen,
sondern machen, was geht 12
„Wild entschlossen“ auf Gemeinschaft 13

Das Sozialdezernat informiert
Aus dem Seniorenbeirat 14
Pflegereform: Änderungen in Kürze 15
Aktionswochen Älterwerden
in Frankfurt 16–17
Fotowettbewerb mit großer Resonanz 17
Immer öfter angeklickt:
Die Senioren Zeitschrift im Internet 18
Der Übergang vom Übergang 19
Senioren Zeitschrift im Abo 31

Aktuelles und Berichte
Überrascht vom Erfolg 20
Gemeinsam etwas Schönes erleben 21
Fingerkrabbeln
und schwungvolle Musik 22–23
Letzte Bilder 23
Nach dem Tod nicht allein 24
Angst vor dem Ruhestand 25
Im Tagestreff gut aufgehoben 26
Ein Schatz, der noch zu heben ist 27
So läuft es mit der virtuellen
Kommunikation 28–29
Buchverlosung 29

Weitergehen
Die Crew mit der Lizenz zum Trödeln.. 30–31
Klappt der Schulterblick noch? 32–33
Sicherer gehen – aber richtig 34–35

Hintergründe
Rentner zum Mieten 36–37

Frankfurt und seine Stadtteile
Griesheim: Aktiv und verwurzelt 38–40
Im Stadtteil verwurzelt 40

Blick über den Tellerrand
Kochbuch der Generationen 41
Eigenständig unterwegs sein 42–43
Chagalls Bilder vermitteln Glück 43
Selber kochen, lecker essen 44
Von Geschichtenfängern 45

Gesundes Leben
Sucht im Alter – Teil 2
Alkohol und Alter 46–47
Silver Screen – Filmfestival der Generationen zeigt Sylter Zirkusträume 48
Mehr als eine Million Schritte
für die Gesundheit 49
Erschöpft und ausgebrannt 50
Die Krise als Chance begreifen 51

Begegnung der Kulturen
Schnittstelle zwischen
Migranten und Altenhilfe 52–53
Seelsorge braucht Standards –
für alle Religionen 54
Mut zur Eigenständigkeit 55

Kultur in Frankfurt
Netzwerke und intelligente
architektonische Lösungen als Schlüssel
zum Wohnen im Alter 56–57
Was – wann – wo? 62
Für Sie gelesen 63

Früher und Heute
Frankfurt und seine Plätze:
Der Platz der Republik 58–59
Gelegentlich und immer wieder:
Frankfurt 60–61

Ratgeber
Mittagstisch für Senioren
Essen auf Rädern 64
Wichtige Telefonnummern 65
Tipps und Termine 66–69

Leserecke
Kostenfreie Führung
im Museum Giersch 70
Aus wie gut kennen Sie Frankfurt wird jetzt
Abenteuer Großeltern 72
Wo war's – wer war's? 73
Rätsel und Impressum 74
Wolfgang Kaus zitiert 75

Fortschreiten ... weitergehen, aber auch ausruhen dürfen. Unser Titelbild zeigt viele Aspekte des Lebens von Senioren in Frankfurt. Sich gemeinsam zum „Frankfurter Gesundheitsspaziergang“ treffen, während der Aktionswochen Lach-Yoga ausprobieren, sich aktiv auf dem Fitnessparcours für Senioren bewegen, sich bürgerschaftlich im Stadtteil engagieren – und natürlich auch mal entspannen dürfen. Vielfältig wie die Stadt sind auch die Bürger, die das Leben in dieser Stadt erst bunt machen. *Fotos (5): Oeser*

Alt und munter

Neue Altersstudie gibt einen optimistischen Blick frei auf die Generation ab 65 Jahren

Wenn man Fotos betrachtet, die ein halbes Jahrhundert alt sind, stellt man fest: Alte Menschen wirken damals älter als die Gleichaltrigen von heute im Jahr 2013. Der optische Eindruck ist offenbar nicht oberflächlich, denn es ist dem ein Lebensgefühl und ein Gestaltungswille hinterlegt, der mehrheitlich bei den 65- bis 85-Jährigen von heute vorherrscht: Sie fühlen sich im Durchschnitt zehn Jahre jünger als es ihrem tatsächlichen Lebensalter entspricht. Dies ist ein zentrales Ergebnis der Altersstudie des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag des Generali-Versicherungskonzerns.

Sind gerne bunt gekleidet und fröhlich unterwegs: Senioras von heute. Foto: Generali

Weitere wichtige und teils ebenso erstaunliche Ergebnisse sind, dass die materielle Lebenssituation als gut empfunden wird, dass sich knapp die Hälfte aller Senioren im gesellschaftlichen Bereich, aber auch in der eigenen Familie engagieren, und dass die Autonomie bei der Mehrheit der 65- bis 85-Jährigen einen sehr hohen Stellenwert hat.

Die meisten Senioren in diesem Alter führen ein sehr aktives, zufriedenes und abwechslungsreiches Leben, wie sie in der repräsentativen Studie zu Protokoll gaben. Dieses selbstbestimmte Leben wollen sie sich möglichst lebenslang bewahren. Die Mehrheit von ihnen stellt deshalb den Erhalt der Gesundheit in den Mittelpunkt. Dementsprechend bewerten die Befragten ihr Leben auf einer Skala von 0 bis 10 mit durchschnittlich 7,1 als abwechslungsreich. Allerdings gibt es deutliche Unterschiede in den verschiedenen Altersgruppen: Die 80- bis 85-Jährigen empfinden mit durchschnittlich 6,6 ihren Alltag als weit weniger abwechslungsreich, als es die 65- bis 69-Jährigen tun, die sich bei 7,4 einstufen. Hauptgrund hierfür ist die Verschlechterung der Gesundheit im höheren Alter. Die Älteren legen großen Wert auf die eigene Autonomie. 59 Prozent der Senioren sagen, dass sie sich in der Zukunft am liebsten dauerhaft in der eigenen Wohnung sähen und sich gegebenenfalls von einem ambulanten Pflegedienst versorgen lassen wollten.

Mehr Lippenstift im Alter

Wie sehr sich Altersschwellen im Vergleich zu früheren Generationen verschoben haben, macht die Verwendung von Lippenstift bei Frauen jenseits der 65 deutlich. Vor rund 30 Jahren hat nur etwa jede vierte Frau zwischen 65 und 74 Jahren regelmäßig Lippenstift verwendet, heute ist es jede zweite. Daraus ist zu folgern, dass die Seniorinnen kein Dasein im Dunkeln leben wollen, sondern gern auch ausgeleuchtet im Rampenlicht stehen.

Auch die Präsenz von Senioren im Alltag hat sich deutlich gesteigert. Fast ein Drittel der 65- bis 85-Jährigen verlässt täglich das Haus, weitere 27 Prozent an fünf oder sechs Tagen in der Woche. Nur ein Prozent der 65- bis 85-Jährigen verlässt nie das Haus, fünf Prozent nur an einem Tag, acht Prozent an zwei Tagen. Im Durchschnitt sind damit die 65- bis 85-Jährigen rund fünf Tage pro Woche unterwegs. 68 Prozent haben ein eigenes Auto oder können auf eines zurückgreifen. Damit hat sich die Mobilität in den letzten 25 Jahren in beeindruckendem Maße erhöht: Waren 1985 beispielsweise nur zehn Prozent der 75- bis 79-Jährigen aktive Autofahrer mit eigenem Pkw im Haushalt, ist es heute rund jeder zweite.

Die Mehrzahl der Älteren verfügt über enge familiäre Bindungen und einen stabilen Freundes- und Bekanntenkreis. Die 65- bis 85-jährigen Eltern wenden für ihre Familie durchschnittlich 15 Stunden pro Monat auf. Hochgerechnet auf die Gesamtzahl von 15,24 Millionen 65- bis 85-Jährige in Deutschland bedeutet dies rund 2,4 Milliarden Stunden pro Jahr. Das entspricht in etwa 1,4 Millionen Vollzeitstellen, die von den Eltern in den Familien geleistet werden.

Ähnlich anschauliche Rechnungen können auch beim sozialen Engagement der Senioren angestellt werden. In verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen (in absteigender Reihenfolge: Kirche, Freizeit, Sport, Kultur, Soziales, Naturschutz, Politik, Bildungsarbeit, Berufliche Interessenvertretung, Rettungsdienste, Justiz) engagieren sich

derzeit knapp die Hälfte (45 Prozent) der 65- bis 85-Jährigen. Selbst unter den 80- bis 85-Jährigen der Befragten sind es noch 29 Prozent.

Großes soziales Engagement

Die These von der durchgehenden Engagementbiografie muss angesichts der Ergebnisse der Generali-Altersstudie zumindest relativiert werden: Immerhin 32 Prozent der Befragten haben sich vorher nicht so stark, 23 Prozent sogar gar nicht engagiert – und wurden erst im Alter aktiv. Bemerkenswert ist auch, dass viele Senioren sagen, dass sie sich vorstellen könnten, ihr Engagement noch auszuweiten.

Auch die finanzielle Unterstützung der Kinder und Enkelkinder hält bis ins hohe Alter an. Im Durchschnitt zahlen die Eltern, die ihre Kinder regelmäßig finanziell unterstützen, 157 Euro im Monat. Hochgerechnet auf alle 65- bis 85-Jährigen in Deutschland ergibt sich daraus ein monetärer Transfer von rund 9,7 Milliarden Euro pro Jahr von Alt nach Jung.

Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Studie, bedauert, dass Senioren in Hinsicht auf die demografische Entwicklung oft verengt als Belastung betrachtet würden. Es sei nicht zu bestreiten, dass der demografische Wandel wachsende Anforderungen an die sozialen Sicherungssysteme stelle. Doch ebenso wenig sei zu bestreiten, dass ältere Menschen mit ihren geistigen, emotionalen und zeitlichen, vielfach auch mit ihren materiellen Ressourcen eine bemerkenswerte Unterstützung der nachfolgenden Generationen leisten könnten. Seine Schlussfolgerung daraus: „Politik, Zivilgesellschaft und Unternehmen sind nun aufgefordert, die nachgewiesene hohe Bereitschaft zum Engagement der Älteren noch sehr viel besser zu erkennen, zu nutzen und zu fördern, als dies bisher gelungen ist."

Die „Generali-Altersstudie 2013 – Wie ältere Menschen leben, denken und sich engagieren" ist im Buchhandel erhältlich als Fischer-Taschenbuch für 19,99 Euro. *Felix Holland*

>> 3 Fragen an: Professor Frank Oswald

Leiter des Arbeitsbereichs Interdisziplinäre Alternswissenschaft am Fachbereich Erziehungswissenschaften der Goethe-Universität Frankfurt am Main

Professor Frank Oswald Foto: Oeser

SZ: Die Generali-Altersstudie spricht von einer guten sozialen Vernetzung alter Menschen. Gilt das auch für die Senioren in Frankfurt, der „Hauptstadt der Singles"?

Frank Oswald: Eine Datenlage wie bei der genannten Studie, die 4.200 Menschen befragt hat, haben wir für Frankfurt nicht vorliegen. Aber eine Befragung von knapp 600 Personen in drei ausgewählten Stadtteilen Frankfurts im Rahmen unserer Studie „Hier will ich wohnen bleiben" hat zumindest ergeben, dass sich die Hochbetagten zwischen 80 und 89 Jahren relativ wenig einsam fühlen. Die Werte liegen überraschenderweise nicht höher als etwa bei den 70- bis 79-Jährigen. Hochbetagte Menschen in Frankfurt sind auch noch weitgehend mobil. Dabei werden mehr als die Hälfte aller Wege zu Fuß und im direkten Wohnumfeld zurückgelegt. Das zeigt, welch hohe Bedeutung das Quartier für alte Menschen hat.

SZ: Ihre materielle Situation empfinden viele Senioren nach der Studie als gut. Wie sieht das in Frankfurt aus?

Frank Oswald: Wir können nicht in die Zukunft schauen, auch wenn die meisten Experten ganz klar von einem steigenden Armutsrisiko ausgehen. Man kann erwarten, dass es sowohl mehr arme Senioren als auch mehr reiche Senioren geben wird. Die Schere zwischen Arm und Reich wird immer mehr auseinanderklaffen. Die Studie, die von kompetenten Wissenschaftlern begleitet wurde, ist da sehr nüchtern und schürt weder unnötige Ängste noch malt sie die Zukunft nur rosig.

SZ: Das Leben der Alten ist bunter und beweglicher, sagt die Studie. Können wir uns auf ein fröhliches Alter für alle einstellen?

Frank Oswald: So einfach ist es nicht. Zwar ist das Leben im Alter heute weitaus bunter, selbstbestimmter und abwechslungsreicher als noch vor einigen Jahrzehnten. Doch es gibt – gerade im sehr hohen Alter jenseits der 80 Jahre – auch die Grautöne von Krankheit, Verlusterfahrungen und fehlendem Wohlstand. Es ist ein Verdienst der Studie, hier eine umfassende Bestandsaufnahme zu liefern, die alle Seiten beleuchtet. *wdl*

Die Ergebnisse der Frankfurter Studie: „Hier will ich wohnen bleiben – Zur Bedeutung des Wohnens in der Nachbarschaft für gesundes Altern" wurden im März vorgestellt (www.uni-frankfurt.de/fb/fb04/we5/alternswissenschaft). (Siehe Seite 40)

Überschüsse heute, aber Altersarmut morgen

Präsident der Rentenversicherung berichtet über die Entwicklung der Renten

Der Präsident der Deutschen Rentenversicherung, Dr. Herbert Rische, hatte zunächst ausschließlich positive Nachrichten zu verkünden, als er im Campus Westend, im Forum für Alternswissenschaften und Alterspolitik der Wirtschaftsinitiative Rhein-Main und der Freunde der Universität Frankfurt über „Aktuelle Entwicklungen der Rentenversicherung“ sprach: Im abgelaufenen Jahr habe die Rentenversicherung mit einem Einnahmeüberschuss von fünf Milliarden Euro abgeschlossen. Seit sieben Jahren in Folge seien nun Überschüsse in der Rentenversicherung erzielt worden – einmalig seit der Deutschen Einheit. Finanzkrise, Beitragssenkung, sich abschwächende Konjunktur – nichts habe die gute Entwicklung behindern können, sagte er. Die Einnahmen hätten im vergangenen Jahr sogar um zwei Prozent zugelegt, die Nachhaltigkeitsrücklage hätte daher deutlich auf knapp 30 Milliarden Euro aufgestockt werden können und entspräche nun einem Wert von 1,7 Monatsausgaben.

Der Beitragssatz sei trotz demografischer Veränderungen hin zu einer immer älter werdenden Gesellschaft nun niedriger als Mitte der 80er Jahre, wo ein Rentner auf vier Werktätige traf. Heute seien es nur noch drei Werktätige, die einen Rentner versorgen müssten. Die Aussage „Immer weniger Menschen im Erwerbsalter müssen immer mehr im Rentenalter versorgen – das kann nicht funktionieren“ habe mit der Realität nichts zu tun und sei eine „Stammtisch-Parole“, sagte der Rentenversicherungspräsident.

Dabei sei die Akzeptanz der staatlichen Rentenversicherung in der Bevölkerung wieder deutlich angestiegen. Das könne auch eine Folge davon sein, dass die jüngste Krise an den Finanzmärkten die Risiken der Alternative „kapitalgedeckte Altersicherung“ deutlicher gemacht habe, mutmaßte Rische.

Altersarmut sei heute kein nennenswertes Problem: Mit 2,5 bis drei Prozent ist die Armut hier sogar geringer als in anderen Altersklassen.

Die Kehrseite allerdings sei eine in Zukunft deutlich in ihrem Umfang gesenkte Leistung der Rentenversicherungen. Man gehe hier von 15 bis 20 Prozent weniger Leistung aus. Die staatliche Förderung von Riester-Renten solle dies teilweise ausgleichen. Ebenfalls in die Zukunft gerichtet sei die Nicht-Versicherung von Berufsunfähigkeit seit dem Geburtsjahr 1961. Dies würde bereits jetzt Verwerfungen in einigen Lebensbiografien verursachen. Hauptproblem der Zukunft sei jedoch die Tatsache, dass es mehr und mehr Menschen gebe, die in nicht sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnissen tätig seien. Und unter den sozialversicherungspflichtigen Stellen gäbe es immer mehr Niedriglohnverhältnisse, die auch nach einem vollen Erwerbsleben in Armut endeten. Die jetzt schon vorhandene Erwerbsarmut steuere direkt in eine Altersarmut von bedeutendem Ausmaß. Herbert Rische merkte zudem an, dass Deutschland in der EU das letzte Land sei, wo Selbstständige von der Rentenversicherung ausgenommen seien.

Für heute gab Rische allerdings Entwarnung: „Heute sind Menschen im Rentenalter weitaus seltener von Armut betroffen als Jüngere, insbe-

Anzeige

Lohnsteuerhilfe Bayern e.V. informiert:

Kompliziertes Steuerrecht für Rentner

Diese Nachricht war ein Schock für viele Rentner: Rund eine Million Senioren haben nach Expertenschätzungen die Steuererklärung falsch ausgefüllt und im Schnitt rund 250 Euro zu viel Steuern gezahlt. „Die Zahl hat uns nicht überrascht, das Steuerrecht für Laien ist sehr kompliziert und kaum zu durchschauen“, so Carola Wendel von der Beratungsstelle der Lohnsteuerhilfe Bayern in Frankfurt/Sachsenhausen.

Kleine Unachtsamkeiten kosten Geld

Aus ihrer Erfahrung in der Beratungstätigkeit weiß Carola Wendel: „Viele Senioren beziehen mehrere Renten. Bei Selbst-Ausfüllen der Steuererklärung kann es leicht passieren, dass die gesetzliche Rente z.B. im Feld für Pensionen eingetragen wird. Allein dadurch könnten bereits zu viele Steuern bezahlt werden, weil die Altersrente nicht zu beispielsweise 50, sondern zu 100 Prozent versteuert wird.“ Es gibt Beträge, die von dem steuerpflichtigen Teil der Rente abgezogen werden können – wie z.B. Versicherungsbeiträge, Spenden oder Krankheitskosten. Weiterhin sagt sie: „Aus Unkenntnis verzichten Rentner auf Rückzahlung der Zinsabschlagsteuer bzw. der neuen Abgeltungsteuer – und zahlen Steuern auf die Zinsen ihrer Ersparnisse.“

Der Lohnsteuerhilfeverein übernimmt die Steuererklärung und die gesamte Abwicklung mit dem Finanzamt, prüft den eingegangenen Steuerbescheid und legt – wenn nötig – Einspruch ein.

Alle Leistungen erfolgen im Rahmen des § 4 Nr. 11 StberG und sind dabei durch einen jährlichen Mitgliedsbeitrag abgegolten, der sich nach dem Einkommen richtet und bei 56 Euro im Jahr beginnt.

Mehr Informationen und eine Liste mit den Beratungsstellen gibt es unter www.lohi.de.

sondere seltener als beispielsweise Langzeitarbeitslose, Familien mit mehreren Kindern oder Alleinerziehende. Das könne für die Zukunft nicht gesagt werden, ergänzte er. Langzeitarbeitslosigkeit, Erwerbsunfähigkeit, nicht sozialversicherungspflichtige Erwerbsarbeit und Ausweitung des Niedriglohnsektors seien die Zukunftsrisiken des Alters, die in die Armut führten. „Die Rentenversicherung kann nicht all das nachträglich reparieren, was die Lohn- und Arbeitsmarktpolitik in der aktiven Erwerbsphase versäumt“, sagte er.

In der Diskussion schaltete sich Professor Johannes Pantel ein, der den Lehrstuhl für Altersmedizin mit Schwerpunkt Psychogeriatrie und klinische Gerontologie an der Frankfurter Goethe-Universität innehat. Er stellte fest: „Arme sind kränker, haben eine höhere Mortalität, sind ferner der gesellschaftlichen Teilhabe, ferner von sozialen Prozessen und sozialen Institutionen.“ Es sei eine ethische Frage, hier zum Ausgleich die gesamtgesellschaftlichen Ressourcen zu mobilisieren, sagte er.

Felix Holland

Rödelheimer Musiknacht

Am 25. Mai findet im Stadtteil Rödelheim die (nun schon dritte) Rödelheimer Musiknacht statt. Auf 29 Bühnen – über den gesamten Stadtteil verteilt – treten in dieser Vollmondnacht rund 50 Künstler und Künstlerinnen, Bands, Gruppen und Chöre zwischen 17 und 22 Uhr auf. Viele der auftretenden Künstlerinnen und Künstler haben den Altersabschnitt 50+ durchaus erreicht oder sind nahe dran. Infos unter E-Mail: roedelheim-west@frankfurt-sozialestadt.de.

Anzeige

Das kleinste Hörgerät der Welt

Unsichtbar
aufgrund seiner Platzierung im Gehörgang!

hörakustik
Jens Pietschmann
Basaltstraße 1
60487 Frankfurt/M. Bockenheim
info@hoergeraetefrankfurt.de

Vereinbaren Sie einfach einen Termin!

0 69/97 07 44 04
www.HoergeraeteFrankfurt.de

Planet 60plus

Der Weltaltenplan fordert weltweit eine Verbesserung der Lebenssituation Älterer

In Tansania haben sich Großmütter zu einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen. Fotos (2): Lutz Hethey

2002 verabschiedete die Zweite Weltversammlung über das Altern in Madrid den Weltaltenplan. 2012 ziehen UN-Organisationen und zahlreiche Nichtregierungsorganisationen ein Resümee: Welche Probleme Älterer sind am drängendsten?

Der Bericht „Altern im 21. Jahrhundert" vom UN-Population-Fund und der Entwicklungsorganisation Help Age Deutschland zeigt in erster Linie, dass die über 60-Jährigen enorme Beiträge als Pflegende, Erziehende, Wähler, Freiwillige und Unternehmer leisten. Fazit des Berichts ist, dass diese Leistung allen zugutekommen kann – wenn sich die Lebensbedingungen der Älteren verbessern. Der Bericht nennt einen Katalog von Maßnahmen von Armutsbekämpfung über Menschenrechtssicherung bis hin zu Möglichkeiten der Selbstverwirklichung. Während das in den westlichen Industrienationen Schritte in einem bereits bestehenden Politikfeld sind, sind es in vielen Ländern erste Gehversuche.

Altern im 21. Jahrhundert

„Wir sollten unsere Vorstellungen von Rente relativieren", meint Lutz Hethey, Geschäftsführer von Help Age Deutschland. In Europa geraten beispielsweise bestehende Rentensysteme durch die Bevölkerungsentwicklung unter Druck. In vielen afrikanischen Staaten kämpfen Ältere darum, überhaupt Zugang zu staatlichen Pensionskassen zu bekommen – so es sie gibt. „In Tansania zum Beispiel gibt es überhaupt kein staatliches Renten- und Fürsorgesystem", erklärt Lutz Hethey.

Auch wer als „alt" gilt, ist relativ: Europäer leben im Durchschnitt über 20 Jahre länger als Afrikaner und altern entsprechend später. In Afrika sind lediglich sechs Prozent der Bevölkerung über 60 Jahre alt, in Europa sind es 22 Prozent. Vergleichbar ist hingegen die Situation älterer Frauen: Frauen werden hier wie da älter als Männer und bleiben ohne Lebenspartner zurück. In Afrika und Europa sind etwa 80 Prozent der älteren Männer verheiratet, aber lediglich knapp die Hälfte der Frauen. In beiden Kontinenten haben Frauen ein geringeres Einkommen und tendenziell weniger Bildung als Männer. Dafür sind sie besser mit ihren Familien vernetzt. Wie ältere Frauen leben, sieht in Afrika und Europa dennoch ganz unterschiedlich aus.

Afrika: Die fehlende Generation

Während in Westeuropa mehr als die Hälfte der älteren Frauen allein lebt, leben die älteren Frauen Afrikas auch ohne Ehepartner selten allein. Wo es viele HIV/Aids-Infizierte gibt, kümmern sie sich um ihre

Enkel und pflegen die erkrankten Familienangehörigen. Mehr als die Hälfte der zwölf Millionen Kinder, die in Afrika durch HIV/Aids ihre Eltern verloren haben, leben bei ihren Großmüttern. Ihren Haushalten fehlt eine Generation: Die mittlere Generation ist durch HIV/Aids verstorben oder, in ländlichen Gebieten, in Städte abgewandert. „Verwaiste Senioren“ nennt der Medizinprofessor Grant Miller von der Stanford University, USA, die Älteren, deren Kinder an Aids starben. In Afrika ist das fast eine Million Menschen.

Jede Oma zählt

Die 85-jährige Aurelia Mlabi lebt zusammen mit ihren drei Enkelkindern in Tansania. Ihre Tochter starb 2006 an den Folgen von Aids. Der Vater der Kinder hat die Familie verlassen. Aurelia Mlabi bewirtschaftet ein kleines Stück Land, um die Familie zu versorgen. „Zu viert können wir davon nicht leben“, erzählte sie Christoph Gödan, dem Fotografen der Fotoausstellung „Stille Heldinnen“ von Help Age Deutschland im Jahr 2008. Frauen wie ihr hilft Help Age Deutschland mit der Kampagne „Jede Oma zählt“. „Wir unterstützen mit der Kampagne Projekte in Tansania, Südafrika und bald auch Äthiopien“, berichtet Lutz Hethey. Spenden für das tansanische Projekt Kwa Wazee fließen in einen Rentenfonds. Ältere Frauen, wie Aurelia Mlabi, erhalten daraus eine Rente für sich und ihre Enkelkinder.

Aurelia Mlabi vor ihrem Zuhause. Allein kann sie sich und ihre Enkelkinder nicht ernähren.

Trotz Globalisierung fern

Das Konzept der mit dem DZI-Spendensiegel zertifizierten Organisation, den Fokus in der Entwicklungszusammenarbeit auf Ältere zu legen, ist in Deutschland einmalig. „Es ist wichtig, dass die Generationen untereinander solidarisch sind, auch weltweit“, sagt Lutz Hethey, „die Welt ist durch die Globalisierung enger zusammengerückt und aufeinander angewiesen. Dennoch erscheint es mir so, als wäre Afrika mit seinen Problemen heute weiter entfernt als noch in den 1980er oder 1990er Jahren.“ *Claudia Šabić*

Mehr Infos unter: www.helpage.de

Anzeige

Reisen Sie mit uns...

...es wird ein Erlebnis!

Unsere **Seniorenreisen** führen Sie zu den bekanntesten und schönsten Ferienorten in Deutschland, Südtirol, Polen/Ostsee, Tschechien/Franzensbad, Österreich/Zillertal, Spanien/Mallorca und Frankreich/Elsass.

Für eine Woche oder 14 Tage bieten wir Ihnen mit unseren Urlaubsreisen Erholung, Gesundheit, Entspannung, Freude und Abwechslung.

Bei fast allen Reisen betreut eine Begleitperson die Gruppe und kümmert sich auch um Ihr Wohlergehen.

Wir holen Sie direkt von zu Hause ab und bringen Sie nach der Reise wieder zurück.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!
Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren Reisekatalog 2013 zu.

Caritasverband Frankfurt e.V.
Seniorenreisen
Buchgasse 3 • 60311 Frankfurt am Main • Telefon 0 69 / 29 82 89 01 oder 0 69 / 29 82 89 02
www.caritas-seniorenreisen.de

caritas frankfurt

>> „Die Grünbaums sind wie meine Familie geworden"

Inge Geiler Foto: Oliver Schleiter-Hofer

Inge Geiler weiß sofort, dass sie einen bedeutenden Fund gemacht hat. „Mir war nach zwei Minuten klar, dass es sich um jüdische Briefe und Dokumente handelt", erzählt die 77-Jährige. „Ich war erschüttert und aufgewühlt zugleich", sagt sie. Das war im Sommer 1986. In ihrer Westend-Wohnung, nur einen Steinwurf von der Synagoge entfernt, in der Liebigstraße 27B, findet die damals 51-Jährige hinter der Heizung in der Wandverkleidung durch einen Zufall bei Renovierungsarbeiten Fotos, 50 Dokumente, 47 Briefe und acht Postkarten, die von jüdischen Schicksalen erzählen. Vier Tage lang sichtet sie den Fund und erfährt, „dass hier in meiner Wohnung das Ehepaar Grünbaum bis zu ihrer Deportation nach Theresienstadt in großer Verzweiflung gelebt hat". Sie ist fassungslos und wie gelähmt, als sie die handschriftlich verfassten, persönlichen Briefe liest. Dennoch sortiert und säubert sie alles sorgfältig – und packt es erst einmal in einen großen Plastiksack, den sie in den Keller stellt.

„So aufwühlend das für mich war, konnte ich mich damals noch nicht damit beschäftigen", erzählt die Autorin, die aus dem Fund Jahre später die fast 500 Seiten starke Dokumentation „Wie ein Schatten sind unsere Tage" (Schöffling & Co. Verlag, Frankfurt) verfassen wird. Sie arbeitet damals noch in der Zahnarztpraxis ihres Mannes Peter und kümmert sich um ihre kranken Eltern. Auch Peter Geiler wird irgendwann schwer krank und braucht sie. 20 Jahre sollte es dauern, bis in Inge Geiler der kriminalistische Spürsinn erwacht und sie sich an den Fund heranwagt. „Das Ehepaar Grünbaum war aber in der ganzen Zeit gedanklich bei mir."

Die „Initiative Stolpersteine", ein Projekt des Künstlers Gunter Demnig, bringt sie dazu, die blaue Müllütte 2007 wieder aus dem Keller hoch in ihre Wohnung zu holen. Betonquader mit einer Messingplatte und den Namen von neun ehemaligen jüdischen Hausbewohnern sollen vor ihrem Haus verlegt werden. Die Grünbaums sind nicht dabei. „Ich wollte ihre Geschichte sichtbar machen", beschreibt Inge Geiler ihre Motivation. Drei Monate lang studiert sie die Unterlagen und schreibt die zum Teil stark verschlissenen Papiere und Brieffetzen ab. „Das war aufregend und hat mich unglaublich gefesselt. Ich wollte wissen, um welche Familie es sich handelt." Sie ist wie besessen, fühlt sich getrieben. „Jeder Gedanke war beherrscht von der Familie Grünbaum." Auch im stressigen Alltag mit ihrem schwer kranken Mann. Mit ihm spricht sie viel über die schreckliche Nazizeit. Er ist zwölf Jahre älter als sie und hat den Krieg als Soldat unter anderem in Frankreich und Italien erlebt.

Als Peter Geiler 2009 stirbt, beginnt für seine Frau ein neuer Lebensabschnitt. Jetzt kann sie für ihre Recherchen zu Archiven und Standesämtern reisen, sie sucht in Geburts- und Sterberegistern nach Daten der Familie. Stück für Stück setzt sie das Bild der großen Familie zusammen, von ihren Ursprüngen in Geisa und Forchheim bis in die USA, wo heute noch die Nachfahren der weitverzweigten Familie leben. Sie bekommt Tipps, wer sich auch mit der Herkunft von jüdischen Familien beschäftigt und tauscht sich mit Stammbaumforschern und Historikern aus. „Ich bin immer mehr in den jüdischen Alltag und in die Familiengeschichte eingetaucht", erzählt sie. Sie erfährt Details von den schrecklichen Repressalien gegen die Juden: Sie dürfen sich nicht mehr frei bewegen, kein Radio hören, kein Telefon benutzen, ihre Geschäfte werden zerstört. „Diese grauenhaften Demütigungen, ständig verfolgt zu werden – das hat mich permanent beschäftigt. Wie können Menschen das verkraften?" Die Grünbaums waren immerhin beide um die 80 Jahre alt. „Ich habe mich oft gefragt, was ich damals wohl gemacht hätte?" Eine eindeutige Antwort hat sie auf diese Frage bis heute nicht.

„Ich wollte ihre Geschichte sichtbar machen"

Inge Geiler leidet still mit den Schicksalen mit. Was ihr zeitweise sehr zu schaffen macht: Sie kann mit niemanden aus ihrem Freundeskreis darüber sprechen. „Die meisten konnten nicht nachvollziehen, was diese Entdeckung hinter der Wandverkleidung mit mir gemacht hat." Deshalb schneidet sie das Thema privat nicht mehr an und arbeitet für sich weiter an der Dokumentation, die sich mehr und mehr zu einem großen Biografie-Projekt entwickelt. Das Frankfurter Institut für Stadtgeschichte, dem Inge Geiler ihren Fund übergeben hat, hatte sie 2008 mit dieser Dokumentation beauftragt. „Ich bin aber keine Schriftstellerin", betont die Autorin. Sie will authentisch bleiben und hält sich eng an die Tatsachen. Fünf Jahre lang dauern die emotional zum Teil sehr aufreibenden Recherche- und Schreibarbeiten. „Ich musste zwischendurch immer wieder Pausen einlegen, weil mich die Details der Gesetze zur Judenverfolgung sehr mitgenommen haben."

Die Grünbaums sind mittlerweile „wie meine eigene Familie geworden“, sagt Inge Geiler, die selbst keine Kinder hat.

Das Buchprojekt habe sich zu ihrem Lebensinhalt entwickelt. Nachdem es im Sommer 2012 zum 70. Jahrestag der Deportation der Grünbaums erschienen ist, setze sich das immer weiter fort.

„Ich gebe Interviews, unternehme Leserreisen und berichte in Schulen über das jüdische Leben während des Dritten Reiches.“ Sie freut sich über den Austausch mit den Zuhörern, besonders mit den jungen Leuten.

Ihr Leben hat sich aber auch in ganz praktischen Dingen verändert. Das komplette Buch schrieb sie noch ganz altmodisch mit der Hand und tippte es später auf der Schreibmaschine ab. Eine Bekannte hat die Texte dann in den Computer eingegeben. Seit einem Jahr besitzt Inge Geiler einen eigenen PC mit Internetanschluss und allem Pipapo. „Die Korrekturen und der Kontakt zum Verlag liefen per E-Mail doch sehr viel einfacher“, sagt sie. *Nicole Galliwoda*

Für Bürgerpreis bewerben

Die Nachbarin hilft ausländischen Kindern bei den Hausaufgaben, ein Sportverein bietet spezielle Übungsstunden für Menschen mit Behinderung an, Schüler helfen Altenheimbewohnern, ins Internet einzusteigen – ehrenamtliches Engagement ist so vielfältig wie das Leben. Und immer wieder gibt es Menschen, deren Tätigkeit es wert wäre, ganz besonders hervorgehoben zu werden. Der Frankfurter Bürgerpreis 2013 soll unter dem Motto „Engagiert vor Ort: mitreden, mitmachen mitgestalten!“ an Personen, Vereine und Unternehmen verliehen werden, die sich ganz besonders für Demokratie und Teilhabe und dafür einsetzen, die Lebensqualität vor Ort zu verbessern und das Gemeinwohl zu stärken.

Die Preise sind für mehrere Kategorien ausgeschrieben: U 21 (Ehrenamtliche von 14 bis 21 Jahre), Alltagshelden, Lebenswerk (mindestens 25 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit), Engagierte Unternehmer.

Infrage kommende Personen können sich bis zum 30. April selbst bewerben oder vorgeschlagen werden. Die Preise sind mit bis zu 10.000 Euro dotiert.

Die Stadt Frankfurt und die Stiftung der Frankfurter Sparkasse vergeben den Preis bereits zum sechsten Mal, immer mit wechselnden Schwerpunkten. *wdl*

Informationen: Stiftung der Frankfurter Sparkasse, Annette Heck, 60255 Frankfurt, buergerpreis@frankfurter-sparkasse.de, www.frankfurtersparkasse.de/buergerpreis, Telefon 0 69/26 41-42 68 und -28 78

Anzeige

SICHERHEIT. WÜRDE. LEBENSFREUDE.

Sonnenhof Gruppe
Senioren- und Pflegeheime
www.sonnenhof-gruppe.de

Oasen der Ruhe,
mitten im städtischen Leben.

Neu ab Sommer 2013
– Seniorenwohnungen mit Service –
in unseren Sonnenhof Appartements,
in der Bremer Straße 6.

Ein schönes Zuhause,
um individuell zu wohnen
und bestens versorgt
den Lebensabend zu genießen.

Sonnenhof Gruppe
Senioren- und Pflegeheim
Bremer Straße 2
60323 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69/15 20 30
Fax: 0 69/15 20 36 22
E-Mail: info@sonnenhof-am-park.de

Grünhof im Park
Senioren- und Pflegeheim
Hansaallee 146 a
60320 Frankfurt am Main
Tel.: 069/152039
Fax: 069/15203766
E-Mail: info@gruenhof-im-park.de

Nicht mit den Zähnen knirschen, sondern machen, was geht

Rolf Ohligschläger kann nicht mehr gut laufen. Am besten geht es an der Hand seiner Ehefrau, manchmal nimmt er den Rollator. Aber es gibt auch Situationen, da ist der Rollstuhl das Transportmittel der Wahl. Angefangen hatte es schon 1990, da war er gerade mal Anfang der 40. Zuerst kleine Stolperer, dann Doppelbilder beim Sehen. Es war ein langer Weg durch Kliniken und Sprechzimmer von Ärzten. „Eigentlich weiß ich immer noch nicht genau, was für eine Krankheit ich habe“, sagt er. „Chronischprogrediente Polyneuropathie“ klingt hochwissenschaftlich, meint aber letztlich nur, dass man weder Ursachen noch Heilmittel kennt.

Ohligschläger, seit sieben Jahren frühverrentet, kennt natürlich die grauen Stunden, in denen man fragt, warum. Aber er ist ein Mensch, der nach vorn blickt. Und offenbar treibt ihn an, dass eine Gehbehinderung nicht davon abhalten muss, zu lernen und neue Wege einzuschlagen. Und das hat er getan: mit seinen Stadtquiz-Büchern.

Frankfurt am Meer? Na ja, nicht ganz. Aber immerhin eine Düne, eine Welle und eine Lagune gibt es hier. Wer Genaueres wissen will, kann sich beim Stadtquiz kundig machen, das Rolf Ohligschläger herausgegeben hat. Er stellt Fragen zur Stadt am Main, die er ganz im Trend der Zeit auf dem Titel „Mainhattan“ nennt, die sich nicht in üblichen Stadtführern finden. Und das, obwohl er alles andere als ein „Urfrankfurter“ ist. Das würde ihm auch keiner abnehmen, lässt doch sein Idiom erkennen, dass er ursprünglich aus dem Rheinland kommt. Doch er hat Frankfurt als seine Stadt angenommen. „Ich bin begeisterter Neufrankfurter“, sagt er. Das hat natürlich mit seiner Frau zu tun, die hier lebte, als er sie – die er von Jugend an kannte – wiedertraf und 2007 im Bolongaropalast in Höchst heiratete.

Ungewöhnliche Fragen stellt Rolf Ohligschläger in seinen Quizbüchern. Foto: Oeser

Ihre „anderthalb Meter Frankfurt-Bücher“ im Regal hat er sich erst einmal zu Gemüte geführt. Denn es sollten ja nicht die einfachen und üblichen Fragen sein, die er in seinem Quiz stellte. Das war auch schon bei den ersten beiden Bänden seines Stadtquiz so, die er über „Köllesdorf“, die beiden konkurrierenden Rheinstädte Köln und Düsseldorf, herausgebracht hatte. Die Konkurrenzsituation zur Nachbarstadt hat er auch hier wiedergefunden, doch – die Offenbacher mögen es verzeihen – gebe Offenbach für ein gemeinsames Buch mit Frankfurt nicht genug her, sagt Ohligschläger.

Und so hat er sich auf Frankfurt konzentriert und inzwischen bereits zwei Bände herausgebracht. Er gestaltet die Bücher selbst, lässt sie drucken und wirbt dafür in zahlreichen Veranstaltungen. Dann geht er in Treffpunkte etwa von Kirchengemeinden oder Vereinen und veranstaltet mit den Anwesenden das Quiz ganz real.

Gibt es nicht Vorbehalte dagegen, dass ein „Eigeplackter“ den Menschen etwas über Frankfurt erzählt, was sie möglicherweise noch nicht wussten? „Ich beginne meist mit der Frage nach der Rivalität zwischen Frankfurt und Offenbach, und dann ist das Eis gebrochen“, sagt Ohligschläger. Er legt auch großen Wert darauf, dass er alle Örtlichkeiten Frankfurts, die in dem Quiz zur Sprache kommen, selbst besucht hat. In der Regel an der Hand seiner Frau, die in vielen Fällen auch die Fotos gemacht hat. Denn trotz seiner Gehbeeinträchtigung ist Ohligschläger viel unterwegs und sucht die Bewegung.

Trotz Gehbehinderung

Stolz ist er etwa darauf, dass er bis auf zwei kleine Abschnitte den gesamten Grüngürtelweg um Frankfurt herum gelaufen ist, immerhin 65 Kilometer lang. „An die 50-mal waren wir dort“, und das war nicht immer ganz leicht, ist er doch darauf angewiesen, dass in der Nähe ein Parkplatz ist, damit nicht schon der Anmarsch zur großen Wanderung wird.

Hinter Ohligschlägers Aktivitäten stehen ein starker Wille und der Wunsch, sich nicht unterkriegen zu lassen. Hat er einen Ratschlag für andere, die mit Krankheit und körperlicher Beeinträchtigung fertig werden müssen? Da müsse jeder selbst nach vielleicht bisher verdeckten Fähigkeiten und Begabungen schauen. Ihm hat in ganz schwieriger Zeit ein Graffiti an der Wand geholfen. Auf einem Spaziergang las er: „Wer heute den Kopf in den Sand steckt, knirscht morgen mit den Zähnen.“ Und Zähneknirschen war ihm einfach zu langweilig. Und so ist es kein Wunder, dass er demnächst ein Berlin-Stadtquiz herausbringt und als nächstes eines über Hamburg plant, seine „heimliche Liebe“.

Lieselotte Wendl

Rolf Ohligschläger: „Darum ist es am Main so schön – Das einzigartige Stadtquiz über Frankfurt am Main“ (zwei Bände), je 12,95 Euro, www.stadtquiz.com

„Wild entschlossen" auf Gemeinschaft

Ex-Pröpstin Helga Trösken hat im Alter ihre Heimat im Ginkgo-Haus in Langen gefunden

An Durchsetzungskraft hat es Helga Trösken nie gefehlt. 1988 zur europaweit ersten Pröpstin gewählt, räumte sie in ihrer Laufbahn mit so manchen Traditionen auf. Dass die Theologin auch im Ruhestand noch Steine ins Rollen bringen wird, war abzusehen.

„Wild entschlossen", ihren Lebensabend in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt zu verbringen, mischte sie von Anfang an in dem 2002 gegründeten Verein Ginkgo Langen mit. Als es nach sechs aufreibenden Jahren soweit war, schwamm in Tröskens Freude aber auch ein dicker Wermutstropfen. Dem Einzug ging ein Abschied voraus, den sie als „äußerst schmerzhaften Prozess" erlebte. Sich aus Platzgründen von 2.000 Büchern, etlichen Möbeln und unzähligen, mit Erinnerungen behafteten Dingen zu trennen, sei wie ein „Sterben vor dem Tod" gewesen. Die Pfarrerin hat es gemeistert und als verbindendes Element entdeckt: Ausnahmslos alle Bewohner hätten dieses Loslassen bewältigen müssen. Neue Interessenten erhalten daher entsprechende Warnhinweise, nicht zuletzt weil Trösken im Laufe ihrer fünf Ginkgo-Haus-Jahre wiederholt Bewerber an dieser Hürde hat scheitern sehen. Vor allem Hausbesitzer würden es selten schaffen, sich räumlich auf die zwischen 50 und 70 Quadratmeter großen Wohnungen zu reduzieren.

Gemeinschaftsfähigkeit nötig

Trotz der gewissermaßen natürlichen Selektion ist die Warteliste für das Ginkgo-Haus lang. Von Menschen umgeben zu sein, die sich gegenseitig unterstützen, mit denen man ins Kino und Theater gehen, sich zum Yoga im Gruppenraum oder zum Frühstück im Garten treffen kann, sind schließlich verlockende Perspektiven. Zumal alle auch die Privatsphäre der jeweils

Helga Trösken Foto: Oeser

anderen respektieren. Neben der Demenz-WG, die der Verein in Kooperation mit dem Demenz-Forum Darmstadt vorausschauend eingerichtet hat, basiert das Projekt auf einer weiteren Partnerschaft. Das Gemeinnützige Siedlungswerk Frankfurt (GSW) fungiert als Bauträger, Hausverwalter und Vermieter jener Wohnungen, die kein Eigentum sind. Welche Personen einziehen – ob als Mieter oder Käufer – entscheiden jedoch allein die Bewohner. „Wir legen strenge Kriterien an", lässt Trösken wissen, die „als Vorsitzende des Verwaltungsausschusses alle Fäden in den Händen" hält. Gemeinschaftsunfähige Personen, die nichts einbringen, sondern nur von den Strukturen profitieren wollen, seien hier fehl am Platz.

Verantwortung übernehmen

Das legt auch die zum Kauf- oder Mietvertrag gehörende Wohngruppenordnung fest. Demnach ist jeder verpflichtet, Verantwortung für anfallende Arbeiten im und um das Haus zu übernehmen, den monatlichen Treffen beizuwohnen und bei Bedarf dem anderen beizustehen. Im Alltag beweisen die „Ginkgos" freilich weitaus noch mehr Gemeinschaftssinn. Die gegenwärtig 28 Frauen und Männer sind allesamt in verschiedenen Interessengruppen aktiv, immer wieder lassen sie sich auch ein gemeinsames Abendessen schmecken. Helga Trösken steuert dann gerne ihren „berühmt-berüchtigten Grünkohleintopf" bei.

Weiterhin als Pfarrerin aktiv

Im Ginkgo-Haus auch Andachten anzubieten hat die Pfarrerin i.R. jedoch „von vornherein abgelehnt". Sie vertrete ohnehin durchschnittlich zweimal im Monat bei Gottesdiensten, bestreite im Rundfunk regelmäßig Morgenfeiern und arbeite ab und zu noch einen Vortrag aus. Am Schreibtisch ist die 70-Jährige denn auch am häufigsten zu finden. Sie genießt aber ebenso das soziale Umfeld im Ginkgo-Haus. Dass dieses in Langen liegt, wo die Frankfurterin vor ihrer Berufung zur Pröpstin 18 Jahre lang als Pfarrerin amtierte und just im Jahr ihrer Pensionierung bezugsfertig war, könnte man fast als göttliche Fügung sehen.

Guter Draht nach oben

Ihr Draht nach oben ist zweifellos gut, obgleich das Joseph Ratzinger – der jetzt emeritierte Papst – einst infrage stellte. Damals noch Chef der Glaubenskongregation, sagte er der frischgebackenen Bischöfin ins Gesicht: „Sie stören die Gemeinschaft der Heiligen, und zwar die der Lebenden wie die der Toten." Den giftigen Kommentar nahm Trösken locker, wie auch all die anderen Anfeindungen, die ihr namentlich Männer im Berufsleben entgegenbrachten. Das hatte allerdings nicht nur mit ihrem Geschlecht zu tun. Trösken ist klar, dass ihre links-liberale Haltung und ihre direkte Art vielen nicht passte. Im Ginkgo-Haus hat mit ihren Wesenszügen niemand ein Problem.

Doris Stickler

Senioren wollen demnächst öffentlich tagen

Der Seniorenbeirat wünscht sich, künftig öffentlich tagen zu können. Eine entsprechende Empfehlung an den Magistrat haben die Mitglieder in ihrer jüngsten Sitzung mit hauchdünner Mehrheit beschlossen. Der Magistrat bereitet zurzeit eine Satzungsänderung vor, über die dann die Stadtverordnetenversammlung zu entscheiden hat.

Mit der öffentlichen Tagung des Gremiums erhoffen sich die Beiräte eine bessere Außenwirkung und eine breitere Berichterstattung über ihre Aktivitäten. Bisher berichtet ausschließlich die Senioren Zeitschrift nach journalistischen Standards über die Sitzungen. Es wurde auch ein Papier von Klaus Schaeffer und Rainer Luckhaus aus dem Ortsbeirat 16 diskutiert, in dem angeregt wird, künftig alle Anträge zu veröffentlichen.

Ebenfalls beschlossen die Seniorenbeiräte für ihre neue Satzung, ein Mitglied aus der Kommunalen Ausländervertretung (KAV) mit voller Stimmberechtigung in ihr Gremium aufzunehmen. Sie möchten in ihrem Satzungsentwurf ihr Rederecht in den Ausschüssen des Stadtparlaments ebenso zum Standard machen wie die stärkere Beteiligung ihrer Stellvertreter, um eventuelle Lücken kompetent und zeitnah schließen zu können.

Ein Antrag an das Verkehrsdezernat „Kein Radfahren auf Gehwegen“ von den Antragstellern Marlies Gutmann, Pieter Zandee und Jochen Habermann wurde bereits vom Stadtrat für Verkehr, Stefan Majer, im Vorfeld beantwortet. Majer freute sich dabei über die Verdoppelung des Fahrradverkehrs in Zehn-Jahresfrist. Die Unfallentwicklung mit Rädern habe sich aber glücklicherweise nicht verdoppelt. „Konfliktsituationen im Verkehrsalltag“, so der Stadtrat, spielten sich „eher im Bereich des subjektiven Sicherheitsgefühls“ ab. Zielsetzung sei es, „zu Fuß Gehende zu schützen und Radfahrende sicher zu führen“. Bauliche Maßnahmen hierzu, wie beispielsweise die neuen Markierungen von Radschutzstreifen in der Wilhelm-Leuschner-Straße sowie der Alten Brücke, würden dies unterstützen.

Zusammen mit der Polizei setze man auf eine intelligente und planvolle Kopplung von Information und Sanktion. Kontrollen nach Einrichtung der genannten Radschutzstreifen sollten „nachdrücklich klarmachen“, dass Radfahrer „auf dem Gehweg nichts, aber auch gar nichts verloren“ hätten, schreibt der Stadtrat dem Seniorenbeirat.

Vor der Abarbeitung der tagespolitischen Agenda behandelte der Seniorenbeirat sein Schwerpunktthema, das dieses Mal „Sucht im Alter“ war. Hierzu sprachen Dr. Gabriele Scheffler vom Drogenreferat der Stadt, Edith Schmidt-Westerberg von der Evangelischen Suchtberatung und Bernd Nagel von der Stiftung Waldmühle. Die Referenten wiesen darauf hin, dass neben dem Alkohol vor allem der Medikamentenmissbrauch im Alter ein großes Thema sei. Aber auch Spiel- und Kaufsucht seien wichtige Themen. Ein anderer Stoffwechsel bei Senioren würde generell das Suchtpotenzial bei alten Menschen verstärken. Nur wenige Senioren nähmen aktiv von sich aus die Beratungsangebote an, die nach Möglichkeit auch die Familie mit einbezögen.

Ein häufiger Grund für beginnende Alkoholsucht im Alter sei die „schwindende Sinnhaftigkeit“ des Lebens bei vielen Senioren, sagte Edith Schmidt-Westerberg. Hier sei es wichtig, die Lebensrealität zu reflektieren und gegebenenfalls zu ändern, bevor man eine direkte Suchttherapie anstrebe.

Je nach Stärke der Sucht sei der Weg zu einem regulierten Alkoholkonsum zu gestalten oder aber zu absoluter Abstinenz (siehe hierzu SZ Seiten 46–47).

Der Beginn einer Sucht sei schwer zu diagnostizieren, sei eher erkennbar am Rückzug oder an Inaktivität, berichtete Bernd Nagel. Therapeutische Ansätze würden vornehmlich ambulant gestaltet, sodass die Lebensqualität und Selbstbestimmung möglichst lange erhalten bleiben könnten.

Das nächste Schwerpunktthema, mit dem sich der Seniorenbeirat auseinandersetzen will, lautet „Verkehrssicherheit im Alter“.

Felix Holland

Ministerium startet Pflegeportal

Alles, was man rund um die Pflege wissen muss, findet sich auf dem neuen Internetportal zum Thema Pflege, das das hessische Sozialministerium gestartet hat. Der Bedarf an Informationen zu dem Thema sei groß, sagte Sozialminister Stefan Grüttner bei der Vorstellung des Angebots. Mit dem niedrigschwelligen Angebot im Internet gebe es eine Möglichkeit, sich schnell und umfassend über alle Facetten der Pflege, ihrer Organisation und Finanzierung zu informieren.

Neben allgemeinen und rechtlichen Informationen könnten die Nutzer sich Schritt für Schritt einen persönlichen Leitfaden erstellen. Dieser unterstütze sie dabei, ihre persönliche Situation einzuschätzen, notwendige Beratung und passende Hilfen zu finden. Es sei zum Beispiel möglich, eine persönliche Checkliste für die häusliche oder die stationäre Pflege zu erstellen, die die Auswahl unter den Angeboten erleichtern könne.

Das Internetportal kann unter www.pflege-in-hessen.de aufgerufen werden. *wdl*

Pflegereform: Änderungen in Kürze

Kernstück der jüngsten Pflegereform sind die verbesserten Leistungen für Demenzkranke. Seit Januar erhalten Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, die keiner der drei Pflegestufen zugeordnet sind (Pflegestufe 0), zusätzlich zu dem bisherigen Betreuungsgeld in Höhe von 100 Euro (Grundbedarf) beziehungsweise 200 Euro (erhöhter Bedarf) im Monat, auch Geld- oder Sachleistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung. So bekommen Demenzkranke, die von Angehörigen betreut werden, künftig Pflegegeld in Höhe von 120 Euro im Monat. Übernimmt stattdessen ein Pflegedienst die Betreuung, stellt die Pflegekasse dafür 225 Euro monatlich zur Verfügung.

Darüber hinaus wird eine Reihe weiterer Verbesserungen eingeführt:

- Die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes wird während einer Kurzzeitpflege und einer Verhinderungspflege jeweils für bis zu vier Wochen je Kalenderjahr fortgewährt.
- Auch Pflegebedürfte mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, die in die Pflegestufe I oder II eingruppiert sind, erhalten künftig erhöhte Leistungen. In der Pflegestufe I erhöht sich für diesen Personenkreis das Pflegegeld auf 305 Euro und die Pflegesachleistungen auf bis zu 665 Euro monatlich, in der Pflegestufe II auf 525 Euro beziehungsweise auf bis zu 1.250 Euro monatlich.
- Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen haben Anspruch auf einen pauschalen Zuschlag in Höhe von 200 Euro monatlich.
- Zur Förderung der Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen wird Pflegebedürftigen, die an der gemeinsamen Gründung solcher Wohngruppen beteiligt sind, für die altersgerechte oder barrierearme Umgestaltung der gemeinsamen Wohnung zusätzlich zu den Zuschüssen für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes einmalig ein Betrag von bis zu 2.500 Euro gewährt. Der Gesamtbetrag ist je Wohngruppe auf 10.000 Euro begrenzt.
- MDK-Begutachtung: Der Medizinische Dienst soll künftig innerhalb von vier Wochen einen Termin für die Begutachtung anbieten. Die Pflegekassen sollen innerhalb von zwei Wochen Beratungstermine anbieten und für die Beratung auch nach Hause oder ins Heim kommen.
- Erfolgt der schriftliche Bescheid nicht innerhalb von fünf Wochen, zahlt die Kasse 70 Euro pro Woche an die Betroffenen zu.

Alternative Vergütung für Pflegedienste

Neben der bisher üblichen Abrechnung nach Leistungskomplexen können Pflegedienste mit ihren Kunden auch Vergütungen nach Zeit vereinbaren. So kann der Pflegebedürftige die benötigten Leistungen nach seinen Bedürfnissen zusammenstellen. Berechnet wird die Zeit, die ein Pflegedienst dafür aufwendet. Dabei ist jede Form von Pauschalen unzulässig, außer für hauswirtschaftliche Versorgung, Behördengänge und Fahrtkosten.

Der Pflegebedürftige kann zwischen den beiden Vergütungssystemen wechseln. Welche Leistungen nach welchem System erbracht werden, vereinbaren die Pflegedienste gemeinsam mit den Pflegebedürftigen.

Stärkung der Selbsthilfe

Mit zehn Cent je Versichertem und Kalenderjahr will der Gesetzgeber die Selbsthilfegruppen fördern, die Pflegebedürftigen, Menschen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf und deren Angehörige unterstützen.

Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung steigt von 1,95 Prozent auf 2,05 Prozent (2,3 Prozent für Kinderlose). Die Pflegeversicherung will hierdurch jährliche Mehreinnahmen in Höhe von 1,1 Mrd. Euro erzielen. *red*

Weitere Informationen gibt es bei den Kranken- und Pflegekassen und bei der kostenfreien Beratung des Pflegestützpunktes Frankfurt am Main unter Telefon 08 00/5 89 36 59.

Kriegskinder erzählen

Die Erwachsenenbildung des Evangelischen Regionalverbands veranstaltet im Juni eine Lesereihe zum Thema „Kriegskinder erinnern sich“. Am 18. Juni (19.30 bis 21 Uhr) trägt Alexander Kästner, selbst Jahrgang 1942, unter dem Titel „Verliebt – verlobt – verheiratet“ Liebesgeschichten der 50er und 60er Jahre vor.

Die Geschichten beschreiben die persönliche Liebe einzelner Menschen sowie das Lebensgefühl und die Vorstellungswelt der damals lebenden Generation.

Am 19. Juni erwarten die Besucher zwei Zeitzeugenberichte aus der Kriegszeit. Von 19.30 bis 20.15 Uhr berichtet Erika Elpelt (Jahrgang 1936) über die Vertreibung im Jahr 1945 aus ihrer Heimat. Die schrecklichen Erlebnisse aus dieser Zeit und der Zeit danach verarbeitet sie mit biografischem Schreiben. Der Titel der Lesung: „Vergiss nie dein Herz“.

Ab 20.15 Uhr liest Eva Wiener aus dem Buch „Insel der Geborgenheit – Meine Zeit von 1943 bis 1945“, in dem Gertraude Roensch (Jahrgang 1934) ihre Lebensgeschichte niedergeschrieben hat. Sie erzählt von dem Widerstand eines Dorfes in Niedersachsen, das mit Bauernschläue eine jüdische Familie beschützt.

Alle Veranstaltungen finden in der Zentralbibliothek, Stadtbücherei Frankfurt am Main, Hasengasse 4, 60311 Frankfurt, statt. *wdl*

Hier gibt es viel zu entdecken

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Sing mit! Während der Aktionswochen Älterwerden kann man die verschiedensten Aktivitäten unverbindlich ausprobieren, zum Beispiel einfach mal Töne von sich geben. Fotos (4): Oeser

Vom 3. bis zum 16. Juni sollten sich alle, die sich mit dem eigenen Älterwerden oder dem ihrer Angehörigen auseinandersetzen, Zeit nehmen. Denn die städtische Leitstelle Älterwerden hat zusammen mit vielen anderen Veranstaltern ein buntes, anregendes Programm für die Aktionswochen Älterwerden 2013 zusammengestellt. Es macht Lust, auf Entdeckungsreisen zu gehen. Sei es mit dem Angebot, endlich den Traum vom Saxophonspielen zu verwirklichen, die Klarinette wiederzuentdecken oder in Schnupperstunden bei der Musikschule Posaune und Kontrabass auszuprobieren.

Sehr beliebt sind auch die verschiedenen Tanzangebote, die in diesem Jahr weiter ausgebaut werden. Menschen mit und ohne Demenz, Frauen und Männer mit und ohne Partner können in Klänge eintauchen und sie in Tanzschritte umsetzen. Beim Silver Tango oder Stepptanzen für Einsteiger ebenso wie beim Tanz-Workshop für Ältere, der bereits jetzt 47 Anmeldungen von 65 bis 89 Jahre alten Interessierten zählt. „Tanz ist ein Thema, besonders für Frauen“, sagt Pia Flörsheimer von der Leitstelle Älterwerden, „es geht darum, Tanzen im Alter wieder neu zu entdecken.“

Ein Schwerpunkt der 12. Aktionswochen Älterwerden ist das Thema Männergesundheit. Eine Fachtagung am 4. Juni beleuchtet wissenschaftlich verschiedene Aspekte. Ganz praktisch geht es bei Pilates-Training und Gymnastik für Männer oder einem Vortrag über Männergesundheit aus Sicht des Urologen zu. Auch Beckenbodentraining können Männer ausprobieren: „Das ist mir sehr wichtig“, sagt Flörsheimer, „denn Männer gehen mit dem Thema Inkontinenz schamhafter um als Frauen.“ Die Trainingsangebote dienen dazu, Hürden abzubauen. Weil Männer weniger gelernt haben, auf sich und ihre Gesundheit zu achten. Sie funktionieren eher. So formuliert es Dr. Matthias Stiehler vom Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft, der seit Langem zum Thema Männergesundheit forscht und als Referent zur Fachtagung kommt (siehe dazu SZ 1/2013, Seite 47).

Eine Bürgeranhörung im Römer wird es diesmal während der Aktionswochen nicht geben, sagt Flörsheimer. Stattdessen stehen Aktivitäten für Ältere im Stadtteil im Zentrum des diesjährigen Programms, deshalb heißt das Motto auch „Im Stadtteil daheim“. Spiele und Gedächtnistraining im „bunten und vielfältigen Ostend“ genauso wie „Geschichten aus Bornheim“. Oder das Thema Betreuungsvollmachten im Sozialrathaus Am Dornbusch.

Ein Informationsnachmittag des Sozialrathauses Sachsenhausen dreht sich um Finanzierung und Organisation von ambulanter Pflege und hauswirtschaftlicher Hilfe. Wie seniorengerechtes Wohnen und Leben in Harheim aussehen könnte, vermittelt das Sozialrathaus Am Bügel.

Auch der Fotowettbewerb „Mein schönster Treffpunkt im Stadtteil“ ist dem Schwerpunktthema gewidmet. Eine Jury wählte aus allen Einsendungen von Frankfurtern, die 60 Jahre und älter sind, die 25 schönsten Aufnahmen aus. Sie sind während einer Ausstellung vom 3. Juni bis zum 30. August im Jugend- und Sozialamt an der Eschersheimer Landstraße 241–249 zu sehen. Die Vernissage mit den fotografischen Ansichten älterer Frankfurter über ihren Stadtteil beginnt am 3. Juni um 14 Uhr (siehe diese SZ Seite 17). Sie bildet den Auftakt zum vielfältigen Programm der Aktionswochen.

Susanne Schmidt-Lüer

Gut zu wissen – für den Terminkalender

Rund 150 Veranstaltungen umfasst das Programm der Aktionswochen Älterwerden vom 3. bis zum 16. Juni.

- ✔ Neu ist das Angebot „Mobil mit Bus und Bahn“ des Nahverkehrsdienstleisters Traffiq. Am 6. und 12. Juni lädt Traffiq jeweils um 10 Uhr unter dem Motto „Mobil mit Bus und Bahn“ in die Zentrale an der Stiftstraße 9 – 17 ein. Nach einer Einführung in verschiedene Fahrkartenarten üben die Teilnehmer ganz praktisch an Touchscreen-Automaten im Hauptbahnhof. Traffiq wird mit einem Infotisch auf den Bunten Nachmittag (7. Juni) vertreten sein.
- ✔ Einen kostenfreien Shuttle-Service zu den attraktivsten Veranstaltungen bietet der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe erstmals an. So soll die Teilnahme auch Interessierten aus Wohngebieten mit schlechter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr ermöglicht werden. Ein Hol- und Bringdienst wird beispielsweise eingerichtet für den Bunten Nachmittag am 7. Juni von 13 bis 18 Uhr im Rathaus für Senioren an der Hansaallee 150 mit der traditionellen Talkrunde mit Seniorendezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld.
- ✔ Näheres zum Shuttle-Service enthält das Programm. Es liegt von Mai an in Apotheken, Beratungsstellen und Begegnungsstätten, in Bürgerämtern und im Rathaus für Senioren, Hansaallee 150, oder in der Volkshochschule aus. Im Internet werden die Veranstaltungen unter www.aelterwerden-in-frankfurt.de zu finden sein.

ssl

Fotowettbewerb mit großer Resonanz

Christine Schulze schoss das Siegerfoto. Es zeigt den großen Teich am Rebstockbad in der Abendstimmung.

Beeindruckt von der Vielzahl der Motive und der Kreativität der Einsender zeigte sich die Jury des Fotowettbewerbes „Mein schönster Treffpunkt im Stadtteil“. Aus knapp 150 Einsendungen musste sie 25 Siegerfotos auswählen, die bei der Vernissage der Ausstellung am 3. Juni um 14 Uhr im Jugend- und Sozialamt, Eschersheimer Landstraße 241 – 249, von Seniorendezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld mit Preisen gewürdigt werden.

Die Juroren, Dr. Renate Sterzel (Vorsitzende des Seniorenbeirates), Rolf Oeser (freiberuflicher Fotograf, auf dem Foto: 1. v. rechts), Claus- Dieter Pestinger (Vorsitzender des Freundeskreises liebenswertes Frankfurt, 2. v. links) und Gregor Preis (stellvertretender Leiter der Leitstelle Älterwerden im Rathaus für Senioren, ganz links), vergaben jeweils Punkte, die am Schluss zusammengezählt wurden. Die 25 Fotos mit der höchsten Punktzahl wurden als Sieger ausgewählt.

Bei der Vernissage werden neben den prämierten Fotos alle eingereichten Werke zu sehen sein. Ein guter Grund, sich diesen Termin schon einmal vorzumerken.

Gerd Becker, Leitstelle Älterwerden

Die vierköpfige Jury hatte es nicht leicht, aus 150 Einsendungen die 25 Siegerfotos auszuwählen. Foto: Oeser

Immer öfter angeklickt

Die Senioren Zeitschrift im Internet

Seit 2011 ist die Senioren Zeitschrift mit einem neuen Internetauftritt im World Wide Web präsent (www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de). Seitdem haben die Zugriffe auf die Inhalte der Seite zugenommen. Immerhin durchschnittlich 100 Besucher werden auf der Webseite jeden Tag gezählt, sodass man davon ausgehen kann, dass ein erheblicher Teil der Senioren in Frankfurt mit dem Internetangebot erreicht wird.

Allein die Zahl der heruntergeladenen Dateien hat sich im Laufe des Jahres 2012 verdoppelt. Daraus kann man schließen, dass sich die Leser der Senioren Zeitschrift immer öfter einzelne Texte oder ganze Hefte aus dem Internet als PDF-Dateien abrufen, um sie in Ruhe zu lesen. Noch eher zögerlich wird das Angebot angenommen, die aufgelesenen Texte der Senioren Zeitschrift als MP3-Datei herunterzuladen und zu Hause oder auf einem mobilen Gerät anzuhören. Dennoch haben sich auch hier die Zahlen fast verdoppelt.

Foto: Oeser

Die Zahlen belegen, dass die Frankfurter Senioren offenbar schon zu einem großen Teil mit dem Internet verbunden sind und die modernen Kommunikationsmedien für sich angenommen haben.

Die SZ möchte die Leserschaft ermutigen, die Internetseite noch stärker zu nutzen. Senioren, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können sich nämlich die SZ nicht nur im Abonnement nach Hause schicken lassen. Sie können sie auch im Internet komplett lesen oder hören, etwa, wenn sie sehbehindert oder blind sind. Dafür wird darauf geachtet, dass der Internetauftritt der SZ nach dem internationalen Standard WCAG 2.0 barrierefrei gestaltet ist. Außerdem gibt es die Möglichkeit, im Archiv rückwirkend bis zum Jahr 2003 in den Ausgaben zu recherchieren und interessierende Artikel nachzulesen. Und wer schon immer einmal sehen wollte, wer das Silberblatt macht – von der Planung über das Schreiben und Fotografieren bis hin zur Gestaltung –, der wird ebenfalls auf der Seite fündig.

Daneben finden Interessierte unter „Hintergründe“ ausführliche Informationen zu einzelnen Themen, wie sie so in der gedruckten Ausgabe nicht stehen, zum Beispiel zu den Themen Palliativpflege, Vorsorgevollmachten oder Internettipps. Und unter der Rubrik „Aktuelle Meldungen“ gibt es Berichte und Informationen, die die Redaktion nach Redaktionsschluss erreicht haben, und die deshalb nicht im Heft erscheinen. Dazu kommen noch aktuelle Terminhinweise zu interessanten Veranstaltungen. *wdl*

Innovationspreis

Beim bundesweiten Wettbewerb um gute und innovative Ideen, die den Arbeitsalltag in der Pflege verbessern, hat das Frankfurter Projekt „Arbeitsintegrierte Qualifizierung in der Altenpflege“ (Aiqua) in Berlin den 1. Preis erhalten. „Die Auszeichnung würdigt den Mut des Frankfurter Verbands für Alten- und Behindertenhilfe, zur Gewinnung von Pflegefachkräften ganz neue Wege zu gehen“, sagt Stadträtin Daniela Birkenfeld. Mit Unterstützung des Qualifizierungsträgers Werkstatt Frankfurt, des hessischen Sozialministeriums und des Europäischen Sozialfonds bildet der Frankfurter Verband seit Herbst 2011 bisherige Pflegehelfer berufsbegleitend zu examinierten Kräften aus.

Die Sozialdezernentin freut es besonders, dass sich neun Teilnehmer des Projekts aus dem Victor-Gollancz-Haus selbst um den Preis des Instituts für angewandte Sozialforschung AGP (Alter – Gesellschaft – Partizipation) beworben haben: „Das zeigt die Begeisterung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Aiqua – trotz der zusätzlichen Lernbelastung nutzen sie die Chance, sich zu qualifizieren und mehr Verantwortung im Beruf zu übernehmen.“ Ein willkommener Nebeneffekt sei, dass sich damit auch die persönlichen Einkommensverhältnisse verbessern ließen.

Initiiert hat der Frankfurter Verband das Modellprojekt angesichts des wachsenden Fachkräftebedarfs in der Pflege. Geschäftsführer Frédéric Lauscher erlässt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern von Aiqua 20 Prozent ihrer Wochenarbeitszeit fürs Lernen bei Fortzahlung des kompletten Lohns. Die Werkstatt Frankfurt hat zusammen mit der Schule für Altenpflegeausbildung des Frankfurter Verbands die Lernmodule entwickelt. Es sind alle in der Ausbildungsverordnung vorgeschriebenen Inhalte integriert. Zurzeit nehmen rund 50 Mitarbeiter des Frankfurter Verbands an der Ausbildung teil (die SZ berichtete). Das Institut für angewandte Sozialforschung AGP führte den Wettbewerb während eines Forschungsprojekts des Bundesministeriums für Gesundheit zur Stärkung des Pflegeberufs durch. Ziel des Projekts ist es, Strategien zu entwickeln, mit denen sich mehr Bürgerinnen und Bürger für den Pflegeberuf begeistern lassen und für das vorhandene Pflegepersonal bessere Arbeitsbedingungen geschaffen werden. Nähere Informationen: http://www.aiqua.de. *pia*

Der Übergang vom Übergang

Seniorendezernentin Daniela Birkenfeld legte im Winter schon mal selbst Hand an den Bagger. Dem Bau des Heinrich-Schleich-Hauses in Fechenheim steht somit nichts mehr im Wege. Das Haus wird komplett neu gebaut. Foto: Oeser

Mitte nächsten Jahres soll das neue Heinrich-Schleich-Haus in Fechenheim bezugsfertig sein. Die Bauarbeiten gingen gut voran, sagte Seniorendezernentin Daniela Birkenfeld auf einer Pressekonferenz im Februar. In Fechenheim lässt der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe einen Neubau für 90 Pflegeheim- und 20 Tagespflegeplätze sowie 16 behindertengerecht ausgestattete betreute Wohnungen errichten. Während der Bauphase sind die Bewohner in einem Pflegeheim in Offenbach untergebracht. Nach einer technischen Überprüfung im Übergangsquartier im Hessenring 55 seien von der Brandschutzbehörde erhebliche Mängel festgestellt worden, berichtete Birkenfeld. Es sei für die Bewohner und das Pflegepersonal nicht zumutbar, während der Beseitigung weiter im Pflegeheim zu leben – außerdem habe sich herausgestellt, dass es wirtschaftlich nicht zu vertreten sei, weiter in das Gebäude zu investieren. Birkenfeld: „Doch wir haben Glück im Unglück.“ In 600 Meter Entfernung eröffnete am 1. März der Pflegeheimträger Vitanas ein neues Haus, und dieser war bereit, für die ehemaligen Bewohner des Heinrich-Schleich-Hauses einen Teil des Neubaus im Spessartring zur Verfügung zu stellen. Der Vertrag ist nach den Worten der Dezernentin so gestaltet, dass der Frankfurter Verband Untermieter ist und dementsprechend das Heinrich-Schleich-Haus weiter mit den eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreiben könne. Daniela Birkenfeld bedauerte diese erneute Belastung der Pflegeheimbewohner sehr: „Ich weiß nur zu gut, dass die Aussicht auf einen Umzug die meisten älteren Menschen belastet.“ Sie hofft aber, dass ein Großteil der Bewohner im nächsten Jahr wieder mit nach Fechenheim ziehen kann.

Der Neubau in Fechenheim kostet insgesamt 12,5 Millionen Euro. Das Land Hessen beteiligt sich mit 2,5 Millionen Euro an den Kosten. Die Stadt Frankfurt unterstützt das Projekt mit einem zinslosen Darlehen in Höhe von 3,5 Millionen Euro.

red

Mehr Informationen erteilt Jürgen Schülbe unter Telefon: 0 69/4 08 08-0, und E-Mail: info@heinrich-schleich-haus.de.

Termine im Rathaus für Senioren

Multifunktionsraum Zimmer Nr. 14, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

> **Beratung zu Demenz** – alle 14 Tage montags zwischen 9 und 11 Uhr: 22. April, 6., 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni und 8. Juli
Ruth Müller, Alzheimer Gesellschaft Frankfurt, auch mit Termin unter Telefon 0 17 15 43 05 92

> **Sprechstunde Sehverlust im Alter** – jeweils dienstags von 14 bis 16 Uhr, Termine bitte erfragen bei Sonja Driebold, Mitarbeiterin der Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte unter Telefon 0 69/9 55 12 40

> **Sprechstunde Hörverlust im Alter** – jeweils dienstags von 14 bis 16 Uhr, am 28. Mai und 25. Juni, Horst Buchenauer, Deutscher Schwerhörigen-Bund, Ortsverein Frankfurt/Main

Kurz gemeldet

Die für den Sozialbezirk 380 zuständige Sozialbezirksvorsteherin Ute Widdra ist mit Ablauf des 31. Mai 2012 aus dem ehrenamtlichen Dienst ausgeschieden.

Der Ortsbeirat 5 hat als Nachfolgerin die derzeit als Sozialpflegerin tätige Ursula Becker (Alfred-Delp-Straße 32, 60599 Frankfurt, Telefon 65 32 42, Sprechzeiten nach vorheriger telefonischer Vereinbarung) vorgeschlagen.

Ursula Becker wurde mit Wirkung vom 3. Januar 2013 offiziell zur Sozialbezirksvorsteherin ernannt.

Der für den Sozialbezirk 331, 332 zuständige Sozialbezirksvorsteher Klaus-Dieter Ortlepp schied zum 31. Januar 2013 aus dem ehrenamtlichen Dienst aus. Bis zur offiziellen Ernennung eines Nachfolgers übernimmt Norbert Bambach, Erbacher Straße 13, 60599 Frankfurt, Telefon privat 0 69/65 48 70, dienstlich 2 12-3 57 01, die Funktion des Sozialbezirksvorstehers vertretungsweise. Norbert Bambach ist derzeit bereits als Sozialpfleger im Sozialbezirk 331, 332 tätig.

In der SZ 1/2013 wurde auf Seite 18 Spalte 1 Praunheim-Nord (426) für den Sozialbezirksvorsteher Klaus Knörzer eine falsche Telefonnummer angegeben. Die richtige Nummer lautet 01 60 95 75 04 39. *red*

Überrascht vom Erfolg

Ingrid Pajunk hat den Pfennig-Bazar mitgegründet

Ingrid Pajunk in Aktion Foto: Thelen

Ingrid Pajunk ist bestens vernetzt. Jetzt, wo sie im Ruhestand ist, lässt sie ihre Kontakte keineswegs ruhen. Ganz im Gegenteil: Die 74-Jährige ist eine erfahrene PR-Lady, die nun ihre als langjährige Leiterin der Unternehmenskommunikation bei der Henninger Brauerei erworbenen Kenntnisse und ihre ausgezeichneten Beziehungen für eine gute Sache einsetzt. Die dunkelhaarige Frau zählt mit zu den Gründerinnen des „Pfennig-Bazars", dessen Reinerlös zum größten Teil an die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Hessen geht. Seit 2004 richten Ingrid Pajunk und drei weitere Damen den ehrenamtlich organisierten Wohltätigkeitsbasar unter dem Motto „Für kleines Geld einkleiden, im großen Stil helfen" aus – unterstützt von einem 300-köpfigen Helferteam.

In diesem Jahr steht der zehnte Pfennig-Bazar im September an. Über dieses Jubiläum zeigt sich Ingrid Pajunk doch etwas überrascht: „Am Anfang hätten wir nie gedacht, dass diese Benefizaktion ein solcher Erfolg wird."

Mit entscheidend für den Erfolg sei, dass die Freiwilligen sich nicht das ganze Jahr an eine Organisation binden müssen. Es gibt sieben Sammeltermine von Mai bis August und zwei Verkaufstage im September. Dementsprechend, wie man Zeit hat, trägt man sich in eine Liste ein, packt bei den Sammelterminen oder beim Verkauf mit an.

Sich bürgerschaftlich zu engagieren, ist für Pajunk selbstverständlich: „Das gibt mir so viel. Aber ich bin da ehrlich: Es ist auch eine Form von Egoismus. Denn man bekommt für seinen Einsatz sehr viel Dankbarkeit zurück." Sie sei fit und geistig rege, betont sie. „Also warum soll ich meine Zeit, in der ich körperlich dazu in der Lage bin, nicht dafür nutzen, etwas Gutes zu tun und meine Erfahrungen und Kontakte, die ich in meinem Beruf gesammelt habe, einzusetzen?" Wichtig ist ihr, dass sie auch mal Nein sagen kann.

Für MS-Betroffene setzt sich Ingrid Pajunk seit mehr als 30 Jahren ein, „weil ich diese Krankheit bekannter machen möchte. Ich bin beeindruckt, wie Betroffene damit umgehen."

Helfer, die tatkräftig mit anpacken, werden immer gebraucht. Wer Interesse hat, sich in der Organisation des Pfennig-Bazars einzubringen, kann sich an die DMSG Hessen (Wittelsbacherallee 86, Frankfurt) wenden.

Ansprechpartnerin ist Stefanie Hesse, Telefon 0 69/40 58 98-21. Die Sammeltermine für saubere und gut erhaltene Bekleidung, Haushaltswaren, Kunst, Nippes oder Spielzeug (keine Schallplatten, Elektrowaren, Koffer und Bücher) bei der Spedition Fermont (Rödelheimer Landstraße 11) sind 2013 an folgenden Tagen: 14./28. Mai, 11./25. Juni, 9./23. Juli sowie 6. August jeweils von 9.30 bis 12 Uhr. Der Pfennig-Bazar findet am 3. und 4. September jeweils von 10 bis 19.45 Uhr im Dominikanerkloster (Kurt-Schumacher-Straße) statt. *Sonja Thelen*

Danke-Karte

Die Stadt Frankfurt sagt auch in diesem Jahr den Ehrenamtlichen in den Vereinen, Verbänden und Organisationen „Danke" und vergibt auf Antrag wieder 1.000 Ehrenamts-Cards. Die Antragsphase läuft noch bis zum 26. April 2013.

Die Ehrenamts-Card kann beantragen, wer sich seit mindestens fünf Jahren, für wenigstens fünf Stunden in der Woche im Stadtgebiet bei einer oder mehreren gemeinnützigen Organisationen ehrenamtlich engagiert, ohne dafür eine pauschale Aufwandsentschädigung zu erhalten, die über die reine Auslagenerstattung (zum Beispiel Porto oder Telefon) hinausgeht.

Mit der E-Card können hessenweit über 1.500 Vergünstigungen beim Besuch von öffentlichen und privaten Einrichtungen und Veranstaltungen in Anspruch genommen werden.

Weitere Auskünfte gibt es unter 0 69/212-355-00 und www.buerger-engagement-frankfurt.de. *red*

Gemeinsam etwas Schönes erleben

Ausflüge für Paare mit pflegebedürftigen Partnern

Wenn der Partner pflegebedürftig ist, wird die Zeit, sich mit Freunden zu treffen, immer weniger und der Aufwand für gemeinsame Unternehmungen immer größer. Die Folge: Kontakte lassen nach, vor allem mit Menschen, die mit dem Thema „Pflege“ nichts zu tun haben. Um einer Vereinsamung vorzubeugen, bietet der Verein „Kontakt – Freie Alten- und Krankenpflege“ in Kooperation mit dem Bürgerinstitut betroffenen Paaren organisierte Ausflüge an. Unter dem Motto „Raus aus dem Alltag“ geht es einmal im Monat zu einer Sehenswürdigkeit in Frankfurt und Umgebung. Die Teilnehmer werden auf Wunsch von zu Hause abgeholt, von Pflegehelfern begleitet, erhalten Verpflegung und ein kleines Rahmenprogramm.

„Das Gute daran ist, dass die Teilnehmer Menschen kennenlernen, die in einer ähnlichen Situation sind“, sagt Barbara Jakob vom Bürgerinstitut. „Da lässt es sich viel leichter über alles reden.“ Nicht selten entstünden Kontakte, die über den Ausflug hinaus andauerten, beobachtete die Seniorenbegleiterin im vergangenen Jahr, als die Ausflüge zum ersten Mal stattfanden.

Die erste Tour in diesem Jahr findet am 7. Mai statt. „Wir suchen uns immer Orte aus, die etwas Besonderes zu bieten haben“, sagt Christine Nanz von „Kontakt – Freie Alten- und Krankenpflege“. So ging es vergangenen Sommer unter anderem in den Hessenpark im Taunus und mit dem Planwagen durch die Fasanerie bei Hanau.

Fünf Ausflüge sind für diesen Sommer geplant – immer dienstags von 11 bis 16 Uhr. Die Teilnahme kostet pro Paar zehn Euro, Einzelpersonen zahlen fünf Euro, jeweils inklusive Fahrtkosten. Der Preis für das Essen variiert je nach Ausflug. Der Verein „Kontakt – Freie Alten- und Krankenpflege“ stellt die Busse und das Pflegepersonal; Barbara Jakob und ein Ehrenamtlicher des Bürgerinstituts sorgen für das Rahmenprogramm, etwa in Form von Vorträgen, und statten interessierten Teilnehmern einen Erstbesuch ab, um den Hilfebedarf vor Ort zu klären.

Judith Gratza

Anmeldungen nimmt ab sofort Christine Nanz von „Kontakt – Freie Alten- und Krankenpflege“ unter Telefon 0 69/43 91 60 entgegen.

Schöne Ausflüge

Das Unternehmen Main-Taxi-Frankfurt hatte die Idee, im August-Stunz-Altenzentrum fiel sie auf fruchtbaren Boden und das Wetter spielte auch noch mit herrlich milden Temperaturen und Sonnenschein mit: Der Ausflug eines guten Dutzends Bewohnerinnen und Bewohner per Taxi in den Palmengarten war ein voller Erfolg.

In den Taxen ging es zügig und bequem zum Haupteingang des Palmengartens. Nach einem Spaziergang durch den zu neuem Leben erwachenden Garten gab es als krönenden Abschluss auf Einladung der Taxizentrale Main-Taxi-Frankfurt noch Kaffee und Kuchen.

Auch in diesem Jahr darf sich wieder eine Gruppe Bewohner zu Frühjahrsbeginn auf einen Ausflug auf Einladung der Main-Taxi-Frankfurt freuen, verkündet Zentralenleiter Torsten Becker. *red*

Anzeige

Fingerkrabbeln und schwungvolle Musik

Erste Bewegungsgruppe für Demenzkranke und ihre Angehörigen im Bürgerinstitut

Herr F. ist ein bisschen durcheinander. Soll er nun auf seinem Platz im Stuhlkreis sitzen bleiben oder sich an den Tisch setzen? In dem großen lichtdurchfluteten Raum des Bürgerinstituts wartet er alleine im Stuhlkreis darauf, dass es losgeht. Erleichtert lässt er sich am Arm zum Tisch begleiten.

Nicht jeder braucht so viel Anleitung in der Bewegungsgruppe wie Herr F. Ursula Stach zum Beispiel ist körperlich äußerst fit, macht die ausgebildete Yogalehrerin doch jeden Tag zu Hause noch konsequent ihre Übungen. Trotzdem kommt sie gerne ins Bürgerinstitut, wenn sich die Teilnehmenden der ersten „Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz“ treffen. „Man muss alles tun, was möglich ist“, davon ist sie überzeugt. Auch ist ihr wichtig, ihre Erkrankung nicht zu verbergen. „Ein gesunder Mensch kann sich einfach nicht vorstellen, was in unserem Kopf vorgeht“, sagt sie.

Koordination trainieren

Unter Anleitung von Sporttherapeutin Antje Hammes krabbeln alle mit den Fingern auf dem Tisch. Doch als Antje Hammes sagt: „Und nun nur den kleinen Finger der rechten Hand heben“, klappt das nicht bei allen. Selbst Ursula Stach sagt: „Das braucht ganz schön Konzentration.“ Die Koordination der Bewegungen ist nicht einfach. Mit Musik geht da schon manches besser. Da schwingen nicht nur die meisten mit, sondern es gelingt ihnen auch, im Rhythmus der Musik den rechten und linken Arm zur entgegengesetzten Schulter zu bewegen oder in die Hände zu klatschen. Mancher hat so großen Spaß daran, dass er laut lacht.

Die Übungen werden von Antje Hammes und von Maren Kochbeck begleitet, die das Projekt Hilda (Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörigen) im Bürgerinstitut verantwortet. Die Sozialarbeiterin kennt die Besucher gut und kann eingreifen, wenn jemand überfordert ist oder Hilfestellung braucht.

Die Idee der Bewegungsgruppe wurde vom Deutschen Turner-Bund entwickelt und ist ein Ableger des Netzwerkprojekts „Aktiv bis 100“, in dem sich Frankfurter Sportvereine und andere Institutionen zusammengeschlossen haben. Mit Bewegung sollen die Menschen nicht nur körperlich aktiviert werden. Denn kräftigende Übungen etwa für die Beine und Gleichgewichtstraining helfen auch den so gefährlichen Stürzen im Alter vorzubeugen, sagt Petra Regelin, Sportwissenschaftlerin und zuständige Referentin beim Deutschen Turner-Bund. Bewegung fördere auch die Funktionsfähigkeit des Gehirns. Wissenschaftler hätten festgestellt, dass schon regelmäßiges Spazierengehen das Gehirn um 20 Prozent mehr durchblute als im Ruhezustand. Neue Blutgefäße könnten entstehen und das Gehirn besser mit Nährstoffen versorgen. „Die neuronalen Netzwerke im Kopf funktionieren dann besser, die Hirnleistung steigt“, sagt sie.

Mit gezielten Bewegungen können Menschen, die an Demenz erkrankt sind, aktiviert werden. Foto: Oeser

Austausch mit Betroffenen

Das Besondere an der Bewegungsgruppe im Bürgerinstitut ist, dass sich zeitgleich die betreuenden und pflegenden Angehörigen in einem anderen Raum treffen. Auch hier ist eine Sozialarbeiterin dabei. „Der Austausch zwischen den Betroffenen hat sich im Laufe der Zeit als sehr wichtig herausgestellt“, sagt Helene Weitzel, die die Gruppe als Sozialarbeiterin begleitet: „Die Menschen entdecken viele Gemeinsamkeiten. Der „sportliche“ Teil, den bei dieser Gruppe Simona Deckers von Shanti Yoga übernommen hat, ist eher auf Entspannung ausgerichtet. „24 Stunden am Tag bin ich angespannt und muss dabei immer Ruhe bewahren“, sagt die Ehefrau eines Demenzkranken, dessen Erkrankung schon weit fortgeschritten ist. „Hier kann ich einmal unbesorgt loslassen.“ Zum leisen Ton einer Klangschale schließen die Menschen im Raum die Augen und lauschen Simona Deckers, die sie auf eine kleine Entspannungsreise mitnimmt. Auch Klaus Stach lässt sich auf diese Übungen ein, obwohl er sagt, dass er in seinem Berufsleben „keine Idee“ für Yoga und Ähnliches gehabt habe. Doch diese Übungen, auch die Dehnübungen, die auf die bei Pflegenden oft besonders belasteten Stellen im Schultergürtel abzielen, genießt er sehr. Und „dass wir hier gemeinsam was machen, gefällt mir gut“.

Die Angehörigen können bestätigen, dass die demenzkranke Person nach diesen Bewegungsübungen oft den Tag über besser gestimmt ist als sonst. Manche nutzen die gute Stimmung und unternehmen anschließend gemeinsam etwas, zum Beispiel gehen sie zusammen essen.

„Wichtig ist für alle, dass sie hier unter Menschen sind, denen sie die Krankheit nicht erklären müssen“, sagt Helene Weitzel. Noch ist das Angebot im Bürgerinstitut kostenlos, weil der Turner-Bund die beiden Fachkräfte finanziert. Maren Kochbeck und Helene Weitzel hoffen, dass es nach der halbjährigen Probephase gelingt, die weitere Finanzierung etwa über Sponsoren sicherzustellen. Denn eine möglichst geringe auch finanzielle Hemmschwelle sei für die betroffenen Familien von großer Bedeutung.

Lieselotte Wendl

zu Aktiv bis 100:
Petra Regelin (Koordination)
Deutscher Turner-Bund,
Telefon 0 69 / 67 801-172.

Zur Bewegungsgruppe:
Maren Kochbeck (Schwerpunkt Demenz) Bürgerinstitut,
Telefon 0 69 / 97 20 17 37

Henri Matisse | Le lagon (Die Lagune) | Tafel XIX aus der Folge Jazz 1947 | Graphische Sammlung, Städel Museum Frankfurt am Main Foto: © U. Edelmann – Städel Museum – ARTOTHEK © VG Bild-Kunst | Bonn 2013

Letzte Bilder

Noch bis zum 2. Juni ist in der Schirn die Ausstellung „Letzte Bilder – von Manet bis Kippenberger“ zu sehen. Die Show widmet sich herausragenden Werken, die Künstler in der allerletzten Phase ihres Schaffens hervorgebracht haben – „durch plötzliches Ableben, oder auch im Wissen des bevorstehenden Todes“, wie Direktor Max Hollein erläuterte. In sieben Räumen werden solche letzten Arbeiten von je zwei Malern gegenübergestellt. Beispielsweise vom schwer erkrankten Edouard Manet werden kleinformatige Bilder gezeigt. Er hat Blumensträuße gemalt, die ihm Freunde ans Krankenbett gebracht haben. Als Gegensatz dazu sind die großen Seerosenbilder von Claude Monet gehängt. Dieser hat im Alter die Tendenz zur Expansion und Abstraktion entwickelt. Intensivierung, Radikalisierung oder auch eine Neuausrichtung aufgrund physischer Einschränkungen zeichnen viele der Werke aus, mit denen die Besucher der Ausstellung konfrontiert werden. Aber auch neu gewonnene Freiheit, gesteigerte Produktivität oder Rückbesinnung auf die eigenen Anfänge werden gezeigt.

Den Zugang zu den „letzten Bildern“ erleichtert die Schirn über besondere Formen der Kunstvermittlung unter dem Stichwort „Kunstgenuss“ speziell auch für Senioren. Mehr Infos unter: www.schirn.de

Jutta Perino

Anzeige

Wir stiften Wohlbefinden

Wohnen und Leben mit Anspruch

- Sie planen und gestalten Ihr Leben bewusst und wissen, was Sie wollen.
- Sie haben Interesse am Gemeinschaftsleben und besonderen kulturellen Veranstaltungen.
- **... und wenn Sie krank werden**, erwarten Sie kompetenten, individuellen und menschlichen Service – durch unseren GDA-Betreuungs- und ambulanten Pflegedienst oder stationär bei uns im **Wohnpflegebereich**, in dem wir auch **Kurzzeitpflege, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt**, anbieten.

Info-Nachmittage

Am Sonntag, den 28. April und am 26. Mai, jeweils um 15:00 Uhr

Besuchen Sie uns und lernen Sie uns kennen:
Das Wohnstift, die Leistungen und die Menschen, die dort wohnen und arbeiten.

Wir freuen uns auf Sie!

GDA
Genieße Dein Alter

GDA Wohnstift Frankfurt am Zoo
Waldschmidtstraße 6 · 60316 Frankfurt
Telefon 069 40585-0
oder 0800 3623777 (gebührenfrei)

Offizieller Freund Zoologischer Garten Frankfurt
DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

www.gda.de
10 x in Deutschland

Nach dem Tod nicht allein

Trauercafé des Bürgerinstituts bietet Rat und Hilfe

Ein herzlicher Empfang wird allen Gästen im Trauercafé zuteil. Foto: Oeser

Wer den Tod eines geliebten Menschen erfahren muss, für den ist nichts mehr wie es war. Der leere Stuhl, die Stille, in der die vertrauten Geräusche fehlen – all das lässt den Schmerz nicht zur Ruhe kommen. Und der Mensch, mit dem man sich über alle Belange des Lebens so gut austauschen konnte, ist nicht mehr da.

Manchmal können dann gut gemeinte Aufforderungen von Freunden oder Angehörigen, wieder nach vorne zu schauen oder positiv zu denken, genau das Gegenteil bewirken und das Gefühl verstärken, nicht wirklich verstanden zu werden. Wer einen geliebten Menschen verloren hat, braucht Zeit zum Trauern und fühlt sich allein mit Fragen, wie man nun seinen Alltag bewältigen kann, was man bei der Bestattung oder dem Nachlass beachten soll und wie lange man traurig sein darf.

Für Menschen, die einen erwachsenen Angehörigen oder Freund durch eine schwere Krankheit verloren haben, gibt es das Trauercafé des Bürgerinstituts. Hier kann über den Verlust gesprochen werden. Hier treffen sich Menschen, denen es ähnlich geht. Hier kann es Antworten geben auf die vielen Fragen, die einen in den schweren Stunden beschäftigen.

Seit November vergangenen Jahres öffnet das Trauercafé des Bürgerinstituts an jedem zweiten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr seine Türen all denen, die dieses Angebot annehmen möchten. Unverbindlich, kostenlos, ohne Anmeldung und überkonfessionell. „Wir laden Trauernde dazu ein, gemeinsam mit uns und anderen Trauernden zu sprechen, Informationen zu erhalten, ein Buch zu lesen, Kaffee und Gebäck zu genießen oder einfach da zu sein“, sagt Monika Müller-Herrmann, die seit 2003 die Hospizgruppe des Bürgerinstituts leitet.

Die Hospizgruppe war es auch, die die Idee zum Trauercafé hatte. Seit zehn Jahren begleiten die vorwiegend ehrenamtlichen Helfer schwerstkranke Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens. Dabei stellten sie fest, dass „auch nach dem Tod des geliebten Menschen Angehörige oder Freunde noch viele Fragen hatten und sich eine gewisse Trauernachsorge wünschten“, so Monika Müller-Herrmann.

Gut ein Jahr lang wurde dann das neue Angebot geplant. Das Team, bestehend aus neun Ehrenamtlichen und zwei Hauptamtlichen, ließ sich im Trauerzentrum Frankfurt speziell schulen und kann nun auch vertrauliche Einzelgespräche oder gemeinsame Wanderungen anbieten. „Bislang nehmen zwischen zehn und 20 Menschen unser Angebot wahr“, so Monika Müller-Herrmann. „Viele haben Schuldgefühle, fragen sich, warum sie im entscheidenden Moment nicht dagewesen sind“, sagt die Diplom-Psychologin. „Diese schlechten Gefühle und vieles andere, was die Hinterbliebenen bedrückt, versuchen wir in einem geschützten Rahmen aufzufangen und Trauernde wieder ins Leben zu integrieren“ *Judith Gratza*

Das Trauercafé des Bürgerinstituts, Oberlindau 20, im Westend, ist jeden zweiten Sonntag von 15 bis 17 Uhr geöffnet. Es gibt behindertengerechte Parkplätze vor dem Haus, behindertengerechte Toiletten im Haus und einen barrierefreien Zugang zu den Räumen. Ergänzt werden soll das Angebot noch um eine telefonische Sprechstunde am Dienstagnachmittag. Weitere Informationen bei Monika Müller-Herrmann und Anke Banse unter Telefon 0 69/97 20 17 24.

Anzeige

Für ältere Männer, die Männer lieben

Café Karussell (im Switchboard, Alte Gasse 36)

Zusammenfinden – Zusammen erleben
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
von 15.00 bis 18.00 Uhr

Infotelefon und Beratung
0 69 / 299 80 76 27
jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr

Angst vor dem Ruhestand

Seniorentreff hilft Menschen mit Behinderung im Rentenalter

Großer Jubel bricht bei den wenigsten Menschen mit Behinderung aus, wenn sie in Rente gehen. „Viele haben Angst, in ein Loch zu fallen“, sagt Andreas Schadt, Leiter der Bereiche Wohnen und Ambulante Dienste der Praunheimer Werkstätten. Denn die Werkstätten sind mehr als nur ein Arbeitsplatz. Sie sind Treffpunkt und Lebensraum für Menschen mit Behinderung. Hier haben sie ihren festen Tagesablauf, hier haben sie ihre sozialen Kontakte – zum Teil seit Jahrzehnten.

Rund 800 Menschen mit Behinderung arbeiten bei den Praunheimer Werkstätten, immer mehr von ihnen stehen kurz vor der Rente. Eine Entwicklung, die Träger von Werkstätten wie Wohnheimen vor eine Herausforderung stellt. Die bessere medizinische und psychosoziale Betreuung führt auch unter Menschen mit Behinderung dazu, dass sie ein höheres Alter erreichen. „Da müssen wir Angebote machen, die Menschen mit Behinderung kurz vor und im Ruhestand angemessen begleiten“, so Schadt.

Neben hausinternen Offerten von Trägern der Behindertenarbeit gibt es in Frankfurt den öffentlichen Seniorentreff für Menschen mit Behinderung ab 50 Jahren – ein Projekt der Praunheimer Werkstätten, des Deutschen Roten Kreuzes, des Caritas-Verbandes, der Lebenshilfe Frankfurt und des Vereins „Komm – Ambulante Dienste“, einem Anbieter für Betreutes Wohnen, unterstützt von der Stadt Frankfurt. Im Seniorentreff werden ältere, behinderte Berufstätige auf ihren Ruhestand vorbereitet und verbringen als Rentner gemeinsam ihre neue Freizeit.

Dazu gehört ein Erzählfrühstück in Sachsenhausen, in dem zusammen gespeist, geplaudert und Themen diskutiert werden. Dazu kommt ein Erzähl-Café, das nachmittags in

Gemeinsame Freizeit macht Spaß.
Foto: Oeser

Enkheim zu einem geselligen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen einlädt, sowie Ausflüge, die zu öffentlichen Einrichtungen, Sehenswürdigkeiten und Museen in Frankfurt führen. Auch mehrtägige Reisen in ein barrierefreies Domizil mit Fachpersonal sind auf Wunsch möglich.

„Wir möchten mit diesem Angebot ältere, Menschen mit Behinderung aus ihrem vertrauten Umfeld rausholen und ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft unterstützen, damit sie ihre sozialen Kompetenzen nicht verlieren“, sagt Claus Zahn von der Lebenshilfe. „Diese Senioren haben es nicht gelernt, eigenständig Gespräche zu führen“, beobachtet etwa Andreas Schadt von den Praunheimer Werkstätten. „Sie waren abhängig von ihren Fachkräften.“ Ziel sei es, ihnen Gespräche untereinander zu ermöglichen, ihren Ängsten und Hoffnungen Gehör zu verschaffen. Und nicht nur das.

Haushaltsführung lernen

Im Seniorentreff erfahren Teilnehmer überdies, wie sie ihren Haushalt eigenständig weiterführen können. „Viele bekommen ihr Mittagessen in den Werkstätten“, sagt Claus Zahn von der Lebenshilfe. „Daher informieren wir sie über Angebote wie Essen auf Rädern oder geben ihnen Kochkurse.“

Andreas Schadt von den Praunheimer Werkstätten will zudem in Kooperation mit der Goethe-Universität Frankfurt herausfinden, wie man Angebote für Menschen mit Behinderung, die in Rente gehen, erweitern kann. Geplant ist eine Umfrage unter Senioren, was sie sich wünschen, sowie unter Trägern, welche Angebote es gibt und wie man sie sinnvoll vernetzen kann, damit möglichst viele daran teilnehmen können. Denn, so Schadt: „Wir wollen verhindern, dass Menschen mit Behinderung ausgesondert von der Gesellschaft leben müssen.“

Judith Gratza

Die Angebote des Seniorentreffs:

Erzählfrühstück, immer mittwochs, 9 bis 12 Uhr, im Konrad-von-Preysing-Haus, Ziegelhüttenweg 151.

Erzähl-Café, alle 14 Tage montags, 14 bis 16 Uhr, Wohnheim Enkheimer Mühle der Lebenshilfe, Alt-Enkheim 9.

Ausflüge „Frankfurt erleben“, in der Regel am letzten Samstag im Monat, 14 bis 17/18 Uhr.

Teilnehmer zahlen jeweils 2,50 Euro. Anmeldung bei Bernadette Winkler, Telefon 0 69/94 21 23-0, E-Mail: bernadette.winkler.stb@pw-ffm.de

Anzeige

Heißer Draht
für Pflegende Angehörige
Erschöpfung – Sorgen – Fragen zur Pflege?
Wir hören zu und geben Orientierung!
069–955 24 911
Mo.-Fr. 9–19 Uhr
– auch anonym –
caritas frankfurt

Im Tagestreff gut aufgehoben

Flexible Betreuung hilft pflegenden Angehörigen

Gut untergebracht im Tagestreff. Foto: Oeser

Wer kümmert sich um den hilfebedürftigen Vater, Ehepartner oder die Mutter, wenn etwa die pflegende Tochter kurzfristig ausfällt? Der Tagestreff im Bürgermeister-Gräf-Haus in Sachsenhausen bietet eine unbürokratische Betreuung für hilfebedürftige Menschen.

Hinter dem Konzept Tagestreff, das Karsten Ruddies entwickelt hat, steckt die Idee, dass Angehörige, die ihre Eltern pflegen, diese kurzfristig betreuen lassen könnten. Anders als bei der Tagespflege, die nach Pflegestufenleistungen der Pflegeversicherung vertraglich abgerechnet werden kann, werden die Betreuten nicht abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Das Hinbringen und Abholen muss selbst organisiert werden – per Taxi oder im eigenen Auto. Für Fälle, in denen kurzfristig Betreuung gebraucht wird, ist der Tagestreff hilfreich und unkompliziert.

An sich selber denken

Zu Hause Pflegende müssen lernen, sich vor dem Stress pausenlosen Betreuens der Angehörigen zu schützen, um ihr eigenes Wohlbefinden zu erhalten. Pflege zu Hause darf nicht zur Falle werden, aus der die pflegenden Angehörigen nicht mehr herausfinden. Im schlimmsten Falle werden sie schnell selbst krank oder verlieren ihre sozialen Kontakte.

Spontan und unbürokratisch

Die Idee des Tagestreffs umfasst somit viel mehr, als es zunächst den Anschein hat. Die pflegenden Angehörigen können sich spontan entscheiden, dort die betreute Person hinzubringen, ohne viele Formalitäten berücksichtigen zu müssen.

Erfahrene Mitarbeiter, die seit Jahren in diesem Bereich tätig seien, leisteten eine intensive Betreuung, sagt Ruddies.

Wie sieht das Angebot aus?

Seit September 2012 besteht der Tagestreff, der von montags bis freitags ohne Voranmeldung von 14 bis 18 Uhr geöffnet ist. Da das Haus am Hühnerweg 22 auch über eine richtige Kegelbahn verfügt, wird den Treffbesuchern am Spielenachmittag donnerstags auch die Möglichkeit zum Kegeln geboten, wenn gewünscht.

Die Betreuungsstunde kostet zehn Euro, die Betreuten können bis zu vier Stunden dort bleiben. Je nach Krankheitsbild und Mobilität werden auch Spaziergänge angeboten und Spiele gespielt, Zeitung gelesen und auf das eingegangen, was gewünscht wird.

Flexibles Angebot

Es stehen drei gemütliche Wohnräume, eine Küche sowie ein großer Garten zur Verfügung. Flexibilität hat sich Karsten Ruddies auf die Fahnen geschrieben, um rasch auf Bedürfnisse der Pflegenden und der Gepflegten zu reagieren. Das ist hilfreich für Pflegende, die etwa vormittags berufstätig sind und nachmittags die Pflege übernehmen. Mit der Betreuung im Tagestreff werden Arztbesuche, Einkäufe oder auch Unternehmungen für das eigene Wohlbefinden unkompliziert möglich.

Kassen finanzieren mit

Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, die zu Hause versorgt werden, erhalten nach der Beurteilung des Medizinischen Dienstes zusätzliche Leistungen von den Kassen, auch wenn sie noch keine Pflegestufe haben. Der Höchstbetrag beläuft sich auf 200 Euro monatlich. Mit diesem Betrag kann man sich fünf Tage im Tagestreff von der Kasse finanzieren lassen. Die Angehörigen reichen die Rechnung für die Tagestreffleistungen bei ihrer Kasse zur Rückerstattung ein.

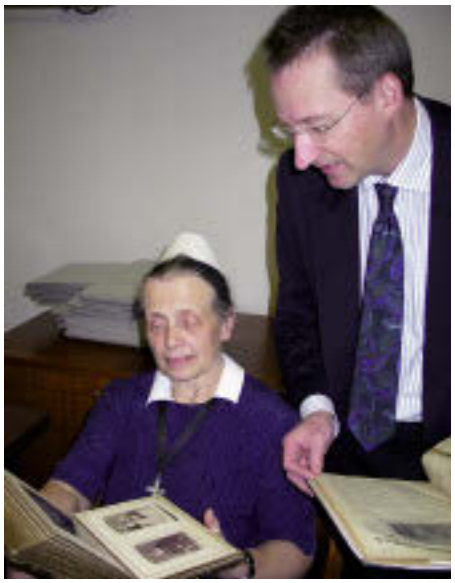
Wer den Tagestreff über längere Zeiträume beanspruchen möchte, könne auch über eine Preisreduzierung verhandeln, sagt Ruddies. Menschen, die ambulante Pflege morgens und abends erhielten, hätten dank Tagestreff eine zusätzliche Möglichkeit, sich Abwechslung zu verschaffen. Bei bestehender Medikation und/oder Inkontinenz müsse darüber gesprochen werden, wie diese während der Betreuungszeit gehandhabt werden. *Beate Glinski-Krause*

Kontakt:
Karsten Ruddies, Telefon 069/29 98 07–0, Mobil: 0152/22 66 22 85
E-Mail: tagesbetreuung@frankfurter-verband.de

Treffpunkt Sachsenhausen, Bürgermeister-Gräf-Haus, Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main

Ein Schatz, der noch zu heben ist

Diakonissenhaus in Frankfurt ordnet sein Archiv



Schwester Ulrike Buchholz und Matthias Welsch stoßen im Archiv auf manche Überraschung. Foto: Wdl

Früher gehörten sie zum Stadtbild im Holzhausenviertel: die Diakonissen mit ihren gestärkten weißen Häubchen und der dunkelblauen Schwesterntracht. Sie waren als Krankenschwestern im Diakonissenkrankenhaus tätig, sie bildeten junge Mädchen zu Erzieherinnen aus, und alle lebten im Diakonissenhaus nahe der großen Straßenkreuzung am Frankfurter Alleenring. Heute sind sie wenige geworden. Zwar leben noch 41 Diakonissen in der Cronstettenstraße. Doch sind die meisten im „Feierabend“, nur noch vier von ihnen im aktiven Dienst, dazu eine Novizin. Feierabend allerdings heißt bei den Diakonissen, dass sie auch im Ruhestand weiter tätig sind, etwa bei der Begleitung alter Menschen im Nellinistift, das auf dem Gelände erbaut wurde. Sie kümmern sich um die Kinder, die im nahe gelegenen Kinderhaus betreut werden, oder um Kranke im Krankenhaus. Oder sie „sorgen für Ordnung“, wie es Schwester Ulrike Buchholz im Archiv tut.

Denn das Archiv ist ein kleiner Schatz, der nur gehoben werden kann, wenn er nach den Regeln der Archivkunst geordnet ist. Während der vielen Umbau- und Umstrukturierungsmaßnahmen der vergangenen Jahre war dafür kaum Zeit. Nun ist zusammen mit der Diakonisse ein Historiker und Archivar dabei, die über die Jahrzehnte hinweg geretteten Unterlagen zu sichten und zu ordnen.

Findbuch wird weiterhelfen

„Wenn erst einmal das Findbuch da ist, können wir das Archiv auch für interessierte Wissenschaftler öffnen“, sagt Matthias Welsch, theologischer Vorstand und Pfarrer der Gemeinde Diakonissenkirche. Einen großen Teil der Archivalien machen die Briefe aus, die von Schwestern geschrieben wurden, die im 19. Jahrhundert in den verschiedenen Gemeinden arbeiteten. Die „Gemeindeschwestern“ erfüllten oft unter großen Anstrengungen und ganz allein die Aufgaben, die heute etwa von ambulanten Pflegediensten wahrgenommen werden. Sie berichteten in ihren Briefen von ihrer Arbeit und hinterließen damit wertvolle Zeugnisse aus jener Zeit.

Dazu kommen die Jahresberichte des Frankfurter Diakonissenhauses, die von seiner Gründung im Jahr 1861 an vorliegen und die „Blätter aus dem Mutterhaus“, von denen inzwischen fast 460 Ausgaben herausgeschickt wurden.

Stifterin Rose Livingston

Gerne würde es Matthias Welsch sehen, wenn auch die Geschichte von Rose Livingston aufgearbeitet würde. Sie war die Tochter des ursprünglich aus Frankfurt in die USA ausgewanderten jüdischen Geschäftsmannes Max Löwenstein, der 1866 als Millionär nach Frankfurt zurückkehrte. Unter dem Einfluss ihrer Erzieherin Minna Noll („Nelli“) trat Rose Livingston 1891 zum evangelischen Glauben über, getauft wurde sie in der Paulskirche. Nachdem „Nelli“, mit der sie bis zu deren Tod zusammenlebte, gestorben war, stiftete Rose Livingston dem Frankfurter Diakonissenhaus mit einer Million Mark das „Nellinistift“ als Heimstatt für alleinstehende ältere Frauen evangelischen Glaubens. Heute werden in dem 2009 neu errichteten Haus 94 alte Menschen betreut und gepflegt. Seit Entstehen der Stiftung jedenfalls haben sich die Diakonissen um die Menschen gekümmert, die von der Stiftung aufgenommen wurden.

Der persönliche Nachlass der Rose Livingston konnte bislang nicht gefunden werden, und es steht zu befürchten, dass er die Kriegswirren und Zerstörungen Frankfurts nicht überlebt hat. Lediglich einige Briefe an Wilhelm Steinhausen, den bekannten Frankfurter Maler, dessen Mäzenin sie ebenfalls war, liegen vor.

Aber auch die spätere Geschichte des Diakonissenhauses ist spannend und wert, sie öffentlich zugänglich zu machen. Welsch weiß zu erzählen, dass das Diakonissenhaus sich während der Zeit des Nationalsozialismus zur Bekennenden Kirche zählte und in seinem Krankenhaus lange Zeit noch jüdische Ärzte beschäftigt wurden. Nach dem Krieg wurde die Gründungskonferenz der Evangelischen Kirche in Deutschland, die später in Treysa erfolgte, im Diakonissenhaus vorbereitet. Die Schwestern räumten damals ihre Zimmer, um den großen Theologen wie Karl Barth Unterkunft zu verschaffen.

So gibt es noch allerhand zu finden in dem nun neu geordneten Archiv. In acht Jahren kann das 160-jährige Bestehen des Diakonissenhauses begangen werden. Vielleicht können bis dahin interessierte Wissenschaftler mithilfe der Archivalien eine umfassende Geschichte des Hauses vorlegen. *Lieselotte Wendl*

So läuft es mit der virtuellen Kommunikation

Kaum vorstellbar: Moderne Kommunikation ohne Internet. Foto: Telekom-Shop, My Zeil

Die ehemalige Lehrerin ist an diesem Abend mit ihrer Freundin aus Heddernheim in den Telekom-Shop in das Einkaufszentrum „My Zeil“ gekommen. „Wir haben über das Internetportal Seniorennet von diesem Vortrag erfahren“, erzählt sie. In der Hand hält sie ihr neues Smartphone mit Bildschirm und tippt gerade die Telefonnummer eines Bekannten ein, den sie hier zufällig getroffen hat. „Meine Enkeltochter hat mir ein paar Fotos draufgespielt“, sagt die Frankfurterin. Viel mehr als telefonieren könne sie noch nicht. Sie will sich aber mehr mit modernen Medien beschäftigen. „Deshalb bin ich hier.“

Die 74-Jährige ist eine von rund 25 Teilnehmern zwischen 50 und 80 Jahren, die im hinteren Teil des Ladens etwas über „Internet für Späteinsteiger – E-Mail, Skype und Chat“ hören werden.

Autobahn für Daten

Die Diplom-Pädagogin Claudia Raabe vom Medienverein Blickwechsel aus Göttingen legt auch gleich los mit der Grundsatzfrage: Was ist das Internet? „Vergleichbar mit einem Straßennetz ist es eine weitverzweigte Datenautobahn. Sie bietet Infos, Webseiten, Musik, Fernsehen und verschiedene Dienste, die unser Leben maßgeblich verändert haben.“ Einkaufen und miteinander kommunizieren könnten wir so jederzeit. Und das machen auch viele immer mehr. „1996 haben noch 20 Millionen Menschen weltweit das Internet genutzt, 2012 waren es 2,4 Milliarden.“ Die Zahl der Nutzer steige generell. Allein in Deutschland habe sie sich in den vergangenen zwölf Jahren nahezu verdreifacht. „Die höchsten Zuwachsraten gibt es bei den über 50-Jährigen“, sagt Raabe. Von den 50- bis 59-Jährigen nutzten rund 77 Prozent das Internet.

Sie haben Post!

Viele verwenden beispielsweise E-Mail. „Das bedeutet elektronische Post, die weder an Uhrzeiten noch Landesgrenzen gebunden ist.“ Pro Sekunde würden weltweit 3,4 Millionen E-Mails verschickt. Die Adresse enthält immer einen Ländercode am Ende. De steht für Deutschland. Eine E-Mail ist kostenlos, kann mit Anhängen verschickt werden und beispielsweise bei der Reiseplanung mit Freunden helfen. „Sie können Termine für Treffen miteinander vereinbaren, Fotos über das Land und Rezepte mitschicken“, schlägt die Medienpädagogin vor.

Mit den unterschiedlichen Programmen wie etwa Outlook könnten Mails auch gleich über die Funktion „Gruppe“ an mehrere Leute verschickt werden. „Der Betreff sollte immer eindeutig sein, damit der Empfänger gleich weiß, um was es sich handelt.“ Gestalten lasse sich die E-Mail durch die Schrift, die Schriftgröße und weitere Möglichkeiten, die je nach Programm variieren können. Es gebe beispielsweise googlemail, yahoomail, windows life hotmail, 1&1, T-Mobile oder web.de. Das kostenlose online Mailprogramm habe den Vorteil, dass es nicht nur vom eigenen Computer, sondern von jedem anderen Internetanschluss etwa in Cafés, benutzt werden kann. „Die Anbieter sind alle etwas unterschiedlich. Bei der Auswahl helfen Tests, etwa von der Stiftung Warentest.“

Telefonieren übers Internet

Die virtuelle Kommunikation bietet mehr als nur Schreiben. Wer seinen Gesprächspartner auch noch sehen und mit ihm sprechen möchte, nutzt die Internet-Telefonie. Ein erfolgreiches Programm ist Skype. „Damit können Sie in Echtzeit Nachrichten schreiben, miteinander sprechen, also chatten, und sich per Videoübertragung zulächeln“, erklärt Claudia Raabe.

„Was brauche ich alles, wenn ich das mit meinem Laptop nutzen will?“, fragt ein älterer Herr in der ersten Reihe. „Eine Webkamera, ein Mikrofon und das Programm.“ Kamera und Mikrofon seien in moderne Geräte meist schon eingebaut oder ließen sich leicht dranstecken. Wie das Programm funktioniert, zeigt Claudia Raabe anschaulich auf der großen Leinwand, indem sie ihre Tochter Laura anskyped. Nach dem Namen fahndet sie in einer Suchmaske, der andere muss zustimmen. Über die E-Mail-Adresse werden alle Kontakte automatisch in einer Liste gespeichert. Grüne Wolkensymbole zeigen, wer gerade online ist. „Dann nur noch ein Klick auf den Telefonhörer oder die Videokamera, und schon kann das Gespräch losgehen.“ Laura grüßt, winkt kurz vom Bildschirm in die Runde und verabschiedet sich dann ins Bett.

Skypen geht übrigens auch per Smartphone, wenn es eine internetfähige Datenkarte hat. Da wird die ehemalige Lehrerin aus Heddernheim hellhörig. Sie will aus dem Urlaub mit ihrer Enkeltochter von ihrem neuen Handy aus skypen. Ein Telekom-Mitarbeiter erklärt ihr, dass es fürs europäische Ausland eine Datenkarte als Wochenpass für 14,95 Euro gibt. Das hört sich gut für sie an. „Das wird die erste Anwendung sein, die ich mir selbst aufs Handy lade“, freut sie sich. Zwei andere Teilnehmerinnen haben von dem Vortrag nicht so viel mitgenommen. „Wir kannten das meiste schon, das war wenig Neues“, sagten sie ein wenig enttäuscht.

Der nächste Vortrag für Senioren und Späteinsteiger im Telekom-Shop „My Zeil“ wird im Juni das Thema Online einkaufen behandeln. Im Oktober geht es um Datenschutz und Sicherheit. Das genaue Datum steht noch nicht fest.

Nicole Galliwoda

Technische Telefonseelsorge – und Buchverlosung

Wer hat denn nun eigentlich ein Problem: mein Computer oder ich? Wer hat sich das nicht schon manchmal gefragt, wenn der elektronische Freund einfach nicht das tun wollte, was man gerade brauchte? Wohl dem, der dann jemanden hat, der sich nicht nur mit den elektronischen Eingeweiden des Rechners auskennt, sondern auch noch in der Lage ist, durch freundliche Worte den User (Computernutzer) zu beruhigen. Denn nicht immer sind die sogenannten Systemadministratoren auch menschlich gesehen die Helfer in der Not. Keiner hat es gerne, wenn er vermittelt bekommt: „Das verstehst du ja doch nicht.“ Oder: „Das hätte doch jedes Kind richtig machen können.“

Was die studierte Physikerin und Chefin einer Firma für Netzwerktechnik Corinna Kammerer zusammen mit der Autorin Shirley Michaela Seul aufgeschrieben hat, macht Spaß. Denn immer wieder entdeckt man sich selbst und stellt fest: „Ich dachte immer, ich kann mit dem Computer umgehen. Aber eigentlich sind meine Kenntnisse rudimentär.“ Das, was die Fachfrau in der Betreuung ihrer Kunden leistet, verdient wahrhaftig den Begriff „technische Telefonseelsorge“. Genau wie dort werden ihre Dienste auch Tag und Nacht in Anspruch genommen. Denn sie sorgt immerhin dafür, dass die wichtigsten Dinge des Lebens nicht verloren gehen, seien es die kompletten Geschäftsunterlagen eines kleinen Unternehmens, die Abrechnungen für die Steuer oder die Babybilder des Enkelkindes. Ein echtes Lesevergnügen, zumal, wenn der eigene Computer gerade keine Zicken macht.

Corinna Kammerer und Shirley Michaela Seul: Drücken Sie alle Tasten gleichzeitig – Mein Leben mit Computern und ihren Angehörigen, Knaur, 237 Seiten, 9,99 Euro.

Der Knaur-Verlag stellt den Leserinnen und Lesern der Senioren Zeitschrift freundlicherweise drei Exemplare des Buches für eine Verlosung zur Verfügung.

Die ersten drei Interessenten, die der Redaktion eine E-Mail unter dem Stichwort „Mein Leben mit Computern“ schicken, bekommen je ein Exemplar des Buches, E-Mail an: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

wdl

Anzeige

AGAPLESION
MARKUS DIAKONIE

ANGEHÖRIGEN-AKADEMIE

10.04.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Schwanthaler Carrée
Möglichkeiten der Stressbewältigung im Alltag (Workshop)
Ursula Ueberschaer, Heim-/Pflegedienstleitung, Schwanthaler Carrée

24.04.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Tagespflege im OMK
Stürze im Alter – und wie sie zu vermeiden sind
Dr. med. Kerstin Amadori, Oberärztin, Med.-Geriatrische Klinik der AGAPLESION FRANKFURTER DIAKONIE KLINIKEN

06.05.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Tagespflege im OMK
Feststellung der Pflegebedürftigkeit – Einstufung (Begutachtung) durch den MDK
Carlos de la Fuente, Hausleitung, Haus Saalburg

29.05.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Tagespflege im OMK
Demenz in der Familie – wie damit umgehen?
Dipl.-Psych. Ruth Müller, Alzheimer-Gesellschaft Frankfurt e. V.

26.06.2013, 17:30 – 19:00 Uhr, Tagspflege im OMK
Demente Menschen verstehen lernen – Alltagsgeschichten von und für Angehörige
Ulrike Schüller, Heimleitung, Oberin Martha Keller Haus

Anmeldung: T (069) 46 08 - 572, Teilnahme: kostenfrei

AGAPLESION SCHWANTHALER CARRÉE,
Schwanthalerstr. 5, 60594 Frankfurt
TAGEPFLEGE im AGAPLESION OBERIN MARTHA KELLER HAUS (OMK),
Dielmannstr. 26, 60599 Frankfurt

www.markusdiakonie.de

Vorträge April – Juni 2013

Die Crew mit der Lizenz zum Trödeln

Mit der 90-jährigen Hildegard auf Mitsegeltörn

Souverän steuert Hildegard das Segelboot über die meerblaue Ägäis. Foto: Kahl

90 Jahre, verwitwet, Frau – wenn ich tief in der Vorurteilskiste graben wollte, dann kämen da Stützstrümpfe, Rollatoren, wöchentliche Frisörbesuche, „Das goldene Blatt“ und Berge von bunten Tabletten schon am Frühstückstisch zum Vorschein.

Und jetzt steht sie am Steg: 90 Jahre, verwitwet, Frau. Hildegard! Ein kurzer, prüfender Blick in den Mast, rasch aus den Schuhen geschlüpft und schon ist sie an Bord. Auch sie hatte vor ihrem Flug nach Dalaman die gleichen Fragen, wie die meisten Gäste: Was nehme ich mit? Was ziehe ich an? Kann man an Bord auch kochen? Wie werde ich schlafen? Werde ich seekrank? Doch Hildegard ist ein ganz besonderer Segelgast: Mutig genug, ihre geräumige Penthousewohnung mit der relativen Enge einer Segelyacht zu tauschen. Und mutig genug, den skeptisch fragenden Freunden zu entgegnen: „Ja, auch in meinem Alter noch.“

Christa und Eckhard – mit 65 und 70 Jahren auch schon zwei lebenserfahrene Persönlichkeiten – machen die Crew komplett. Nachdem die Yacht erkundet wurde („Muss ich da immer pumpen, auf dem Klo?”), die Reisetaschen ausgepackt wurden („Da geht ja viel rein in die Schränke”) erfolgt eine gründliche Sicherheitseinweisung („Werde ich auf See immer festgebunden?”).

Bei einem Imbiss kommen die Wünsche und Träume der Segelgäste für die Törnwoche zur Sprache, die sich in nichts von den Vorstellungen jüngerer Mitsegler unterscheiden: entspannen, segeln, ankern in schönen Buchten, lecker essen, baden und Abstecher nach Griechenland.

Doch bevor wir in See stechen, wird auf dem Bauernmarkt in dem kleinen Ort Orhaniye Proviant eingekauft. Während jüngere Mitsegler oft auf Distanz gehen, hat Hildegard keinerlei Probleme mit der fremden Sprache. Ohne Hemmungen redet sie munter drauflos und zaubert spätestens mit ihrem herzlichen Lachen auch dem mürrischsten Markthändler ein Schmunzeln aufs Gesicht.

Zurück an Bord sind Tanks und Stauräume schnell gefüllt, die Bordkasse ist teilweise geleert und die Crew der „Yavas Yavas” startklar. Die Aufgaben an Bord sind klar verteilt: „An den großen Dingern leiern, das machst besser du Christa, du bist ja noch jung”, ruft Hildegard ihrer Mitseglerin zu. Sie selbst kontrolliert lieber Luken und Ventile, Eckhard bedient die Ankerwinsch. Kaum ist die Yacht unter Motor aus dem Hafen geglitten, möchte Hildegard ans Rad. Als hätte sie nie etwas anderes getan, steuert die 90-Jährige

ruhig und gekonnt auf die offene See. Keine Hektik, keine Unsicherheit. Die Segel werden gesetzt, das Boot legt sich leicht auf die Seite und der Motor wird abgestellt. „Herrlich, diese Ruhe." Hildegard ist begeistert.

Umso passender erscheint ihr der türkische Schiffsname „Yavas Yavas". Er bedeutet „langsam langsam", und das wird auch das Motto für die kommende Woche. Stress und Unruhe haben keinen Platz an Bord. Dies ist auch eine der Eigenschaften, die ich an meiner „Rentner-Crew" so schätze: eine gewisse altersbedingte Gelassenheit und Ruhe. Eine Crew mit der Lizenz zum Trödeln.

Ziel der nächsten Etappe ist „Sailors Paradise". Der Name ist nicht übertrieben. Eine Bucht ohne Zugang von Land, ein Steg, ein kleines Restaurant und herzliche Wirtsleute. Die „Yavas Yavas" wird an dem alten Holzsteg festgemacht und die Crew entdeckt bei einem Spaziergang Landschildkröten, wilden Oregano, Thymian und Salbei. Die türkischen Gastgeber sind von Hildegard beeindruckt. Traditionell werden alte Menschen in der türkischen Gesellschaft besonders respektiert. Aber dann auch noch eine 90-jährige Dame auf einer Segelyacht? Hildegard bekommt vom Koch nicht umsonst einen neuen Spitznamen: „Melek". Ein Wesen zwischen Gott und den Menschen, eine Art Engel. Diesen Namen wird sie den Rest des Törns behalten. Hildegards Versuche, die drei angelesenen türkischen Wörter auszusprechen, öffnen die Herzen der Gastgeber. Nicht perfekte Sprachkenntnisse sind gefragt, sondern Freude am Kontakt zu anderen Menschen – und die bringt Hildegard reichlich mit.

Viele wunderschöne Erlebnisse, wie die klare Nacht mit den vielen Sternschnuppen, der Besuch der griechischen Insel Symi („die Moscheen haben hier ja keine Minarette"), nächtliche Dingifahrten in der Ankerbucht oder der Abend in der türkischen Teestube machen aus der feinen Dame Hildegard eine richtige Seglerin – fast! Frisörbesuch und die Möglichkeit, das Segeloutfit um neue Kleidungsstücke zu ergänzen, werden konsequent genutzt. Auch wenn der Barbier nur einen kleinen Salon in Bozburun betreibt und die schicke Sommerhose direkt vom Händler auf seinem Fischerboot gekauft wird.

Bleibt zu resümieren: Was ist anders, wenn die Segelgäste den Eintritt ins Rentenalter lange hinter sich haben?

Fast nichts! Gegenseitige Hilfsbereitschaft wird intensiver erlebt als eine große Anzahl zurückgelegter Meilen. Genuss-Segeln und Freude an der Natur sind wichtiger als der gefahrene Topspeed. Die Suche nach der Lesebrille oder die nächtlichen Pumpgeräusche aus der Bordtoilette werden mit Humor und Verständnis genommen. Und die Geschichten, die abends im Cockpit erzählt werden, sind immer spannend. Was Hildegard Segelinteressenten empfiehlt? „Wenn da ein junger 70-Jähriger kommt, würde ich ihm sagen: Mach das. Halte die Regeln ein. Hab keine Angst."

Hildegard hat den nächsten Törn schon gebucht. *Wolfgang Kahl*

Mehr Informationen unter www.mittelmeer-segeln.com. Segeltörns im Mittelmeer bieten viele kleine und große Veranstalter an zum Beispiel: www.sailhits.com (Bettina Muncke und Wolfgang Kaluza sind zwei hessische Wassersportler, die es vor 20 Jahren schon nach Griechenland verschlagen hat), www.griechenland-segeln.de oder www.mittelmeer-segeltoerns.de.

SENIOREN ZEITSCHRIFT IM ABO

Die SZ kommt dann bequem zu Ihnen nach Hause.

Das Abonnement umfasst vier Ausgaben im Jahr inkl. Versand. Sie bezahlen nach Erhalt Ihrer Rechnung per Banküberweisung. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn Sie nicht bis spätestens 15. November schriftlich kündigen. Wenn Sie mitten im Jahr einsteigen, zahlen Sie für das erste Jahr nur anteilig.

Ja, ich abonniere die Senioren Zeitschrift:

☐ in Druckform (für 12 Euro im Jahr)

☐ als Hör-CD (für 12 Euro im Jahr)

☐ in Druckform und als Hör-CD (für 18 Euro im Jahr)

Jetzt auch als Hör-CD im Abo – für MP3-fähige Geräte.

Vorname _____ Name _____

Straße / Hausnr. _____

PLZ / Ort _____ Telefon _____

Ort / Datum _____ Unterschrift _____

Ausgefüllten Coupon per Fax an 0 69 / 212-3 0741 oder per Post an: Redaktion SZ, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt

Klappt der Schulterblick noch?

Wie man seine Fahrtüchtigkeit überprüfen (lassen) kann

Vor dem Losfahren sollte zum Beispiel der Rückspiegel eingestellt werden.
Foto: Deutscher Verkehrssicherheitsrat, Bonn

Zunächst einmal fort mit dem Vorurteil, Senioren seien die schlechteren Autofahrer. Stimmt nämlich nicht. Denn laut Statistischem Bundesamt ist das Unfallrisiko von Fahrern über 65 Jahren nur halb so hoch wie das in der Gesamtbevölkerung.

Zahlen zum Beweis

Ein paar Zahlen: Rund ein Fünftel der Bevölkerung Deutschlands zählt heute über 65 Jahre, aber weniger als elf Prozent aller Unfälle werden durch Senioren verursacht. Zur Generation 65 plus gehören fast zehn von 54 Millionen Führerscheinbesitzern, und fast zwei Millionen Menschen zwischen 75 und 84 Jahren besitzen ein Auto.

Immer noch fahrtüchtig?

Allerdings: Mit steigendem Alter können sich diverse gesundheitliche Beeinträchtigungen einstellen. Die Sehkraft nimmt ab, das Gehör lässt nach ebenso wie die Beweglichkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit. Wer also auch in fortgeschrittenen Jahren gern mobil und vor allem fahrtüchtig bleiben möchte, dem empfehlen Ärzte und Verkehrsexperten rechtzeitige Untersuchungen und Gesundheitschecks. Der Deutsche Verkehrsrat (DVR), die Verkehrswachten, Automobilclubs und weitere Organisationen in Deutschland bieten entsprechende Programme.

Aktion Schulterblick

Fast alle Autofahrer – nicht nur ältere – kennen die Situation: Da will man die Fahrspur wechseln und bemerkt erst in allerletzter Sekunde den seitlichen Überholer. Gerade noch mal gut gegangen denkt man und verweist auf den sogenannten toten Winkel, dabei hat es wohl eher am steifen Genick und dem deswegen fehlenden Blick über die Schulter gelegen. Passend zu diesem häufig beobachteten Problem hat der Deutsche Verkehrssicherheitsrat im Herbst vergangenen Jahres die „Aktion Schulterblick“ ins Leben gerufen und verzeichnet ein zunehmendes Interesse an dieser Kampagne. Wer sich darüber informieren möchte, findet Fakten, wichtige Ansprechpartner und einen Online-Test unter www.dvr.de/schulterblick. Auch eine kostenlose Informationsbroschüre kann man unter dieser Kontaktanschrift anfordern.

Wie fit bin ich?

Einen „Fahr-Fitness-Check“ für ältere Autofahrerinnen und -fahrer, an dem bisher mehr als 1.500 Senioren teilgenommen haben, bietet seit Kurzem der ADAC. Dabei vermitteln geschulte Fahrlehrer den Teilnehmern ein objektives Bild ihrer eigenen Fahrleistung. „Es geht dabei nicht um einen medizinischen oder sonstigen Nachweis der Fahrtauglichkeit“ unterstreicht Alejandro Melus vom Fachbereich Verkehr im ADAC Hessen-Thüringen. „Auch wird keinerlei Meldung an die Behörden gemacht, falls der Test nicht zufriedenstellend ausfällt.“

Freiwillig und einsichtig

Seit rund zwei Jahren überprüft der Sicherheitsbeauftragte im ADAC und Fahrlehrer, Heinz Bolz, als nunmehr freier Mitarbeiter Senioren auf ihre Fitness im Straßenverkehr. Dabei zeigt er sich des Lobes voll über seine „Kunden“. Die meisten von ihnen melden sich aus eigenem Antrieb zu einer solchen Kontrolle an, in vielen Fällen steckt aber auch wohlmeinende Überzeugungsarbeit von Familienangehörigen dahinter. In der Regel sind die teilnehmenden Fahrer über 70 Jahre alt. „Mein ältester Kunde war über 90“, erzählt Heinz Bolz, „und durchaus noch fahrtüchtig.“ „In letzter Zeit“, so hat er beobachtet, „kommen vor allem selbstständige Frauen“.

Wie verläuft ein Test?

Der Prüfer – Ratgeber, Helfer und manchmal auch seelischer Betreuer in einer Person – fährt selbst zum jeweiligen Anmelder. Zunächst führt er mit ihm ein etwa 15-minütiges Vorgespräch, in dem er sich über mögliche Krankheiten, Medikamente oder sonstige Einzelprobleme informiert. Die folgende gemeinsame Fahrt findet im eigenen Wagen des jeweiligen Kunden statt, und in deren Verlauf gibt er dann Tipps und praktische Hinweise. Etwa auf Ein-

Lothar Ickstadt ist für 50 Jahre unfallfreies Fahren ausgezeichnet worden. Foto: Oeser

stiegshilfen ins Auto, auf das Anbringen eines Zusatzspiegels auf den rechten Außenspiegel, oder er rät zum Umsteigen auf einen Automatikwagen.

Alternativen

„Nur in seltenen Fällen“, so Bolz, „musste ich dazu raten, das Autofahren lieber sein zu lassen. Und das“, so betont er, „sollte sensibel geschehen.“ Denn der Abschied vom treuen Gefährt fällt sicherlich nicht ganz leicht. „Die meisten Fahrer“, sagt er, „zeigen sich dabei aber sehr einsichtig.“ Oft hilft er dann mit Vorschlägen, etwa lokale Busverbindungen zu nutzen oder mit einem Taxiunternehmen einen Pauschalvertrag auszuhandeln.

Der 90-minütige Fahr-Fitness-Check kostet für ADAC-Mitglieder 49 Euro, für andere 69 Euro. *Lore Kämper*

Weitere Informationen unter: www.adac.de/FahrFitnessCheck.

Neues Taxi für den Hauptfriedhof

Der Hauptfriedhof hat ein neues Taxi bekommen: Stephan Heldmann, Leiter des städtischen Grünflächenamtes, nahm die Spende von Heinz Jürgen Lorenz, Gründer der Lorenz Systemhaus-Gruppe in Frankfurt, entgegen.

Das neue Friedhofstaxi ist ein Serienfahrzeug von Piaggio, das mit Elektroantrieb betrieben wird. In den Minibus passen drei Personen, ein zusammenklappbarer Rollstuhl findet auch Platz. Der Einstieg wird mit einem zusätzlichen Tritt erleichtert. Das Friedhofstaxi steht montags bis freitags von 10 Uhr bis 18 Uhr bereit. Auch über die Osterfeiertage ist es im Einsatz und an Christi Himmelfahrt, 9. Mai; Pfingsten, 18. bis 20. Mai und an Fronleichnam, 30. Mai.

Das kostenlose Taxi kann man bestellen und einen Treffpunkt vereinbaren unter Telefon 01 60/95 89 10 31.

pia

Anzeige

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e. V. | Tel: 069 / 298901-0 | www.awo-frankfurt.de | info@awo-frankfurt.de

Leben im Alter: die Altenhilfezentren und die Ambulanten Dienste der Arbeiterwohlfahrt

Unser Angebot für Sie …

- Modern ausgestattete Altenhilfezentren
- Professionelle Pflege und Betreuung
- Attraktive Freizeitangebote
- Vielseitiges Therapieangebot
- Alle 6 Zentren sind zertifiziert
- Detailierte Infos finden Sie in unseren Hausprospekten
- Fort- und Weiterbildungsinstitut
- Ambulanter Dienst

AWO Johanna Kirchner Stiftung

Ein Zuhause. Mitten im Leben.

AWO Jede Menge Leben.
Solidarische Stadtgesellschaft
Kreisverband Frankfurt am Main e.V.

Sicherer gehen – aber richtig!

Rollatoren müssen sorgfältig ausgesucht und eingestellt werden

Kletterproblem Foto: Schwalba

Es gibt sie mit Hupe und LED-Leuchten, mit Designstrümpfen für die Rahmenrohre, mit Halterungen für das Golfbag, die Jagdausrüstung oder den Regenschirm und demnächst auch mit Frostschutzhandschuhen für die Finger. Sogar Rollatoren für das Wohnzimmer aus rustikaler Eiche, passend zur Schrankwand, sind mittlerweile auf dem Markt erhältlich. Denn der Trend geht zum Zweitrollator: einer mit stets sauberen Rädern für die Wohnung und ein zweiter, der nach dem Gebrauch auf der Straße bequem im Keller oder Hausflur diebstahlgesichert deponiert werden kann.

Die Auswahl an Rollatoren ist riesig, für jede Gelegenheit gibt es das passende Modell. Die Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik in Iserlohn schätzt, dass bundesweit 1,5 bis 2,2 Millionen Gehhilfen unterwegs sind. Tendenz steigend: Mehr als eine halbe Million Stück werden in Deutschland pro Jahr verkauft. Dabei war es für viele Senioren anfangs eine Überwindung, die Gehhilfe auf Rädern zu akzeptieren. Der Rollator kam in den 90er Jahren erstmals nach Deutschland und wurde von der Schwedin Aina Wifalk entworfen, die an Kinderlähmung litt.

Für mehr Sicherheit

Heutzutage sei der Rollator-Markt „hart umkämpft“, sagt Olaf Jakobs, Bereichsleiter des Reha-Teams Südhessen. Daher ließen sich die Hersteller einiges einfallen, um Kunden zu locken. Nur, was nützen all die Extras, wenn der Rollator nicht seinen eigentlichen Zweck erfüllt? In erster Linie sollten rollende Gehhilfen alten und gehbehinderten Menschen mehr Sicherheit und Beweglichkeit bieten. Aber nur die wenigsten Modelle erfüllen dieses Bedürfnis. Billige Radlager oder unnötige Extras erschweren mitunter sogar die Fortbewegung. „Der Rollator muss daher sehr sorgfältig ausgesucht und individuell eingestellt werden“, rät Jakobs.

Zu schwer für den Bus?

Ein Kriterium ist der Preis. „Wenn Discounter einen Rollator unter 100 Euro anbieten, bleibt die Qualität meist auf der Strecke“, sagt Jakobs. Ein taugliches Gerät koste mindestens 250 Euro, sei stabil, TÜV-geprüft, mit guten Bremsen, leicht manövrier- und zusammenklappbar. Wichtig sei auch das Gewicht. Gute Rollatoren wiegen etwa sechs bis sieben Kilogramm, billige Modelle oft zehn oder mehr. „Viele Kunden überschätzen sich, wenn sie das Gerät gerade noch so hochheben können“, sagt Jakobs. Entscheidend sei aber, ob sie damit noch Stufen hinauf oder in den Bus einsteigen können.

Zwar übernehmen die Krankenkassen nur etwa 50 bis 100 Euro des Kaufpreises. Doch die Investition in ein qualitativ hochwertigeres Produkt zahlt sich aus. So kam der Topro Troja (ab 235 Euro) bei der Stiftung Warentest auf Platz 1, da er einen hohen Bedienkomfort biete, leicht manövrierbar und platzsparend zusammenfaltbar sei. Auch die Modelle von Bischoff & Bischoff RL 120 (475 Euro), Dolomite Amigo 600 (255 Euro) und EtacOno (206 Euro) schnitten mit „Gut“ ab.

Beratung nutzen

Um den richtigen Rollator zu finden, ist ein Besuch im Sanitätshaus unerlässlich. „Vor dem Kauf müssen die Kunden die Gehhilfe testen, etwa ob die Griffe und der Sitz in der richtigen Höhe sind“, rät Jakobs. Fünf Jahre lang können sie den Rollator auf Rezept nutzen, danach gibt es meist ein neues Exemplar. Fachkräfte im Sanitätshaus helfen zudem, nötige und unnötige Extras abzuwägen, geben meist eine Servicegarantie und weisen in den Umgang mit dem Rollator ein.

Sylvia Schwalba von der Direktion Verkehrssicherheit der Frankfurter Polizei bietet überdies Rollatoren-

Auch Rollatoren müssen sicher abgeschlossen werden. Foto: Signal-Iduna

Trainings an. Ein klassischer Fehler vieler Nutzer: Sie stehen zu weit weg vom Rollator, schieben ihn wie einen Einkaufswagen vor sich her, den Blick auf den Boden gerichtet, auf der Suche nach Unebenheiten. „Dieser Blick verringert die Chance, kritische Situationen im Straßenverkehr sicher zu bewältigen“, warnt Sylvia Schwalba. Sie zeigt Teilnehmern nicht nur, wie sie sicher im Rollator stehen. Sie übt mit ihnen auch, wie sie mit der Gehhilfe über Straßenbahnschienen und Gullys laufen, Bordsteinkanten erklimmen, Bremsen feststellen oder in Bus und Bahn ein- und aussteigen. Ein Tipp: Erst die Vorderräder hinein, dann die Hinterräder, dann der Mensch, und beim Aussteigen genau umgekehrt: Erst der Mensch, dann der Rollator – auch wenn es lange dauert.

Judith Gratza

Informationen und Anmeldung für ein Rollator-Training bei Sylvia Schwalba unter Telefon 0 69 / 75 54 63 71.

Wirtschaftlich denken

Wer im Ruhestand eine soziale Geschäftsidee umsetzen möchte, kann bald an der EBS eine Weiterbildung dazu belegen – und zwar bereits vor der Rente.

„Im Gegensatz zum klassischen Ehrenamt steht beim Sozialunternehmertum das unternehmerische Denken im Mittelpunkt“, erklärt Dr. Susan Müller von der Universität für Wirtschaft und Recht (EBS). „Ein Sozialunternehmer trägt mit seiner Idee zur Lösung eines gesellschaftlichen Problems bei. Ziel ist es, Erträge zu erwirtschaften, die dann wieder in das Unternehmen fließen.“

Die Weiterbildung wird voraussichtlich aus Wissensvermittlung an der EBS und einem praktischen Teil in einem Sozialunternehmen bestehen. In den Wissensblöcken wird es zum Beispiel darum gehen, spezielles Wissen zum Sozialunternehmertum zu vermitteln. Dazu gehört der Umgang mit Spendengeldern, die Einwerbung von Fördermitteln oder auch ein spezielles Marketing. Die Teilnehmer bekommen die Gelegenheit, ihre eigene Geschäftsidee zu entwickeln. Außerdem ist der Aufbau eines Mentoring-Systems geplant.

Die Weiterbildung dauert voraussichtlich ein Jahr und findet in Blöcken statt. Wann das Weiterbildungsprogramm an den Start geht, ist noch unklar, genauso wie die Kosten.

Mitte Februar 2013 lagen die Ergebnisse einer Machbarkeitsstudie vor. „Bisher können wir eine hohe Bereitschaft feststellen. Und zwar sowohl auf Seiten der potenziellen Teilnehmer als auch auf der Unternehmerseite. Denn die Firmen sollten den Mitarbeitern ja Zeiten für die Weiterbildung einräumen“, sagte Dr. Susan Müller vor Redaktionsschluss der SZ. *Claudia Šabić*

Kontakt für Interessierte:
Dr. Susan Müller, EBS Universität für Wirtschaft und Recht
Competence Center for Social Innovation and Social Entrepreneurship
Tel. +49 (611) 71 02 14 57
E-Mail: susan.mueller@ebs.edu

Anzeige

caritas frankfurt

Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zu Hause
Wir sind in Ihrer Nähe
Caritas-Zentralstationen für ambulante Pflege und Beratung
Telefon: 069 2982-107
in allen Stadtteilen
alle Kassen / Sozialämter

Wohnen und Pflege in unseren Altenzentren
Vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

Santa Teresa
Frankfurt-Hausen
Große Nelkenstraße 12–16
Telefon: 069 247860-0

St. Josef
Frankfurt-Niederrad
Goldsteinstraße 14
Telefon: 069 677366-0

Lebenshaus St. Leonhard
Frankfurt-Altstadt
Buchgasse 1
Telefon: 069 2982-8500

Rufen Sie uns an. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen!
www.caritas-frankfurt.de

Rentner zum Mieten

Zwei, die sich gut verstehen. Vielleicht kann man als Leih-Oma auch ein paar Euro dazuverdienen. Foto: Oeser

Wer nicht mehr arbeitet, hat viel Berufs- und Lebenserfahrung, genug Zeit und manchmal wenig Geld. Das Beschäftigungsportal Rent a Rentner bietet Menschen über 50 eine Plattform, um sich selbst und anderen zu helfen.

Rolf Seibold wohnt im Frankfurter Westend und kennt sich als Banker besonders gut in allen Fragen des Finanzwesens aus. „Es gibt viele Leute, die mit ihrer Bank und den Kundenberatern unzufrieden sind“, weiß er aus Erfahrung. Die Mitarbeiter in den Geldinstituten seien nie unbefangen und stünden immer auch unter einem gewissen Druck, den Kunden die Produkte des Hauses anzubieten und bestimmte Geldanlagen zu empfehlen. „Ich kann die Leute unabhängig aufklären, kenne mich gut aus und mache solche Empfehlungen nicht“, sagt der Finanzexperte. Auf der Internetseite www.rentarentner.de bietet der 62-Jährige seit August 2012 seine Dienste als Vermögens- und Nachlassplaner an. „Ich möchte meine Erfahrungen an andere weitergeben“, beschreibt er seine Hauptmotivation. Und nebenbei will er natürlich auch etwas dazuverdienen.

Zu gut für den Ruhestand

So wie Rolf Seibold machen inzwischen bundesweit rund 10.000 Architekten, Babysitter, Dachdecker oder Fliesenleger bei dem Beschäftigungsportal Rent a Rentner mit. Der Banker aus Frankfurt war einer der ersten, der sich auf der Webseite angemeldet hat. Im August 2012 startete das Online-Portal in Deutschland. Gegründet haben es der IT-Berater Lutz Nocinski und der Journalist Jonas Reese. Sein Vater habe ihn vor einigen Jahren auf die Idee für das Projekt gebracht, erzählt Reese. „Er war als Pfarrer immer für andere da und sehr aktiv. Kurz bevor er in Rente ging, hat er sich gefragt, warum er aufhören soll.“ Sein Wissen und seine Erfahrung lägen dann brach. Zu gut für den Ruhestand, lautet so auch passend der Leitspruch des Projektes, das Reese zusammen mit dem IT-Berater Nocinski betreibt. Nocinski kannte es aus der Schweiz. Dort ist Rent a Rentner bereits seit 2009 am Start.

Modell für Großstädte

Übersetzt bedeutet der englische Titel so viel wie „Mieten Sie einen Pensionär“. Über ein simples Suchfenster kann jeder die Postleitzahl und ein Stichwort eingeben. Das kann Hilfe bei der Gartenarbeit sein, im Haushalt, beim Einkaufen oder bei Reparaturen. Der erste Kontakt läuft per E-Mail, dann übers Telefon. Manche haben einen Honorarwunsch in ihrem Profil angegeben, bei anderen, wie beispielsweise dem Vermögensberater Rolf Seibold, ist der Preis Verhandlungssache. „Das erste Treffen kostet bei mir nichts“, sagt er. Es käme immer auch darauf an, mit wem er es zu tun habe. „Das ist eine flexible Angelegenheit, die ich mit den Leuten abspreche.“

Wenn jemand eine kleine Rente beziehe und er mit zur Bank gehe, um die richtigen Fragen zu stellen, dann nehme er nur einen geringen Stundensatz. Er kennt die Situation älterer Menschen nur zu gut durch seine eigenen Eltern, die beide fast 90 Jahre alt sind. „Sie leben in der Nähe von Stuttgart, eher ländlich und blicken auch bei vielen Finanzfragen nicht durch.“ Auch für andere Arbeiten im Haus und Garten seiner Eltern wäre Rent a Rentner optimal, „aber leider gibt es auf dem Land kaum Rentner zu mieten“. Das Beschäftigungsportal funktioniert hauptsächlich in größeren Städten so wie Frankfurt.

Die Rentner oder Vorruheständler, die bei dem Beschäftigungsportal mitmachen wollen, können sich auf der Seite kostenlos direkt registrieren und ihr Profil angeben. Fotos sind freiwillig. Die Beweggründe liegen für die beiden Organisatoren auf der Hand. Bei vielen stehe der soziale Kontakt im Mittelpunkt, andere wollten ihr Wissen weitergeben oder geistig und körperlich aktiv bleiben. Ein kleines Zusatzeinkommen sei sicher auch für all jene interessant, die nur eine geringe Rente beziehen, vermuten sie.

„Generell geht es aber in erster Linie um Wertschätzung der eigenen Leistung, der Erfahrung und des Wissens, welche sich ältere Menschen ein Leben lang angeeignet haben“, sagt Gründer Jonas Reese.

Über 50-Jährige aktiv im Netz

Denn der Arbeitsmarkt ist für ältere Menschen schwierig. „Wenn Unternehmen sagen, sie schätzen die Erfahrungen Älterer, dann sind das Lippenbekenntnisse“, hat der ehemalige Banker Rolf Seibold selbst erlebt. Er arbeitet seit ein paar Jahren selbstständig. Mit Rent a Rentner hofft er auch, neue Kunden zu finden.

Wenn Firmen die „Best Ager“ nicht mehr haben wollen, dann können diese mit Rent a Rentner ganz einfach selbst aktiv werden. Das Internet macht’s möglich. Immer mehr ältere Menschen nutzen es. Laut einer aktuellen Online-Studie von ARD und ZDF hat sich das Internet längst in der Altersgruppe 50 plus etabliert. Und nicht nur das. Dort gibt es auch die meisten Zuwächse. 2012 stieg der Anteil der Internetnutzer bei den 50- bis 59-Jährigen auf 76,8 Prozent. Bei den 60- bis 69-Jährigen auf 62,7 Prozent. Selbst ab 70 Jahren ist heutzutage jeder Fünfte online. Tendenz steigend.

Rolf Seibold findet das Beschäftigungsportal ideal für Ältere, die ihre Erfahrungen und ihr Wissen anbieten. „Die Mittelalten profitieren davon und nutzen die Hilfsangebote.“ Für ihn funktioniert das System nach beiden Seiten. „Wenn demnächst Malerarbeiten in der Wohnung meiner Freundin anfallen, gucke ich in jedem Fall auf der Webseite nach.“ *Nicole Galliwoda*

Weiterführende Webseiten haben wir auf unserer Internetseite www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de/hintergruende zusammengestellt: www.weisse-liste.de/Pflegeheim, www.heimverzeichnis.de, www.aelterwerden-in-frankfurt.de.

Unter www.erento.de findet sich ein Verleih für Spezialfahrzeuge für mobilitätseingeschränkte Personen. Die Seite www.betreut.de ist für Menschen gedacht, die Hilfe suchen und solche, die sie anbieten. *red*

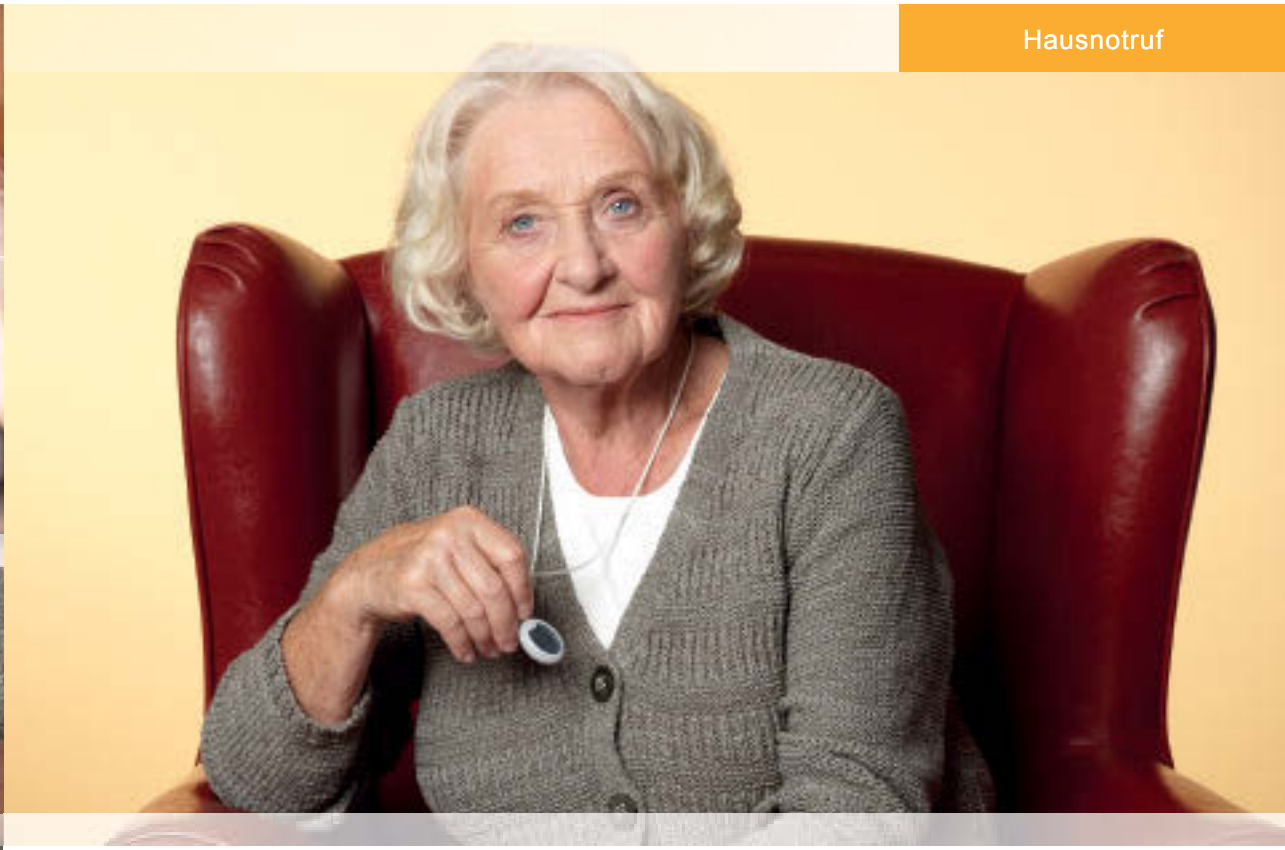
Anzeige

Hausnotruf

GPS-Handy

Funkfinger

Rauchmelder



Sicherheit ganz nach Ihren Bedürfnissen!

Fühlen Sie sich sicher, egal was Sie gerade tun. Mit den individuellen Hausnotrufsystemen ist immer schnell Hilfe da, wenn Sie welche benötigen. Alle Informationen erhalten Sie unter: 069 - 60 919 60 und im Internet auf www.hausnotruf-deutschland.de

HAUSNOTRUF DEUTSCHLAND

Griesheim

Aktiv und verwurzelt

Sind wichtige Entscheidungen zu treffen, können Kleinigkeiten den Ausschlag geben. Bei Pfarrerin Gudrun Goi war das bei ihrem ersten Griesheim-Besuch der Fall. Folgende Szene ist ihr in Erinnerung geblieben: Gang durch den alten Ortskern. Auf dem rechten Bürgersteig eine Dame mittleren Alters, auf der gegenüberliegenden Seite eine betagte Griesheimerin. Die eine hat die andere entdeckt. Man winkt, ruft einen Gruß über die Fahrbahn, ein kleiner Wortwechsel findet auch noch statt. „Das ist hier ja noch wie auf dem Land“, so der Gedanke der Pfarrerin. Das bestärkte die gebürtige Offenbacherin beim anstehenden Wechsel des Dienstortes aus einem Dorf im Westerwald auf die frei werdende Pfarrstelle im Bezirk Griesheim-Süd. Das war vor mehr als drei Jahren. Inzwischen bestätigen Alltag und Begegnungen den ersten Eindruck.

Die Bewohner des dörflichen Stadtteil-Südens sind mit ihrem Wohnort verwurzelt. Besonders die Älteren kennen sich teilweise noch von der Schule her. „Sie fühlen sich als Ur-Griesheimer und legen auch Wert auf diese Feststellung“, ist Gois Erfahrung.

Natur und Innenstadtnähe

Dass die Älteren gerne hier leben, hat seinen Grund: Das Mainufer ist nah und besitzt einen hohen Freizeitwert. Spaziergänge an der Nidda und im Niedwäldchen sind ebenfalls im Stadtteil möglich. Wer einmal raus will, muss nur eine Station mit der S-Bahn fahren bis zur Innenstadt, und im Gegensatz zu manchem City-Quartier sind die Mieten in Griesheim bezahlbar geblieben. Trotzdem, in jüngeren Jahren haben die Senioren ihren Stadtteil als weitaus blühenderen Ort erlebt. Damals belebte der Charakter als Industriestandort, zum Beispiel durch die hier ansässigen Produktionsstätten der Höchst AG, Geschäftswelt und Einzelhandel und prägte seine Bewohner. Die Erinnerung an die besseren Zeiten schmerze manchen der älteren Bewohner, hat die Pfarrerin in vielen Gesprächen festgestellt. Doch inzwischen hat es eine Entwicklung zum Guten gegeben. Die Zeit ist lange vorbei, in der die Ahornstraße in der Mitte des dreigeteilten Stadtteils in ganz Frankfurt und darüber hinaus als sozialer Brennpunkt mit entsprechenden Problemen galt. Kaum jemand könnte das besser wissen, als Volker Rapp. Der Sozialarbeiter kümmert sich seit 27 Jahren um den Stadtteil, packte unter anderem mit intensiver Jugendarbeit das Problem an der Wurzel. Heute bringt er mit seiner Arbeit im Quartiersmanagement Griesheim-Süd die Menschen im Stadtteil zusammen. „Dass sich die Menschen heute hier so wohlfühlen ist auch ein Verdienst dieser vernetzenden Arbeit“, ist Rapp überzeugt.

Aktive Senioren

Das denkt auch seine Kollegin Pushpa Islam. Sie kümmert sich um das Quartiersmanagement im Griesheimer Norden und bringt Vereine, Schulen, Alt und Jung im Stadtteil zusammen. „Das sind sehr aktive Leute hier“, sagt Islam: „Als ich hier anfing, dachte ich erst mal ‚toll‘.“ Das gilt auch für die Senioren, die in dem einstöckigen Flachbau an der Zingelswiese, in dem das Quartiersmanagement zu Hause ist, ein lebendiges Gruppenleben auf die Beine gestellt haben. Jeden Donnerstagnachmittag trifft sich die muntere Truppe, die letztes Jahr sogar zusammen verreiste, selbst organisiert per Ehrenamt. Die Möglichkeit für Senioren, gemeinsam gestaltete Freizeit zu erleben sei gut in Griesheim, betont Islam. Zum Beispiel böten die Vereine, Vdk, AWO und Kirchengemeinde seniorengerechte Aktivitäten.

Staustufe Griesheim

Fotos: (4) Oeser

Schmuckstück Foockenstraße in Griesheim. Bis auf die parkenden Autos scheint hier die Zeit stehen geblieben zu sein.

Aufreger Bahnhof

Dass Griesheim trotz vieler Vorteile in manchen Punkten alles andere als ein Paradies für die älteren Bewohner ist, betont Christel Götz. Die 71-Jährige vertritt die Interessen des Stadtteils als Stadtbezirksvorsteherin und im Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt. Bahnhof, 16. Polizeirevier und Sozialrathaus heißen drei Themen, über die sich die sozialpolitisch engagierte Seniorin besonders aufregen kann. Der Grund: Der Bahnhof ist nicht barrierefrei ausgebaut, die Unterführung verschmutzt und dunkel. Die Gleise über die Omegabrücke zu überqueren sei für nicht mehr so Mobile keine Alternative, so die Seniorin: „Der Gehstreifen ist für den Rollator zu klein und marode.“ Dazu kommt, dass die neben dem Bahnhof liegende Bushaltestelle weder Überdachung noch Sitzgelegenheit besitzt. Ein Ärgernis sei auch der bauliche Zustand des 16. Polizeireviers. „Das hat keine Behindertentoiletten und die Beamten müssen die, die nicht mehr laufen können, die Treppen hoch- und runtertragen.“ Dass die Senioren für manchen Behördengang bis ins Gallus fahren müssen, wo das zuständige Sozialrathaus seinen Sitz hat, stelle die Älteren vor zusätzliche Probleme.

Mit Beschwerlichkeiten wie diesen sieht Götz die Griesheimer nicht allein. „Alle Stadtteile im Frankfurter Westen kämpfen mit solchen Problemen“, sagt die kämpferische Seniorin: „Da ist mehr Engagement der Stadtpolitik gefragt.“

Katrin Mathias

>> 3 Fragen an …

Dennis Blum
Foto: privat

Dennis Blum (39) ist das jüngste Mitglied im Griesheimer Geschichtsverein, dessen Gründung vor genau 20 Jahren auf seine Initiative zurückgeht. Der gebürtige Griesheimer erläutert, warum Senioren als Zeugen vergangener Zeit für die Vereinsarbeit unverzichtbar sind.

SZ: Sie haben als sehr junger Mann einen Geschichtsverein gegründet. Wie kam es dazu?

Dennis Blum: Ich hatte damals einen Buchhändler im Freundeskreis. In seinem Laden gab es auch ortsgeschichtliche Publikationen, die mich fasziniert haben. Aber die Initialzündung fand noch viel früher statt. Schon als Kind habe ich keinen der Kaffeenachmittage verpasst, die meine Oma jede Woche mit ihren Freundinnen veranstaltete. Dort wurde immer von früher erzählt. Erlebnisse aus dem Alltag, zum Beispiel wie es in ihrer Jugend in der Schule war oder wie es in Griesheim damals aussah. Das war mein erster Kontakt mit Zeitzeugen und der hat mich geprägt.

SZ: Warum sind Zeitzeugen für einen Geschichtsverein Ihrer Meinung nach so wichtig?

Dennis Blum: Das Zeitzeugengespräch ist durch nichts zu ersetzen, auch wenn man aufpassen muss, weil mancher sich nicht an jedes Detail erinnert. Aber das kann ich verstehen. Würde mich jemand nach einem Erlebnis fragen, das ich vor mehr als 20 Jahren hatte, würde mir das auch so gehen. Wenn man als junger Mensch die Zeit, in der man lebt, verstehen will, muss man aber wissen, wo man herkommt. Wie haben zum Beispiel die Älteren damals die Inflation erlebt? Und was bedeutet das für unser Umgehen mit der Eurokrise?

SZ: Und was bringt der Blick in die Vergangenheit den Zeitzeugen selbst?

Dennis Blum: Ich glaube, für die Älteren ist es wichtig, von ihrem Leben zu erzählen. Ein Leben ist ja nicht umsonst, das sind so viele Erfahrungen. Dieses Wissen geht sonst verloren. Manchmal tun sich Senioren vielleicht etwas schwer, was ich verstehen kann. Denn vielleicht ist es nicht leicht, über manches Rechenschaft abzulegen, zum Beispiel, wie ich mich in bestimmten Situationen verhalten oder was ich aus meinem Leben gemacht habe. Aber auch dadurch geht wichtiges Wissen verloren. Inzwischen gibt es zum Beispiel fast keine Zeitzeugen mehr aus der Weimarer Zeit oder aus der Zeit der beginnenden NS-Herrschaft.

Katrin Mathias

Blick vom Main auf das Griesheimer Ufer mit der Frankfurter Skyline im Hintergrund.

Festbesucher sitzen im Mondschein am Mainufer.

Politisch und sozial engagiert

Mehr als ein halbes Jahrhundert ist es jetzt her. Der Liebe wegen zog sie als junge Frau in den Westen Frankfurts. Das war vor 53 Jahren. Im Mai dieses Jahres hat Christel Götz ein großes Jubiläum zu feiern – zusammen mit ihrem Mann: Die beiden sind dann 50 Jahre verheiratet. „Unsere Goldene Hochzeit feiern wir am 8. Mai.“ Das Zusammenfallen des persönlichen Festtages mit dem Tag, an dem die Unterzeichnung der bedingungslosen Kapitulation den 2. Weltkrieg beendete, hebt Christel Götz mit scherzhaftem Nachdruck hervor. Das ist kein Zufall. „Ich war schon immer ein politischer und vor allem sozial engagierter Mensch“, erklärt sie die Anspielung.

Schon als junge Frau setzte sich die heute 71-Jährige in ihrem Stadtteil für die Allgemeinheit ein. Sie unterstützte den Vereinsring ehrenamtlich, investierte freiwillige Arbeit in Griesheimer Kinder- und Jugendeinrichtungen. Später wurde sie Stadtbezirksvorsteherin und vertrat die Interessen der älteren Griesheimer im Seniorenbeirat. Ein weiteres Ehrenamt erfüllte sie am Darmstädter Sozialgericht. Auch im Berufsleben konnte die kämpferische Frau nicht vom Einsatz für andere lassen. Während ihrer Berufstätigkeit als Anzeigendisponentin bei der Frankfurter Rundschau nahm sie die Interessen ihrer Kollegen erst nebenamtlich und später als freigestellte Betriebsrätin wahr. 30 Jahre dauerte dieses Engagement. „Heute blutet mir täglich das Herz, wenn ich sehe, was mit der Frankfurter Rundschau geschieht.“ Trotzdem sieht Götz die Dinge insgesamt positiv. „Ich hatte so ein schönes Leben durch diese vielen Ehrenämter“, und man glaubt ihr, wenn sie dann beinahe ins Schwärmen kommt: „Ich bin dankbar für so viele interessante Erlebnisse und Erfahrungen.“ Und, ach ja, da hätte sie vor lauter schöner Erinnerung doch beinahe etwas überaus Wichtiges vergessen: „Das mit der Trauerhalle ist ein Trauerspiel in Griesheim“, schimpft sie. Viel zu wenig Platz da drinnen. Man tritt sich schon bei Beerdigungen mit nicht allzu großer Trauergemeinde an den Rändern neben den wenigen Bänken auf die Füße. Wer nicht lange stehen kann, muss ganz früh da sein, um noch einen Sitzplatz zu bekommen. Wer mit Rollator kommt, hat es zusätzlich schwer. „Die Anlage muss dringend vergrößert werden“, fordert Götz: „Da muss die Stadt etwas tun.“ Es gehört eben zu ihrer Natur, für andere zu kämpfen. *Katrin Mathias*

Im Stadtteil verwurzelt

Der eigene Stadtteil hat für alte Menschen in Frankfurt eine hohe Bedeutung. Dort fühlen sie sich verwurzelt und kennen sich aus. Dies ist eines der Ergebnisse einer Studie, die das Institut für Alternswissenschaften an der Frankfurter Goethe-Universität exemplarisch für die Stadtteile Bockenheim, Schwanheim und Nordweststadt erstellt hat. Das eigene Quartier sei im hohen Alter nicht nur wichtig für die Selbstständigkeit, sondern auch für die Teilhabe am Leben, den sozialen Austausch und das eigene Wohlbefinden, sagte Professor Dr. Frank Oswald, Leiter des Instituts. Finanziert wurde die Untersuchung von der BHF-Bank-Stiftung.

Fast 600 Frauen und Männer zwischen 70 und 89 Jahren waren danach gefragt worden, wie sie sich ihrem Quartier verbunden fühlen. Die Befragung habe ergeben, dass ältere Menschen immerhin 54 Prozent aller Wege in ihrem Stadtteil zu Fuß zurücklegten. „Daraus lässt sich ableiten, dass Einrichtungen, zum Beispiel kleine Läden und Cafés in den Stadtteilzentren, gefahrlos, barrierefrei und zu Fuß erreichbar sein müssen. Dies ist nicht immer der Fall“, sagte Oswald.

Die Verbundenheit mit ihrem Stadtteil sei für die Menschen enorm wichtig, so Oswald. Gute Nachbarschaft könne nachweislich zum Wohlbefinden beitragen und sogar Negativeffekte von Krankheit und Gebrechlichkeit abfedern. Senioren wollten noch so viel wie möglich mitbekommen von dem, was um sie herum vorgeht. Das Eingebundensein in die Nachbarschaft sei auch der Grund dafür, dass die alten Menschen sich in ihrer Mehrheit nicht einsam fühlten.

Sein Team wolle in den folgenden Monaten als eine Art Moderator verschiedene Akteure, die sich im Stadtteil engagieren wollen, zusammenbringen und dabei unterstützen, möglichst viele Ideen zur Verbesserung der Situation im Interesse alter Menschen zu verwirklichen sagte Oswald (siehe auch diese SZ Seite 5). *Lieselotte Wendl*

Anzeige

JULEMA

Agentur für Lebensgestaltung im Alter

Inh. Frank Albohn, Diplom-Pflegewirt (FH)

Stundenweise qualifizierte Seniorenbetreuung zu Hause, Beratung und Begleitung.

Bei Demenz Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich!

Homburger Landstraße 82 ·60435 Frankfurt am Main
Telefon 069/74731-552 ·Mobil 0179/9465919

www.julema.de

Kochbuch der Generationen

„Dat schmeckt, wie wenn eenem e Ängelche op de Zung jepiss hät!“ Ein Satz im besten Eifeler Dialekt, den man sich richtig schön auf der Zunge zergehen lassen kann. So wie das Gericht, unter dessen Zubereitung diese zutreffende Aussage steht: Tafelspitz mit Meerrettich. Den gibt es zwar in vielen Variationen, aber wie er anno dazumal in den verstreuten Ortschaften des Bad Münstereifeler Höhengebietes zubereitet wurde, ist in einem besonderen Rezeptbuch nachzulesen. „Großmutters Kochbuch für jeden Tag“ ist die Sammlung betitelt, zu der die gut ein Dutzend Mitglieder einer Biografiegruppe zirka 100 Rezepte beigesteuert haben.

Auf Initiative von ZWAR, das für das bürgerschaftliche Beteiligungsprojekt des Landes Nordrhein-Westfalen für ältere Menschen und für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ steht, gab es bei der Caritas in Euskirchen Mitte der 1990er Jahre ein Erzählcafé. Aus diesem ging schließlich die Biografiegruppe hervor, erinnert sich Hermann-Josef Schneider, Mitarbeiter beim Caritasverband Euskirchen. „Die Besucher wollten reden und sich erinnern, aber bloß nicht über die schlimmen Erlebnisse während des Zweiten Weltkriegs“, berichtet Schneider. Die Gespräche kreisten über Erlebnisse und Erfahrungen während der Kindheit und Jugend, die Schulzeit, die Ausbildung, über die Nachkriegszeit, die Aufbaujahre, das harte Leben in diesem ländlichen Raum, aber handelten auch von der Flucht aus dem Osten. „Und irgendwie kamen sie immer wieder aufs Essen zu sprechen und erzählten ihre Anekdoten und Geschichten, wie aus Nichts etwas zu essen gemacht wurde und mittags auf dem Tisch stand“, sagt der Caritas-Mitarbeiter.

Eine, die von Anfang dabei war und sich nach wie vor mit den anderen trifft, ist Käthe Wald. Eine muntere 81-jährige Dame, die ursprünglich aus der Nähe von Köln stammt,

Auch in Frankfurt gibt es Gerichte, die auf der Zunge zergehen. Das Foto zeigt eine Mahlzeit im Restaurant im Viertel im Ben-Gurion-Ring 20 in Nieder-Eschbach / Bonames, die von Ehrenamtlichen gekocht wurde. Foto: Oeser

dann mit ihrem Mann in einen der abgelegenen Ortsteile von Bad Münstereifel gezogen war, dort vier Kinder großgezogen und als ausgebildete Jugendwohlfahrtspflegerin einen Kindergarten geleitet hat. „Bei unseren Gesprächen merkten wir einfach, wie schade es wäre, wenn all diese Gerichte von unseren Großmüttern verloren gegangen wären“, berichtet Käthe Wald, die heute selbst Oma von sieben Enkeln ist. So kam in der Runde die Idee auf, regionale Rezepte aus den 40er und 50er Jahren zu sammeln und in einem „Kochbuch der Generationen“ zusammenzufassen. In einem Eigenverlag wurde das Kochbuch vor fünf Jahren in einer Auflage von 2.000 Stück mit Unterstützung der Caritas gedruckt und zum Preis von neun Euro verkauft. „Wir hätten nie gedacht, dass wir die loswerden. Aber die gingen ja weg wie warme Semmeln. Wir haben nur ungläubig unsere weißen Häupter geschüttelt“, erzählt Käthe Wald lachend und mit Stolz in der Stimme über das, was die Gruppe geleistet hat. Denn das Kochbuch sei nicht nur eine bloße Rezeptsammlung, sondern durchaus ein lebensgeschichtliches Dokument. Der Erlös aus dem Verkauf ging übrigens an ein Demenz-Café, das die Caritas Euskirchen ebenfalls betreibt.

Für Barbara Thieroff, die das Vorhaben von ZWAR begleitet hat, ist es im Rückblick immer noch „bemerkenswert“, was durch diese Biografiearbeit in der Gruppe angestoßen wurde, und wie wichtig jedem Einzelnen das Sich-Auseinandersetzen mit seiner persönlichen Geschichte ist. Überhaupt ist es das Anliegen von ZWAR, Prozesse voranzubringen, an denen sich vor allem ältere Menschen bürgerschaftlich beteiligen sollen. 1979 wurde das ZWAR-Projekt als eine Initiative an der Universität Dortmund ins Leben gerufen und wird seit 1984 finanziell vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert. Wie der Name „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ ausdrückt, steht die Begleitung von Menschen im Übergang von der Erwerbs- und Familienarbeit in die erwerbsarbeitsfreie und nachfamiliale Lebensphase im Mittelpunkt des Konzepts. Ältere Menschen sollen sich, ihre Erfahrungen und Kompetenzen einbringen und weiterentwickeln, gesellschaftlich partizipieren und sich vernetzen, so der Ansatz. ZWAR hilft beim Aufbau entsprechender Strukturen, berät Mitarbeiter von Trägern, Kommunen, Verbänden, Unternehmen, Einrichtungen, Initiativen und Projekten, die mit Menschen ab 50 Jahren arbeiten. Außerdem qualifiziert das ZWAR haupt- und ehrenamtliche Akteure und bringt Menschen ab 50 Jahren mit Trägern sozialer Arbeit zusammen. ZWAR begleitet in Stadtteilen und Kommunen selbstbestimmtes bürgerschaftliches Engagement so lange, bis die Gruppen und Projekte dahin kommen, sich selbstbestimmt zu organisieren – losgelöst von ZWAR. Wie beim „Kochbuch der Generationen“ – bis heute trifft sich die Gruppe bei der Caritas, agiert aber eigenständig. *Sonja Thelen*

ZWAR Zentralstelle NRW, Steinhammerstraße 3, 44379 Dortmund, Telefon 0231/961317-0, www.zwar.org

Eigenständig unterwegs sein

Verkehrsbetriebe bieten Hilfen für Ältere beim Bus- und Bahnfahren

„Blaue Engel" begleiten Menschen auf Reisen. Hier auf dem Frankfurter Hauptbahnhof.
Foto: Wiedemann

Von der Hilfe beim Fahrkartenziehen bis zum Begleitservice über weitere Strecken im Rhein-Main-Gebiet: Mit diesen Serviceleistungen können ältere Menschen Busse und Bahnen besser nutzen.

Öffentliche Verkehrsmittel sind für Senioren attraktiv. Allerdings: Wenn die Bewegung eingeschränkt ist, zum Beispiel durch einen Stock oder eine Sehhilfe, traut man sich nicht immer, sie zu nutzen. Andere sind gehemmt, Bus oder Bahn zu fahren, weil sie sich mit den Fahrkartenautomaten nicht auskennen. Hilfsangebote von der Stadtwerke Verkehrsgesellschaft Frankfurt am Main (VGF), dem Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV) und den Bahnhofsmissionen helfen Älteren, mobil zu bleiben.

In Frankfurt unterwegs

Im Stadtgebiet Frankfurt bietet die VGF einen Fahrgastbegleitservice an. In ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Personen können unter Telefon 0 69/21 32 31 88 ihre Begleitung ordern. „Man sollte den Service so früh wie möglich buchen, spätestens jedoch am Vortag", erklärt der Pressesprecher der VGF, Bernd Conrads. Bei Fahrtantritt hilft dann bereits Personal der VGF und begleitet die Person bis Fahrtende. Für diesen Service im Stadtgebiet Frankfurts und zum Flughafen zwischen 7 und 21 Uhr entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Mit Engeln reisen

Im gesamten RMV-Gebiet und im Nahverkehr der Deutschen Bahn bietet die Bahnhofsmission in Darmstadt einen Begleitservice an. Die Fahrt muss man unter Telefon 0 61 51/89 61 25 eine Woche im Voraus buchen. Dann holt ein ehrenamtlicher Mitarbeiter der Bahnhofsmission den Fahrgast zu Hause ab und begleitet ihn in Bussen, Straßenbahnen und Bahnen zum Zielort. Er trägt die blaue Weste der Bahnhofsmission, damit ihn auch das Bahnpersonal erkennt. Denn dank einer Vereinbarung mit dem RMV und der Deutschen Bahn fährt der „Blaue Engel" kostenlos. Der Fahrgast zahlt lediglich seinen regulären Fahrpreis, der Service ist kostenlos. „Die Fahrt kann in jedem Ort im RMV-Gebiet beginnen", sagt Sandra Wiedemann von der Bahnhofsmission Darmstadt, die das Projekt „Bahnhofsmission mobil" koordiniert. Die Darmstädter Bahnhofsmission ist neben Kiel-Neumünster ein Modellstandort für dieses Projekt. Die Ehrenamtlichen besuchen Schulungen, bei denen sie auf den Umgang mit Menschen vorbereitet werden, die zum Beispiel eine Sehbehinderung haben oder andere körperliche Einschränkungen.

Andere unterstützen

Wer sich selbst noch fit fühlt und sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut auskennt, der kann sein Wissen nutzen und anderen helfen. So sind unter den Ehrenamtlichen der Bahnhofsmission Darmstadt sowohl Berufstätige als auch Senioren. „Natürlich freuen wir uns, wenn Menschen sich als ehrenamtliche Begleiter engagieren möchten", sagt Sandra Wiedemann, „je größer der Pool an Begleitern, desto flexibler wird unser Angebot."

Hilfe am Automaten ist gefragt.
Foto: Klippel/VGF

Beim RMV gibt es die Möglichkeit, sich als RMV Mobi-Partner einzubringen. Mobi-Partner sind Senioren, die ihr Wissen über den Nahverkehr an diejenigen weitergeben, die unsicher sind. Dazu gehören der Fahrkartenkauf, das Lesen von Fahrplänen und der Umgang mit der Fahrplanauskunft im Internet. Die Mobi-Partner bekommen eine Schulung, damit sie für ihre Aufgabe gerüstet sind. Sie stehen sozialen Netzwerken, Gruppen oder Vereinen als Ansprechpartner zur Verfügung und können ihr Wissen im Freundes- und Bekanntenkreis weitergeben. Für jeden Mobi-Partner druckt der RMV einen persönlichen Flyer mit seinen Kontaktdaten. Aktuell gibt es 59 Mobi-Partner in zwölf lokalen Nahverkehrsorganisationen. Wer sich als Mobi-Partner engagieren möchte, meldet sich unter Telefon 0 61 92 / 29 44 12.

Claudia Šabić

Kontakte:

VGF Fahrgastbegleitservice, Telefon 0 69 / 21 32 31 88, montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr. Bitte spätestens am Vortag buchen. Unter www.vgf-ffm.de/de/presseinfo/mobilitaet-fuer-alle/fahrgastbegleitung-in-frankfurt/kann man eine Broschüre zum Thema herunterladen.

Bahnhofsmission mobil, Bahnhofsmission Darmstadt, Telefon 0 61 51 / 89 61 25, Sandra Wiedemann. Bitte eine Woche im Voraus buchen. Interessierte, die andere ehrenamtlich begleiten möchten, melden sich bitte ebenfalls unter dieser Nummer.

RMV Mobi-Partner, Telefon 0 61 92 / 29 44 12.

Chagalls Bilder vermitteln Glück

Chagall-Enkelin Meret Meyer sprach von der „Wucht" der frühen Werke. Foto: per

Die „Wucht" der frühen Werke beschwor die Enkelin Marc Chagalls, Meret Meyer, zur Eröffnung der Ausstellung „Chagall: Meister der Moderne" im Kunsthaus in Zürich. Ihr Großvater sei ein „bewusster Träumer" gewesen. Er habe eine Fantasiewelt konstruiert, die zur „Lebenshilfe" für die Betrachter werden könne. Viele Besucher würden die Ausstellung mit „großem Glück" verlassen.

Das Kunsthaus Zürich zeigt in Zusammenarbeit mit der Tate Liverpool bis zum 12. Mai rund 90 Gemälde und Arbeiten auf Papier vor Marc Chagall (1887–1985). Chagall gehört zu den berühmtesten und beliebtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Seine Bilder vom russischen Dorfleben, seine schwebenden Figuren, fliegenden Kühe und Hähne sind weltbekannt. Die Show in Zürich konzentriert sich auf die für die Karriere des Künstlers entscheidenden Jahre 1911 bis 1922. Bedeutende Stationen sind sein Aufenthalt in Paris vor dem Ersten Weltkrieg, seine Reise nach Berlin und eine Ausstellung dort im Jahr 1914 in der Galerie Der Sturm sowie die Zeit, die er in seinem von der Revolution destabilisierten Heimatland Russland verbrachte.

Er entwickelt eine Kunst, die sowohl seine jüdisch-russische Kultur zum Ausdruck bringt, als auch den Dialog mit den Bildsprachen der Moderne – vom Fauvismus zum Kubismus und Orphismus, vom Expressionismus bis zum Suprematismus, hieß es während der Pressevorstellung. Und weiter: „Indem er diese malerischen Ausdrucksformen mit seinen eigenen fantasievollen Motiven kombiniert, entstehen einige der innovativsten und expressivsten Kunstwerke des 20. Jahrhunderts." Die Werke ihres Großvaters, so Meret Meyer, seien ein Schlüssel, die späten Werke und das 20. Jahrhundert zu verstehen.

Aufgrund der Außergewöhnlichkeit der Ausstellung ist das Kunsthaus Zürich auch montags geöffnet. Danach werden die frühen Werke in dieser Zusammenstellung noch in einer weiteren Ausstellung in der Tate in Liverpool zu sehen sein. Die Vorbereitung für die Ausstellung dauerte zirka vier Jahre.

Mehr Informationen unter www.kunsthaus.ch, Informationen zu Zürich unter www.myswitzerland.com

Jutta Perino

Marc Chagall
Staatliches Russisches Museum, St. Petersburg © 2013 ProLitteris, Zürich

Selber kochen, lecker essen

Tafelkunden lernen von einem Profikoch

Auch Zwiebeln schneiden will gelernt sein. Foto: wdl

Lecker essen muss nicht teuer sein. Mit den Lebensmitteln, die es bei der „Tafel“ gibt, lässt sich prima kochen. Doch nicht alle Menschen, die zur Tafel kommen, können etwa mit frischem Gemüse etwas anfangen. „Es gibt Kunden, die hilflos vor einem Kilo Möhren stehen und nicht wissen, wie man sie zubereitet“, sagt Astrid Schlumprecht, ehrenamtliche Helferin bei der Tafel in Bad Schwalbach.

Das hat auch Martin Z. (alle Namen der Tafelkunden von der Redaktion geändert) festgestellt. Er ist von Beruf Koch und selbst Kunde der Tafel, weil er seinen Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben kann. Seit geraumer Zeit leitet er Interessierte an, wie man mit den Lebensmittelspenden der Tafel schmackhafte Mahlzeiten zubereitet. „Seit über fünf Jahren bin ich Tafelkunde und möchte etwas von dem zurückgeben, was ich hier bekommen habe“, begründet er sein Engagement. Die Zutaten für jedes Essen, das er plant, schreibt er ebenso wie die Anleitung zum Kochen auf. Jeder in der Gruppe bekommt den Plan, sodass er auch zu Hause danach kochen kann. Aber am liebsten kochen alle zusammen. Denn aus dem Kurs hat sich längst eine Art Kochclub entwickelt, der sich wöchentlich trifft. Auch einem Rollstuhlfahrer und einem Herrn in hohem Alter hat Martin Z. so schon zu Kochkenntnissen verholfen.

Wichtig: Dazugehören

Andrea T., die zu der Gruppe gehört, gibt zu: „Eigentlich koche ich nicht so gerne.“ Doch die Anregungen, die sie hier bekommt, und vor allem die Gemeinschaft in der Gruppe veranlassen sie immer wieder hierherzukommen. Zur Tafel kommt sie, weil „mich mit 63 Jahren ja niemand mehr nehmen wollte“, nachdem sie ihre Tätigkeit im Marketingbereich verloren hatte. Das Ersparte hat sie aufgebraucht, nun reicht Hartz IV kaum, um die Kosten für Wohnung, Kleidung und Nahrung zu decken.

Jeder hilft mit

Auch der 57-jährige gelernte Metzger kocht nicht so gerne, schneidet aber mit Hingabe große Mengen Zwiebeln für die Soße und unterhält die ganze Gruppe mit kleinen Witzen. Ein 59-jähriger nicht aus Hessen stammender Mann ist dagegen eher der stille Typ. Er sitzt am Tisch und putzt den Salat.

Wenige nehmen Hilfe an

In Bad Schwalbach im Taunus, wo die Tafel vom Diakonischen Werk Rheingau-Taunus verantwortet wird, werden derzeit 184 Haushalte versorgt. Dahinter verbergen sich 239 Erwachsene und 145 Kinder und Jugendliche. An zwei Tagen in der Woche erhalten sie dort Lebensmittel, die bei Supermärkten oder anderen Einzelhändlern aus verschiedenen Gründen aussortiert werden, aber noch zu verwenden sind. „Höchstens zehn Prozent derjenigen, die Anspruch hätten, kommen zu uns“, so Claudia Kohlhaas, Leiterin des Diakonischen Werkes Rheingau-Taunus. Die Scham, diese Hilfe anzunehmen, sei vor allem bei älteren Menschen groß, sagt sie. Die Nachkriegsgeneration schnalle lieber „den Gürtel enger“, als um Hilfe zu bitten.

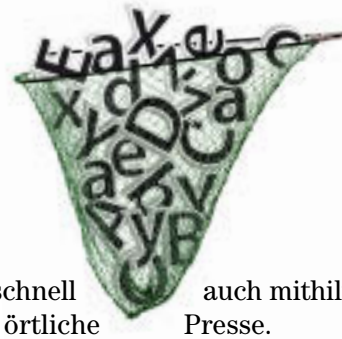
Die Tafel in Bad Schwalbach ist wie andere Tafeln auch ein professioneller Betrieb. In einem früheren Übernachtungsheim der Bahn hat das Diakonische Werk Rheingau-Taunus Räume ausgebaut, die die lebensmittelgerechte Lagerung erlauben. Zirka 50 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind eingesetzt, um die Waren bei den Händlern abzuholen, sie zu sortieren und schließlich an die Kunden auszugeben. „Eigentlich“, sagt Claudia Kohlhaas, „soll die Tafel eine Nothilfe sein.“ Doch sie sieht eine neue Generation verarmter Menschen heranwachsen, die durch unterbrochene Berufsbiografien und prekäre Arbeitsverhältnisse mit geringer Bezahlung keine Möglichkeiten zu eigener Vorsorge hätten.

Solange dies so sei, seien auch die Tafeln weiterhin notwendig. Und so lange und vielleicht darüber hinaus wird sich auch die Kochgruppe treffen. *Lieselotte Wendl*

Anzeige

Sie wollen Ihre Biografie schreiben?
Niederschrift • Lektorat • Beratung • Kurse • **Michaela Frölich** • **Publizistin M.A.**
Telefon 0 69 - 95 73 31 57 • **www.schreibatelier-froelich.de**

Von Geschichtenfängern



Aus dem Leben eines kleinen Ortes bei Bremen erzählt ein Band, dessen Geschichten die Senioren vor Ort selbst zusammengetragen haben

Geschichtsschreibung einmal anders: Ein Seniorenbeirat bei Bremen hat im kleinen Ort Ganderkesee nach Geschichten von früher gefragt, und herausgekommen ist ein Band voller Erlebnisse einzelner Menschen. Die meisten darin geschilderten Ereignisse liegen Jahrzehnte zurück. Das ergibt sich aus der Sache, denn die Aktiven haben sich den Buchtitel „Was es heute so in Ganderkesee nicht mehr gibt“ gewählt und darin Senioren von früher sprechen lassen.

Die Hauptaktivistin war die 66-jährige Seniorenbeirätin Erika Lisson, die zu dem Projekt aufrief. Dabei war die Richtung offen, es wurden Geschichten jeder Art und in jeder Form angenommen: als mündliche Erzählung, als Datensatz, als handgeschriebenes Manuskript.

Und so erzählte jemand die Geschichte vom regelmäßigen Besuch der Hausschneiderin. Also aus einer Zeit, wo das Shoppen im Internet allenfalls als Science-Fiction-Idee kursierte. Oder die älteste 92-jährige Autorin klärte den Umstand auf, warum Ganderkesee früher ein reines Ziegendorf war. Für die Illustration ließ sie sich mit einer Ziege ablichten.

Oder die Geschichte von „Omas Post“. Hier kamen zum Monatsersten alle Rentenzahlungen in bar an und lagerten bis zur Abholung im eingemauerten Tresor im Schlafzimmer der Postfrau. Versuche, das Geld zu rauben, waren nie erfolgreich. Es gibt Geschichten über real existierende Lehrer oder den nahe gelegenen Ort „Immer“, wohin der erzählende Busfahrer Fahrkarten „Immer hin und zurück“ verkaufte.

Geschichten weiterspinnen

Nach Veröffentlichung des Buches war die Arbeit mit und an den Geschichten längst nicht vorbei: Es wurde mit diesem Werk ein Gedankenaustausch im gesamten Ort angeregt, der immer mehr Details und immer weitere Nebenäste der beschriebenen Geschichten ins Licht setzte.

Die bundesweite Aktionswoche gegen Altersdiskriminierung Ende April des vergangenen Jahres setzte den zeitlichen Rahmen des Projektes: Hier bewarben sich die Initiatoren um Förderung.

Den entscheidenden Schub gab es für das Projekt um die Weihnachtszeit davor. In dieser Zeit der Begegnungen und der jährlichen Familientreffen warben die Macher um die Abgabe von Geschichten. In dieser Zeit machte sich Erika Lisson, die sich selbst als „Geschichtenfängerin“ beschreibt, verstärkt auf den Weg und sprach gezielt ältere Bewohner des kleinen Ortes an. Die „Beitragssammlung“ wie Lisson den Band nennt, wuchs schnell auch mithilfe der Begleitung durch die örtliche Presse.

Die Buch-Präsentation während der Aktionswoche gegen Altersdiskriminierung mit einer Lesung vieler Autoren, der Bürgermeisterin und einem Rahmenprogramm der örtlichen Musikschule war eine gut besuchte erfolgreiche Veranstaltung. Danach folgte eine Vorstellung im Norddeutschen Rundfunk (NDR), zahlreiche überregionale Anfragen von Seniorenbeiräten der gesamten Republik folgten.

Das Resümee von Erika Lisson hat sie selbst überrascht. „Denn jetzt wissen wir, dass ein Senioren-Erinnerungsbuch aus der Region eine wichtige soziale Aufgabe erfüllt. Kommunikation war der Anfang, und mit Gesprächen und Diskussionen ging es weiter. Unser Erfolg war also eher der gemeinsame Weg zu unserem Buch, als das, was nach der Veröffentlichung passierte“, sagt sie heute.

Felix Holland

Anzeige

Sucht im Alter – Teil 2

Alkohol und Alter

Alkohol ist ein Genussgift. Foto: Oeser

Alkoholabhängigkeit und -missbrauch im Alter ist kein neues Phänomen. Doch mit den demografischen Veränderungen in unserer Bevölkerung gewinnt dieses Problem an zunehmender Bedeutung. Trotzdem wird es aber, im Vergleich zu jüngeren Lebensabschnitten, einfach weniger thematisiert. Dies hat viele Gründe: zum einen natürlich, weil Alkohol zu den gesellschaftlich akzeptierten Suchtmitteln gehört. Zum anderen gehen unsere Vorstellungen eher davon aus, dass alles, was mit Sucht und Abhängigkeit zu tun hat, am ehesten bei Jugendlichen oder jungen Erwachsenen zu erwarten ist. Und selbst wenn der Alkoholkonsum älterer Menschen zu sozial auffälligem Verhalten führt, also nicht mehr zu verbergen ist, sind wir scheinbar schneller bereit, dies mit rationalisierenden Begründungen zu übergehen oder eben einfach wegzuschauen, auszugrenzen.

Und gerade, wenn sich Betroffene in Institutionen befinden, wird die Tatsache, dass sie süchtig sein können, fast vollständig aus dem gesellschaftlichen Bewusstsein verdrängt, woraus nicht selten eine völlig inadäquate Umgehensweise mit diesem Problemfeld resultiert. Zwischen Verniedlichung und kompletter Verleugnung sind alle Verhaltensweisen sowohl auf Seiten der Bewohner, aber auch des Betreuungs- und Pflegepersonals zu beobachten. Dies gilt ebenfalls für den Bereich der ambulanten Pflege, aber auch für die Familien der betroffenen älteren Menschen.

Die Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS) ging im Jahr 2006 davon aus, dass nach den Erkenntnissen verschiedener Studien zirka drei Prozent der Männer und etwa ein Prozent der Frauen über 60 Jahre von Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit betroffen sind. Diese Zahlen scheinen auf den ersten Blick nicht sehr aufregend. Vergegenwärtigt man sich jedoch, dass etwa 27 Prozent der Männer und acht Prozent der Frauen in der gleichen Altersgruppe durch ihren Alkoholkonsum ein deutlich erhöhtes Risiko für zahlreiche Erkrankungen haben, ist dies schon sehr bedenkenswert.

In einer Studie, die mittlerweile zehn Jahre alt ist, wird davon gesprochen, dass bei etwa zehn bis 20 Prozent der über 65-jährigen Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- und Pflegeeinrichtungen ein Alkoholmissbrauch oder eine Alkoholabhängigkeit besteht.

Wir müssen uns darüber Klarheit verschaffen, dass Alkohol im Alter zum Teil grundsätzlich andere Wirkungen und Reaktionen an Körper und Seele zeigen kann, als in früheren Jahren. Man kann davon ausgehen, dass die Alkoholverträglichkeit im höheren Alter abnimmt. Durch Verringerung des Anteils körpereigenen Wassers im Alter wird die Menge konsumierten Alkohols in weniger Körperflüssigkeit verteilt und führt damit fast zwangsläufig zu höheren Alkoholpegeln. Die Verstoffwechselung in der Leber, also der Abbau von Alkohol, erfolgt im Alter deutlich verzögert, und es kommt daher häufiger zu Trunkenheit, Stürzen und Unfällen. Ebenso ist die toxische, also giftige Wirkung auf periphere Nerven und das Gehirn wesentlich ausgeprägter, kann zu Sensibilitätsstörungen bis hin zu Lähmungserscheinungen oder Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Konzentration und Merkfähigkeit kommen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Keinesfalls unterschätzt werden dürfen Komplikationen, die im Zusammenhang mit anderen körperlichen Alterserkrankungen (zum Beispiel Bluthochdruck, Osteoporose, Herzerkrankungen) auftreten können. Ebenso sind hier unbedingt die möglichen Wechselwirkungen mit Wirkstoffen der Medikamente zu nennen, die in der Behandlung eben jener Alterserkrankungen verwendet werden. Diese Wechselwirkungen, auch mit frei verkäuflichen Medikamenten, können unter Umständen zu lebensbedrohlichen Störungen führen.

Während bei älteren Menschen, die erst im vorangeschrittenen Alter in eine Alkoholabhängigkeit geraten sind (late onset), die suchttherapeutischen Möglichkeiten eher Erfolgsaussichten bieten, stellt diese Frage bei Menschen, die eine bereits chronische Alkoholabhängigkeit zeigen (early onset), eine teilweise nur schwer beeinflussbare Problematik dar.

Neuere therapeutische Ansätze versuchen gerade den Besonderheiten der zweiten Gruppe gerecht zu werden und beispielsweise das Konzept des „Kontrollierten Trinkens“ weiter zu etablieren und weiterzuentwickeln.

Beobachtungen aus der Obdachlosenhilfe, wo mit dem „Kontrollierten Trinken“ ebenfalls Motivation zur Veränderung, Reduktion der Trinkmenge und unter Umständen auch Abstinenz durch die Helfer gefördert wird, zeigen, dass damit durchaus eine Möglichkeit zu Hilfe und Selbsthilfe gegeben sein kann.

In jedem Fall geht es darum, egal, ob schon eine längere „Karriere“ in der Sucht und Abhängigkeit besteht oder eine erst im Alter aufgetretene Alkoholabhängigkeit beobachtet wird, die Motivation zur Veränderung bei dem suchtkranken Menschen zu fördern und zu bestärken.

Ganz unabhängig von persönlichen, gesellschaftlichen oder kulturellen Einstellungen zum Thema Alkohol darf als allgemeingültig wahrgenommen werden, dass Alkohol sowohl ein Genussmittel ist, aber eben auch eine Substanz mit einer möglichen hochtoxischen Wirkung darstellt.

Es handelt sich also um ein typisches Genussgift – der Januskopf wird oft zu spät wahrgenommen!

Ein selbstbewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Bier, Wein, Likör, Schnaps und Sekt ist möglich, ohne dabei Lebensfreude oder Lebensqualität im Alter einzubüßen. In diesem Sinn ...

Dr. med. G. R. Bergner

Amt für Gesundheit
Frankfurt am Main

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Aktionswoche Alkohol
25. Mai – 2. Juni 2013

Alkohol? Weniger ist besser!

Die Aktionswoche Alkohol findet vom 25. Mai bis 2. Juni 2013 zum vierten Mal statt.

Ziel ist es, das Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ in die Öffentlichkeit zu tragen und die Menschen in Deutschland mit persönlicher Ansprache in ihren unterschiedlichen Lebensbereichen zu erreichen.

Auch in Frankfurt gibt es zum Thema Alkohol verschiedene Veranstaltungen. Mehr Infos finden sich im Internet unter www.aktionswoche-alkohol.de.

red

Reisen mit den Johannitern

Auch in diesem Jahr bieten die Johanniter wieder betreute Reisen für Senioren und Menschen mit Behinderung an. Menschen, die aus Altersgründen oder aufgrund einer Behinderung oder Krankheit nicht mehr alleine verreisen wollen oder können oder sich einfach gerne in einer netten Reisegruppe gut betreut wissen wollen, können den Katalog ab sofort anfordern.

Die Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch geschulte Begleiter umfasst dabei die Hilfe bei alltäglichen Verrichtungen bis hin zur pflegerischen Unterstützung. Die Reisen führen in diesem Jahr nach Bad Bocklet in der bayerischen Rhön, nach Bad Krozingen im Breisgau und nach Bad Salzschlirf. Untergebracht werden die Reiseteilnehmer bei allen Reisezielen je nach Wunsch in Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche und WC sowie Vollpension.

Weitere Informationen und die Broschüre über das komplette Reiseangebot gibt es im Internet unter www.johanniter.de/rhein-main oder unter Telefon 0 69/36 60 06-600 oder per E-Mail: claudia.antes@johanniter.de.

wdl

Anzeigen

Sie schreiben?

Wir suchen Autoren, die gelesen werden wollen.

Wagner Verlag GmbH
Langgasse 2
D-63571 Gelnhausen
06051 | 88381-11
info@wagner-verlag.de
www.wagner-verlag.de

Kaufe alte Gemälde, Krüge
Meissen aller Art, auch Einzelteile
Figuren u. Tiere aus Porzellan, Hummel
Schatztruhe Bauer Ffm T: 069- 55 59 98

Silver Screen – Filmfestival der Generationen zeigt Sylter Zirkusträume

Das Europäische Filmfestival der Generationen – Silver Screen macht zum vierten Mal Station in Frankfurt. Unter der Schirmherrschaft der bekannten Altersforscherin und Bundesministerin a.D. Prof. Dr. Ursula Lehr werden vom 24. bis 26. Juni im Kino Cine-Star Metropolis am Eschenheimer Turm Filme aus verschiedenen Ländern rund um das Thema Älterwerden gezeigt.

Marion Wilk und Ernst Matthiesen porträtieren in ihrem Dokumentarfilm „Wir sind so frei!“ fünf ältere Menschen auf der Insel Sylt, die sich auf einen großen Zirkus-Auftritt vorbereiten. Mit ganz unterschiedlichen Fähigkeiten und Voraussetzungen ausgestattet, verfolgen sie alle einen Traum und überzeugen ihr Publikum einfühlsam und eindrucksvoll davon, wie die besondere Atmosphäre unter der Zirkuskuppel ihnen die Kraft gibt, sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln, Neues auszuprobieren und auch im Alter kreativ zu sein.

In „Omamamia“ macht sich die reisefreudige Großmutter Marguerita, wunderbar gespielt von Marianne Sägebrecht, von ihrem Seniorenheim in Kanada auf den Weg zu einem Papstbesuch nach Rom. Doch ganz so einfach geht das nicht, vor

allem, da sich ihre stets besorgte Tochter Marie an ihre Fersen heftet, um scheinbar überall und ständig drohendes Unheil zu verhindern. Und tatsächlich, in der heiligen Stadt ist nicht nur die schon fest eingeplante Unterkunft bei Enkelin Marie inzwischen von einem echten „Latin-Lover“ besetzt, auch der Weg zur Papstaudienz erweist sich durchaus wesentlich schwieriger als zunächst angenommen. Eine vom deutschen Regisseur Tomy Wigand unterhaltsam inszenierte Generationenkomödie mit hervorragenden Darstellerinnen, und somit ein warmherziges und echtes Filmvergnügen.

Wie im vergangenen Jahr wird es beim Silver Screen Festival 2013 auch wieder die Gelegenheit geben, sowohl vor den Filmen einen Kaffee und ein Stück Kuchen zu genießen wie auch im Anschluss an die Filmvorführungen auf der silbernen Kinoleinwand (englisch „Silver Screen“) mit Filmschaffenden, Wissenschaftlern, Regisseuren und Darstellern zu diskutieren. Als weiteres Begleitprogramm ist eine internationale Austauschplattform mit dem Berliner Projektebüro „Dialog der Generationen“, Gästen aus verschiedenen europäischen Ländern und den Frankfurter Partnerstädten geplant.

Die Festival-Veranstalter vom Frankfurter Amt für Gesundheit und dem Referat für Internationale Angelegenheiten der Stadt laden herzlich zum Festival ein. Die Eröffnung mit Prof. Dr. Ursula Lehr findet am 24. Juni um 18 Uhr im Cine-Star Metropolis statt. *red*

Nähere Informationen sowie das Filmprogramm mit den genauen Anfangszeiten gibt es beim Amt für Gesundheit, Matthias Roos, Telefon 0 69 / 21 23 45 02, E-Mail: info.gesundheit-im-alter@stadt-frankfurt.de, Internet: www.silverscreen-festival.eu.

Großes Kino auch für Blinde

Ins Kino gehen und einen Film genießen trotz Sehbehinderung oder Blindheit – geht das überhaupt? Die Berlinale, das große deutsche Filmfestival, hat es im Februar wieder einmal vorgemacht. Unter dem Titel „Großes Kino für blinde Fans“ wurden fünf Filme aus dem Festivalprogramm gezeigt, zu denen die sogenannte Audiodeskription über Kopfhörer in den Kinosaal übertragen wurde. Die Bildbeschreibungen werden dabei in den Dialogpausen eingesprochen und vermitteln den Menschen mit Seheinschränkungen einen Eindruck von dem, was auf der Leinwand zu sehen ist, etwa die Mimik und Gestik der Darsteller oder Handlungen und Bewegungen.

Aber auch zu Hause am Fernseher können Personen mit Seheinschränkungen Hörfilme genießen. Etliche Sender in Deutschland strahlen Filme mit Audiodeskription aus. Darüber hinaus gibt es im Handel DVDs, auf denen die Bildbeschreibungen zu finden sind. Auf der Internetseite www.hoerfilm.de finden sich viele interessante Informationen zum Thema.

Am 9. April wird in Berlin im historischen Atrium der Deutschen Bank Unter den Linden zum 11. Mal der Deutsche Hörfilmpreis verliehen. Die nominierten Filme in den Kategorien TV und Kino sind auf der Internetseite www.deutscher-hoerfilmpreis.de aufgelistet. *wdl*

Mehr als eine Million Schritte für die Gesundheit

Die Wiederentdeckung des guten alten Spazierengehens

Weil Monti dabei ist, der niedliche kleine Vierbeiner, führt der Weg diesmal zum Main und nicht in den Bethmannpark. Dort sind Hunde nämlich nicht erlaubt.

Es ist eine muntere Gruppe älterer Damen, die sich am Empfang im Amt für Gesundheit versammelt hat. Wie an jedem Donnerstag in der Woche, wenn von dort aus der „Frankfurter Gesundheitsspaziergang“ startet. Wetterfest sind sie auch, was sich an diesem Tag mit Aprillaune durchaus als notwendig erweist. Mit Anoraks, Rucksäcken und Wollmützen ausgestattet trotzen sie fröhlich einem heftigen Schnee-Regen-Schauer und freuen sich bald darauf über Sonnenstrahlen, die aus einem plötzlich wieder blauen Himmel blinzeln.

Auch bei Schneeschauern gesund: Spazierengehen. Foto: Oeser

Gemeinsam ist es schöner

„Ich freue mich schon immer auf unseren Spaziergang“, sagt Brigitte Leimert, mit ihren 84 Jahren die älteste der Teilnehmerinnen. Und eine der treuesten. Denn sie ist von Anfang an dabei. „Ich bin immer so gern gewandert, inzwischen sind leider all meine Wanderfreunde gestorben. Und allein zu laufen macht keinen Spaß.“ Mithilfe von zwei Nordic-Walking-Stöcken bewältigt sie die Strecke von der Zeil aus am Rechneigraben vorbei hinunter zum Main recht gut.

Professionelle Begleitung

Heike Reukauf als professionelle Begleiterin achtet stets darauf, dass die Gruppe wegen manchmal unterschiedlichen Tempos nicht zu weit auseinanderfällt und macht vorsorglich auf rote Ampeln oder kleinere Hindernisse aufmerksam.

Fröhliches „Schnattern“

Am Mainufer kreuzt eine Schar Nilgänse den Weg. „Die schnattern genauso wie wir“, sagt eine der Spaziergängerinnen und lacht. In der Tat sind die Gespräche lebhaft, manche Damen kennen sich schon länger, andere sind neu dabei, gelegentlich verabredet man sich auch zu einem anschließenden Café-Besuch. Sie kommen nicht nur aus allen Frankfurter Stadtteilen, sondern sogar aus der Umgebung.

Männer – Fehlanzeige

„Das ist neben den gesundheitlichen Vorteilen des Laufens und Bewegens ein wichtiger Aspekt“, sagt Matthias Roos vom Gesundheitsamt, der „Erfinder“ des Frankfurter Spaziergangs. Wer älter wird, weiß, wie wichtig und schön soziale Kontakte als Schutz vor Vereinsamung sind.

Es könnten sich ruhig ein paar mehr Leute an dem rund einstündigen Lauf beteiligen, meinen die „Stammkunden“. In der Regel nutzen bis zu zehn Frauen das kostenlose Angebot, Männer glänzen ohnehin fast immer mit Abwesenheit.

Keine Vereinsstrukturen

Dabei gibt es, laut Matthias Roos, „keinerlei Vereinsstrukturen“, man muss sich nicht anmelden und auch sonst geht alles ganz locker zu. Auch Ungeübten tut das gute alte, vom Amt für Gesundheit wieder entdeckte Spazierengehen gut. Der Kreislauf kommt in Schwung, die frische Luft steigert das Wohlbefinden, die Gelenke werden wieder beweglicher.

Seit Gründung des gemeinsamen Spaziergangs im Januar 2010 haben alle zusammen schon mehr als eine Million Schritte gemacht, hat Matthias Roos hochgerechnet. Eine stolze Bilanz.

Frankfurts schöne Anlagen

Neben Bethmannpark und Mainufer sind hin und wieder auch der Palmengarten, der Zoo oder der Grüneburgpark beliebte Ziele. Also: Nicht nur das Laufen macht Spaß, man lernt dabei auch mal (wieder) die schönen Anlagen der Stadt kennen.

Lore Kämper

Wer sich über den „Frankfurter Gesundheitsspaziergang“ informieren möchte, hat dazu unter Telefon 069/212-339 70 Gelegenheit.

Erschöpft und ausgebrannt

Prof. Dr. Martin Teising Foto: privat

Bei Burnout scheint die Welt manchmal kopfzustehen. Foto: Oeser

Burnout, zu Deutsch „Ausgebrannt“, gilt als eine Mode-Diagnose. Entstanden ist der Begriff Mitte der 70er Jahre. Der amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger bezeichnete damit eine verbreitete, chronische Erschöpfung von Menschen in helfenden Berufen, etwa Krankenschwestern oder Altenpflegern. Er hielt diesen Zustand aber nicht für eine psychische Erkrankung. Für ihn war Burnout die Folge einer Arbeitsbelastung in Gesundheitsberufen. In Deutschland eroberte der Begriff nach und nach immer neue Arbeitsfelder und hat sogar in der Medizin einen festen Platz. Bis heute gibt es aber keine einheitliche wissenschaftliche Definition. „Es gibt daher auch keine international klassifizierte Diagnose und etwa 250 Symptome unterschiedlichster Art, die dem Burnout zugeordnet werden“, sagt der Psychoanalytiker Prof. Dr. Martin Teising. Der Präsident der Psychoanalytischen Hochschule Berlin hat sich viele Jahre an der Fachhochschule Frankfurt mit psychischen Erkrankungen bei älteren Menschen beschäftigt, insbesondere mit geschlechtsspezifischen Aspekten bei Männern.

Auch wenn es keine einheitliche Definition gibt, ernst zu nehmen ist die Diagnose Burnout trotzdem. Sie ist eng mit der Arbeitswelt verbunden und trifft besonders Männer, die sehr im Job eingebunden sind. Sie sind chronisch überarbeitet, erschöpft, können einfach nicht mehr.

Für Martin Teising versteckt sich hinter dem Begriff eine Depression. „Doch mit der Diagnose Depression haben viele Männer ein Problem“, sagt Teising. „Viele Männer meinen aufgrund des traditionellen Rollenbildes, dass sie immer stark und potent sein müssen, sie fühlen sich als Macher, wollen keine Weicheier sein“, beschreibt Teising das Dilemma. Da klingt die Diagnose Burnout schon akzeptabler. Denn dann liegt die Ursache vermeintlich im Außen, nämlich am stressigen Job. Das sei für viele Männer ein sehr entgegenkommendes Konzept, sagt Psychoanalytiker Teising. Frauen sind da anders. Sie suchen Fehler eher bei sich selbst.

Ein Zusammenhang mit der Arbeitsbelastung lässt sich aber nicht von der Hand weisen. Männer neigten nämlich dazu, sich viele Belastungen und Verpflichtungen aufzuhalsen, sagt Teising. Oftmals gerieten sie durch Konfliktsituationen unter Druck. Beispielsweise wenn der Kollege oder Vorgesetzte etwas einfordere, was der Betreffende partout nicht will. „Dann bewahren Männer nach außen oftmals Haltung, doch hinter der künstlichfreundlichen Fassade brodelt häufig eine starke Aggression“, sagt Teising. So ein Spannungsverhältnis koste viel Kraft. Die negativen Gefühle richteten Männer dann oftmals gegen sich selbst, „aber schuld sind die anderen“. Diese Opferrolle gelte es zu überwinden, die Betroffenen müssten lernen, das eigene Verhalten zu reflektieren. Allein kämen Betroffene meist nicht mit der Situation zurecht. Die Diagnose Burnout sei deshalb eine Erleichterung. Teising rät zum Psychotherapeuten. Dort fängt dann nach der Burnout-Diagnose die eigentliche Arbeit am Problem erst an. Der Therapeut müsse das Verhalten insgesamt hinterfragen und die Depression behandeln.

So sieht das auch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde. „Burnout ist für sich genommen keine Krankheit, aber ein Risikozustand für die psychische und physische Gesundheit und muss deshalb sehr ernst genommen und untersucht werden“, sagte der designierte Präsident Professor Wolfgang Maier. Länger anhaltende Erschöpfungszustände erhöhten generell das Risiko, an einer Depression, Angst- oder Suchtstörung zu erkranken.

Nicole Galliwoda

Die Krise als Chance begreifen

Peter J. Winzen Foto: privat

Immer mehr Menschen gehen früher in Rente, weil sie an einer psychischen Krankheit leiden. Das meldete die Zeitung „Die Welt“ Ende 2012 und beruft sich auf Daten der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Nach der Statistik der DRV waren 41 Prozent der Anträge auf eine Erwerbsminderungsrente mit Depressionen, Angstzuständen oder ähnlichen Symptomen begründet. Im Jahr 2000 lag der Anteil noch bei 24 Prozent. Damit sind psychische Leiden wie etwa Burnout der häufigste Grund, den Beruf früher als geplant aufzugeben – deutlich vor Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen.

„Burnout ist gemäß der internationalen Klassifikation der Krankheiten eine Zusatzdiagnose zu einer meist bestehenden depressiven Symptomatik“, sagt der Theologe, Soziologe und psychoanalytisch arbeitende Therapeut Peter J. Winzen. Manche trifft es ganz plötzlich, wie aus heiterem Himmel. Bei anderen kommt es schleichend und kündigt sich über einen längeren Zeitraum an. Betroffene klagen oft über starke Erschöpfung, Motivationsmangel, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe und weitere unterschiedliche körperliche Beschwerden. Eines trifft aber auf fast alle zu: Wer Burnout hat, erholt sich meist nicht mehr richtig von Anspannung und Stress. Es entstehen Ängste, sie könnten das eigene Leben trotz größerer Anstrengung nicht mehr selbst meistern.

Distanz gewinnen

Burnout kommt nach der Erfahrung des Frankfurter Therapeuten bei Männern und Frauen gleichermaßen vor. Männer, heißt es, kümmern sich weniger um ihre Gesundheit, gehen seltener zum Arzt und machen Probleme eher mit sich selbst aus. „Das ist zunächst ein Vorurteil und statistisch so nicht belegt“, sagt Winzen. „Insgesamt helfen ihnen aber die üblichen Hinweise auf gesundheitsbewusstes Leben nicht weiter.“ Wesentlich sei in so einer Situation, „Distanz zu den dauerhaft belastenden Situationen und Lebenslagen zu gewinnen“.

Winzen hält es zunächst für wichtig, dass Männer diese Phase mitsamt ihrer Sinnlosigkeit und Enttäuschung anerkennen, verstehen und würdigen. Der Therapeut formuliert mehrere, kleine Schritte, die beschreiben, wie ältere Männer mit Burnout umgehen können. Es bringe nichts, die Schwierigkeiten zu verdrängen oder schönzureden. „Es kommt darauf an, einen Resonanzraum zu finden, der dem Einzelnen und seiner Biografie angemessen ist“, rät Winzen. Das könne schon gut mit einem vertrauten Gesprächspartner gelingen, der sich in die Situation einfühle. Im Austausch mit Freunden und guten Bekannten außerhalb der Partnerschaft, bei komplexen Schwierigkeiten mit Ärzten oder Therapeuten, richten die Männer ihren Blick auf das, was ihnen im Leben bisher und schon immer gut gelungen ist.

Humor und Ironie einsetzen

In einem nächsten Schritt sollte er die Konfliktlage neu formulieren. Aggression sei in solchen schwierigen Lebensphasen bei Männern immer ein Thema, sagt Winzen, der in seiner Praxis Am Dornbusch mit seinen Patienten nach positiver Wertschätzung von Aggression und neuen Konfliktmustern sucht. Humor und Ironie spielen dabei genauso eine Rolle wie die Anerkennung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Wichtig ist ihm zu betonen, „dass in solchen Gesprächen nicht die gesamte Psyche aufgerollt werden muss“. Das sei ein Gedanke, der vielen Angst mache. „Wenn sich Männer mit ihrer Seele und ihren Konflikten beschäftigen, ist es ganz wichtig, dass sie die Tiefe dieses Prozesses selbst bestimmen.“

Bei dieser Suche würden Patienten oftmals neue Sinnzusammenhänge entdecken. „Dieser Prozess birgt die Chance, sich selbst neu zu begegnen und zu entdecken.“ Peter J. Winzen hält die Krise daher für eine Chance, sich persönlich weiterzuentwickeln. Manchmal läge die Lösung schon in kleinen Dingen. „Fangen Sie hinter dem Komma an – und fangen Sie bei sich selbst an.“ Das setze eine Spirale in Gang, in der unweigerlich mehr Mut und Lebensfreude entstünden.

Nicole Galliwoda

Anzeige

HILFE FÜR JUNG UND ALT

Senioren Alltagshilfe e. K. Frankfurt

Inh. Petra Topsever

Eine mögliche Alternative für Senioren ihren Lebensabend im eigenen Zuhause zu verbringen.

Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen eine auf Sie individuell angepasste Hilfe u. a. in folgenden Bereichen:

- Wohnungspflege
- Einkäufe
- Arztbesuche
- Spaziergänge
- Familienentlastende Dienste z. B. Frisörbesuche, Schwimmen etc.

Rufen Sie uns einfach an.
Telefon: 0 69/97 94 88 59
Fax: 0 69/97 78 33 47
Mobil: 01 73/9 81 20 75
e-mail: p.topsever@web.de

Stark ausbaufähig:

Schnittstelle zwischen Migranten und Altenhilfe

In Frankfurt stammen mittlerweile fast 20 Prozent der über 65-Jährigen aus anderen Herkunftsländern. Der Anteil wird noch steigen und damit der Bedarf an entsprechend ausgerichteten Hilfs- und Betreuungsangeboten. Wie diese aussehen sollten und welche Lücken hier zu schließen sind, nahm erstmals eine Fachtagung ins Visier. Unter dem Titel „Altenhilfe für ältere Migrantinnen und Migranten in Frankfurt“ wurde ausgelotet, an welchen Stellen konkreter Handlungsbedarf besteht. Um Sprachbarrieren zu überbrücken und die Türen zu den Zielgruppen zu öffnen, führt für die Sozial- und Seniorendezernentin Daniela Birkenfeld kein Weg daran vorbei, „mehr Fachkräfte mit Migrationshintergrund für die Altenhilfe zu gewinnen“. Wenngleich „eine Menge erfreulicher Entwicklungen“ zu verzeichnen seien, „sind wir noch längst nicht so weit wie gewünscht“. In den Räumen des Jugend- und Sozialamts erinnerte die Stadträtin daran, dass Zuwanderer „viel zum Wohlstand in Deutschland beigetragen haben“. Die Politik müsse deshalb dafür sorgen, dass sie ihr Alter in Würde verbringen können.

Seniorendezernentin Daniela Birkenfeld will mehr Fachkräfte mit Migrationshintergrund.

Einen Schritt in diese Richtung machte die vom Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) und dem Jugend- und Sozialamt organisierte Tagung, bei der rund 100 Fachleute aus stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen, der offenen Altenhilfe, Migrantenorganisationen und religiösen Zuwanderergemeinden zusammentrafen. In diesem Rahmen wies der Migrationsforscher Philip Anderson auf die besondere Situation zugewanderter Menschen hin. Sie hätten in der Regel schwere Arbeit geleistet, seien körperlich in entsprechend schlechter Verfassung und durchschnittlich zehn Jahre früher auf Pflege- und Betreuungsmaßnahmen angewiesen als deutsche Senioren. Die Mehrsprachigkeit von Mitarbeitern hält auch der Wissenschaftler für dringend vonnöten. Zumal den Migranten „oft die notwendige Institutionskunde“ fehle und Verständigungsprobleme Auswirkungen auf Behandlung und Betreuung hätten. „Interkulturelle Kompetenz und die kultursensible Pflege sollen selbstverständlicher Bestandteil in Kliniken und Einrichtungen der Altenhilfe werden“, stellte Anderson unmissverständlich klar.

Dass dies noch in weiter Ferne liegt, bescheinigt eine vom AmkA beauftragte „Analyse der Angebotsstruktur in Einrichtungen der Altenhilfe“. Der sich „weniger als repräsentativ denn exemplarisch“ verstehenden Studie zufolge ist in den stationären Pflegeeinrichtungen der Anteil von ausgebildetem Personal mit Migrationshintergrund äußerst gering. Außerdem halten über die Hälfte der 48 Häuser keine auf Migranten zugeschnittenen Angebote vor. Die sind auch in Einrichtungen der offenen Altenhilfe wie Seniorenclubs oder Begegnungsstätten dünn gesät. Als Gründe wurden bei der Erhebung meist der Mangel an Zeit, Mitteln und Personal genannt. Insgesamt kommt die Anfang des Jahres vorgelegte Studie zu einem Fazit, das auch bei der Tagung gezogen worden ist: Damit die Altenhilfe künftig mehr ältere Zuwanderer erreicht, müssen die Betroffenen über Hilfsangebote besser aufgeklärt, Konzepte für deren spezifische Problemlagen erarbeitet sowie die Kooperation und Vernetzung mit Migrantenorganisationen vorangetrieben werden. Überdies sollte das ehrenamtliche Engagement von Zuwanderern Stärkung erfahren.

Nach Einschätzung von Integrationsdezernentin Nargess Eskandari-Grünberg ist die „Schnittstelle zwischen Migrationsarbeit und Altenhilfe stark ausbaufähig“. So gelangten beispielsweise „notwendige Informationen noch nicht in ausreichendem Maß an die Zielgruppe“, stehe vielfach „die zeitgemäße interkulturelle Öffnung der Altenhilfe noch aus“. In dieser Hinsicht stufte sie das Sossenheimer Victor-Gollancz-Haus als lobenswertes Vorbild ein. Die dort seit Jahren praktizierte kultursensible Pflege lässt sich freilich nicht in allen Einrichtungen ohne Weiteres realisieren. Die bei der abschließenden Präsentation auf der Tagung vorgetragene Idee des „offenen Wohnzimmers“ dagegen schon. Eine der fünf Arbeitsgruppen schlug unter diesem Begriff eine

Art Quartiersbüro in jedem Stadtteil vor. Für Senioren mit und ohne Migrationshintergrund offen, könnten es Kulturvereine der Zuwanderer, Beratungsstellen der Altenhilfe oder Ortsbeiräte gleichermaßen als Informationsbörse nutzen. Dezernentin Birkenfeld nahm von der Tagung nicht nur diese einhellig begrüßte Anregung mit. Sie hofft, dass vieles auch Niederschlag finden wird, sich künftig eine tragfähige Kooperation mit Migrantenorganisationen entwickelt und die aufgezeigten Defizite sukzessive verschwinden.

Doris Stickler

Menschen unterschiedlicher Herkunft nahmen an der Fachtagung teil. Fotos: (2) Oeser

Anzeige

Anzeigen

Der Ton macht die Musik.

Behindertengerecht ausgestattete Fahrzeuge sind das Eine. Kompetente Fahrer mit einem Tick mehr Freundlichkeit, Wärme und Herzlichkeit das Andere. Damit Sie nicht nur sicher ankommen, sondern sich auch gut dabei fühlen – rund um die Uhr und auch am Wochenende.

FRATERNITÄT
Behinderten-Selbsthilfe eV
Fahrdienst

T 069·54 70 15 und **54 10 07**
F 069·54 10 09
fahrdienst@fraternitaetbsh.de

„Jeder Mensch braucht einen Anker. Wir haben ihn…“

Versorgungshaus & Wiesenhüttenstift
Stiftung des öffentlichen Rechts

Wohnen und Leben im Wiesenhüttenstift ist einfach angenehm!

Mehr Infos unter: Frau A. Braumann 0 69 - 1 50 51 11 24

„Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich rundum wohlfühlen und ihr Leben jeden Tag genießen können. Das ist für uns das Wichtigste.
Deshalb ist unser Umgang geprägt von Respekt und großem Verständnis für die Bedürfnisse des Einzelnen“.
Beatrix Schorr, Direktorin

Zertifiziert nach IQD

Versorgungshaus & Wiesenhüttenstift
Gravensteiner-Platz 3 D-60435 Frankfurt am Main
Telefon: +49 69 15051-0 Telefax: +49 69 15051-1111
E-Mail: info@wiesenhuettenstift.de Internet: www.wiesenhuettenstift.de

Seelsorge braucht Standards – für alle Religionen

Rat der Religionen in Frankfurt stellt Broschüre „Seelsorge interreligiös" vor

Wenn ein Mensch im Krankenhaus liegt und Schmerzen leidet oder gar dem Tod entgegensieht, dann braucht er Beistand. Nicht immer könnten Verwandte und Freunde das leisten, zumal sie selbst von dem Leid betroffen seien, sagt die Frankfurter Integrationsdezernentin Nargess Eskandari-Grünberg. „Wir kümmern uns in unserem Gesundheitssystem oft nur um den Körper und vergessen leicht die seelischen Bedürfnisse." Daher zeigte sie sich erfreut über eine Broschüre mit Standards für die Seelsorge in Krankenhäusern und sozialen Einrichtungen, die der Rat der Religionen Frankfurt herausgegeben hat.

Im Zusammenspiel verschiedener Glaubensgemeinschaften hat der Rat diese Broschüre entwickelt, die sich an Einrichtungen wie Krankenhäuser oder soziale Einrichtungen richtet, in denen ein Bedürfnis nach Seelsorge durch die jeweils eigene Religion besteht.

Schweigepflicht einhalten

Will ein Seelsorger über den Besuch von Gemeindemitgliedern oder Angehörigen hinaus tätig werden, sollte er sich auf bestimmte Prinzipien verpflichten, so die Empfehlung der Broschüre. Ethische Prinzipien seien etwa die Achtung der Würde jedes einzelnen Menschen und der Respekt vor den jeweiligen Glaubenstraditionen und Überzeugungen. Auch müssten die kulturelle und ethnische Vielfalt berücksichtigt und Geschlecht sowie sexuelle Orientierung auch von Mitarbeitenden geachtet werden.

Daneben werden konkrete Prinzipien in der seelsorgerlichen Arbeit aufgeführt, wie etwa die Schweigepflicht. Auch sollten Seelsorger niemals eigene Werte oder Überzeugungen aufdrängen, sondern in Gesprächen das Beste des Klienten suchen, das Heilung und Stärkung unterstützt.

Glaubenstraditionen achten

In jedem Fall müssten Seelsorger in Gesprächsführung ausgebildet sein und den verantwortlichen Umgang mit den begleiteten Menschen sowie den in den Einrichtungen tätigen Mitarbeitenden beherrschen. Eine fürsorgliche Haltung und professionelle Integrität müssten in der Ausbildung ebenso entwickelt werden wie Reflexionsfähigkeit und persönliche Identität. Der Rat nennt ausdrücklich keine theologischen Standards. Diese zu erarbeiten, sei Aufgabe der jeweiligen Religionsgemeinschaften.

Bisher war die Seelsorge in Frankfurter Kliniken eine Domäne der christlichen Kirchen. Immer öfter aber werden Seelsorger auch anderer Glaubensrichtungen gewünscht. Im vergangenen Jahr hatten erstmals in Zusammenarbeit mit dem Grünen Halbmond auch zehn Muslime diese Ausbildung absolviert und sind seitdem in verschiedenen Kliniken stundenweise ehrenamtlich tätig (die SZ berichtete).

An der Arbeitsgruppe, die sich über zwei Jahre regelmäßig traf, waren evangelische und katholische Christen, Juden, Muslime und Buddhisten beteiligt. *Lieselotte Wendl*

Die Broschüre „Seelsorge interreligiös" ist auch auf der Webseite des Rates digital erhältlich: www.rat-der-religionen.de.

Anzeige

Totalprothesen für ein angenehmes Leben

Viele zahnlose Menschen sind mit ihren Prothesen unglücklich. Sie sitzen nicht richtig, schaukeln, die Wahl des Essens will wohlüberlegt sein und sie haben das Gefühl ihre Mitmenschen bemerken ihre Unsicherheit. Das Thema Implantologie (Einsetzen von künstlichen Zahnwurzeln in den Kiefer) kommt jedoch nicht für jeden in Frage. Die Tatsache einer Operation, die Angst vor Unverträglichkeit sowie der zeitliche Aufwand verleihen vielen Menschen einen großen Respekt davor. Trotzdem ist es möglich, eine fast optimale Kaufunktion verbunden mit einer hohen Ästhetik zu erreichen.

Die Vollprothese nach „Gutowski/Läkamp" ist die echte Alternative zur Implantologie. Nach einem speziellen Vefahren wird die Prothese exakt den Kieferverhältnissen angepasst. Mit Hilfe von detaillierten Abformungen des Kiefers wird die Voraussetzung für den maximalen Halt erreicht. Zusätzlich werden durch die korrekte Einstellung des Bisses unter Einbeziehung der Kiefergelenke die Bewegungen der Prothese auf ein Minimum reduziert.

Neben der Funktionalität spielt auch die Ästhetik eine entscheidende Rolle. Es werden grundsätzlich hochwertige Keramikzähne verwendet, die durch ihre Optik Natürlichkeit und Jugendlichkeit ausstrahlen. Als Gesamtergebnis erhalten die Patienten eine zahnmedizinische Versorgung, die einen hohen Zugewinn an Lebensqualität bietet.

Lassen Sie sich von den Vorteilen überzeugen und besuchen Sie uns in unserer Praxis. Wir beraten Sie gerne über Ihre Möglichkeiten.

Zahnarztpraxis Helga Dönges
Gutzkowstraße 44
60594 Frankfurt am Main
Tel: 0 69/62 32 49 · Fax: 0 69/61 21 61

Mut zur Eigenständigkeit

Infrau fördert Migrantinnen in und um Frankfurt

Integration gelingt nur über Sprache. Genau dort setzt der Verein Infrau an. „Viele Frauen können weder gut Deutsch schreiben noch lesen, obwohl sie schon seit 20 Jahren hier leben“, sagt Annette Piepenbrink-Harraschain, die den interkulturellen Seniorinnentreff von Infrau leitet.

Nicht wenige trauten sich nicht, das Haus zu verlassen und Deutsch zu sprechen. Auch seien sie oft durch Familie und Haushalt zu sehr eingebunden. „Viele können die Seniorenangebote der Stadt gar nicht nutzen, weil sie ihnen zu kompliziert sind“, weiß Annette Piepenbrink-Harraschain. Das fängt schon beim Ausfüllen von Formularen an und hört bei Themen wie Rente, stationäre Altenhilfe oder Betreuungsverfügung noch längst nicht auf.

Diesen Frauen Mut zu machen, ihnen Selbstbewusstsein zu geben und damit ihre gesellschaftliche Teilhabe zu fördern, ist seit 1984 Ziel des interkulturellen Beratungs- und Bildungszentrums, das sich für Frauen, Mädchen und Seniorinnen mit Migrationshintergrund in Frankfurt und Umgebung einsetzt sowie alters- und alltagsrelevante Angebote macht.

Neben Deutsch- und Alphabetisierungskursen für alle Altersstufen gibt es für Migrantinnen über 50 Jahren einen interkulturellen Seniorinnentreff. Dort kommen wöchentlich derzeit zehn Frauen aus Marokko, Chile, Algerien, Afghanistan oder der Türkei zusammen, um über ihre Bedürfnisse und Themen zu reden sowie Freizeit miteinander zu verbringen. „Wir stellen einen geschützten Raum in der Gruppe her, in dem die Teilnehmerinnen ganz offen über ihre Probleme erzählen und von uns unterstützt werden können“, erläutert Annette Piepenbrink-Harraschain.

So vielfältig die Nationen und Themen sind, so vielfältig ist auch

Bei Infrau darf auch fröhlich getrommelt werden. Foto: Infrau

das Angebot, das Infrau ihnen macht. Die Mitarbeiterin erklärt bei Bedarf anschaulich und leicht verständlich Themen wie Altersvorsorge, Wohnen im Alter, gesunde Ernährung oder Demenz. „Das ist nach wie vor ein Tabuthema und in einer Fremdsprache besonders schlimm“, sagt Annette Piepenbrink-Harraschain, die auch Gedächtnistraining anbietet.

Ausflüge ins Pflegeheim

Um Ängste abzubauen, suchen sie gemeinsam Einrichtungen der Stadt auf. „Die meisten kennen ein Pflegeheim nur aus dem Fernsehen, weil sich in ihrer Kultur die Familie um die Angehörigen kümmert.“ Als erster Schritt, die eigenen Hemmschwellen zu überwinden, werden auch Museen, Fitnessparcours und öffentliche Anlagen wie der Botanische Garten zusammen erkundet.

„Viele, die zu uns kommen nehmen zunächst nur ihre Defizite wahr und sind oft frustriert“, beobachtet die Infrau-Mitarbeiterin. „Wir versuchen den Blick auf das zu lenken, was sie gut können.” Gespräche über die eigene Biografie, kreative Bastel- und Malstunden, Yoga- und Tanzübungen sollen helfen, die Selbstwahrnehmung zu schulen und die Lebensfreude zu wecken.

Gemeinschaft erfahren

„Mit der Zeit treten die Frauen dann anders auf, trauen sich mal allein irgendwo anzurufen oder hinzugehen, entwickeln für sich selbst Ziele“, beschreibt Annette Piepenbrink-Harraschain den Erfolg ihrer Arbeit. Wichtig sei das Gemeinschaftsgefühl, zu erfahren, dass man nicht allein mit seinen Problemen ist und Hilfe bekommt. „Für manche ist der Treff wie eine Familie.“

Für seine vorbildliche Arbeit wurde der Seniorentreff vergangenes Jahr von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation (Bagso) ausgezeichnet. Er erhielt den ersten Preis beim Bundeswettbewerb „Im Alter in Form – Gesunde Lebensstile fördern“.

Der Seniorinnentreff findet immer donnerstags von 10 bis 12.30 Uhr statt. Das Angebot von Infrau ist kostenlos. Um eine Anmeldung wird gebeten. Wer möchte, kann eine Freundin zum Treff mitbringen.

Judith Gratza

Informationen und Anmeldung bei Annette Piepenbrink-Harraschain von Infrau, Höhenstraße 44, Telefon 0 69/45 11 55. E-Mail: ap@in-frau.de, Internet: www.infrau.de.

Anzeige

UHRMACHER

Ich repariere alte und historische Grossuhren • Standuhren • Wanduhren Tischuhren • Regulateure • Pendülen Spieldosenmechanische Apparate und Automaten.

Auf Wunsch gebe ich in Ihrem Hause ein Reparaturangebot und hole Ihr Uhrwerk in meine Werkstatt in Frankfurt. Rücklieferung und Inbetriebnahme in Ihrem Hause sowie 6 Monate Garantie selbverständlich.

www.uhrendienste-albrecht.de
Fernruf 0170-1825472

„Kultureinrichtungen, die Sie in dieser Vielfalt in keiner anderen deutschen Stadt finden, warten auf Sie. Lassen Sie sich inspirieren!"

Ihr

Prof. Dr. Felix Semmelroth, Kulturdezernent

Netzwerke und intelligente architektonische Lösungen als Schlüssel zum Wohnen im Alter

Dual Architekten BSA SIA: Wohnpavillon Arn Foto: © Ralph Feiner Fotographie

Die Alterung der Gesellschaft stellt die westlichen Industrienationen vor große Herausforderungen. Das betrifft nicht nur den Umbau der sozialen Sicherungssysteme, sondern auch den Umbau von privaten Wohn- wie öffentlichen Stadt- und Verkehrsräumen. Auf dem Wohnungsmarkt etabliert sich bisher nur zögerlich ein aktives Management für die neuen Anforderungen. Nur fünf Prozent des Wohnungsbestandes sind altengerecht ausgelegt. Und das, obwohl die überwiegende Mehrheit der heutigen Generation 65plus – genauer: 93 Prozent –, laut einer Studie des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung von 2011, in privaten Haushalten lebt.

Und diese möchte nicht mehr als Leistungsempfänger, sondern als Kunde wahrgenommen werden. In zunehmendem Maße möchte sie selbst entscheiden, welche individuellen Unterstützungsangebote sie in welcher Weise in Anspruch nimmt. Ihren eigenen Lebensstil ist sie bereit an das Alter anzupassen, keinesfalls aber zugunsten einer Welt des „Alten-Designs" komplett aufzugeben. Für den Wohnungsmarkt in Deutschland bedeutet das, dass sich Angebote in Zukunft stärker auf das private Wohnen fokussieren müssen. Schließlich leben lediglich sieben Prozent der über 65-Jährigen in Deutschland in sogenannten Sonderwohnformen. Einrichtungen des betreuten Wohnens und speziell eingerichtete Seniorenwohnungen werden auch in der medialen Wahrnehmung viel zu sehr mit dem Wohnen im Alter assoziiert, das eigentliche Betätigungsfeld liegt im „normalen" Haus- und Wohnungsbau. In Zukunft besteht die Herausforderung weniger darin, einen spezifisch für das Alter konzipierten Wohnraum zu schaffen, als Räume so zu entwerfen und zu gestalten, dass sie sich an das Alter ihrer Nutzer und deren körperliche und geistige Fähigkeiten flexibel anpassen lassen. Das barrierearme Wohnen in den eigenen vier Wänden muss als das eigentliche Zukunftsmodell gelten, nicht zuletzt weil das Wohnumfeld und dessen gewachsene Netzwerke soziale Einbindung garantieren.

Die Ausstellung Netzwerk Wohnen. Architektur für Generationen versteht sich als Plädoyer für eine Normalisierung des Themas Wohnen im Alter, so der Direktor des deutschen Architekturmuseums, Peter Cachola Schmal. Alle 35 präsentierten Wohnungsbauten zeigen, dass das Wohnen im Alter im besten Fall die bestehenden Lebensgewohnheiten fortsetzt. Zugleich werden die sozialen Möglichkeiten beispielhaft aufgezeigt. Sei es alleinlebend im Einfamilienhaus, zusammen mit anderen im gemeinschaftlichen Wohnprojekt oder in der Wohnung im mehrgeschossigen Wohnbau in einem Quartier mit selbstorganisierter Nachbarschaftshilfe – das Thema Wohnen im Alter hat vielfältige bauliche Ausprägungen und architektonische Facetten.

Um innovative Ansätze zu zeigen, wurden für die Ausstellung bewusst Beispiele aus dem europäischen

Baumschlager Eberle: Siedlung Ruggächern
Foto: © Eduard Hueber / archphoto.com

Fischer – Architekt BDA Rechtsnachfolger von Fischer – von Kietzell Architekten BDA Partnerschaftsgesellschaft: Gemeinschaftliches Wohnen Karmelkloster
Foto: © Johannes Marburg, Geneva

Kontext und darüber hinaus ausgewählt – etwa aus Japan, das ein noch verschärfteres demografisches Szenario als Deutschland aufweist. Neben Villen von Shigeru Ban, Sou Fujimoto, Atelier Bow-Wow und David Chipperfield Architects für ältere Bauherren stehen Mehrfamilienhäuser mit Gemeinschaftsflächen von Will Alsop, Baumschlager Eberle und Fink + Jocher Architekten. Der altersgerechte Umbau in der Schweiz wird ebenso thematisiert wie betreutes Wohnen in Luxemburg, Renovierungen in Deutschland sowie ein revitalisiertes Dorf in Italien.

Ergänzt werden die zeitgenössischen Wohnprojekte von historischen Häusern wie das von Le Corbusier für seine Eltern am Genfer See (CH), das von Robert Venturi für seine Mutter in Chestnut Hill (USA), Philip Johnsons bis in sein 98. Lebensjahr bewohntes Glashaus in New Canaan (USA) und Richard Rogers mittlerweile in dritter Generation bewohntes Haus für seine Eltern in London (GB). Alle diese Projekte nähren die These, dass zumindest einzelne Architekten das Thema immer schon – ob unterschwellig oder ganz dezidiert – in ihren Entwürfen mit reflektiert haben.

Alle Projekte werden in Plänen, Modellen, Fotografien und Kurzfilm-Dokumentationen präsentiert. Die gesamte Ausstellungsfläche wird dabei als große, erlebbare Wohnfläche inszeniert. Die Frankfurter Fotografin Barbara Klemm konnte dafür gewonnen werden, die heutige Vielfalt der Lebensbiografien älterer Menschen in einer Serie von eindrucksvollen Porträts zu dokumentieren. Darüber hinaus gibt es einzelne Themenschwerpunkte zu den Bereichen Produkt-Design, Assistenzsysteme, intelligenter Gebäudetechnik und Mobilität.

Sehen und Erleben

Das Deutsche Architekturmuseum lädt die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift zu einer kostenfreien Führung samt kostenfreiem Eintritt durch die Ausstellung „Netzwerk Wohnen. Architektur für Generationen" ein. Termin ist Mittwoch, 24. April, 15 Uhr. Anmeldung unter inka.plechaty@stadt-frankfurt.de oder 0 69 / 212 367 06

Begleitprogramm
Ein umfangreiches, in Kooperation mit Industrie und Handwerk, Sozialträgern und Immobilienwirtschaft entstandenes Begleitprogramm bietet den Besuchern weitere Möglichkeiten zur vertiefenden Information und Diskussion. www.dam-online.de

Anzeigen

Ankauf von modernen Möbeln & Design Klassikern

Wir kaufen Ihre Wohnklassiker der Epochen 50er bis 70er Jahre.
Dänische Teak- und Palisandermöbel, Büro & Praxiseinrichtungen. Gerne auch Restaurierungsbedürftig.

Herr Fritz • Dreieich • Telefon 06074 / 803 34 34
Mobil 0178 / 140 85 34 • E-Mail moderne-moebel@hotmail.de

Alte Schmalfilme sind Vertrauenssache!
Ihre alten Super8/Normal8/16mm- und Videofilme kopiere ich preiswert und in bester Qualität auf DVD. Kostenloser Hol- und Bringdienst.
Studio W. Schröder, Bad Homburg, Frankfurter Landstr. 23, **Telefon: 0 61 72 – 7 88 10**

Frankfurt und seine Plätze

Der Platz der Republik früher kaiserlich, heute Verkehrsknotenpunkt

Der Platz der Republik, der schwer als Platz zu erkennen ist. Er befindet sich in der Nähe der DB-Bank an der Friedrich-Ebert-Anlage. Fotos (2): Rolf Oeser

Wenn vom „Knotenpunkt Nummer 1“, vom „meist umfahrenen und meist umstrittenen“ oder gar „am stärksten beanspruchten City-Knotenpunkt Westdeutschlands“ die Rede war und ist, kann nur der Platz der Republik gemeint sein. Weniger Platz im eigentlichen Sinne denn Straßenkreuzung wird er seinem anspruchsvollen Namen nicht gerecht, denkt man an Plätze gleichen Namens in anderen Städten. Aber halt! Betrachten wir erst einmal seine Entstehung und Entwicklung, ehe wir näher urteilen.

Es war im Jahre 1922, im Jahre vier nach Ende des Kaiserreichs und Beginn der Weimarer Republik, als in Frankfurt ein Platz zu Ehren der Republik benannt werden sollte. Der Magistrat favorisierte dafür den Paulsplatz. Die Stadtverordneten entschieden aber mehrheitlich, den Hohenzollernplatz entsprechend umzubenennen. Damit war die Erinnerung an das Kaiserreich ausgelöscht, und der Paulsplatz wahrte weiterhin das Gedenken an die demokratisch-republikanische Tradition von 1848/49.

Parkähnliche Anlage

Dieser Hohenzollernplatz, fortan Platz der Republik, erstreckte sich als großzügige parkähnliche Anlage von der Mainzer Landstraße bis zur Festhalle, ja anfangs sogar bis zum Kettenhofweg. Er umfasste also die heutige Friedrich-Ebert-Anlage, Ludwig-Erhard-Anlage und einen Teil der Senckenberganlage, die damals Viktoria-Allee hieß. „Eine weitere Promenadenanlage rings um die Stadt ... ist in Aussicht genommen und ein Anfang durch die in der Nähe des Palmengartens beginnende Viktoria-Allee und den Hohenzollernplatz gemacht, welche sich vom Palmengarten fast bis zum Hauptbahnhof hinziehen.“ So lesen wir in Woerl’s Reiseführer von 1907, der zudem jedem Fremden empfahl, diese von Gartenbaudirektor Karl Heicke entworfene Anlage zu besichtigen.

Der Hohenzollernplatz war gegen Ende des 19. Jahrhunderts auf der Trasse der Main-Weser-Bahn entstanden, die von der Gallusanlage kommend, wo ihr Bahnhof bei den anderen beiden Bahnhöfen der seit 1839 entstandenen Bahnlinien lag, nach einem Bogen über das Feld beim früheren Galgen die Mainzer Chaussee kreuzte und bis zum Westbahnhof, damals Bockenheimer Bahnhof, führte. Mit dem 1888 eröffneten Hauptbahnhof als Zentralbahnhof wurden die Gleise weiter nach Südwesten verlegt und trafen beim Westbahnhof auf die alten Gleise. Der neue Straßenzug hieß anfangs folgerichtig Bahnstraße, erhielt bald den Namen Hohenzollernstraße (heute: Düsseldorfer Straße), Hohenzollernplatz und Moltke-Allee (heute: Hamburger Allee), die, wie ein Blick auf den Stadtplan noch heute zeigt, in gerader Linie auf die Gleise des Westbahnhofs streben.

Repräsentative Bebauung

Bis zum Ersten Weltkrieg entstanden am wahrhaft großzügigen Hohenzollernplatz neben großbürgerlichen Villen repräsentative Bauten: Goethegymnasium und Matthäuskirche, Viktoria-Schule und Festhalle nebst späteren Messehallen, Oberpostdirektion und Eisenbahndirektion, das Polizeipräsidium. Manche dieser Gebäude haben sich erhalten, wenn sie auch teils leerstehen oder anderweitig genutzt werden, viele wurden im Zweiten Weltkrieg zerstört und durch Neubauten ersetzt: Messeturm, Tower 185, Kastor und Pollux und wie sie alle heißen. Der Giebel des Goethegymnasiums stand 1951 noch, doch just zu der Stunde, als die Stadtverordneten beschlossen, ihn zu retten, wurde er abgerissen. Als „bauliche Dominante am Platz der Republik“ entstand 1952 das Luxushotel „Hessischer Hof“.

Als im Jahre 1955 die Kaiserstraße, die seit dem Zweiten Weltkrieg Friedrich-Ebert-Straße hieß, von den Frankfurtern ungeduldig erwartet wieder ihren alten Namen erhielt, gab man dem Platz der Republik den Namen des ersten Reichspräsidenten Friedrich Ebert. Da blieb für die Republik nur noch die Straßenkreu-

zung zwischen Bahnhofsviertel und Westend. Die zeigte sich damals, als ihre Eckgrundstücke noch nicht alle bebaut waren, als Rondell, als Verkehrskreisel, den die Frankfurter „Renommierkreisel“ nannten. Doch bald war er den 40.000 bis 50.000 Kraftfahrzeugen täglich und den Straßenbahnen nicht mehr gewachsen. So wurde er 1964 zu einer ampelgeregelten Kreuzung umgestaltet und vom „Fly-over“ überspannt. Acht Jahre lang gehörte die stählerne Konstruktion zum Charakteristikum des Platzes, ehe der U- und S-Bahn-Bau am Hauptbahnhof und später der Bau der U-Bahn zur Messe die Verkehrsströme anders fließen ließ. Im Jubiläumsjahr der Paulskirchen-Versammlung, 1998, begann der vorerst endgültige Umbau der Kreuzung Platz der Republik, in den auch die als Boulevard gestaltete vom Opernplatz kommende Mainzer Landstraße einbezogen wurde.

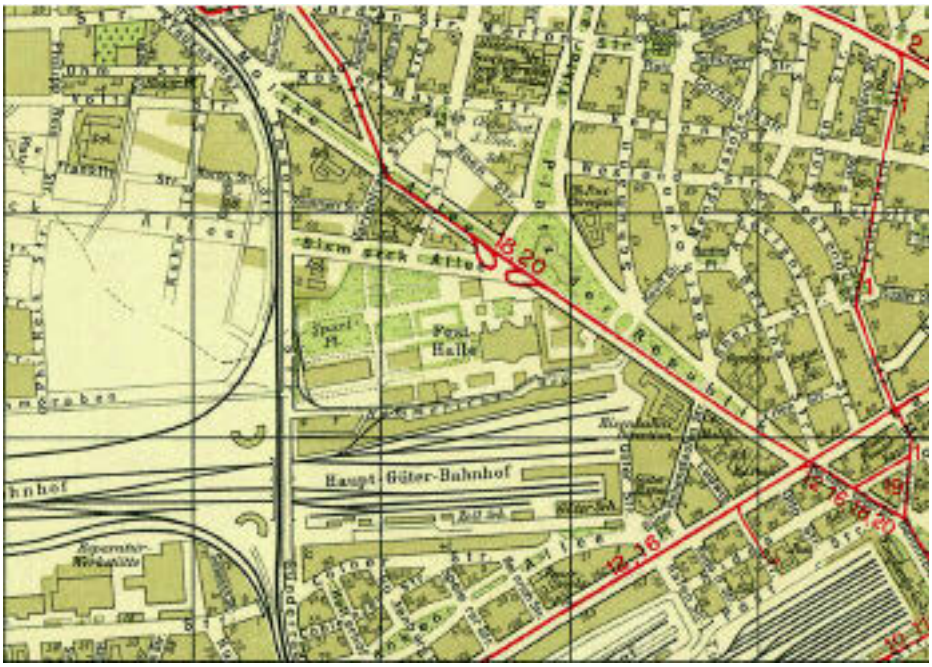
Blick über den Platz, der eigentlich eine Kreuzung ist, Richtung Messe.

Erster markanter Neubau nahe der Kreuzung war das 1961 bis 1963 erbaute Parkhaus zwischen Savignystraße und Westendstraße, das sechste und mit 960 Plätzen damals größte Parkhaus. Wie so vieles ist es auch längst Geschichte. An seiner Stelle errichtete die DG-Bank (Deutsche Genossenschaftsbank), heute DZ-Bank, das 200 Meter hohe vom New Yorker Architektenbüro Kohn, Pedersen, Fox entworfene „Westend 1“, dessen Kennzeichen hoch oben die vorspringende Krone, auch „Sonnendach“ oder „Krempe“, ist und von manchen gern als überflüssiger Schnickschnack bezeichnet wird.

Eng mit dem Platz der Republik verbunden sorgte das umstrittene und schlecht beleumundete „Selmi-Hochhaus“ für Schlagzeilen. Nach Entwurf von Richard Heil und Johannes Krahn 1973 bis 1976 erbaut, verschreckte es in der Zeit des Konfliktes ums Westend mit einer Höhe von 143 Metern als seinerzeit höchstes Gebäude der Stadt und mit seiner abweisenden schwarzen Fassade und vor allem mit dem spektakulären Brand hoch oben im 40. und 41. Stock acht Tage vor dem Richtfest die Frankfurter. In den 1980er Jahren und 2007/2008 aber gab der neue Besitzer, die DZ-Bank, dem Haus, nun „City-Haus“, ein neues freundliches Gesicht, ergänzte es um einen niedrigen Baukörper, eine Platzgestaltung mit Teich und Brücke, mit einer Plaza im Innern und dem Art Foyer. So werden wir doch noch versöhnt mit dem Platz der Republik und können getrost die eingangs zitierten Urteile vergessen.

Hans-Otto Schembs

1925 sah Frankfurt noch ganz anders aus



Quelle: Institut für Stadtgeschichte Frankfurt am Main (ISG Frankfurt a. M.)

Anzeige

Kistner + Scheidler
Bestattunge

Zeit zum Abschiednehmen

In unserem Bestattungshaus können Sie sich nach Ihren Vorstellungen von Ihren Verstorbenen verabschieden. Wir lassen Ihnen Zeit und begleiten Sie. Ihre Trauerfeier kann in unserem Haus stattfinden.
Wir ermöglichen Hausaufbahrungen und erledigen alle Formalitäten.

Sabine Kistner und Nikolette Scheidler
Hardenbergstraße 11, 60327 Frankfurt
Bestattungen@kistner-scheidler.de
www.kistner-scheidler.de

Telefon: 069-153 40 200
Tag und Nacht

Gelegentlich und immer wieder: Frankfurt

Zum 200. Geburtstag des Komponisten Richard Wagner

Richard Wagner Fotos: (3)
Stadtgeschichtliches Museum Leipzig

In Frankfurt angekommen, mußte ich mich sogleich in den Schutz eines soliden Hotels begeben“, schreibt Richard Wagner in seiner Autobiografie „Mein Leben“ über seine erste Begegnung mit Frankfurt. Dieser Aufenthalt im Jahre 1835 und alle folgenden, vorwiegend kurzen Aufenthalte in Frankfurt sind nur kleine, aber doch denkwürdige Mosaiksteinchen im Leben des am 22. Mai 1813 in Leipzig geborenen Opernkomponisten.

Als junger Musikdirektor in Magdeburg befand sich Richard Wagner 1835 auf einer „Engagementsreise“. Er wollte in Frankfurt und in Wiesbaden, wo gerade eine Operngesellschaft auseinanderging, Sänger und Sängerinnen für das Magdeburger Theater akquirieren. Er stieg also im „soliden“, dem renommierten „Weidenbusch“ am Steinweg ab. Dort verbrachte er „eine peinliche Woche“, denn er musste dem Wirt sein Reisegepäck verpfänden, weil das aus Magdeburg erwartete Reisegeld nicht eintraf. Aus eben diesem Grund konnte er keine talentierten Künstler binden und musste also unverrichteter Dinge nach Magdeburg zurückkehren. Immerhin war Richard Wagner damals mit dem Frankfurter Theater zufrieden gewesen: „Ich hatte einer Aufführung der ‚Zauberflöte’ unter des damals als ‚genialer Dirigent’ wunderbar berühmten Kapellmeisters Guhr Leitung beigewohnt und war von dem wirklich vorzüglichen Opernpersonale sehr angenehm überrascht gewesen.“

Erstmals Wagner in Frankfurt: Tannhäuser

Bei der Rückkehr von Paris nach Dresden 1842 weilte Wagner eine Nacht in Frankfurt. Danach kam er erst 1860 wieder in unsere Gegend, denn er hatte sich 1849 in Dresden am Aufstand beteiligt und lebte im Exil. Mit seinen in dieser Zeit geschaffenen Opern aber wurden auch die Frankfurter vertraut gemacht. Als erste Wagner-Oper in Frankfurt fand der „Tannhäuser“ auszugsweise konzertant im April 1852 und vollständig szenisch im Januar 1853 im Theater, dem „Comödienhaus“, freundliche Aufnahme. Der Rezensent lobte vor allem die schöne, wahrhaft poetische, halbmythische, halbgeschichtliche Dichtung und die Zeichnung der Charaktere. Am 12. Dezember 1854 folgte „Der fliegende Holländer“, ebenfalls mit viel Beifall aufgenommen, wobei nun der Rezensent mehr Feueralarm als Musik zu hören glaubte. Damit sind schon damals die beiden Pole abgesteckt, wie sie Jahre später ein Kritiker beschrieb: Das Unersprießliche der Wagner’schen Richtung liege im Zwiespalt zwischen Dichter und Komponist.

Schopenhauer: Verehrt, doch nie getroffen

Erste Stationen auf deutschem Boden bei Wagners Rückkehr aus dem Exil waren Bad Soden am 12./13. August 1860, wo er mit Minna, seiner ersten Frau, zusammentraf, und am folgenden Tag Frankfurt. Hier sah er seinen ebenfalls durchreisenden Bruder Albert wieder. Vor allem strebte er danach, Arthur Schopenhauer zu besuchen, dessen Schriften und von Negation und Entsagung geprägte Weltanschauung „wie ein Himmelsgeschenk in meine Einsamkeit gekommen ist“, wie Wagner an Franz Liszt schrieb. Aber, so Wagner in seiner Autobiografie, „eine sonderbare Scheu hielt mich von einem Besuche bei ihm ab“. Er verschob den Besuch auf eine spätere Zeit, doch „als ich mich in dieser Gegend für länger niederließ ... dort war Schopenhauer gerade in diesem Jahre gestorben, – was mich zu einem selbstvorwurfsvollen Nachdenken über die Unberechenbarkeit des Schicksals stimmte.“

Im Februar 1862, zu einer Zeit, in der er sich der Trennung von seiner Frau bewusst war, von Geldsorgen geplagt wurde und sich heimatlos fühlte, ließ sich Wagner, um seine „Meistersinger“ aufzuführen, in Biebrich bei Wiesbaden nieder, wo er sich ein Sommerhaus mietete. Von dort aus besuchte er im Frankfurter

Anzeige

KfW-Effizienzhaus 55

FRANK AN DER FRANKENALLEE
Ein entspanntes Leben im Alter

- 98 Seniorenwohnungen, davon 49 sozial gefördert
- 1-2 Zimmerwohnungen
- Wohnfläche von ca. 30 m² bis ca. 60 m²
- Kaltmieten von 410–830 EUR
- Seniorengerechte Ausstattung
- Einbauküchen
- Aufzug bis in die Tiefgarage
- Seniorentreff mit wechselndem Freizeitangebot

Voraussetzungen:
Mindestalter 60 Jahre und Wohnberechtigungsschein bei sozial geförderten Wohnungen

Besichtigung unserer Musterwohnung in der Frankenallee 145 in Frankfurt:
Mi., 17 bis 19 Uhr, Sa. und So. 14 bis 16 Uhr,
Termine unter T (0 61 92) 99 16-3355

www.frankgruppe.de

Richard-Wagner-Statue.

Theater eine Aufführung von Calderons „Don Guiterre“ und lernte die Schauspielerin Friederike Meyer persönlich kennen. Diese war befreundet mit dem Präsidenten der Theater-Actien-Gesellschaft, Carl von Guaita, der – trotz gewisser Eifersucht – Wagner einlud in der kommenden Spielzeit den „Lohengrin“ zu dirigieren.

Wagner folgte der Einladung und logierte sich im September 1862 im „Weißen Schwan“ im Steinweg ein, wiederum in unmittelbarer Nähe zum Theater. „Nach Berührung mit dem Opernpersonal war ich willens, das Unternehmen sofort aufzugeben.“ Schließlich kamen die Proben doch zu einem guten Ende. Am 12. und am 17. September 1862 dirigierte er erstmals selbst seinen „Lohengrin“. Die Frankfurter jubelten ihm zu, was er sichtlich ergriffen entgegennahm. Mit bewegten Worten sprach er auch bei einer Ehrung im Frankfurter Liederkranz: Er empfinde, nachdem man anderswo seine Absichten vollkommen missverstanden und ihn ausgepfiffen habe, wahre Herzensfreude über die Aufnahme in Frankfurt.

Wieder verpasste Wagner damals in Frankfurt eine Gelegenheit – allerdings ohne sie wie im Falle Schopenhauers bereuen zu müssen. „Als ich jetzt in Frankfurt Cosima über einen offenen Platz nach dem Gasthof geleitete, fiel es mir ein, sie aufzufordern, sich in eine leer dastehende einrädrige Handkarre zu setzen, damit ich sie in das Hotel fahren könne: augenblicklich war sie hierzu bereit, während ich, vor Erstaunen wiederum hierüber, den Mut zur Ausführung meines tollen Vorhabens verlor.“ Cosima, damals Ehefrau des Dirigenten und Pianisten Hans von Bülow, der den Vorgang beobachtet hatte, war die Tochter Franz Liszts und Enkelin Elisabeth Bethmanns aus Frankfurt und wurde später Wagners Frau und Wahrerin seines Werks der „bürgerlichen Festspiele“ in Bayreuth.

Die Werke, die das Wagner’sche Kunstprinzip verkörpern, womit der „Ring des Nibelungen“ gemeint war, heißt es in der Frankfurter Wochenschrift „Die kleine Chronik“ vom 17. 2. 1879, seien in Frankfurt so gut wie unbekannt wegen der eigentümlichen Bühnenverhältnisse. Das sollte sich nach Eröffnung des Opernhauses rasch ändern. Anfang 1882 und 1883 gab es den „Ring“, dessen „Götterdämmerung“ nach Richard Wagners Tod am 13. Februar 1883 in Venedig Premiere hatte. Die Wertschätzung von Wagners Werken blieb in Frankfurt bestehen. 1910 wurde der Frankfurter Richard-Wagner-Verband gegründet. Als eine der ersten deutschen Bühnen wagte sich nach Ablauf der Schutzfrist für eine Aufführung außerhalb Bayreuths die Frankfurter Oper am 2. Januar 1914 an den „Parsifal“. Und im Jubiläumsjahr 2013? Richard Wagner wird in Frankfurt geschätzt wie eh und je. *Hans-Otto Schembs*

Geburtshaus in Leipzig um 1885.

Rätselauflösung

Schachaufgabe

1. Ld1 – c2! (2. Td1 3. L x f5 matt), Lf6 x e5; 2. Tb3 – b8†! Kc8 x b8; 3. Td3 – d8 matt. 1. ..., Lf6 – e7; 2. Td3 – d8†, Kc8 x d8/Le7 x d8; 3. Tb3 – b8 / Lc2 x f5 matt. 1. ..., e3 – e2; 2. Td3 - d2, beliebig; 3. Lc2 x f5 matt. Wechselseitiges T-Opfer mit Block und Fernblock! Es scheitert 1. Le2? an Le7!!

Schwedenrätsel

■ ■ ■ I ■ S ■ ■ U ■ ■ Q ■ O
E L F M E T E R S C H U S S
■ E ■ M ■ A T H E N ■ I ■ T
W I S E N T E ■ D ■ A R G E
E M A N ■ U ■ H O E H L E N
■ ■ I ■ S E L A M ■ N ■ Y D
R A N Z E N ■ A ■ S E N S E
■ M T ■ H ■ A R T E N ■ I ■
■ T ■ H E N N E ■ R ■ F R G
E S S E N ■ G ■ L I K O E R
■ A ■ R ■ D E F O E ■ R ■ E
E R B T E I L ■ R ■ E M M I
■ Z E H ■ V A T E R H A U S
■ T I A R A ■ I N L E T T E

Anzeige

Was – wann – wo?

Mit dem Frühling drängt es Frankfurt **ins Freie**. Das beginnt mit dem traditionellen Radrennen zum 1. Mai, „Rund um den Finanzplatz Eschborn-Frankfurt“. Andere populäre **Frühlingsfestivitäten** im Mai sind die „Nacht der Museen“ in Frankfurt und Offenbach (am 4.) und der Frankfurt-Klassiker Wäldchestag im Stadtwald am Pfingstdienstag (21.), der schon am 18. beginnt. Geht es dann auf den Sommer zu, stehen das Rosen- und Lichterfest im Palmengarten (7. bis 9. Juni), das Opernplatzfest (26. Juni bis 5. Juli) und als größtes Stadtteilfest das Höchster Schloßfest vor der Tür (Ende Juni bis 15. Juli).

Und echte **Kulturfeste**? Außer dem „Stoffel Offen Luft“ des Stalburg-Theaters im Günthersburgpark (12. Juli bis 11. August) oder vielleicht einem Ausflug zu Wiesbadens Maifestspielen sei vor allem **„Frankfurt liest ein Buch“** (15. bis 28. April) empfohlen. 70 Lesungen, Gespräche, Stadtspaziergänge und Ausstellungen widmen sich Siegfried Kracauer (1889–1966), genauer: dessen Romanerstling „Ginster“ von 1928. Der Titelheld wirft sich nicht wie die Lemminge ins Kriegsfeuer, sondern bleibt und baut (er ist Architekt) in Frankfurt. Wen’s interessiert, kann sich vom 15. April an etwa die Ausstellung zum Buch im „Fenster zur Stadt“ (Braubachstraße 18–22) anschauen.

Im **Schauspiel** klingt die Theatersaison großartig aus: Andrea Breth inszeniert Ibsens Klassiker „John Gabriel Borkman“ (Premiere: 12. April). Andreas Kriegenburg setzt Tschechows „Möwe“ (17. Mai) in Szene. Ins Kammerspiel kehrt Alice Buddeberg zurück (mit Oliver Klucks „Was zu sagen wäre warum“ am 4. Mai). Ihr neues Projekt: „Marilyn“ (1. Juni). Zur leichteren Muse: Das **Fritz Rémond Theater im Zoo** produziert Lutz Hübners „Frau Müller muss weg“ (18. April) und John von Düffels Esther-Vilár-Bearbeitung „Der dressierte Mann“ (30. Mai), **Die Komödie** René Heinersdorffs „Der Kurschattenmann“ (16. Mai).

Wichtige Premieren garantiert das **Opernhaus**. Das beginnt mit dem Modernisten Heiner Goebbels und „Landschaft mit entfernten Verwandten“ im Bockenheimer Depot (1. Mai), einer Produktion mit Musikern des Ensemble Modern von 2002, die in einem Kaleidoskop wechselnder Bilder Texte von Leonardo über Giordano Bruno bis T. S. Eliot und Michel Foucault verschüttelt. Der Rest sind Klassiker wie Puccinis Italowestern-Vorläufer „La fanciulla del west“ (12. Mai), Wagners „Rienzi, der letzte der Tribunen“ (konzertant in der Alten Oper am 17. und 20. Mai), Händels Mythen-Oper „Teseo“ (30. Mai), Verdis Aufstandsgeschichte „Die Sizilianische Vesper“ (16. Juni) sowie Emilio de’ Cavalieris religiös-allegorisches „Spiel von Seele und Körper“ in Neufassung (29. Juni).

In der **Alten Oper** gibt es das an den Quellen in Buenos Aires erstellte Tango-Musical „Tanguera“ zum Saisonschluss (26. bis 30. Juni). Wer will, bekommt aber auch alte persische Musik (27. April), den Chinesischen Nationalzirkus (30. April), große Instrumentalsolisten (Pianist Sokolov am 16. April, Violinistin Julia Fischer am 15. Mai) und famose Stimmen (Cecilia Bartoli: 29. Mai, Rolando Villazón: 25. April), mehrere Deutungen der „Carmina Burana“ (21. April, 31. Mai), das Artemis-Quartett (2. Mai), das Ensemble Modern („Strom“: 14. Mai) oder das bunte Latino-Programm der „Camerata Salzburg“ (2. Juni) zu sehen und zu hören. Wen die Pop-Nostalgie packt, der mag sich in der **Frankfurter Festhalle** Konzertauftritte von Joe Cocker, Meat Loaf, Eros Ramazzotti, Eric Clapton oder Mark Knopfler herauspicken oder in der **Jahrhunderthalle** „Australian Pink Floyd Show“ und Chris de Burgh.

Auch **Ausstellungen** erwarten ihr Frankfurter Publikum. Am 26. April eröffnet das Museum für Angewandte Kunst **MAK** wieder regulär, begleitet von gleich drei Ausstellungseröffnungen in den Kategorien Ort, Jahr und Frankfurt: „Korea Power: Design und Identität“, „1607“ sowie über „Design in Frankfurt 1925 bis 1985“. Ferner stellt das Museum für Moderne Kunst **MMK** vom 29. Juni an eine große Werkschau von Franz West aus, dem erfolgreichsten österreichischen Künstler, der im vergangenen Jahr 65-jährig verstarb. Das Städel stellt mit Hans Thoma einen „Lieblingsmaler des deutschen Volkes“ in umfangreicher Werkschau vor (ab 3. Juli), der mit seiner Strenge und Präzision um 1900 unter die Wegbereiter der Moderne zählte. Ebenfalls im **Städel** erfährt der italienische Moderne Piero Manzoni (1933–1963) die erste große Werkschau Deutschlands (ab 26. Juni). Unter den Themenausstellungen wecken zwei gewisse Neugier, nämlich „Juden – Geld – Eine Vorstellung“ im Jüdischen Museum (ab 25. April) und „Treten Sie ein! Treten Sie aus! Warum Menschen ihre Religion wechseln“ im Museum Judengasse (ab 14. Mai).

Marcus Hladek

Hans Thoma (1839–1924) | In der Hängematte, 1876 | Städel Museum | Frankfurt am Main

Für Sie gelesen

Standesrücksichten

Der Romanerstling von Anne Gesthuysen, einer Moderatorin des ARD-Morgenmagazins, ist keineswegs seichte Kost. Flüssig und lesbar erzählt Gesthuysen ein Stück realer Familiengeschichte, das ihr, der Großnichte von Katty, Gertrud und Paula, vertraut ist. Manche Einzelheiten aus dem langen und schwierigen Leben des Trips erfuhr sie nur hinter vorgehaltener Hand. Im Zentrum steht das „Bratkartoffelverhältnis“ zwischen dem bäuerlichen CDU-Politiker Heinrich Hegmann und Katty, seiner Haushälterin auf dem Tellemannshof bei Xanten. Für beide ist es Liebe, aber Standesrücksichten verhindern die Heirat. Den Erzählrahmen für allerlei Zeitsprünge gibt die Gegenwartsebene vor, genauer: der 100. Geburtstag Gertruds, als Katty einen Ordner mit Prozessakten findet. Respektabel. Anne Gesthuysen: Wir sind doch Schwestern. Roman. Kiepenheuer&Witsch. Geb., 411 S., 19,99 Euro.

Wo die Liebe hinfällt

Der achte Roman der in Frankreich lebenden und französisch schreibenden Italienerin Simonetta Greggio handelt von einer verrückten Liebe. Wie anstößig ist die Beziehung zwischen der Ich-Erzählerin Emma, einer Landtierärztin anfangs der 40, und dem kaum 15-jährigen Gio aber wirklich? Gio ist der Sohn ihrer großen Ex-Liebe Raphaël und fällt ihr erst nur lästig, als er bei ihr auftaucht und sie anmacht. Als die Sache sich entwickelt, ohne Gio übrigens aus der Bahn zu werfen, und später herauskommt, zieht die Altersdifferenz Häme und Verfolgung nach sich. Greggio eroberte mit der sacht andeutenden Geschichte Kritiker und Bestsellerlisten. Ein Anstoß zum Nachdenken darüber, wo die Liebe hinfällt. Simonetta Greggio: Mit nackten Händen. Roman. Übs. Patricia Klobusiczky. Diana-Verlag. Geb., 159 S., 14,99 Euro.

Philemon und Baucis auf dem Einödhof

Die Sehnsucht nach dem einfachen Leben blüht vor allem in den Industrienationen, wo sich der Anteil der Städter seit 1800 vermehrfacht hat, mit heute 85 Prozent in Deutschland. Dass und wie trotz allem noch ländlich gelebt wird, zeigt Julia Seidl in ihrer Beschreibung eines Bauernlebens. Das alte Bauernpaar bewirtschaftet einen Einödhof unweit von Passau, auf dem die Zeit stehenblieb. „Wir sind schon seltene Vögel“, sagt die vitale Anni, und ihr feinsinniger Gatte („Der Alois tut sich mit dem Schlachten schwer“) stimmt zu. Bei aller Schneeschipperei und dem Ärger über die Preußin im Dorfladen („sie kauft sich keine Ente, die geschlachtet wird, sagt sie“) zeigt sich uns ein Paar wie Philemon und Baucis, das mit 500 Euro im Monat sein Glück gefunden hat. Wenn Seidl schreibt, die zwei seien seit 180.000 Tagen verheiratet, spricht das zwar gegen die bayerischen Schulen, denn 500 Jahre sind sie wohl schwerlich zusammen. Ihrer Dornröschen-Existenz traut man indes auch das zu. Julia Seidl: Anni und Alois – Arm sind wir nicht. Ein Bauernleben. Fotos: Stefan Rosenboom. Ludwig Buchverlag. Geb., 199 S., 18,99 Euro.

Schicksal auf dem Dorf

Auch Annegret Held erzählt von einer Verwandten, nämlich ihrer Großmutter, und deren Schwestern Hanna und Klarissa. Ihre epische Dorfgeschichte aus der geografischen Mitte Deutschlands ist ein hochentwickelter Vollblutroman. Ein Werk, das auch sprachlich verzaubert und hinreißt. Annegret Held: Apollonia. Roman. Eichborn-Verlag. Geb., 384 S., 19,99 Euro.

Kochen und essen – vitalisierend und vegan

Zum Schluss zwei Buchtipps zur Ernährung. Antonie Danz versammelt in ihrem Kochbuch für Frauen ab 40 „vitalisierende und harmonisierende Speisen“ und „Rezepte, die guttun“, die lecker klingen und (so hört man) schmecken. Auch vegetarische Rezepte sind dabei. Erfreulicherweise kennzeichnet Danz eigens ihre Rezepte für unterwegs und abends und gibt Tipps, um nicht gar zu späte Essenszeiten zu arrangieren. Wenn sie regelmäßige Mahlzeiten und viel Zeit zum Essen und Kochen anmahnt, beißt sich das allerdings mit der Realität vieler arbeitender Menschen, die sich im Betrieb nicht mal eben zum Kochen abmelden und nur abends groß kochen können. Zweiter Tipp: Seit in der Spessartstraße 2 Frankfurts veganer Supermarkt „Veganz“ eröffnet hat, ist das Buch „Ab jetzt vegan!“ mit gut 140 Rezepten umso willkommener für alle, die ohne tierische Produkte lecker essen wollen. Ein medizinischer Teil widerlegt die Mär, ohne Fleisch, Milch, Eier & Co. könne man sich nicht gesund ernähren. Gabriele Lendle, Ernst Walter Henrich: Ab jetzt vegan! Über 140 Rezepte: Gesund essen ohne tierische Produkte. Trias-Verlag. Br., 156 S., 17,99 Euro.

Antonie Danz: Alles wird schwerer – Ich nicht! Das Kochbuch für Frauen ab 40. Trias-Verlag. Br., 134 S., 17,99 Euro.

Marcus Hladek

Seniorenrestaurants

Preis 4,70 Euro
Essen ohne Anmeldung zu den Öffnungszeiten

Bockenheim Pflegeheim Bockenheim
Friesengasse 7, 60487 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-648
U 6 Richtung Heerstraße, U 7 Richtung Hausen
Haltestelle Kirchplatz,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Eckenheim Julie-Roger-Heim
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-216
U 5 Richtung Preungesheim oder Bus Nr. 34 Richtung
Bornheim-Mitte, Haltestelle Marbachweg/Sozialzentrum,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Ostend Nachbarschaftszentrum Ostend
Uhlandstraße 50, Hinterhaus, 60314 Frankfurt am Main
Telefon 069/43 96 45, Fax 0 69/43 69 72
U 6/U 7 Haltestelle Zoo oder S 1 bis S 6/S 8 oder
Straßenbahnlinien 11/14 Haltestelle Ostendstraße,
Öffnungszeit: Mo–Fr 12.00 bis 14.00 Uhr

Praunheim Pflegeheim Praunheim
Alt-Praunheim 48, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-744
U 6 bis Endstation Heerstraße und Bus Nr. 60
Richtung Heddernheim, Haltestelle Graebestraße,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Rödelheim Sozial- und Reha-Zentrum West
Alexanderstraße 92-96, 60489 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-81 98
S 3/S 4 Richtung Bad Soden/Kronberg oder S 5
Richtung Friedrichsdorf, Haltestelle Rödelheim Bahnhof oder Bus
Nr. 34, Richtung Bornheim Mitte, Haltestelle Reifenberger Straße,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Sachsenhausen Bürgermeister-Gräf-Haus
Hühnerweg 22, 60599 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/6 03 21 05
Bus Nr. 36 Richtung Hainer Weg oder Bus Nr. 47
vom und zum Südbahnhof, Haltestelle Wendelsplatz,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Seckbach Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/47 04-3 44, Fax 0 69/4 70 43 15
Bus Nr. 38 Richtung Atzelberg oder Bus Nr. 43 Richtung
Bergen oder Bornheim Mitte, Haltestelle Hufeland-Haus,
Öffnungszeit: Mo–Fr 08.00 bis 16.00 Uhr,
Sa 11.30 bis 16.00 Uhr, So 11.30 bis 17.00 Uhr

Sossenheim Victor-Gollancz-Haus
Kurmainzer Str. 91, 65936 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07-0, Fax 0 69/29 98 07-453
Bus 55, Haltestelle Eltviller Straße,
Öffnungszeit: Mo–So 12.00 bis 13.30 Uhr

Haben Sie Fragen zum Mittagstisch?
Telefon: 2 12-3 57 01

Essen auf Rädern

Preis 4,70 Euro zuzüglich
Anlieferungspauschale von 1,30 Euro
Bestellung direkt beim Anbieter:

Arbeiter-Samariter-Bund / Stadtgebiet Frankfurt
Silostraße 23, 65929 Frankfurt am Main
Telefon 08 00/1 92 12 00, Fax 0 69/94 99 72 22

Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksverband Frankfurt e.V.
Stadtgebiet Frankfurt • Florianweg 9, 60388 Frankfurt am Main
warmes Essen: Telefon 0 69/30 05 99 91,
Tiefkühlkost: Telefon 0 61 09/30 04 29

Essen auf Rädern von verschiedenen Cateringfirmen vermitteln folgende Sozialverbände:

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Stadtgebiet Frankfurt
Gummersbergstraße 24, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/30 05 99-92, Fax 0 69/30 05 99-96

Hufeland-Haus / Bergen-Enkheim, Riederwald, Seckbach,
Bornheim, teilweise Nordend und Ostend
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/4 70 43 44, Fax 0 69/4 70 43 15

Der Eigenanteil für die Inhaber der „Grünen Karte" wurde auf 2,80 Euro festgelegt.

Anzeige

Helfen ist unsere Aufgabe!
ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Ein beruhigendes Gefühl gut versorgt zu sein beim ASB!

Hausnotruf
Hilfe auf Knopfdruck! Schnelle Hilfe bei Notfällen. Zuhause sicher leben, Rund um die Uhr an 365 Tagen.

Menü-Service
Über 280 Menüs zur Auswahl – Täglich frisch, Warm oder Tiefgekühlt. Auch für Diabetiker.

Wir beraten Sie gerne!
Arbeiter-Samariter-Bund
Region Frankfurt/Main-Taunus
Telefon 069 / 94 99 70

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungswagen	112
Giftnotruf	0 61 31 / 1 92 40
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnärztlicher Notruf (Bandansage)	01805 / 60 70 11
Apothekennotruf (Bandansage)	0 18 01 / 55 57 77 93 17
Zentrale für Krankentransporte	800 60 100
Mainova-Service	08 00 / 114 44 88
Notruf (Störung: Gasgeruch, Wasser etc.)	0 69 / 21 38 81 10
FES (Hausrat-, Sperrmüll- u. Sondermüllabfuhr) kostenfrei	08 00 / 20 08 00 70
Telekom-Auskunft	118 33
EC-Karten-Sperre in Deutschland	116 116
Behördennummer	115
Stadtverwaltung, Zentrale und Vermittlung	212-01
Römertelefon	2 12-4 00 00
Seniorentelefon	2 12-3 70 70
„Not sehen und helfen"	2 12-7 00 70
Kinder- und Jugendschutztelefon (kostenfrei)	08 00 / 2 01 01 11
Hospiz- und Palliativtelefon	97 20 17 18
Beförderungsdienst für Schwerbehinderte	2 12-3 59 73
Rathaus für Senioren, Infostelle	2 12-4 99 11
Zentrale Heimplatzvermittlung	2 12-4 99 22
Soziale Hilfen für Heimbewohner	2 12-4 99 33
Leitstelle Älterwerden	2 12-3 81 60
Wohnungsberatung für Körperbehinderte und Senioren / Wohnen im Alter	2 12-7 06 76
Essen auf Rädern / Seniorenrestaurants	2 12-3 57 01
Seniorenreisen	2 12-4 99 44
Tagesfahrten	2 12-3 45 47
Theatervorstellungen	2 12-4 93 64
Senioren Zeitschrift	2 12-3 34 05
Betreuungsbehörde	2 12-4 99 66
Pflegestützpunkt Frankfurt am Main	08 00 / 5 89 36 59
ASB (Servicenummer)	08 00 / 1 92 12 00

AWO Kreisverband	29 89 01-0
Caritas-Verband	29 82-0
Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Ffm.	95 52 62-51
Diakonisches Werk für Frankfurt a.M.	9 21 05-66 20
Die Johanniter Service Center	36 60 06-6 00
DRK Bezirksverband Frankfurt	7 19 19 10
Frankfurter Verband	29 98 07-0
Fahrgastbegleitservice VGF	21 3 2 31 88
Hessisches Amt für Versorgung und Soziales	15 67-1
Malteser	71 03 37 70
SoVD-Stadtkreisverband (Sozialverband Deutschland)	31 90 43
VdK-Stadtkreisverband	4 36 52 13
Weißer Ring Frankfurt	25 25 00
Heißer Draht für pflegende Angehörige	95 52 49 11
Pflegebegleiter Initiative	78 09 80
Notmütterdienst, Familien- u. Seniorenhilfe Frankfurt	77 66 11
Selbsthilfe-Kontaktstelle	55 93 58
Evangelische Seelsorge	08 00 / 111 01 11
Katholische Seelsorge	08 00 / 111 02 22

Sozialdienste für Bürgerinnen und Bürger in den jeweiligen Sozialrathäusern: Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen aller Lebensbereiche Älterer; Intervention, Konfliktberatung und Krisenbewältigung; Vergabe Frankfurt-Pass; Vermittlung und Koordination von Hilfe- und Unterstützungsangeboten sowie Klärung der Finanzierungsmöglichkeiten:

Bürgertelefon / Infostellen der Sozialrathäuser

Sozialrathaus Gallus	2 12-3 81 89
Sozialrathaus Bockenheim	2 12-7 43 04
Sozialrathaus Bornheim / Obermain	2 12-4 61 15
Sozialrathaus Sachsenhausen / Goldstein	2 12-3 38 11
Sozialrathaus Höchst	2 12-4 55 27
Sozialrathaus Nordweststadt	2 12-3 22 74
Sozialrathaus Bergen-Enkheim	2 12-4 12 11
Sozialrathaus am Bügel	2 12-3 80 38
Sozialrathaus Dornbusch / Eschersheim	2 12-7 07 35

FRANKFURTER VERBAND
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Vor dem Besuch eines Programmpunktes wird eine telefonische Terminbestätigung empfohlen.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheimer Treff
Am Weingarten 18 – 20, 60487 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/77 52 82

Gesundheitstag zum Thema „Osteoporose“
Freitag, 26. April, 10.00 Uhr
Vortragsreihe Gesund Leben – Gesund bleiben 2013
Mit der Diagnose Kehlkopfkrebs leben!
Freitag, 17. Mai, 16.00 Uhr
Schmerztherapie heute! Freitag, 28. Juni, 16.00 Uhr
Flirtkurs 50+ – Liebe Lust und Leidenschaft
Mittwochs ab 05. Juni, 16.00 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Tränkweg 32, 60529 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/6 66 77 93

Vortrag: Geschichte des Hofgut Goldstein
Herr Behr, Sohn des letzten Hofgut-Pächters
Dienstag, 23. April, 16.00 Uhr, Kosten 1 €
Der Mai ist gekommen – Maifeier mit Live-Musik
Freitag, 03. Mai, 15.00 Uhr
Kosten 3 € inkl. 1 Kaffee & 1 Stück Kuchen
Tagesfahrt mit dem Bus nach Worms
Mittwoch, 18. Juni, 10.00 Uhr
Kosten 13,50 € zzgl. Mittagessen

Begegnungszentrum Hausen
Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/89 27 38

Ganzheitliches Gedächtnistraining
Mittwochs 10.00 Uhr
Bauch, Beine, Po mit Sporttrainer Denis Bambusek
Montags 18.00 Uhr
Wege zur Entspannung Methoden kennenlernen
Dienstag, 23. April, 14.30 Uhr, Kosten 4 €

Begegnungszentrum Sossenheim
Toni Sender Straße 29, 65936 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 34 66 61

Alles Theater?!
Hinter den Kulissen des Fritz-Rémond-Theaters
Montag, 03. Juni, 15.00 Uhr vor Ort
Kosten 3 € ggfs. RMV-Anteil

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Dörpfeldstraße 6, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/2 99 80 72 63

Allein Wohnen im Alter!? Sinnvolle Unterstützung
Netzwerk Pflege-Begleitung beantwortet Fragen & Sorgen pflegender Angehöriger, Montag, 06. Mai, 12.00 Uhr
Qigong – Fit über 50. Schnupperstunde
Einführung in eine chinesische Heilgymnastik
Mittwoch, 05. Juni, 12.30 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt
Praunheimer Weg 169, 60439 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/29 98 07 55 22

Frühlingsfest
Mittwoch, 17. April, 12.00 Uhr, Kosten Verzehrkosten
Busfahrt zum Luisenpark in Mannheim
Mittwoch, 15. Mai, Kosten 15 € Fahrpreis
zzgl. 4 € Eintritt und Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Niedereschbach
Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/36 60 38 27

Sommerfest 2013 „Am Bügel“
Feiern Sie mit uns!
Samstag, 15. Juni, 13.00 Uhr, Kosten Verzehrkosten
Zoo Frankfurt Tiere erleben – Natur bewahren
Dienstag, 25. Juni, 14.00 Uhr
Kosten Fahrt-, Eintritts- und Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Gebeschussstraße 44, 65929 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/31 75 83

Offene Bühne 50+ – Musik, Poesie und Theater!
Mitmachen erwünscht!
Beiträge bis 23. Mai anmelden!
Donnerstag, 06. Juni, 19.30 Uhr
Kosten Kartenvorverkauf in der SIH
und im BGZ Höchst: 2 € und Abendkasse 3 €
Erdbeerfest im Garten
Mittwoch, 19. Juni, 14.30 Uhr, Kosten Spende erbeten
Radrundfahrt Grüngürtel mit der Radgruppe der SIH
Montag, 17. Juni, 09.00 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – Maintreff
Walter-Kolb-Straße 5 – 7, 60594 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/1 53 92 14 15

Lustiges und Besinnliches in Frankfurter Mundart
Lesung mit der Autorin Helga Heil,
Montag, 22. April, 14.30 Uhr
Haiku (eine japanische Poesie) und Geschichten
Mittwoch, 15. Mai, 14.30 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus
Burgfriedenstraße 7, 60489 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/74 30 82 19

Informationen zu den privat zu bezahlenden
IG eLLeistungen beim Arzt – Verbraucherzentrale Hessen
Mittwoch, 24. April, 11.00 Uhr
Große Friedberger Straße 13–17, Kosten 3,50 €
Café Lebensart Vorstellung des Projektes
„oral history – erzählte Geschichte Rödelheims“,
Donnerstag, 13. Juni, 18.30 Uhr

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad
Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/20 17 20 49

Wie schütze ich mich vor Straßenkriminalität?
Dienstag, 23. April, 16.00 Uhr, Kosten für Gäste: 2,50 €

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Alt-Fechenheim 89, 60386 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/97 69 46 92

„Allaa beim Äppelwoi“
Rainer Weisbecker – Mundartdichter/ Gesang
Mittwoch, 12. Juni, 16.00 Uhr, Kosten 2,50 €

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/44 95 82

Mit/Füreinander Kochen – Essen
Montags 29. April, 27. Mai & 24. Juni je 10.00 Uhr
Kosten je nach Essen zwischen 4 € und 8 €
Besuch eines Märchenerzählers mit Herrn Bastian
Montag, 27. Mai, 14.30Uhr
Kosten Kaffee und Kuchen 3 €
(für Treffpunktmitglieder frei)

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
Bolongarostraße 137, 65929 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/31 24 18

Lesung: Zum Klagen keine Zeit mit Inge Genzmer
Montag, 15. April, 16.00 Uhr
Wohl schmeckt's – Das neue LeNa-Programm
Dienstag, 23. April, 15.00 Uhr, Kosten 3 €
Toi, Toi, Toi Ein Peter Frankenfeld-Nachmittag
zu seinem 100. Geburtstag, Montag, 03. Juni, 16.00 Uhr

Die Kreativwerkstatt – Internationaler Treff für Alt bis Jung
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/5 97 16 84

Bunte Barke – Alt für Jung. Ehrenamtliche gesucht!
Mo., Di. und Do. jeweils 14.00 Uhr
Biografische Sinn- und Spurensuche
Dienstag, 16. April, 17.00 Uhr, Kosten 90 € für 8 Abende
Literaturkreis – Thema „Glück im Alter"
Dienstag, 23. April, 17.30 Uhr, Kosten 90 € für 8 Abende
Spaziergang durch's multikulturelle Bahnhofsviertel
Freitag, 26. April, 09.55 Uhr
Kosten 12 € pro Person + Verzehrkosten

Café Anschluss
Hansaallee 150, Eingang Ecke Pfadfinderweg
60320 Frankfurt am Main, Telefon 0 69/55 09 15

Wie sicher ist Online-Banking? mit Volker Meckle
Donnerstag, 25. April, 13.30 Uhr, Kosten 12 €

Begegnungszentrum Praunheim
Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/76 20 98

Stationen einer Weltreise: präsentiert mit Bildern, Impressionen, Texten und landestypischen Fingerfood
Mittwoch, 29. Mai, 17.00 Uhr, Kosten 6 €
Großes Frühstücksbuffet
Donnerstag, 27. Juni, 10.00 Uhr, Kosten 4 €

Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstraße 11, 60435 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/5 40 05 55

Das große Ratespiel durch, um, über und mit Worten
Mit Rolf Ohligschläger, Autor der StadtQuiz Bücher
Donnerstag, 06. Juni, 16.00 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Frankenallee 206–210, 60326 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/7 38 25 45

Die Funktionen des Gehörs, Vortrag von Herrn Goede,
Dienstag, 16. April, 16.00 Uhr, Kosten Verzehrkosten

Tagesfahrt nach Speyer
Donnerstag, 18. April, 10.00 Uhr für BGZ Gallus, 10.30 Uhr für Bockenheimer Treff, Kosten 18 € inkl. Stadtführung
Sicherheitsfrühstück
mit Herrn Wüstenhagen vom 4. Polizeirevier,
Mittwoch, 26. Juni, 09.00 Uhr, Kosten 3 €

Treffpunkt zum Heidebuckel
Zum Heidebuckel 29, 60529 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/6 66 70 21

Saisonausblick mit dem ModeMobi
Montag, 15. April, 15.00 Uhr
Kosten Verzehrkosten für Gäste
Gemeinsames Singen mit Akkordeonbegleitung
Montag, 22. April, 16.00 Uhr, Kosten Verzehrkosten für Gäste
Vortrag über die Tagesbetreuung des Frankfurter Verbandes
Montag, 29. April, 16.00 Uhr

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/42 24 44

Heilkräuter in der Medizin mit Vera Völker
Dienstag, 23. April, 15.00 Uhr, Kosten Verzehrkosten
Wo die Elefanten Vorfahrt haben mit Klaus Kallenbach
Mittwoch, 22. Mai, 15.00 Uhr, Kosten Verzehrkosten
Die Geschichte von Aenne Burda
Mittwoch, 12. Juni, 15.00 Uhr, Kosten Verzehrkosten

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Aßlarer Straße 3, 60439 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/57 71 31

Das israelische Frühstück, Teil 1 & 2
Kochkurs mit Anat Kochlov
Freitags 07. Juni & 14. Juni je 10.30 Uhr, Kosten 10 €
„Nach dem 50. beginnt das Leben"
Vernissage und Literarischer Abend, Samstag, 08. Juni, 18.30 Uhr
Der gesunde Kaffee mit Helmut Schmidt
Dienstag, 28. Mai, 10.00 Uhr, Kosten 2 €
Der Tauschring Bockenheim stellt sich vor
mit Ulrich Marks, Termin Dienstag, 11. Juni, 10.00 Uhr, Kosten 2 €

Treffpunkt Graebestraße
Graebestraße 2a, 60488 Frankfurt am Main,
Telefon 0 69/76 20 98

In fast achtzig Tagen um die Welt
Impressionen, Texte und Bilder einer Reise, Montag, 22. April, 15.00 Uhr, Kosten 2 € zzgl. 2 € für Kaffee und Kuchen
Dia-Vortrag „Das Baltikum"
Montag, 03. Juni, 15.30 Uhr, Kosten 1 €
Die Polizei rät
Donnerstag, 06. Juni, 15.30 Uhr

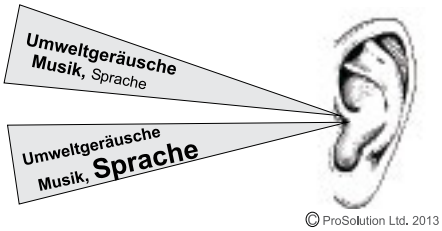
Anzeige

Sobald das Hörvermögen des Menschen nachlässt, tauchen eine ganze Reihe von Problemen auf, die man in der Jugend gar nicht kannte: Beim Fernsehen erscheinen die Nebengeräusche lauter als die Sprache, bei Gesellschaften ermüdet man relativ schnell, weil der Gesprächspartner einfach "untergeht".

Die Sprach-Frequenz-Verstärkung

Hier sehen Sie die schematische Funktionsweise der Frequenzverstärkung: Durch den Gehörgang gelangen Umweltgeräusche (als "Störgeräusche" empfunden). Kommt nun die menschliche Sprache hinzu, erscheint diese im Verhältnis zur Umwelt zu leise zu sein.

So kann die Frequenzverstärkung in den meisten Fällen helfen: Die genau definierten Frequenzen der menschlichen Sprache werden einfach "übergewichtet" und dem normalen Hören "hinzugefügt".



© ProSolution Ltd. 2013

Erleben Sie "LIFE"- die Sprach-Frequenz-Verstärkung

Besuchen Sie ProfiAkustik und stellen Sie Ihre Fragen. Sie werden ehrliche und klare Antworten zu allen vorhandenen Möglichkeiten erhalten. Das alles kostet Sie nichts und ist natürlich völlig unverbindlich.

PROFI AKUSTIK
Berger Straße 221, 60385 Ffm - Bornheim
Tel. 48 44 61 31, Mo-Do von 10-17, Fr. von 10-13
mit Bus & Bahn: Bornheim Mitte/Saalburgstraße

BÜRGERINSTITUT
SOZIALES ENGAGEMENT IN FRANKFURT

Oberlindau 20, 60323 Frankfurt
Information und Anmeldung , Telefon 0 69 / 97 20 17-40

Reihe: „Verstehen Sie Demenz“

Kommunikation bei Demenz – wie sie im Alltag besser gelingen kann
Vortrag und Diskussion am Donnerstag, 13. Juni, 18 Uhr. Referent: Prof. Dr. med. Johannes Pantel, Psychiater, Psychotherapeut u. Geriater, Professor für Altersmedizin und Gerontopsychiater an der Goethe-Universität. Aufgrund einer Demenzerkrankung kann es im alltäglichen Umgang zu Beeinträchtigungen kommen. Diese stellen für alle Beteiligten (Angehörige, Pflegekräfte, demenzkranke Menschen) eine große Belastung dar. Am Arbeitsbereich Altersmedizin der Goethe-Universität wurden Strategien zum besseren Umgang mit diesen Kommunikationsschwierigkeiten entwickelt und erfolgreich erprobt, die in dem Vortrag auf allgemeinverständliche Art dargestellt werden.
Die Reihe „Verstehen Sie Demenz“ des Arbeitsbereiches HilDA – Hilfe für Demenzkranke und ihre Angehörigen im Bürgerinstitut richtet sich an interessierte Bürger (auch ohne Vorkenntnisse) sowie an Angehörige demenzkranker Menschen. Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Informationen sowie Beratung zum Thema Demenz bei: Maren Kochbeck, Telefon 0 69 / 97 20 17-37, E-Mail: jakob@buergerinstitut.de

„Und ich gab ihm mein Versprechen“

Rainer Stoerring liest aus seinem Buch über die Sterbebegleitung seines Vaters. Rainer Stoerring wurde 1966 in Frankfurt geboren. 2003 ging er für ein Jahr in die Vereinigten Staaten. Kurz nach seiner Rückkehr wurde er mit der Krebserkrankung seines Vaters konfrontiert. Anstatt in seinen Beruf als Bankkaufmann zurückzukehren, nahm er die Möglichkeit an, seine Eltern zu unterstützen. Seinen Vater begleitete er bis zu dessen Tod. Donnerstag, 2. Mai, 18 Uhr

10. Frankfurter Freiwilligentag

Beim Freiwilligentag kann man für einen Tag ins Ehrenamt hineinschnuppern: ein Kinderfest unterstützen, Blumen im Hospiz umtopfen, Wände in einer Tagesstätte für Kranke mit bunten Bildern bemalen oder eine Blumeninsel bepflanzen. Für diese und über 30 weitere Mitmach-Projekte werden noch Helferinnen und Helfer gesucht.
Samstag, 8. Juni
Information und Anmeldung:
BüroAktiv Freiwilligenagentur,
Telefon 069/9720 17 30,
bueroaktiv@buergerinstitut.de
www.freiwilligentag-ffm.de

Veranstaltungen Treffpunkt Rothschildpark

Bürgerinstitut e.V., Oberlindau 20, 60323 Frankfurt, Telefon 0 69/97 20 17 40

Cafeteria und Musik

für Jung und Alt mit selbst gebackenem Kuchen.
Mittwoch, 3. April, 14 bis 16.30 Uhr
14.30 Uhr Musikalischer Vortrag: Zu ihren Lebzeiten kam die gewünschte Begegnung nicht zustande. Die beiden großen Komponisten des Barock, Johann Sebastian Bach und Georg Friedrich Händel, gemeinsam präsentiert von Hiltrud Beck.
2,50 € Gästebeitrag.
18.30 Uhr Vernissage:
„Der Mensch ist das Ziel“.
Die sehbehinderte Künstlerin Gertrud A. Hoffmann ist seit vier Jahren als Leiterin des integrativen Projekts „Kunst nicht nur mit den Augen sehen“ ehrenamtlich im Bürgerinstitut tätig. Ausstellung vom 4. April bis 26. Juni in den Räumen des Bürgerinstituts (Öffnungszeiten Mo–Fr von 9 bis 16 Uhr, Einschränkungen durch Veranstaltungen, Infos unter Telefon 0 69/97 20 17 40).

Cafeteria und Kunstparcours

Mittwoch, 15. Mai, 14 bis 16.30 Uhr
15 Uhr Kunstparcours: Letzte Bilder. Von Manet bis Kippenberger.
Die Ausstellung „Letzte Bilder“ widmet sich herausragenden Werken und Werkgruppen, die Künstler in der allerletzten Phase ihres Schaffens hervorgebracht haben und die – auf jeweils ganz unterschiedliche Weise – das Ende eines künstlerischen Lebenswerks markieren. Der Lichtbildervortrag von Helga Bill bereitet mit ausgewählten Werken auf den Besuch der Ausstellung vor (siehe „Ausstellungsgespräch“ am 23.5.2013). Kostenlose Veranstaltung.

Cafeteria und Braille-Alphabet

Mittwoch, 29. Mai, 14 bis 16.30 Uhr
15 Uhr: Tastend das Braille-Alphabet erlernen. Gertrud A. Hoffmann, selbst blind, übt in einem anderthalbstündigen Seminar mit den Besuchern die Brailleschrift – in Silben, Worten und kleinen Sätzen. Sehende und Menschen mit Sehbehinderung sind herzlich willkommen
2,50 € Gästebeitrag, bitte anmelden.

Cafeteria und Strindberg

Mittwoch, 26. Juni, 14 bis 16.30 Uhr
14.30 Uhr: Zwischen Naturalismus und Symbolismus: Wegbereiter der Moderne – August Strindberg. Leben, Werk und seine Zeit. Vortrag von Angelika Tüchelmann. 2,50 € Gästebeitrag.

Thema: Geschichte(n) aus Frankfurt Kulinarische Geschichten

Dienstag, 7. Mai, 14.30. Uhr. Rolf Schmitz, der in der Frankfurter Altstadt aufgewachsen ist, wurde bekannt durch seine Zeitzeugenvorträge und Stadtführungen. Heute berichtet „Klaa Rölfche“ über alte Frankfurter Rezepte und wie er damals von seiner Oma und später seiner Frau das Kochen gelernt hat.
Dazu gibt es hessischen Handkäs’. 2,50 € Gästebeitrag zzgl. 2 € Unkosten.
Bitte anmelden!

Johann Friedrich Städel

Freitag, 17. Mai, 15 Uhr
Sein Name ist Monument geworden. Der eigenbrötlerische Frankfurter Bankier und Junggeselle, der sein Glück in Bildern finden sollte und eine Stiftung von einer Million Gulden hinterließ. Vortrag von Renate Traxler. 2,50 € Gästebeitrag.

Braucht Frankfurt eine neue Altstadt?

Dienstag, 4. Juni, 15 Uhr
Braucht Frankfurt eine neue Altstadt? Bevor man über diese Frage diskutiert, sollte man wissen, worum es tatsächlich geht. Walter Lachner wird dieses Wissen anhand von umfangreichem Bildmaterial erklären und eine Führung vor Ort am 27. Juni vorbereiten. 2,50 € Gästebeitrag.

Mark Twain: Sommerwogen – eine Liebe in Briefen

Lesung von Rudolf Dederer von der Gruppe „Lesefreuden“
Mittwoch, 22. Mai, 15.00 Uhr, 2,50 € Gästebeitrag.

Origami

Origami nennt man in Japan die Kunst, aus Papier Figuren zu falten. Maria Oltsch führt mit einfacher Technik und verschiedenem Material in die fernöstliche Kunst des Papierfaltens ein.
Dienstag, 28. Mai, 14.30 Uhr,
Materialkosten: 1 € zzgl. 2,50 € Gästebeitrag. Bitte anmelden.

„Frankfurt vor 50 Jahren“.

Im August 1963 wurde im Rothschildpark das August-Oswalt-Haus für den damaligen „Altenclub“, den heutigen Treffpunkt Rothschildpark, gebaut. Anlässlich des 50-jährigen Bestehens wollen wir uns heute zurückerinnern an die damalige Zeit und das Leben in den 50er Jahren in Frankfurt. Wir würden uns freuen, wenn Sie Fotos oder andere Erinnerungsstücke aus dieser Zeit mitbringen würden. Moderation: Anna Kosta und Barbara Jakob.
Donnerstag, 20. Juni, 14.30 Uhr, kostenlose Veranstaltung. Bitte anmelden.

Weitere Termine

Gesprächskreis
der Selbsthilfegruppe für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen, 7. Mai und 4. Juni,
17 bis 19 Uhr, www.selbsthilfegruppe-demenz-frankfurt.de,
Pflegeheim Bockenheim, Friesengasse 7, 60487 Frankfurt

Beerdigungsrituale
Ilona Klemens, Pfarrerin für Interreligiösen Dialog, Jasmina Makarevic, Referentin für Islamfragen, und Majer Szankower, Leiter des jüdischen Friedhofs in Frankfurt, erklären, was die Orte der Verstorbenen für die verschiedenen Religionen bedeuten. Sie stellen die Riten und Traditionen der drei abrahamischen Religionen im Zusammenhang mit Sterben und Tod dar.
Mittwoch, 24. April, 19 Uhr

Wenn Kinder sterben Was passiert, wenn die „natürliche" Reihenfolge des Sterbens – Eltern vor den Kindern – umgekehrt wird? Anke Ziehm, Systemische Therapeutin, führt in das Thema ein. Mittwoch, 22. Mai, 19 Uhr

Beide Veranstaltungen bei Kistner und Scheidler Bestattungen GmbH, Hardenbergstraße 11, Hinterhaus, 60327 Frankfurt

Frankfurt-Liebhaber treffen sich
Der Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V. lädt Gäste und Interessierte zum monatlichen Stammtisch sowie zu begleiteten Führungen ein.
Der Stammtisch findet an jedem 2. Dienstag in der städtischen Weinstube, Haus Limpurg, Römerberg 19, ab 16 Uhr statt. Nächste Termine: 9. April, 14. Mai, 11. Juni und 9. Juli.
Der Treffpunkt der Führungen für Interessierte und Neubürger ist jeden 3. Samstag um 14 Uhr an der Hauptwache, links an der hochgestellten Uhr. Nächste Termine: 20. April, 18. Mai, 15. Juni und 20. Juli. Weitere Informationen unter Telefon 0 61 01 / 1 21 12, www.frankfurt-liebenswert.de.

Ernst-May-Gesellschaft lädt ein
Sonntag, 28. April:
Neue Lust am Grün – Tradition und Erbe?
ist der Titel eines Vortrages von Claudia Quiring über das Gartenkonzept im Neuen Frankfurt. 11 Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule, Römerstadt.
12.30 bis 16 Uhr: Führungen im Mustergarten des Ernst-May-Hauses (Im Burgfeld 136, Römerstadt)
Literaturland Hessen – ein Tag für die Literatur
Sonntag, 26. Mai
Dennis Kutting liest aus seinem Buch:
„Neues Bauen für Neue Menschen?"
15 Uhr, bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Garten statt, Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136, Frankfurt-Römerstadt
May-Führung in der *Hellerhofsiedlung*,
Samstag, 15. Juni: Treffpunkt: 15 Uhr Ecke Frankenallee/Schneidhainer Straße
ÖPNV: Straßenbahn 11, 21, Haltestelle: Rebstöcker Straße

Anzeige

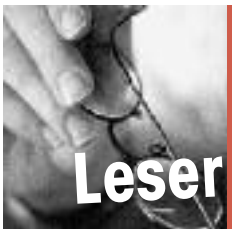
Unterstützung bei Ihrer Residenz- und Altenheimsuche

Sie tragen sich mit dem Gedanken, Ihre gewohnte Umgebung aufzugeben? Ich unterstütze Sie bei der Suche nach einer geeigneten Seniorenresidenz oder Altenwohnanlage.

heimfinden **Objektiv - Menschlich - Individuell**

Ralf Scherer • 65835 Liederbach Tel. 01 51-51 82 73 74 • www.heimfinden.com

Anzeige



Leserecke

Bockenheimer Senioren sprechen Lob aus

Senioren von Bockenheim und Umgebung möchten ein Lob für Matthias Hüfmeier vom Frankfurter Verband aussprechen: „Im Jahresrückblick stellen wir – Mitglieder der Senioreninitiative Bockenheim – fest, dass sich im Laufe der letzten zwölf Monate viel getan hat im Weingarten.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei Matthias Hüfmeier sehr herzlich bedanken. Er wurde nicht müde, immer wieder neue Ideen in die Tat umzusetzen. Deswegen ließ das Programm an Kreativität und Vielfältigkeit nichts zu wünschen übrig.

Wir freuen uns auf das Jahr 2013 und sind gespannt, mit welchen neuen Angeboten Herr Hüfmeier uns weiterhin überraschen wird.

Die Senioren von Bockenheim und Umgebung

Zeitzeugen des Luftkriegs gesucht

Institut für Stadtgeschichte interessiert sich für Dokumente des Luftkriegs

Das Institut für Stadtgeschichte bittet die Frankfurter um Hilfe: Es sucht persönliche Erinnerungsstücke aus dem Luftkrieg. Das können Fotos sein, Briefe oder Tagebücher und alles andere, das die Bombenangriffe auf Frankfurt dokumentiert. Die Zeugnisse sollen in der „Ausstellung zum Luftkrieg vor 70 Jahren“ vom 3. Oktober 2013 bis 22. März 2014 im Refektorium des Karmeliterklosters gezeigt werden. Interessenten wenden sich bitte an Michael Fleiter, Institut für Stadtgeschichte, Telefon 0 69/212-30142, E-Mail: michael.fleiter@stadt-frankfurt.de. *pia*

Kostenfreie Führung durch die Ausstellung „Faszination Fremde – Bilder aus Europa, dem Orient und der Neuen Welt“ im Museum Giersch

Spektakuläre Naturlandschaften und exotische Kulturen lockten im 19. und frühen 20. Jahrhundert Künstler aus dem Rhein-Main-Gebiet in verschiedene Länder Europas, in den Orient und sogar bis nach Amerika. In einer großen Sonderausstellung widmet sich das Museum Giersch vom 17. März bis zum 14. Juli 2013 der künstlerischen Faszination für die Fremde.

Faszination Fremde –
Bilder aus Europa, dem Orient und der Neuen Welt
17. März bis 14. Juli 2013
Museum Giersch, Schaumainkai 83
60596 Frankfurt am Main
Telefon 0 69/63 30 41 28
www.museum-giersch.de

Eugen Bracht: Rast in der Araba (Peträisches Arabien), 1882
Foto: © Sammlung Sander / The Sander Collection

Die ausgestellten Studien und Gemälde zeigen eindrucksvoll, welche landschaftlichen und kulturellen Merkmale die Künstler zu ihrer Zeit als außergewöhnlich und damit als bildwürdig befanden: Ansichten idyllischer Meeresbuchten, von gleißendem Licht und südlicher Lebensart brachten die Maler aus Italien mit. Auch die alpinen Bergwelten oder die eisbedeckte Arktis faszinierten Künstler und Publikum. Die kargen Steppen- und Wüstenlandschaften des Vorderen Orients inspirierten zu farbintensiven Landschaftsdarstellungen. Neben der Landschaft galt das Interesse vor allem den Menschen: Bildnisse von schönen Italienerinnen, russischen Bauern, amerikanischen Indianerhäuptlingen oder marokkanischen Orientalen belegen die Neugierde und die Faszination für das andersartige Aussehen und die Kultur der fremden Menschen.

Die Ausstellung präsentiert 130 Werke von 40 Künstlerinnen und Künstlern, darunter Johann Heinrich Schilbach, Giorgio Sommer, Eugen Bracht, Willi Baumeister sowie Erna Pinner. Die gezeigten Gemälde werden dabei in den kulturhistorischen Kontext des 19. und frühen 20. Jahrhunderts gestellt, in dem sich ein breites Publikum zunehmend für die Fremde interessierte.

Das von der Stiftung Giersch getragene Museum Giersch lädt die Leserinnen und Leser der Senioren Zeitschrift zu einer kostenfreien Führung (inklusive freiem Eintritt) durch die Ausstellung „Faszination Fremde – Bilder aus Europa, dem Orient und der Neuen Welt“ ein. Die Führung findet am Dienstag, dem 14. Mai 2013, um 15 Uhr statt.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter Telefon 0 69/63 30 41 28 erforderlich. *red*

Anzeige

Aufruf anlässlich der Gründung eines Archivs der Henry und Emma Budge-Stiftung in Frankfurt

Im Eingangsbereich der Henry und Emma Budge-Stiftung. Foto: Oeser

Die Henry und Emma Budge-Stiftung in Frankfurt am Main, Europas einziges jüdisch-christliches Seniorenzentrum, wird im Jahr 2020 ihr 100-jähriges Bestehen feiern können. Vorstand, Geschäftsleitung, Mitarbeiter und Bewohner dieser segensreichen Einrichtung planen anlässlich des großen Jubiläums bereits jetzt verschiedene Aktivitäten und Maßnahmen, um die Festlichkeiten in würdigem Rahmen begehen zu können.

Ein langfristiges Projekt ist in diesem Zusammenhang der Aufbau eines hauseigenen Archivs, welches die wechselhafte Geschichte der Budge-Stiftung sowie ihrer Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen dokumentieren und für zukünftige Generationen aufbewahren soll. In den vergangenen Jahren haben wir bereits in Frankfurter Archiven und Museen geforscht, zuletzt auch im Hessischen Hauptstaatsarchiv Wiesbaden. Ein hausinterner Aufruf der Geschäftsleitung sowie des stiftungseigenen Arbeitskreises „Erinnern und Gedenken“ führte zu interessantem Gedankenaustausch und Anregungen.

Mit einem zweiten Aufruf möchten wir uns nunmehr an die Öffentlichkeit wenden: Für das geplante Archiv der Henry und Emma Budge-Stiftung suchen wir Unterlagen, Pläne, Fotografien, Andenken o. Ä., welche für die Geschichte der Stiftung einen ideellen, historischen Wert haben könnten. Das können Fotografien von Personen sein, die im alten Budge-Heim am Edinger Weg zwischen Hansaallee und Eschersheimer Landstraße (1930 bis 1942) oder im neuen Budge-Heim an der Wilhelmshöher Straße gewohnt oder gearbeitet haben. Das können alte Broschüren oder Kalender der Stiftung sein, Postkarten, Briefwechsel, Annoncen, Zeitungsartikel über die Budge-Stiftung oder Ähnliches. Außerdem Dokumente oder Fotografien von Gebäuden oder Gebäudeteilen des jetzigen Budge-Heims oder des ersten Budge-Heims am Edinger Weg in Frankfurt, auch aus der Zeit, als dieses Zahnklinik der amerikanischen Streitkräfte war. Das können schließlich aber auch Dokumente, Briefe oder Fotografien zu den Stiftungsgründern Henry Budge (1840–1928), geboren in Frankfurt am Main, und seiner in Hamburg geborenen Ehefrau Emma Budge (1852–1937) sein.

Sollten Sie eine oder mehrere solcher Unterlagen besitzen und bereit sein, uns diese zum Kopieren oder als Archiv-Leihgabe zur Verfügung zu stellen, dann möchten wir Sie freundlich bitten, uns zu informieren. Unser großer Dank ist Ihnen gewiss. Falls in diesem Zusammenhang Kosten anfallen, werden diese von der Budge-Stiftung übernommen. Sie erreichen uns in der Budge-Stiftung unter der Rufnummer 0 69/47 87 19 15 oder per Mail unter info@budge-stiftung.de sowie unter CS.MLML@t-online.de.

Ein seriöser und professioneller Umgang mit den Unterlagen wird von uns garantiert.

Mit freundlichen Grüßen
Heinz Rauber / Stiftungsdirektor

Anzeige

Für Juden und Christen ein Ort, gemeinsam in Würde zu altern.

Ein würdevolles Leben im Alter, für Juden und Christen, das war 1920 der Wunsch des Stifterehepaares Henry und Emma Budge.

Stadtnah und dennoch im Grünen liegen die Wohnanlage mit über 170 Ein- und Zweizimmerwohnungen und das moderne Pflegeheim, das in sonnigen Ein- und Zweibettzimmern qualifizierte Pflege und Betreuung anbietet.

Unsere Kurzzeitpflege steht Ihnen bei vorübergehender Pflegebedürftigkeit zur Verfügung.

Über die Möglichkeiten jüdischen Lebens in der Stiftung informiert Sie gern unser Rabbiner Andrew Steiman.

Das Haus verfügt über eine eigene Synagoge und eine koschere Küche.
Eine Kapelle bietet Raum für christliche Gottesdienste.

Nehmen Sie die Budge-Stiftung mit ihrer Kompetenz für Pflege und Betreuung in Anspruch.

HENRY UND EMMA BUDGE STIFTUNG

HENRY UND EMMA BUDGE-STIFTUNG
Wilhelmshöher Straße 278 · 60389 Frankfurt/Main
Telefon 0 69 47 87 1-0 · Fax 0 69 47 71 64
www.BUDGE-STIFTUNG.de · info@BUDGE-STIFTUNG.de

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Wie gut kennen Sie Frankfurt?

Seit vielen Jahren gibt es nun schon in der Senioren Zeitschrift die Rubrik „Wie gut kennen Sie Frankfurt?“ – in dieser Ausgabe haben wir das letzte Rätsel vorgestellt.

Die Redaktion möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei Herbert Hoffmann für die lange Mitarbeit in Form von kniffeligen Fotorätseln und stimmungsvollen Gedichten bedanken.

Vielen Dank auch allen, die sich so rege am Rätsel beteiligt haben!

Dieses Mitmachen wollen wir weiter fördern. Alle Omas, Opas, ob echte oder „geliehene“, sind aufgefordert mitzumachen. Wie das geht? Dazu einfach weiterlesen:

Auflösung des letzten Preisrätsels aus SZ 1/2013
War Johann Wolfgang zu Haus bei Muttern, liess sie ihn Lieblingsspeisen futtern. Frau Aja kochte nicht für jeden, doch stets das Beste für Herrn Goethen. Und Klösse zu der frischen Gans war Leibgericht von Hätschel-Hans.
Herbert Hoffmann

Zu gewinnen gab es vier Exemplare des Buches „Was niemand hat, find ich bei Dir – Eine Frankfurter Literaturgeschichte“, Heinrich Boehncke und Hans Sarkowicz, Verlag Philipp von Zabern.

Gewonnen haben: Claude Amelon, Claudia Horn, Hans Pehl und Ruth Schäfer. **Wir gratulieren!**

Abenteuer Großeltern

Was erleben Sie mit ihren Enkeln?

Großeltern haben eine ganz besondere Beziehung zu ihren Enkeln. Anders als bei den eigenen Kindern brauchen sie sich um die Erziehung und lästige Pflichten viel weniger Gedanken zu machen. „Ich war immer sehr entspannt mit meinen beiden Enkeln“, sagt die Frankfurterin und SZ-Mitarbeiterin Lore Kämper. Die sind heute 18 und 21 Jahre alt. Die Großmama hat immer viel „aus dem Bauch heraus entschieden“ und empfiehlt: „Einfach normal sein und spielerisch in der Gegenwart mit ihnen leben.“ Geschichten von früheren Zeiten haben die beiden Enkel eher gelangweilt. Als die zwei noch kleiner waren und mal nichts Gescheites zu essen im Haus war, hat sie mit ihnen eine Nutella-Party mit Keksen und Coca Cola veranstaltet. „Davon erzählen sie heute noch“, sagt die 76-Jährige. Auch die alten Kinderfilme von den gemeinsamen Urlauben schauen sie sich immer wieder gerne zusammen an. „Das ist Nostalgie pur!“ Wie wunderbar die Enkel verwöhnt wurden, sieht man auf dem Foto unten.

Wie ist das bei Ihnen? Schreiben Sie uns, was Sie mit Ihren Enkeln erleben – als Berater oder Spielgefährte. Welche Ausflüge unternehmen Sie? Welche Konflikte gibt es? Und wie gehen Sie mit ihnen um, wenn es mal schwierig wird?

Von Ihren Erfahrungen und Erlebnissen profitieren andere Großeltern, wenn sie in der nächsten Ausgabe der Senioren Zeitschrift davon lesen. Sie können uns auch gerne Fotos von sich und den Enkeln schicken und kurz beschreiben, wo sie aufgenommen sind und was sie gerade miteinander machen.

Wir freuen und auf Ihre Zuschriften an die Redaktion der Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt und unter E-Mail info.seniorenzeitschrift@stadt-frankfurt.de.

Oma und Opa dürfen die Enkel nach Strich und Faden verwöhnen, und diese lassen es sich gerne gefallen. Foto: privat

Wer erinnert sich noch?

Sicherlich werden sich einige noch an die Skiurlaube im Kleinwalsertal in den 50er und 60er Jahren erinnern. Die Stadt Frankfurt hatte damals zwei Jugendheime: die Alte Mühle in Mittelberg und das Haus Sonnblick in Hirschegg. Viele von uns heutigen Senioren haben dort zehn unvergessliche Tage erlebt.

1956 war ich zum ersten Mal in der Alten Mühle und hatte die erste Bekanntschaft mit der alpinen Bergwelt.

Die Alte Mühle war für heutige Verhältnisse spartanisch eingerichtet: Mehrbettzimmer mit Stockbetten. Ich schlief mit neun anderen in einem Zimmer (Bergblick). Küchendienst musste jeder einmal machen. Um 10 Uhr wurde die Haustür abgeschlossen und um 11 Uhr musste Ruhe in den Zimmern sein. Unvergesslich die Hüttenabende.

Ich kam in den Skikurs von Karl Komposch, einem Bergführertyp, wie er nicht echter sein konnte. Er stammte aus Ramsau im Berchtesgadener Land. Die Bergwelt war sein Leben, sie war ihm heilig. Seine Empfindungen für seine Heimat ver-

suchte er uns Großstädtern auf den Tagestouren zu vermitteln. Die Aufstiege mit Fellen zum Ifen, nach Hochkrumbach und zum Walmendinger Horn dauerten mehrere Stunden. Die Abfahrten im freien Gelände ließen uns Ungeübten die Knie schlottern. Karl beherrschte das perfekte Wedeln im Tiefschnee, wo wir nur mit Spitzkehren runterkamen. Damals gab es nur die Gondelbahn zur Kanzelwand, den Sessellift Zaferna in Mittelberg und einen Schlepplift an der Heubergmulde. Pistenwalzen fehlten noch. Nach Neuschnee mussten wir uns den Übungshang treten.

Die anderen beiden Skilehrer waren: Gretel Teufel, die Teifi, und Erich Friedl, ein lustiger Bursche aus Garmisch. Einer der Betreuer der Gruppe war einmal Rudi Arndt, der spätere Frankfurter Oberbürgermeister.

Das Haus Sonnblick in Hirschegg war kleiner und wurde von dem Ehepaar Rothenbächer betreut.

Einiges ist bei mir doch hängen geblieben. Jahre später, als ich das Matterhorn, den Monte Rosa, den Mont Blanc und den Watzmann vor mir sah, habe ich an Karl Komposch und an die Zeiten im Kleinwalsertal gedacht, als er uns von seinen Ski-Touren, von der Haute Route, die Dias zeigte und von seinen Einsätzen bei der Bergwacht im Watzmann-Gebiet erzählte. *Josef Ullrich*

Wer seine Erinnerungen mit Josef Ullrich teilen möchte, kann dies gerne tun. Zuschriften an die Redaktion der Senioren Zeitschrift, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt.

Wo war's – wer war's?

Zum Foto von der Ruine einer Turnhalle, das wir in unserer Reihe „Wo war's – wer war's?" in der Ausgabe 1/2013 vorstellten, erhielten wir zwei Hinweise. Sie können zwar nicht unsere Frage nach dem Wo eindeutig beantworten, enthalten aber doch einiges Mitteilenswerte. Walter Geyer, ein in Rabenau-Odenhausen wohnender alter Sachsenhäuser, schreibt, dass „es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um die alte Turnhalle in Frankfurt-Sachsenhausen am Veitsplatz, Ecke Laubestraße" handele, fügt aber doch hinzu „unter Vorbehalt". Walter Geyer war Mitglied des Frankfurter Ruder-Vereins, der ehedem im Winter gastweise in dieser Turnhalle trainierte. Bei der auf unserem Foto abgebildeten Turnhallenruine kann es sich nicht um diese Turnhalle in der früheren Veitstraße handeln, einer sehr kleinen, nach dem Städelinspektor und Maler Philipp Veit genannten Straße, die in der Walter-Kolb-Straße aufging. Die Turnhalle steht nämlich noch, sodass bezüglich Proportionen und Gestaltung ein Vergleich zwischen Originalbau und Foto möglich ist. Außerdem gehört die 1892 gebaute Halle dem TSV Sachsenhausen und nicht der oder einer „Turngemeinde", wie auf unserem Foto zu lesen ist. Auch konnte sie 1946 bis 1951 als Spielstätte der Städtischen Bühnen dienen, woran eine Gedenktafel am Eingangstor erinnert.

Karl Homrich aus Frankfurt vermutet, dass viele Zuschriften eingegangen seien, „da es sich doch um eine Aufnahme der am 29.1.1944 bei einem Luftangriff zerstörten Turnhalle der allseits bekannten Turngemeinde Bornheim in der Gronauer Strasse" handelt. Er teilt uns manche Einzelheiten zur Geschichte der Turnhalle und der TG Bornheim mit: 1896 Einweihung, 1924 Genehmigung zum Betreiben einer Wirtschaft, 1956/57 Neubau einer Turnhalle in der Falltorstraße, 2003 Übernahme des Gartenbads Fechenheim und 2005 Einweihung des Sportcenters Inheidener Straße durch die über 24.000 Mitglieder zählende Turngemeinde. Leider ergeben eingehendere Nachprüfungen viele Unterschiede zwischen der Turnhalle in der Gronauer Straße und der Ruine auf unserem Foto. Gewiss: Auch diese Turnhalle lag von der Straße etwas zurück, die Inschriften „Turngemeinde" und „Binding-Bier" sind „verdächtig". Aber ein Vergleich mit Stadtplänen ergibt keine Übereinstimmung der Grundrisse oder Lage innerhalb des Ensembles. Auch die im Hintergrund zu erkennenden Bäume und der flachwinklige, quer zur Straße stehende Giebel lassen nicht auf das der Halle benachbarte Straßenbahndepot schließen. Da das Grundstück nach 1945 für die Erweiterung ebendieses Depots benötigt wurde, stand es der TG Bornheim nicht mehr zur Verfügung, die daher in der Falltorstraße die erwähnte neue Halle baute. Inzwischen gibt es auch den Betriebshof nicht mehr. Ein Supermarkt ist eingezogen, ansonsten wurde das Areal mit Wohnhäusern neu bebaut. *Hans-Otto Schembs*

Foto: Josef Ulrich

Anzeige

Rechtsberatung für Senioren
Rechtliche Betreuung Hinterbliebener
Lotte Selzer | Rechtsanwältin

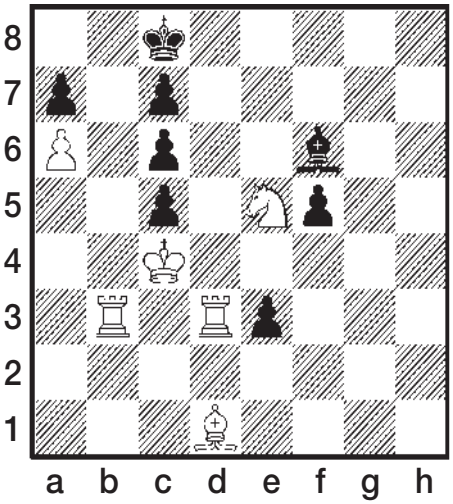
- Hilfe bei amtlichen und privatrechtlichen Angelegenheiten
- Unterstützung bei der Regelung finanzieller Angelegenheiten
- Beratung bei Testamentsfragen, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Begleitung bei Behördengängen

auch mit Hausbesuch

Elkenbachstraße 21 • 60316 Frankfurt am Main
Telefon: 069-944 125 46 • Email: lotte.selzer@gmx.net

Straf-stoß beim Fußball	Klebe-mittel	Bienen		Stand-bilder		frz.: Sommer	Abk.: Rhesus-faktor		Ostsee-insel	Küchen-gerät		Seebad in Belgien	
europ. Wild-rinder		franz.-eng-lisch: Sankt ...		Haupt-stadt in Europa						Vor-fahren		heiße Spring-quellen	
							natürl. Kopf-schmuck (Mz.)		Fluss im ehem. Ost-preußen				
				er-blicken		unterir-dische Hohl-räume							
altes Maß d. Radioak-tivität	Leiter e. Gesund-heits-behörde		arabi-sches Gruß-wort						Fortset-zungs-folge		Abk.: Yard		
						Frauen-name		Hand-mäh-gerät					
Schul-tasche			Berliner Sport-verein (... BSC)		Sorten, Gattun-gen						Norm-größe		bejahr-te Männer
Groß-stadt im Ruhr-gebiet		Vogel-weib-chen, Huhn						Feld-bahn-wagen/ Mz.		Kfz-Z. Freyung/ Grafenau			
					gefeierte Künst-lerin		süßer Schnaps						
zuste-hender Nachlass		in der Nähe von		Autor v. „Robin-son Crusoe" †						bevor		Tapfer-keit, Courage	
							Zeichen für Titan		weibl. Kose-name				
Teil des Fußes				poet.: Eltern-haus									
Papst-krone						Feder-betten-stoffe							

Schachaufgabe



F. Karge
(Rochade 1982) Matt in drei Zügen.
Kontrollstellung:
Weiß: Kc4, Tb3, d3,Ld1, Se5, Ba6 (6);
Schwarz: Kc8, Lf6,Ba7,
c5, c6, c7, e3, f5 (8).

Die Lösungen finden Sie auf Seite 61

Anschrift und Impressum

Herausgeber: Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht der Stadt Frankfurt am Main in Zusammenarbeit mit dem Presse- und Informationsamt.

Anschrift / Redaktion: Jutta Perino (v.i.S.d.P.), Senioren Zeitschrift, Dezernat für Soziales, Senioren, Jugend und Recht, Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main, Telefon: 0 69 / 212-3 34 05, Fax: 0 69 / 212-3 0741, E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de, Internet: www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de

Abonnement, Leseranfragen und Vertrieb: Petra Lösch, Telefon: 0 69 / 212-4 92 89 (vormittags), E-Mail: info.senioren-zeitschrift@stadt-frankfurt.de

Hörbuchversion der Senioren Zeitschrift: Für blinde und sehbehinderte Menschen ist die SZ kostenfrei als Hör-CD erhältlich. Weitere Informationen und Bezug: Evangelische Blindenarbeit im Diakonischen Werk für Frankfurt, Rechneigrabenstraße 1 , 60311 Frankfurt am Main, Telefon 0 69/210 28 92 12, Fax 0 69/210 28 92 21, E-Mail: info@evangelischeblindenarbeit.de

Anzeigenleitung / Gesamtherstellung / Gestaltung: Kreativwerkstatt, Agentur und Verlag, Oeder Weg 7–9, 60318 Frankfurt am Main, Telefon: 0 69 / 42 08 27 85, Fax: 0 69 / 42 08 27 86, Mobil: 0 172 / 682 80 20, E-Mail: agentur@kreativwerkstatt-frankfurt.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe 3/ 2013 ist der 24. Mai 2013

Druck: alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt, Telefon: 0 61 51/ 86 01-0, Fax: 0 61 51/ 86 01-100, www.alpha-print-medien.de (Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier)

Die Senioren Zeitschrift erscheint viermal im Jahr und liegt kostenlos aus oder kann bei der Redaktion gegen einen Unkostenbetrag von 12 Euro / Jahr im Abonnement bestellt werden. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist auch die Verteilung auf Wahlveranstaltungen und an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Die Senioren Zeitschrift darf nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die Redaktion hat sich aufgrund der besseren Lesbarkeit dazu entschieden, die männliche Form zu verwenden. Selbstverständlich sind in allen Fällen die Frauen ebenfalls angesprochen.

Das jeweils neueste Heft ist erhältlich bei den städtischen Dienststellen und den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, in den Apotheken, Arztpraxen sowie vielen anderen Stellen in Frankfurt. Unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildbeiträge können nicht bestätigt oder zurückgesandt werden. Abdruck nur nach vorheriger Anfrage, bei Quellenangaben und Übersendung von zwei Belegexemplaren möglich. Namentlich gekennzeichnete oder eingesandte Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Preisausschreiben, Verlosungen etc. ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am 10. Mai dieses Jahres wird Jutta W. Thomasius 90 Jahre alt. Wer kennt sie in Frankfurt nicht? Immer wenn sie mit ihren roten Haaren und ihrem Hund Tino auftaucht, ist sie in Frankfurt herzlich willkommen. Sie verbringt diesen Tag in bestmöglicher Gesundheit. Sie ist immer noch aktiv, fährt mindestens zweimal im Monat von Wasserburg am Bodensee, wo sie seit vielen Jahren lebt, nach Frankfurt zu ihren Verpflichtungen.

Frankfurt ist und bleibt ihre Stadt, obwohl sie auch die Ruhe und die Stimmung des Bodenseeraumes zu schätzen weiß. Seit vielen Jahrzehnten schreibt sie für die „Frankfurter Neue Presse“ und tut dies immer noch so lebendig und leidenschaftlich wie immer. Sie schreibt Theaterkritiken, berichtet über das Fernsehgeschehen. Die Privattheater, der Zoo, der Palmengarten, die Vereine waren und sind immer noch ihre Themen.

Sie war die Gründerin des „Frankfurter Modekreises“. Sie ist hochdekoriert. Sie hat das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen, ist Inhaberin der Ehrenplakette der Stadt Frankfurt, sie bekam den „Stoltze-Preis“ und gehört zu den „goldenen Lachröschen“.

Mir selbst ist sie seit vielen Jahrzehnten, seit meiner Studentenbühnenzeit, eine kritische, treue Freundin.

Was sind schon 90 Jahre?, fragt man sich, wenn man sie so aktiv und lebendig erlebt.

Ich wünsche ihr ganz persönlich, dass ihr die bewundernswerte Vitalität und lebendige Geisteskraft erhalten bleibt und dass sie noch lange ihr interessantes Leben gestalten kann.

Alles Liebe,
liebe Jutta.
Redaktion und
die Leser
der SZ schließen
sich an.

Ein paar Gedichte, die sie schrieb, hat sie uns zur Verfügung gestellt.

Ihr Wolfgang Kaus

Wolfgang Kaus und Jutta W. Thomasius.
Foto: Oeser

WAS IST GLÜCK?

Was ist das? Glück?
Ein Ding mit tausend Füßen?
Wenn du es greifen willst
ist es dir schon entfloh'n!
Es lässt dem Frevler
nur als einz'gen Lohn
ein Herz voll Traurigkeit,
die Tat zu büßen.

Der laun'sche Himmel des Aprils,
verblichner Schein der Sterne,
sind gleich dem Glück:
oft wandelbar, doch schön!
Im Abglanz der Unsterblichkeit
zu sehn
und leuchtend unerreichbar
in der Ferne.

Ein Regenbogen,
der zum Himmel steigt
Woher er kommt – wohin er zieht?
Wer weiß ...
Ein Schmetterling,
der in der Sonne heiß
und liebestaumelnd sich
der Blüte neigt!

Du bist begehrt,
verwunschene Geliebte;
Du lächelst huldvoll
dem Geduld'gen zu.
Dein Märchenauge senktest
träumend Du
ins Herz des Freundes,
der Dich
tief betrübte.
Oh Glück!
Der hehren Götterlust vergleichbar!
Du bleibst uns stets ein
angebetet Ideal.
Dein wechselvolles Spiel,
von Mal zu Mal,
bleibt es dem Herzen
sehnend unerreichbar!

MEI LIEB FRANKFORD
(zur Verleihung des Stoltze-Preises)

Ich wollt' ganz groß was reime –
Die Zeit hat net gereicht!
Mein Kopp' ging aus dem Leime.
Mei Hern war uffgeweicht.

Jetzt will ich mich bedanke
Bevor mein Geist versaacht!
Unn net nach Hause wanke,
obwohl ich doch betaacht!

Ihr habt mer Ehr gespendet
en „Stoltze“ obbedrei.
Isch bin vom Glanz geblendet.
Es könnt net schönner sei!

Obwohl isch freiweesch denke:
Verdient habb' isch en net!
Unn isch mei Aache lenke
uff aan, der'n gern hätt!
Das könnt in dieser Runde
en Jeder von euch sein.
Drum duh ich noch bekunde:
For's erschte isser mein!
Isch gebb' em's schennste Plätzche
in meiner Zeidungsklaus'
unn abends geht' es Schätzche
dann aach mit mir nach Haus!

Tönt von der Kerch des Glöckche
Dann leesch isch mich zur Ruh!
Unn streichel sanft sei Löckche
Unn deck'en aach guhd zu.

Unn wenn mir zwaa am morje
Erneut zur Arweit geh'n,
dann hab' isch keine Sorje,
dann kann mir nix gescheh'n!

Dann hat der Vadder Stoltze
Schon alles vorbedacht
Wir sin aus einem Holze.
Das wäre doch gelacht!

Mir liebe unser Frankfort,
aach, wenn's mal Fehler mecht.
Mir nenne es net „Bankfort“-
Das wär doch ungerecht!

Die Stadt hat mehr zu biete
Als Mammon unn Kommerz.
Isch traach' se im Gemüte,
denn: Frankfort hat viel Herz!

Reisen Sie mit uns...

...es wird ein Erlebnis!

Unsere **Seniorenreisen** führen Sie zu den bekanntesten und schönsten Ferienorten in Deutschland, Südtirol, Polen/Ostsee, Tschechien/Franzensbad, Österreich/Zillertal, Spanien/Mallorca und Frankreich/Elsass.

Für eine Woche oder 14 Tage bieten wir Ihnen mit unseren Urlaubsreisen Erholung, Gesundheit, Entspannung, Freude und Abwechslung.

Bei fast allen Reisen betreut eine Begleitperson die Gruppe und kümmert sich auch um Ihr Wohlergehen.

Wir holen Sie direkt von zu Hause ab und bringen Sie nach der Reise wieder zurück.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an! Gerne geben wir Ihnen Auskunft oder schicken Ihnen unseren Reisekatalog 2013 zu.

Caritasverband Frankfurt e.V.
Seniorenreisen
Buchgasse 3 • 60311 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 29 82 89 01 oder 0 69 / 29 82 89 02
www.caritas-seniorenreisen.de

caritas frankfurt