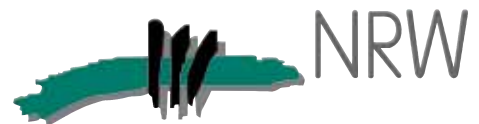


# Nun Reden Wir



**Selbstbestimmung muss natürlich auch im Alter gelten!**

## Ein Wert-volles Recht

„Was ist das Alter wert?“, so fragt die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen in ihrem Jahres-schwerpunkt 2013 aus verschiedenen Blickwinkeln. Diese NRW-Ausgabe befasst sich mit der Frage nach der Selbstbestimmung im Alter.

Selbstbestimmt leben zu können, das ist einer dieser Werte, dem älter werdende Menschen große Bedeutung beimessen. Denn Selbstbestimmung muss auch dann möglich sein, wenn die Selbstständigkeit aufgrund von Krankheit oder Pflegebedürftigkeit ganz oder teilweise aufgegeben werden muss.

Niemand verschließt die Augen

davor, dass eine solche Selbstbestimmung natürlich von Lebenslagen, Rahmenbedingungen und individuellen Möglichkeiten abhängt. Demenziell erkrankte Menschen etwa können schon zum eigenen Schutz nicht mehr völlig selbstbestimmt leben. Aber ihre Würde zu wahren und ihnen in den Bereichen, die sie bewältigen können, dieses Recht zu geben, das sollte wertvoll sein.

Denn jeder Mensch - egal, welches Handicap er mitbringen mag - hat das Recht, über sein Leben bestimmen zu können: Wo er leben, wohnen oder lernen und in welcher Gesellschaft er sich aufhalten möchte, das soll ihm

möglich sein - „die unabhängige Lebensführung und die volle Teilhabe in allen Lebensbereichen“, so heißt es in der viel zitierten UN-Behindertenrechtskonvention, die die Gesellschaft verpflichtet, Barrieren abzubauen und Selbstbestimmung zuzulassen.

Seniorenvertretungen tragen schon heute viel dazu bei, dass notwendige Rahmenbedingungen für ein selbst bestimmtes Leben auch im Alter immer öfter zumindest auf die Tagesordnung kommen. Wie selbstbestimmt können in Ihrer Kommune ältere und behinderte Menschen leben? Schauen Sie genau hin, darum bittet Sie

*Ihre Gaby Schnell*

### Aus dem Inhalt

Aus dem Vorstand	3 - 5
Schwerpunkte: Wert des Alters, Selbstbestimmung	2, 6 - 7
LPfA	9
Von der Bundesebene	10
Wissenswertes	11
Aus den kommunalen Seniorenvertretungen	8, 12-15
Die positive Stimme	16
Impressum	16

### Mitgliederversammlung wählt den LSV-Vorstand wieder

Auf der Mitgliederversammlung im April in Meschede wählten die Delegierten der kommunalen Seniorenvertretungen den Vorstand der Landesseniorenver-



tretung NRW wieder. So wird Gaby Schnell weitere drei Jahre die Vorsitzende der LSV sein. Unser Bild zeigt einen Blick in die engagiert tagende Versammlung.

*Foto: Dr. Theisohn*

**Alterssicherung statt Altersarmut, Wertschätzung statt Abwertung, Akzeptanz statt Ausschluss**

## Das Alter als Gestaltungsaufgabe

„Was ist das Alter wert?“. Die Landeseniorenvertretung (LSV) hat diese Frage für das Jahr 2013 als Schwerpunktthema gewählt. Warum?

Weil die Themen, die mit der Frage aufgefächert werden, zu den Aufgabenfeldern einer Interessenvertretung alter Menschen gehören: Alterssicherung statt Altersarmut, Selbstbestimmtheit statt Abhängigkeit, Wertschätzung statt Abwertung des Alters sowie Akzeptanz und Sicherheit bei Gebrechlichkeit im Alter und Partizipation (Teilhabe) statt Ausschluss.

Diese und weitere Themen sind in der LSV nicht neu, zum Teil befasst sie sich seit Jahren damit. Aber mit der Frage nach dem Wert des Alters, von einer Interessenvertretung älterer Menschen formuliert, finden die genannten Themen eine Klammer, die verdeutlicht, dass das Alter sowohl eine gesellschaftliche als auch eine individuelle Dimension hat. Es geht um den Wert einer ganzen Lebensphase, für den Einzelnen und für die Gesell-

schaft. Insbesondere in einer Gesellschaft des langen Lebens - in der wir alle längst leben - ist Alter dabei eine Gestaltungsaufgabe geworden, die nicht allein eigenverantwortlich lösbar ist, sondern zugleich gesellschaftlich.

Was ist unter einem wertvollen Alter zu verstehen, wie kann es aussehen? Was gehört dazu, was und wer trägt dazu bei? In der Altersforschung, der Gerontologie, wird von Lebenslagen und von Lebensqualität im Alter gesprochen, um zu analysieren und zu beschreiben, wie Menschen im Alter leben (können) und wie es ihnen dabei (er)geht.

Zu guten Lebenslagen gehören vor allem: Dauerhafte wirtschaftliche Sicherheit und Gesundheit. Die möglichen Verluste, die das Alter und insbesondere das hohe Lebensalter, bereit halten können, sind im Rahmen guter Lebenslagen reduzierbar und können weiter ins Lebensalter verschoben werden. Dies ist erkennbar am vergleichsweise guten Gesundheitszu-

stand vieler älterer Menschen. So spiegelt ein guter Gesundheitsstatus im Alter vielfach eine gute Lebenslage und ist zugleich ein Resultat daraus.

Wesentlich zur Bestimmung von Lebensqualität sind der Grad an Autonomie, den ein Mensch hat und haben kann, der Grad an Selbstbestimmung, der möglich ist sowie das Wohlbefinden, das ein Mensch erlebt. Gute, dauerhaft vorhandene Lebenslagen und Lebensqualitäten können die Lebensphase Alter für den Einzelnen aber auch gesellschaftlich wertvoll machen.

Aber der Wert der Lebensphase Alter muss auch dann vorhanden sein, wenn Menschen im Alter gebrechlich werden und nicht mehr dem Bild des aktiven, wirtschaftlich gut gesicherten und gesunden Seniors entsprechen. Gerade dann, wenn Menschen gebrechlich oder verletzlich werden, muss es mindestens Sicherheit vor Armut, gute Versorgungslagen, Selbstbestimmung und Teilhabe geben. Darüber definiert sich dann der Wert des Alters bei Verlusten.

Hiernach zu fragen, sich dafür einzusetzen und bedürftige Menschen zu vertreten, ist eine wesentliche Aufgabe der Seniorenvertretungen, in den Kommunen, auf der Landes- und Bundesebene. In der Lebensphase Alter daran mitzuwirken, dass Alterssicherung, Selbstbestimmtheit, Wertschätzung und Partizipation (Teilhabe) wesentliche Bestandteile eines wertvollen Alters sind, gehört zu dieser Aufgabe der Seniorenvertretungen auf allen Ebenen.



Was ist das Alter der Gesellschaft, aber auch den Einzelnen wert? Mit dieser Frage befasst sich die LSV aktuell.

Foto: Petra Bork/pixelio.de

*Barbara Eifert  
wissenschaftliche Beraterin der LSV*



**Mitgliederversammlung am 17. April 2013 in Meschede: LSV-Vorstand wurde wiedergewählt**

## Das Selbstbewusstsein dieser Generation gezeigt

Über 200 Mitglieder und Gäste der kommunalen Seniorenvertretungen kamen in die Stadthalle in Meschede, nicht nur um den neuen Vorstand der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen zu wählen, sondern auch, um sehr selbstbewusst ihre Anliegen in Anträgen zu formulieren.

Dass der bisherige Vorstand gute Arbeit geleistet hat, zeigten die Wahlergebnisse: Alle Mitglieder wurden unter der Regie von Ministerialrat Dr. Claus Eppe (Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter) wiedergewählt.

In den Geschäftsberichten wurde deutlich, dass man auf die Landesregierung und die im Landtag vertretenen Parteien setzt, um die Teilhabe der älteren Generation an den politischen Prozessen im Land und in den Kommunen zu verbessern. Dazu gehört die Veränderung der Gemeindeordnung genauso wie Sitz und Stimme im Landesmedienausschuss. Dass hier die Anwesenden richtig lagen, zeigten die Grußworte des Mescheder Bürgermeisters Uli Hess, der als Fürsprecher der kommunalen Seniorenvertretungen ein überzeugendes Plädoyer hielt. Er forderte darin auch die Ausweitung der Teilhaberechte der Älteren an den



Diesen Blick hatten die Mitglieder des Vorstands in der Stadthalle Meschede auf die interessierten Delegierten. Foto: Dr. H.Theisohn

kommunalen Entscheidungen. Ähnlich argumentierte Landrat Dr. Karl Schneider.

Deutlich wurde, dass die Landesseniorenvertretung NRW ein geschätzter und gefragter Ansprechpartner nicht nur für die Regierung, sondern auch für die landesweit tätigen Organisationen geworden ist. Dies überträgt sich inzwischen auch in die Kommunen. Denn hier haben mittlerweile viele Bürgermeister und Fraktionen begriffen, dass es ohne den fachlichen Rat und ohne intensive Zusammenarbeit mit den Älteren keine tragbaren Zukunftskonzepte geben wird.

Einiges, was vorherige Mitgliederversammlungen angestoßen hatten, ist bereits im Erledigungsprozess. Viele Themen bei den neu eingereichten Anträgen zeigten aber weiter dringenden Handlungsbedarf: Ungerechtig-

keiten bei der Anrechnung von Kindererziehungszeiten auf die Renten kamen ebenso zur Sprache wie der Schutz des Begriffes „Betreutes Wohnen“, da sich hier inzwischen Immobilienhaie diesen Begriff zu eigen machen. Lieferservice durch Großmärkte oder mehr Service bei Banken und öffentlichen Verkehrsträgern stehen im Forderungskatalog.

Diese starke Landesorganisation wird dessen Umsetzung einfordern und sich nicht mit Billigargumenten abspesen lassen.

Da das Thema Altersarmut in den künftigen Jahren rapide an Bedeutung gewinnen wird, beschloss die Versammlung, beim Vorstand einen entsprechenden Arbeitskreis aus Experten der kommunalen Seniorenvertretungen einzurichten.

*Jürgen Jentsch*

## Mitglieder verabschieden „Empfehlung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention“

Aus der Mitte der Landesseniorenvertretung NRW heraus wurde 2012 ein Arbeitskreis (AK) zur UN-Behindertenrechtskonvention gegründet. Er erarbeite eine Empfehlung für die kommunalen Seniorenvertretungen, die den Mitgliedern Hinweise über die Bedeutung der UN-BRK gibt, und wie

sie die UN-BRK in ihren Gemeinden umsetzen und daran mitwirken können. Die Mitgliederversammlung verabschiedete dieses Papier.

Die AK-Mitglieder: Friedhelm Ashoff, Dorsten; Prof. Dr. Norbert Lütke Entrup, Lüdinghausen; Hans-Peter Gester, Plettenberg; Rudi Lach, Gladbeck; Kla-

ra-Elisabeth Sader, Düsseldorf; Manfred Stranz und Dr. Andreas Wrobel, Kaarst; Birgit Povel, LSV-Vorstandsmitglied, Barbara Eifert, wissenschaftl. Beraterin der LSV NRW. Alle wollen sich auch künftig für die Umsetzung der UN-BRK im Hinblick auf Ältere einsetzen. [s. www.lsv-nrw.de](http://www.lsv-nrw.de)

**Sichtwerbung in Bussen****LSV erzielte Teilerfolg**

Auf Antrag des Seniorenbeirates Hattingen hat die Mitgliederversammlung der LSV beschlossen: „Die LSV soll in Zusammenarbeit mit Verkehrsverbänden und Landesregierung darauf hinwirken, dass Sicht behindernde Werbung bei Bussen und Bahnen unterbleibt.“

So wurden Minister Voigtsberger und alle Verkehrsverbände mit dieser Frage konfrontiert. Bis auf den VRS verwiesen alle Verkehrsverbände auf die Zuständigkeit ihrer angeschlossenen Verkehrsunternehmen. Die KVB im VRS hat das Problem aufgegriffen und will in Zukunft trotz finanzieller Einbußen darauf verzichten, im Türfensterbereich Werbung anzubringen. Diese Entscheidung hat die KVB nun auch im Ausschuss für Stadtentwicklung der Stadt Köln vorgetragen und hat dazu Zustimmung erhalten.

Die LSV hofft, dass nun auch die anderen Verkehrsverbände diesem Beispiel folgen und so zu Sicherheit und Kundenfreundlichkeit im ÖPNV beitragen.

*Dr. Martin Theisohn  
Stellvertretender LSV-Vorsitzender*

**Neuer AK lädt zur Teilnahme****Altersarmut ins Visier nehmen**

Auch wenn die Situation beim Thema Altersarmut zurzeit stellenweise schon sehr schlecht aussieht, fühlen sich die meisten Ruhegeldempfänger noch auf der einigermaßen sicheren Seite.

Das wird sich aber schon bald rapide ändern. Leiharbeit, Hartz IV, zinsarme, oft anrechenbare Lebensversicherungen werden die Lebenswelt der älteren Generation erheblich verändern. Das heißt, vor allem auch die Älteren müssen sich heute mit diesem Thema beschäftigen, um Ansätze politischen Handelns zu finden. Hierzu richtet die LSV NRW, wie auf der Mitgliederversammlung (s. S. 3 dieser Ausgabe) angekündigt, einen Arbeitskreis von Experten aus den kommunalen Seniorenvertretungen ein. Diese Experten werden dann in Münster ihre Vorschläge erarbeiten.

Interessierte melden sich bitte bei der LSV-Geschäftsstelle  
Friesenring 32 in 48147 Münster.  
Tel.: 02 51/21 20 50  
Fax: 02 51/200 66 13  
E-Mail: info@lsv-nrw.de

**Erfolgreiche Medien-Aktion****Kampagne für eigenen Sitz**

Die Konsultation des Landesmediengesetzes ist abgeschlossen, jetzt werden die neuen Vorgaben in das Gesetz eingearbeitet.

Der Vorstand der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen sagt auf diesem Weg allen örtlichen Seniorenvertretungen, die unserer Bitte gefolgt sind und sich entsprechend in das Internetverfahren eingebracht haben, ein herzliches Dankeschön.

Jürgen Jentsch, im Vorstand zuständig für das Thema Medien: „Jetzt hoffen wir, dass die Landesregierung unsere berechtigten Anliegen in Taten umsetzt“.

Das hieße, die Seniorinnen und Senioren in NRW erhielten endlich einen eigenständigen Sitz und damit auch Stimme im Landes-Medienausschuss. Gefordert wurde z. B. auch, dass die Bürgerfunksendungen künftig wieder ins Vorabendprogramm rücken.

„Wir sind erfreut darüber, dass wir mit dieser Aktion gegenüber der Politik deutlich unsere Kampagnefähigkeit gezeigt haben“, so resümiert Jürgen Jentsch.

**Unterschriftsreif: Kooperation mit dem Sport**

Gemeinsam wollen Landessportbund (LSB) und Landesseniorenvertretung (LSV) das Programm „Bewegt älter werden in NRW“ vorantreiben. In Duisburg wurde dazu eine Kooperationsvereinbarung unterschrieben durch die LSV-Vorsitzende Gaby Schnell (r.) und ihren Stellvertreter Jürgen Jentsch sowie LSB-Vizepräsidentin Bärbel Dittrich. „Damit werden wir unsere Organisationsstrukturen zum Aufbau einer engen Zusammenarbeit auf den verschiedenen Ebenen nutzen und so einen wichtigen Beitrag auf den Weg zu einem lebenswerten Altern liefern“, hieß es von beiden Seiten.



### Botschaften auf Bildern

## Ausstellung mit Impulsen fürs Miteinander

„Mehr aufeinander hören!“, so klingt eine der Botschaften, die Jung und Alt im September 2012 im Dortmunder U gemeinsam erarbeitet hatten.

Jetzt wurde eine Ausstellung der damals entstandenen Bilder von Jugendministerin Ute Schäfer in Düsseldorf eröffnet. Sie betonte, dass die Bilder sehr eindrucksvoll zeigten, wie gemeinsame Projekte von jungen und alten Menschen Impulse für ein gutes Miteinander der Generationen geben können.

Natürlich waren Vorstandsmitglieder von Landesseniorenvertretung (LSV) und Landesjugendrings (LJR) bei der Eröffnung dabei. Hatten doch beide Organisationen mit dem Schau-



Vorstandsmitglieder der Landesseniorenvertretung - 2. v. l. ist die Vorsitzende Gaby Schnell - neben Ministerin Ute Schäfer (2. v. r.) und Roland Mecklenburg (r.)

spielhaus Dortmund dieses Generationenprojekt mit finanzieller Unterstützung der Landesregierung gestartet.

Neben der Ausstellung, die in einigen Monaten als Wanderausstellung unterwegs sein wird, gibt es auch einen Film, der die Aktionen aufgezeichnet hat. In etwa 15 Minuten werden die erarbeiteten Botschaften noch einmal dargestellt und zeigen so, wie ein funktionierendes Miteinander aussehen kann. Die Vorsitzende der LSV,

Gaby Schnell, und der Vorsitzende des Landesjugendrings, Roland Mecklenburg, machten beide deutlich, dass dies erst der Anfang einer wachsenden Freundschaft sein werde.

Denn unter dem Motto: „voneinander lernen, mehr miteinander reden“ wird es weitere Aktionen geben. Die dazu erstellte bunte Collage von Lebensentwürfen lockt, wirkt berührend, macht nachdenklich, macht aber vor allem Mut, so sagte Ute Schäfer.

### Deutscher Präventionstag

## Es bleibt noch viel zu tun

Der Deutsche Präventionstag fand am 18. und 29. April in der Stadthalle in Bielefeld statt. Über 70 Experten aus 23 Staaten diskutierten mit etwa 3000 Teilnehmenden über neue Kriminalpräventionsansätze.

Zahlreiche Infostände informierten über die Praxis. Fast alle Landeskriminalämter, namhafte Organisationen und einige Kommunen zeigten ihre Ansätze in der Bekämpfung und Aufklärung der unterschiedlichen Kriminalitätsformen. Für die LSV betreute



Innenminister Ralf Jäger (l.) im Gespräch mit Jürgen Jentsch am NRW-Stand.

Jürgen Jentsch als Mitglied des Landespräventionsrates den NRW-Stand, der besonders im Blickpunkt der Besucher stand. Auf einer großen Bildschirmwand wurden die gerade erst fertig gestellten Spots zur Darstellung neuester Kriminalitätsformen pra-

xisnah dargestellt. Dazu wurde die CD „Sichere Netzwerke“ kostenfrei abgegeben. Eine gelungene Veranstaltung, die aber auch deutlich machte, dass es im Bereich der Aufklärung und Information der älteren Generation noch einiges zu tun gibt. //

### Persönlichkeit und Eigengesetzlichkeit in den Mittelpunkt

## Die Frage muss lauten: Ist mein Leben so, wie es mir entspricht?

### Warum ist Selbstbestimmung gerade im Alter so bedeutsam?

Christine Sowinski: Nicht nur der Fingerabdruck, sondern jeder einzelne Mensch ist einmalig. Gerade im Alter spielt die Selbstbestimmung eine noch größere Rolle, verstanden im Sinne von „Eigengesetzlichkeit“ und der Möglichkeit und Fähigkeit des Individuums, frei dem eigenen Willen gemäß zu handeln. Längere Lebenszeit bedeutet meist ein längerer Individualisierungsprozess.

Mein Denken hat sich durch den Kontakt mit dem Ernährungspsychologen Prof. Dr. Volker Pudiel von der Universität Göttingen diesbezüglich sehr verändert. Wir wollten ihn vor vielen Jahren dazu befragen, warum die älteren Menschen sich so schlecht ernähren. Wie aus der Pistole geschossen sagte er: „Das kann gar nicht sein, sonst wären sie nicht so alt geworden.“

Seitdem kann ich das Alter als eine Leistung sehen, denn wie schnell kann man sich ruinieren oder sein Leben verlieren mit einem risikoreichen Lebensstil, den falschen Partnern und Freunden usw.

Die Fähigkeit der Kriegskindergeneration - so wie es die Journalistin Sabine Bode beschreibt - den Wechselfällen des Lebens zu trotzen, hat gerade mit ihrer speziellen und höchst individuellen Art, ihr Leben zu führen, zu tun.

### Was hat Selbstbestimmung mit dem Wert des Alters zu tun?

Sowinski: Wenn wir Altwerden mehr als höchst interessante und auch nachahmenswerte Lebensleistung sehen, dann würden wir uns mehr für die Persönlichkeit des Menschen und ihre Eigengesetzlichkeit interessieren. Die meisten Menschen wollen nicht früh sterben, ich auch nicht. Wie „Lange zu leben“ geht, das wissen die Alten.

### Warum, glauben Sie, wird Selbstbestimmung im Alter überhaupt diskutiert bzw. hinterfragt?

Sowinski: Das hat mit unterschiedlichen Aspekten zu tun. Wir beten zum einem den Götzen „Jugend“ an, das sieht man auch an den Schönheitsidealen, die einem vorpubertären Körperbild - also unbeharrt, androgyn und glatt - entsprechen. Dadurch erscheint Alter als etwas Negatives, dem abgeholfen werden muss. Doch wie schön



Selbstbestimmung ist auch bei weniger Selbstständigkeit als hohes Gut zu achten. Foto: Angelina S./pixelio.de



Unsere Autorin Christine Sowinski leitet den Bereich Beratung von Einrichtungen und Diensten beim Kuratorium Deutsche Altershilfe. Sie ist Krankenschwester und Diplom-Psychologin.

ist die 85-jährige Barbara Rütting und wie enttäuschend ist der Anblick der ehemaligen Ikone der weiblichen Selbstbestimmung, der Popsängerin Madonna, mit ihrem von was auch immer aufgedunsenen, aber glatten Gesicht. Zum anderen steigt natürlich im Alter das Risiko an, abhängig von der Hilfe Anderer zu werden. Dann besteht immer die Gefahr, dass die Selbstbestimmung verletzt wird.

### Stimmt es, dass derzeit zwar oft vom Erhalt der Selbstständigkeit im Alter die Rede ist, aber von der Selbstbestimmung weniger?

Sowinski: Ja, das mit der Selbstständigkeit ist auch schon oft eine Herausforderung. Selbstständigkeit und Selbstbestimmung hängen natürlich zusammen. Selbstständigkeit im Sinne von Eigenständigkeit und Autarkie erleichtert Selbstbestimmung. Wenn ich alles selbst machen kann, dann kann ich eher Selbstbestimmung leben.

Aber die Arbeiten des Gerontologie-Professoren-Ehepaars Margret und Paul Baltes zeigen das „ein er-



Fortsetzung von S. 6:

folgreiches Altern“ nicht zwingend mit großer Selbstständigkeit einher gehen muss.

Adaption und Anpassung an veränderte Situationen kann mit Selbstbestimmung einher gehen. Trotz zunehmender Gebrechlichkeit kann ich entscheiden, was ich aufgeben und kompensieren möchte, z. B. jeden Tag zu kochen - stattdessen lasse ich Essen liefern - und was ich weiter trainieren möchte, wie z. B. das Schwimmen.

### Gibt es ein Konzept zur „Selbstbestimmung“?

Sowinski: Ein Konzept, welches auf Selbstbestimmung abzielt, ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur subjektiven Lebensqualität. Darunter wird die individuelle Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation im Kontext der jeweiligen Kultur, des jeweiligen Wertesystems sowie in Bezug auf persönliche Ziele, Erwartungen, Beurteilungsmaßstäbe und Interessen gesehen.

Forschungen zeigen, dass so individuell wie der Fingerabdruck, jeder Mensch in elementaren Bereichen sehr eigene Vorstellungen hat, was Lebensqualität ist und wie dies umgesetzt werden soll.

Elementare Bereiche sind die Frage nach dem Sinn des Ganzen, der Grad der Selbstverwirklichung, wie Gesundheit und soziale Bindung erlebt werden, wie das Sicherheitsempfinden und die Wohnsituation sich gestaltet, wie ich Grundbedürfnisse wie Essen und Trinken leben kann und wie ich die Arbeit auch noch im hohen Alter, z. B. die Familienarbeit für Enkel und Urenkel, erlebe. Selbstbestimmung ist ein ganzheitliches Konzept. Es geht



Wie erlebe ich mein Leben als „Gesamtpaket“? Kann ich das Leben führen, das ich möchte? Solche Fragen gilt es zu stellen. Foto: R. Sturm/pixelio.de

immer um die Frage, wie erlebe ich mein Leben als Gesamtpaket. Ist mein jetziges Leben das, was mir auch mit gesundheitlichen Einschränkungen entspricht? Man muss die Menschen nur fragen: Wie geht es Ihnen? Was wünschen Sie sich? Was können wir tun, damit Sie besser zu recht kommen?

### Worin besteht der besondere Beitrag des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) zum Thema Selbstbestimmung im Alter?

Sowinski: Schon vor 50 Jahren, als das KDA gegründet wurde, wurde der Satzungsauftrag u.a. mit den Zielen Selbstbestimmung und Lebensqualität beschrieben. Die Situation älterer Menschen soll so beeinflusst werden, dass eine der Würde des Menschen entsprechende Lebensführung ermöglicht wird. Wir arbeiten seit Jahrzehnten an unterschiedlichen Themen und Problemfeldern von A wie Altersdiskriminierung und Ausbildungsfragen bis hin zu Z wie früher Fragen der Zertifizierung von Einrichtungen und Dienstleistungen, damit sich die Verbraucher besser orientieren können.

In meiner Beratungstätigkeit begegne ich stationären Wohnformen, die für ihre KlientInnen/BewohnerInnen mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung ermöglichen und sich für die Zukunft ausrichten wollen. Der Teufel steckt immer im Detail. Es sind Fragen, wie: „Sollen wir uns probeweise in einem Wohnbereich von der Großküchenversorgung abkoppeln und jeden Mittag selber kochen, damit wir uns mehr in Richtung stationäre Hausgemeinschaften entwickeln können? Wie krieg ich das 365 Tage im Jahr mit meinen Personalschlüssel hin? Habe ich genügend Menschen, die unter Stress kochen können? Was sagen die Aufsichtsbehörden wie Lebensmittelaufsicht und Heimaufsicht?“

Der Wille zu besseren Konzepten ist oft da, aber der Weg kann sehr beschwerlich sein, aber es lohnt sich. Wenn Dienstleistungen und Konzepte dem entsprechen, was die Menschen wirklich wollen, ihrer Selbstbestimmung entsprechen, dann geht es langfristig allen besser und es wird preisgünstiger. Nichts ist so teuer wie eine nicht adäquate Dienstleistung!

*Christine Sowinski  
im Gespräch mit Barbara Eifert*

**Angemerkt**

## Von Helmen und Radwegen

Zu Beginn der Sommersaison sieht man unzählige Fahrradfahrer, die ihren Drahtesel wieder entdeckt und nun in Betrieb nehmen.

Wichtig ist nicht nur die richtige Luft im Reifen, sondern auch ein gut sitzender Helm! Denn kommt es zum Sturz, knallt oft zuerst der Kopf aufs Pflaster. Ist er ungeschützt, kommt es zu langwierigen, oft nicht mehr therapierbaren Schäden. Also, Fahrradhelm auf, auch wenn es nur der kurze Weg



Auch die weise Eule würde (wenn sie denn Fahrrad führe) einen Helm aufsetzen. Foto: Jentsch

zum Bäcker ist. Sicherheit geht vor.

Geht es dann gut behelmt los, taucht die Frage auf: Wo muss ich denn jetzt eigentlich fahren? Und schon geht

die Suche nach der Ausschilderung los. Denn Lobbyisten haben vor Gericht durchgesetzt, dass Radweg eben nicht gleich Radweg ist. Das heißt: Die mit viel Steuergeld errichteten Radwege sind nur dann Radwege, wenn sie auch entsprechend ausgeschildert sind. Das ändert sich aber von Einmündung zu Einmündung. Also heißt es ständig aufzupassen. Ansonsten kann jeder, auch wenn ein Radweg vorhanden ist, die Fahrbahn benutzen.

Das Risiko überlässt die geltende Rechtsprechung allein dem Radfahrer. Ein Schildbürgerstreich, aber eben Richterentscheid. Deswegen: Grundsätzlich rechts fahren, das empfiehlt

*Jürgen Jentsch*

**Gastkommentar**

## Es geht darum, im Weniger das Mehr finden

Der Begriff Senior ist veraltet. „Das Wort Senior ist das Problem“, ist sich Evelin Hensel, Bezirksreferentin beim Bayerischen Landessportverband sicher. Wer will schon Senior sein? Der klassische Seniorenbegriff macht keinen rechten Sinn mehr.

Der Senior im engeren Sinn hat heute andere Interessen. Die Senioren wurden vor einigen Jahren noch von den neuen Technologien überrollt, inzwischen haben wir aufgeholt. Die Nutzung des Internets ist auch für Ältere heute selbstverständlich.

Wer mitten im Leben steht, weiß: Wer alt werden will, darf kein Feigling sein! Das Altwerden bringt Lust und Last, Befreiung und Bürde, Loslassen und neues Beginnen. Das ist wahrhaftig nichts für Feiglinge. Es ist wie das Leben selbst - herausfordernd und lebensgefährlich.

In der Jugend mussten wir tun, was Eltern und Lehrer von uns verlangten.

Als Erwachsene mussten wir die Anforderungen von Chefs erfüllen oder was die Familie von uns forderte. Im Rentenalter sind wir nun endlich unsere eigenen Chefs.

Wir Alten wollen nicht nur auf der Tribüne sitzen und uns am Tun der anderen amüsieren. Wir wollen weiterhin aktiv leben - aber vielleicht in einem gemächlicheren Tempo. Die Terminhoheit über die Agenda liegt bei uns. Aus freiem Ermessen können wir Ja oder Nein sagen. Wir müssen nicht mehr, wir dürfen und können. Wir dürfen auch mal etwas sein lassen und Gelassenheit entwickeln. Das ist so etwas wie späte, aber wohlverdiente Freiheit, die wir genießen dürfen!

Wer heute 60 ist, kann davon ausgehen, über 80 Jahre alt zu werden. Das bedeutet, dass wir länger arbeitsfähig sind. Es gilt, die Chancen des Alters zu nutzen. So übernahm Michelangelo mit 71 Jahren die Bauleitung

des Petersdomes, mit 73 schrieb der Philosoph Immanuel Kant die „Metaphysik der Sitten“, mit 80 vollendete Giuseppe Verdi seine Oper „Falstaff“, ebenfalls mit 80 Jahren Johann Wolfgang von Goethe seinen „Faust II“. Eine Hundertjährige wurde gefragt, was sie aus Leben gemacht habe. Ihre Antwort: „Das kann ich nicht sagen, ich arbeite noch immer daran“.

Nur, wer nicht mehr neugierig ist und das Lernen aufgegeben hat, ist alt. Jeder Mensch sucht Erfüllung, Liebe, Sinn und Leben. Es geht darum, im Weniger das Mehr zu finden. Deswegen: Leben ist mehr - mach mehr aus Deiner Zeit.

*Anton Wiemers,*

*Bundesseniorenvorsitzender  
der Seniorengruppe Gewerkschaft der Polizei*

Mit freundlicher Nachdruckgenehmigung des Autors aus der Zeitung „Deutsche Polizei“ 4/2013





**Selbstbestimmung – auch für Pflegende Angehörige ein Thema rund um Kräfte und Bedürfnisse**

## Das „Sich Selbst-Bewusst-Sein“ muss die Basis sein

Die Diskussionen um die Selbstbestimmung am Lebensende sind vielen bekannt. Bei der Patientenverfügung, geht es um die Weiterführung der Selbstbestimmung in einen Lebensabschnitt hinein, in dem jemand sich selbst nicht mehr äußern kann.

Bevor eine Patientenverfügung erstellt werden kann, wird in der Regel ein längerer Meinungs- und Willensbildungsprozess durchlaufen. Hier steht die Frage nach den eigenen Wünschen für eine Behandlungssituation, in der man sich selbst nicht mehr äußern kann, im Mittelpunkt.

Selbstbestimmung ist auch in vielen anderen Lebenslagen ein bedeutsames Thema. Grundsätzlich braucht es, um selbstbestimmt handeln zu können, einen Prozess der Bewusstwerdung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Im Alltag kennen wir dieses „Bewusstwerden“ häufig als ein komische Gefühl im Bauch oder auch ein Gefühl der Unzufriedenheit. Es ist wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ihnen nachzuspüren und vor allem, sich selbst ernst zu nehmen. Eben, sich seiner selbst bewusst zu werden im eigentlichen Sinne. Diese Form des sich Selbst-Bewusst-Seins ist die Basis für einen persönlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess. Je klarer die eigenen Ansichten sind, desto leichter ist es, sich für die eigene Selbstbestimmung einzusetzen.

### **Kann und will ich pflegen?**

Bei der Entscheidung, ob jemand die Pflege einer nahestehenden Person verbindlich übernehmen will bzw. kann, sind wichtige Fragen zu klären. Vor allem, wenn es bisher keine Er-



fahrungen mit der Pflege gibt, ist es hilfreich, einige Fakten und Fragestellungen in Ruhe zu überdenken. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit einer möglichen Rolle als Pflegende Angehörige/Pflegender Angehöriger ist förderlich, um diese wichtige Entscheidung nicht später unter Zeitdruck treffen zu müssen.

Als Basis des Meinungsbildungsprozesses können zum Beispiel die folgenden konkreten Fragen dienen:

- Ist es meine freie Entscheidung?
- Machen Sie es gerne?
- Habe ich ein Versprechen abgelegt?
- Hat es sich so ergeben oder tue ich es aus Pflichtbewusstsein?
- Sind Liebe oder Mitgefühl die Gründe?
- Motivieren mich Dankbarkeit oder der Wunsch, etwas zurückzugeben?
- Gibt mir die Pflege eine Lebensaufgabe und Lebenssinn?
- Tue ich es wegen der Nachbarn oder um Schuldgefühle zu vermeiden?
- Sind finanzielle Gründe meine Triebfeder?
- Welche Rolle spielen Tradition und Religion?

Sehr persönliche Fragen gehören

ebenso zu diesem Prozess:

- Fühle ich mich stark genug, diese Pflegesituation zu meistern?
- Wie war die Beziehung zur pflegebedürftigen Person bisher?
- Fallen mir positive Gründe ein, die Pflege zu übernehmen?

Praktisch zu fragen ist auch:

- In welcher Häuslichkeit findet die Pflege und Betreuung statt?
- Wer aus der Familie, dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft hilft mit? Dabei muss nicht jede/jeder direkt pflegen. Es gibt viele andere Aufgaben (z. B. Arbeiten im Haushalt, Spaziergänge oder Erledigungen), die die Hauptpflegeperson entlasten können. (Aus den „Handlungshilfen zur häuslichen Pflege“ der Unfallkasse NRW)

### **Beratung kann hilfreich sein**

Eine Auseinandersetzung mit diesen Fragestellungen hilft, sich seiner selbst bewusst zu werden und damit eine selbstbestimmte Entscheidung treffen zu können. Die Beratung in der Pflegeberatungsstelle, einem Pflegestützpunkt oder beim Sozialdienst im Krankenhaus kann zusätzlich hilfreich sein. In der Regel ist es leichter, die Belastungen im Pflegealltag zu bewältigen, wenn es positive Motive und Gründe für die Übernahme der Pflege gibt. Dazu ist aber noch besonders wichtig, schon von Beginn der Pflege an sich selbst und damit die eigenen Bedürfnisse sowie die eigene Gesundheit wichtig zu nehmen. Denn den Pflegebedürftigen kann es nur dann gut gehen, wenn es auch den Pflegenden gut geht.

Silke Niewohner  
Foto: Lupo/pixelio.de

## Mitgliederversammlung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen

# Koordinierung der Interessen rascher vorantreiben

Bei der Mitgliederversammlung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen (BAG-LSV) in Berlin vertrat Dr. Helmut Freund im März die LSV NRW. Die Berliner Seniorenvertretung war dabei eine gute Gastgeberin für die Delegierten aus 12 Bundesländern.

Der Vorsitzende Jobst Heberlein (LSV-NRW) wurde einstimmig wieder gewählt. Als Wahlleiter fungierte Dr. Freund, der im Anschluss an die Berichte des Vorsitzenden und des Schatzmeisters die Entlastung des Vorstands und die Neuwahlen zügig erledigen konnte. Auch die vorbereiteten „Wahlprüfsteine der BAG-LSV“ wurden nach kurzer Erörterung mit geringen redaktionellen Anmerkungen verabschiedet.

Die Vielfalt der länderspezifischen Probleme konnte man am besten bei den Gesprächen am Rande, etwa beim Abendessen erfahren. Viele plädierten deshalb für eine verbesserte Koordinierung der Interessen bei einem Auftreten auf Bundesebene.

Am zweiten Tag der Versammlung stand das Referat der Vorsitzenden der Landesseniorenvertretung Berlin, Dr. Johanna Hambach im Mittelpunkt. Sie stellte das Berliner Seniorenmitwirkungsgesetz vor und sparte hierbei auch nicht mit Selbstkritik. In der Aussprache zeigte sich, dass dieses Gesetz der Novellierung bedarf, die auch schon angelaufen ist. Die Delegierten machten deutlich, dass die Forderung nach einer Urwahl nachdrücklich aufrechterhalten werden

muss. In der Praxis wird das Gesetz in den einzelnen Bezirken der Stadt Berlin sehr unterschiedlich umgesetzt und ist denn auch die Wahlbeteiligung der Senioren zu den Vorschlagslisten äußerst gering.

Der Vertreter der LSV NRW wies auf den Rechenschaftsbericht des Vorstands hin und stellte ihn auch interessierten Delegierten zur Verfügung. In der Diskussion wurde gewünscht, dass alle Landesseniorenvertretungen solche Rechenschaftsberichte erstellen sollten, die dann von der BAG-LSV ausgewertet werden könnten, um Argumente insbesondere auch für die Arbeit auf Bundesebene zu formulieren. Die nächste Mitgliederversammlung soll im Oktober in Kassel stattfinden.

*Dr. Helmut Freund*

## Beim Berlin-Besuch traf die BAG-LSV auf die seniorenpolitischen Fraktionssprecher im Bundestag

# Wunsch nach einem Budget für die Bundesebene

Etwa eine Stunde lang diskutierten die Delegierten der BAG-LSV-Mitgliederversammlung mit den seniorenpolitischen Sprechern aller Fraktionen im Deutschen Bundestag.

Der Vorsitzende Jobst Heberlein bedankte sich für Einladung und die Möglichkeit, nach einem Einleitungsreferat der wissenschaftlichen Beraterin, Barbara Eifert, das Hauptanliegen der Bundesarbeitsgemeinschaft vorbringen zu können. Die BAG LSV sieht die Notwendigkeit, für ihre Arbeit einen jährlichen Etat aus Bundesmitteln in der Größenordnung von ca. 70.000 € zu erhalten. Von Seiten der Politiker wurde im Gespräch

wiederholt auf die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) hingewiesen. Die BAG LSV-Vertreter stellten dem die spezifischen Aufgaben der eigenen Or-



Mit den Fraktionen im Bundestag kamen die Delegierten ins Gespräch.

ganisation gegenüber, allerdings mit der nachdrücklichen Betonung, dass eine Koordinierung der Argumente zu beispielsweise Altersarmut, Rente, Altersdiskriminierung und der demografischen Entwicklung der einzelnen Landesseniorenvertretungen unumgänglich über eine mit einem Mindestetat ausgestattete Geschäftsstelle der BAG LSV notwendig sei.

Eine verbindliche Zusage war freilich von den Politikern nicht zu erhalten. Die Abgrenzung zwischen BAGSO und BAG LSV hatten die Delegierten ihnen aber vermitteln können. Nun sollen in ihren Fraktionen Lösungen gesucht werden.

*Dr. Helmut Freund*



Die „alten Maschen“ haben inzwischen wieder Hochkonjunktur

## Folgenreich: Enkeltrick & Co. laufen immer noch kriminell gut

Lutz Hohaus ist Kriminaloberkommissar beim Landeskriminalamt (LKA). Am Stand mit seinen vielseitigen und lebensnahen Informations-Materialien fand er bei der Mitgliederversammlung der LSV in Meschede interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer.

Was ihn und seine Kolleginnen und Kollegen in der Präventionsarbeit derzeit besonders beunruhigt, ist die Renaissance alter Betrugsmaschen. So kommt der so genannte Enkeltrick als besonders hinterhältige Form des Betrugs nach einem scheinbaren Rückzug nun wieder verstärkt zur Anzeige.

„Diese und ähnliche Vorgehensweisen haben gerade für Senioren oft existenzielle Folgen“, so Hohaus. Zum einen, weil sie dadurch hohe Geldbeträge verlieren können und zum anderen häufig den Vorwürfen ihrer Verwandten ausgesetzt seien

Meist mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ oder ähnlichen Formulierungen rufen die Betrüger an, geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld, angeblich, um

einen finanzieller Engpass oder eine Notlage zu überbrücken. Der Fall wird immer äußerst dringlich dargestellt, wiederholte Anrufe erzeugen Druck. Sobald man sich zum Zahlen bereit erklärt hat, wird ein Bote angekündigt, der das Geld abholt. Mit dem Enkeltrick haben Täter bereits Beträge im fünfstelligen Eurobereich erbeutet.

Lutz Hohaus empfiehlt Misstrauen, wenn man die Person am Telefon nicht als Verwandte oder Bekannte erkennt. „Geben Sie keine Details zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen preis und halten Sie nach einem Anruf mit finanziellen Forderungen bei Familienangehörigen Rücksprache“. Niemals sollte man Geld an unbekannte Personen übergeben.

„Informieren Sie unter der Notrufnummer 110 sofort die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt.“, sagt Hohaus. Gerade in der Zusammenarbeit mit den Seniorenvertretungen sieht der LKA-Mann eine Chance, dem ewig jungen alten Trick irgendwann doch den Garaus machen zu können.

## LSV arbeitet mit LKA an Broschüre



Auf Wunsch des Landeskriminalamtes (LKA) NRW wurde die LSV als Expertenteam zur Konzeption einer neuen Broschüre, die als „Ratgeber für Ältere und Junggebliebene“ die bisherige Broschüre Goldener Herbst ablösen soll, hinzugezogen. Inzwischen wurden in der Mitgliederversammlung weitere Mitstreiter gefunden, die das Papier auf Altersgerechtigkeit überprüfen werden. Geplant ist ein gemeinsames Treffen mit dem LKA, um die Änderungen, bzw. Ergänzungen einzuarbeiten.

## In unserem Alter

Begegnungen und Informationen immer samstags von 8.05 bis 8.55 Uhr auf WDR 4. Redaktion: Dr. Ulla Foemer und Martina Kippels.

15. Juni: Raus in die Welt - Von Reise lust und Reise frust

22. Juni: Es ist nie zu spät - Neustart im Alter

29. Juni: Krank entlassen?

Die Versorgung vor und nach dem Krankenhaus kann besser werden

6. Juli: Es grünt so grün:

Mein schöner Garten

13. Juli: Altern in der Fremde: Hölle oder Paradies?

20. Juli: Teilen, Leihen, Tauschen: Clevere Alternativen zum Neukauf

27. Juli: Rauf auf's Rad:

Unterwegs auf dem Drahtesel

## Seniorenbeirat Krefeld

### Altersarmut ist Zukunfts-Thema

Mit dem Thema Alter, Armut und Schulden beschäftigt sich der Krefelder Seniorenbeirat nicht nur punktuell, sondern er hat sogar eine eigene Arbeitsgruppe mit einem Vertreter der Diakonie sowie dem Sprecher des örtlichen Arbeitskreises Schuldnerberatung eingerichtet.

In einem Leserbrief in der Westdeutschen Zeitung hat Seniorenbeiratsmitglied Manfred Lüdorf auf diese Aktivitäten des Beirates hingewiesen. Er betonte dabei besonders die hohe Schamgrenze, die gerade ältere Menschen haben, wenn sie um Hilfe bitten müssen. Lüdorf forderte eine hohe Sensibilität und Aufmerksamkeit bei Menschen, die mit Senioren umgehen, um rechtzeitig reagieren zu können.

### Seniorenbeirat Gladbeck: Kooperation mit „Annington“

## Standards festgelegt beim Umbau zu seniorengerechten Wohnungen

Beharrlichkeit ist eine besondere Stärke von Seniorenbeirat und Seniorenberatung der Stadt Gladbeck: Denn der Einsatz für festgeschriebene Standards beim Umbau von Wohnungen zu seniorengerechter Einrichtung hat jetzt zu einer in NRW bisher einmaligen Kooperationsvereinbarung geführt.

Und so konnten jetzt die Vertreter der drei daran Beteiligten - nämlich des Seniorenbeirates, der Stadt und des Immobilienunternehmens Deutsche Annington mit 3300 Wohnungen in Gladbeck - zufrieden die Vereinbarung offiziell unterzeichnen.

„Es geht besonders um den Umbau von Bädern“, so berichtet Rolf Kauls, der Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Gladbeck. Ebenere Duschen, WC in bequemer Sitzhöhe, Haltegriffe und Handtuchhalter mit Wärmefunktion - all diese Standards, die älteren Menschen das Leben in den eigenen vier Wänden erleichtern, gibt es bereits in rund 100 von 2000 zum Umbau geeigneten Annington-Wohnungen in Gladbeck. Auch die



Alle wirkten zufrieden: Die Kooperationsvereinbarung unterzeichneten (v.l.) Ulrich Hauska (Amt für Soziales und Wohnen), der Seniorenbeiratsvorsitzende Rolf Kauls und der zuständige Manager der Deutschen Annington, Michael Klöpsch. Foto: gen

Wohnraumberatung der AWO wird - wie bisher - zu den anstehenden Umbaumaßnahmen hinzugezogen.

„Diese enge Kooperation zum Wohl der Älteren geht auch auf unser Modellprojekt ‚Partizipation im Alter (PIA)‘ zurück“, so erinnert Rolf Kauls an die dort erarbeiteten Vorstellungen vom Wohnen im Alter. „Einiges aus dem Wunschkatalog lässt sich durch diesen Kooperations-Vertrag umsetzen“.



Ein Badezimmer vor ...



... und nach dem Umbau. Fotos: PD

### Neue Mitglieder

## Willkommen!

In den vergangenen Wochen sind der Seniorenbeirat der Stadt Emsdetten und der Seniorenbeirat der Gemeinde Havixbeck als neue Mitglieder in die Landesseniorenvertretung aufgenommen worden. Damit ist die Gemeinschaft der kommunalen Seniorenvertretungen nun auf 161 Mitgliedern angewachsen.

Den „Neuen“ auch an dieser Stelle in der Mitgliederzeitung NRW ein herzlicher Willkommensgruß!

### Schon gehört?

Eine neue Homepage hat sich der Seniorenbeirat Gladbeck gegönnt: [www.seniorenbeirat-gladbeck.de](http://www.seniorenbeirat-gladbeck.de)

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, die BAGSO, bietet mit dem Internet-Portal [www.wissensdurstig.de](http://www.wissensdurstig.de) (gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) eine „Bildungsdatenbank 55+“ an, die man nach Thema und Ort passgenau durchsuchen kann. Auch eigene Angebote können Veranstalter dort einstellen.

Nahversorgung in ländlichen Gebieten ist für weniger mobile Menschen oft ein großes Problem. Das Bundesverkehrsministerium hat jetzt eine Studie vorgelegt, die die Lage in Deutschland auch mit anderen europäischen Ländern vergleicht. Die Industrie- und Handelskammer Nordrhein-Westfalen hat die Studie veröffentlicht unter [www.ihk-nw.dep693](http://www.ihk-nw.dep693)

Der Pflege-TÜV ist rechtens: Das hat das Bundessozialgericht jetzt in einem Urteil klargestellt. Pflegeheime und ambulante Pflegedienste müssen sich die Benotung gefallen lassen.



Seniorenbeirat Gütersloh bot wieder Sicherheits-Training für ältere Autofahrerinnen und -fahrer

## Fahren, Schleudern und mehr: Fähigkeiten getestet

Fazit der Teilnehmenden am Verkehrssicherheitstraining: „Das war ein guter Tag, denn ich habe erheblich an Selbstsicherheit gewonnen“.

Die vor Jahren begonnene Zusammenarbeit zwischen Norbert Fischer von der Gütersloher Verkehrswacht und dem Seniorenbeiratsvorsitzenden Jürgen Jentsch hat sich inzwischen zu einem bundesweiten Erfolgsmodell entwickelt. Stehen doch solche Verkehrstrainings für Seniorinnen und Senioren inzwischen auf der Agenda vieler Fachverbände.

Auf dem Gelände des ehemaligen Militärflughafens in Gütersloh nutzten acht Personen im Seniorenalter, mehr als Hälfte über 80 Jahre alt, die Gelegenheit: Schleuder- und Bremsvorgänge auf spiegelglatter Fahrbahn und ein intensives Kurventraining zeigten, wie beherrschbar unter fachlicher



Beim Fahrtraining: Auch Schleudern auf plötzlich nasser Fahrbahn konnten die Seniorinnen und Senioren unter Anleitung probieren. Foto: privat

Anleitung das eigene Auto wird. Alle machten deutlich, dass dieser Kurs ihnen ein mehr an Vertrauen gebracht habe. Obwohl sie im Laufe ihres Lebens eine hohe Kompetenz vorweisen können, wollten sie ihre eigenen Fähigkeiten austesten.

Zum Training gehörten auch Hinweise auf mögliche auftauchende Kör-

perreaktionen, um so u. a. Anzeichen eines drohenden Schlaganfalls zu erkennen. Allerdings gilt für alle Verkehrsteilnehmer, ob jung oder alt, sich regelmäßig auf Seh- und Hörfähigkeit untersuchen zu lassen. Auto fahren macht eben nur dann richtig Spaß, wenn man alles erkennen und damit auch einschätzen kann. //



Ein stattliches Beispiel für eine gut gemachte Publikation: Die Dortmunder Zeitschrift „Senioren Heute“.

Vorgestellt: Dortmunder Zeitschrift „Senioren Heute“

## 64 Seiten Infos, Tipps, Beratung

Gewichtig kommt „Senioren Heute“ daher - die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift des Seniorenbeirates Dortmund wirkt ausgesprochen professionell gemacht. Durchgehend farbig gedruckt und mit einem übersichtlichen Farbleitsystem für die Kapitel Tätigkeitsberichte des Beirates, aus den Stadtbezirken, Informationen sowie den unterhaltenden Magazin-teil. Gut die Hälfte der über 64 Seiten gehören schließlich einem umfangreichen Veranstaltungskalender, nach Stadtbezirken geordnet und reichhaltig mit Hinweisen auf Bildungs-, Frei-

zeit-, Kultur- und Beratungsangebote gefüllt. Diesen Informationsblock trägt die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates, angesiedelt beim Dezernat für Arbeit, Gesundheit und Soziales der Stadt, zur Zeitschrift bei.

Ein siebenköpfiges Senioren-Redaktionsteam kümmert sich um Inhalte und Aktualität, kann dabei aber auf Unterstützung durch Profis beim Thema Fotos oder Gestaltung zählen.

Eine gut gemachte Publikation, die Sprachrohr des Beirates ebenso ist wie handlich griffbares Kompaktwissen. Nachahmenswert! //

**Beirat Porta-Westfalica****„Zeitzeugen“:  
Projekt geehrt**

Der Seniorenbeirat in Porta Westfalica wurde 1993 gegründet. Seither nimmt er die Interessen der Älteren wahr und entwickelt Ideen zur Verbesserung der Lebensverhältnisse.

Die acht ehrenamtlichen Mitglieder des Seniorenbeirats suchen auch mit immer wieder neuen Aktivitäten Kontakt zur jüngeren Generation. Als Beispiel sind die „Zeitzeugen-Gespräche“ anzuführen. Seit 2008 erzählen Senioren dabei an weiterführenden Schulen von ihrer Vergangenheit im Nazi-Deutschland.

Das Bündnis für Demokratie und Toleranz hat neben anderen auch dieses Projekt mit einer Urkunde und 3000 Euro ausgezeichnet. Stellvertretend für die Zeitzeugen nahmen Irmingard Rachfall und Walter Kramer Auszeichnung und Glückwünsche entgegen.



Alle Ausgezeichneten freuten sich - wie die Portaner Delegation - über die Anerkennung. Foto: PD



Die Broschüre präsentierten: (v.l.) Bürgermeisterin Maria Unger, Jürgen Jentsch (Seniorenbeirat Gütersloh), Christiane Kühs-Pisula (ancos Verlag), Wolfgang Lakämper (Seniorenbeauftragter Gütersloh) und Dezernent Joachim Martensmeier.

**Gütersloh: Neue Broschüre zu Wohnen und Leben im Alter****Hilfe fürs selbstbestimmte Leben**

Damit die eigenen vier Wände im Alter nicht zum Hindernis werden, sollte man sich frühzeitig über verschiedene Wohnmodelle informieren. Die neu aufgelegte Broschüre „Wohnen und Leben im Alter“ der Stadt Gütersloh zeigt, welche Möglichkeiten Senioren vor Ort haben - für ein aktives und selbst bestimmtes Leben.

Bürgermeisterin Maria Unger, Jürgen Jentsch, Vorsitzender des Seniorenbeirats, Christiane Kühs-Pisula vom herstellenden Verlag, Wolfgang Lakämper, der städtische Seniorenbeauftragte, und Dezernent Joachim Martensmeier präsentieren die Neuauflage gemeinsam.

Von ambulanter Pflege über barrierefreie Wohnungen und Freizeitangebote bis hin zu Wohngemeinschaften – die Broschüre informiert auf 70 Seiten rund ums Älterwerden. So erfährt

man, welche Leistungen Senioren und ihre Angehörigen in Anspruch nehmen können, wie beispielsweise Begleitdienste, Hausnotrufsysteme oder ambulante Pflegedienste. Aber auch barrierefreie Wohnungen, Hausgemeinschaften oder vollstationäre Pflegeeinrichtungen können in Gütersloh bezogen werden.

„Eine Voraussetzung für ein selbstbestimmtes und individuell gestaltetes Leben im Alter ist das Wissen über Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten, Angebote und Beteiligungsmöglichkeiten“, verdeutlicht Bürgermeisterin Maria Unger. 4.500 Exemplare „Wohnen und Leben im Alter“ liegen ab sofort kostenlos im Rathaus, in Kirchengemeinden, in Seniorenheimen sowie in Wohlfahrtsverbänden aus. Außerdem steht die neue Ausgabe auch als eBook zur Verfügung.

**BAGSO hat nachahmenswerte Beispiele fürs gesunde Älterwerden in Broschüre versammelt**

„Gesund älter werden“ ist ein wichtiges Lebensziel. Die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) hat dazu seit Jahren

eine Expertenkommission. Sie hat gute Beispiele gesammelt und nun in einer kostenlosen Broschüre gebündelt. Bestellung bei der BAGSO, Bonn-

gasse 10, 53111 Bonn, Tel.: 0228 / 24 99 93 0, per Mail: kontakt@bagso.de. Unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) kann sie auch heruntergeladen werden.



**Premiere in Hagen: Erster Seniorentag 55+ traf genau die Interessen der 360 Besucher**

## Botschaft: Älterwerden kann man aktiv gestalten

Im April fand in Hagen der 1. Seniorentag 55 + statt. Botschaft des Tages: Alter ist mehr als Betreuung und Pflege! In Hagen gibt es viele Angebote und Möglichkeiten, das Älterwerden aktiv zu gestalten. Das Konzept kam an: 360 Besucherinnen und Besucher informierten sich.

Gemeinsames Singen, Zumba 55 plus, Gedächtnistraining, Sprachkurse für SeniorInnen, Malen, Typberatung, orientalischer Tanz, Wellnessangebote fanden großen Anklang. SeniorInnen reisen gern – die Begegnungstätten stellten ihre Angebote vor. Und die Bahnhofsmision machte auf ihre mobile Begleitung aufmerksam, die für Jung (zum Beispiel Enkelkinder) und Alt sicheres Reisen mit dem Zug ermöglicht. Hörbücher, Großdruckausgaben, neue technische Angebote - auch die Stadtbücherei freute sich über großen Zuspruch.

Dicht umlagert waren die Stände von zwei Wohnungsgesellschaften. Zum Thema Wohnen gab es auch am Stand des Seniorenbeirats viele Anfragen. Was wünsche ich mir? Was ist bezahlbar?

Der Seniorenbeirat, der Arbeitskreis der Begegnungstätten und die Frei-



Die Informations- und Mitmachangebote beim Hagerer Seniorentag wurden intensiv genutzt. Foto: Gerd Lorenzen



Kerstin Lohmann, Sprecherin des AK der Begegnungstätten, und Ruth Sauerwein, Vorsitzende des Seniorenbeirats, bei der Eröffnung des Seniorentages. Foto: Petra Krahforst

willigenzentrale hatten diesen Tag gemeinsam vorbereitet, die Sparkasse Hagen stellte das Forum zur Verfügung und das Café Stich bot den BesucherInnen der Veranstaltung kostengünstig Kaffee und Kuchen. Das Designbüro Tiefschwarz und Edelweiss schuf das Plakat. Christel Dickhage untermalte das gemeinsame Singen gekonnt am Keyboard. Vor allem aber viel ehrenamtliches Engagement machte diesen Tag möglich.

Die guten Erfahrungen haben die Organisatoren darin bestärkt, 2014 einen zweiten Seniorentag folgen zu lassen. *Ruth Sauerwein*

**Marl: Der Seniorenbeirat fordert einen eigenen Apotheken-Notdienst für das Stadtgebiet**

## „Weite Fahrten in Nachbarkommunen unzumutbar“

Während eines Gesundheitstages in Marl im März wurden innerhalb von fünf Stunden 500 Unterschriften durch Mitglieder des Seniorenbeirates gesammelt: Der fordert für die 86.500-Einwohner-Stadt einen Apotheken-Notdienst. Diese Forderung

liegt - sieht man den Erfolg der Unterschriftenaktion - den Einwohnern sehr am Herzen, denn bisher muss man bei einem Notfall außerhalb der Öffnungszeiten im Umkreis von 25 Kilometern eine geöffnete Apotheke suchen. Klaus Kahl, der Seniorenbeirats-

Vorsitzende: „Jeweils eine Apotheke im Marler Stadtgebiet soll Notdienst haben“. Sind 1000 Unterschriften erreicht, sollen die Listen an die Apothekerkammer nach Münster gehen. „Die jetzige Lösung ist Älteren oder allein Stehenden nicht zuzumuten!“.

**Die positive Stimme: Heute Theo Mettenborg, Bürgermeister von Rheda-Wiedenbrück**

## „Unser Beirat: Hand in Hand mit Rat und Verwaltung“

„Von Senioren für Senioren“, nach diesem Motto arbeitet der Seniorenbeirat Rheda-Wiedenbrück seit der Gründung 1992. Seither ist viel Gutes geschehen. Hand in Hand erarbeiten die gewählten Seniorenvertreterinnen und -vertreter mit Stadtrat und Verwaltung neue Ideen und Konzepte für wichtige Lebensbereiche der Älteren.

Rheda-Wiedenbrück ist trotz demografischem Wandel jung geblieben, doch der Anteil älterer Menschen steigt auch hier kontinuierlich an. Sie haben in der Regel noch eine lange und aktive Lebensspanne vor sich, die von vielfältigen Interessen geprägt



ist, bis später der Erhalt der Gesundheit und die Pflege zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Gemeinsam ist den meisten älteren Menschen der Wunsch, möglichst lange selbständig zu bleiben, bis ins höhere Alter in den eigenen vier Wänden zu leben und unabhängig über das eigene Leben zu entscheiden. Dabei wollen wir helfen. Deshalb setzt bei uns eine große Bandbreite von individuellen Hilfsangeboten an (generationengerechtes Wohnen, Hand-

werkerdienst, Barrierefreiheit, Rollator- und E-Bike-Trainings etc.).

Aber auch Ältere, die auf Pflege angewiesen sind, werden über unsere städtische, Träger unabhängige Pflegeberatung umfassend über Angebote und individuelle Möglichkeiten informiert und unterstützt.

Rheda-Wiedenbrück ist generationenfreundlich ausgerichtet. Hier sind Jüngere und Ältere willkommen. Sie ergänzen sich in ihren Lebenswelten, lernen voneinander und sind unersetzbare Bestandteile unserer vielfältigen Stadtgesellschaft.

*Theo Mettenborg, Bürgermeister*

**Darum engagiere ich mich: Heute Gaby Schnell, die wiedergewählte LSV-Vorsitzende**

## Mit Partnern beharrlich an unseren Zielen arbeiten

Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, wird auch Hemmnisse, Stolpersteine usw. wahrnehmen. Dann gibt es immer zwei Möglichkeiten:

1. sich darüber ärgern, die Hemmnisse vorsichtig umgehen, die nächste Person „eigene Erfahrung“ machen lassen oder
2. das Hemmnis forträumen, allein oder mit Hilfe Anderer, und damit die Situation für alle zu verbessern, und

zwar nachhaltig. Dazu sind Partner hilfreich und notwendig.

Ich habe mich für die zweite Variante entschieden und zwar mit dem Schwerpunkt „Alter“. Ich freue mich über jeden noch so kleinen Erfolg, den ich mit Hilfe und Unterstützung vieler erreichen kann. Und bin persönlich



bereichert durch so viele Kontakte mit Gleichgesinnten auf verschiedenen gesellschaftlichen und politischen Ebenen.

Die Mitgliederversammlung hat mich nun erneut zur Vorsitzenden der LSV NRW gewählt, und ich werde gemeinsam mit dem Vorstand der LSV NRW weiter an der Verwirklichung unserer gesetzten Ziele arbeiten.

*Gaby Schnell*

### Impressum

Nun Reden Wir ist eine unabhängige, überparteiliche und konfessionell nicht gebundene Zeitung.

Herausgeber: Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V.  
Friesenring 32, 48147 Münster, Telefon 02 51/21 20 50,  
Fax 02 51/2 00 66 13, E-Mail: info@lsv-nrw.de, www.lsv-nrw.de

Korrektur und Druck: Darpe Industriedruck, Beelener Str. 37,  
48231 Warendorf · Auflage 3000

Gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA) in Düsseldorf

Vi.S.d.P.: Gaby Schnell

Redaktionsteam: Dr. Helmut Freund, Rolf Kauls, Hildegard Jaekel,  
Heike Hänscheid, Jürgen Jentsch (Gesamtkoordination)

Wissenschaftliche Beratung: Barbara Eifert  
Die Redaktion behält sich Änderungen und Kürzungen vor.  
Erscheinungsweise: vier Mal im Jahr

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autoren wieder, nicht immer die der Redaktion.

Die nächste Ausgabe erscheint im September 2013  
Redaktionsschluss: 7. August 2013