

Lobby der Älteren



Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Senioren-Organisationen

Publikation Nr. 48

Themenheft



**Engagement für Menschen im Heim**

# Inhalt

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Vorwort von Franz Müntefering und Prof. Dr. Ursula Lehr</b>	<b>3</b>
<b>Lebenssituation von Bewohnerinnen und Bewohnern in Alten- und Pflegeeinrichtungen</b>	<b>4</b>
<b>Begleitung und Qualifizierung des freiwilligen Engagements</b>	<b>5</b>
<b>Freiwilliges Engagement in Alten- und Pflegeeinrichtungen</b>	<b>6</b>
▶ Besuchsdienste	6
▶ Schaffen von Begegnungen	9
▶ Unterhaltungs- und Bildungsangebote	12
▶ Angebote zur Bewegungsförderung	17
▶ Kreativangebote	19
▶ Kleine und große Ausflüge	22
▶ Fördervereine, Netzwerke und Interessenvertretungen	25
<b>Der GERAS-Preis der BAGSO 2016</b>	<b>29</b>
<b>Adressen</b>	<b>30</b>
<b>Impressum</b>	<b>32</b>
<b>Die BAGSO</b>	<b>33</b>
<b>Publikationen der BAGSO</b>	<b>33</b>

## Liebe Leserinnen und Leser,

die BAGSO hat mit dem von Dr. Trude-Lotte Steinberg-Krupp gestifteten GERAS-Preis 2016 erstmalig Menschen und deren Initiativen ausgezeichnet, die in vorbildlicher Weise dafür sorgen, das Leben in Alten- und Pflegeeinrichtungen lebenswerter zu machen.

Wir leben in einer Welt, in der sich negative Nachrichten wie ein Lauffeuer verbreiten, und die Devise vieler Medien – „Only bad news are good news – Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten“ – bewirkt nicht selten, dass auch unser Blick einseitig auf das Negative gerichtet ist, z. B. wenn es um Alten- und Pflegeheime geht. Hier finden Skandale das Interesse der Medien, aber es wird wenig über die Aktivitäten berichtet, von denen wir bei der Lektüre der über 100 Bewerbungen erfuhren.

Es tut gut zu wissen, wie viele – einzelne Menschen, kleine Gruppen, große Gruppen, Jüngere und Ältere, Männer und Frauen, Einheimische und Flüchtlinge – sich

für im Heim lebende Seniorinnen und Senioren engagieren, einige schon seit Jahren, andere erst seit Monaten. Sie tun es auf sehr vielseitige und teilweise sehr originelle Art und Weise und immer – das konnten wir spüren – mit ganzem Herzen.

Wir finden, das ist eine sehr gute Nachricht, die es verdient, in die Öffentlichkeit zu gelangen, zum einen verbunden mit der Hoffnung, dass dieses großartige Engagement Schule macht, dass die Leserinnen und Leser auf die Idee kommen, Ähnliches zu tun. Zum anderen auch, um zu zeigen, dass nicht nur die Heimbewohnerinnen und -bewohner vom Einsatz der freiwillig Engagierten profitieren, sondern diese selbst auch, wie es in zahlreichen Berichten deutlich wurde.

Eines der großen Probleme in unserer Gesellschaft ist die Einsamkeit und das eintönige Leben vieler älterer Menschen mit all ihren krankmachenden Folgen.

Das beste Mittel gegen Einsamkeit im Alter ist, eine Aufgabe zu haben, die dem Leben Sinn gibt, bei der man Kontakt zu anderen hat, denen man durch sein Engagement helfen kann, z. B. im Heim lebenden – oft auch einsamen – Älteren. Das Gefühl, von anderen Menschen gebraucht zu werden, für sie wichtig zu sein und etwas Sinnvolles zu tun, ihr Leben erträglicher, abwechslungsreicher und lebenswerter zu machen, all das trägt erheblich auch zum eigenen Wohlbefinden bei, stärkt das Selbstwertgefühl und hilft auch, kritische Phasen im Leben zu bewältigen. Es ermöglicht, neue soziale Kontakte zu knüpfen, und gibt dem Alltag eine Struktur, einen Rhythmus.

„Wer anderen hilft, hilft sich selbst“ und „Gutes tun, tut gut“ – davon sind wir überzeugt. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine motivierende Lektüre und für Ihr Engagement alles Gute, viel Freude und viel Erfolg! ■



*Franz Müntefering*  
Franz Müntefering  
BAGSO-Vorsitzender



*Ursula Lehr*  
Prof. Dr. Ursula Lehr  
Stellv. BAGSO-Vorsitzende

# Zur Lebenssituation von Bewohnerinnen und Bewohnern in Alten- und Pflegeeinrichtungen



© fotolia.de, photocreav

Die allermeisten Menschen möchten bis zu ihrem Lebensende zu Hause wohnen. „Ins Heim zu müssen“ ist für viele mit großen Ängsten verbunden. Tatsächlich ist es auch den meisten Menschen dank des Ausbaus ambulanter Dienste möglich, sehr lange in ihren eigenen, vertrauten vier Wänden zu bleiben. Das bedeutet: Menschen siedeln erst dann in ein Heim über, wenn die pflegerische Versorgung zu Hause nicht mehr möglich ist, nicht selten aufgrund einer demenziellen Erkrankung. Vor diesem Hintergrund ist das Durchschnittsalter derjenigen, die in eine Pflegeeinrichtung einziehen, stark angestiegen und liegt bei ca. 83 Jahren. Bundesweit gibt es rund 13.600 Pflegeeinrichtungen, in denen rund 783.400 pflegebedürftige Menschen vollstationär

versorgt werden. Dazu kommen weitere 18.400 Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, die auf unterstützende Hilfe angewiesen sind. (Quelle: Statistisches Bundesamt, Stand 2015)

Angesichts der demografischen Entwicklung unserer Gesellschaft und der weiter steigenden Lebenserwartung werden auch zukünftig ältere, pflegebedürftige Menschen auf die Versorgung in einer Pflegeeinrichtung angewiesen sein.

Was die Verbesserung der Qualität der Lebensverhältnisse für Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen betrifft, so bleibt noch viel zu tun. Es geht nicht nur um eine qualitativ hochwertige Pflege und gesunde, gut schmeckende Mahlzeiten. Es geht auch und besonders um menschliche Zuwendung, darum, Zeit zu haben für Gespräche, es geht um Aktivitäten, die Körper und Geist guttun und die Abwechslung in den oft gleichförmigen Alltag bringen. Die Projektbeispiele zeigen, welche positiven Auswirkungen die beschriebenen Zuwendungen auch auf Menschen haben, die ansonsten sehr apathisch sind. Sie wirken lebendiger und zeigen Freude an der Begegnung und an den Angeboten, die auf ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten sind.

Der sozialen Betreuung sollte der gleiche Stellenwert zukommen wie der pflegerischen Versorgung und der Ernährung; Fantasie und En-

gagement sind hierbei gefragt und können viel zur Verbesserung der Lebensqualität in den Einrichtungen beitragen. Die vielfältigen Angebote der freiwillig engagierten Menschen dürfen allerdings kein Ersatz sein für Leistungen, die die Pflegeeinrichtungen ihren Bewohnerinnen und Bewohnern im Rahmen der sozialen Betreuung anzubieten haben, sie können und sollen eine sinnvolle Ergänzung darstellen.

## Öffnung nach innen und außen

Zu selten führen die Angebote nach draußen, um Begegnungen mit Menschen aus der Stadt, der Gemeinde, der früheren Nachbarschaft und dem Vereinsleben zu ermöglichen, um auch weiterhin Kultur und Natur zu erleben. Die Verantwortlichen in den Pflegeeinrichtungen tun gut daran, frühere Kontakte ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zu Sportvereinen, Kirchen- oder Theatergemeinden sowie Kulturkreisen zu nutzen, denn Angebote, die körperliche und geistige Mobilität fördern und Begegnungen mit vertrauten Menschen und Orten ermöglichen, steigern Wohlbefinden und Gesundheit. Orientierungshilfe bei der Planung und Konzeption aller Aktivitäten sollte stets die Biografie der Bewohnerinnen und Bewohner sein: Was haben die Teilnehmenden früher unternommen, welche Fertigkeiten und Erfahrungen bringen sie mit, woran kann wieder angeknüpft werden? ■



# Begleitung und Qualifizierung des freiwilligen Engagements am Beispiel der Grünen Damen

In der Evangelischen Kranken- und Alten-Hilfe e.V. (eKH) engagieren sich bundesweit mehr als 10.000 Grüne Damen und Herren, die in etwa 700 Krankenhäusern und Altenhilfe-Einrichtungen kranke und hilfebedürftige Menschen besuchen. Gabriele Trull arbeitete 30 Jahre lang als Grüne Dame, war von 1996 bis 2013 Vorsitzende der eKH und ist heute Ehrenvorsitzende. Seit 20 Jahren bringt sie ihre Erfahrungen in die Gremien der BAGSO ein.



Gabriele Trull

## *Frau Trull, die Grünen Damen und Herren sind seit über 45 Jahren im ehrenamtlichen Einsatz, was macht sie so erfolgreich?*

Sie werden einfach in den Einrichtungen zur Ergänzung der medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Betreuung gebraucht, weil sie Zeit verschenken und auf ganz persönliche Wünsche der Patienten und Bewohner individuell eingehen können.

## *Was zeichnet einen guten ehrenamtlichen Besuchsdienst aus?*

Die Mitarbeitenden sind in der Lage, offen und ohne Vorurteile auf Menschen zuzugehen, kommen regelmäßig und zuverlässig in die Einrichtung, halten sich an die gebotene Schweigepflicht und reflektieren ihr eigenes Tun.

## *Wie sieht ein geeigneter Rahmen für ehrenamtliches Engagement in Alten- und Pflegeeinrichtungen aus?*

Es ist gut, wenn die Ehrenamtlichen im Team arbeiten, sich gegenseitig unterstützen und sich regelmäßig zum Gedankenaustausch und zu Fortbildungen treffen.

## *Sie waren selbst lange als Grüne Dame aktiv: Welche persönlichen Voraussetzungen und welche Vorbereitung braucht der Einsatz?*

Voraussetzung sind Aufgeschlossenheit und Freude an der Begegnung mit Menschen sowie die Bereitschaft, diese in besonderen Lebensphasen zu begleiten. Dazu müssen Ehrenamtliche sich bewusst Zeit nehmen für ihre Besuche, physisch und psychisch belastbar sein und lernbereit für alles, was ihnen persönliche Sicherheit für ihr Engagement gibt.

## *Was können die Heimleitungen tun, um einen nachhaltigen und erfolgreichen Besuchsdienst zu ermöglichen?*

Im Haus sollte ein hauptamtlich Tätiger als fester Ansprechpartner für die Ehrenamtlichen zuständig sein. Dieser muss ein offenes Ohr für deren Anliegen und Bedürfnisse haben, ihre Arbeit gebührend wertschätzen und dafür sorgen,

dass alle im Rahmen des Besuchsdienstes anfallenden finanziellen Ausgaben übernommen werden.

## *Wie sieht eine Basisqualifizierung aus und wo findet man sie?*

Zur Basisqualifizierung gehören umfassende Informationen zu der Einrichtung und den Menschen, die darin betreut werden, zu verschiedenen Alters- und Krankheitsbildern sowie zur Organisation und zu den Aufgabefeldern der Besuchsdienstgruppe. Darüber hinaus sind die Themen Motivation, Gesprächsführung, Distanz, Nähe und Selbstreflexion wichtig. In Alteneinrichtungen müssen Ehrenamtliche für den Umgang mit Menschen mit demenziellen Einschränkungen geschult werden.

## *Wie bewerten Sie die Qualität der derzeitigen Zusammenarbeit zwischen Ehrenamtlichen und den Einrichtungen?*

In vielen Einrichtungen gibt es bereits einen sehr guten Qualitätsstandard – vor allem dort, wo Haupt- und Ehrenamtliche auf Augenhöhe zusammenarbeiten. Die eKH bemüht sich intensiv darum, ihre Grünen Damen und Herren auf Landesebene fortzubilden, und gibt immer wieder Anregungen, welche Möglichkeiten es zur Qualifizierung vor Ort gibt. ■



# Freiwilliges Engagement in Alten- und Pflegeeinrichtungen

Die mehr als 100 eingereichten Bewerbungen haben der BAGSO und der Jury einen guten Einblick in das freiwillige Engagement in Pflegeeinrichtungen gegeben. Im Folgenden werden ausgewählte Projektbeispiele vorgestellt. Sie möchten sowohl Menschen, die den Wunsch haben, sich zu engagieren, als auch den Verantwortlichen in den Einrichtungen Impulse geben. Für die Umsetzung braucht es oft gar nicht viel Geld, sondern eher die Bereitschaft, sich auf Menschen in einer schwierigen Lebenssituation einzulassen sowie Fantasie und pfliffige Ideen.

## Besuchsdienste

Ehrenamtlich Tätige, die regelmäßig Bewohnerinnen und Bewohner in Alten- und Pflegeeinrichtungen besuchen, bringen diesen damit Zuwendung und Unterstützung, die das Pflegepersonal in einem solchen Umfang nicht leisten kann. Bundesweit bekannt für ihre gut organisierten Besuchsdienste sind die Grünen Damen und Herren, die neben Krankenhäusern auch für kranke oder hilfebedürftige Menschen in Altenhilfeeinrichtungen aktiv sind.

### ► Hilfestellung in Grün

Im Seniorenheim Parkheim Berg in Stuttgart kommen 20 Grüne Damen und zwei Grüne Herren einmal wöchentlich für drei bis vier Stunden in die Einrichtung. Sie nehmen sich Zeit für Gespräche mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, spielen mit ihnen oder singen Volkslieder. Sie knüpfen an vorhandene Interessen an, begleiten noch mobile Menschen ins Museum, Theater oder zu Volksfesten. So ermöglichen sie auch weiterhin die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Dabei haben sie immer ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte. Wo vielleicht sonst niemand ist und zuhört, da

spenden die Grünen Damen und Herren Trost, lassen Gefühle der Einsamkeit, Ängste, gesundheitliche Belastungen oder seelischen Kummer für ein paar Stunden in den Hintergrund treten. Oft leisten sie kleine Hilfestellungen im Alltag. Meistens werden sie sehnlich erwartet, sie werden geschätzt und geachtet, was wiederum stärkend und motivierend auf das Team wirkt: Alle empfinden ihre gemeinsame Aufgabe als sehr bereichernd und sinnstiftend.

### ► Chorauftritt mit Hund

Auch beim Sozialwerk Berlin haben Besuchsdienste eine lange Tradition: Seit über 42 Jahren finden sie in mehr als 35 stationären Pflegeeinrichtungen in ganz Berlin statt. Organisiert werden sie ausschließlich von ehrenamtlich Engagierten, derzeit sind hier über 60 Menschen aktiv. Sie arbeiten mit hauptamtlich Beschäftigten in den Pflegeeinrichtungen zusammen – partnerschaftlich und auf Augenhöhe. Die Angebote reichen von Einzelbesuchen über Chorauftritte mit Streichelhund Bella, Vorlesen, Kartenspielen, Kegeln, Malen und Singen bis hin zu Konzertbesuchen, Wanderungen, Sommerfesten und Weihnachtsfeiern. Jährliches Highlight sind die



© Foto: Sozialwerk Berlin

Margit Hankewitz (li.), Vorsitzende des Sozialwerks Berlin

Dampferfahrten auf dem Tegeler See. Die Verantwortlichen entwickeln ihr Unterstützungsangebot systematisch weiter: Sie bilden sich fort, etwa mit einem Rollstuhlschiebe-Kurs, und verbessern ihre Dienste durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch.

### ► Gemeinsam mehr erreichen

Besuchsdienste lassen sich gut auf viele Schultern verteilen. Diese Erfahrung hat auch die Ehrenamtsgruppe im Seniorenzentrum Sächsische Schweiz in Pirna gemacht: Das 1998 ins Leben gerufene Team besteht derzeit aus 26 Helfenden, die gemeinsam rund 450 monatliche Arbeitsstunden für das Projekt „Soziale Betreuung und Begleitung von pflegebedürftigen Bewohnerinnen und



© Foto: Thomas Krüger

Abschluss des Ausbildungskurses zur ehrenamtlichen Seniorenbegleitung beim Projekt „Herbstzeitlose“

Bewohnern“ im Seniorenzentrum leisten. Sie begleiten besonders hilfebedürftige Menschen im Alltag: beim Einkaufen, Arztbesuch oder Spaziergang, erfüllen kleine Wünsche, lesen vor, hören zu, schenken Zeit und Aufmerksamkeit. Die Gruppe organisiert auch die wöchentliche Singstunde und den vierteljährlichen Tanznachmittag.

Das Ehrenamts-Netzwerk „Herbstzeitlose“ aus Saalfeld schließt ebenfalls eine Versorgungslücke im örtlichen Hilfesystem: In enger Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt werden hier Menschen, die sich freiwillig engagieren wollen, zu Seniorenbegleiterinnen und -begleitern ausgebildet und zu Einsätzen in Alten- und Pflegeeinrichtungen vermittelt. Sie helfen dabei, den Übergang beim Einzug in die Einrichtung zu gestalten, begleiten in die Stadt, zu Behörden, lesen vor oder hören einfach zu. Einer Rollstuhlfahrerin und einem an Multipler Sklerose Erkrankten

konnte so durch eine Eins-zu-eins-Betreuung wieder gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht werden.

#### ► Lachen mit den Clowninnen

Spaß und Leichtigkeit bringen die Pflegeclowninnen ins AWO Seniorenzentrum Laubach. Sie haben nicht nur Seifenblasen und Luftballons im Gepäck, sondern auch viel Herzblut und Wärme. Mit ihren bunt gescheckten Kos-

tümen laden sie die Bewohnerinnen und Bewohner zum Singen und Schunkeln ein, aber auch zu vertraulichen Einzelgesprächen. Ausgebildet in Workshops durch den AWO Bezirksverband Rheinland und angeleitet von erfahrenen Krankenhausclowns, gehören die Pflegeclowninnen nach einer Hospitationsphase fest zum monatlichen Angebot in der Einrichtung. Die Resonanz ist ausgesprochen positiv. Die Begleitung durch den hauseigenen Sozialdienst und anschließende Reflexionsgespräche sind fester Bestandteil des Projekts und haben sich bewährt. Die Sozialdienstmitarbeiterin kennt alle Namen der Bewohnerinnen und Bewohner und fungiert auch schon mal als Stichwortgeberin bei der gemeinsamen Clownsvisite.

Auch einzelne Menschen können mit ihrem Engagement viel bewirken: Maria König zum Beispiel kommt täglich für drei bis fünf Stunden ins Caritas-Seniorenzentrum St. Georg in Mindelheim.



© Foto: AWO Rheinland

Eine Prise Frohsinn – dank Pflegeclownin





Mit viel Herzblut hilft sie, wo sie gebraucht wird: Sie geht mit Bewohnerinnen oder Bewohnern spazieren, singt und tanzt mit ihnen, unterstützt bei der Essensausgabe und der Veranstaltungsorganisation. „Es ist meine zweite Familie geworden“, sagt Maria König. Sie genießt das Gefühl, zu helfen und gebraucht zu werden. „Es tut mir weh zu sehen, dass manche fast nie Besuch bekommen. Die alten Menschen haben im Leben viel geleistet und verdienen es, geachtet zu werden. Das hat mit Respekt und Würde zu tun. Wir wissen nicht, wie es uns einmal gehen wird.“

## ► Präsent sein – in schwierigen Zeiten

Einen eigenen Ansatz hat die Ehrenamtsgruppe des Hospizdienstes Leintal in Pflegeeinrichtungen in Leingarten und Schwaigern entwickelt. Einmal wöchentlich kommen 15 Ehrenamtliche jetzt auch in die Einrichtungen, um Menschen in ihrer letzten Lebensphase im Hospiz zu begleiten. Aber ihre „Präsensstage“ richten sich bewusst auch an Menschen in schwierigen Lebensphasen, die ihnen ihre Ängste und Sorgen anvertrauen, etwa bei einer beginnenden Demenz, bei schwerer Krankheit oder dann, wenn sie um Angehörige oder Freunde trauern. Ähnlich ausgerichtet ist auch der ambulante Hospizdienst für Pflegeeinrichtungen der Diakonie Düsseldorf: Bisher haben Ehrenamtliche meist schwer erkrankte Menschen in deren Wohnungen besucht, nicht in Pflegeeinrichtungen. Aus diesem Anlass werden seit 2013 Hospizbegleiterinnen und -begleiter

für diese verantwortungsvolle Aufgabe fortgebildet. Das Schulungscurriculum umfasst 120 Unterrichtsstunden und thematisiert Erkrankungen im Alter, verbale und nonverbale Kommunikation mit hochaltrigen oder demenziell veränderten Menschen, den Umgang mit Sterben, Tod und trauernden Angehörigen. Anschließend hospitieren die freiwillig Engagierten in dem Pflegeheim, in dem sie tätig werden sollen. So lernen sie vorab die Strukturen kennen und werden Schritt für Schritt in ein unterstützendes Netzwerk aus Verantwortlichen für Pflege, Sozialdienst, medizinische und seelsorgerische Versorgung und Angehörige integriert. Alle wichtigen Bezugspersonen können daher die Bedürfnisse und Wünsche der kranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase bestmöglich erfüllen.

## ► „Besuchsdienst“ auf vier Pfoten

Streicheln, Füttern, Pfötchenreichchen: im Jeanette-Wolff-Seniorenzentrum sind Therapiehunde

willkommene Besucher. Frei nach dem Motto der Hildegard von Bingen: „Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund“ kommt seit 2011 ein Ehrenamtlicher einmal in der Woche mit speziell ausgebildeten Hunden ins Haus. Die allermeisten Bewohnerinnen und Bewohner wünschen sich Besuch von den Vierbeinern: Die Hunde werden jede Woche sehnsüchtig erwartet.

Gerade Menschen, die sonst soziale Kontakte eher meiden, vielleicht demenziell verändert sind, kommen mit den Tieren sehr leicht in Kontakt. Auf Wunsch setzt sich der Hund zu ihnen aufs Bett. Seine ruhige Ausstrahlung wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden der alten Menschen aus: Die Sinne werden aktiv, Nervosität kann in ruhigere Bahnen gelenkt werden, Kommunikation wird wieder möglich. Mobile Seniorinnen und Senioren besuchen gemeinsam regelmäßig die Hundeschule, in der die Therapiehunde ausgebildet werden.



Hundebesuch im Seniorenzentrum



## Schaffen von Begegnungen

Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben, das wusste schon Wilhelm von Humboldt. In Alten- und Pflegeeinrichtungen gibt es vielfältige Möglichkeiten, um das soziale Miteinander zu fördern. Neben Festen und jahreszeitlichen Anlässen sind es auch regelmäßige – wöchentliche oder monatliche – Veranstaltungen, die Heimbewohnerinnen und -bewohner mit Menschen aus der Umgebung zusammentreffen lassen. Das können Fremde, Bekannte oder Freunde sein – und bewusst auch junge Menschen. Heutige Lebensformen, zumal im städtischen Umfeld, bringen eine immer stärkere räumliche Trennung zwischen den Generationen mit sich. Manche Kinder wachsen weit entfernt von ihren Großeltern auf. Bei der Begegnung zwischen Jung und Alt entsteht ein wertvoller Austausch, der auf beiden Seiten das Verständnis füreinander vertieft und hilft, Barrieren und Hemmschwellen abzubauen. Junge Menschen erwerben im Umgang mit pflegebedürftigen alten Menschen soziale Kompetenzen, Altenpflegeeinrichtungen öffnen sich nach außen, in die Gesellschaft, die wiederum von der reichhaltigen Erfahrung und dem Wissen der Seniorinnen und Senioren profitiert.

### ► Jung trifft Alt

Schulen führen regelmäßig Projektwochen durch. An der Alfred-Delp-Schule in Hargesheim entstand so 2013 das Projekt „Treffpunkt Mensch“. Dabei befassten

sich Jugendliche aller Altersstufen auch mit Alten- und Pflegeeinrichtungen und lernten so die Bad Kreuzbacher Residenz Pro Senioren kennen. Entwickelt hat sich daraus ein Dauerprojekt, das inzwischen mit dem Ehrenamtspreis des Landes Rheinland-Pfalz ausgezeichnet wurde: Derzeit kommen 19 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 9 und 10 regelmäßig in die Einrichtung. Sie backen mit den Seniorinnen und Senioren Waffeln, erstellen ein gemeinsames Kochbuch, spielen Rommé, kegeln, spielen vierhändig Klavier, begleiten beim Spaziergang. Immer zwei bis drei Jugendliche sind pro Gruppe verantwortlich, unterstützt werden sie von Mitarbeitenden des Sozialdienstes. Junge Menschen erhalten hier gezielt die Chance, alte Menschen in ihrer Lebenswelt zu erleben. Umgekehrt können alte Menschen viel Wissen und Lebenserfahrung an junge Menschen weitergeben. Beide Seiten empfinden die Begegnungen als große Bereicherung. Durch den regelmäßigen Kontakt haben die Jugendlichen auch Pflegeberufe kennengelernt: 2016 haben so erstmals Projektmitglieder nach Schulabschluss eine Ausbildung in der Einrichtung begonnen!

Ein Patenschaftsprojekt hat die Hermann-Hedenus-Mittelschule in Erlangen im Schuljahr 1998/99 ins Leben gerufen. Schülerinnen und Schüler initiieren und organisieren als Paten Projekte im AWO Sozialzentrum Erlangen. Ob gemeinsame Spaziergänge, Chorauftritte, Zirkusaufführungen oder



© Foto: Frank Steigner



© Foto: Frank Steigner

Gemeinsames Spielen verbindet

Krippenspiele – die Jugendlichen holen nicht mehr mobile Seniorinnen oder Senioren in ihren Zimmern ab und begleiten sie zu den Veranstaltungen. Besonders beliebt sind die gemeinsamen Spielstunden: Ein einfaches Brettspiel wie „Mensch ärgere dich nicht“ baut schnell Brücken zwischen den Generationen. Auch Schreibbegeisterte finden sich in Briefpatenschaften und beim redaktionellen Gastbeitrag in der Schülerzeitung bzw. dem Mitteilungsblatt des AWO Sozialdienstes zusammen.

### ► Grundschule trifft Seniorenzentrum

In Wangen im Allgäu hat die Berger-Höhe-Schule 2003 eine freiwillige Arbeitsgruppe ins Leben gerufen, die unter dem Motto „Wir bauen eine Brücke zum

Seniorenzentrum St. Vinzenz – Jung und Alt begegnen sich“ jeden Dienstagnachmittag Besuche von Grundschülerinnen und Grundschülern im benachbarten Seniorenzentrum organisiert. In jedem Schuljahr nehmen unterschiedliche Gruppen mit je zehn bis zwölf Kindern an vier Projektphasen teil. 36 Nachmittage im Schuljahr organisiert die Grundschule ehrenamtlich: vom gemeinsamen Spielen, Singen und Backen bis hin zu kleinen Ausflügen. Die Kinder bringen Leben und Fröhlichkeit ins Haus. Stehen wichtige Ereignisse an wie Erstkommunion oder Zeugnisausgabe, dann ist dies ein willkommener Anlass zum lebendigen Austausch: Wie wurde früher Kommunion gefeiert, wie ist es heute? Wie haben die Seniorinnen und Senioren ihre Schulzeit verbracht? Unterschiedliche Lebenserfahrungen treffen hier aufeinander und verstärken das gegenseitige Verständnis. Vor allem aber öffnet der regelmäßige Kontakt zu den Kindern das Haus nach außen, in die Nachbarschaft hinein. Mit dem Ergebnis, dass etliche junge Projektteilnehmende „ihrem Vinzenz“ nachhaltig verbunden bleiben: Sie kommen später wieder, z. B. um hier ihr Sozialpraktikum zu absolvieren.

► **Kultur gemeinsam erleben**

Auch die „Kulturinsel für Alt und Jung“ ist eine Kooperation zwischen Senioreneinrichtungen und Schule. Im Mittelpunkt steht dabei das Erlebnis Kunst. Für die gemeinsamen Museumsbesuche kooperieren die Seniorenhäuser St. Gertrud und St. Ritastift mit der benachbarten St. Angela-Schule

in Düren. 12- bis 14-jährige Schülerinnen treffen hier auf pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz sowie auf deren Angehörige. Begleitet werden sie von haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden der Einrichtung. Die Führungen knüpfen bei der Betrachtung der Kunstwerke bewusst an die Lebensgeschichten der Teilnehmenden an. Das Museum wird so zum Begegnungsraum: Unterschiedliche Generationen erhalten dabei vertiefende Einblicke – nicht nur

in die Kunst, sondern auch in die Lebensweise der jeweils anderen. Manchmal besuchen die Gruppen anschließend gemeinsam eine Malwerkstatt und greifen selbst zu Pinsel und Farben. Inspiriert vom gemeinsamen Kunstgenuss lassen sie hier ihrer Kreativität freien Lauf, erleben sich als produktiv und eigenständig handelnd, auch wenn Mobilität und Gesundheit eingeschränkt sind. Auf dem Programm stehen auch gemeinsame Theater-, Konzert- und Kinobesuche.



© Foto: Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Helga Semmler vom Leopold-Hoesch-Museum in Düren führt Schülerinnen und Seniorinnen im Rahmen der „Kulturinsel für Alt und Jung“



© Foto: Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Gegenseitiges Verständnis fördern durch gemeinsame Kulturerlebnisse – das gelingt bei der Kooperation zwischen St. Angela-Schule und dem Seniorenhaus St. Gertrud



► Cafés als Begegnungsstätten

Kaffeetafeln laden ganz zwanglos zum geselligen Miteinander ein. Wer hierher kommt, kann Dauer und Intensität selbst bestimmen, ein Rückzug ist jederzeit möglich. Das macht Seniorencafés so beliebt. Der regelmäßige Turnus vermittelt den Teilnehmenden außerdem Sicherheit und Halt. Gerade während der klassischen Besuchszeiten am Wochenende, wenn andere Familie oder Freunde empfangen, schaffen Cafés für einsame Menschen ein trostreiches Gegengewicht. Sie bringen ein bisschen Kaffeehausatmosphäre in die Einrichtung – eine willkommene Abwechslung für Menschen, die nicht mehr mobil sind.

Das Café Donaublick im Munderkinger Altenheim Sankt Anna blickt inzwischen auf eine 20-jährige Erfolgsgeschichte zurück: 2.000 gebackene Kuchen, 19.600 gefahrene Kilometer für Abhol- und Bringdienste, über 3.000



Der „Sonnenscheinbus“ bringt externe Gäste ins Café Donaublick

© Foto: Doro Teut-Amar

Öffnungszeiten – alles ehrenamtlich. „Im Café Donaublick geht es nicht nur um Kaffee und Kuchen“, resümiert Denis Lamsfuß, Leiter des Seniorenzentrums Sankt Anna, „hier werden den Besucherinnen und Besuchern Begegnungen und soziale Beziehungen in fröhlicher Atmosphäre ermöglicht, die sonst schwierig oder gar nicht da wären.“ Jeden Samstagnachmittag öffnet sich das Seniorenzentrum mit dem Café zugleich nach außen: Zeit für ein Wiedersehen mit bekannten Menschen aus der Stadt oder der Nachbarschaft, Anlass für neue Kontakte. Die Heimleitung stellt Räume und Kaffee zur Verfügung, den Rest machen Ehrenamtliche. Denis Lamsfuß ist dafür sehr dankbar: „Wir als Heim könnten das gar nicht leisten.“ Seit der Gründung 1996 sorgen rund 20 Frauen dafür, dass die gespendeten Kuchen auf der Kaffeetafel landen, und organisieren den Service. Zehn Fahrer teilen sich die Fahrdienste für nicht mehr mo-

bile Menschen, die nicht in Sankt Anna leben. Stühle und Tische im Café konnten mit Unterstützung der Munderkinger Hahl-Stiftung angeschafft werden. Das Café ist immer gut besucht, die Preise sind günstig. Die Einnahmen fließen ins Projekt zurück: So konnte etwa ein neuer Bus für den Fahrdienst gekauft werden.

Donnerstags bis sonntags und an Feiertagen ins Café: dazu lädt im Altenheim Oppenheim seit 2012 ein ehrenamtliches Team von 14 Frauen ein.

Jeden zweiten Sonntag kommen hier rund 20 Heimbewohnerinnen und -bewohner im Spitalstüberl zusammen, um den Nachmittag gemütlich bei Kaffee und Kuchen gemeinsam zu genießen. An manchen Sonntagen sorgt ein Rahmenprogramm für Musik oder Unterhaltung. Das offene Angebot ist für Hausinterne kostenlos, Sachkosten übernehmen die Einrichtung und Sponsoren.

Seniorenzentrum St. Anna  
Jubiläum des Café Donaublick

**20-jähriges Jubiläum des Café Donaublick**

Am 16. April feierte das Seniorenzentrum St. Anna das 20-jährige Jubiläum des Café Donaublick. Seit 1996 findet das ehrenamtliche Café als Begegnungsstätte jeden Samstag statt. Eingeladene waren alle aktiven Heimbewohner und Helfer, die gespendeten Kuchen sowie die verschiedenen Unterstützer des Cafés.

Einrichtungleiter Denis Lamsfuß begrüßte nach einem Stehempfang die rund 80 Gäste in dem geschmückten Räumlichkeiten der Tagesspeise des Seniorenzentrums. „Offizielle Räume wie das Café sind in sozialen Einrichtungen wie Altenheimen und Seniorenbegegnungszentren wichtig, um sich mit den Anwohnern austauschen zu können, um sozial aktiv zu bleiben, seine Individualität zu leben oder auch selbst die Initiative ergreifen zu können.“ Mit der Gründung des Café Donaublick sei man vor rund 20 Jahren der Zeit definitiv voraus gewesen. Seit der Eröffnung im Jahr 1996 sind über 2.000 Kuchen gespendet worden. Der Fahrdienst, welcher die Gäste von zu Hause abholt, wäre mit rund 19.600 km fast einmal um die halbe Welt gefahren. Für dieses große Engagement bedankte sich Lamsfuß im Namen des Leitungsteams und aller NutzerInnen in der Festrede zu Beginn der Veranstaltung herzlich.

Zwei Überraschungen hatte das Team des Seniorenzentrums für die Helfer vorbereitet: Die erste Überraschung war ein

Hausleiter Denis Lamsfuß liest zu Beginn der Veranstaltung eine Ansprache und begrüßt die Gäste. (Foto: Sarah Bauerhewer)

Film, in dem ein Rückblick auf die zwanzig erfolgreichen Jahre des Café Donaublick genommen wurde. Hier bedankten sich auch viele Personen aus dem Gemeinwesen für das große Engagement und sprachen dem Team herzliche Glückwünsche aus. Der Film, der zwischen Februar und März gedreht wurde, sorgte für viele Lacher.

Im anschließenden gemütlichen Teil der Veranstaltung war Raum für persönliche Gespräche und einen regen Austausch. Das Seniorenzentrum servierte zum Abendessen ein leckeres Menü in drei Gängen. Bei fröhlicher Stimmung ging die Veranstaltung dann bis in die späten Abendstunden.

Das Seniorenzentrum bedankt sich herzlich für das große Engagement des Caféteams, der Kuchenspender und Unterstützer und wünscht für die nächsten Jahre, dass der Kaffee immer heiß ist, die Kuchen locker schmecken, die Gäste sich weiterhin so über das Café freuen und sitzen ein geselliges und fröhliches Samstagscafé. (Foto: Denis Lamsfuß)

Bürgermeister Dr. Michael Lohner überreichte eine Spende für das Caféteam an Renate Schütte. (Foto: Denis Lamsfuß)

10 Das ganze Leben



## Unterhaltungs- und Bildungsangebote

Wir hören nie auf zu lernen. Gerontologische Studien haben längst gezeigt, dass sich Lernprozesse auch in hohem Alter günstig auf unser Gehirn auswirken. Noch in hohem Alter können wir neue Fertigkeiten erwerben: ob Jonglieren, ein Musikinstrument spielen oder eine Fremdsprache erlernen. Besonders nachhaltig lernen Menschen, wenn die Lerninhalte nah an ihrer Lebensrealität angesiedelt sind: Alte Menschen lernen von jungen und junge Menschen von alten. Sie vertiefen dabei zugleich ihr Verständnis füreinander. In einer immer älter werdenden Gesellschaft gehören Pflegebedürftigkeit und Demenz zum Alltag. Die Begegnung von Jung und Alt durch gemeinsame Aktionen in Alten- und Pflegeeinrichtungen hilft hier, Ängste und Vorurteile abzubauen.

Menschen hören gern Geschichten von Menschen, lassen sich berühren von fremden Schicksalen, sind zu Empathie fähig. In Gesprächen mit oder ohne Anleitung, aber auch beim Vorlesen kommen diese positiven Eigenschaften zum Tragen. Sie verbinden miteinander, sie bringen Trost und Zuwendung in schwierigen, verletzlichen Lebensphasen, die vielleicht von Krankheit, Trauer oder Einsamkeit gekennzeichnet sind. Bücherdienste und Vorleseaktionen ermöglichen kulturelle Teilhabe. Sie werden gerade von Menschen mit Demenz als große Bereicherung erlebt, weil sie vorhandenes Erinnerungsvermögen stärken, verloren geglaubte kognitive Fähigkeiten sichtbar machen und zu

einer positiveren Selbstwahrnehmung führen. Die Vorlesenden wiederum erleben, wie sie mit wenig Aufwand und einigen Büchern unter dem Arm einsame Menschen sehr beglücken können.

► **„Unterricht“ im Seniorenheim**  
Voneinander lernen, den eigenen Horizont erweitern – der Lehrer Siegfried Binder möchte Schülerinnen und Schülern an der Berkenschule Holzgerlingen einen

Blick in Lebenswelten jenseits von Schulbüchern und Klassenzimmern ermöglichen. Deshalb hat er im Schuljahr 2014/15 die Initiative „Lebensnahes Lernen“ gegründet. Er betreut in diesem Schulfach die Klassenstufen 5 bis 7 und die Vorbereitungsklasse/Integrationsklasse. So entstand ein andauernder Austausch zwischen Schulklassen, Lehrpersonen, Heimbewohnerinnen und -bewohnern sowie Tagesgästen und den Mitarbeiterinnen



Siegfried Binder und sein Team

© Fotos: Siegfried Binder



Bewegung tut Körper und Seele gut

und Mitarbeitern des DRK-Pflegeheims Haus am Ziegelhof. Die Klassen kommen einmal in der Woche für eineinhalb Stunden. Mit dabei ist Siegfried Binders Labradorhündin Amy. Die Seniorinnen und Senioren freuen sich sehr über die Besuche, die längst um andere Aktivitäten erweitert worden sind. Binder spielt mit seiner Gitarre alte Volkslieder und lädt zum gemeinsamen Singen ein. Anschließend bleibt Zeit für Gespräche und Austausch, für gemeinsame Spiele oder zum Basteln. Zum Abschluss leiten die Jugendlichen oft ein selbstständig erarbeitetes, einfaches Gymnastikprogramm an. So bringen sie mit ihrer ansteckenden Lebendigkeit nicht nur die Gemüter in Schwung, sondern sorgen auch noch für leichte körperliche Bewegung. Beide Seiten lernen bei dieser Art der Begegnung viel voneinander: Die Schülerinnen und Schüler erhalten Einblicke in das Leben pflegebedürftiger Menschen – oft zum ersten Mal. Sie erfahren, wie sie durch ihr regelmäßiges Engagement die Lebenssituation dieser Menschen mit wenig Aufwand verbessern können. Umgekehrt lernen auch die Seniorinnen und Senioren viel Neues: Die Integrationsklassen ermöglichen ihnen den Austausch mit fremden Kulturen. Sie können den zugewanderten Jugendlichen aktiv die deutsche Kultur vermitteln, erhalten viel Anerkennung und Achtung.

Die Initiative „Lebensnahes Lernen“ wurde beim GERAS-Preis der BAGSO 2016 mit dem 1. Preis ausgezeichnet.

### ► Deutschkurs im Altenzentrum

Im evangelischen Altenzentrum Hückelhoven arbeiten Flüchtlinge, die oft nur sehr wenig Deutsch sprechen können. Das brachte eine Bewohnerin auf die Idee, ihnen nach Feierabend jeweils eine Stunde lang Deutschunterricht zu erteilen.



Im kleinen Kreis – so lernt es sich gut

Seit Frühjahr 2015 trainieren die in der Einrichtung beschäftigten Flüchtlinge nun nach Feierabend täglich Alltagsvokabular: An zwei Tagen in der Woche übernehmen Heimbewohnerinnen und -bewohner den Unterricht, an drei Tagen ehrenamtlich Tätige. So konnten Sprachbarrieren bereits deutlich abgebaut werden.

### ► Lesen macht glücklich

Eintauchen in Geschichten, teilnehmen an den Gedanken und Gefühlen literarischer Figuren, den Zauber eines kleinen Gedichts erleben: Lesen ist Bereicherung. Bücher erweitern den eigenen Horizont, rufen Erinnerungen wach und ermöglichen neue Erfahrungen. Doch wenn das Augenlicht zu schwach wird, um noch selbstständig zu lesen? Wenn die nachlassende Mobilität verhindert, eine Bibliothek aufzusuchen? Dann müssen die Bücher eben – mitunter samt Vorleserin oder Vorleser – ins Haus kommen! Aus diesem Grund haben sich an vielen Orten mobile Bücherdienste gebildet, zum Beispiel in Hamburg. Hier haben die städtischen Bibliotheken einen Medienlieferservice ins Leben gerufen: die Medienboten der Bücherhallen Hamburg. 150 ehrenamtliche Medienboten bringen seit 2007 Bücher zu meist hochaltrigen Menschen nach Hause und in Pflege- und Betreuungseinrichtungen. Im Angebot sind Hörbücher, Großdruckbücher, Romane und Sachliteratur. Sie neh-



Willkommene Abwechslung bringt die Medienbotin der Bücherhallen Hamburg





men sich auch Zeit und lesen auf Wunsch vor. Gerade Menschen in schwierigen, verletzlichen Lebenssituationen, denen Familienkontakte fehlen, die vielleicht demenziell verändert sind, empfinden den regelmäßigen Kontakt zu ihren Medienboten als bereichernd. Die Auseinandersetzung mit Geschichten, Erzählungen und Gedichten ist trostbringend und ruft oft verloren geglaubte Erinnerungen wach. Für Menschen ab 65 Jahren bieten die Bücherhallen seit 2016 Tablet- und Smartphone-Schulungen an, um ihnen auch auf digitalen Kanälen soziale und kulturelle Teilhabe zu ermöglichen.

## ► Es war einmal – Märchenstunde

Märchen sind alte Kulturgüter. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben. Deshalb eignen sie sich hervorragend, um auch Menschen mit Demenz beim Vorlesen zu erreichen.

Figuren, Motive, Handlung, wiederkehrende Reime oder Formeln können auch von demenziell

veränderten Menschen wiedererkannt werden, vermitteln die vertraute Geborgenheit im Klang einer sanften Stimme, wie sie von vielen als Kind erlebt werden konnte. Beim Projekt „Lesepaten in Pflegeheimen“ nutzt eine Gruppe Ehrenamtlicher im Berliner Bezirk Steglitz-Zehlendorf die emotionale Wirkung von Märchen im Kontakt mit pflegebedürftigen Menschen. In drei Durchgängen wurden je 13 Lesepatinnen und -paten geschult: in Vortragskunst, Stimmbildung, im Umgang mit Demenz und Strukturen in Pflegeeinrichtungen. Kooperationspartner sind Märchenland e.V. und das Deutsche Zentrum für Märchenkultur e.V. Die Märchenerzählerinnen und -erzähler kommen mit dem Lesebuch in der Hand, manche eröffnen die Märchenstunde mit der Klangschale oder enden mit einem gemeinsamen vertrauten Lied. „Unsere häufig an Demenz erkrankten Bewohnerinnen und Bewohner profitieren in hohem Maße von diesem Angebot. Man

vermag es kaum zu glauben, aber das Vorlesen altvertrauter Texte aktiviert und ruft Erinnerungen wach, tröstet und baut Brücken zu den eigenen Wurzeln“, berichtet Marlen Gamlin, Pflegedienstleiterin im Agaplesion Bethanien Sophienhaus Berlin. 4.700 pflegebedürftige Menschen leben in Einrichtungen im Berliner Bezirk

Steglitz-Zehlendorf – entsprechend groß ist die Nachfrage. Alle acht Wochen treffen sich die Lesepaten zum Austausch. „Ich bin berührt, wie viel Nähe möglich ist und gern zugelassen wird. Es gibt Gespräche und wir lachen oft. Ich habe den Eindruck, dass wir uns in dieser Stunde wohlfühlen“, fasst eine Lesepatin ihre Erfahrungen zusammen.

## ► Snacken op Plattdütsch

Beim Plattdeutsch-Projekt des AWO Service- und Wohnzentrums Schönkirchen ist Silvia Glismann als Vorleserin im Rahmen der Jahreskampagne „Lesen im Alter“ im Einsatz. Sie ist immer wieder erstaunt, wie genau die Zuhörenden alles aufnehmen. Diese sind in ihrem niederdeutschen Dialekt vollkommen zu Hause und können jeden Aussprachefehler sofort korrigieren. Davon wiederum profitiert die Vorleserin, denn sie ist zugleich Souffleuse in einer niederdeutschen Theatergruppe. So wird das Vorlesen zum gemeinsamen Erlebnis, bei dem alle Beteiligten viel Spaß haben.

Auch im Münchener Horst-Salzmann-Zentrum wecken vorgetragene Mundartgeschichten bei den Zuhörenden Erinnerungen an die eigene Jugend. Seit 2004 trägt Ursula Häuslmaier zweimal im Monat amüsante Geschichten vor, unter anderem von Karl Valentin und Heinz Erhardt. Mit Humor lassen sich auch körperliche oder geistige Gebrechen, schwierige Lebensphasen leichter bewältigen. Lachen versöhnt und schenkt neue Lebensenergie.



Märchen lösen bei den Zuhörern oft emotionale Reaktionen aus.





Seifenblasenspaß beim Cum Vox-Sommerfest

### ► **Alten Menschen eine Stimme geben**

Lesen, Singen und theatralisches Spiel – beim Projekt „Cum Vox“ (übersetzt: mit Stimme) fließen alle drei Elemente ein. Dabei halten Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildende ehrenamtlich im Hans-Schneider-Haus in Nürnberg einmal wöchentlich sogenannte Sessions ab: Theatralisch vorgelesene Geschichten, lustige Lieder und Spiele stehen dabei auf dem Programm. Beide Seiten erfahren durch die gemeinsamen Erlebnisse Anerkennung, Wertschätzung und Sinnstiftung. Stehen wichtige gesellschaftliche Themen an, wie etwa die Fußball-WM, dann knüpfen die Jugendlichen hier an: Sie holen die ihnen zugeteilten Bewohnerinnen und Bewohner persönlich ab, dekorieren gemeinsam den Raum mit Flaggen und Fußballzubehör, bieten selbst gebackene WM-Muffins an, knüpfen mit Geschichten und Gesprächen an den deutschen Weltmeistertitel 1954 an. Im

Vorfeld haben die Jugendlichen Schulungen und Workshops zum Umgang mit Menschen im Rollstuhl, mit Rollator und mit demenziell veränderten Menschen erhalten.

### ► **Die Sprache der Musik...**

...öffnet den Weg zum Herzen – das erleben Musizierende immer wieder, wenn sie mit ihrer Musik das Publikum begeistern. Seit über elf Jahren spielt Herta Hesse in der Seniorenresidenz Waldschlösschen in Stenum und im Alten- und Pflegeheim Ellernbäke in Ganderkesee jede Woche mit ihrem Akkordeon auf. Immer wird die inzwischen 81-Jährige freudig erwartet, spielt sie doch Musik aus ihrer Jugend, die den Zuhörenden bestens vertraut ist. Viele singen mit, kennen die Strophen noch auswendig. Stimmt sie auf Platt Lieder wie „Wo die Nordseewellen trecken“ an, fließen mitunter auch schon mal Tränen der wehmütigen Erinnerung.

### ► **Singen: Balsam für die Seele**

Singen fördert nachweislich die Gesundheit. Es vertieft die Atmung, stärkt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt das Immunsystem an und lässt körpereigene Glückshormone sprudeln. Singkreise sind eine einfache und sehr wirkungsvolle Möglichkeit, um positive Gemeinschaftserlebnisse zu schaffen und das körperliche und seelische Wohlbefinden der Teilnehmenden zu steigern. Diese Erfahrung machen auch regelmäßig die – vorwiegend älteren – Damen vom „Singkreis auf Altenheim-Tournee“ im ehemaligen Begegnungszentrum und heutigen Mehrgenerationenhaus Kaiserslautern. Seit 26 Jahren treffen sie sich hier, um gemeinsam Volkslieder zu singen. Unterstützt werden sie dabei von zwei ehrenamtlich engagierten Musikerinnen, die sie mit Blockflöte, Mandoline und Akkordeon begleiten. Mehrmals im Jahr tourt der Singkreis durch fünf Altenheime im Stadtgebiet und lädt dort die Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitsingen ein – mit großer Resonanz. Wer möchte, kann bei diesen Events auch selbst ein kleines Gedicht oder eine musikalische Darbietung auf der Bühne zum Besten geben. Hier kommen dann immer wieder vergessen geglaubte Talente zum Vorschein.

### ► **Mit 94 Harfe lernen**

Warum nicht in hohem Alter noch einmal ein Instrument erlernen? Die Veeh-Harfe ist ein Saitenzupfinstrument, das schnell zu erlernen und ohne Notenkenntnisse spielbar ist. Im Seniorenheim im Diakoniewerk München-Max-



© Foto: Diakoniewerk München-Maxvorstadt



Ob Geburtstagsfeier oder Adventszeit: Das Veeh-Harfen-Spiel ist sehr gefragt. Das einfach zu erlernende Instrument bringt rasch Erfolgserlebnisse, regt beide Gehirnhälften an und beugt nebenbei auch Fingersteifigkeit vor.

vorstadt hat Hanna Schwanke deshalb ein Veeh-Harfen-Projekt ins Leben gerufen. Die Idee dazu kam ihr, als 2012 eine externe Veeh-Harfen-Gruppe im Seniorenheim auftrat und zwei Bewohnerinnen spontan den Wunsch äußerten, auf einer solchen Harfe spielen zu lernen. Sie spielten mit Begeisterung und selbst nach einem schweren Schlaganfall ließ sich die betroffene Harfenschülerin nicht davon abbringen – und tatsächlich förderte es ihre Genesung. Inzwischen gehört das Veeh-Harfen-Spiel zum festen Angebot: Jeden Freitag erklingen aus dem Rosensalon Harfenklänge. Drei Ehrenamtliche kümmern sich abwechselnd um die beiden Gruppen mit elf Spielerinnen zwischen 60 und 94 Jahren.

### ► Ganz großes Kino

Wer heute jenseits der 80 Jahre ist, hat die Glanzzeiten des Kinos in seiner Jugend erlebt: Schlan-

gen vor den Lichtspielhäusern, legendäre UFA-Produktionen und Leinwandstars wie Marika Röck, Marlene Dietrich, Hans Albers und Heinz Rühmann. Daran knüpft das mobile Seniorenkino des Freiwilligenzentrums „mach mit!“ im Caritasverband Scheinfeld und Landkreis Neustadt/Aisch – Bad Windsheim e. V. an.

Im gesamten Landkreis erwachen die einstigen Filmlegenden zu neuem Leben: In Tagespflegestellen, Begegnungstreffs und Pflege- und Betreuungseinrichtungen können Rühmann- oder Peter-Alexander-Fans noch einmal eintauchen in die Welt der „Feuerzangenbowle“ oder des „Weißen Rössl“. Ein fünfköpfiges Team kümmert sich um die Vorstellungen, die Kinogäste kommen mit Rollator oder Rollstuhl. In den kleinen Pausen wird stilecht Popcorn und Eiskonfekt gereicht. Manche Kinogäste sprechen kaum mehr – bei

den altbekannten Melodien werden sie wieder aktiv und singen mit. Technik und Plakate werden mit Spendengeldern finanziert, GEMA-Gebühren fallen nicht an, da die Vorstellungen nicht öffentlich sind. Fazit: Alte Filme sind ein gutes Medium, um selbst schwer zugängliche Menschen emotional zu erreichen.

### ► Bühne frei!

Improvisationstheater in Reinform: beim Theaterprojekt für Demenzzranke des Stockenberger Theaterclubs engagiert sich Gaby Bliesner vom Sozialen Dienst seit 2011 als Regisseurin. Vier Stücke hat sie mit ihrem großen Engagement bereits erfolgreich im Haus Am Stockenberg in Sulz am Neckar zur Aufführung gebracht. Dabei passt sie die Theatervorlage jedem Teilnehmenden an, die Akteure bestimmen selbst über ihre Theaternamen und Figuren. „Sie bringen ihre ei-





© Foto: Eva-Maria Rettig

Aufführung des Stockenberger Theaterclubs von Oscar Wildes „Sternenkind“

## Angebote zur Bewegungsförderung

Wissenschaftler sind sich einig, dass Bewegung und Sport auch in hohem Alter großen Nutzen für die Gesundheit bringen. Zahlreiche Krankheiten können durch regelmäßige körperliche Aktivität vermieden bzw. ihr Verlauf kann positiv beeinflusst werden. Nachweislich wirkt sie Herzinfarkten, Durchblutungsstörungen, hohem Blutdruck und Osteoporose entgegen, sie stimuliert das Immunsystem, stärkt die Muskulatur, mindert Ängste, Depressionen und das Demenzrisiko, um nur einige positive Wirkungen zu nennen. Gerade für Hochaltrige ist leichte Gymnastik, die Gleichgewicht und Koordination trainiert, sehr förderlich. Vor allem aber wirkt sich Bewegung positiv auf das Gesamtfinden und damit auf die Lebensqualität aus: Einfache Alltagsverrichtungen wie

das Anziehen, Schuhezubinden und auch die Körperpflege gehen wieder leichter von der Hand, die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten. Viel Freude bringen zudem Bewegungsgruppen: Hier kommen die Teilnehmenden schnell in Kontakt, fühlen sich zugehörig, haben gemeinsam Spaß. Doch muss es nicht immer Gymnastik sein: Tanzen, sich im Takt der Musik wiegen, Tautreten, Spaziergänge, das alles ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

### ► Tanzrunde: Darf ich bitten?

Wenn der Leierkastenmann in die Senioreneinrichtung kommt, dann ist nicht nur Mitsingen angesagt, sondern auch Klatschen, Mitwippen und Tanzen! Seit 2014 tritt Friedhelm Henke aus Anröchte-Berge mit seiner Drehorgel in nahegelegenen Seniorenein-

gene Persönlichkeiten ins Stück ein, das Theaterstück wird quasi personalisiert. Doch auch nach der Probe beschäftigen sie sich intensiv mit ihrer Rolle im Stück“, lobt die Regisseurin das Engagement ihrer Schauspielerinnen und Schauspieler. Die Aufführungen sind generationenübergreifende Gemeinschaftsprojekte mit Heimbewohnerinnen und -bewohnern, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden. Das jüngste Theatermitglied ist 12 Jahre, das älteste 84 Jahre alt.



© Foto: Privat

Gemeinsam singen und erinnern mit Drehorgelmusik – Christian Horstmann und Friedhelm Henke

richtungen auf. Mit seiner Musik möchte er vor allem alte Menschen in schmerzlichen Lebensphasen



erreichen – Trauernde, Einsame, Kranke. Die Drehorgel hat er sich privat angeschafft, mittlerweile besitzt er Notenrollen mit vielen Volks- und Wanderliedern. Seine Musik ist so gefragt, dass er inzwischen einmal im Monat reihum gastiert. Wer will, darf auch selbst einmal die Orgel übernehmen. Friedhelm Henke finanziert seine Veranstaltungen selbst, Spenden leitet er direkt an die Einrichtung weiter, für die er spielt. Unterstützung kommt mittlerweile auch von anderen Ehrenamtlichen.



© Foto: Landratsamt Fürth

Fit + Froh: Sport fördert Gesundheit und Kommunikation

### ► Bewegung hält fit

Tücher, Hanteln, Thera-Bänder: Bei der Seniorengruppe Fit + Froh Puschendorf geht es jeden Samstag im Heinrich-Heinel-Heim bewegt und sportlich zu. 15 bis 20 zum Teil hochaltrige Seniorinnen und Senioren wiegen sich im Takt der Musik, schulen Gleichgewichtssinn und Koordination. Erfahrene ehrenamtlich tätige Übungsleiterinnen vermitteln Haltungen zur Sturzprophylaxe, Atemübungen, Entspannungsverfahren. Alle Teilnehmenden können von Fortschritten berichten: Sie steigen wieder leichter die Treppen hinauf, gehen sicherer am Rollator, haben mehr Ausdauer beim Spazierengehen.

Bewegungsangebote speziell für Menschen mit Demenz bietet der Verein Turbo-Schnecken Lüdenscheid. Den Anstoß dazu gab die Feststellung, dass im umliegenden Lüdenscheider Bezirk über ein Drittel der Einwohner älter als 55 Jahre ist und bereits jetzt überdurchschnittlich viele Ältere und Hochaltrige leben. Im Rah-

men des Projektes „Gemeinsam statt einsam“ hat der Verein eine Kooperation mit dem Seniorenzentrum Amalie-Sieveling-Haus in Hondel ins Leben gerufen. An Demenz erkrankte, aber auch gesunde Menschen treiben hier gemeinsam Sport. Die Übungsleiterinnen und -leiter bringen ihre Bewegungsprogramme gezielt in umliegende Alten- und Pflegeeinrichtungen: leichte Gymnastik, Ballspiele, Hockergymnastik, Sturzprophylaxe, Gedächtnisrai-

ning, Entspannung. Das Angebot versteht sich als Baustein der Quartiersarbeit des Vereins, teilnehmen können auch Menschen aus der Tagespflege sowie die aus dem Quartier, die noch zu Hause wohnen. Ergänzt wird das Bewegungsangebot durch eine monatliche Tanztee-Veranstaltung im vereinseigenen Bistro.

### ► Halt für unruhige Hände

Das AWO Seniorenzentrum Marie Schall in Bad Frankenhausen



© Fotos: AWO Seniorenzentrum Marie Schall

Der Fantasie sind beim Herstellen der Nestltücher keine Grenzen gesetzt

ist stationäre Pflegeeinrichtung für 58 Bewohnerinnen und Bewohner, darunter auch solche mit sehr stark ausgeprägter Demenz. Anfang 2014 startete das Projekt „Nesteldecken gegen Unruhe für Menschen mit Demenz“ – quasi aus der Not heraus: Eine an Demenz erkrankte Bewohnerin mit starker Unruhe verletzte sich immer wieder selbst, weil ihre Hände unruhig über das Gesicht kratzten. Fachkreise bestätigen, dass die innere Unruhe bei Menschen mit Demenz, deren Hände und Finger rastlos umherirren, durch spezielle Nestelgegenstände aufgefangen werden kann. Die Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes suchte eine Ehrenamtliche, die eine Nesteldecke nähte. Der Erfolg war verblüffend: Die unruhigen Hände der Bewohnerin fanden Halt, das



Nesteldecken helfen demenzkranken Menschen, die unter starker Unruhe leiden

zerkratzte Gesicht konnte abheilen. Wegen des positiven Effekts ist das Projekt nun ausgebaut worden: Nesteltücher und -ketten leisten ebenfalls gute Dienste. Jeder Nestelgegenstand wird liebevoll auf

den ihm zugedachten Menschen abgestimmt, besondere Vorlieben, Farben, biografische Besonderheiten werden bedacht. Je individueller, desto besser wird das Objekt angenommen.

## Kreativangebote

Etwas mit den Händen zu gestalten, schafft große Freude, öffnet die Sinne und fördert Konzentration und Hingabe. Kreativität schlummert in jedem von uns, sie muss nur geweckt und in geeignete Bahnen gelenkt werden. Kreativangebote in Alten- und Pflegeeinrichtungen fördern oft erstaunliche Fähigkeiten zutage. Menschen, die sich schöpferische Arbeiten gar nicht oder nicht mehr zugetraut hätten, haben plötzlich Erfolgserlebnisse und erfahren Wertschätzung und Anerkennung. Malen und Werken sind als heilfördernde Mittel in psychotherapeutischen Einrichtungen längst

etabliert. Die Arbeit mit den Händen fördert Feinmotorik und Konzentrationsfähigkeit. Insbesondere Menschen mit Demenz finden in kreativen Prozessen oft Halt und neue Ausdrucksmöglichkeiten, die ihnen auf anderem Weg vielleicht versagt bleiben. Kreativangebote in Alten- und Pflegeeinrichtungen sollten immer so ausgerichtet sein, dass sich hier Menschen mit unterschiedlichen Handicaps ebenso einbringen können wie Menschen unterschiedlichen Geschlechts: Viele Angebote werden eher von Frauen gemacht und wahrgenommen als von Männern. Männer dieser Generation stricken nicht,

aber sie kommen, wenn man ihnen eine offene Werkstatt anbietet, in der sie ihre erlernten Fähigkeiten noch einbringen können.

### ► Den Faden nie verlieren

Schals und Socken stricken, Deckchen häkeln, vielen Seniorinnen macht Handarbeiten auch im hohen Alter noch Freude. Sie können damit an bereits erlernte Fähigkeiten anknüpfen, trainieren Fingerfertigkeit und Feinmotorik und erleben die Freude am gemeinsamen Tun. Einmal in der Woche finden im Kursana Domizil Lingen 15 strick- und häkelbegeisterte Bewohnerinnen zusammen, um von





einer ehrenamtlich tätigen ehemaligen Handarbeitslehrerin angeleitet und begleitet zu werden. Altes Wissen auffrischen, neue Techniken erlernen: das Interesse an der Gruppe ist groß. Entsprechend umfangreich sind die Produktionen: Mützen, Taschen, Patchworkdecken, Brillenetuis – alles Unikate.

## ► Von Mann zu Mann

Arbeiten mit Holz, kleine Reparaturen ausführen: das Projekt „Einen Mann für den Mann“ wendet sich gezielt an die Männer des AWO Seniorenzentrums Katharinengarten sowie an die männlichen Tagesgäste mit leichter und mittelschwerer Demenz und richtet sich an deren Lebenswelt aus. Jeden Montag können sie in der Werkstatt ihr handwerkliches Geschick oder ihr Know-how noch einmal unter Beweis stellen. Daneben umfasst das Projekt auch weitere mänderspezifische Angebote wie Gartenpflege oder Schachspiel. Ziel ist es, das Umfeld in der Einrichtung – mit durchweg weiblichen Pflegekräften – so zu gestalten, dass sich darin auch die männlichen Bewohner wiederfinden und gut integrieren können.

Auch das DRK-Seniorenheim Am Kleinertal in Jena bietet ein Angebot „von Mann zu Mann“: Gustav Aberle leitet seit vielen Jahren ehrenamtlich einen Fotozirkel für Senioren. In seinem Keller entdeckte er schließlich noch alte Modellbaukästen für Schulen und überlegte, wie sie in Senioreneinrichtungen eingesetzt werden könnten. Das Seniorenbüro der Stadt Jena vermittelte ihn ins DRK-Seniorenheim, wo das Angebot auf

große Zustimmung stieß. Beim regelmäßigen Stammtisch geht es unter Anleitung von Gustav Aberle auch um die Modellbaukästen und technische Funktionen. Technikbegeisterte Männer verschiedener Altersstufen kommen hier zusammen, auch Frauen sind willkommen. In Abstimmung mit der verantwortlichen Sozialpädagogin greift Aberle auch auf Methoden der Biografiearbeit zurück: Er spricht mit den Männern über die eingesetzten Werkzeuge und sucht dabei nach Anknüpfungspunkten in ihrem Leben. Und er unternimmt mit ihnen den einen oder anderen Ausflug, zum Beispiel zur Jenaer Modelleisenbahnausstellung.

## ► Kreativität in schöner Atmosphäre

„Ohne Frau Rogg wäre das Leben viel ärmer“, schreibt eine Bewohnerin des DRK-Seniorenhauses Steinbach. Das Beispiel Almut Rogg zeigt, dass auch das ehrenamtliche Engagement einzelner Personen viel bewirken kann. Jeden Mittwoch leitet Almut Rogg eine Kreativgruppe an: Je nach Jahreszeit erstellen die Teilnehmenden unterschiedliche Blumendekorationen, bemalen Ostereier, fertigen Weihnachtsschmuck oder Deko rund um die Fußball-WM. Doch neben dem Handwerklichen stehen auch Übungen zum Training des Geruchs- und Geschmackssinns auf dem Programm sowie Bewegungs- und Koordinationsübungen. Blumen, Duftschalen, Pralinen: eine schöne Atmosphäre inspiriert. Deshalb regt die Ehrenamtliche mit viel Schöngest und Herzenswärme

zum achtsamen Miteinander an: Hatte jemand Geburtstag, dann trägt die Gruppe ein Ständchen vor. Ist jemand krank und kann nicht kommen, dann schickt Almut Rogg einen Blumengruß.

## ► Malen als Ressource

Unter dem Motto „Kunst kennt kein Alter“ lädt das Alten- und Pflegeheim St. Ursula in Haselünne regelmäßig zu Vernissagen ein: Die ausgestellten Bilder stammen von Heimbewohnerinnen und -bewohnern aus der seit 2010 bestehenden Malgruppe. Angeleitet von der Kunstlehrerin Elisabeth Fabian treffen sich derzeit fünf Menschen wöchentlich eine Stunde, um in entspannter Atmosphäre und begleitet von klassischer Musik ihre Ideen mit Pinsel und Farben zu Papier zu bringen. Die Teilnehmenden sind zwischen 60 und 96 Jahre alt, einige haben Einschränkungen wie eine halbseitige Lähmung oder beginnende De-



Farbenfrohe Bilder entstehen in der Malgruppe St. Ursula

© Foto: Alten- und Pflegeheim St. Ursula



menz. Mit höchster Konzentration vertiefen sie sich in die Bildvorlagen, die Elisabeth Fabian je nach Fähigkeiten für sie vorbereitet hat. „Ich könnte noch stundenlang malen, das beruhigt mich so“, sagt eine Malerin am Ende der Stunde.

Die Malgruppe auf der Kranken- und Pflegestation Schloss Stetten im Pavillon der Demenzstation lädt jeden Samstag zum Malen ein. Unter der Anleitung von Maria Dupke entstehen hier mit Bleistift, Buntstift und Kreide erstaunliche kleine Kunstwerke. Die Urheber dieser Werke sind oft selbst verblüfft über ihre verloren geglaubten Fähigkeiten. Die Ausstellungen am Tag der offenen Tür bringen ihnen viel Lob und Anerkennung. Vor allem aber ermutigen sie, Kreide und Stifte nicht aus der Hand zu legen. Farben entfalten ihre heilende Kraft auf Körper und Seele, bewusst eingesetzt können sie be-



© Foto: Alter- und Pflegeheim St. Ursula

Malen schärft Sinne und Konzentration

ruhigen und angenehme Gefühle auslösen. Gerade Menschen mit Demenz kann das therapeutische Malen neuen Halt schenken. Ihre oft nicht mehr in Worte zu fassenden innersten Empfindungen

fließen über den Bleistiftstrich auf ein Blatt Papier. So baut das Malen Brücken in die Außenwelt.

Ebenfalls durch die Initiative eines Kunstlehrers trifft sich seit 2011 die Malgruppe im „Atelier“ des Eugen-Maurer-Hauses in Solingen. Michael Kogler, seine Frau Marlies und Monika Simpson laden wöchentlich zum kreativen Gestalten ein. Zehn Bewohnerinnen und Bewohner gehören zum festen Kern, einige mit unterschiedlichen Einschränkungen. Im „Atelier“ werden verschiedene Sinne angesprochen, alle Teilnehmenden freuen sich, noch selbstständig Werke ausführen zu können, die sie sich nicht mehr zugetraut hätten. Auch hier haben die Kunstproduktionen einen festen Ausstellungsplatz im Haus. Dank des ehrenamtlichen Engagements der Kursleitung wandern die Exponate auch als „Leihgaben“ in externe Ausstellungen.



© Foto: Residenzen Schloss Stetten

Demenzbereich der Pflegestation Residenz Schloß Stetten: Maltherapie ist bei den Bewohnern sehr beliebt

## Kleine und große Ausflüge

Auch Heimbewohnerinnen und -bewohner brauchen ab und zu einen Tapetenwechsel. Gemeinsame Ausflüge sind eine willkommene Abwechslung im gleichförmigen Alltag, bringen frischen Wind, ermöglichen neue Erfahrungen oder Sichtweisen. Die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben wird schwieriger, wenn gesundheitliche Einschränkungen und fehlende Mobilität den eigenen Radius immer weiter verkleinern. Doch die zahlreichen Ausflugsideen von ehrenamtlich tätigen Gruppen oder Initiativen zeigen, dass sich mit ein wenig Fantasie vielfältige und mitunter sehr originelle Wege finden lassen, um mit pflegebedürftigen Menschen immer wieder einmal einen Ausflug in ihr altes Leben zu machen.

### ► Recht auf Wind im Haar

Was ist, wenn jede Bewegung anstrengend und der Rollator zum



© Foto: Radeln ohne Alter



© Foto: Radeln ohne Alter

Ab nach draußen – Mit der Fahrrad-Rikscha durch die Heimatstadt

wichtigsten Begleiter wird? Der persönliche Lebensraum ist dann erheblich eingeschränkt. Hier schafft der Verein „Radeln ohne Alter“ Abhilfe: In ihrer Bewegung eingeschränkte Menschen nehmen in einer sogenannten Vorne-Rikscha Platz und lassen sich von ehrenamtlich radelnden Rikscha-Fahrern durch Straßen ihrer Wahl oder Parks kutschieren. Fahrer und Fahrgast kommen leicht ins Gespräch, denn oft geht es an vertraute Orte, die mit Erinnerungen verbunden sind. Unterwegs sein mit dem Rad, raus aus den vier Wänden, den Wind in den Haaren spüren: das bringt eine Prise Freiheit und Leichtigkeit zurück. Die Spritztour bringt für alle Beteiligten Spaß: Die bisherigen Passagiere sind begeistert von den „Sonderfahrten“, die Ehrenamtlichen freuen sich, mit ihrem sportlichen Engagement andere Menschen glücklich machen zu können. Der Verein will, dass diese originelle

Idee, die in Dänemark entwickelt wurde, in ganz Deutschland Schule macht, und berät daher auch auf regionaler Ebene.

Das Projekt „Radeln ohne Alter“ – Das Recht auf Wind in den Haaren wurde beim GERAS-Preis der BAGSO mit einem 2. Preis ausgezeichnet.

Auch die Bewohner des Gu-lielminetti Seniorenwohn- und Pflegeheims im bayerischen Marktoberdorf können sich über Ausfahrten in ungewöhnlichen Vehikeln freuen. Sieben Mitglieder der Radsportabteilung des TSV Marktoberdorf holen jeden Mittwochnachmittag bei schönem Wetter die Seniorinnen und Senioren ab, die gern raus möchten, um sie mit einem Rollfiet, also einem Fahrrad mit vorn angebrachtem Rollstuhl, durch Gassen und





© Foto: Radein ohne Alter

Das tut gut: Bei schönem Wetter ins Grüne und dabei plaudern

Felder zu fahren. Die Fahrgäste legen ihre Wunschroute fest und los gehts. Zur Sicherheit fährt noch eine weitere Person mit dem Fahrrad nebenher. Mal gibt es unterwegs ein Eis oder einen selbstgepflückten Wiesenstrauß – gute Laune kommt in jedem Fall immer auf. Bereits im Frühjahr legt

die Radsportgruppe mit dem Sozialdienst des Hauses den Fahrplan fest. Sobald das Wetter mild genug ist, geht es raus in die Natur.

► **Ausgehen und Kultur erleben**  
Kulturinteressierte, die gern Ausstellungen, Konzerte und Museen besuchen, jetzt pflegebedürftig

und nicht mehr mobil sind, möchte die Initiative „Kul-Töurchen“ von Gabriele Sauer erreichen. Die ehrenamtlich tätige Initiatorin organisiert und begleitet kleinere Kulturausflüge in die nähere Umgebung für Bewohnerinnen und Bewohner zweier Pflegeeinrichtungen des Clarenbachwerks in Köln-Braunsfeld, um ihnen weiterhin kulturelle Teilhabe zu ermöglichen. Unterstützt wird sie dabei von weiteren Ehrenamtlichen, so können auch Menschen im Rollstuhl teilnehmen. Museen gibt es reichlich in Köln, immer wieder ist die Gruppe in den Wechselausstellungen im Museum Ludwig zu Gast. Gemeinsames Kaffeetrinken mit Blick auf Dom und Hohenzollernbrücke, eine kundige Führung, abschließender Besuch in der Malwerkstatt: Gabriele Sauer gestaltet die Kul-Töurchen mit großer Leidenschaft. Wie inspirierend die Museumsbesuche sind, schildert sie nach dem Besuch der Malwerkstatt zur Ausstellung „Sprechen Sie



© Foto: Clarenbachwerk Köln

„Kul-Töurchen-Gruppe“ bei der Führung im Historischen Archiv Köln



Picasso?": „Wir kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus, welche Talente in den Damen und Herren schlummern: Jeder gestaltete sehr individuell ein tolles Werk. Wir beschlossen, diese Werke als Gemeinschaftsarbeit in einem großen Bilderrahmen zusammenzustellen und aufzuhängen. Ja, wir sprechen Picasso!“

► **„Ich bin dann mal weg!“**

Hochbetagte und insbesondere an einer Demenz erkrankte Menschen brauchen ihre vertraute Umgebung, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Das AWO Seniorenzentrum Wörrstadt bietet mit dem Projekt „Urlaub ohne Koffer“ die Möglichkeit einer Kurzreise an den nahe gelegenen Rhein, der bei vielen Erinnerungen weckt, und

die Rückkehr am Abend in die vertraute Umgebung. Drei Tage lang können Bewohnerinnen und Bewohner das Seniorenzentrum Wörrstadt gegen die AWO Tagesstätte in Ingolstadt eintauschen – mit einer Eins-zu-eins-Betreuung, die nur durch den Einsatz vieler ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer möglich ist. Sie sorgen zusammen mit dem Fachpersonal für einen reibungslosen Ablauf im Selbstversorgerhaus, kochen, räumen auf, putzen, fragen nach den Wünschen der „Urlaubsgäste“, schieben Rollstühle und sorgen so für ein unvergessliches Urlaubserlebnis.

Kleine Ausflüge in die Umgebung mit Reisebussen: das organisiert auch eine Ehrenamtsgruppe im

Seniorenzentrum „Sächsische Schweiz“ in Pirna. 26 ehrenamtlich Tätige kümmern sich eigenverantwortlich um Organisation und Gestaltung der Halbtagestouren. Zweimal im Monat geht es raus mit insgesamt 100 Teilnehmenden – die Ausflüge haben Tradition, seit 34 Jahren gibt es sie schon. 2012 erweiterten zwei Spezialreisebus-Ausfahrten pro Jahr das Angebot: Sie nehmen auch jeweils 23 Bewohnerinnen und Bewohner im Rollstuhl auf. „Im Vernetzungswerk der Stadt Pirna ist die Gruppe sehr gut integriert, beteiligt sich an öffentlichen Veranstaltungen und Aktionen der Stadt Pirna sowie sozialen Vereinen zu den Themen Ehrenamt und Seniorenarbeit“, lobt Oberbürgermeister Klaus-Peter Hanke.



© Foto: AWO Rheinland

„Urlaub ohne Koffer“: kleine Kreuzfahrt über den Rhein

## Fördervereine, Netzwerke und Interessenvertretungen

Die Lebensformen in unserer heutigen Gesellschaft unterscheiden sich deutlich von denjenigen, mit denen die Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- und Pflegeeinrichtungen aufgewachsen sind: Das Modell Großfamilie mit allen Unterstützungsleistungen gehört der Vergangenheit an. Gerade in ländlichen Gebieten hält der Trend an, dass junge Menschen in die nächstgelegenen größeren Städte abwandern und alte Menschen zurückbleiben. Für die Dorfgemeinschaft bedeutet dies, dass ein generationenübergreifendes Netzwerk immer schwieriger zu organisieren und zu erhalten ist.

Die Folge: hochaltrige, nicht mehr mobile Menschen leben oft isoliert, gerade in Pflege- und Betreuungseinrichtungen ist die Gefahr einer Vereinsamung groß, wenn sich niemand mehr aus dem Dorf um sie kümmert, Angehörige nicht vorhanden oder weit entfernt sind. Besinnen sich Dorfgemeinschaften ihrer angestammten Stärken wie Zusammenhalt, Zusammenwirken aller verfügbaren Ressourcen, vertrautes Miteinander, Gemeinschaftsgeist, dann kann diesem Trend entgegengewirkt werden. Netzwerke aus Kommunalverwaltung, Vereinen, Bürgerinnen und Bürgern, Kirchen, Unternehmen und Wohlfahrtsverbänden können viel bewegen. Auch in Großstädten ist eine solche Vernetzung möglich, besonders gut gelingt das bei der Konzentration auf ein Quartier.

### ► Ein Dorf hält zusammen

Der Vernetzungsverein „PYR-einander“ belegt eindrucksvoll, was selbst eine kleine Dorfgemeinschaft im Schulterschluss an sozialem Zusammenhalt schaffen kann. 2015 gab die Seniorenbeauftragte des knapp 6.000-Einwohner-Ortes Pyrbaum in der Oberpfalz den dafür nötigen Impuls. Anlass war der Bau eines Seniorenzentrums mit Bürgersaal, das aus Platzgründen am Dorfrand gebaut werden musste. Doch die hier einziehenden Seniorinnen und Senioren sollten auch weiterhin „mitten im Dorf bleiben“, eine Ausgrenzung sollte unbedingt vermieden werden. Die Lösung: das Dorf zog mit ins Seniorenzentrum – in Form einer breit angelegten Vernetzung. 100 Mitglieder zählt „PYR-einander“ inzwischen und vernetzt Vereine, Ehrenamtliche, politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Akteure, Seniorenzentrum und Dorfgemeinschaft: Gemeinsam

richten sie Feste im Seniorenzentrum aus, bei denen Live-Musik und Darbietungen auf dem Programm stehen, organisieren Fahrdienste, akquirieren Spenden für Ausflüge und Anschaffungen. Kinder und Jugendliche kommen zu Spielnachmittagen, es gibt auch eine Koordinationsstelle für betreutes Wohnen zu Hause. Eine Gemeinschaft ist genauso stark, wie jedes einzelne Mitglied sich einbringt: So verteilen sich Verantwortung und Belastungen auf viele Schultern. Ein solches Miteinander eines ganzen Dorfes wirkt in jedem Fall auch stärkend und verbindend auf die Dorfgemeinschaft zurück. Die Vernetzung umfasst bei „PYR-einander“ auch die Interessensvertretung der Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums: Vereinsvorstand und Seniorenzentrumsprecher geben regelmäßig deren Wünsche und Nöte an den Bürgermeister weiter.



PYR-einander: Osterbaumschmücken mit der Dorfkindergartengruppe





© Foto: PYR-einander e. V.



Dorfmusiker spielen dank PYR-einander zum Sommerfest im Seniorenzentrum

Der Vernetzungsverein „PYR-einander“ wurde beim GERAS-Wettbewerb der BAGSO 2016 mit einem 2. Preis ausgezeichnet.

### ► Hilfe aus der Nachbarschaft

In Großstädten haben moderne Lebensformen längst dazu geführt, dass stabile und verlässliche Unterstützungsnetzwerke in der Nachbarschaft immer mehr schwinden. Für alte, in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen, ist das vor allem dann ein Problem, wenn Angehörige weiter entfernt wohnen oder kein Kontakt mehr zu Familie oder Freunden besteht. Hier setzt das seit 1997 bestehende Nachbarschaftshilfe-Projekt „Kölsch Hätz“ an: Mittlerweile kümmern sich über 500 Ehrenamtliche in 28 Kölner Stadtteilen um alte, einsame und kranke Menschen. Diese leben

entweder noch zu Hause oder in einer Alten- und Pflegeeinrichtung. Die Ehrenamtlichen werden von vier hauptamtlich Tätigen in lokalen Anlaufstellen der Caritas beraten, begleitet und koordiniert. Der Caritasverband für die Stadt Köln e. V. ist in Kooperation mit dem Diakonischen Werk für Köln und Region sowie 32 Kirchengemeinden auch Projektträger.

Das Netzwerk „tatkünftig – Hände für Hamburg“ setzt auf eine Förderung des projektweisen Engagements in der Stadt. Freiwillige werden an gemeinnützige Einrichtungen vermittelt, die Hilfe brauchen. Unter dem Motto „1 Team, 1 Tag, 1 Ziel“ hat sich der Verein auf eintägige Einsätze spezialisiert. Menschen, die an einem Engagement interessiert sind, können sich hier melden und vermitteln lassen. Dabei werden bewusst alle Formen ehrenamtlichen Engagements abgedeckt: solche mit viel Zeitauf-

wand und solche mit weniger. Oft fehlt einfach nur der Mut, selbst den ersten Schritt zu tun. Auch die Unübersichtlichkeit möglicher Ehrenamtseinsätze schreckt mitunter ab: Wo kann man sich mit welcher Tätigkeit einbringen? „tatkünftig – Hände für Hamburg“ will Menschen unterschiedlicher Generationen und mit unterschiedlichem kulturellem oder sozialem Hintergrund zusammenbringen und so auch Berührungssängste und Hemmschwellen abbauen. Der Bedarf in den örtlichen Alten- und Pflegeeinrichtungen ist groß und reicht von Einzelaktionen wie Bastel- und Backaktionen, Spielnachmittagen, Festen oder Ausflügen bis hin zu Renovierungs- oder Gartenarbeiten. 2015 etwa haben sich rund 1.000 Freiwillige in über 130 von „tatkünftig“ vermittelten Projekten engagiert. Derzeit ist ein achtköpfiges Team aus Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen für die Vermittlung aktiv, unterstützt von einem Pool aus 30 ehrenamtlichen Projektbegleiterinnen und -begleitern, die regelmäßig vor Ort dafür sorgen, dass alles reibungslos läuft. Sie dokumentieren, evaluieren und berichten, das führt zu einer kontinuierlichen Qualitätssteigerung des Vernetzungsangebots.

### ► Förder- und Unterstützungsvereine

Um die Wohnqualität in Alten- und Pflegeeinrichtungen zu verbessern, braucht es oft zusätzlich Geld für Anschaffungen wie Sitzecken, Gartenbänke oder Sonnenschirme. Und Gruppenausflüge ins Grüne sind finanziell aufwendig, weil Reisebusse gemietet werden müssen. Hier können Förderverei-





© Foto: Emmaus Schopfheim e.V.

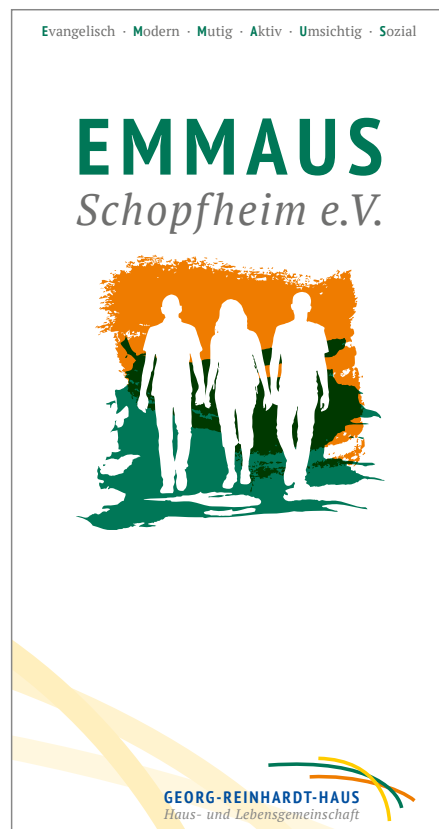
Gutes tun tut gut!

ne Abhilfe schaffen: Im Altenzentrum St. Josef in Herxheim wurden so zwischen 1997 und 2016 355.000 Euro gesammelt – dabei wuchs der Förderverein von anfangs 27 Mitgliedern auf heute 163. Mit diesen vereinten Kräften kann das in kommunaler Trägerschaft geführte Altenzentrum die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohnern deutlich erhöhen.

Auch im Georg-Reinhardt-Haus in Schopfheim hat sich 2016 ein Förderverein gegründet: Emmaus-Schopfheim e.V. hat sich die nachhaltige Entwicklung einer christlich begründeten Altenhilfekultur in der Einrichtung und in Schopfheim selbst zum Ziel gesetzt. Gefragt sind jede Form der praktischen Hilfe, der Mitgliedschaft und natürlich Spenden, die Veranstaltungen sowie Besuchs-

und Begleitdienste zugunsten der Bewohnerinnen und Bewohner

des Georg-Reinhardt-Hauses ermöglichen.



Krankenfahrräder, die Mitgestaltung eines Sinnesgartens für Menschen mit Demenz, seniorengerechte Parkbänke und die Mitfinanzierung der Cafeteria: das alles konnte mit der ideellen und finanziellen Hilfe des Unterstützungsvereins der Freunde des Friedensheims in Haan realisiert werden. Seit 1926 leistet er ideale und finanzielle Hilfe, richtet die jährlichen Sommerfeste und andere Großveranstaltungen aus, die Mitglieder pflegen persönliche Kontakte zu den Bewohnerinnen und Bewohnern des Friedensheims. Fehlen Gelder für wichtige Anschaffungen, dann werden sie dank des Einsatzes der Vereinsmitglieder und der Haaner Bürgerinnen und Bürgern eingesammelt.

► Rechte wahrnehmen – Interessen vertreten

Viele Heimbewohnerinnen und -bewohner sind aufgrund ihres hohen Lebensalters und großer gesundheitlicher Beeinträchtigungen

nicht mehr in der Lage, ihre Interessen selbstständig zu vertreten und z. B. in einem Bewohnbeirat mitzuwirken. Ein solcher ist jedoch nach dem Wohn-, Teilhabe- und Pflegegesetz für jede Alten- und

Pflegeeinrichtung verbindlich. Daher übernehmen oft externe Beiräte diese Aufgabe. Mit großem Engagement bringt sich etwa der Bewohnerbeirat des Wohnstifts Hofgarten in Wertheim ein: Zwei Bewohner und zwei externe Beiräte tagen monatlich und vertreten die Interessen der 140 Bewohner, um deren Leben so angenehm wie möglich zu gestalten und immer weiter zu verbessern. Dabei geht es sowohl um alltägliche Dinge als auch um Feste und gesellige Aktivitäten wie Tierbesuche oder die mobile Kegelbahn.



© Foto: Wohnstift Hofgarten

Küchenführung für den Bewohnerbeirat des Wohnstifts Hofgarten



© Foto: Wohnstift Hofgarten

Nach der Bewohnervollversammlung wird das Tanzbein geschwungen

Bessere Rahmenbedingungen in stationären Pflegeeinrichtungen – dafür setzt sich auch das Pro Pflege-Selbsthilfenetzwerk in Neuss ein. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Beseitigung von Mängeln, der Suche nach Lösungen und Verbesserung der Pflege-Rahmenbedingungen zugunsten der pflegebedürftigen Menschen. Das Netzwerk versteht sich als Interessenvertretung und verbindet Einzelpersonen, Vereine und Institutionen, bietet Mediation und Konfliktbewältigung und unterhält umfangreiche Kontakte zu stationären und pflegebedürftigen Menschen. Der Gründer Werner Schell ist in vielen Alten- und Pflegeeinrichtungen unterwegs und streitet öffentlichkeitswirksam für bessere Pflegebedingungen.



## Der GERAS-Preis der BAGSO 2016

Es war das Anliegen von Dr. Trude-Lotte Steinberg-Krupp, das Engagement für Menschen, die in einer Pflegeeinrichtung leben, durch einen Preis zu würdigen und so auch in die Öffentlichkeit zu bringen. Die Rechte von Heimbewohnerinnen und -bewohnern sind ihr schon seit Jahren ein großes Anliegen: Sie hat zum Thema Heimrecht promoviert und sich viele Jahre in der BIVA, der Bundesinteressen-

vertretung für alte und pflegebetroffene Menschen, engagiert. Dass das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend der BAGSO die Möglichkeit gibt, 48 Engagement-Beispiele in dieser Broschüre vorzustellen, freut die Preisstifterin ebenso wie uns.

Danken möchten wir auch denjenigen, die sich – neben der Stifterin – bereit erklärt hatten, in der

Jury mitzuarbeiten: Prof. Dr. Dr. Rolf D. Hirsch, Prof. Dr. Ursula Lehr, Katrin Markus und Hergard Nowak.

Die Jury einigte sich darauf, drei Initiativen auszuzeichnen und das gestiftete Preisgeld in Höhe von insgesamt 5.000 Euro entsprechend aufzuteilen. Die Preisverleihung erfolgte im Rahmen der BAGSO-Jahrestagung im November 2016 in Bonn. ■



© Foto: BAGSO/Claushallmann

v.l.: Franz Müntefering, BAGSO-Vorsitzender, Dr. Trude-Lotte Steinberg-Krupp, Stifterin des GERAS-Preises, Simone Langenheder, „Radeln ohne Alter“, Siegfried Binder, „Lebensnahes Lernen“, Friedrich Riesch, Verein „Pyreinander“, Prof. Dr. Ursula Lehr, Stellv. BAGSO-Vorsitzende



## Adressen der Projekte, die vorgestellt wurden

### ► **Besuchsdienste**

---

#### **Seniorenheim Parkheim Berg**

Ottostr. 10  
70190 Stuttgart  
parkheim-berg@stuttgart.de

#### **Sozialwerk Berlin e. V.**

Humboldtstr. 12  
14193 Berlin  
sozialwerk@gmx.de

#### **Seniorenzentrum**

„Sächsische Schweiz“  
Am Hausberg 1  
01796 Pirna  
saechsische.schweiz@  
fuehrergruppe.de

#### **Ehrenamts-Netzwerk**

„Herbstzeitlose“  
**Seniorenbüro des Landkreises**  
**Saalfeld-Rudolstadt**  
Rainweg 70  
07318 Saalfeld  
saskia.paschold@awo-saalfeld.de

#### **AWO Seniorenzentrum Laubach**

Laubach 20-22  
56001 Koblenz  
Monika.Glunz@AWO-Rheinland.de

#### **Caritas-Seniorenzentrum**

**St. Georg in Mindelheim**  
Bgm.-Krach-Str. 4  
87719 Mindelheim  
verwaltung@georg.cab-a.de

#### **Pflegeheim am Leinbach –**

#### **Hospizdienst Leintal**

Eppinger Str. 20  
74211 Leingarten

krotz@awo-wuerttemberg.de

#### **Jeanette-Wolff-**

#### **Seniorenzentrum**

Dürerstr. 1, 46399 Bocholt  
sz-bocholt@awo-ww.de

### ► **Das Schaffen von** **Begegnungen**

---

#### **Pro Seniore Residenz**

#### **Salinental**

Burgweg 8-10  
55543 Bad Kreuznach  
marion.raab@pro-seniore.com

#### **AWO Sozialzentrum**

#### **Erlangen**

Büchenbacher Anlage 27  
91056 Erlangen  
Frank.Steigner@awo-ofr-mfr.de

#### **Seniorenzentrum**

#### **St.Vinzenz**

Baumannstr. 56  
88239 Wangen  
Ulrike.Schneider-Membarth@  
vinzenz-sd.de

#### **Seniorenhaus St. Gertrud**

Kölnstr. 62  
52351 Düren  
Nadja.Pazzini@cellitinnen.de

#### **Seniorenzentrum St. Anna**

Badstubenweg 7  
89597 Munderkingen  
lamsfuss.d@keppler-stiftung.de

#### **Altenzentrum Oppenheim**

Jakob-Steffan-Platz 1  
55276 Oppenheim  
soziale-dienste@az-opp.de

### ► **Unterhaltungs- und** **Bildungsangebote**

---

#### **„Lebensnahes Lernen“ DRK-**

#### **Pflegeheim Haus am Ziegelhof**

Haus am Ziegelhof 23  
71088 Holzgerlingen  
c.muschko@onlinehome.de

#### **Ev. Altenzentrum Hückelhoven**

Melanchthonstr. 7  
41836 Hückelhoven  
Martina.Althoff@  
evaltenzentrum-hueckelhoven.de

#### **Bücherhallen Hamburg –**

#### **Die Medienboten**

Norderreihe 5-7  
22767 Hamburg  
Christine.Rissmann@  
buecherhallen.de

#### **Pflegestützpunkt Steglitz-**

#### **Zehlendorf – Lesepatzen**

Johanna-Stegen-Str. 8  
12167 Berlin  
michaelis@dwstz.de

#### **AWO Service- und**

#### **Wohnzentrum Schönkirchen**

Steinbergskamp 2  
24232 Schönkirchen  
Astrid.Thams@awo-sh.de

#### **Seniorenheim im**

#### **Horst-Salzmännchen-Zentrum**

Plievierpark 9  
81737 München  
sozialdienst-hsz@  
awo-muenchen.de

**AWO Kreisverband  
Nürnberg e. V.**  
Karl-Bröger-Str. 9  
90459 Nürnberg  
Elke.Lindemayr@awo-nbg.de

**Seniorenresidenz  
Waldschlösschen GmbH**  
Am Schullandheim 15  
27777 Ganderkesee  
info@waldschloesschen-stenum.de

**Mehrgenerationenhaus  
Kaiserslautern**  
Kennelstr. 7  
67659 Kaiserslautern  
petra.neumahr@mgh-kl.de

**Seniorenheim im Diakoniewerk  
München-Maxvorstadt**  
Heßstr. 22  
80799 München  
rose@diakoniewerk-muenchen.de

**Freiwilligenzentrum „mach  
mit!“ im Caritasverband Schein-  
feld und Landkreis Neustadt/  
Aisch – Bad Windsheim e. V.**  
Ansbacher Str. 6  
91413 Neustadt  
freiwilligenzentrum@caritas-nea.de

**Haus der Betreuung und  
Pflege am Stockenberg**  
Freudenstädter Str. 13  
72172 Sulz am Neckar  
komm.pr.sulz@  
betreuung-und-pflege.de

► **Angebote zur  
Bewegungsförderung**

Friedhelm Henke  
Michaelisweg 7  
59609 Anröchte-Berge  
Friedhelm.Henke@gmx.de

**Landratsamt Fürth –  
Koordinationsstelle für  
Seniorenangelegenheiten  
Initiative „Bewegung und Sport  
mit betagten Senioren in Pflege-  
heimen“**  
Postfach 1407  
90507 Zirndorf  
m-koerner@lra-fue.bayern.de

**Turbo-Schnecken  
Lüdenscheid e. V.**  
Bräuckenstr. 95  
58511 Lüdenscheid  
klein@turbo-schnecken.com

**AWO Seniorenzentrum  
Marie Schall**  
Stiftsstr. 3  
06567 Bad Frankenhausen  
sozialbetreuung.bfh@  
awo-thueringen.de

**Kursana Domizil Lingen**  
Am Kurpark 1  
49811 Lingen  
Sabine.Van-Olfen@dussmann.de

**AWO Seniorenzentrum  
Katharinengarten**  
Nürnberger Str. 32 a  
85055 Ingolstadt  
Anneliese.Hauf@sz-in.awo-obb.de

**Seniorenbüro der Stadt Jena  
DRK-Kreisverband Jena-Eisen-  
berg-Stadtroda e. V.**  
Postfach 10 04 21  
07704 Jena  
kontakt@seniorenbuero-jena.de

**DRK-Seniorenhaus Steinbach**  
Rüdigerstr. 92  
53179 Bonn  
m.walbroel@drk-nordrhein.net

**St. Ursula Alten- und Pflegeheim**  
Paulusweg 43  
49740 Haselünne  
kuhl@altenheim-st-ursula.de

**Residenzen Schloß Stetten**  
Burgallee 39  
74653 Künzelsau  
melissa.lips@schloss-stetten.de

**Eugen-Maurer-Haus**  
Melanchtonstr. 75  
42653 Solingen  
S.Hoefler@solingen.de

► **Kleine und große Ausflüge**

**Radeln ohne Alter e. V.**  
Naumannstr. 34, 10829 Berlin  
roa.deutschland@gmail.com

**Gulielminetti Seniorenwohn-  
und Pflegeheim**  
Peter-Dörfler-Str. 9  
87616 Marktobderdorf  
Christine.Fuerguth@  
kvostallgaeu.brk.de



**CBWK Clarenbachwerk Köln**  
Alter Militärring 94  
50933 Köln  
klemm@clarenbachwerk.de

**AWO Seniorenzentrum**  
Humboldtstr. 3  
55286 Wörrstadt  
Patricia.Geil@AWO-Rheinland.de

► **Fördervereine, Netzwerke  
und Interessenvertretungen**

**Vernetzungsverein  
„PYR-einander“**  
Fasanenweg 4  
90602 Pyrbaum  
friedrich.riesch@web.de

**Kölsch Hätz  
Nachbarschaftshilfen**  
Bodinusstr. 5  
50735 Köln  
hans-georg.luban@koeln.de

**tatkräftig e. V. –  
Hände für Hamburg**  
Normannenweg 17  
20537 Hamburg  
theresa.senk@tatkraeftig.org

**Förderverein Altenzentrum  
St. Josef Herxheim e. V.**  
Am Woog 7  
76863 Herxheim

**Georg-Reinhardt-Haus  
in Schopfheim**  
Bannmattstr. 9  
79650 Schopfheim  
s.schmidt@grh-schopfheim.de

**Verein der Freunde des  
Friedensheims e. V.**  
Kampheider Str. 39  
42781 Haan  
info@friedensheim.fliedner.de

**Bewohnerbeirat  
des Wohnstifts Hofgarten**  
Frankensteiner Str. 10/12  
97877 Wertheim-Hofgarten  
Verena.Maetzke@kbz.ekiba.de

**Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk**  
Harffer Str. 59  
41469 Neuss  
team@wernerschell.de

## Impressum

**Herausgeber**  
Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Senioren-Organisationen e. V.  
(BAGSO), 2017  
Thomas-Mann-Str. 2–4  
53111 Bonn  
Tel.: 02 28 / 24 99 93 0  
Fax: 02 28 / 24 99 93 20  
E-Mail: kontakt@bagso.de  
www.bagso.de

**Auflage**  
20.000

**Texte**  
Conny Frühauf

**Redaktionelle Bearbeitung**  
Ursula Lenz, BAGSO

**Korrektorat**  
Helga Vieth

**Layout**  
Bernd Kreuder  
www.kreuder.eu

**Titelbild**  
Konzept und Bild/  
Cathrin Bach, Berlin

**Druck**  
Senser Druck  
Augsburg



# Die BAGSO – aktiv für die Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. – ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 110 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Sie vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer im Blick hat. Darüber hinaus zeigt sie durch ihre Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.

Die BAGSO setzt sich ein für:

- ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- die gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation älterer Menschen
- ein solidarisches Miteinander der Generationen
- ein gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher

Die BAGSO veranstaltet alle drei Jahre den Deutschen Seniorentag, der nächste findet vom 28. bis 30. Mai 2018 in Dortmund statt.

Wenn Sie nähere Informationen haben möchten, dann nehmen Sie Kontakt auf zu:

BAGSO e. V.  
 Susanne Wittig  
 Thomas-Mann-Str. 2–4  
 53111 Bonn  
 Tel.: 02 28 / 24 99 93 0  
 E-Mail: [wittig@bagso.de](mailto:wittig@bagso.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## Publikationen der BAGSO

### Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter



Es ist ein auch heute noch weit verbreitetes Vorurteil, dass Psychotherapie bei älteren Menschen nicht sinnvoll ist, da sie keine Aussicht auf Erfolg hat. Dabei ist erwiesen, dass sie sehr gute Erfolge erzielt und erheblich zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt. Die 52-seitige Broschüre, die zusammen mit der Deutschen

Psychotherapeutenvereinigung erarbeitet wurde und 2017 in einer aktualisierten 3. Auflage erschienen ist, beschreibt die häufigsten psychischen Erkrankungen und gibt einen Einblick in therapeutische Behandlungsmöglichkeiten, insbesondere für ältere Menschen. Sie ist gedacht als Ratgeber für Ältere, aber auch für Angehörige und Hausärzte.

### Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige

Der Ratgeber informiert auf 60 Seiten über seelische Belastungen, die sich aus der Pflege ergeben können, und zeigt auf, wie wichtig es ist, dass pflegende Angehörige auf ihr eigenes Wohlbefinden achten. Die Broschüre möchte außerdem dazu ermutigen, Hilfe von



außen in Anspruch zu nehmen. In einem ausführlichen Anhang sind zahlreiche Unterstützungsangebote aufgeführt.

### Sehen im Alter

Fest steht: Die medizinischen Möglichkeiten, das Sehvermögen zu erhalten, werden immer besser. Fest steht aber auch: Viele ältere Menschen ignorieren Veränderungen in ihrer Sehfähigkeit und war-



ten oft viel zu lange, ehe sie zum Augenarzt gehen. Die Broschüre informiert über Sehveränderungen im Prozess des Älterwerdens ebenso wie über Sehhilfen, Unterstützungs-, Rehabilitations- und Beratungsangebote.

### Zu Hause gut versorgt

Der 50-seitige Ratgeber informiert über kostenlose und kostenpflichtige Hilfsangebote für ältere Menschen, er enthält zahlreiche Hinweise und Tipps zu Angeboten rund um den Haushalt, zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige, zur Hilfe bei Behördenangelegenheiten, zu Fahrdiensten, zum Hausnotruf, zu Wohnungsanpassungsmaßnahmen und Umzugshilfen.



Checklisten benennen die Punkte, auf die man bei der Auswahl eines Dienstleisters unbedingt achten sollte.

### Schuldenfrei im Alter

Viele Menschen geraten unverschuldet in finanzielle Not, entweder weil sich ihr Einkommen auf einmal verringert oder weil plötzlich Kosten auf sie zukommen, mit denen sie nicht gerechnet haben. Insbesondere Älteren fällt es schwer, über ihre Geldsorgen zu sprechen und sich möglichst frühzeitig auch professionelle Hilfe, z.B. in einer Schuldnerberatung, zu holen.



Die Broschüre enthält auf 92 Seiten zahlreiche Hinweise, wie man sich auf mögliche finanzielle Veränderungen, z. B. beim Eintritt ins Rentenalter, vorbereiten kann. Außerdem gibt sie Informationen zur Besteuerung der Rente, zu möglichem Zuverdienst sowie zu staatlichen Hilfen, wenn die Rente nicht reich.

### Konflikte im Heim? - Verbraucherschlichtung als Chance

Bei auftretenden Konfliktsituationen, z. B. Kündigung, Hausverboten, Änderung der Leistung und Entgelterhöhungen, die sich nicht einvernehmlich regeln lassen, können die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Ansprüche gegenüber der Einrichtung gerichtlich klären lassen. Viele trauen sich jedoch nicht, weil sie Konsequenzen fürchten. Hier setzt das Verbraucherschlichtungs-



verfahren an, das eine schnellere, günstigere und – wenn möglich – auf Einvernehmen ausgerichtete Alternative zu einem Prozess sein kann. Die 28-seitige Broschüre stellt das neue Schlichtungsverfahren dar und zeigt dessen Möglichkeiten und Grenzen auf.

### Checklisten

#### „Betreutes Wohnen“ und „Das Senioren- und Pflegeheim“

„Worauf muss ich achten, wenn ich für mich oder einen Angehörigen nach einer ‚betreuten Wohnung‘ oder nach einem Senioren- und Pflegeheim suche?“ Mit Hilfe der Checklisten, die u.a. die Lage und Ausstattung der Häuser und Wohnungen, die Service- und Dienstleistungen, die Berücksichtigung der Bewohnerinteressen und die Preise erfragen, können Sie die Qualität der Anlagen und Einrichtungen, die Sie sich anschauen, prüfen und verschiedene miteinander vergleichen.







Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Herausgeber

Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Str. 2 - 4

53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0

Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20

E-Mail: [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)

[www.bagso.de](http://www.bagso.de)