

Ich möchte Ihnen dazu ein **Zitat** vorlesen:

"...es muß nachhaltig irritieren, wenn (fach-)öffentlich zusehends die Akzente auf Begriffe wie Kompetenz oder das 'brachliegende Alterskapital' gelegt werden, die angesprochenen Dienste der offenen Altenhilfe aber ungebrochen davon ausgehen, daß Ältere der Hilfestellung durch die Gemeinschaft bedürfen, um ihr weiteres Leben in kommunikativem Rahmen verbringen zu können.
-Das Alter benötigt heute im allgemeinen keine Integrations- und Gestaltungshilfen.." (Evangelische Impulse, 1992)

Um was geht es?

Der Kampf gegen das angeblich negative Altersbild in der Gesellschaft hat die Literatur zur Seniorenarbeit viele Jahre dominiert.

Im Bemühen um ein positives Altersbild wurde oft auch ein positives Bild der Integration älterer Menschen gezeichnet.

Daten I

Studien zu Einsamkeit

Schauen wir uns einige Daten an:

Aktuellere Studie über die Altersgruppe 60 bis 75 in Wien

19% bezeichnen sich als einsam

Ältere Studie zur Lebenssituation 'älterer' Menschen in Baden-Württemberg

6 % *häufig* einsam

28 % *gelegentlich* einsam

"Gelegentlich einsam" klingt harmlos.... – Was aber, wenn es sich um eine persönliche Analyse der Kontaktsituation handelt, die unabhängig davon gültig bleibt, ob sie häufig oder selten durchgeführt wird?

Bedeutung sozialer Kontakte

Unabhängig davon, ob ich mich einsam fühle oder nicht:

Kontakte haben eine hohe Bedeutung für unsere Alltagstauglichkeit

Für unsere Gesundheit, unsere Psychische Gesundheit

Für Orientierung und Zugang zu Information: viel wichtiger als große Bibliothek, viel wichtiger als das Internet, wichtiger als die Wikipedia

Für Energie und Motivation: Der Austausch mit Anderen ist ein wichtiger „Motivationsfaktor“ für unser Handeln – Antrieb für Hobbys, Antrieb zum Lernen, zu Sport und Körperpflege oder zum Aufräumen der eigenen Wohnung

Einsam ohne Fernseher

Ein gutes Mittel gegen Einsamkeit: ist der **Fernseher** – und der wird viel genutzt.

Die durchschnittliche "Verweildauer" vor dem Fernsehen liegt bei Menschen ab 65 nach Daten der GFK im Durchschnitt bei 335 Minuten, also bei gut fünfeinhalb Stunden **//stopp//**

Daten II

Kontaktsituation älterer Menschen

Berliner Altersstudie von 1993

Vorhandensein von Kontaktpersonen

	70+ Jahre	= <i>Keine</i>
Freunde	64%	36 %
Bekannte	49%	51 %
Nachbarn	29%	71 %

Forschungsgruppe Gerontologie..., 1979:

Keinen Kontakt zu Nachbarn hatten 83%,
keine engen Freunde: 77%,
keine näheren Bekannten: 76%

Aber warum sind viele Menschen so isoliert?

Andere Menschen kennenlernen – ist das nicht ganz einfach?

Ja – manchmal ist das so.

Nachbarin ... Straßenbahn ... 17 Jahre nebeneinandergewohnt –

Anlässe fehlen - Handtasche

Persönliche Netzwerke erweitern – wie?

**Es gibt also dringenden Bedarf an einer Erweiterung sozialer Netzwerke
& Kontakte ergeben sich nicht unbedingt von allein**

Sollen Zufälle in der Straßenbahn die einzige Möglichkeit bleiben, andere Menschen kennenzulernen?

Was können wir in der Seniorenarbeit, im freiwilligen Engagement tun, um soziale Netzwerke zu fördern?

Auf den ersten Blick gibt es kein Problem. Denn zum Glück gibt es ja die Begegnungsangebote der Seniorenarbeit..

Zitat aus einer Seniorenzeitung von 2003:

"'Einsamkeit ist hausgemacht', sagt der Leiter der Fachstelle für Seniorenarbeit und verweist auf die vielen Veranstaltungen, die seine Stelle anbietet. 'Wenn jemand Energie aufbringt, braucht er nicht einsam zu sein.'"

Dazu zwei Fragen ->

1) Bieten die Veranstaltungen in der Seniorenarbeit wirklich immer die Möglichkeit zu Kontakt und zu der Qualität an Verbindung, die Menschen zur Überwindung von Einsamkeit suchen und brauchen?

Natürlich besteht in der Gegenwart anderer Menschen immer die theoretische Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen.

Bei gestalteten "Begegnungsangeboten" könnte aber erwartet werden, dass ein Kennenlernen anderer Menschen mindestens einfacher gemacht wird als das Ansprechen Fremder auf der Straße, bei Tschibo oder im Karstadt-Cafe.



Sind beim Aufeinander-Zugehen große Schritte erforderlich, wird Kontakt verhindert.

Es gibt "Mutige", aber sind die Sprünge beim Kennenlernen zu groß, endet die Kontaktaufnahme selten gut.

Für sehr einsame Menschen funktioniert Kennenlernen oft *nur* in besonders kleinen Etappen

2) Dürfen wir wirklich davon ausgehen, dass die, "die, die kommen" und bleiben, nicht oder nicht mehr von Einsamkeit betroffen sind? Bietet die noch so aktive Teilnahme an unseren und anderen Veranstaltungen in der Seniorenarbeit wirklich die *Qualität an Kontakt*, um "Einsamkeit" auszuschließen?

Ein Beispiel: nicht in jeder Gruppe gibt es die **Möglichkeit zum persönlichen Erzählen**

Es gibt Gruppen, in denen **Erzählen** als Störung gilt, das beim Thema bleiben Vorrang hat.

Es gibt auch Gruppen, in deren Kultur ein gemeinsames Gespräch – eine Teilnehmerin ergreift das Wort, alle anderen hören zu – erst gar nicht vorgesehen ist.

Wir brauchen **mehr Nachdenken über einfache Methoden,**

- mit denen das Anknüpfen von persönlichen Kontakten erleichtert werden kann

- und mit denen die Vertiefung von Kontakten in kleinen Schritten ermöglicht wird.

Beispiele:

- Kaffee muss nicht immer an den Tisch gebracht werden – wie wäre ein Buffet zur Selbstbedienung
- Räume vor Beginn öffnen
- Sporadische Kleingruppen, die eine feste Sitzordnung durchbrechen
- Namensschilder
- Und sehr wirkungsvoll sind natürlich alle Gelegenheiten, die Mitsprache und Mitgestaltung ermöglichen

Persönliche Netzwerke fördern – immer und überall in der Seniorenarbeit (Überschrift)

Im Wohnumfeld

□ Gibt es **offene Treffpunkte** in den Nachbarschaften, Gemeinschaftsräume,

□ Wird **Mobilität** für alle ermöglicht?

Mannheimer Studie (2000): 36% der älteren Menschen können wichtige Einrichtungen aus "allgemeinen gesundheitlichen Gründen" nicht erreichen zu können.

Mobilität erweitert die Möglichkeiten zur Kommunikation mit anderen, Mobilitätshürden schränken die Möglichkeiten ein

Im Gesundheitsbereich

Vorbei: Die Anleitung zu gesunder Lebensweise im Vortrags- oder Erziehungsformat.

Moderner: Ältere, die ihr Gesundheitsverhalten gemeinsam reflektieren
– und sich dabei besser kennenlernen!

Im Bereich von Bildung und Freizeit

Vorbei: auch Angebote, wo ich hingehen muss, um zu sehen, ob das was für mich ist, die Menschen zu mir passen

Moderner: gute, authentische Vorinformationen zu
Bildungsangeboten, telefonische Beratung, Markt der Möglichkeiten
(Willich)

Im Bereich ehrenamtlichen Engagements

Auch für Ehrenamtliche ist Erweiterung ihres sozialen Netzwerkes wichtiges Motiv – das sollte bei der Gestaltung von Ehrenamtlichkeit besonders aufmerksam berücksichtigt werden



Mehr zu dem Thema unter www.forum-seniorenarbeit.de in den Themenschwerpunkten "netzwerk-sensible Seniorenarbeit" (2006) und "Einsamkeit" (2008)