



DAS MAGAZIN

Ausgabe 2 September 2022



Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist das zweite Magazin von uns GRÜNEN ALTEN, nachdem wir im November vergangenen Jahres einen neuen Anlauf genommen haben. In der Zwischenzeit ist einiges voran gegangen. Es gibt eine neue Redaktion, der ich an dieser Stelle einen großen Dank aussprechen möchte. Sie ist sehr aktiv: Magazin, Homepage, Flyer, Themenbroschüre und Newsletter sind die Ergebnisse dieser guten Zusammenarbeit innerhalb der GRÜNEN ALTEN.

Die Anzahl der Mitglieder der GRÜNEN ALTEN hat sich vervielfacht und dazu kommen hunderte Menschen, die sich uns verbunden fühlen und regelmäßig informiert werden wollen. Wirklich beeindruckend ist die hohe Zahl der Organisationen in den Ländern, die sich für ein gutes Leben im Alter, im Sinne Grüner Politik, organisieren und einsetzen. Die Anzahl der LAGen in den Ländern wächst, die kommunalen Arbeitsgruppen – wie auch immer sie sich nennen – werden mehr, lauter, organisierter und vernetzter.

Unsere Gespräche mit dem Bundesvorstand nehmen ebenfalls Fahrt auf. Die Inhalte, die Struktur, die Kommunikation sind die Themen, die wir nach und nach aufarbeiten und für die wir Wege und Lösungen finden. Auf der BDK werden wir mit Emily Büning gemeinsam darüber berichten. Allein das ist ein großer Schritt und zeigt, dass wir es alle ernst meinen damit, die generationsübergreifende Politik und die Schwerpunkte für ein gutes Leben im Alter auf die Tagesordnung der Partei und der Regierenden zu setzen.

Wir älteren Menschen haben eine Menge zu bieten. Wir tragen unseren Teil dazu bei, gesellschaftliche Prozesse und Herausforderungen dieser Zeit anzunehmen und zu lösen. Wir erwarten aber auch, dass die Belange der alten Menschen Berücksichtigung finden.

Dabei ist wichtig zu sehen, dass wir die Politik der GRÜNEN nicht neu erfinden wollen. Wir möchten lediglich, dass der Blickwinkel aus Sicht der älteren Menschen konsequent und wirksam Berücksichtigung findet. Das gilt im Übrigen auch für Kinder, Jugendliche oder Eltern.

Das WHO Projekt Age-friendly Cities and Communities (AfC) ist extrem hilfreich für die meisten der von uns angesprochenen Herausforderungen. Deshalb haben wir für die Bundesdelegiertenkonferenz im Oktober 2022 einen Antrag eingebracht. Die Bundesebene

wird darin gebeten, sich dafür einzusetzen und Unterstützung zu geben, dass mehr Städte und Kommunen AfC beitreten können um so diese Lebensräume altersgerechter und lebenswerter zu gestalten.

Wir würden uns freuen, wenn wir noch mehr Mitglieder für die GRÜNEN ALTEN gewinnen könnten, damit wir noch mehr Expert*innen für die vielen Themen, die wir angehen wollen, in unseren Reihen haben. Anträge sind mühelos auf unserer Homepage zu finden. Wir sind als Vorstand für Euch erreichbar und beantworten gerne Eure Fragen.

Mit den besten Grüßen, Christa und Dirk

Der Vorstand gemeinsam ist zu erreichen unter: vorstand@gruenealte.de

Christa Markl-Vieto, Sprecherin und Vorsitzende: christa.markl-vieto@gruenealte.de

Dirk Schmidtman, Sprecher und Vorsitzender: dirk.schmidtman@gruenealte.de

Detlef Meyer zu Heringdorf, Schatzmeister: detlef.meyer.zu.heringdorf@gruenealte.de

Christa Möller-Metzger, Beisitzerin: christa.moeller@gruenealte.de

Anita Hoffmann, Beisitzerin: anita.hoffmann@gruenealte.de

Annelie Katt, Beisitzerin: annelie.katt@gruenealte.de

Inhalt des Magazins

Manifest der GRÜNEN ALTEN	Seiten 4-5
Die GRÜNEN ALTEN in den Ländern – Baden-Württemberg	Seiten 6-7
Das Alter ist bunt und vielgestaltig	Seiten 8-9
Der Koalitionsvertrag und die Belange älterer Menschen	Seiten 10-11
Digitalisierung ist kein Neuland mehr	Seiten 12-14
Einsamkeit – ein Tabuthema!	Seiten 16-17
Menschen mit migrantischen Biografien im Alter	Seiten 18-20
Sexuelle Vielfalt im Alter	Seite 21
Erdüberlastungstag – was ist das denn?	Seiten 22-23

Wir leben alle länger – und das ist eine große Bereicherung. Der demografische Wandel ist ein allmählicher Prozess, den es nun mit klugen grünen Modellen und innovativen Ideen zu begleiten gilt. Wir wünschen uns eine bunte Gesellschaft und setzen auf Vielfalt. Sie und das Miteinander sind Grundlage für ein positives Lebensgefühl aller Generationen, die unsere Gesellschaft kulturell, politisch und auch wirtschaftlich voranbringen wird.

Für ein eigenverantwortliches Leben in jedem Alter

Zu einem Höchstmaß an Eigenständigkeit und persönlicher Würde gehört, selbstbestimmt in der eigenen Wohnung, in nachbarschaftlich oder gemeinschaftlich organisierten Wohnformen oder mit guter Pflege zu leben. Gleichfalls ist es notwendig, dass bedarfs- und altengerechte Produkte wie passgenaue und bezahlbare Dienstleistungen für jeden erreichbar sind.

Für eine lebenswerte Zukunft von Jung und Alt

Wir benötigen eine Weiterentwicklung der Alterssicherung. Dazu gehören die erfolgreiche Bekämpfung von Arbeitslosigkeit, existenzsichernde Bezahlung, gleicher Lohn für Frauen und Männer, bedarfsgerechte, flächendeckende Kinderförderung und -betreuung sowie ein frühzeitiges und qualifiziertes Bildungsangebot für alle.

Für bürgerschaftliches Engagement

Wir Ältere und Alte suchen für die Zeit nach dem Berufsleben vielfältige Neuorientierungen. Sie sind Ausdruck von dem Bedürfnis nach gesellschaftlicher Mitgestaltung, sinnvoller Beschäftigung und neuen sozialen Kontakten. Durch das freiwillige Engagement werden wir einen Wertewandel erreichen und die Begriffe »Arbeit und Freizeit« mit neuen Inhalten füllen.

Gegen Altersdiskriminierung

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz trägt dazu bei, die Benachteiligung auch von alten Menschen im Arbeitsbereich, beim Zugang zu Gütern und Dienstleistungen, in der Bildung und im Gesundheitsbereich zu beseitigen. Das Gesetz bietet



ihnen die rechtliche Möglichkeit, sich gegen einige Formen von Altersdiskriminierung durch Anspruch auf Schadensersatz und Schmerzensgeld zu wehren. Wir setzen uns für jede Bekämpfung von Altersdiskriminierung in allen gesellschaftlichen Bereichen ein.

Für eine Generationen-Zusammenarbeit von Jung und Alt

Wir brauchen bei der Weiterentwicklung der Gesellschaft, für eine lebenswerte Zukunft und den Erhalt der Umwelt ein verlässliches Bündnis von Jung und Alt. Dabei müssen Ansprüche, Leistungen und Vorleistungen aller Generationen mit den Lebenschancen künftiger Generationen gegeneinander abgewogen werden. Nur gemeinsam werden wir das Ziel einer lebenswerten Zukunft für alle erreichen. Schließlich haben wir die Erde von den uns Nachfolgenden nur geliehen.

Wir träumen von einer Welt, in der die Menschen gemeinsam, selbstbewusst und aktiv für ein Leben in Freiheit, Würde und Geborgenheit eintreten.

Berlin, im November 2015

Werde Mitglied bei den GRÜNEN ALTEN

Nutze den nebenstehenden QR-Code, um deinen Beitritt zu den GRÜNEN ALTEN zu erklären oder geh dazu auf die Website: www.gruenalte.de



Impressum:

Herausgeber: (V.i.S.d.P) GRÜNE ALTE 2022

Platz vor dem Neuen Tor 1, 10115 Berlin

Geschäftsführender Vorstand:

Sprecher*innen Christa Markl-Vieto, Dirk Schmidtman

Schatzmeister: Detlef Meyer zu Heringdorf

Beisitzer*innen: Frank Hauser, Anita Hoffmann, Annelie Katt, Christa Möller-Metzger

Redaktion des Magazins: Manfred Cuntz, Bernd Hanke, Andrea Jäger,

Detlef Meyer zu Heringdorf, Jürgen Mülders, Uwe Petersen, Frank Spade

Layout und Satz: Andrea Jäger, Titelbild: Bernd Hanke

Die Artikel geben die Meinungen der Autor*innen wieder.

Die Grünen Alten in den Ländern – Baden-Württemberg

Autor: Uwe Petersen

Die GRÜNEN sind stark. Das zeigen die letzten Wahlen im Bund und in mehreren Ländern: Überall haben sie zugelegt und sind jetzt an mehr Regierungen beteiligt, als je zuvor. Doch die GRÜNEN sind nicht stark genug, um die wichtigen Positionen – etwa in den Bereichen Klimaschutz oder Naturschutz – schnell genug durchzusetzen. Dazu braucht es noch bessere Wahlergebnisse. Die sind aber, das zeigen alle Analysen, nur mit deutlich mehr älteren Wählern erreichbar. Doch nur mit einer permanenten, starken, eigenen Senior*innenvertretung können die GRÜNEN glaubhaft nach außen vertreten, dass wir es mit den Anliegen und Interessen der Senior*innen ernst meinen.

Wichtig ist dabei, dass die Senior*innen von der Basis her aktiv sind. Wenn das Dach der GRÜNEN ALTEN, der Verein in Berlin, gut gebaut ist, muss auch die Basis stark genug sein, dieses Dach zu tragen. Die Basis aber sind die Vertretungen in den Städten, Gemeinden und Kreisen, die ihrerseits dann in den Bundesländern vereint sind.

In Baden-Württemberg sind die GRÜNEN ALTEN als LAG (LandesArbeitsGemeinschaft) organisiert. Diese wurde 2015 gegründet und gewann nur ganz langsam an Zuspruch: Kein Wunder, denn BaWü ist ein Flächenland. Da ist es besonders schwierig, eine landesweite Organisation aufzubauen und zu erhalten (meine Kolleg*innen in Bayern, Brandenburg, Niedersachsen und NRW können ein Lied davon singen). Doch genau das war mein Hauptziel, als ich vor gut zwei Jahren, also mitten in der Coronazeit, das Amt als LAG-Sprecher antrat, das ich gemeinsam mit zwei Co-Sprecherinnen ausübe.

Zunächst bedeutete das Vernetzung. Mein Kreisverband liegt in einem Randbezirk des Landes (Bodensee) und ich musste nicht nur mich, sondern auch die GRÜNEN ALTEN bekannt machen, um andere Kreisverbände zu überzeugen, dass es sinnvoll ist, Arbeitskreise der GRÜNEN ALTEN zu gründen. Ich kann noch nicht sagen, dass ich mit der aktuellen Situation restlos glücklich bin, aber wir sind auf einem guten Weg.

Die mitgliederstärksten Kreisverbände haben heute bereits Senior*innen-Arbeitsgruppen oder sind auf dem Weg dahin. Bei vielen kleineren Kreisen in ländlichen Bezirken stehen Gründungen an. Die Anzahl der aktiven LAG-Mitglieder ist ebenfalls gewachsen und diese verbreiten ihrerseits die Idee der aktiven Altenpolitik.

Wichtig ist dabei, festzuhalten, dass es bei der Altenpolitik nicht nur um Rente und Pflege geht. Fast alle haben ja Kinder, Enkelkinder oder sonstige Kontakte zu Jüngeren und sind auch selbst an den großen Problemen der Welt interessiert. Nur ist der Blickwinkel vielleicht etwas anders, setzt man die Prioritäten etwas anders, hat man eigene Erfahrungen. Das trifft den Klimaschutz ebenso wie den unsäglichen Krieg in der Ukraine, die Energiewende ebenso wie die Verkehrswende.



Und mit dem Projekt „Age-friendly-cities-and-communities“ der Weltgesundheitsorganisation WHO oder – wie in Baden-Württemberg – dem Programm „Quartier 2030“ soll eine moderne Art des Wohnens und Lebens aufgebaut werden, in dem alle Generationen und alle Individuen sich möglichst gut einbringen können.

Dafür stehen wir GRÜNEN ALTEN in Deutschland und in Baden-Württemberg, dafür wollen wir unsere Basis stärken, damit landauf, landab und in den Metropolen des „Ländle“ (oder neudeutsch „The Länd“), der anderen Bundesländer und des ganzen Landes die vielen grünen Ziele gemeinsam mit uns erreicht werden können.

Das Alter ist bunt und vielgestaltig

Autorinnen: Antonia Schwarz, Evelyn Thies

Ältere Menschen sind ähnlich verschieden wie die Jungen auch. Während die einen sich in ihrer Jugend an Aktionen gegen AKWs beteiligt haben, in der Friedensbewegung und/oder im Naturschutz aktiv waren, haben sich die anderen vorrangig um Familiengründung und um ihr privates Fortkommen gekümmert. Dies ändert sich auch im Alter nicht und betrifft Musikgeschmack, Freizeitverhalten, Art der Freundschaften, politische Aktivitäten und nicht zuletzt die digitale Teilhabe.

Die drei Phasen des Alters

Sinnvoll ist eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Altersgruppen, denn immerhin umfasst das Alter heute eine Lebensspanne von gut dreißig Jahren in der nachberuflichen Phase. Beim ehrenamtlichen Engagement spielen die jungen Alten zwischen 60 und 75 eine überragende Rolle. Das zeigte sich u.a. im großen Engagement vieler in der Zeit nach 2015, als Geflüchtete in großer Zahl Unterstützung etwa beim Spracherwerb, bei der Begleitung zu Ämtern etc. benötigten. Auch die Arbeit im Umwelt- und Klimaschutz, in Vereinen und Parteien könnte ohne das zivil- und bürgerschaftliche Engagement vieler rüstiger Rentner*innen kaum aufrechterhalten werden. Dieses Engagement sollte zukünftig verstärkt unterstützt werden bspw. durch kostenlose Weiterbildungsangebote.

Ab einem Alter von etwa Mitte 70 beginnt eine stärkere Ausdifferenzierung: Während die einen noch Sozialunternehmen wie das „Silbernetz“ gründen, haben die anderen mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen, die aber größtenteils behandelbar sind. Hier kommt es vor allem auf aktive Städte und Kommunen an. Kommunen sollten alles darauf setzen, die Teilhabe von älteren Menschen solange es geht aufrechtzuerhalten. Hierzu gehören insbesondere wohnortnahe Fitness-Angebote, Nachbarschaftstreffpunkte und Gesundheitszentren, die Angebote der kurzen Wege ermöglichen. Ein gutes Angebot in diesen Feldern ist ein wichtiger Schutz vor Vereinsamung und Pflegebedürftigkeit im höheren Lebensalter.



Lebensfreude und Bewegung halten jung

Von Hochaltrigkeit sprechen wir heute ab Mitte 80. Das Risiko von Pflegebedürftigkeit steigt. Doch selbst in der Gruppe der 85-90-jährigen sind nur 44 Prozent pflegebedürftig. Die anderen gut 50 Prozent reisen noch gerne, gehen regelmäßig schwimmen und halten nach Möglichkeit Kontakt mit Nachbarn, Angehörigen und Freund*innen, sie müssen aber damit umgehen lernen, Menschen durch Tod zu verlieren. Ob das eine oder andere eher zutrifft, ist oft geprägt von den Realitäten im früheren Arbeitsleben, aber auch von der kulturellen Tradition und genetischen Dispositionen. So wissen wir, dass viele ältere Menschen mit einer Einwanderungsgeschichte dann früher pflegebedürftig werden, wenn sie körperlich schwere Arbeiten zu leisten hatten.

Menschen im sehr hohen Lebensalter benötigen teilweise Unterstützung bei der Aufrechterhaltung von Kontakten, bei der Nutzung von digitalen Medien und manchmal auch beim Einkaufen und Reinigen der Wohnung. Der Kontakt mit Enkeln, Kindern und Nachbarn bleibt ihr Lebenselixier.

Immerhin umfasst das Alter heute eine Lebensspanne von gut dreißig Jahren in der nachberuflichen Phase.

„Erfahrungen und Kompetenzen älterer Menschen sind für unsere Gesellschaft unverzichtbar.“

Zitat aus dem Koalitionsvertrag

Der Koalitionsvertrag und die Belange älterer Menschen

Autorin: Andrea Jäger

Im Koalitionsvertrag der Ampelregierung sieht es im Hinblick auf die älteren Bürgerinnen und Bürger auf den ersten Blick so aus, als ob relevante Themen wie Gesundheit, Pflege, Renten und soziale Integration zu kurz kommen. Bei genauerem Hinsehen sind dort aber durchaus zukunfts- und tragfähige Ansätze zu erkennen.

Bereits in der Präambel steht der Satz: **„Unsere Gesellschaft wird älter und diverser.“** Aus vielen folgenden Vorhaben geht das erkennbare Ziel der neuen Bundesregierung hervor, gute Voraussetzungen für die aktive und selbstbestimmte Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben zu schaffen.

Im Kapitel **Kinder, Jugend, Familie und Senioren** heißt es erfreulicherweise: *„Erfahrungen und Kompetenzen älterer Menschen sind für unsere Gesellschaft unverzichtbar. Wir wollen, dass Menschen im Alter selbstbestimmt in ihrem frei gewählten Umfeld leben können. Wir werden seniorengerechte Ansätze auf allen staatlichen Ebenen und im digitalen Raum fördern. Dabei geht es u. a. um Partizipation, Engagement, soziale Sicherung, Alltagshilfen, Wohnen, Mobilität, Gesundheitsvorsorge, Bildungs- und Begegnungsangebote und die Überwindung von Einsamkeit.“* (S. 102).

Alle Bereiche, in denen ein Aufbruch gelingen soll, sei es ein verbessertes Gesundheitssystem, die Mobilität oder die Verbesserung der Lebensqualität in Städten (Stichwort „Age-friendly City“) und auf dem Land haben als gemeinsame Basis die Digitalisierung. Dazu gehören auch der Netzausbau besonders in ländlichen Gebieten sowie die kostenfreie Bereitstellung von Internetzugängen im öffentlichen Raum. Und: die Digitalisierung der Verwaltung. Deutschland gehört in Europa zu den Schlusslichtern in diesem Bereich. Gerade die digitale Souveränität ist für ältere Menschen eine wichtige Voraussetzung, um aktiv und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Die Möglichkeit, Behördengänge online zu erledigen oder ein digitaler Arztbesuch können das Leben spürbar erleichtern (nicht nur für ältere Menschen).

Im Koalitionsvertrag steht hierzu: *„Deutschland braucht einen umfassenden digitalen Aufbruch. Wir wollen das Potenzial der Digitalisierung für die Entfaltungsmöglichkeiten der Menschen, für Wohlstand, Freiheit, soziale Teilhabe und Nachhaltigkeit nutzen Die Verwaltung wird digitaler und konsequent bürgerorientiert.“* (S. 15).



MEHR FORTSCHRITT WAGEN

**BÜNDNIS FÜR
FREIHEIT, GERECHTIGKEIT
UND NACHHALTIGKEIT**

(Bildinfo: Titelblatt des Koalitionsvertrags)

Und weiter: *„Zentrale Zukunftsfelder sind unter anderem: Erstens:..., Zweitens: ... Drittens: ein vorsorgendes, krisenfestes und modernes Gesundheitssystem, welches die Chancen biotechnologischer und medizinischer Verfahren nutzt, und das altersabhängige Erkrankungen sowie seltene oder armutsbedingte Krankheiten bekämpft.“*

Im Kapitel **Respekt, Chancen und soziale Sicherheit in der modernen Arbeitswelt** geht es unter anderem um Rente und Pflegepolitik: *„Wir setzen uns für einen Sozialstaat ein, der die Bürgerinnen und Bürger absichert, aber auch dabei unterstützt, neue Chancen im Leben zu ergreifen. Die Rente muss verlässlich und auskömmlich sein, darum sichern wir das Rentenniveau und ergänzen sie um kapitalgedeckte Elemente. Wir erneuern mit dem Bürgergeld das System der Grundsicherung. Alle Menschen in Deutschland sollen gut versorgt und gepflegt werden – in der Stadt und auf dem Land. Unser Ziel ist eine moderne sektorenübergreifende Gesundheits- und Pflegepolitik. Die Pandemie hat uns die Verletzlichkeit unseres Gesundheitswesens vor Augen geführt. Wir ziehen Lehren und sorgen für eine bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung sowie eine menschliche und qualitativ hochwertige Medizin und Pflege.“* (S. 66).

Sozialstaat, Altersvorsorge, Grundsicherung

Auf drei Seiten werden die Themen Altersvorsorge/Prävention und Rehabilitation/Renteneintritt breit angesprochen S. 73/74/75. Und auf S. 77 wird noch das Folgende ergänzt: *„Auch die Möglichkeit für erwerbsgeminderte Personen sowie für Rentnerinnen und Rentner in der Grundsicherung, mit einer Erwerbstätigkeit ihr Einkommen zu verbessern, wollen wir ausweiten. Die Anrechnung von Aufwandsentschädigungen für ehrenamtliche Arbeit soll in Anlehnung an das Steuerrecht mit einem jährlichen Freibetrag gestaltet werden.“* Auf den Seiten 80 ff werden schließlich noch die Themen Pflege und Pflegeversicherung in erfreulich großer Ausführlichkeit angesprochen.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ist in der neuen Regierung grün besetzt. Es liegt also mit an uns GRÜNEN, wie für die Belange älterer Menschen in Zukunft gesorgt wird.

Digitalisierung ist kein Neuland mehr

Autor: Frank Spade

Früher war es wichtig, wenigstens zwei Groschen im Portemonnaie zu haben, und im Notfall zu wissen, wo die nächste Telefonzelle zu finden ist, wenn Hilfe gebraucht wird.

Heute können wir ein kleines, schnurloses Gerät – das sogenannte Smartphone – bei uns tragen, mit dem es nicht nur möglich ist zu telefonieren, sondern auch Einkäufe zu tätigen und zu bezahlen, die nächstgelegene Toilette zu finden (mit Wegbeschreibung und Anleitung, um auf kürzestem Wege dort hinzukommen).

Es ist möglich, nachzusehen, wann der nächste Bus oder die Bahn wo abfährt und wo wir umsteigen müssen, um am schnellsten zum Ziel zu kommen. Sogar unsere voraussichtliche Ankunftszeit wird uns mitgeteilt.

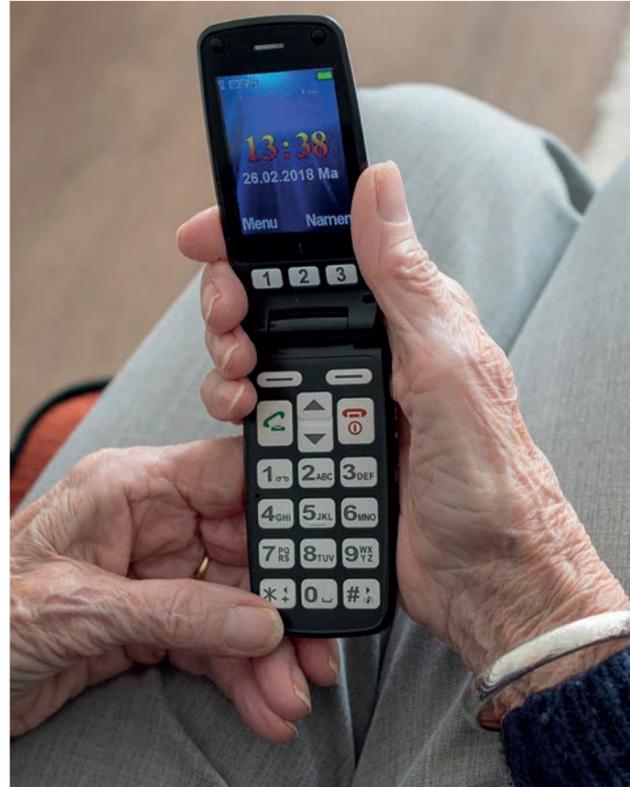
Wir können damit herausfinden, was Kulturelles oder Unterhaltsames am Ort wann geboten wird und oft auch gleich die Eintrittskarten dafür buchen und bezahlen.

Es können Mahlzeiten bestellt werden, die dann in Kürze nach Hause geliefert werden; wir können Nachrichten lesen, hören, oder auch, wie an einem Fernseher, selbst unterwegs ansehen. Wir können damit sogar selber Fotos oder Videos aufnehmen und teilen, oder Ideen diktieren, die gleich in Schrift umgewandelt werden können.

Wir können uns erinnern lassen, wann die Müllabfuhr welchen Müll abholen kommt, oder unseren Stromzählerstand übermitteln, ohne dafür einen Brief versenden zu müssen. Es können alle möglichen Fragen gestellt und darauf qualifizierte, aber auch weniger qualifizierte Antworten gefunden werden.

Die Herausforderung ist, die Guten von den Schlechten unterscheiden zu können

Selbstverständlich gibt es auch einfache, nützliche Funktionen wie Taschenrechner, Taschenlampe, Lupe, Spiegel und Währungsrechner. Anspruchsvoller sind Apps, mit denen Vogelstimmen, Pflanzen oder Pilze identifiziert werden können.



Digitalisierung bietet viele attraktive Möglichkeiten der Teilhabe am Zeitgeschehen

Wer verreisen will, kann sich ohne in ein Reisebüro gehen oder Kataloge wälzen zu müssen am Zielort umsehen, die Gegend auskundschaften, Qualität und Preise von Unterkünften vergleichen und sofort buchen. Speisekarten von Gaststätten können eingesehen und oft gleich ein Tisch für einen bestimmten Tag reserviert werden.

Es gibt Netzwerke wie www.nebenan.de, die es ermöglichen, wie an einem Schwarzen Brett, Nachrichten für die Nachbarschaft zu veröffentlichen, in denen spezielle Bedarfe oder Angebote kommuniziert werden. So habe ich von einem Nachbarn, zu dem ich vorher noch keinen Kontakt hatte, Tomaten- und Paprikapflanzen für meinen Balkon geschenkt bekommen und konnte einem anderen Nachbarn, den ich auch noch nicht kannte, helfen seinen Garten umzugraben.

Wenn es auf dem Wochenmarkt tolle, saisonale und regionale Gemüseangebote gibt, kann ich mit dem kleinen Gerät aus meiner Hosentasche nach einem passenden Rezept suchen. Das gibt es in Schriftform, aber häufig auch als Video, wo mir die einzelnen Zubereitungsschritte vorgemacht werden.

Sowas nennt sich neudeutsch: Podcast

Vorinstalliert ist auf einem Smartphone meistens eine App, mit der E-Mails geschrieben und empfangen werden können, aber auch Kurznachrichten, ähnlich wie SMS, ausgetauscht werden können. Die Kontaktdaten von Bekannten, Verwandten oder Institutionen können mit Adresse, verschiedenen Telefonnummern, E-Mail-Adressen und Foto abgespeichert werden.

In einem Kalender können geplante Termine eingetragen werden und sich zu einem zuvor gewählten Zeitpunkt (Tage oder Minuten) daran erinnern lassen. Wie auf einem PC können Dateien auf dem Gerät gespeichert und sogar bearbeitet werden, wie z. B. Textdateien.

Sehr hilfreich ist die Möglichkeit sich kostenlose Leseproben von Büchern herunterladen und lesen zu können, bevor entschieden wird, sich das Buch im Laden vor Ort zu kaufen.

Hilfreicher sind mir auch Apps, um Gesundheitsdaten wie Blutdruck, Puls und Gewicht zu protokollieren oder sich zu gesundheitsbewusstem Verhalten, wie abwechslungsreicher Gymnastik, anleiten zu lassen. Gerne nutze ich auch eine einfache App, die mir durch einen sanften Gong signalisiert, wann ich lange genug meditiert habe. Nützlich ist es auch, eine Tastatur oder Kopfhörer schnurlos verbinden zu können.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite



Fortsetzung des Artikels „Digitalisierung ist kein Neuland mehr“

Manche:r ist privilegiert jemanden zu kennen der oder die sich auskennt. Oft ist so jemand aber nicht in der Nähe, wenn er oder sie gebraucht wird. Hier kann ein kostenloses, privat nutzbares kleines Programm helfen: AnyDesk. Diese Anwendung gibt es nicht nur für die Handy-Betriebssysteme Android und macOS, sondern auch für Windows, Linux und andere Betriebssysteme und kann von der Herstellerwebsite (www.anydesk.com), dem Android-PlayStore oder macOS App-Store heruntergeladen und installiert werden.

Die Anwendung generiert für jedes Gerät einen geheimen, individuellen Schlüssel, mit dessen Hilfe sich eine Vertrauensperson direkt mit dem Gerät verbinden kann. Sie kann dann darauf arbeiten, als säße sie davor und ich kann dabei zusehen und und zugleich mit ihr sprechen. So kann sie mir erklären, was sie gerade tut.

Herauszufinden, in welchen Bereichen nützliche Hilfen zu haben sind, ist die eigentliche Herausforderung. Hier können Initiativen wie die Digitalen Engel (www.digitaler-engel.org), die mit einem Bus voller digitaler Geräte und Experten durch Deutschland touren, oder die in einigen Orten, wie z. B. Potsdam, vorhandenen Digital-Lotsen bei der Annäherung und Nutzung helfen.

Bei der Auswahl des passenden Gerätes sollten objektive Berichte zu Rate gezogen werden. Hierfür ist die Stiftung Warentest (www.test.de) eine gute Quelle. Gerade für Ältere kann es vorzuziehen sein, sich statt eines Smartphones mit relativ kleinem Bildschirm, ein sogenanntes Tablet zuzulegen, das die gleichen Funktionen bietet, dafür aber einen größeren Bildschirm hat, der Einzelheiten besser erkennen lässt.

Digitalisierung bietet viele attraktive Möglichkeiten der Teilhabe am Zeitgeschehen und kann das Leben auch älterer Menschen vielfach bereichern. Um sie nutzen zu lernen, gibt es Einführungsangebote, die den Zugang erleichtern und im Internet u.a. auf folgenden Websites zu finden sind:

- www.digitale-chancen.de
- www.wissensdurstig.de
- www.digital-kompass.de
- www.sicher-im-netz.de
- www.wegeausdereinsamkeit.de

Auch Volkshochschulen, Stadtteilzentren oder Bibliotheken bieten Einführungen an.



GEMEINSAM STATT EINSAM!

The screenshot shows the website for 'GRÜNE ALTE' with the tagline 'autonom. zusammen. mutig.'. The navigation menu includes 'Startseite', 'Über uns', 'Mitglied werden', 'Themen', 'Mitmachen vor Ort', and 'Termine'. The main content area features a photo of a group of people, some wearing green jackets and masks, standing outdoors. Below the photo is a text snippet: 'Wir leben heute länger und sind in der Regel länger fit und gesund. Das sind wunderbare Tatsachen, die eine positive Diskussion darüber verdienen, wie wir unsere gewonnenen Jahre füllen wollen. ...' followed by a 'Weiterlesen >' button.

Werde Mitglied bei den GRÜNEN ALTEN

Nutze den nebenstehenden QR-Code, um deinen Beitritt zu den GRÜNEN ALTEN zu erklären oder geh dazu auf die Website: www.gruenalte.de



Autor: Detlef Meyer zu Heringdorf

Hat sich nicht jeder schon einmal allein gefühlt? Na klar! Aber nicht jeder Mensch fühlt sich einsam. Gerade unser verändertes Altersbild zeigt mehr als deutlich unser zunehmendes Aktivitätspotential. Wir wollen verändern! Wir wollen aktiv sein! Wir wollen uns einmischen! Vielen gelingt das, aber nicht allen. Die Gründe hierfür sind vielfältig.

Einsam kann jeder Mensch sein. Einsamkeitsgründe finden wir viele: Trennung, Krankheit, Todesfall, geringe Lebenszufriedenheit, häufiges Erleben negativer Emotionen, Beziehungslosigkeit (= soziale Isolation), niedrige Bildung und vor allem Armut sind nur einige Beispiele.

Wir erkennen sofort: alle aufgeführten Punkte haben ihre Ursachen weder dem Geschlecht noch dem Alter zu verdanken. Wir haben es also mit einem generationsübergreifenden Phänomen zu tun, obwohl Einsamkeit bisher immer den Älteren zugeschrieben worden ist.

Wir müssen auch zwischen „selbst gewählter“ Einsamkeit – 41% der Bürger der Bundesrepublik und 33% der europäischen Bürger leben bewusst allein – und dem „ungewollten“ Verlust von Beziehungen als Einsamkeit unterscheiden. Bis zur Coronapandemie – und die meisten Studien zu diesem Thema sind aus den Jahren bis 2018/19 – hat diese Zuschreibung auch gestimmt.

Heute erkennen wir eine zunehmende Einsamkeit auch unter Jugendlichen. Wir wollen uns aber der Alterseinsamkeit zuwenden.

Einsamkeit wird in der Wissenschaft als wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen bezeichnet. Gerade das Risiko sozialer Isolation steigt mit dem Alter an. Mit dem Einstieg ins Rentenalter kann der Abstieg in die soziale Isolation beginnen. Aufgebaute Netzwerke zerfallen mit der Zeit, körperliche Beschwerden und Mobilitätseinschränkungen nehmen zu, Liebgeordnete sterben und viele Rentner*Innen leiden an Altersarmut und schämen sich, diese zu zeigen.

Je älter die Menschen werden, umso häufiger finden wir sie allein gelassen in ihren Wohnungen oder – viel schlimmer – in Pflegeheimen. Verwandtenbesuche werden immer seltener. Man schätzt den Einsamkeitsanteil älterer Menschen auf 15-20%. Dieser steigt mit zunehmendem Alter. Die angegebene Prozentzahl erscheint gering, aber in Persona wären das allein in meinem Bezirk Steglitz-Zehlendorf in Berlin 15.000 bis 20.000 Menschen. Infolge des demografischen Wandels werden diese Zahlen immer weiter steigen.

Einsamkeit ist ein Teufelskreis und kein Privat-, sondern ein Strukturproblem. Arm ist man nicht. Arm wird man gemacht. Beziehungslosigkeit ist häufig nicht selbstverschuldet. Mangelnde Mobilität ist oft ein Ergebnis falsch gesetzter Prioritäten. Bedürfnisse älterer Menschen erhalten zu wenig Akzeptanz. Niedrige Bildung ist das Ergebnis mangelnder Unterstützung durch Gesellschaft und Eltern. Je „betuchter“ die Eltern umso größer sind die Chancen für eine „hohe“ Bildung.

Man wird krank, nimmt zu, der Blutdruck erhöht sich und Depressionen sind die Folge. Aber wie können Menschen diesem Teufelskreis entkommen? Rechtzeitig Signale erkennen und sich selbst vor Einsamkeit schützen? Leichter geschrieben, als im Leben umgesetzt.

Einsamkeit entsteht durch unerfüllte Bedürfnisse und Erwartungen. Man muss alte Netzwerke im Rentenalter weiter pflegen und neue Netzwerke knüpfen. Benötigt werden neue Sozialkontakte z.B. durch aktive Teilnahme in Sportvereinen. Man muss unter Menschen. Dafür braucht es Begegnungsstätten.



Städte müssen dahingehend neu konzipiert und/oder verändert werden.

Die WHO-Initiative „Age-friendly Cities“ bietet hierfür hervorragende Ansätze. Zentren für Alt und Jung fördern die Kommunikation. Ehrenämter helfen der sozialen Kontaktpflege. Können und wollen Ältere so aktiv werden? Menschen müssen nicht einsam sein! Wenn Abhilfe aus eigenem Antrieb – aus welchen Gründen auch immer – nicht möglich ist, können Organisationen oder Menschen, die ihre Hilfe anbieten, den Teufelskreis durchbrechen helfen.

Das Stigma Einsamkeit muss aufgelöst werden. Andere Länder wie Polen, Schottland, die Niederlande und vor allem Großbritannien, mit einem Ministerium für Einsamkeit, sind uns im Aufmerksamkeitsgrad und in ihren Aktivitäten weit voraus. Bei uns sind viele einzelne Initiativen aktiv, wie z.B. der Verein Silbernetz in Berlin.

Was uns jetzt noch fehlt, ist eine nationale Strategie gegen Einsamkeit!

Menschen mit migrantischen Biografien im Alter

Autorinnen: Antonia Schwarz, Evelyn Thies

Viele Menschen, die als sogenannte „Gastarbeiter*innen“ nach Deutschland gekommen sind, haben sich u.a. aus familiären Gründen entschieden, in Deutschland zu bleiben. In Ballungszentren wie in Berlin, Stuttgart und Städten des Ruhrgebiets sind ältere Migrant*innen eine der am stärksten wachsenden Bevölkerungsgruppen. Viele sind ab den 1960er Jahren aus unterschiedlichen Gründen eingewandert. Sie kamen als Flüchtlinge, Arbeitsmigranten, Ausiedler, Studierende oder Kaufleute.

Oft haben diese Menschen Schwierigkeiten, sich im Altenhilfe- und insbesondere im Pflegesystem zurechtzufinden und ihre Rechte zu kennen. Vielfach fehlt ihnen das Wissen zu möglichen Leistungsansprüchen und über unterstützende Beratungsstellen.

Zwar gibt es mehrere Stellen, die Auskünfte zur Pflege für Migrant*innen geben und u.a. über das Versorgungsangebot, Versicherungsansprüche und Finanzierungsmöglichkeiten informieren. Eine ständige Herausforderung ist aber, ob die Betroffenen und deren Angehörige solche Informations- und Beratungsstellen überhaupt kennen. Dies betrifft vor allem kleinere ethnische Gruppen. Hier kann über die Zusammenarbeit mit ethnospezifischen Gemeinschaften viel zur Aufklärung und Wissensvermittlung beigetragen werden.

Zur gesundheitlichen und pflegerischen Situation von älteren Migrant*innen

Aus einschlägigen Studien wissen wir, dass viele „Gastarbeiter*innen“, die schwere körperliche Arbeit zu verrichten hatten, früher als der Durchschnitt der älteren Bevölkerung chronisch krank und pflegebedürftig werden. Ihr Alterseinkommen liegt unter dem Durchschnitt ihrer Altersgruppe. Auch diejenigen, die gut Deutsch gesprochen haben, verlieren oft ihre Sprachkompetenz, z.B. im Falle einer Demenz oder aufgrund fehlender Kontakte und damit fehlender Anwendung der deutschen Sprache. Die Erwartungen an die Angehörigen, dass sie im Alter von der Familie versorgt werden, sind oft noch ausgeprägter als bei den älteren Deutschen.

In Ballungsräumen wie z.B. in Berlin haben sich inzwischen spezifische Beratungsangebote bewährt. Die „Interkulturellen Brückenbauer*innen in der Pflege - IBIP“ sind Beratungsstellen, die Hilfesuchende und Pflegebedürftige in folgenden Sprachen beraten und bei der Realisie-

rung von Leistungsansprüchen unterstützen: Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Kurdisch (Sorani), Farsi, Dari, Russisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Türkisch, Vietnamesisch und Polnisch. Ebenfalls vor allem in Ballungsräumen sind in den letzten Jahren auch kleine ambulante Pflegedienste entstanden, die sich teilweise auf ethnospezifische Gruppen wie Türkisch- und Russisch-sprechende konzentrieren. Solche Dienste bauen ein Netz zu Migrant*innen-Gemeinschaften auf und nutzen Infomaterial in deren Sprachen.



An diese Beratungsstellen können sich Menschen mit Pflegebedarf oder deren Angehörige wenden. Die Beschäftigten dort kommen aus unterschiedlichen kulturellen, religiösen und sprachlichen Kulturen. Ihre Aufgabe ist es, Menschen mit Pflegebedarf und Migrationshintergrund niedrigschwellig zu erreichen, kultursensibel über ihre Ansprüche zu informieren und auf vorhandene Hilfsangebote aufmerksam zu machen.

Gleichzeitig werden Pflegefachkräfte sensibilisiert für andere Perspektiven und in den Einrichtungen der Pflege werden Maßnahmen zur interkulturellen Öffnung umgesetzt.

Dieses Projekt ist im Rahmen eines Modellvorhabens – gefördert durch den GKV-Spitzenverband (2015-2018) – ent-

standen, welches wissenschaftlich begleitet wurde. In einem ersten Schritt wurden die Mitarbeitenden geschult und für ihre Beratungsaufgaben vorbereitet. Die Finanzierung erfolgt als Beratungsleistung der „Sozialen Pflegeversicherung“ und zusätzlich über Mittel aus dem Landeshaushalt.

Die Unterstützung von Pflegebedürftigen beim Zugang von Leistungsansprüchen ist für die Familien mit älteren Pflegebedürftigen auch von großem materiellem Interesse. Denn viele dieser Älteren haben unterdurchschnittliche Renten und/oder Alterseinkünfte.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite



Kultursensible Pflege

Kultursensible Pflege „zielt darauf ab, die spezifischen Bedürfnisse von Migranten oder Minderheiten sichtbar zu machen und einen gleichberechtigten Zugang zur Pflege zu ermöglichen. Durch die Kenntnis und Wertschätzung kultureller Unterschiede – und zwar aufseiten der Pflegefachkräfte sowie der Pflegebedürftigen – wird im Sinne der kultursensiblen Pflege die Pflegebeziehung verbessert und die interkulturelle Kompetenz der Einrichtung weiterentwickelt.“ (www.forum-verlag.com/blog-gp/kultursensible-pflege)

Die Etablierung von kultursensibler Pflege in größeren Pflegediensten und Pflegeheimen muss auch Bestandteil der Qualitäts- und Organisationsentwicklung werden und setzt eine systematische Qualifizierung des Personals voraus. Eine kultursensible Professionalisierung der Kranken- und Altenpflege ist aufwendig; die dafür nötigen Ressourcen müssten in der Regelfinanzierung berücksichtigt werden.

Die Finanzierung von Sprachmittler*innen

Deutschlands vielfältige Einwanderungsgesellschaft macht es erforderlich, dass Sprachbarrieren bei allen medizinischen Behandlungen abgebaut und angemessen berücksichtigt werden. Dies setzt fachlich qualifizierte Sprachmittler*innen voraus. Im Koalitionsvertrag der Ampel wurde vereinbart: „Sprachmittlung auch mit Hilfe digitaler Anwendungen wird im Kontext notwendiger medizinischer Behandlung Bestandteil des SGB V“ (S. 84). Dies bedeutet eine regelhafte Finanzierung solcher Leistungen nach dem Krankenversicherungsrecht, was einer langjährigen Grünen Forderung entspricht. Mit der Umsetzung wird verhindert, dass weiterhin die Kinder von Migrant*innen Übersetzungsleistungen erbringen müssen, wenn es um heikle medizinische Eingriffe ihrer Eltern geht. Über qualifizierte Sprachmittler*innen kann auch verhindert werden, dass es zu verhängnisvollen Missverständnissen zwischen Patient*in und den behandelten Ärzt*innen kommt (bspw. bei der Anamnese, in der Aufklärung oder in psychotherapeutischen Settings).

Sexuelle Vielfalt im Alter

Autorinnen: Antonia Schwarz, Evelyn Thies

Die Vielfalt der Geschlechter, sexuellen Orientierungen und Lebensweisen ist Teil der gesellschaftlichen Diversität. Auch wenn die Entwicklung differenziert zu betrachten ist und in vielen Bereichen noch am Anfang steht, erfahren lesbische, schwule, bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche Menschen (LSBTI) in den vergangenen Jahren gesellschaftlich und rechtlich vermehrt Akzeptanz.

Leider profitieren aber ältere Lesben, Schwule und bisexuelle, transgener und intergeschlechtliche Menschen weitaus weniger von dieser positiven Entwicklung. Dies wirkt sich sehr nachteilig auf die Lebenssituation und Gesundheit der Betroffenen aus. Für viele Ältere und Hochaltrige ist es schwierig, im Pflegeheim offen mit ihrer Homosexualität umzugehen – zu groß ist die Angst vor Diskriminierung. Deshalb ist es höchste Zeit das zu ändern! Siehe auch: Regenbogenpflege | Frankfurter Verband (www.frankfurter-verband.de)

Ältere Schwule und Lesben beklagen die fehlende Informiertheit von Einrichtungen der Altenhilfe zu Homosexualität. Viele wollen sich im Alter nicht rechtfertigen müssen für ihre sexuelle Orientierung. Die langjährige Kriminalisierung von Homosexualität ist bei älteren schwulen Männern noch sehr lebendig in der Erinnerung. Die Bundesinteressenvertretung schwuler Senioren tritt dafür ein, dass sich ältere schwule Männer in der Seniorenpolitik und -arbeit engagieren und mit ihren Interessen einbringen können.

In der Lebensphase Alter, in der die Abhängigkeit von Dritten steigt, hat der Wohlfahrtsstaat, haben Regeldienste der Altenhilfe eine besondere Verantwortung und sind aufgefordert, eine inklusive Versorgung für alle Bevölkerungsgruppen zu ermöglichen. Zu Recht stellen organisierte Schwule und Lesben nachfolgende Forderungen zur Teilhabe an die Community:

Sensibilisierung der Öffentlichkeit für gleichgeschlechtliche Lebensformen im Alter

Fachliche Beratung von Mitarbeitenden der kommunalen Senior*innenarbeit

Kooperationen mit Trägern der offenen Senior*innenarbeit

Unterstützung von Initiativen für ältere Lesben und Schwule

Kommunen aller Größenordnungen sind aufgefordert, im Rahmen von kommunalen Aktionsplänen und Altenplanungen qualitative Erhebungen durchzuführen, um die spezifischen Bedarfe von älteren Lesben und Schwulen festzustellen.

Erdüberlastungstag – was ist das eigentlich?

Autor: Jürgen Mulders

„Der Erdüberlastungstag: (englisch Earth Overshoot Day) ist in einer jährlichen Kampagne der Organisation Global Footprint Network der Tag des laufenden Jahres, an dem die menschliche Nachfrage nach nachwachsenden Rohstoffen das Angebot und die Kapazität der Erde zur Reproduktion dieser Ressourcen in diesem Jahr übersteigt.“ (Quelle: Wikipedia). Um es einfach zu sagen, wir leben über unsere Verhältnisse, so, als ob wir jeden Monat 1.000 EUR mehr auszugeben als wir verdienen, also 12.000 EUR pro Jahr.

Um die Brisanz der Zahlen darzustellen, müssen wir etwas rechnen: Seit 1970 verbrauchen wir mehr Ressourcen, als uns die Erde gibt. Waren es zu Beginn zwei Tage, so sind es in diesem Jahr, also 2022, nach 52 Jahren, bereits 156 Tage.

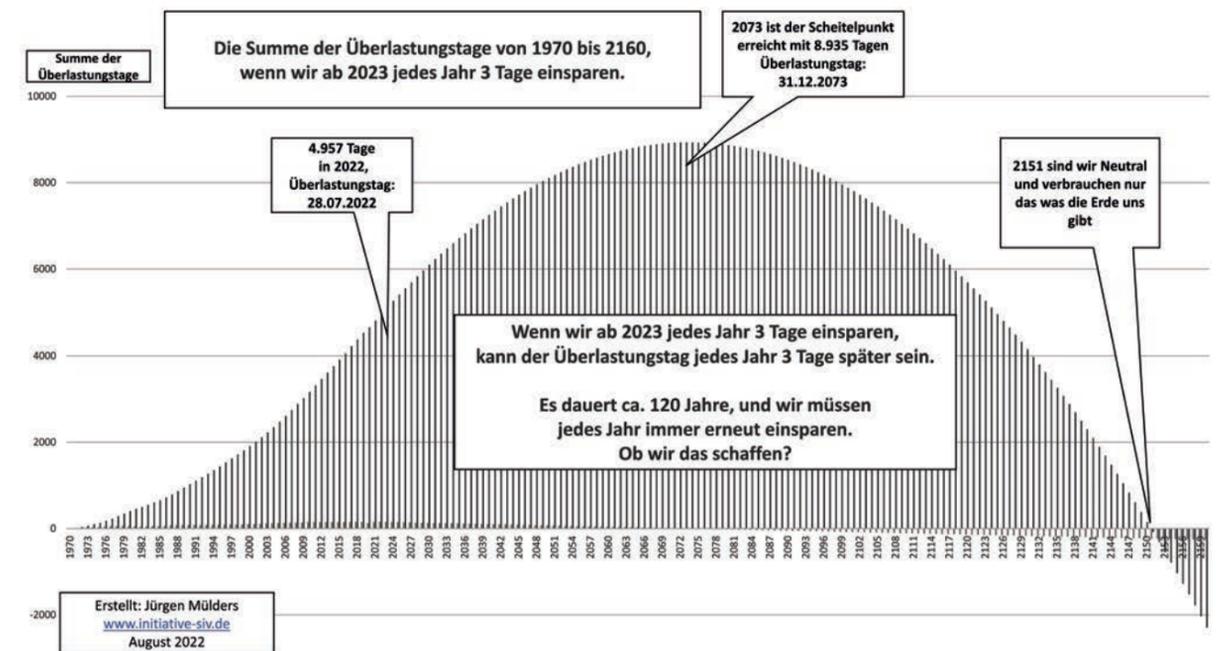
Doch an jedem Ersten eines Jahres wird die Summe der Überlastungstage eigentlich nicht wieder auf Null gesetzt, so wie es die Global Footprint Network zur besseren Vergleichbarkeit macht. Wir sollten also eher alle Überlastungstage der letzten 52 Jahre addieren. Und wenn wir das tun, dann kommen wir auf eine Summe von 4.957 Tagen. Wir haben uns also in Wahrheit die Ressourcen der Erde von fast 5.000 Tagen aus der Zukunft geliehen. Das sind 13,6 Jahre. Also verbrauchen wir heute die Ressourcen schon aus dem Jahr 2035. Das ist schon erschreckend.

Geben wir uns einmal der Illusion hin, dass wir es schaffen können, den Prozess umzudrehen. Wir, die Welt, haben im Jahre 2020 ca. 30 Überlastungstage gegenüber den Vorjahren „eingespart“, durch Corona mit Lockdown in sehr vielen Ländern. Wir haben also gemeinsam etwas erreicht, wenn auch unter Druck und leider nur für ein Jahr. 2021 hatten wir wieder mehr als 2020.

Wenn wir es schaffen würden, weltweit ab 2023 jedes Jahr 3 Tage einzusparen, kämen wir zu folgender Rechnung: Im Jahr 2023 wären es gegenüber 2022 156 minus 3 Tage ergibt 153 Überlastungstage. Im Jahr 2024 wären es dann 150 Überlastungstage, usw.

Dann wären wir am 31.12.2071 bei 0 Tagen Überlastung angekommen.

Das Ganze ist also eine sehr langfristige Aufgabe mehrerer Generationen!



Wenn wir das nicht schaffen, dann werden sich die Tage weiterhin addieren. Im Jahr 2071 haben wir bei unveränderter Tendenz dann ca. 8.900 Tage (oder 24 Jahre) aus der Zukunft geliehen oder „geklaut“ (Die Jugendlichen haben recht, wenn Sie sagen: „Wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut!“) Um diese Überlastungstage abzubauen, bzw. einzusparen, bräuchten wir bis 2151, also 80 Jahre, um wieder auf Null zu kommen.

Wenn wir uns heute die Nachrichten zu den Klimaauswirkungen ansehen und mit diesen Zahlen vergleichen, müssen wir uns fragen, auf was wir noch schnell verzichten können oder ändern können, damit die Menschen auf unserer großartigen Erde noch lange leben können. Dabei sollten wir nicht auf andere zeigen, denn unser Überlastungstag in Deutschland 2022 war bereits am 04.05.2022. Indien beispielsweise hat aber selbst bis jetzt keinen Überlastungstag.

Von 189 Ländern der Welt kommen nur 51 Länder mit ihren Ressourcen aus, 138 Länder verbrauchen mehr, Deutschland liegt auf Platz 39.



GRÜNE ALTE

Platz vor dem Neuen Tor 1

10115 Berlin

Tel. 030 28442-0

Fax 030 28442-210

www.gruenealte.de