

wir

Ausgabe 2/2014



LEVER
KUSEN



Die Dritte Halbzeit

Impressum

Redaktion: Gundula Uflacker (GU), Paul Hebbel (PH), Hieronymus Messing (HM), Karl-Heinz Schneider (KHS)

V.i.S.d.P.: Wolfgang Klein

Bildnachweis: Titel und Seite 3: Tomy Badurina

S. 6 oben : W. Stapelfeldt, S. 6 unten: GU, Seite 7: Anke Schwarzer, Seite 8: C. Müller-Oerder,

Seite 9: © pix by marti - fotolia.com, Seite 12: GU, Seite 15: M. Mayer, S. 16 © rogodread - fotolia.com

Caritasverband Leverkusen e.V., Bergische Landstraße 80, 51375 Leverkusen

Telefon (0214) 8 55 42-525, Fax (0214) 8 55 42-50, info@caritas-leverkusen.de

Bankverbindung: Sparkasse Leverkusen, BLZ 375 514 40, Nr. 100 005 966

Gestaltung: www.kaedesign.de. Druck: Medienhaus Garcia GmbH, Leverkusen

Die nächste Ausgabe
erscheint im
Dezember 2014

Editorial



In der Welt des Fußballs wurde der Begriff der Dritten Halbzeit geprägt. Er steht für die Zeit nach dem Schlusspfiff, die Zeit, in der Spieler und Fans bei einem Bierchen Frust und Freudenrausch ‚bearbeiten‘, mehr oder weniger fachkundige Spielanalysen austauschen oder einfach nur kräftig feiern.

Das Spiel des Lebens geht weiter

Die Spiele der Weltmeisterschaft sind vorbei; das Spiel des Lebens geht weiter. Auf die erste Halbzeit mit Kindheit, Schule und Ausbildung oder Studium folgt die zweite mit dem aktiven Berufs- und evtl. Familienleben. Und wenn man den Begriff der dritten Halbzeit auf das Leben anwendet, geht es hier um die Zeit nach und lange nach dem Berufsleben.

Unser Titelfoto ist ein Sinnbild dafür, dass man im Leben nach der zweiten Halbzeit nicht den Schlusspfiff hört und raus ist, sondern eingewechselt wird in ein Leben voller Besonderheiten und Kurzweil. Alter bedeutet nicht nur Hilfebedürftigkeit, Nicht-mehr-können, Selbständigkeit aufgeben, einsam sein. Es kann auch bedeuten, weiterhin mitzuspielen. Denn die dritte Halbzeit kann viel Aktivität, Begegnung und Spaß und eine Menge an Erlebnissen und Lebensfreude bereithalten. Zum Beispiel endlich mal Zeit zu haben für die Dinge, die in den ersten zwei Halb-

zeiten wegen anderer Verpflichtungen immer zurückgesteckt werden mussten.

Positive Energie im Alter

Wir wollen das Alter nicht als ein kümmerliches Anhängsel an zwei Halbzeiten des Lebens verstanden wissen, sondern als den Start in ein Leben voll positiver Energie. In ein Leben, das man mit einer Menge Erfahrung gestalten kann, in dem man in der Regel durch die Vergangenheit krisengeprüft ist und dadurch gelassen in die Zukunft blicken kann.

In dieser Ausgabe der **wir** wollen wir uns nicht den Defiziten des Alters zuwenden, sondern den Ressourcen und reichhaltigen Möglichkeiten, die das Alter zu bieten hat, wohl wissend, dass dies für viele nur eine Seite der Medaille ist.

GU

Wenn Ideologie die Wirklichkeit ausblendet

Die Einrichtungen der stationären Altenhilfe in Nordrhein-Westfalen warten seit geraumer Zeit auf Rechtssicherheit bei ihrem Bemühen der Anpassung der Wohnqualität in ihren Häusern. Bis zum Juli 2018 ist die Einzelzimmerquote in den Häusern verbindlich auf 80% der Bewohnerplätze zu erhöhen.

Hinzu kommen neue bauliche Anforderungen aus den Entwürfen zum Wohn- und Teilhabegesetz. Unklar bleibt indessen, wie die geforderten Anpassungen refinanziert und die Tilgung von noch bestehenden Darlehen mit eingerechnet werden können. Offen ist auch, welche nachhaltigen Bestandschutzregelungen getroffen werden, wenn nach Abstimmung mit den Trägern der Sozialhilfe aus Kostengründen die Einrichtungen auch zukünftig die strengen Vorgaben an die Wohnqualität nicht erfüllen.

Zum wiederholten Male ist die Landesregierung mit ihrer kompromisslosen Haltung, einen konsensfähigen Entwurf einer Durchführungsverordnung vorzulegen, gescheitert. Eine stark ideologisierte Sicht auf die Dinge, abgehoben von der Wirklichkeit, sind die Gründe für das Scheitern. Ministerin Steffens weiß, was für den pflegebedürftigen Menschen gut und richtig ist. Dem strikten Leugnen eines weiteren Bedarfes an stationären Plätzen in einer immer älter werdenden Gesellschaft stehen Berechnungen von Kom-

munen gegenüber, die bis 2030 einen zusätzlichen Bedarf an vollstationären Plätzen von mehr als 55% ausweisen.

Auch der Caritasverband Leverkusen e.V. ist von diesem politischen Desaster betroffen. Unmittelbar nach der Fertigstellung des Wohnparks Bürgerbusch vor sechs Jahren wurden die Planungen für die Modernisierung des Altenzentrums St. Elisabeth aufgenommen. Für die Kirchgemeinde St. Andreas war es eine Selbstverständlichkeit, ein angrenzendes Grundstück zur Verfügung zu stellen. Pläne wurden gefertigt, die Abstimmungsprozesse mit dem Ziel, eine zukunftsfähige, an den Bedürfnissen der Bewohner ausgerichtete und finanzierbare Einrichtung zu schaffen eingeleitet. Nach einem Gespräch mit dem Landschaftsverband im Jahre 2012 ruhen jedoch die Planungen. Das Risiko der Umsetzung ist bei der ungeklärten Rechtslage nicht mehr kalkulierbar. 2018 aber kommt bestimmt.

Ohne aus der Not eine Tugend machen zu wollen, ist es ja manchmal ganz gut innezuhalten, sich nicht von zeitlichen Vorgaben treiben zu lassen, die Zeit des Wartens zu nutzen.

Eine gesamtverbandliche Betrachtung hat uns weitere Baustellen aufgezeigt, die vielleicht kreativ zusammengeführt werden könnten. Das Älterwerden gilt, Gott sei es gedankt, auch für

Menschen mit Behinderungen, für Wohnungslose und Suchterkrankte. Damit wird auch eine Pflegebedürftigkeit der Bewohner unserer Einrichtungen Christophorushaus, Haus Gezelinus und Haus Maurinus einhergehen. Eine umfängliche pflegerische Versorgung jedoch ist auf Grund der baulichen Gegebenheiten nicht in jedem Fall zu realisieren. Das wirft Fragen auf. Wo und wie können diese Menschen, die über Jahre sozialpädagogisch begleitet wurden, im Falle einer Pflegebedürftigkeit adäquat betreut werden. Ist es möglich, die Akzeptanz bei Angehörigen zu erzielen, Menschen mit den unterschiedlichsten Biographien und Handicaps im Alter zusammenzubringen? Erzielen wir eine auskömmliche Finanzierung, die den Mehrbedarf für diesen Kreis sichert? Gute, bereits umgesetzte praktische Beispiele und Gespräche mit dem Kuratorium der Deutschen Altershilfe haben uns gezeigt, dass es sich lohnt, in der Zeit der erzwungenen Muße darüber nachzudenken.

*Wolfgang Klein
Caritasdirektor*



Wohnen im Alter

Wohnen gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen und kann in unterschiedlichen Formen gestaltet werden. Im Allgemeinen bedeutet es, einen Raum/Ort zu haben, der den eigenen Bedürfnissen entspricht, das Zuhause bildet und die Möglichkeit für das Zusammenleben mit den Familienangehörigen, Freunden und Bekannten

bietet. Angesichts des demografischen Wandels, der Vielfalt der individuellen Lebenslagen und der sich ändernden Familienstrukturen, gewinnen vielseitige Wohn-, Pflege- und Betreuungsangebote insbesondere im Alter immer mehr an Bedeutung.

Obwohl in Leverkusen seit Jahren eine zahlenmäßig weitgehend stabile

Einwohnerentwicklung zu beobachten ist, befindet sich die Altersstruktur im Wandel. Die Zahl der jüngeren Einwohner nimmt stetig ab. Verbesserte Lebensbedingungen und die erkennbar verbesserte medizinische Versorgung tragen zu einer höheren Lebenserwartung bei. So kann die Lebensphase „Alter“ eine Zeitspanne von zwei bis



drei Jahrzehnten umfassen. Bereits heute findet eine starke Zunahme des Anteils der Älteren und Hochbetagten statt. Dieser Trend wird sich auch in Zukunft fortsetzen, insbesondere wenn die geburtenstarken Jahrgänge der 1960er Jahre das Rentenalter erreichen. Auch die Haushaltsstrukturen verändern sich schon seit einigen Jahren. Der Trend zur Individualisierung und zu Ein-Personen-Haushalten setzt sich gerade auch im Alter durch.

Durch die sich verändernden Altersstrukturen und daraus entstehende Anforderungen an die Lebensqualität in den Stadtquartieren, kommt den Themenfeldern „Wohnen im Alter“ und „Quartiersentwicklung“ eine besondere Bedeutung zu. Gleichzeitig geht damit auch die Nachfrage nach flexiblen Wohnformen und Betreuungsmöglichkeiten einher. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von neuen Wohnformen im Alter und alternativen Lebensmodellen, die sich auf die zukünftigen Anforderungen eingestellt haben. Neben den klassischen stationären Einrichtungen sind andere Wohnmodelle und Angebote des selbständigen Wohnens mit Unterstützung denkbar:

- ▶ **Mehrgenerationenwohnen (Alten-gerechte Wohnungen mit Gemeinschaftseinrichtungen für altersgemischte Belegung, z.B. geplant in der Neuen Bahnstadt, Opladen)**
- ▶ **Betreutes Wohnen / Service-Wohnen (Altersangepasste Wohnungen mit Hilfsangeboten externer Dienstleister, Wohnanlagen mit Gemeinschaftseinrichtungen und integrierten Service- und Betreuungsangeboten wie der Wohnpark Bürgerbusch**

Lützenkirchen, der Wohnpark Alt-Schlebusch in Schlebusch oder das CBT Wohnhaus Upladin, Opladen)

- ▶ **Seniorenwohngemeinschaften (Eigenständige Wohnungen mit einem Gemeinschaftsraum als Treffpunkt wie in der Myliusstraße, Böttig)**

Insbesondere das Modell der Hausgemeinschaften nur mit Seniorenwohnungen und einem Gemeinschaftsraum sowie das Service-Wohnen werden in Leverkusen nachgefragt. Sinnvoll ist es, eine Vielfalt an Wohnmöglichkeiten und Angeboten zu schaffen, die flexibel den verschiedenen Lebensumständen (z.B. familiäre/finanzielle Situation) und Bedürfnissen (Krankheit/Pflegebedarf) der Menschen angepasst werden könnten.

Anhand vieler Untersuchungen wird deutlich, dass die meisten Menschen im Alter so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden, in ihrer gewohnten Umgebung und dem Stadtteil bleiben wollen. Sie möchten die Privatsphäre in ihrem vertrauten Wohnumfeld erhalten und gleichzeitig sozial und flexibel eingebunden sein. Für ältere Menschen ist das Haus oder die Wohnung ein zentraler Lebensbereich. Sie verbringen darin weitaus mehr Stunden als jüngere Menschen. Dadurch spielt die Qualität des Wohnens, des Umfeldes und der Infrastruktur für das individuelle Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Wenn das Eigenheim und das Wohnumfeld nicht altersgerecht gestaltet sind, und zudem die Alltagsversorgung im Nahbereich nicht ausreicht, ist ein eigenständiges Wohnen zu Hause bis ins hohe Alter kaum möglich.



Andrea Deppe

Ein Großteil der heutigen Wohnungen ist auch in Leverkusen leider nur eingeschränkt altersgerecht ausgestattet. Die meisten Menschen wohnen in einer standardisiert gebauten Wohnung, die ihren jeweiligen (altersgerechten) Lebensumständen beschränkt entspricht.

Die Nachfrage nach altersgerechten Wohnungen ist aktuell sehr hoch und kann über das bestehende Angebot nicht abgedeckt werden. Dies hat zur Folge, dass die bereits gebauten Wohnungen der letzten Jahrzehnte entsprechend angepasst werden müssen. Etwa 30% aller Wohnungen in Leverkusen befinden sich im Erdgeschoss und könnten dadurch entsprechend barrierearm/-frei umgebaut werden. Manchmal reichen schon kleine Maßnahmen wie das Anbringen von Haltegriffen aus, um den Wohnkomfort zu erhöhen. Fachexperten schätzen für Leverkusen den Bedarf an altersgerechten Wohnungen bis 2030 auf 1.000 zusätzliche Wohneinheiten im Neubau.

Andrea Deppe
Beigeordnete der Stadt Leverkusen
Baudezernat

Ein gutes Gefühl

Manche haben nach einem guten Essen ein gutes Gefühl, manche nach einer guten Arbeit, andere nach einem Tipp im Lotto. Als Koordinatorin des ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdienstes des Caritasverbandes Leverkusen habe ich heute erfahren, was auch ein gutes Gefühl auslösen kann.

Ich war bei Margarete Kamphausen, wohnhaft in Schlebusch, 87 Jahre jung. Seit sieben Jahren bekommt sie regelmäßig Besuch von Irene Lobert, die sie begleitet, ihr zuhört und freundschaftlich Kontakt hält.

Frau Lobert wurde seinerzeit vermittelt über das Freiwilligenzentrum LUPE. Nach einem Gespräch über ihre Interessen und den Wunsch, anderen Menschen zu helfen wurde schnell eine passende Betätigung für die freie Zeit, die sie ehrenamtlich in die Gesellschaft einbringen möchte, gefunden. Schon beim ersten Besuch von Irene Lobert bei Margarete Kamphausen entstanden lebhafte Gespräche über gemeinsame Interessen bezüglich Pflanzen und Reiseorte. Eine gute und passende Wahl also.

Margarete Kamphausens Leben ist trotz vieler Schicksalsschläge und Krankheiten, von viel Optimismus und Humor geprägt. Von diesem Optimismus nimmt Irene Lobert jedes Mal etwas mit nach Hause. „Ich bewundere Frau Kamphausen für das, was sie in ihrem Leben schon geleistet hat. Ältestes Kind einer Familie, alle Geschwister überlebt, sich um ihre Mutter noch gekümmert, trotz eigener langjähriger Erkrankung. Ich freue mich jedes Mal darüber, wenn ich ihr mit meinem Besuch eine Freude machen konnte.



Wenn ich nach dem Besuch zu Hause bin, habe ich immer ein gutes Gefühl!“

Ein Geben und Nehmen

Auch für Frau Kamphausen ist der regelmäßige Besuch eine Bereicherung. „Ich freue mich jedes Mal, wenn Frau Lobert kommt, sie bringt mir immer ein Blümchen mit und gemeinsam essen wir ein Stück Kuchen und trinken Kaffee. Wir erzählen über Reisen, Neues aus Schlebusch und aus aller Welt“, so die ältere Dame. Das Leben hat es ihr nicht immer leicht gemacht, aber sie sei eine „Kämpferin“ und lasse sich nicht unterkriegen.

Etwas Sinnhaftes in der Freizeit tun, anderen Menschen helfen, anderen eine Freude machen, dies ist das Anliegen der ehrenamtlich aktiven Mitarbeitenden im Besuchs- und Begleitdienst. Sie unterstützen Seniorinnen und Senioren auf Wunsch bei Spaziergängen, unterhalten sich über das aktuelle Geschehen, leisten ihnen Gesellschaft, teilen mit ihnen Erlebnisse aus ihrem Leben oder lesen ihnen etwas vor. In der Erfüllung ihrer Aufgabe werden sie

durch den Caritasverband Leverkusen unterstützt, geschult und begleitet.

Wenn Sie sich für alleinstehende, ältere oder kranke Mitbürger engagieren möchten oder wenn Sie selbst, ein Angehöriger, Nachbar oder Bekannter Interesse an regelmäßigen Kontakten zu netten Menschen haben, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

*Christina Müller-Oerder
Caritasverband Leverkusen e.V.*

Kontakt und Information

Christina Müller-Oerder
Caritasverband Leverkusen e.V.
Ehrenamtlicher Besuchs- und Begleitdienst
Telefon (0214) 855 42 - 584
christina.m-oerder@caritas-leverkusen.de

Senioren setzen sich aktiv für ihren Stadtteil ein



Abgeflachte Bürgersteige, kritische Betrachtungen diverser Bebauungspläne, Sorge um die Entwicklung der Schlebuscher Fußgängerzone, Seniorensicherheit und Kriminalitätsprävention. Das sind Themen, die ältere Bürger/innen bewegen, sich im Seniorenforum zu engagieren und ihren Stadtteil aktiv mitzugestalten.

Vierteljährlich lädt der Caritasverband Leverkusen alle interessierten älteren Bürger/innen in das Alte Bürgermeisteramt in Schlebusch zur Information über für sie interessante Themen oder auch zum Austausch ein.

Mit rund 20 Teilnehmern pro Treffen erfreut sich das Schlebuscher Seniorenforum reger Beteiligung. Neben den

älteren Menschen, die aus persönlichem Interesse an ihrem Wohnort teilnehmen, nehmen auch Vertreter verschiedener Seniorenvereine, -verbände oder -gruppierungen teil, die gleichermaßen die Anliegen ihrer Mitglieder für den Stadtteil vertreten.

Nicht selten entstehen hierbei angeregte und kontroverse Diskussionen. Sei es im Austausch darüber, dass junge Menschen auch einen Ort für ein Treffen „im Dorf“ benötigen oder auch darüber, dass Ampelanlagen an sehr befahrenen Straßen eine sehr kurze Grünphase haben und ein sicheres Überqueren für ältere, insbesondere für Menschen mit körperlichen Einschränkungen erschweren.

Im regelmäßigen und guten Kontakt zu Politik und Verwaltung sowie zur Werbe- und Fördergemeinschaft wurden in der Vergangenheit bereits viele Anliegen verfolgt und Anregungen aufgegriffen, wie z.B. das seniorengerechte Einkaufen in Schlebusch oder auch durch konkrete Maßnahmen Missstände beseitigt.

Neben dem Seniorenforum in Schlebusch lädt der Caritasverband Leverkusen auch für die Stadtteile Lützenkirchen und Quettingen in die Begegnungsstätte im Wohnpark Bürgerbusch, Mehrgenerationenhaus ein.

Beide Seniorenforen freuen sich über weitere Teilnehmende, die sich aktiv an seniorenrelevanten Themen in ihrem Wohnumfeld beteiligen möchten.

*Christina Müller-Oerder
Caritasverband Leverkusen e.V.*

Nächster Termin für das
Seniorenforum Schlebusch:

12.09.2014, 10.30 Uhr
im Alten Bürgermeisteramt
Bergische Landstraße 28
Information: Christina Müller-Oerder
Telefon (0214) 855 42 - 584

Nächster Termin für das
Seniorenforum Lützenkirchen/Quettingen:

10.09.2014, 10.00 Uhr
in der Begegnungsstätte im Wohnpark Bürgerbusch
Theodor-Gierath-Straße 4
Information: Carola Pfeuffer
Telefon (02171) 568 88



ATS-Begegnungsstätte im Wohnpark Bürgerbusch – Mehrgenerationenhaus

Einsamkeit im Alter? – nicht in der Begegnungsstätte im Wohnpark Bürgerbusch. Sie ist ein Ort der Begegnung und Aktivität. Derzeit gestalten hier 34 Menschen im Alter von 34 bis 89 Jahren ihr Leben mit einem ehrenamtlichen Engagement. Viele sind davon überzeugt: es gibt nichts Besseres! Das Besondere daran: Die Einsatzmöglichkeiten sind flexibel in Art, Inhalt, Umfang und Regelmäßigkeit. Jede und jeder findet mit dem, was sie oder er mitbringt ein Einsatzfeld mit der Möglichkeit, das eigene Talent einzubringen. Gefragt wird: Was möchten Sie? Was können Sie beitragen? Und damit wird innerhalb des vorgegebenen Rahmens ein Betätigungsfeld geschaffen. So ist es bezeichnend, dass jemand, der sich ursprünglich im Fahrdienst engagieren wollte, auf einmal einen Sprachkurs gibt.

Spaß und Freude erleben sowie eine sinnhafte Beschäftigung zu haben sind hohe Motivationsfaktoren der ehrenamtlich Tätigen. Es ist ein Engagement sowohl für sich als auch für andere. Eine Unterstützung (falls gewünscht) durch hauptamtlich Mitarbeitende wird angeboten, ebenso die Bereitstellung von benötigten Materialien.

Ein Ort der Begegnung und Aktivität

Der Kreis der ehrenamtlich Engagierten ist bunt gemischt. Zwischen einer Woche und 21 Jahren ist die Zugehörigkeit. Sie kommen aus unterschiedlichen Stadtteilen und bringen viel Tatkraft und Eigenverantwortung mit.

„Ich fühle mich eingebunden in ein großes Gesamtes. Es macht Spaß, Bestandteil dieser Gemeinschaft zu sein und ich habe immer das Gefühl, mit meinen Ideen gehört zu werden“ so Manfred Leyhausen von der Herrentorste, ein Gesprächskreis für Männer.

Ehrenamtlichkeit unterstützen

Es ist ein zentraler Baustein der ATS-Begegnungsstätte, Ehrenamtlichkeit zu unterstützen und zu fördern. Alle ehrenamtlich Aktiven sind durch ihren Einsatz und das Einbringen ihrer Individualität und Lebenserfahrung unverzichtbarer Bestandteil der Einrichtung und prägen die Atmosphäre in besonderer Weise.

Wesentliche Einsatzfelder sind die Durchführung von

- ▶ **Kursen (z.B. Computer, Internet, Englisch, Spanisch)**
- ▶ **Gruppenangeboten (z.B. Spiele nachmittag, Herrengesprächskreis)**
- ▶ **Mitarbeit im offenen Bereich (z.B. Service, Informationsweitergabe)**
- ▶ **Unterstützung bei besonderen Veranstaltungen**

Mitgestaltung wird groß geschrieben. So sind alle Engagierten regelmäßig zu einer großen „Ehrenamtsrunde“ eingeladen. Hier werden neben dem allgemeinen Austausch übergeordnete Themen besprochen, wie z.B. Verände-

rungen in der Angebotsstruktur, neue interne Regeln etc..

Natürlich bleibt bei der ganzen Arbeit auch immer Zeit für ein persönliches Gespräch.

Darüber hinaus gibt es Abstimmungstreffen für die ehrenamtlich Mitarbeitenden im Servicebereich und regelmäßige Fortbildungen.

Zum Jahresende werden alle Aktiven zu einer besinnlichen und stimmungsvollen Adventsfeier eingeladen.

„Der Kontakt zu den anderen Ehrenamtlichen ist mir wichtig. Hier ist immer etwas los und wir sind eine nette, gesellige Truppe“ berichtet Ilse Manz, die seit 6 Jahren in der Begegnungsstätte aktiv ist.

Jeder, der sich in der Begegnungsstätte einbringen möchte, ist herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen.

*Carola Pfeuffer
Caritasverband Leverkusen e.V.
Leitung ATS-Begegnungsstätte im
Wohnpark Bürgerbusch –
Mehrgenerationenhaus*

Kontakt und Information

ATS-Begegnungsstätte im Wohnpark
Bürgerbusch – Mehrgenerationenhaus
Theodor-Gierath-Straße 4
51381 Leverkusen
Telefon (02171) 56888

Bewegung in der Kolonie

Gemeinsam ist man weniger allein

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky begründete im Rahmen seiner Forschung 1970 das Konzept der Salutogenese (Salus = Heil, Gesundheit; Genese = Entstehung, Ursprung). Er kritisierte die Einteilung in gesund oder krank mit der die wissenschaftliche Medizin und das medizinische Versorgungssystem arbeiten. Die Pole, völlige Gesundheit oder völlige Krankheit, seien für lebende Organismen nicht zu erreichen, da jeder gesunde Mensch auch kranke Anteile und jeder kranke Mensch auch gesunde Anteile in sich trägt. Antonovsky war der Meinung, dass der Gesundheits- oder Krankheitszustand durch die individuelle Grundhaltung eines Menschen gegenüber der Welt und dem eigenen Leben entscheidend beeinflusst wird. Er bezeichnete diese Grundhaltung als Stimmigkeitsgefühl, das sich aus drei Komponenten zusammensetzt: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Trifft der Mensch auf Stressfak-

toren, z.B. ohne Unterstützung den gewohnten Alltag nicht leben zu können oder fehlende soziale Kontakte, ist es maßgeblich, wie er mit diesen Stressfaktoren umgeht, wie ausgeprägt sein Stimmigkeitsgefühl ist. Je ausgeprägter dieses Gefühl bei dem Einzelnen ist, desto gesünder sollte er sein, desto schneller sollte er gesund werden und bleiben.

Der Caritasverband Leverkusen setzt mit seinem Projekt „Gemeinsam ist man weniger allein – Bewegung in der Kolonie“ genau hier an. Wir wollen mit Patienten und ihren Angehörigen, älteren, alleinstehenden Menschen und Ehrenamtlichen in Wiesdorf gemeinsam Situationen erleben, die für sie verstehbar, handhabbar und bedeutsam sind. Aktiv dem Alter, der Krankheit und dem Alleinsein begegnen und zusammen eine schöne Zeit erleben, die den Menschen bis in seinen Alltag begleitet und stärkt.

Konkret bedeutet dies, dass wir mit Menschen aus dem Quartier Wiesdorf einmal monatlich gemeinsam aktiv sind. Wie z.B. im Mai, wo eine Besichtigung des Altenberger Doms auf dem Programm stand, in der wir etwas zur Geschichte des Doms hörten und alles beim anschließenden Kaffeetrinken ausklingen ließen. Im April war Pfarrer Hirsch in unserer Begegnungsstätte in der Carl-Leverkus-Straße zu Gast und hielt einen Vortrag über die Bedeutung von Ostern. Oder, wie im Juni, wo eine Floristin kam, mit uns ein Gesteck aus Pfingstrosen zauberte und nebenbei allerlei Wissenswertes über die Pflege von Rosen berichtete. Im Juli haben wir es ruhiger angehen lassen und uns bei einem Quiz mit dem Thema „Abkühlung im Sommer“ nur den Mund heiß geredet und anschließend mit einem leckeren Eis abgekühlt.

Jeden Monat gibt es ein Thema, das wir uns gemeinsam erschließen, aber wir sprechen auch über Situationen, die die einzelnen individuell und aktuell bewegen.

Der Fahrdienst der ambulanten Dienste sorgt dafür, dass der Weg bis zur Begegnungsstätte oder dem jeweiligen Ziel gut bewältigt werden kann und der Nachhauseweg gesichert ist.

Unser nächstes Ziel ist, das Angebot zu erweitern und so, ganz nach dem Konzept der Salutogenese, Stressfaktoren in unserem Leben verstehbar, handhabbar und bedeutsam bewältigen zu können.

Das Projekt „Gemeinsam ist man weniger allein“ wird über Mittel des Sondervermögens Altenhilfe des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln finanziell gefördert.

*Tanja Gangel
Caritasverband Leverkusen e.V.
Ambulante Dienste*



Weisheit des Alters

Hochschätzung und Verachtung, Lob und Klage, Integration und Desintegration des Alters und der Alten waren und sind in allen Zeiten zu finden. So wären die vielfältigen Mahnungen der Hl. Schrift, das graue Haar zu achten – „Du sollst vor grauem Haar aufstehen, das Ansehen eines Greises ehren und deinen Gott fürchten.“ (Lev 19,32) –, wohl nicht nötig, wenn es in ihrer Welt nicht auch gegenläufige Erfahrungen gegeben hätte.

Eines lässt sich gewiss sagen: Alter ist mehr als ein Lebensabschnitt, es ist als eine Lebensweise zu begreifen. Es geht beim Alter immer auch um die Lebensgestaltung, die den Menschen in seiner Verantwortung für sich, für die Anderen und vor Gott fordert.

Was aber das Alter von anderen Lebensphasen unterscheidet, ist der Umstand, dass das Ende des irdischen Lebens nahekommt und sich in Form von Krankheit und Nachlassen der Kräfte in das Leben hinein manifestiert. Es hängt von vielen Faktoren ab, ob man diese Phase als Sein im Schatten des Todes oder im Licht des Lebens erfahren kann.

Der Mensch ist vor Gott aufgefordert, sein Leben anzunehmen und es verantwortlich zu gestalten. Dies kann aber nur gelingen, wenn das Leben bejaht wird. Weil das Alter die Lebenszeit ist, in der man auf sein ganzes bisheriges Leben schauen kann, bedarf gerade das Alter der Kunst des Lebens.

Die Kunst des Lebens beinhaltet wesentlich, das Gewesene und das Geschehende miteinander in Beziehung zu setzen und zu leben. Beim Rückblick mögen Trauer wegen der Verluste und Traurigkeit wegen des nicht Erreichten überwiegen.

Das Alter aber nur als Verlust und Defizit zu erleben hieße in letzter Konsequenz, Gott und Gottes Barmherzigkeit aus seinem Leben zu entlassen. Die menschlichen Antworten auf die Erfahrung des barmherzigen Gottes: Freude und Dankbarkeit, Vertrauen und Liebe werden durch das Alter nicht aufgehoben.

Wenn nicht jetzt, wann dann, so könnte man fragen, soll der Mensch beginnen zu sich, zu seinem Leben und zu Gott Ja zu sagen. Die Aufforderung Jesu: Seid barmherzig wie euer Vater im Himmel (Lk 6,36) gilt auch für sich selber. Die Nachsicht ist nicht nur eine Tugend gegen andere, sondern auch gegen sich selbst, besonders in Zeiten der Krise.

Das Annehmen des Nachlassens der eigenen Kräfte verlangt ein hohes Maß an Bejahung zum Leben. Krankheit, Vereinsamung und Not sind nicht schönzureden, sondern nur da als dem Menschen gegebene Herausforderungen und Teil des Lebens zu erkennen, wo man um ihre Schwere und Last weiß.

Aber letztendlich liegt hier auch eine Chance und eine Hoffnung des Alters. Denn das Eingestehen der eigenen Begrenztheit und des eigenen Unvermögens kann auch als Akt der Befreiung erlebt werden. Der Verzicht auf Nicht-mehr-mögliches, auf Unnötiges, auf

nicht mehr zu tragende Verantwortung kann die Befreiung zu sich, zu anderen und zu Gott sein. Und dabei gibt es eben keine Vorschriften, sondern nur das, was mir selber möglich ist.

Die biblische Sprache kennt für diese Form des Lebens einen Begriff: Weisheit. Weisheit wächst einem nicht biologisch zu, sie muss lebenslang eingeübt und erlernt werden. Alter, wenn es denn mehr sein soll als eine Lebensphase, wird darauf nicht verzichten können. Biblische Weisheit unterscheidet sich von der Tugend der Gelassenheit dadurch, dass sie weiß, dass es noch jemanden gibt, der zur Weisheit verhelfen kann und sie schenkt. So bekommt man Weisheit auch dort, wo man sich nicht müht, sondern sich nur beschenken lässt.

Vielleicht ist das sogar die größte Übung in Lebenskunst, die das Alter vollbringen kann, nämlich sich auf Gott verlassend und in der Zuversicht lebend, dass er es sein wird, der einen trägt, dass es nichts mehr gibt, das man tun müsste. Dann ist das Alter der Lebensabschnitt, bei dem man bei sich und bei Gott angekommen ist.

HM

Die Silberdisteln

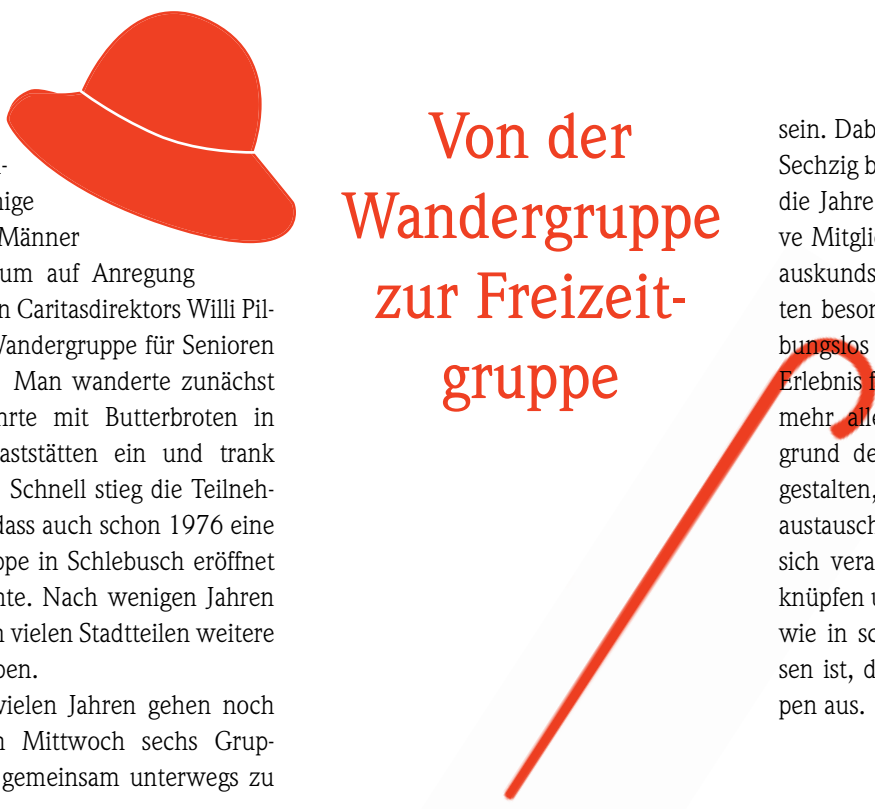
Die Seniorentheatergruppe „Die Silberdisteln“ gibt es schon lange in Leverkusen. Vor sieben Jahren wurde in der Caritas Begegnungsstätte eine Theatergruppe 60plus ins Leben gerufen. Daraus ist der Verein „Die Silberdisteln“ entstanden. Jedes Jahr präsentieren sie ein selbst konzipiertes Stück.

In diesem Jahr stand etwas besonders auf dem Plan: Kinder und Jugendliche des Hauses Nazareth, „Die Silberdisteln“ und Seniorinnen und Senioren des Begegnungszentrums Altes Bürgermeisteramt arbeiteten seit Januar 2014 gemeinsam an dem Kunstprojekt „Welten bewegen“. Jung und Alt entwickelten mit der Regisseurin Monika Noltensmeier und der Choreografin Ann Carolin Weber ihr eigenes Tanztheaterstück. Durch theatrale und tänzerische Mittel erhielten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit

ihren unterschiedlichen Lebenswirklichkeiten und den Werten der anderen Generation auf ungewohnte, neue Art und Weise auseinander zu setzen. Monika Noltensmeier als Regisseurin hatte zum Ziel, die Senioren und Kinder ohne Druck an das Theaterspielen heranzuführen und die individuellen Interessen zu fördern.

Nach den erfolgreichen Vorstellungen Ende Juni beginnen ab dem 25. August 2014 die Proben für das neue Stück in der Begegnungsstätte im Wohnpark Bürgerbusch.

HM



Im September 1976 trafen sich einige Frauen und Männer in Opladen um auf Anregung des damaligen Caritasdirektors Willi Pilgram, eine Wandergruppe für Senioren zu gründen. Man wanderte zunächst 14-tägig, kehrte mit Butterbrot in einfachen Gaststätten ein und trank einen Kaffee. Schnell stieg die Teilnehmerzahl, so dass auch schon 1976 eine weitere Gruppe in Schlebusch eröffnet werden konnte. Nach wenigen Jahren entstanden in vielen Stadtteilen weitere Wandergruppen.

Nach so vielen Jahren gehen noch immer jeden Mittwoch sechs Gruppen los, um gemeinsam unterwegs zu

Von der Wandergruppe zur Freizeitgruppe

sein. Dabei reicht das Alter von Anfang Sechzig bis hoch in die Achtzig. Und all die Jahre gibt es in jeder Gruppe aktive Mitglieder, die die Wege im Vorfeld auskundschaften, Bus- und Zugfahrkarten besorgen, damit der Mittwoch reibungslos abläuft und zu einem schönen Erlebnis für alle wird. Heute steht nicht mehr allein das Wandern im Vordergrund der Gruppen. Gemeinsam Zeit gestalten, das ist es, was zählt. Sich austauschen können, Neues erfahren, sich verabreden, neue Freundschaften knüpfen und wissen, dass man in guten wie in schlechten Tagen nicht vergessen ist, dies zeichnet die Wandergruppen aus.

HM

Fitnesswoche im Caritasverband Leverkusen

Für die Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und gute Laune



Eine ganze Woche lang wurde gedehnt, getanzt, entspannt und mit Kollegen geschwitzt. Unter dem Motto ‚Feierabend-Fitness‘ hatten Mitarbeitende des Caritasverbandes Leverkusen die Möglichkeit, in Schnupperstunden unterschiedliche Bewegungsangebote kennenzulernen. Sie waren eingeladen, an verschiedenen Orten einen Einblick in die Welt und den Spaß der Bewegung zu bekommen. Von Pilates über Nordic Walking und Zumba bis zu Yoga, eine bunte Auswahl an Bewegungsangeboten wurden in Zusammenarbeit mit dem VGS-Gesundheitszentrum Leverkusen angeboten. An die 90 Mitarbeitende haben sich aufgemacht und insgesamt 150 Plätze in den Angeboten belegt. Eine beeindruckende Bilanz. Besonders beliebt und gut besucht waren die Kurse ‚Entspannte Schultern – gelöster Nacken‘ und ‚Zumba‘.

Ziel war, die Mitarbeitenden darin zu unterstützen, etwas für sich zu tun, den inneren Schweinehund zu überwinden und den Ansporn zu bekommen, sich im örtlichen Sportverein, dem VGS-Gesundheitszentrum in Manfort oder im örtlichen Fitnessstudio zu Bewegungsangeboten anzumelden. Den Rückmeldungen ist zu entnehmen, dass dies an der einen oder anderen Stelle auch gelungen ist.

Im abschließenden Gesundheitstag in Zusammenarbeit mit der Barmer GEK gab es Angebote zum Thema Ernährung, Bewegung und Umgang mit Belastungen.

Hier konnte man im Minicheck seinen Blutzuckerwert messen lassen, ebenso wie Blutdruck und Body-Mass-Index.

Ein weiterer Test, der ‚Balance-Check‘ gab Aufschluss, wie es um das innere Gleichgewicht steht. Die Testung mittels eines Ohrclips machte die individuelle Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit deutlich, was durchaus interessante Ergebnisse brachte. Passend dazu gab es einen Vortrag mit dem Titel ‚Sicher und gelassen im Stress‘. Hier war zu erfahren, wie Stress entsteht und subjektiv erlebt wird und gleichzeitig Strategien vorgestellt, wie stresserzeugende Gedanken positiv beeinflusst werden können.

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz - auch dieses Thema durfte nicht fehlen. Wer hat schon immer vor Augen, wie viele Stück Würfelzucker in einem Fruchtojoghurt oder Ketchup enthalten sind? Im Vortrag ‚Einfach gut essen und wohlfühlen‘ gaben Geschmacksproben und wissenswerte Details ein umfassendes und praktisches Bild von gesunder Ernährung.

Begleitend gab es eine Rezeptaktion, in der Mitarbeitende aufgefordert waren, Rezepte für einen gesunden Pausensnack einzureichen. Alle nahmen an einer Verlosung teil. Den Hauptpreis – ein Gutschein über 100 Euro für das VGS-Gesundheitszentrum - erhielt die Auszubildende Leena Brochhagen.

Eine rundum gelungene vielseitige Aktion der Gesundheitsförderung!

GU

Die Zeit

Die Zeit,
als ein Geschenk
von heute,
musst du ergreifen
unverzagt.

Nimm
sie für dich
nur an und deute,
was in
Sekunden
sie dir
sagt.

Deinem
Versuch,
sie festzuhalten
dem widerstrebt sie
Stund' um Stund'.
Sie lässt sich
einfach nicht
verwalten:
In Fesseln
wird es ihr
„zu bunt“.

Drum
geh' den Weg
durch deine Zeiten
bewusst
in jedem Augenblick.
Nutz'
deine Chance
zu erweitern
die Spielräume
zu deinem
Glück.

PH

