

Gemeinsam mit dem Deutschen Institut für Sozialwirtschaft e. V., das den Landessenorenrat wissenschaftlich begleitet, hat der Landessenorenrat folgende Wahlprüfsteine für die Landtagswahl 2022 in Schleswig-Holstein erarbeitet. Das sind die Fragen, die der Landessenorenrat den Politikern stellt und zu denen er die einzelnen Standpunkte erfahren möchte. Die Wahlprüfsteine wurden aus vier Quellen erarbeitet: Aus den Forderungen des Altenparlaments 2021, aus den Wahlprüfsteinen des LSR von 2021 sowie angelehnt an Prüfsteine des Sozialverbands VdK und der BAGSO von 2021.

## Altersversorgung/Rente

1. Sind Sie der Meinung, dass alle Erwerbstätigen (auch Politiker, Selbständige, Beamte) in die gesetzliche Rente einzahlen sollen - und wenn ja, wie wollen Sie dies erreichen?
2. Wie wollen Sie die Einnahmesituation der gesetzlichen Rentenversicherung konkret verbessern?
3. Wie wollen Sie zukünftigen Generationen eine „wertschätzende Rente“ gewährleisten?

## Wohnen

1. Wie setzt sich Ihre Partei für bezahlbares Wohnen (z. B. sozialer Wohnungsbau, genossenschaftliches Wohnen) insbesondere für ältere Menschen (barrierefrei; auch auf dem Land) ein?
2. Setzen Sie sich für flächendeckende Beratungsangebote zur Wohnungsanpassung ein?

## Altersarmut

1. Welche Überlegungen und Maßnahmen gibt es in Ihrer Partei, um der zunehmenden Altersarmut entgegenzuwirken?
2. Welche Lebensarbeitszeitmodelle können Sie sich vorstellen, die kein soziales Ungleichgewicht in der Alterssicherung zur Folge haben?

## Gesundheit und Pflege

1. Welche Möglichkeiten der Unterstützung häuslicher familiärer Pflege sehen Sie?
2. Wie wollen Sie konkret Maßnahmen der Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation speziell für Ältere stärken?
3. Welche Lösungsvorschläge haben Sie in Bezug auf eine angemessene (=zeitlich und örtlich erreichbar, barrierefrei) gesundheitliche Versorgung. (Stichwort: Gemeindefürsorgende/Community Health Nurses)

## Anerkennung des Ehrenamtes

1. Wie fördert Ihre Partei das freiwillige Engagement und die Partizipation Älterer, auch von Menschen in benachteiligten Lebenslagen?
2. Was tun Sie für die Schaffung hauptamtlich besetzter Anlaufstellen?
3. Wie wollen Sie die kommunale Seniorenpolitik konkret und verlässlich fördern?

## Steuern

1. Setzt sich Ihre Partei für eine Vermeidung der Doppelbesteuerung von Alterseinkünften ein?
2. Sehen Sie Möglichkeiten für eine weiter vereinfachte Steuererklärung für Alterseinkünfte bzw. Hilfsangebote für die bestehende Form?

Weitere Themen aus den Wahlprüfsteinen zur Bundestagswahl, die auch für die Landtagswahl von Belang sein könnten:

## Altersdiskriminierung

1. Welche Lösungen schlägt Ihre Partei zum Abbau von Altersdiskriminierung vor (z. B. Verweigerung von Krediten, Auslandskrankenversicherungen, höhere Einstufung von Kfz-Versicherungen)?

## Digitalisierung

1. Welche Lösungsmöglichkeiten bietet Ihre Partei im Bereich der Digitalisierung, um ältere Menschen in die Entwicklung einzubeziehen?
2. Wie wollen Sie sicherstellen, dass auch Menschen ohne digitale Nutzung gleichwertig teilhaben können?
3. Inwiefern kann eine digitale Grundversorgung mit Netzausbau und WLAN im öffentlichen Raum, aber auch sozialrechtliche digitale Hilfen im SGB XII erreicht werden?

## Mobilität

1. Wie kann Ihrer Ansicht nach eine barrierefreie Mobilität erreicht werden? (Stichworte: ÖPNV, Fußwege, Zugang zu Einrichtungen und Läden, aber auch Wohnraum)
2. „Wie wird Ihre Partei eine bezahlbare, barrierefrei zugängliche Mobilität sicherstellen, insbesondere auch in dünn besiedelten Regionen und strukturschwachen Gebieten?“

## Seniorenpolitik/-engagement

1. Welche Lösungsvorschläge haben Sie zur flächendeckenden Sicherstellung der kommunalen Altenplanung und Seniorenpolitik? (Stichworte: möglichst langes selbstbestimmtes Leben im Alter; „Förderung der Selbstbestimmung und der Erhalt der Selbstständigkeit älterer Menschen“)

## Landtagwahl 2022, Politiker stellen sich den Fragen der Senioren.

(rbu) Wie schon im vergangenen Jahr für die Bundestagswahl 2021, hat der Kreissenorenbeirat Ost-Holstein für die Landtagswahl Schleswig – Holstein 2022 eine zentrale Informationsveranstaltung mit Politikern organisiert. Unter Einbeziehung des Bürgermeisters vom Grömitz, Mark Burmeister, und des örtlichen Tourismusverbandes, konnten der Vorsitzende Wilfried Lühr sowie der Vorsitzende des Seniorenbeirates Grömitz, Rainer Figgen, die Sporthalle Ost-Holstein am 03.03.2022 dafür nutzen.

Der eingeladene Ministerpräsidenten Daniel Günther musste leider kurzfristig absagen. Für ihn war der Fraktionsvorsitzende der CDU, Tobias Koch, eingesprungen. Erschienen waren die Finanzministerin Monika Heinhold, Bündnis90/Die Grünen und Serpil Midyatli, Vorsitzende der SPD im Land und Fraktionsvorsitzende. Sie vertrat den SPD-Spitzenkandidaten für die Landtagswahl, Thomas Losse-Müller, der Corona bedingt nicht teilnehmen konnte. Dr. Bernd Buchholz, FDP-Minister für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus musste ebenfalls kurzfristig absagen. Für ihn nahm Jörg Hansen, Landtagsabgeordneter der FDP und seniorenpolitischer Sprecher seiner Partei, teil. Den SSW vertrat Lars Harms, Vorsitzender des SSW und Landtagsabgeordneter.

Peter Schildwächter, Vorsitzender des Landessenorenrates Schleswig-Holstein e. V., moderierte die Veranstaltung. Er rückte auch sofort die Wertigkeit der Senioren in der Gesellschaft in den Fokus und stellte das Ergebnis einer Befragung durch das Deutsche Zentrum für Altersfragen vor. In der Pandemie 2020/21 wurden kaum weniger Enkel betreut als 2017. Die Großeltern leisteten 2020 fast zwei Milliarden Betreuungsstunden. Gäbe es dafür einen Mindestlohn, so entspräche dies einem Wert von 18 Milliarden EURO.

Die Politiker waren über diese Aussage erstaunt. Der Funke sprang sofort über und die ca. einhundert

Senioren in der Halle waren elektrisiert. Vorsorglich hatte Landessenorenrat gemeinsam mit dem Deutschen Institut für Sozialwirtschaft (DISW), das den LSR S-H e.V. wissenschaftlich begleitet, Wahlprüfsteine erarbeitet. Das Kompendium diente den teilnehmenden Senioren als gute Grundlage für die aktuellen Fragen zur Seniorenpolitik an die Politiker. Die Wahlprüfsteine beinhalteten die Themen, Altersvorsorge/Rente, Wohnen, Steuern, Altersarmut, Gesundheit und Pflege, pflegende Angehörige, Anerkennung des Ehrenamtes, Vergünstigungen für verschiedene Veranstaltungen und Digitalisierung. Alle Politiker haben jeweils aus Ihrer Sicht und in Ableitung aus den jeweiligen Parteiprogrammen für die nächste Wahlperiode, die Fragen umfassend und erklärend beantwortet.



*Moderator Peter Schildwächter (mitte) im Gespräch mit Serpil Midyatli (SPD) und Lars Harms (SSW)*

Erstaunlich war, dass nur die Frage zum Thema Tunnelbau - Beltquerung und Naturschutz - kontrovers kurz diskutiert wurde. Die Politiker machten sich eifrig Notizen. So war die Finanzministerin überrascht, dass Senioren mit zunehmendem Alter nur sehr schwer Kredite für die Baufinanzierung erhalten. Hier bremst die EU-Wohnimmobilienkreditrichtlinie möglich energetische Hausumbauten für den Klimaschutz aus. Thematisiert wurde auch, dass zu Beginn der Corona-Pandemie die pflegenden Angehörigen durch das Impfraster gefallen waren und nicht berücksichtigt wurden. Diskutiert wurde ebenso über die Rentenkasse. Alle, auch Selbstständige, Ärzte, Arbeiter, Beamte usw. sollten in die Rentenkasse einzahlen. Das wurde durch die Politiker differenzierter, ergänzend und erklärend beantwortet.

Durch das selbstgewählte Zeitfenster, konnten nicht alle Fragen erörtert und beantwortet werden. Die offenen Fragen, so ein Angebot der anwesenden Politiker, kann der Landessenorenrat schriftlich zur Beantwortung einreichen. Die Zwischentöne der Politiker am Ende der Veranstaltung haben die Kompetenz, die Frische und das zukunftsorientierte Denken der Senioren im Lande, deutlich herausgestellt.

Peter Schildwächter  
Vorsitzender Landessenorenrat SH



*Interessierte Zuhörer in Grömitz*

## Was ändert sich im Jahr 2022?

### Mehr Geld für Rentner

(rbu) Nach einer Nullrunde (wegen der Corona-Pandemie) können sich Rentner in diesem Jahr wieder auf ein kräftiges Rentenplus freuen. Zum 1. Juli 2022 steigen die Renten im Westen um 5,35 Prozent und im Osten um 6,12 Prozent.

### Die Post hebt die Preise an

Briefmarken wurden teurer: Für eine Postkarte sind jetzt 70 Cent fällig. Standard-, Groß- und Maxibriefe kosten nun 85 Cent, 1,60 Euro bzw. 2,75 Euro. Eine Nachsendung für zwölf Monate kostet jetzt bei Bestellung online 30,90 Euro.

### Zuschlag für Pflegebedürftige

Gute Nachrichten für Pflegebedürftige in Heimen: Sie bekommen seit 1. Januar einen Zuschlag zum Eigenanteil (im Schnitt liegt dieser bei 2.150 Euro im Monat), der umso höher ausfällt, je länger man im Heim lebt.

### Neue Pfandregelung

Seit dem 1. Januar 2022 wird auch auf bislang nicht pfandpflichtige Kunststoffflaschen (bis zu drei Liter) 25 Cent Pfand erhoben. Milchgetränke sind davon noch ausgenommen. Die sollen erst ab 2024 nur noch mit Pfand verkauft werden. Auch Getränkedosen werden jetzt komplett mit einem Pfand belegt. Bis zum 1. Juli 2022 gilt eine Übergangsfrist: Alle Flaschen sowie Dosen, die schon im Umlauf sind, bleiben pfandfrei. Erst dann wird der Pfandbetrag Pflicht.

### Leichtere Rückgabe von Elektrogeräten

Den defekten Toaster oder den alten Radiowecker können Sie vom 1. Juli an auch im Supermarkt oder Discounter kostenlos abgeben. Vorausgesetzt, der Markt ist mindestens 800 m<sup>2</sup> groß und bietet mehrmals im Jahr Elektrogeräte an. Dafür reicht bereits der regelmäßige Verkauf von Lampen aus. Für kleinere Geräte (nicht größer als 25 cm Kantenlänge) wie Mobiltelefone oder Taschenlampen gilt die Rücknahme unabhängig vom Kauf eines neuen Produkts. Bei größeren Geräten ist dies anders: Hier können Kunden beispielsweise den alten Fernseher nur im Geschäft abgeben, wenn sie dort auch einen neuen kaufen.

### Elektronische Krankenschreibung

Bereits seit dem 1. Oktober 2021 übermitteln Ärzte die Krankmeldung ihrer Patienten digital an die Krankenkassen. So müssen die Behandelten den „gelben Schein“ lediglich an den Arbeitgeber versenden. Das nur noch bis zum 1. Juli 2022 – dann übernehmen die Praxen auch diese Aufgabe elektronisch. Patienten bekommen nur noch eine ausgedruckte Bescheinigung der Arbeitsunfähigkeit für die eigene Dokumentation.

### Führerschein-Umtausch

Wer zwischen 1953 und 1958 geboren ist und noch einen grauen oder rosa Führerschein besitzt, hätte

diesen bis zum 19.01.2022 gegen einen neuen Führerschein im Scheckkartenformat umtauschen sollen. Die Umtauschfrist wurde allerdings verlängert bis 19. Juli 2022. Wer diese Frist verpasst, muss mit einem Verwarnungsgeld in Höhe von 10 Euro rechnen.

### Mindestlohn

Seit 1. Januar beträgt der gesetzliche Mindestlohn 9,82 Euro und wird zum 1. Juli auf 10,45 Euro erhöht werden. Ab 1. Oktober 2022 steigt er auf 12 Euro.

### Kündigungsbutton für Online-Verträge

So leicht, wie ein Vertrag online geschlossen werden kann, muss er auch wieder zu kündigen sein. Auf Internetseiten muss daher ein Kündigungsbutton spätestens bis 1. Juli gut sichtbar platziert sein.

### Handy-Verträge monatlich kündbar

Die Mindestlaufzeit von zwei Jahren bleibt zwar weiterhin bestehen, doch danach kann man monatlich kündigen (gilt bereits seit 01.12.2021). Damit dürfen die Anbieter nicht mehr einfach ein weiteres Jahr draufschlagen, wenn man den Kündigungstermin verpasst, hat

### Aus für Plastiktüten

Seit Januar gilt in Supermärkten ein Verbot für „leichte Plastiktragetaschen“. Das sind die Standardtüten, die man üblicherweise an der Ladenkasse bekommt. Ausgenommen vom Verbot sind stabile Mehrwegtüten und die dünnen Plastikbeutel, die man etwa in der Obst- und Gemüseabteilung findet.

Peter Jugert

### Nachruf

für unsere Schatzmeisterin Heidemarie Bohnert



Foto: H. Bohnert

(uha) Mit großer Erschütterung hat der Vorstand des Landesseniorenrates Schleswig-Holstein e.V. vom plötzlichen Tod unserer lieben Kollegin Heidemarie Bohnert erfahren. Wir alle trauern um sie und bekunden der Familie unser tiefstes Mitgefühl und unsere

aufrichtige Anteilnahme.

Wir haben mit Heidemarie eine äußerst kompetente Schatzmeisterin verloren, die seit über zehn Jahren die Finanzen des Vereins ohne Beanstandungen verwaltete und dafür viel Lob, auch vom zuständigen Sozialministerium, erhielt.

Sie verstand es, mit den geringen Finanzmitteln, die das Land dem LSR für seine ehrenamtliche Tätigkeit zur Verfügung stellt, die Finanzierung von verschiedenartigen Projekten zum Wohle der 680 000 Senioren in Schleswig-Holstein zu ermöglichen. So wurden u. a. Schulungen und Fortbildungen für die Seniorenbeiräte landesweit erfolgreich durchgeführt.

Trotz ihrer gesundheitlich bedingten Bewegungseinschränkung hat sie an allen Vorstandssitzungen teilgenommen; die letzten beiden Jahre teilweise auch online, weil sie Angst vor Ansteckung mit Covid 19 hatte. Ungeachtet ihrer Behinderung war sie ein fröhlicher Mensch, der Zuversicht und Stärke ausstrahlte. Sie war allseits beliebt und anerkannt. Sie war versiert im Behindertenrecht und gab Anstöße für Anträge an das Altenparlament und sie engagierte sich leidenschaftlich im Polioverein.

Dem geschäftsführenden Vorstand war sie eine große Hilfe. Wir sind ihr dankbar für ihre bewiesene Fachkompetenz und für ihr großes Engagement im Ehrenamt.

Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Für den Vorstand: Helga Schultz

### **Kreissenorenbeirat Rendsburg-Eckernförde Aufsuchende Seniorenarbeit**

(cebe) Vor 21 1/2 Jahren bildete der Kreissenorenbeirat (KSBR) eine Arbeitsgruppe, die sich mit diesen Themen beschäftigen sollte: Gemeindegewerkschaft / Gemeindepfleger, medizinische Versorgung im ländlichen Raum und Medi-Bus.

Nach vielen Diskussionen, Verbesserungen und Gesprächen mit Vertretern der im Kreistag vertretenen politischen Gremien wurde ein Antrag entworfen, der den Fraktionen zunächst als Entwurf und Diskussionsgrundlage vorgelegt wurde. Der Begriff „Gemeindegewerkschaft“ wurde verworfen und ersetzt durch „Aufsuchende, präventive Seniorenarbeit“. Wünsche der Fraktionen wurden berücksichtigt, eine mögliche Finanzierung diskutiert.

Der KSBR brachte im September letzten Jahres im Sozial- und Gesundheitsausschuss den „mundgerechten“ Antrag zur Schaffung einer „Gemeindegewerkschaft“ bzw. der Einrichtung präventiver Hausbesuche ein. Im Vorschlag wurde die Einrichtung eines Pilotprojektes angeregt. Der Ausschuss stimmte dem Antrag einstimmig zu und verwies diesen als Prüfungsauftrag an die Kreisverwaltung zur Ermittlung von Kosten, Prüfung von infrage kommenden Gemeinden, Leistungsumfang, etc.

Nachdem dieses ausführlich geschehen war, mussten die politischen Gremien über den Kostenrahmen befinden. Abhängig von den zur Verfügung gestellten Finanzmitteln galt es, sowohl interessierte Kommunen als auch geeignete Personen zu finden. In der Sitzung des Kreissozialausschusses im November beschloss dieser, dem Hauptausschuss zu empfehlen, Haushaltsmittel für die Anschubfinanzierung des Pilotprojekts zur Verfügung zu stellen.

Sowohl der Hauptausschuss als auch der Kreistag folgten dieser Empfehlung. Kurz danach startete die Kreisverwaltung ein Bekundungsverfahren, in dem 16 Ämter und Gemeinden angeschrieben wurden.

Aus den sieben Rückmeldungen wurden dann in der Sitzung des SoGA im Februar die Gemeinden Molfsee und Flintbek als Kooperation und Hohenwestedt als mögliche Träger ausgewählt. Es gilt nun, Gespräche mit den Kommunen zu führen und geeignete Personen zu finden, die sich dieser Aufgabe stellen wollen. Sodann sind personalrechtliche Dinge (Personalrat, Einstellungsverfahren, Sachkosten, etc.) zu klären. Sollten „Gemeindegewerkschaft oder Gemeindepfleger“ bis Mitte dieses Jahres an den Start gehen, wäre das als großer Erfolg zu werten.

### **Transparenz in der Pflege**

In einer Mitteilung wies der Landessenorenrat darauf hin, dass gem. Bertelsmann-Stiftung in Schleswig-Holstein die Veröffentlichung von Qualitätsmerkmalen in den Pflegeheimen zwar gesetzlich geregelt ist, aber nicht umgesetzt wird. Auf Nachfrage bei der Heimaufsicht des Kreises teilt diese mit, dass diese Regelung bekannt sei, aufgrund fehlender Richtlinien des Sozialministeriums und des Landespflegeausschusses aber nicht umgesetzt werden könne. Der KSBR hat daraufhin den Ball an den Landessenorenrat zurückgespielt. Der Vorstand des LSR ist somit in der Pflicht.

### **IMLAND-Klinik**

Vor über zwei Jahren zeichnete sich bei der IMLAND-Klinik eine prekäre Finanzsituation ab, die ohne das Eingreifen des Kreises zu einer Insolvenz hätte führen können. Ca. 15 Mio. € wurden zur Verfügung gestellt. So wurde dann eine Bedarfsanalyse in Auftrag gegeben und eine Medizinstrategie entwickelt. Mehrere Szenarien wurden vorgestellt und in vielen Sitzungen der Kreisgremien diskutiert, ohne, dass diese zu einem Ergebnis gekommen wären, das alle Beteiligten zufriedengestellt hätte.

Letztlich wurde das Szenario 5, welches auch von der Geschäftsleitung präferiert wird, mit den Stimmen der Mehrheit in der Kreistagssitzung beschlossen.

Diese Variante bedeutet, dass die Geburtsstation in Eckernförde geschlossen und nach Rendsburg verlagert werden soll; ebenso die Chirurgie. Dafür wechseln dann die stationäre Psychiatrie und die Geriatrie nach Eckernförde, ein Teil der Inneren Medizin soll ebenfalls verbleiben. Weitere Änderungen bedürfen noch umfangreicher Gespräche.

Fakt ist aber auch, dass die gesamte IMLAND-Klinik einer umfangreichen baulichen Sanierung unterzogen werden muss. Die geschätzten Kosten liegen bei 63 Mio. €, wovon angeblich 50 Mio. € aus Landesmitteln fließen sollen.

Sicher ist aber auch, dass sich Situation für die Einwohner der Stadt Eckernförde und deren Umland verschlechtert. Die Proteste gegen diese Lösung werden nicht abreißen.

Uwe Hartwig

Vors.Kreissenorenbeirat Rendsburg-Eckernförde

## Seniorenbeirat Flensburg geht neue Wege

(stu) Der Seniorenbeirat Flensburg möchte künftig auch berufstätigen Einwohnern die Möglichkeit geben, wenigstens gelegentlich seine Sitzungen zu besuchen und sich bei Interesse einzubringen. Deshalb wurden die Sitzungszeiten den Erfordernissen berufstätiger Menschen angepasst. Die Treffen des Seniorenbeirates finden ab sofort in regelmäßigen Abständen auch nachmittags von 16:00 – 18:30 Uhr statt. Für diejenigen Interessierten, die nicht ins Rathaus kommen wollen oder können, wurden öffentliche Sitzungen in verschiedenen Stadtteilen nachmittags geplant.

Die Sitzungstermine werden auf der Internetseite des Seniorenbeirates [www.seniorenbeirat-flensburg.de](http://www.seniorenbeirat-flensburg.de) und auf der Webseite der Stadt Flensburg unter [www.flensburg.de](http://www.flensburg.de) Stichwort Seniorenbeirat bekanntgegeben.

Bernd Wittke  
Vorsitzender Seniorenbeirat Flensburg

## Lebensqualität im Alter

(stu) Nach der Ausbremsung durch Corona hat die Arbeitsgruppe Lebensqualität (AG LQ) ihre Arbeit im Flensborghus wieder aufgenommen. Gemeinsam mit Heidi Lyck, Sozial- und Altenhilfeplanerin der Stadt Flensburg, werden diverse Probleme der Senioren aufgegriffen. Dabei kam man auf die Idee, einen „Drop-In-Kurs“, verteilt über ganz Flensburg, mit dem Thema „Bedienung von Smartphones und iPhones“ anzubieten. Drop-In bedeutet, dass die Teilnehmenden sich nicht vorher anmelden müssen, sondern ganz spontan teilnehmen können. In mehreren Ortsteilen in Flensburg sollen junge Menschen ihr Wissen über die Bedienung moderner Smartphones an ältere Leute vermitteln. In Zusammenarbeit mit dem „Aktivitetshuset“ in der Norderstraße (Einrichtung der Dänischen Minderheit in Flensburg) wird nun solch ein Format für den Sommer vorbereitet.

Das Thema Altersdiskriminierung ist ein bekanntes Problem, dem sich die AG LQ annehmen wird.

Beispiele dafür sind: für Ältere keine Schöffenberufung, keine Kredite, keine Mitbestimmungen in vielen Vereinen; die Älteren sind häufig nicht mehr als Mitglieder erwünscht. „Ältere Menschen werden leider immer wieder generell in die Schublade „Pflegebefürchtung“ gesteckt; man sieht in ihnen eine Kategorie von Menschen, die nicht mehr voll zurech-

nungsfähig sind und von denen man nichts mehr erwarten kann“ bedauert Anne-Margrete Jessen, Vorsitzende der Arbeitsgruppe.

Derzeitig wird für den gesamten Flensburger Seniorenbeirat ein Besuch in einer dänischen Pflegeeinrichtung vorbereitet. Zudem ist nach dem Besuch des Apenrader Seniorenbeirates in Flensburg ein Gegenbesuch in Dänemark geplant, ebenso eine Fahrt zur Besichtigung von Sozialeinrichtungen im Dänischen Aarhus. „Wir wollen sehen, wie es bei unseren dänischen Nachbarn läuft, und was wir von ihnen lernen können,“ so der Tenor in der AG und im gesamten Seniorenbeirat.

Es ist davon auszugehen, dass etliche ältere Menschen Angst vor sozialen Medien haben. Dabei zeigen gerade Facebook, WhatsApp und andere Medien für Ältere einen möglichen Weg aus der Einsamkeit auf. Die VHS Flensburg wird gebeten, den Seniorenbeirat über die Möglichkeiten und Gefahren der sozialen Medien bei einer Seniorenbeiratssitzung dahingehend zu informieren, um aus den dann gewonnen Erkenntnissen neue Ideen zur Überwindung von Berührungängsten mit sozialen Medien entwickeln zu können.

Weiter steht eine Begehung der öffentlichen Toiletten auf der Agenda der AG LQ – hierfür wurde eine ausführliche Toiletten-Check-Liste vorbereitet. Das Ergebnis soll mit entsprechenden Hinweisen der Stadt Flensburg überreicht werden.

Und last, but not least, ist es der AG LQ gelungen, Vizekanzler und Bundesminister für Wirtschaft und Klimaschutz, Robert Habeck, für einen öffentlichen Vortrag zum Thema Lebensqualität im Alter zu gewinnen. Der Vortrag findet im Mai 2022 statt. Wir werden darüber berichten.

Text und Foto: Regina Bunge



(v.l.): Sozial- und Altenhilfeplanerin Heidi Lyck mit den Mitgliedern der AG Lebensqualität im Alter (Anne-Margrete Jessen, Bernd Engelbrecht, Heidemarie Hesse und Holger Döring).

## LÜBECK

### Lümo, die Mobilität der Zukunft demnächst auch in Lübeck Travemünde.

(cebe) Nicht nur nach dem abendlichen Veranstaltungs- oder Restaurantbesuch, sondern generell sicher und bequem abends nach Hause: Das bietet das System Lümo an: Ein Bestellanruf genügt und der Transport nach Hause wird reibungslos organisiert. Das wird schon seit längerem als innovatives Pilotangebot (on-demand-Ridepooling) vom Lübecker Stadtverkehr praktiziert und wird als Ergänzung zum traditionellen ÖPNV gesehen. Dazu meinte der Lübecker Bürgermeister Jan Lindenau: „Wer hätte vor zehn Jahren gedacht, dass man sich mit dem Handy ein Transportmittel bestellen kann...“! Das Angebot gilt nicht nur für Senioren oder mobilitätseingeschränkten Personen.

Zur Nutzung bedarf es des kostenlosen downloaden der Lümo-App und einer Registrierung. Zurzeit ist das Angebot auf ein enges Betriebsgebiet zwischen Lohmühle, Altstadt und Hochschulstadteil beschränkt. Es ist geplant, im April 2022 ein neues Lümo-Angebot in Travemünde mit einem täglichen Betrieb tagsüber einzurichten. Im Rahmen der Mobilitätswerkstatt 2025, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung, untersucht das Projekt in Lübeck die nutzerzentrierte Integration solcher Mobilitätsangebote in den ÖPNV. Dafür stehen Fördergelder von 800.000 €, sowie 200.000 € für die wissenschaftliche Begleitung durch die Uni Lübeck zur Verfügung. Es laufen die Vorbereitungen für die jeweiligen Ausbaustufen. Mit Workshops und Dialogveranstaltungen, organisiert durch das Institut für Multimediale und Interaktive Systeme der Universität Lübeck, mit dem Ziel das aktuelle Mobilitätsverhalten sowie Veränderungen des Verhaltens durch Lümo festzustellen und die Anforderungen der Nutzer an Lümo besser zu verstehen. Menschen in Travemünde, die gern an der Zukunftswerkstatt teilnehmen möchten, können sich telefonisch (0451- 8 88 27 47) beim Stadtverkehr dafür anmelden.

Die neu zu beschaffenden Fahrzeuge sollen elektrisch betrieben werden und möglichst barrierefrei sein. Sie entsprechen der auf dem Markt vorhandenen Autoangebote (E-Vito-Tourer mit Rollstuhlplatz). Bei der zukünftigen Buchung über die Lümo-App sollen Fahrgäste mit Rollstuhl oder ähnliches dies eingeben können, so dass die Fahrzeuge dementsprechend disponiert werden können. Diese Möglichkeit soll jetzt im Frühjahr für Travemünde erprobt und im Herbst auch für das o.g. Kerngebiet zur Verfügung stehen.

Peter Jugert.

Quelle: Marketing Stadtverkehr Lübeck

## NORDERSTEDT

### Norderstedt hat einen neuen Seniorenbeirat

(stu) Am 10.01.2022 fand die konstituierende Sitzung des 9. Seniorenbeirats im Plenarsaal des Rathauses in Norderstedt statt. Angelika Kahlert, die Vorsitzende des 8. Seniorenbeirats, verabschiedete sich mit einem großen Dankeschön für die gute Zusammenarbeit und besten Wünschen für die Zukunft.

Oberbürgermeisterin Elke Christina Roeder und die zweite Dezernentin Katrin Schmieder, betonten, dass sie sich auf eine gute Zusammenarbeit mit dem neuen Seniorenbeirat freuen und sagten ihre Unterstützung zu. Als neue Vorsitzende wurde Christine Schmid gewählt, erster Stellvertreter ist Joachim Braun, 2. Stellvertreter Karsten Bensel. Der Gesamtbeirat besteht aus 20 Mitgliedern, davon neun Damen und elf Herren - Norderstedt hat 24.415 Menschen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben.

Inzwischen wurde die Arbeit aufgenommen - die drei Arbeitskreise Kultur, Stadtentwicklung und Verkehr sowie Soziales und der neue Vorstand haben bereits getagt und werden sich in neuer Besetzung den Aufgaben stellen. Ein wichtiger Schwerpunkt ist weiterhin das Wohnen im Alter; es werden weiterhin mehr barrierefreie, sozial geförderte Mietwohnungen benötigt, vor allem für ältere Menschen, die eine kleine Rente haben. Gern würde man ein Wohnprojekt mit einer Genossenschaft initiieren, bei der die Nachbarschaft aktiv mit eingebunden würde. Ein Gemeinschaftsraum oder Treffpunkt, sowie eine niedrigschwellige Versorgung durch eine ambulante Pflegeeinrichtung sollten mit eingeplant werden.

Ein zweiter Schwerpunkt ist die bessere Versorgung älterer Menschen mit einem präventiven Hilfsangebot von Hausbesuchen, wie es bereits erfolgreich in Hamburg und Lübeck praktiziert wird. Damit würden auch Menschen aus der Einsamkeit geholt und in ein soziales Netz eingebunden werden. Auch die Unterstützung älterer Menschen beim Fortschreiten der Digitalisierung durch konkrete Angebote und die Teilhabe im kulturellen Bereich muss weiter vorangetrieben werden, damit gesellschaftliche Kontakte nicht verloren gehen.

Weitere Anliegen sind die Themen rund um die Pflege: Pflegenotstand, genügend Kurzzeitpflegeplätze, Präventionsmaßnahmen in der Pflege und Bekämpfung der Altersarmut.

Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit mit dem Kreissenorenbeirat des Kreises Segeberg und dem Landessenorenrat Schleswig-Holstein.

Christine Schmid

Vorsitzende Seniorenbeirat Norderstedt

## STEINBERGKIRCHE

### Fragebogenaktion des Seniorenbeirates - Ergebnisse der Auswertung bestätigen Vermutung

(rbu) Im Oktober 2020 führte der Seniorenbeirat Steinbergkirche eine Umfrage unter den Senioren der Gemeinde durch. Zielsetzung war es, etwas über die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Bevölkerung zu erfahren. Weiterhin, wie für sie ihr Lebensumfeld gestaltet werden soll, damit sie sich auch in Zukunft in Ihrem Ort wohlfühlen und möglichst lange selbstbestimmt in Ihrem Zuhause leben können.

Die Ergebnisse der Auswertung stellte der Vorsitzende des Seniorenbeirates in der letzten Sitzung der Gemeindevertretung Steinbergkirche im Dezember 2021 vor. „Das Ergebnis der Auswertung hat uns nicht wirklich überrascht. Denn viele Wünsche und Forderungen der älteren Menschen unserer Gemeinde wurden schon oft, leider ergebnislos, vorgetragen“, erklärte Michael Donix, Vorsitzender des Seniorenbeirates. „So ist beispielsweise die Diskussion über einen Bürgerbus, die schon der vorherige Seniorenbeirat angestoßen hat, nach der Kommunalwahl 2018 gänzlich eingeschlafen,“ ergänzt Donix. Aber auch bei dem Thema „Überwege und Überquerungshilfen über die B199“ kommt die Gemeinde seit Jahren nicht weiter. „Bei diesem Thema beißen wir beim Straßenverkehrsamt des Kreises und dem Landesbetrieb Straßenbau und Verkehr Schleswig-Holstein auf Granit“, ärgert sich Donix. Dabei sei ein sicherer Überweg auf Höhe der Straße Holmlück über die B199 zum Einkaufszentrum für gehbehinderte und ältere Menschen eigentlich ein Muss. Ebenso wichtig wären Überquerungshilfen an der dänischen Schule und in Nübelfeld für diese Personengruppe, aber auch für die Schulkinder auf ihrem Schulweg.

Schwierig stellt sich auch das Thema Pflege und Gesundheit dar. Der Wunsch nach besserer ärztlicher Versorgung und einem Pflege- und Gesundheitszentrum steht bei den Senioren hoch im Kurs. „Da hat die

Gemeinde jedoch noch dicke Bretter zu bohren; die Kassenärztliche Vereinigung ist da ein schwieriger Partner“, bemerkt Herwig Hansen, stellv. Vorsitzender des Beirates.

„Bei der Straßenbeleuchtung scheint es langsam voranzugehen“, bestätigt Jürgen Becker, Beiratsmitglied und Mitglied bei den Zehn Zebras, die sich in Fragen alternativer Mobilitätskonzepte in der Gemeinde engagieren. Allerdings sei bei der Pflege und Ergänzung der Rad- und Gehwege noch viel zu tun“.

„Viele Forderungen im sportlichen oder kulturellen Bereich wurden vielleicht auch aus Mangel an Informationen gestellt,“ vermutet Donix. „Der Seniorenbeirat plant daher die Herausgabe eines Senioren-Ratgebers für die Gemeinde, in dem man Antworten auf all diese Fragen erhält.“ Auch wenn sich nur ein Viertel der Senioren der Gemeinde an der Umfrage beteiligt hat, fordert der Seniorenbeirat die Gemeindevertretung auf, die Ergebnisse ernst zu nehmen und darauf zu reagieren. Denn der Anteil der älteren Menschen in der Gemeinde liegt bei rund 30 Prozent und wächst stetig.

Die komplette Auswertung der Fragebogen-Aktion steht als PDF-Datei auf der Internetseite des Seniorenbeirates Steinbergkirche: [www.seniorenbeirat-steinbergkirche.de](http://www.seniorenbeirat-steinbergkirche.de) zum Download zur Verfügung.

Michael Donix, Seniorenbeirat Steinbergkirche

### Sturzprävention

(uha) Die Corona-Pandemie ist über viele Dinge hinweg gegangen, die zu anderen Zeiten gewichtige Themen gewesen wären. Zu einer anderen Zeit hätten Patienten in Krankenhäusern mit Sturzverletzungen, Hand-, Arm- und Beinfrakturen gerade bei Senioren gewichtige Themen in einschlägigen Zeitungen sein können. Denn die ältere Bevölkerung wackelt, sie ist nicht mehr sicher auf den Beinen und sie stürzt. Mit schlimmen Folgen für die Beteiligten, die sich wegen der Unsicherheit auf den Beinen, der damit verbundenen Sturzgefahr und den Unfällen nur allzu oft in den Krankenstationen wieder finden. Unfallverletzungen wie Hüft-, Bein- und Kopfverletzungen sind inzwischen die fünfthäufigste Todesursache bei älteren Erwachsenen. Bei 75 % der Hüftfrakturen lässt sich am Ende keine vollständige Genesung feststellen.

Auch wenn dieses Thema aus den Schlagzeilen verschwunden ist, soll es an dieser Stelle wieder aufgegriffen werden, denn Corona wird wieder verschwinden, der Mensch mit seinen Schwächen aber wird bleiben. Er wird weiterhin stürzen und nur mit Schwierigkeiten wieder auf die Beine kommen, wenn überhaupt.



(v.l.): Herwig Hansen, Michael Donix, Jürgen Becker  
forum 1/2022

Erste Bürgerpflicht für alle Betagten, für alle Menschen überhaupt, heißt also: „Stürze unbedingt vermeiden“ und „dabei den Kopf einschalten“. Denn Stürze und die misslichen Folgen lassen sich vermeiden. Deswegen also: die Muskelkraft stärken und das Gleichgewicht schulen. In der Zwischenzeit werden die Sturzgefährdeten bei diesen Bemühungen nicht allein gelassen: Sportvereine und sehr oft auch die Volkshochschulen bieten Kurse an, um zu helfen. Jetzt haben sich in unserem Bundesland auch einige Seniorenbeiräte dieses Themas angenommen.

Herumgesprochen und wissenschaftlich erforscht ist die Tatsache, dass die meisten dieser Unfälle im häuslichen Umfeld geschehen.

Deshalb: den Haushalt selbst sicherer machen.

Also:

1. für eine bessere Beleuchtung sorgen,
2. rutschfeste Teppiche und Bodenbeläge,
3. Antirutschmatten in Bad und Dusche,
4. rutschfestes eigenes Schuhzeug,
5. Sitzmöbel in der Höhe anpassen.

In mehrgeschossigen Wohnungen können Treppenlifte dazu beitragen, Unfälle zu vermeiden.

Wichtig bei der Erforschung der Ursachen des eigenen Stolperns ist die Überprüfung des eigenen Gesundheitszustands.

1. Wie steht es um meine eigene Sehfähigkeit?
2. Können Medikamente mein Gleichgewichtsgefühl beeinträchtigen?

Bei diesen Überprüfungen sollte man den Hausarzt oder den vertrauten Apotheker zu Rate ziehen, vorrangig den Mediziner ansprechen, wenn eine

Sturzangst besonders ausgeprägt ist. Denn diese kann verschiedenartige Ursachen haben:

- das steigende Alter spielt eine große Rolle,
- die Sehkraft und das Hörvermögen können infolge des Alters beeinträchtigt sein,
- das Skelett des Menschen kann an Verschleißerscheinungen leiden, dadurch kann es zu Bewegungseinschränkungen kommen.

Die Wissenschaft unterscheidet bei diesen Ursachen nach körperlichen und umweltbezogenen Ursachen, beispielsweise mangelnde Beleuchtung, unebene und glatte Böden, Stolperfallen bei Teppichen oder mangelndes Schuhwerk wie z. B. glatte Hausschuhe. Körperliche Ursachen, die zu Stürzen führen, sind Schwindel, Gleichgewichtsbeeinträchtigungen, eingeschränkte Beweglichkeit, Sehkraftbeeinträchtigung, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Einnahme von Medikamenten und selbst die bloße Angst vor Stürzen.

Therapeuten gehen dieser Sturzgefahr mit unterschiedlichen Gleichgewichts-Übungen zu Leibe. Denn es ist besser, sich gegen Stürze zu schützen, als später deren Folgen zu kurieren. Als vorausschauende Übungsfolge wird inzwischen von Experten die chinesische Gesundheits-Gymnastik Tai-Chi empfohlen. Diese aus frühen chinesischen Kampfkünsten entwickelte Übungsabfolge zeigt positive gesundheitliche Wirkungen, dient der physiologischen und psychischen Entspannung und entfaltet bei der Ausführung eine besondere Konzentration auf die Bewegungsabläufe.

Claus Beissner  
Seniorenbeirat Lauenburg

## express - forum

Ist eine unabhängige, überparteiliche und konfessionell nicht gebundene Publikation. Sie vertritt als Organ der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches die Interessen der älteren Mitbürger im Lande Schleswig-Holstein.

Dort, wo im Text die männliche Form gebraucht wird, sind selbstverständlich alle Geschlechter mit eingeschlossen. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Artikel zu bearbeiten.

Aus redaktionellen Gründen können nicht alle eingesandten Artikel oder Bilder veröffentlicht werden. Artikel können alternativ auch auf unserer Internetseite veröffentlicht werden. Einsender werden hierüber nicht gesondert benachrichtigt.

### Herausgeber:

Landesseniorenrat Schleswig-Holstein e.V.  
Peter Schildwächter, Vorsitzender (v.i.S.d.P),  
Kantplatz 14, 24537 Neumünster  
Telefon: (04321) 6 95 78 90 Telefax: (04321) 6 95 78 91  
Internet: www.landesseniorenrat-s-h.de  
E-Mail: landesseniorenrat-s-h@t-online.de

## Impressum

**Redaktion:** Claus Beissner (cebe)  
Regina Bunge (rbu)  
Andre Grigjanis (agr)  
Uwe Hartwig (uha)  
Peter Jugert (pj)  
Rolf Niemeyer (rn)  
Peter Schildwächter (ps)  
Klaus Stuber (stu)

**Druck:** druckpunkt eckernförde

**Vertrieb:** Lebenshilfswerk Neumünster

**Erscheinungsweise:** vier Ausgaben/Jahr | **Auflage:** 3.000

**Spenden erbeten auf unser Konto bei der Fördersparkasse: IBAN DE56 2105 0170 0005 0046 43**

Als gemeinnützig anerkannt vom Finanzamt Kiel-Nord mit Bescheid vom 23.10.2018, St.-Nr. 20/292/80778

**Redaktionsschluss für Ausgabe 02/22 am 13.05.2022.**

**Gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren.**