

# FAM Aktuell

Freunde alter Menschen e.V. informiert

1. Halbjahr / 2021



Von diesem corona-konformen Ausflug im vergangenen Jahr zehrten unsere *Alten Freunde* noch lange

## Anfang in bewegten Zeiten



Antonia Braun

Heute dürfen wir Sie zum ersten Mal an dieser Stelle begrüßen, denn Ende Februar ist unser langjähriger Geschäftsführer Klaus-W. Pawletko in den Ruhestand getreten. Freunde alter Menschen Deutschland setzt sich nunmehr seit 30 Jahren für ein Leben im Alter ohne Einsamkeit ein. In dieser Zeit konnte der Verein viele alte Menschen und Freiwillige begleiten und über Berlin hinaus Standorte in Hamburg, Köln, Frankfurt und jetzt auch München eröffnen. Diese Entwicklung hat Klaus-W. Pawletko ermöglicht und vorangetrieben und somit vielen Menschen Lebensfreude vermittelt.

Das Ziel des Vereins hat sich auch nach 30 Jahren nicht verändert. Einsame, alte Menschen sollen wieder ins Leben zurückfinden, Einsamkeit und Isolation gelindert werden. Durch das Engagement von vielen Freiwilligen wollen wir es gemeinsam schaffen, dass aus alleinlebenden einsamen alten Menschen *Alte Freunde* werden.



Reiner Behrends

Wir werden uns in der Geschäftsführung dafür einsetzen, dass sich diese starke Vision weiter ausbreitet. Sie wird uns in die Zukunft führen, die in Zeiten von Corona unter ganz neuen Bedingungen steht. Reiner Behrends wird dabei für inhaltliche Aspekte des Programms zuständig sein, Antonia Braun für den administrativen Part.

Wir freuen uns auf unsere Aufgaben und sind dankbar, Sie als Unterstützerinnen und Unterstützer an unserer Seite zu wissen.

Herzliche Grüße

  
Antonia Braun und Reiner Behrends

## Relevante Andere sind Freunde fürs Leben

Freunde alter Menschen setzt sich in Deutschland seit 30 Jahren für ein Leben ohne Einsamkeit im Alter ein und hat zum Thema „soziale Isolation im Alter“ profunde Erfahrung gesammelt.

**Das Gefühl von Einsamkeit** resultiert nicht aus dem Kontaktmangel als solchem, sondern aus dem Fehlen von „relevanten Anderen“, Menschen also, denen man etwas bedeutet, und die einem selbst wichtig sind. Die vermittelnden Koordinator\*innen werden oft gefragt, wie es den alten Menschen während der Pandemie geht. Zusammenfassend kann man sagen, dass 2020 ein langes Jahr der Einsamkeit war. Die weiterhin anhaltende soziale Isolation führt dazu, dass es vielen alten Menschen damit immer schlechter geht.

**Mit vielfältigen Ideen** für den Zusammenhalt setzt der Verein dieser Entwicklung etwas entgegen. Kontakte per Telefon werden gehalten und intensiviert, neue Telefonfreundschaften zwischen Jung und Alt vermittelt: „*Ihr Anruf ist eine Kraftquelle für mich. Das ist ein Sonnenstrahl in meinem Leben.*“ UTA (79 Jahre)

**Post zu Feiertagen** oder einfach mal zwischendurch, neue Brieffreundschaften, auch zwischen Schülern und alten Menschen fördern den Austausch. Die anfangs von Mitarbeitern gestaltete Mut-Mach-Post bekam freiwillige Redaktionsteams. „*Ich freue mich immer, wenn ich Post von Ihnen bekomme, das ist eine nette Abwechslung in diesen Tagen.*“ IRMGARD (94 Jahre).

**Nachbarschaftliche Netzwerke schaffen Nähe**, im 2-Meter-Cafe trifft man sich spontan, wenn es die Temperaturen erlauben. Auf Wunsch kommen Freiwillige mit Blumen, selbstgebackenen Kuchen, oder kleinen Geschenken – mit Maske und Abstand – zu einem Plausch vorbei. „*Das sind meine Lieblingsblumen! Vielen, vielen Dank. Die Einsamkeit macht einen ganz schön krank. Schön, dass wir uns jetzt mal gesehen haben!*“ ANITA (77 Jahre)

**Am 1. Oktober dem internationalen Tag des älteren Menschen** war unter Einhaltung eines Hygienekonzeptes ein gemeinsamer Schiffsausflug möglich. Eine entfernte lebende Angehörige bedankt sich: „*Euer gestriger Ausflug war ja ein Volltreffer. Ich habe eine überglückliche Mutti, dass sie mal wieder Wasser und Weite gesehen hat, war einfach nur gut. (...). Dann hat sie Euch alle wiedergesehen, das war das Allerschönste, sie hat sich zwischen Euch gut aufgehoben gefühlt und viel Warmherzigkeit empfunden.*“

**Weihnachten bleibt niemand alleine** war im Dezember das Credo. Pandemie-bedingt mussten die beliebten Heiligabendfeiern ausfallen. Um trotzdem Nähe und Zuwendung zu vermitteln, haben Freiwillige zahlreichen *Alten Freunden* ihren Besuchwunsch erfüllt. Zusätzlich lasen in der Adventszeit Schauspieler des Thalia Theaters am Telefon Gedichte vor, es gab gebastelte Adventskalender, Hofkonzerte, Weihnachtsengel, Waffel-Punsch-Verabredungen im Freien u.v.m.

**Die Kontinuität in der Beziehungsarbeit** ist eine wichtige Säule für ein Leben ohne Einsamkeit im Alter, das zeigt sich in dieser Zeit, die den alten Menschen viel abverlangt.



Mit Ihrer Dauerspende

investieren Sie in stabile Beziehungen

Ivonne und Brigitta freuen sich auf regelmäßige Treffen und Spielrunden

## Die Kontakte fühlen sich einfach gut für mich an

Einer unseren alten Freunde, Horst aus Berlin ist seit drei Jahren bei Freunde alter Menschen e.V. Er fühlt sich seitdem etwas „aufgelebter“.

Ich bin 87 Jahre alt und habe bislang ein gutes Leben gehabt. Zu Beginn meiner Berufstätigkeit war ich als Musiker tätig und habe abends auf Veranstaltungen gespielt. Dann habe ich meine Frau kennengelernt. Wir waren 59 Jahre glücklich verheiratet. Als wir eine Familie gründen wollten, waren die abendlichen Musikauftritte schwierig. So habe ich mich dann beruflich verändert und 40 Jahre lang als Lokführer bei der Bahn gearbeitet und die Musik nur noch als Hobby betrieben. Ich lebe in Hohenschönhausen, früher haben wir in Steglitz gewohnt, mein ganzer Bekanntenkreis war früher über Berlin verteilt. Meine Frau ist vor 7 Jahren verstorben und nach und nach sterben meine Freunde, Bekannten und Angehörigen.

Vor etwa drei Jahren erzählte mir meine Enkelin von Freunde alter Menschen. Sie hat dann den Kontakt zum Verein hergestellt. Sie hat gemerkt, dass ich mich einsam gefühlt habe, und das stimmte auch. Seitdem ich bei Freunde alter Menschen bin, geht es mir besser. Ich bin sehr angetan vom Verein, es war ein vernünftiger Schritt, aktiv zu werden. Ich würde sagen: „ich bin etwas aufgelebter.“

Ich habe zwei Besuchspartnerschaften. Zahid ist 33 Jahre alt. Er ist sehr aufgeschlossen und wir führen immer sehr interessante Gespräche zum Weltgeschehen und zu politischen Themen. Sabine, 60 Jahre alt, teilt meine Begeisterung für das Wandern. Sie ruft mich oft an und dann verabreden wir uns für Spaziergänge im Park, jetzt natürlich mit Abstand. Sabine kümmert sich wirklich rührend um mich. Vor der Corona-Zeit habe ich meine beiden Besuchspartner alle 1–2 Wochen getroffen, jetzt ist es etwas seltener und die Besuche sind auch kürzer, dafür telefonieren wir jetzt mehr.



Sabine und Horst genießen den Ausflug

Der Verein organisiert ja auch regelmäßig Veranstaltungen, wenn die Corona-Lage es zulässt. Daran nehme ich immer gerne teil. Die Koordinatorin von Freunde alter Menschen organisiert immer alles hervorragend. Ich konnte bei den Veranstaltungen schon häufig Kontakte knüpfen. Wissen Sie, ich habe jetzt ein bestimmtes Alter erreicht, da hat man gewisse Vorstellungen vom Leben. Es ist gar nicht so leicht, dann noch mal neue Leute kennenzulernen. Aber die Kontakte, die ich über Freunde alter Menschen habe, die fühlen sich einfach gut für mich an. Schön finde ich auch, dass die Teilnahme am Programm kostenfrei für uns ist. Das Alter ist ja manchmal auch anstrengend, aber mit Freunde alter Menschen mache ich das Beste daraus, was man machen kann.

### Unterstützen Sie weiterhin unsere Arbeit!

Spenden können Sie online unter [www.famev.de](http://www.famev.de) oder auf unser Spendenkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft

SWIFT/BIC: BFSWDE33BER  
IBAN: DE 72 1002 0500 0003 1436 01

Sie können uns auch mit einer Nachlass-Spende bedenken.





Letzten Sommer konnten Nora und Inge eine Fahrt im Riesenrad unternehmen

## Inge hat ihren Humor nicht verloren

### Nora und Inge treffen sich regelmäßig im Rahmen einer Besuchspartnerschaft

Letzte Woche ist Inge 90 Jahre alt geworden. Sie ist verwitwet und lebt alleine in ihrer kleinen Wohnung in Köln. Dreimal die Woche muss sie zur Dialyse, diese körperliche Herausforderung erträgt sie tapfer. Viele ihrer Angehörigen, Freundinnen und Freunde sind mittlerweile verstorben. Aber ihren Humor hat sie nicht verloren.

Über Freunde alter Menschen hat sie Nora kennengelernt. Die junge Frau besucht Inge regelmäßig. Nora hat als einziger Gast mit Inge Geburtstag gefeiert. Sie haben sich immer was zu erzählen und unternehmen auch etwas, wenn die Corona-Situation oder das Wetter es zulässt. Letztes Jahr waren sie im Riesenrad unterwegs. Inge freut sich sehr über diesen Kontakt. Und Nora sagt „Inge ist mittlerweile tatsächlich so ein bisschen so etwas wie meine ‚Ersatzoma‘ geworden.“ Die Freundschaft wächst, beide sind glücklich, sich über den Verein kennengelernt zu haben. Die beiden Frauen finden oft neue Gemeinsamkeiten und lachen viel miteinander.

**Jetzt online spenden**

**unter [www.famev.de](http://www.famev.de)**

## Neues aus den Standorten

### Neue Strukturen in Berlin, neuer Standort in München

Die Mitglieder in der Jahresversammlung haben darüber entschieden, den Standort in Berlin Kreuzberg aufzugeben und die Koordinationsstelle in der Tieckstraße (Geschäftsstelle des Vereins in Berlin Mitte) anzusiedeln. Der Standort Hornstraße in Kreuzberg war uns allen über die Jahre ans Herz gewachsen. Aber er hatte schon immer gravierende Nachteile. Gruppentreffen sind in den engen Räumen aus virologischer Sicht seit einiger Zeit undenkbar.

Die zukünftigen Veranstaltungen – soweit wieder umsetzbar – werden an unterschiedlichen Orten in verschiedenen Stadtteilen stattfinden, auch um die Fahrtwege der *Alten Freunde* zu verkürzen und den Kreis zu erweitern. Darüber hinaus wird es eine Änderung in der Besetzung der Koordinationsstelle geben. Ab März 2021 wird Linh Nguyen die Koordinationsstelle übernehmen. Linh ist seit über einem Jahr als Freiwillige bei FAMEV tätig.

Viele kennen unsere Kollegin Hannah Kietzerow bereits aus dem Treffpunkt Berlin Reinickendorf. Wir freuen uns sehr, dass Hannah sich nach erfolgreichem Abschluss ihres Studiums dazu entschieden hat, in München Pionierarbeit zu leisten. Seit Anfang des Jahres baut Hannah vor Ort einen neuen Standort auf.

## Kontakt

### München

Freunde alter Menschen e.V.  
Hannah Kietzerow  
c/o Impact Hub  
Gotzinger Str. 8, 81371 München  
[hkietzerow@famev.de](mailto:hkietzerow@famev.de)  
089/32637500

### Berlin Mitte

Freunde alter Menschen e.V.  
Linh Nguyen  
Tieckstraße 9, 10115 Berlin  
[Inguyen@famev.de](mailto:Inguyen@famev.de)  
030/691 18 83