

# FAM Aktuell

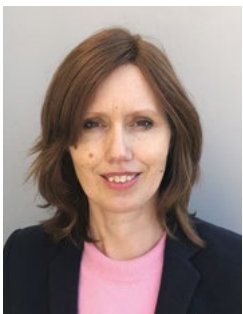
Freunde alter Menschen e.V. informiert

Herbst 2022



Ingrid (81) fühlt sich häufig einsam und sagt von sich: „Ich möchte etwas von meiner positiven Lebenseinstellung weitergeben.“

## Liebe Leserinnen und Leser,



Antonia Braun



Reiner Behrends


Die Aktualität und Relevanz des Themas Einsamkeit im Alter zeigt die vom Bundesministerium für Seniorenministerie geförderte Studie „Hohes Alter in Deutschland (D80+)“. Die Studie wertet aus, was wir im Umgang mit unseren *Alten Freunden* täglich erfahren: Über 80-jährige Menschen möchten selbst bestimmen, wie sie leben. Sie wünschen sich, ein aktiver Teil der Gemeinschaft zu sein und zu bleiben. Und sie wollen die Gesellschaft in ihrem Lebensumfeld mitgestalten und ihren großen Erfahrungsschatz mit anderen teilen. Ergebnis der Studie ist, dass es vor allem enge Beziehungen sind, die die soziale Eingebundenheit im Alter ausmachen. Positive Effekte sind:

- In Abhängigkeit von der Häufigkeit des Kontakts und der Qualität der Beziehung bieten Partnerschaften, Verwandtschaften und auch Freundschaften Unterstützung und fördern das subjektive Wohlbefinden.
- Regelmäßige soziale Kontakte fördern eine bessere gesundheitliche Lage und tragen

dazu bei, kognitive Fähigkeiten zu erhalten.  
– Soziale Beziehungen helfen bei der Verarbeitung kritischer Lebensereignisse.

Freunde alter Menschen e.V. verbinden seit über 30 Jahren Generationen, ermöglichen bürgerschaftliches Engagement und gestalten lebenswerte Nachbarschaft. Der Anteil der Alleinlebenden nimmt mit dem Alter zu und die wachsende Nachfrage nach Besuchspartnerschaften zwischen einsamen alten Menschen und jüngeren Freiwilligen motiviert uns, langfristig auch bundesweit aktiv zu werden.

Wir wünschen Ihnen Kraft, Zuversicht und Mut für die kommende Zeit und danken für Ihre Unterstützung.

  
Ihre Antonia Braun und Reiner Behrends  
Geschäftsführung



Kerstin erzählt bei der Mit-Mach-Stadtführung, was ihren Stadtteil Barmbek besonders macht.

## Generation Nachbarschaft

Wie oft passiert es, dass man mit fremden Menschen zufällig ins Gespräch kommt? Das Projekt Generation Nachbarschaft in Hamburg sorgt seit 2020 dafür, dass Alt und Jung ungezwungen in Kontakt kommen.

Es gibt nur wenige Orte, an denen Alt und Jung sich natürlich treffen. In der Nachbarschaft kennt man zuweilen nicht einmal die Menschen aus dem gleichen Haus. Das anonyme Leben in der Großstadt und die zunehmende Digitalisierung fördern die Kontaktarmut.

Dennoch besteht bei vielen Menschen der Wunsch nach belebten Nachbarschaften, in denen es selbstverständlich ist, dass Jung und Alt gemeinsame Sache machen, mit- und voneinander lernen und sich auf herzliche sowie authentische Art begegnen.

In Hamburg besteht deshalb seit 2020 das Projekt „Generation Nachbarschaft“. Mit dem Projekt sollen nachbarschaftliche, generationsübergreifende Netzwerke aufgebaut und gestärkt werden, um Nachbarschaften langfristig altersfreundlicher zu gestalten

Generation Nachbarschaft schafft dazu generationsübergreifende Begegnungsmöglichkeiten. Das Projekt vernetzt Menschen in Altona, Eimsbüttel, Winterhude, Barmbek und Borgfelde und baut Nachbarschaften auf und stärkt sie.

Eine monatliche, von Ehrenamtlichen organisierte Nachbarschaftsveranstaltung hilft dabei, Kontakte zu knüpfen, sich kennenzulernen und gemeinsame Aktionen auf die Beine zu stellen. Die Freiwilligen organisieren sich in



Alt und Jung entdecken ihren Stadtteil neu.

Stadtteilteams und kooperieren für ihre Veranstaltungen regelmäßig mit lokalen Bürger- oder Seniorentreffs, Stadtteilzentren und Kultureinrichtungen.

Regelmäßig laden die Ehrenamtlichen in ihren Stadtteilen z. B. zum gemeinsamen Kaffee und Kuchen ein, planen eine Schnitzeljagd durchs Viertel oder werden z. B. beim Keramik-Malen zusammen kreativ und kommen dadurch mit ihren eigenen Nachbarinnen und Nachbarn wiederholt in Kontakt.

Mit Aktionen wie der Mit-Mach-Stadtführung, bei der sich Quartiersbewohner aktiv einbringen können, erreichen wir zudem, dass ältere Menschen wieder stärker als wichtiges Mitglied eben solcher Nachbarschaften wahrgenommen werden. Heute sind knapp 30 Ehrenamtliche in fünf Hamburger Stadtteilen sowie in einem Social Media Team aktiv.

„Ich wollte mich noch einmal für diese tolle Veranstaltung bedanken. Ihr gestaltet das jedes Mal mit so viel Herzblut. Ich bin froh, Euch kennengelernt zu haben.“

Zitat einer Nachbarin aus Barmbek

→ Das Projekt Generation Nachbarschaft unterstreicht auch die internationale Vernetzung des Vereins. Es ist in Paris gestartet und ist auch in den USA („Great Neighbors“), in Spanien („Grandes Vecinos“) und in 13 weiteren Städten in Frankreich („Voisin-Age“) aktiv.

**Mit Ihrer Spende machen Sie  
diese Angebote erst möglich!**

## Mein Arzt sagt: „Sie sind ein Phänomen!“

Maria lebt alleine in ihrer Wohnung in Köln und wird von drei Freiwilligen Freunden alter Menschen besucht. Im November wird sie 99 Jahre alt.

### Wie sind Sie zum Verein gekommen?

Das hat Herr S. (Seniorenberatung) eingefädelt und so habe ich die Koordinatorin bei Freunde alter Menschen kennengelernt. Ich bin in einem Alter, in dem alle meine Freunde weg sind. Ich bin die Letzte. Aber an sich bin ich ein kontaktfreudiger Mensch.

### Können Sie noch alleine aus der Wohnung raus gehen?

Bis ich 95 war bin ich noch alleine in die Stadt, da hatte ich so Kreise, über die Kirche. Da hat mich eine Bekannte überredet, zusammen zu einem Flohmarkt zu fahren. Es war ein riesiges Gelände, ich war damals noch ohne Stock und habe mich untergehakt. Dann sagte ich: „Das wird mir jetzt zu weit, das schaffe ich nicht mehr.“ Sie soll doch bitte das Auto holen. Sie wollte aber erst noch eine rauchen und ich stand da so alleine, hatte die Sonnenbrille auf, es war heiß und blendete und da bin ich mit der Hüfte genau auf eine Bordsteinkante gefallen. Im Krankenhaus, als der Arzt mich ins MRT schieben wollte, sagte ich: „In die Röhre kriegen Sie mich nicht rein, wenn dann mit den Beinen voraus.“ Es war ja die Hüfte. Ich habe Platzangst, das kommt vom Krieg, vom Luftschutzkeller, ich war auch halb verschüttet und so weiter. Im Krieg war ich Krankenschwester, daher wusste ich gleich: ein Oberschenkelhalsbruch. Um auf Ihre Frage zurückzukommen: raus gehe ich schon noch – aber mit dem Rollator.



Alina mit Maria (98): „Für ein Altersheim bin ich nicht so der Typ.“

### Ich finde es unglaublich, wie Sie Ihr Leben meistern – Chapeau!

Ja, mein Hausarzt sagt immer „Sie sind ein Phänomen!“ (lacht). Aber im Ernst: Ich glaube an den Herrn. Das gibt mir Halt. Ich bin so dankbar. Mit 40 habe ich meinen Sohn bekommen, das ist doch ein Glück. Er kümmert sich ganz lieb um mich, er geht einkaufen und macht sehr viel für mich.

### Sie haben den Krieg erwähnt. Wie geht es Ihnen heute mit dem Krieg in der Ukraine? Ich kann mir kaum vorstellen, wie der Alltag im Krieg ist.

Wir haben gehungert, gefroren und gearbeitet, das kann man sich gar nicht vorstellen. Ich musste morgens um sieben meinen Dienst im Lazarett antreten. Die Schicht ging bis 22 Uhr. Dann nach Hause, zwei Stunden geschlafen – und dann ging der Alarm los – ab in den Luftschutzkeller – ich habe kaum geschlafen.

### Wie viele Besuchspartnerschaften haben Sie im Verein?

Ich habe Simon, Sibylle und Alina. Wir treffen uns nach Bedarf. Je nachdem wie sie Zeit haben. Die arbeiten ja auch alle. Das sind sehr liebe Menschen.

### Es macht richtig Freude, Ihnen zu zuhören.

Das ist schön, ich erzähle gerne aus meinem Leben, ich kann alles in Bildern, wie in einem Film, nochmal sehen wenn mir jemand zuhört.

### Sie haben im November Geburtstag, wie wünschen Sie sich den Tag zu verbringen?

Ja! Am 25 November werde ich 99. Nächstes Jahr werde ich 100! Je nachdem was Corona zulässt mache ich um elf Uhr einen kleinen Empfang, drei oder vier Gäste, mein Sohn, meine Besuchspartner. Mein Mann ist ja leider nicht mehr da. zehnte Jahre hat er noch gelebt, mit der Krebsdiagnose. Der Arzt hat ihm noch fünf Jahre gegeben. Als mein Mann starb war ich 70. Da habe ich wieder angefangen als Schneiderin zu arbeiten, habe mir eine Steuernummer geholt und bis 85 weiter gearbeitet.

**Wir danken allen Unterstützerinnen und Unterstützern, die Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt ermöglichen.**

Jetzt online spenden unter [www.famev.de](http://www.famev.de)



## Wie es wirklich ist, eine Stiftung zu führen

„Als nachfolgende Generation fühlen wir uns verpflichtet, das Vermögen der Hans-Dieter und Marianne Heimbucher Stiftung in deren Sinne zu spenden.“

**FAMEV:** Sie sind aktiv auf den Verein Freunde alter Menschen zugegangen. Warum haben Sie sich dazu entschieden, den Treffpunkt Köln zu unterstützen?

**H.:** Unsere Tante Marianne hat im hohen Alter selbst die Erfahrung machen müssen, dass auch viel Geld zu besitzen, niemanden vor Einsamkeit bewahren kann. Sie hat unter dem Verlust ihres Mannes Hans-Dieter sehr gelitten und lebte alleine und zurückgezogen. Da lag es für uns nahe, ein Projekt auszusuchen, das Alterseinsamkeit lindert.

**FAMEV:** Was bedeutet es für Sie, eine Treuhandstiftung zu führen?

**H.:** Erst einmal ist es natürlich ein ehrenamtlicher Nebenjob. Es ist aber sehr erfüllend, sich mit den wunderbaren Initiativen und Projekten auseinanderzusetzen, die von bürgerschaftlichem Engagement getragen werden. Das entspricht unserer christlichen Grundhaltung und weitet den Blick auf die Gesellschaft.



Dr. Hans-Dieter und Marianne Heimbucher

→ Ohne die Hilfe engagierter Spenderinnen und Spender könnte Freunde alter Menschen e.V. nicht funktionieren. Die Koordination erfolgt durch ein hauptamtliches Team, das alte Menschen und Freiwillige vertrauensvoll und kontinuierlich begleitet. Diese Begleitung wird durch Spenden unserer Unterstützer ermöglicht.

„Ich unterstütze Freunde alter Menschen e.V., weil es unendlich wichtig ist, alte Menschen aus der furchtbaren, krank machenden Einsamkeit zu befreien, die wohl besonders in der Anonymität der Städte sehr groß ist. Ich spende auch, weil der Verein unabhängig von Staat, Kirche und anderen sozialen Organisationen ist.“

Sabine Heinrich, Großhansdorf

„Einsamkeit im Alter ist ein Los, das sehr viele – immer älter werdende – Menschen trifft. Großfamilien, in denen sich Kinder oder Enkel um die Altvorderen kümmern können, gehören größtenteils der Vergangenheit an. Oft wohnen die Familien weit auseinander. Auch Gesprächskontakte unter Nachbarn sind nicht mehr die Regel. Die Vereinsamung im Alter ist ein großes Problem, und da hilft „Freunde alter Menschen“ und bietet Kontakte und Unterstützung. Diese Arbeit fördere ich gern. Jeder wird alt und kann bedürftig werden.“

Jürgen Hübner, Hamburg

### Ihre Spende

wird verdoppelt!

Spenden Sie mit dem Zweck „Köln mal 2“

Freunde alter Menschen e. V.  
Spendenkonto bei der  
Bank für Sozialwirtschaft  
SWIFT/BIC: BFSWDE33BER  
IBAN: DE72 1002 0500 0003 1436 01

Ihre bis Weihnachten eingehende  
Spende wird von der Hans-Dieter  
und Marianne Heimbucher Stiftung  
verdoppelt.

