



Krafttraining, wie hier im Senioren-
netzwerk St. Jobst, Erlenstegen, hält fit.

Text Petra Nossek-Bock Fotos Masha Tuler

Gemeinsam statt einsam

Zusammen ist man weniger allein – in Netzwerken treffen sich Senioren zum Fitnessstraining, Kochen und Pop-up-Chor. Die beliebten Treffpunkte sind ein wichtiger Baustein der städtischen Seniorenpolitik, die auf wohnortnahe Angebote setzt. Denn Tanzen ist manchmal die beste Sturzprophylaxe.

Der demografische Wandel ist in Nürnberg längst Realität. Jeder fünfte Einwohner ist älter als 65 Jahre, jeder zwanzigste hat seinen 80. Geburtstag bereits hinter sich. Mehr als ein Drittel der Ruheständler bezeichnet seinen Gesundheitszustand als gut, nur jeder Zehnte klagt über krankheitsbedingte Einschränkungen. Die Mehrheit ist also in der Lage, aktiv am Leben teilzunehmen und sorgt dafür, dass kulturelle Einrichtungen, Restaurants, Geschäfte und viele andere Orte des öffentlichen Lebens gut besucht sind.

Wenn Sozialreferent Reiner Pröbß über die Herausforderungen nachdenkt, die eine immer älter werdende Bevölkerung für die Stadt Nürnberg mit sich bringen, bleibt er betont sachlich. Die emotional aufgeladenen Schlagwörter wie Digitalisierung, Pflegenotstand oder die Maxime „ambulant vor stationär“, meidet der erfahrene Sozialpolitiker. Viel mehr Wert legt er auf eine Weiterentwicklung von Angeboten vor Ort, die auf die Bedürfnisse der aktuellen Seniorengeneration bis hin zu den Hochaltrigen zugeschnitten sind. Dazu zählt auch die Herausbildung eines „Nürnberger Standards“ in der Pflege als Modell für eine moderne Heimversorgung.

Natürlich bedeutet der Einstieg in die nachberufliche Lebensphase für einen Menschen keineswegs,

dass sich die Ansprüche und Interessen schlagartig ändern. Dennoch suchen sich fitte Ältere neue Aufgaben, setzen sich aktiv für Nachbarn und Familienmitglieder ein. Diese meist ehrenamtlich ausgeübten Tätigkeiten zu fördern und zu unterstützen, ist ein zentraler Bestandteil der aktuellen städtischen Seniorenpolitik. Neben Initiativen wie der Altenakademie, dem Computerclub 50 plus oder den Aktivitäten des Stadtseniorenrats, setzt das Seniorenamt auf Nachbarschaftshilfe und quartiersbezogene Vernetzung. 15 Seniorenetzwerke sind in den vergangenen Jahren im Stadtgebiet entstanden (siehe Seite 49). So werden die verschiedenen Akteure vor Ort an einen Tisch gebracht. Das Seniorenamt steuert die Koordinierung der Aktivitäten und Angebote. „Es ist im Prinzip ein flächendeckendes System“, erläutert Pröbß. Noch vor der Sommerpause 2018 soll dem Nürnberger Stadtrat ein seniorenpolitisches Konzept vorlegt werden, um die Diskussion über die stadtteilnahe Versorgung fortzuführen, kündigt er an. Hierfür sollen Gelder – auch durch Umschichtung – bereitgestellt werden.

Durch die wohnortbezogene Zusammenführung von verschiedenen Beratungsangeboten, Kursen und Treffpunkten wird die klassische Sozialarbeit mit Ausrichtung auf die individuellen Lebenslagen unterstützt, erklärt der Sozialreferent. Hiermit wird



Sozialreferent Reiner Pröbß setzt auf ein breites Angebot, das Senioren in ihren individuellen Lebenslagen unterstützt.

auf die zunehmend unterschiedlichen Lebensentwürfe der Senioren reagiert. Neben den zahlreichen älteren Bürgern, die sich im Alter lange Zeit selbstorganisiert versorgen, entstehen laut Pröbß neue Zielgruppen, „die noch nicht oder zu wenig berücksichtigt wurden“. Dazu zählt der SPD-Politiker beispielsweise suchtkranke Senioren, wohnungslose Ältere, betagte Menschen mit geistiger Behinderung sowie die wachsende Gruppe mit einem (zu) niedrigen Alterseinkommen.

Etwas mehr als sechs Prozent der über 65-Jährigen erhalten Grundsicherung. Als von Armut bedroht gelten 24 Prozent, weil sie mit weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung auskommen müssen. Hier sieht Pröbß einen politischen Handlungsbedarf, der die Möglichkeiten einer Kommune übersteigt. „Es ist ein Fehler, die öffentliche Daseinsvorsorge dem Wettbewerb zu überlassen“, ist der Sozialexperte überzeugt. Das gilt auch für die Bezahlung von Pflegekräften. Er fordert einen einheitlichen Tarifvertrag und dass sich die kirchlichen Träger von Pflegeeinrichtungen bewegen. Wer im Erwerbsleben eine gute Einkommenssituation hat, der wird eine entsprechend hohe Rente erhalten und im Ruhestand keine materiellen Existenzsorgen haben, ist Pröbß überzeugt. Hier müsse mehr getan werden.

Angesichts der verschiedenen Lebenslagen im Alter, die sich unter anderem durch eine zunehmende Vereinzelung, Armut, eine schwierige Versorgung im ländlichen Raum und Probleme bei der Pflege kennzeichnen, sei es wenig sinnvoll, auf die Maßgabe „ambulant vor stationär“ zu setzen. „Es ist die falsche Fragestellung“, findet Pröbß. Es gehe vielmehr darum, eine individuelle Lösung zu finden, die dem Wunsch des Betroffenen gerecht wird. Wenn die Familie die Belastung nicht mehr auffangen kann, die durch die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen in den eigenen vier Wänden entsteht, sei es vielleicht vernünftiger, die Betreuung in die Hände von Pflegerinnen in einem Heim zu legen. Wenn jemand alleine lebt, stellt sich die Frage, ob er nicht mehr Kontakt und Freude am Leben hätte, wenn er in einer Einrichtung wohnt.

„Man kann die Entscheidung darüber nicht vorgeben oder gesetzlich verordnen“, betont Reiner Pröbß. Man müsse aber aufhören, „den Menschen ein schlechtes Gewissen zu machen, indem man die Versorgung auf die Familie fokussiert“. Beide Versorgungswege, ambulant und stationär, haben ihre Berechtigung.

Um mehr Vertrauen in Pflegeeinrichtungen zu schaffen, müsse eine „große Transparenz“ in den Einrichtungen herrschen. Pröbß setzt auf die Einführung eines „Nürnberger Standards“ in der Pflege. Eventuell wird die Stadt eine Modellkommune für die Pflege. Ein entsprechendes Vorhaben ist zusammen mit dem städtischen NürnbergStift bereits angestoßen worden. Es soll unter anderem getestet werden, welche technisch unterstützten Systeme die Pflege erleichtern. Die Digitalisierung ist dabei ein treibender Faktor. Ob bei der medizinischen Versorgung durch Neurosensorik und ähnliche Verfahren oder durch den Zugang zu Kommunikationskanälen wie sozialen Netzwerken: Die technischen Veränderungen werden das Zusammenleben von Menschen im Alter verändern, ist Pröbß überzeugt. Wie das geschehen wird, könne man schwer prognostizieren. Nürnberg wird dabei auf jeden Fall eine Vorreiterrolle übernehmen, ist sich der Sozialreferent sicher.

Somit ist in der städtischen Seniorenpolitik vieles in Bewegung. Der Fokus liegt auf der Weiterentwicklung bestehender Strukturen. Die Aktivitäten werden künftig nicht unter dem Label „Senioren“, sondern stärker unter dem Aspekt des „Generationsmanagements“ gesehen. Das sei eine zentrale Aufgabe der sozialen Altenarbeit und auch im Hinblick auf die Frage der Generationengerechtigkeit in einer alternden Gesellschaft wichtig.

So einfach wie genial: stadtteilnahe Versorgung

Die Idee ist so simpel wie genial. Die Seniorennetzwerke, die seit gut zwölf Jahren in mittlerweile 15 Stadtteilen Nürnbergs entstanden sind, verknüpfen bestehende Angebote und helfen dabei, Lücken zu schließen. Ihre Zahl soll wachsen. Inhaltlich entwickeln sich die einzelnen Knotenpunkte ständig weiter. Thomas Gunzelmann, Konzept- und Projektentwickler im Seniorenamt, ist überzeugt: „Fertig sind wir eigentlich nie.“ Das liegt unter anderem daran, dass sich die Zielgruppe ständig verändert. Jede Seniorengeneration hat andere Bedürfnisse. Wer jetzt in den Ruhestand geht, verbindet andere Erwartungen mit der neuen Lebensphase als diejenigen, die bereits vor zehn Jahren aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind.

Ein wichtiger Punkt im Konzept der wohnortnahen Versorgung ist der Gedanke, dass nicht nur große zentrale Einrichtungen wie die Seniorentreffs Bleiweiß und Heilig-Geist Anlaufstellen für ältere Menschen sein können, sondern auch in den einzelnen Stadtteilen vielfältige Unterhaltungs- und Bildungsangebote erwartet werden. Durch die Koordination von unterschiedlichen Trägern von Seniorenprogrammen in den einzelnen Quartieren ist es für den einzelnen Bewohner möglich, sich schnell einen Überblick zu verschaffen. Das regt an, das heimische Sofa zu verlassen und sich auf neue Eindrücke, Kontakte und Erlebnisse einzulassen.

Das gelingt allerdings nur, wenn sich die beteiligten Organisationen öffnen, erklärt Gunzelmann. In vielen Stadtteilen ist das der Fall. Die Stadt übernimmt eine Teilfinanzierung der Serviceangebote und der Kosten für die Vernetzung, organisiert einen Runden Tisch für alle beteiligten Initiativen, Akteure und Anbieter, ist bei stadtteilübergreifenden Aktionen mit im Boot. Wenn beispielsweise eine Demenzwoche an verschiedenen Orten durchgeführt wird, sitzen die Projektverantwortlichen meist im Seniorenratshaus am Hans-Sachs-Platz. Sie unterstützen bei der Entwicklung von Konzepten und geben Anregungen aus anderen Stadtteilen weiter.

Mit den kleinräumigen Seniorennetzwerken ist Nürnberg im bundesweiten Vergleich vorne dran, meint Gunzelmann. In Nordrhein-Westfalen ist die Idee, bestehende Angebote für ältere Menschen zu vernetzen, schon weit entwickelt, in anderen Regionen steht man erst am Anfang.

Die Erfahrungen, die Nürnberg mit dem engeren Zusammenschluss von unterschiedlichen Akteuren in der Seniorenarbeit gemacht hat, sind durchweg positiv. Die Arbeit in den Wohnvierteln kann man nach Ansicht von Gunzelmann „nicht anhand eines Stadtplans strukturieren, sonst plant man an der Lebenswirklichkeit der Menschen vorbei“. Deswegen ist die Kooperation mit Einrichtungen vor Ort



Mehr als Kaffee und Kuchen: Beim Brunch im Seniorennetzwerk Wöhrd, Rennweg und Schoppershof können sich die Besucherinnen austauschen und Kontakte knüpfen.

unabdingbar. Die Arbeit von Ehrenamtlichen wird ebenso integriert wie die Infrastruktur. Schließlich hat jeder Stadtteil seine eigene Bewohnerstruktur und damit auch unterschiedliche Bedürfnisse. Diese werden durch die Seniorennetzwerke gestärkt. Vier ausgewählte Beispiele zeigen, wie wichtig die Netz-

Nunnenbeckstraße auszutauschen. Etwa 15 Senioren folgen dieser Einladung. Jedes Mal steht ein anderes Thema im Mittelpunkt. Bis zum Sommer 2018 sind ein Besuch eines Therapiehundes geplant, ein Reisevortrag über Indien und das Zentrum für Altersmedizin des Nürnberger Klinikums ist mit einer Referentin zu Gast.



Eva Stöttinger ist selber Yogalehrerin. Daher bietet die 34-Jährige auch entsprechende Kurse an, die sehr beliebt sind. Inzwischen ist ein zweiter Kurs ausgebucht. Überhaupt ist die Nachfrage nach Gedächtnistraining und allem, was der Gesundheit dienlich ist, hoch. Das Einzugsgebiet des innerstädtischen Seniorennetzwerks umfasst etwa 10 000 Bewohner, von denen 25 Prozent älter als 60 Jahre sind. In der Altersgruppe 75 plus steigt der Anteil der alleinlebenden Menschen. Ihnen gilt ein besonderes Augenmerk bei der Zusammenstellung des Angebots. Eine weitere Besonderheit ist die relativ große russische Community, die rund um die Verkehrsachse Rennweg lebt. Mit Hilfe der Awo werden Beratung und Kurse in der Muttersprache organisiert.

Immer ein offenes Ohr

Birgit Staib ist Ansprechpartnerin im Seniorennetzwerk Gartenstadt, Siedlungen Süd, in dem sich neben ihrem Arbeitgeber, der Awo, noch die evangelisch-lutherische Gemeinde Emmauskirche und das Seniorenamt der Stadt eingefunden haben. In dem Stadtteil existiert eine gute, gewachsene nachbarschaftliche Struktur. Die Bewohner halten zusammen und der dörfliche Charakter unterstreicht das Gemeinschaftsgefühl.

Birgit Staib fühlt sich mit ihrer Arbeit im Netzwerk gut aufgenommen. Die Sozialpädagogin und Krankenschwester berät Menschen zu vielen Fragen rund ums Älterwerden. Sie hat ein offenes Ohr, egal, ob es um finanzielle Probleme bei der Versorgung von pflegebedürftigen Angehörigen geht oder um den Wunsch, länger fit zu bleiben. Ihre Kernzielgruppe sind alleinstehende Menschen, die oft verwitwet sind. Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, bietet der Gartenstädter Stammtisch, bei dem sich Senioren rege austauschen. Ausflugsfahrten, Tanzen, Balancetraining und Sturzprophylaxerunden das Angebot ab.

Durch die Stadtrandlage zieht das Netzwerk auch Bewohner umliegender Quartiere und Gemeinden an. Sie erhalten den selben Service wie die Stadtteilbewohner, so lange die Anfragen nicht überhand-

Beweglich bleiben:
Balancetraining steht im Seniorennetzwerk Gartenstadt, Siedlungen Süd auf dem Programm.

werkerarbeit im Seniorenbereich ist. Die Seniorennetzwerke sind beliebte Treffpunkte zum Fitnessstraining, Kochen und Plauschen.

Gesundheitsangebote sind gefragt

Eva Stöttinger ist Mitarbeiterin des BRK und Ansprechpartnerin für das Seniorennetzwerk Wöhrd, Rennweg, Schoppershof, in dem sich ihr Arbeitgeber, die Stadt Nürnberg und die wbg Nürnberg GmbH Immobilienunternehmen zusammengeschlossen haben. Seit sechs Monaten koordiniert sie ein abwechslungsreiches Angebot, das einen Stammtisch als einen zentralen Termin hat. Jeden letzten Dienstag im Monat sind mobile und nicht mehr so mobile Menschen eingeladen, sich zwischen 14 und 16 Uhr bei Kaffee und Kuchen im BRK Seniorentreff in der

nehmen. Denn das Problem der schlechteren Versorgung der Landbevölkerung lässt sich auf diesem Weg nicht lösen. Hier sollten eigene vergleichbare Netzwerke entstehen, um die Idee von Treffpunkten in fußläufiger Entfernung umzusetzen.

Literaturcafé lockt

Seit Februar 2009 ist Antje Keller Ansprechpartnerin im Seniorennetzwerk St. Jobst, Erlenstegen. Hier haben sich neben dem Evangelischen Diakonieverein St. Jobst/Erlenstegen eine ganze Reihe von Kursleitern wie Kommunikationstrainerinnen, Physiotherapeutinnen, Computerspezialisten und andere eingeklinkt. Die 47-jährige Koordinatorin betreut ein buntes Programm, das Geselligkeit, Kulturerlebnisse, Wandern, gemeinsames Kochen und Planen für die Zukunft umfasst.

Ob Besichtigungstour durch die Heime im Stadtteil, Vorträge über Armut im Alter oder zur Frage, ob und in welchem Umfang Kinder finanziell für die Pflegekosten der Eltern aufkommen müssen – alles wird vor der Haustür angeboten. Ständig kommen neue Themen hinzu. In der Regel wird eine Teilnahmegebühr verlangt. Wer diese nicht bezahlen kann, erhält Unterstützung.

Während die niedrigschwelligen Sachen wie ein Stammtisch mit Fahrdienst mangels Nachfrage eingestellt werden mussten, sind anspruchsvolle Angebote wie das Literaturcafé gut besucht. Auch wenn sich der gutbürgerliche Stadtteil in seiner Struktur durch eine gut situierte Bewohnerschaft abhebt, sind manche Probleme die gleichen wie in anderen Stadtgebieten auch. So haben alle Bausteine im Netzwerk-Angebot die Förderung von Kontakten und Geselligkeit im Fokus. Das gelingt beim Tanzen sehr gut, aber auch im Achtsamkeitsseminar oder beim Nordic Walking.

Begehrte Computerkurse

Das seit 30 Jahren existierende Begegnungszentrum Seniorentreff Bleiweiß mit der charakteristischen Holzarchitektur ist Teil des Seniorennetzwerks Südost. Insgesamt 15 verschiedene Einrichtungen sind unter diesem Dach zusammengeschlossen. Dazu gehört der Kulturladen Zeltner Schloss genauso wie Seniorenheime und Kirchengemeinden. Dennoch sieht sich Hausorganisator Harald Meyer in einer Sonderrolle. Denn nur ein Teil dessen, was sich im Seniorenzentrum Bleiweiß abspielt, ist ein Angebot des Seniorennetzwerks.

Eigentlich versteht sich die Einrichtung mehr als Veranstaltungsort für alle Nürnberger Bürger, nicht nur für die aus dem eigenen Stadtteil. So werden beispielsweise Rollatorstage oder ein Beratungsangebot zu E-Bikes gemeinsam mit dem Netzwerk Südost geplant. Anderes wie die Proben des Pop-up-Chors oder Konzerte werden wiederum in Eigenregie organisiert.

Die gemeinsame Planungsgruppe ist nicht mehr aktiv. Inzwischen arbeitet das Team um Harald Meyer an konzeptionellen Veränderungen. Die Bingogruppe, die früher den großen Saal füllte, ist auf einen kleinen Haufen treuer Mitspieler zusammengeschrumpft. Dagegen sind Computerkurse jetzt schnell ausgebucht. „Wir müssen jünger werden mit unseren Angeboten, weil das besser zum Lebensgefühl der jetzigen Senioren passt“, meint der erfahrene Organisator. Damit trifft auf den Seniorentreff Bleiweiß zu, was Netzwerk-Akteure auch anderswo spüren. Die Senioren von heute gehen mit der Zeit und möchten Angebote, die im Trend liegen und sich nicht ausschließlich an die ältere Generation richten. Daher könnte es sein, dass sich das Bleiweiß künftig zu Recht eher am Rand eines Seniorennetzwerks fühlt, anstatt mittendrin. ■

Kontakte zu den Netzwerken

Seniorennetzwerk Wöhrd, Rennweg, Schoppershof

Kontakt über Eva Stöttinger

Telefon: 09 11 / 5 30 11 83

E-Mail: eva.stoettinger@kvnuernberg-stadt.brk.de

Seniorennetzwerk Gartenstadt, Siedlungen Süd

Kontakt über Birgit Staib

Telefon: 09 11 / 2 17 88 76

E-Mail: birgit.staib@awo-nbg.de

Seniorennetzwerk St. Jobst, Erlenstegen

Kontakt über Antje Keller

Telefon: 09 11 / 9 59 80 23

E-Mail: seniorennetzwerk.keller@st.jobst.de

Seniorentreff Bleiweiß

Kontakt über Harald Meyer

Telefon: 09 11 / 2 31-82 24