



Spielend und lachend im Kampf gegen Einsamkeit oder Langeweile. In Linden treffen sich die Senioren regelmäßig.

Foto Franken

# Kampf gegen Einsamkeit

Tagesangebot der Augusta-Anstalt für Senioren im Bochumer Südwesten

LINDEN. „Berg und Tal“ heißt ein attraktives Tagesangebot für Seniorbürger im Lindener Augusta: Immer mittwochs treffen sich bis zu 15 ältere Menschen, die noch etwas erleben und „unter die Leute“ wollen, im zweiten Obergeschoss der Augusta-Kranken-Anstalt.

Kochen, Essen, Spielen und Malen – das ist nur ein Teil der möglichen Angebote, auf die sich die Senioren freuen. Das Wichtigste aber sind die Gespräche bei einem Tässchen Kaffee. „Für Gymnastik haben wir gar keine Zeit“, sagt eine Dame und lacht laut. „Quatschen ist wichtiger.“ Es sei einfach ein gutes Gefühl, noch etwas zu tun, soziale Kontakte und Kommunikation zu haben. Wobei die Namen der Mitmenschen nicht wichtig sind.

„Wer neu in die Gruppe kommt“, sagt Ergotherapeutin Anja Langmesser, „kann sich doch die vielen Namen nicht merken. Aber das ist gar

nicht schlimm. Da hätten auch junge Menschen noch ihre Probleme.“

„Berg und Tal“ wendet sich an Menschen ab 60 Jahre, die im Alltag keine oder nur wenig Hilfe benötigen und nicht demenziell erkrankt sind. Die Gruppe will der Vereinsamung vorbeugen, die ein Risikofaktor ist für das Entstehen körperlicher und seelischer Erkrankungen.

Dr. Hans-Otto Müller, Vorsitzender des Vereins der Freunde und Förderer der Gerontopsychiatrie, bringt es messerscharf auf den Punkt:

**„Gesundheit, Finanzen und Einsamkeit. Das sind die wichtigsten Themen, mit denen sich alte Menschen beschäftigen.“**

Dr. Hans-Otto Müller, Vereinsvorsitzender

„Gesundheit, Finanzen und Einsamkeit. Das sind die wichtigsten Themen, mit denen sich alte Menschen beschäftigen.“ Vor allem dann, wenn sie bereits einsam sind, allein leben und keine Ansprache mehr haben. „Ihre vertrauten Menschen,

die ihnen Sicherheit gegeben haben“, erklärt Müller, „sind verstorben.“ Es sei dann enorm schwer, neue soziale Kontakte aufzubauen, zumal

man auch keine Erfahrung damit habe. „Sie haben Kinder erzogen, sich ein Leben lang nichts gegönnt – und Freizeitaktivitäten im heutigen Sinn haben sie früher nicht gekannt.“

## Tragende Säule

„Ergotherapie“, sagt Anja Langmesser, „ist deshalb eine der tragenden Säulen der Gerontopsychiatrie, der Alterspsychiatrie.“ Es gehe darum, mit sinnvoller Beschäftigung und Ansprache die Menschen aus der Einsamkeit, aus der Depression herauszuholen. Und dies gelinge oft innerhalb weniger Stunden. Immer vorausgesetzt, dass keine behandlungsbedürftige Krankheit vorliege.

## Müller bewegt

Der Vereinsvorsitzende Müller war bis 1996 Chefarzt der Geriatrie an der Augusta-Kranken-Anstalt in Linden. Jetzt bewegt er viel, weil er viele Menschen kennt – und weil er viel macht. Dabei ist der Ex-Chef mit seinen äußerst agilen 78 Jahren selbst im allerbesten Rentenalter. Müller steht mitten im Leben,

führt eine Geriatrie Praxis, stellt sich stets neuen Herausforderungen. Da war zum Beispiel der Computer-Kurs. „Der war für Senioren angekündigt. Aber dann waren zu wenig Teilnehmer da, und – schwupps – saßen wir mit jungen Leuten zusammen, die natürlich ein viel höheres Tempo vorlegten als die Alten.“ Da sei auch er, gibt er zu, ins Flattern gekommen.

Bei „Berg und Tal“ gibt es kein Flattern. Höchstens ein doppeltes „Schwärmen“: Die Senioren schwärmen schon im September zum nächsten Ausflug aus – und danach kann dann wieder von einem tollen Tag geschwärmt werden.

Eberhard Franken  
für die Stiftung Augusta  
[www.augusta-bochum.de](http://www.augusta-bochum.de)

## Der Verein

Gemeinnütziger Verein der Freunde und Förderer der Gerontopsychiatrie in Bochum-Linden e.V., Jahres-Mitgliedsbeitrag 24 Euro, Spenden für die Arbeit sind immer willkommen: Konto-Nr. 5 40 93 39 bei der Sparkasse Bochum.