

Der Vereinsamung im Alter vorbeugen mit „Berg und Tal“

Tagesangebot für Senioren in Augusta-Krankenanstalt in Bochum-Linden



Spaß und Freude sind bei „Berg und Tal“ garantiert. fobo-Bild: eb-en

Berg und Tal“ heißt ein attraktives Tagesangebot für Seniorbürger, das der Vereinsamung im Alter vorbeugt: 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 in Bochum-Linden.

Kochen, Essen, Spielen und Malen – das ist nur ein Teil der Angebote, auf die sich die Senioren freuen. Das Wichtigste aber sind die Gespräche bei einem Tässchen Kaffee. „Für Gymnastik haben wir manchmal gar keine Zeit“, lacht eine Dame. „Quatschen

ist wichtiger.“ Es sei einfach ein gutes Gefühl, noch etwas zu tun, noch soziale Kontakte und Kommunikation zu haben. „Wer neu in die Gruppe kommt“, sagt Ergotherapeutin Anja Langmesser, „kann sich die vielen Namen oft nicht merken. Aber das ist gar nicht schlimm. Da hätten auch junge Menschen 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.

► Hintergrund-Info

„Berg und Tal“ wird angeboten vom Gemeinnützigen Verein der Freunde und Förderer der Gerontopsychiatrie in Bochum-Linden e.V. Der Jahres-Mitgliedsbeitrag beträgt 24 Euro, Spenden sind immer willkommen: Konto-Nr. 5409339 bei der Sparkasse Bochum. Einmal im Monat gibt es eine Sonderveranstaltung mit Referaten und Aktionen. Da wird z.B. über die Pflichten des Jägers oder Teile der Bibel referiert. In Kürze wird Musik angeboten: „Mozart hören und verstehen“.

Einsamkeit ist das Thema

Dr. Hans-Otto Müller ist Vorsitzender des Vereins der Freunde und Förderer der Gerontopsychiatrie in Bochum-Linden, der dieses Angebot bereit hält. Der Arzt bringt es auf den Punkt: „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.

„Die vertrauten Menschen, die ihnen Sicherheit gegeben

haben“, erklärt Müller, „sind verstorben.“ Es sei dann enorm schwer, neue soziale Kontakte aufzubauen, zumal man ja auch keine Erfahrung damit habe. „Die haben Kinder erzogen, sich ein Leben lang nichts gegönnt – und Freizeitaktivitäten im heutigen Sinn haben sie früher nicht gekannt.“ „Ergotherapie“, sagt Anja Langmesser, „ist deshalb eine der tragenden Säulen der Gerontopsychiatrie (Alterspsychiatrie).“ Es gehe darum, mit sinnvoller Beschäftigung und Ansprache die Menschen aus Einsamkeit und Depression herauszuholen. Dies gelinge oft

Segen. Er bewegt viel, weil er viele Menschen kennt – und weil er viel macht.“

Dabei ist der Ex-Chef mit seinen äußerst agilen 80 Jahren selbst im allerbesten Rentenalter. Aber Müller steht mitten im Leben, führt eine Geriatrie Praxis, stellt sich immer wieder neuen Herausforderungen. Auf der A 40 z.B. hatte er beim StillLeben 2010 einen Bücherstand aufbauen wollen, was dann an logistischen Problemen scheiterte. Dieses „Öffentliche Bücherregal“ ist jetzt seit vielen Monaten im Augusta Linden erfolgreich.



Der frühere Augusta-Chefarzt Dr. Hans-Otto Müller. fobo-Bild: eb-en

innerhalb weniger Stunden. Immer vorausgesetzt, dass keine behandlungsbedürftige Krankheit vorliegt.

Ergotherapie: tragende Säule

Es gelte, dem Tag Struktur zu geben, etwas zu tun, sagt Dr. Müller. „Es hat keinen Sinn, zu Hause herumsitzen.“ Müller war bis 1996 Chefarzt der Geriatrie an der Augusta-Kranken-Anstalt in Linden und damit Vorgänger des jetzigen Chefarztes Dr. Olaf Hagen. Dass Müller jetzt Vereinsvorsitzender ist, empfindet Schwester Mechthild Kolwitz, Leiterin der Station GP2 am Augusta, „als echten

Und dann war da der Computer-Kurs an der Volkshochschule. „Der war für Senioren angekündigt. Aber es 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 allerdings gibt es kein Flattern. Höchstens ein doppeltes „Schwärmen“: Die Senioren schwärmen schon bald wieder zum nächsten Ausflug aus – und danach kann dann wieder von einem tollen Tag geschwärmt werden. eb-en