



Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

Inhalt

Ehrenwertes Engagement	3
Engagement mit Herz	4
Die ersten Schritte sind getan	5
Offene Gesellschaft	6
Mehr als pure Selbstverteidigung	7
...dann kommt die Moral!	8
Fehlinterpretierte Symptome	9
Der richtige Helm	10
Nachruf	10
Cool, witzig, kompetent	11
Gedichte	12



In der Anna-Seghers-Bibliothek im Linden-Center am Prerower Platz gibt es E-Book-Beratungen und Hinweise zur Seniorensicherheit vom Landeskriminalamt.

Foto: Herbert Schadewald

Volles Programm

Schlaglichter aus der bevorstehenden „Woche der Generationen“

Von Herbert Schadewald

Seit 1991 wird alljährlich am 1. Oktober der Internationale Tag der älteren Generation begangen. Dies basiert auf der UN-Resolution 45/106 vom 19. Dezember 1990. Doch warum nur an dem einen Tag, fragte sich die Lichtenberger Seniorenvertretung und regte an, diesem Ereignis eine ganze Woche zu widmen. Das Bezirksamt gab dem Wunsch statt und so wurde seit 2014 immer um den Oktoberbeginn in Lichtenberg die „Woche der älteren Menschen“ organisiert.

„Eine derartige Aktivität gibt es wirklich nur einmal in Berlin – bei uns“, versichert Gunar Klapp. Der 68-Jährige ist seit 2018 Vorsitzender der Seniorenvertretung Lichtenberg. „Im Vorjahr hatten wir während der ‚Woche der älteren Menschen‘ insgesamt 38 Veranstaltungen der unterschiedlichsten Art“, schildert Gunar Klapp. Doch das Coronazeitalter stellte die Organisatoren vor neue Herausforderungen. Lange war fraglich, ob diese Woche überhaupt organisiert werden kann. Hinzu kam dann, dass das Land Berlin erstmals vom 28. September bis 3. Oktober eine „Woche der älteren Menschen“ veranstaltet. So kamen die Seniorenvertretung und das Bezirksamt nun überein, in diesem Jahr vom 5. bis 10. Oktober eine „Woche der Generationen“ zu veranstalten – mit über 40 Programmpunkten, die in einem Flyer detailliert aufgeführt sind.

Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke) und Bezirksstadtrat Kevin Hönicke (SPD) werden

gemeinsam mit Gunar Klapp die veranstaltungsreiche Woche am 5. Oktober um 14 Uhr in der Begegnungsstätte Einbecker Straße 85 eröffnen.

Das Deutsch-Russische Museum (Zwieseler Straße 4) lädt am 6. und 9. Oktober jeweils ab 10 Uhr immer maximal 15 Personen zu einer Führung ein. Anmeldungen sind wegen der geringen Zutrittskapazität zwingend erforderlich. Diese Anmelde-E-Mail mit dem gewünschten Besuchstermin und der Personenanzahl geht an kontakt@museum-karlsborst.de und muss mit dem Stichwort „Woche der Generationen“ versehen sein.

Wer über ein Smartphone verfügt, kann sich am 6. Oktober jeweils ab 15.30 Uhr an einer der drei digitalen Erkundungstouren durch Karlshorst beteiligen. Diese starten an der Begegnungsstätte Hönowener Straße 30 (Anmeldung: 017519244163), am Stadtteilzentrum Potpourri, Wandlitzstraße 13 (Anmeldung: 030-89622552) sowie am DRK-Familienzentrum Kind und Kegel, Köpenicker Allee 151 (Anmeldung: 015904330494). Ab 17 Uhr findet die Siegerehrung in der Pizzeria Familato in der Stolzenfelsstraße 1 statt.

Eine Mitarbeiterin der Anna-Seghers-Bibliothek im Linden-Center am Prerower Platz 2 beantwortet am 7. Oktober um 9.30, 10.30 und 11.30 Uhr individuelle Fragen rund um das E-Book. Gleichzeitig gibt es Hilfe zum Herunterladen. Dazu können eigene Geräte mitgebracht werden (Anmeldung: 030-92796440). Am Theater an der Parkaue (Parkaue 29) beginnt am gleichen Tag um 14 Uhr ein 90-minütiger Kräuterspaziergang. Dieser wird am 9. Oktober ab 11 Uhr wiederholt. Zu beiden Terminen sind Anmeldungen (E-Mail: kpe@kiezspinne.de oder Tel.: 030-55489635) erforderlich. Außerdem lädt am 7. Oktober der

Kieztreff UNDINE (Hagenstraße 57) ab 15 Uhr zu einem zweistündigen generationsübergreifenden Austausch digitaler Medien ein (Anmeldung: 030-57799419).

Expertenrat zum Schutz vor Trickbetrügern vermittelt die Zentralstelle Seniorensicherheit beim Landeskriminalamt am 8. Oktober ab 10 Uhr in der Anna-Seghers-Bibliothek am Prerower Platz 2 (Anmeldung: 030-92796440). Das Nachbarschaftshaus im Ostseeviertel (Ribnitzer Straße 1b) hat am gleichen Tag ab 15 Uhr einen generationsübergreifenden Spielenachmittag geplant (Anmeldung: 030-96277124).

Der Nachbarschaftstreff an der Seefelder Straße erwartet am 9. Oktober um 14.30 Uhr an der Hauptstraße 44 (13055 Berlin) interessierte Spaziergänger zu einer historischen Kiezführung (Anmeldung: 017673222354). Zwei Dokumentarfilme über weibliche Arbeitswelten in der DDR werden am gleichen Tag ab 16 Uhr in der Magdalenenstraße 19 gezeigt (Anmeldung: info@plattenkosmos.berlin).

Hier konnte nur auf einige Programmpunkte verwiesen werden. Die Flyer mit dem gesamten Wochenprogramm sind vielerorts im Bezirk erhältlich.



Das Deutsch-Russische Museum in Karlshorst bietet zwei Führungstermine für jeweils 15 Teilnehmer an.
Foto: Herbert Schadewald

Impressum:

Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg, Amt für Soziales, Fachbereich 2, Soziale Dienste und Angebote
V.i.s.d.P.: Conny Karl
E-Mail: Info.Sozialamt@lichtenberg.berlin.de
Telefon: 030 - 90 29 63 400

Ehrenwertes Engagement

Ende Oktober wird die diesjährige Bürgermedaille verliehen

Von Herbert Schadewald

Die spezielle Silberprägung aus der Berliner Münze zeigt das historische Rathaus mit dem Schriftzug „Bürgermedaille Berlin-Lichtenberg 2020“. Am 29. Oktober wird diese besondere Ehrung im Kulturhaus Karlshorst zum 17. Mal verliehen. „Coronabedingt dürfen derzeit leider nur 40 Leute dort teilnehmen“, bedauert Bezirksbürgermeister Michael Grunst (Die Linke). Aber vermutlich wird es eine Videoaufzeichnung dieser Veranstaltung geben.

In diesem Jahr sind 30 Vorschläge eingereicht worden. „Es war die gesamte Spannweite des ehrenamtlichen Engagements – vom Helfen in Alltagssituationen über Unterstützung der Stadtteilarbeit bis hin zu Hilfen von Geflüchteten“, schildert Michael Grunst. Deshalb „war die Auswahl wieder schwierig“, verdeutlicht er. Denn jährlich werden etwa nur zehn Auszeichnungen verliehen. Dass da nicht alle guten Vorschläge berücksichtigt werden können, tut auch dem Bezirksbürgermeister persönlich sehr leid. Denn „das ehrenamtliche Engagement und die Bürgerbeteiligung sind ja nicht hoch genug anzurechnen“, wertet Michael Grunst. Dass sich „so viele Menschen ehrenamtlich im Bezirk engagieren, macht ja das Gemeinwesen aus“, unterstreicht er.

Mit der seit 2004 jährlichen Bürgermedaillenverleihung würdigt der familienfreundliche Stadtbezirk diese aktive Beteiligung der Einwohner an den kommunalen Prozessen. „Denn das eine funktioniert ohne das andere nicht. Und deswegen legen wir großen Wert auf die Bürgerbeteiligung“, verdeutlicht der Politiker. Persönlich schätzt er dieses ehrenamtliche Engagement besonders hoch ein. Schließlich sei das ein wichtiger Baustein im bezirklichen Miteinander. „Und die Bürgermedaille ist ja nur eine kleine Geste der Kommune, Dankeschön zu sagen“, kommentiert er.

172 ehrenamtlich Engagierte unseres Bezirkes konnte die begehrte Bürgermedaille bisher in

Empfang nehmen. Sie kamen aus fast allen Bereichen des ehrenamtlichen Tätigkeitspektrums. Und auch die Altersgruppenstruktur verdeutlicht, dass sich das engagierte Mittun im Bezirk auf sämtliche Generationen erstreckt. So war die jüngste Preisträgerin 14 und der älteste Geehrte über 80 Jahre.



Alljährlich wird diese silberne Bürgermedaille in der Berliner Münze neu geprägt. Foto: Bezirksamt Lichtenberg

Wie bereits in den zurückliegenden Jahren zeigte sich Michael Grunst auch diesmal „wieder ein bisschen überrascht, dass es gar nicht so viele Vorschläge aus den Bereichen Sport und Kleingärtner“ gab. Denn gerade diese beiden Bereiche funktionieren komplett nur über ehrenamtliches Engagement. So sind in den Lichtenberger Sportvereinen mehrere tausend Freizeitsportler aktiv. Auch die über 6000 Kleingärtner waren bei den diesjährigen Vorschlägen deutlich unterrepräsentiert. Um das künftig zu verbessern, sollen möglicherweise andere Schwerpunkte kommuniziert werden. „Denn gerade in diesen beiden Bereichen haben wir ein wirklich starkes Engagement. Und da müssen wir mehr für die Bürgermedaille werben“, analysiert der Bezirksbürgermeister.

In unserer nächsten Ausgabe, die im Frühjahr 2021 erscheinen wird, werden wir eine oder einen der diesjährigen Bürgermedaillenpreisträger näher vorstellen.

Fehlinterpretierte Symptome

Depressionen im Alter werden massiv unterschätzt

Von Herbert Schadewald

„Bei Senioren wird die Depression noch häufiger als bei jüngeren Menschen übersehen“, konstatiert Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (DDH). Die Ursachen dafür sieht der Psychiater darin, dass depressive Symptome wie Hoffnungs- und Freudlosigkeit, Schlafstörungen oder Erschöpfungsgefühl „oft nicht als Ausdruck einer eigenständigen schweren Erkrankung gesehen“ werden, sondern diese würden vielmehr „als nachvollziehbare Reaktionen auf die Bitternisse des Alters oder als Folge körperlicher Erkrankungen fehlinterpretiert“. Deshalb werden derartige Anzeichen bei Senioren häufig falsch oder gar nicht behandelt. Dies trägt allerdings zu den drastisch erhöhten Suizidraten im Alter bei, analysiert eine aktuelle Studie der DDH-Stiftung.

Danach glauben 83 Prozent, dass Depressionen vorrangig durch Stress im Arbeitsalltag begründet seien. Und nur 45 Prozent der Befragten wissen, dass Depressionen auch eine Erkrankung des Gehirns darstellen. Somit hänge die Depression „viel weniger von den aktuellen Lebensumständen ab, als viele glauben“, verdeutlicht der Professor. „Es ist eine eigenständige Erkrankung, die jeden treffen kann – auch Senioren“, betont er.

Laut der vorliegenden DDH-Studie gehen 86 Prozent davon aus, dass es älteren Menschen schwerer fällt, sich bei Depressionen entsprechende Hilfe zu suchen. Dies gelte insbesondere für die Psychotherapie. So glauben 71 Prozent der Befragten, dass Ältere seltener bereit seien, die Hilfe eines Psychotherapeuten anzunehmen. Denn während 31 Prozent der Studienteilnehmer zwischen 30 und 69 Jahren in psychotherapeutischer Behandlung waren, waren es bei den über 70-Jährigen lediglich 12 Prozent.

Allerdings gaben 64 Prozent dieser Ü70-Altersgruppe an, im Bedarfsfall eine Psychotherapie in Anspruch nehmen zu wollen. „Älteren Menschen wird viel zu selten eine Psychotherapie angeboten. Sie werden im

Versorgungssystem eindeutig benachteiligt“, kritisiert Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Dem Psychiater ist auch bewusst, dass derartige Behandlungen kostspielig sind. Aber jeder sollte wissen, so der DDH-Vorstandsvorsitzende, dass eine Depressionsbehandlung bei älteren Patienten ebenso wichtig sei, wie bei jüngeren. Dabei hätten sich sowohl Psychotherapie als auch medikamentöse Behandlungen als wirksam erwiesen.

Die Studie zeigt auch, dass ältere Betroffene weniger Vorurteile gegenüber Antidepressiva haben. So würden 81 Prozent der über 70-Jährigen solche Medikamente nehmen. Bei den 18- bis 29-Jährigen sind 67 Prozent für derartige Pillen aufgeschlossen.

Zwei Drittel der Studienteilnehmer gaben an, dass sie sich über Erkrankungen im Alter nicht gut informiert fühlen. Deshalb sei eine Aufklärung über Depressionen und Suizidprävention für ältere Menschen besonders wichtig. Die betroffenen Senioren können auf dem Weg zu einer professionellen Behandlung nur unterstützt werden, wenn das persönliche Umfeld die Depression als eigenständige, behandelbare Erkrankung wertet. „Das ist entscheidend, da die Betroffenen oft zu erschöpft und hoffnungslos sind, um sich selbst Hilfe zu organisieren“, erläutert Prof. Hegerl.

Informationen und Hilfe:

Kostenloses Depressionstelefon der DDH-Stiftung: 0800-3344533

Beratung und Selbsthilfegruppen für Angehörige: www.bapk.de

Ausführliche Erfahrungsberichte älterer Patienten:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/depression-im-alter/

Weiterführende Informationen:

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-alter