

# Gute Jahre

Für uns  
in  
Hamburg

Alter und Pflege gemeinsam gestalten

Service

**Smartphone mit 80?**  
Wie Technik das Leben  
leichter macht

Dossier

**So gelingt der Umzug!**  
Praktische Tipps und  
Experten-Know-how

Wissen

**Lernen von  
100-Jährigen: Wie wir  
gesund altern!**

# Editorial



Es war uns  
ein Bedürfnis,  
dieses Heft  
für Sie  
zu machen.

Almut Siegert,  
Redaktionsleiterin

## BITTE MITNEHMEN

Sie finden GUTE JAHRE in allen Budni-Filialen, in den Bücherhallen, den Pflegestützpunkten und Bezirksämtern sowie den Häusern der Stiftung Historische Museen Hamburg. **Wir freuen uns über Ihre Post!** Was gefällt Ihnen? Über welche Themen möchten Sie noch mehr lesen? [redaktion@gutejahre.de](mailto:redaktion@gutejahre.de)

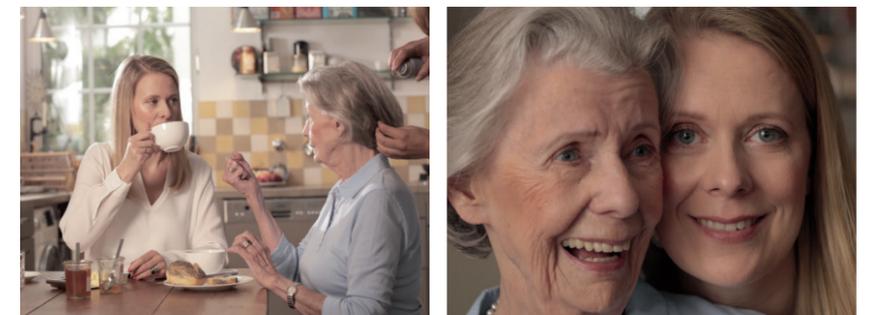
Aktuelles über unser  
Magazin lesen Sie auf  
[www.gutejahre.de](http://www.gutejahre.de)

## **Liebe Familien,**

wir werden alle immer älter. Das ist wunderbar. Insbesondere, weil sich nicht allein die Lebenszeit ausgedehnt hat, sondern wir dabei gleichzeitig immer länger gesund und aktiv bleiben. Dass wir alle immer älter werden, ist jedoch auch **eine Herausforderung. Für die junge und die ältere Generation.** Wer kümmert sich um die Eltern, wenn diese zunehmend (oder sogar von einem Tag auf den anderen) mehr Unterstützung und Pflege benötigen - man selbst jedoch voll berufstätig ist? Umgekehrt: Wie kann man mit den Kindern über Gebrechlichkeit und Wünsche für die letzte Lebensphase sprechen?

Wir möchten Sie mit unserem neuen Magazin **aus Hamburg und für Hamburg** mit Reportagen, Interviews und viel Service auf dem Weg durch diese hoffnungsvoll guten und spannenden Jahre begleiten.

Viel Freude,  
Ihre *Gute Jahre* Redaktion



**GUTE JAHRE -Titelmodels:** Maren Wallek, 41, wohnt mit ihrer Familie in Hamburg. Ihre Mutter Windemut Vinke, 80, ist vor einigen Jahren mit ihrem Mann in die Nähe gezogen. Möchten Sie und Ihre Familie GUTE JAHRE-Model sein? Schreiben Sie uns! [redaktion@gutejahre.de](mailto:redaktion@gutejahre.de)

# Ein besonderer Ort

## Der Jenisch Park



### DIE GROSSMUTTER

**Anna-Maria Mayer, 82** Als die Kinder klein waren, hatten wir wenig Geld, große Urlaubsreisen waren nicht drin. So picknickten wir wochenends oft hier. Die hohe Bäume, der Blick auf die Elbe – das war für mich Glück. Und das empfinde ich immer noch so.

### DIE ENKELIN

**Carlotta Pflug, 16** Meine Eltern reden heute noch von diesem Schreckmoment: Ich, drei Jahre alt, brettere auf dem Lauftrad den Weg vom Herrenhaus hinunter zum Bach. Viel, viel zu schnell, ohne Helm. Die Sonntagsspaziergänger guckten alle ganz empört.

**Hinkommen:** S1/S11 bis Klein Flottbek (10 Min. Fußweg), Bus 15 ab Altona oder mit HAPAG-Dampfern bis Teufelsbrück.  
**Welches ist für Sie und Ihre Familie ein besonderer Ort in Hamburg?** Mailen Sie an: [redaktion@gutejahre.de](mailto:redaktion@gutejahre.de)

FOTO: Hendlaborum sanda esti ut quam

Für uns in Hamburg  
Nr. 1

# Inhalt

## Familienleben S. 4- 11

**Familienrat:** Die Psychologin Dr. Angelika Faas beantwortet heikle Fragen

**Jahrhundertleben:** Der Fotograf Karsten Thormaehlen hat 100-Jährige porträtiert

## Service S. 13 - 15

**Bitte ausprobieren!** Technik, die das Leben leichter machen

**Digitales Alter:** Ein Hamburger Verein begleitet Hochbetagte ins Netz

## GUTE JAHRE - Dossier: Umziehen im Alter S. 16 - 21

**Entscheidungen:** Der Altersforscher Frank Oswald sagt, warum Drängeln nichts bringt

**Von A nach B:** Experten-Know-how für den entspannten Umzug

## Pflege und Gesundheit S. 24 - 29

**Zähne:** Warum bei Demenz ein rechtzeitiger Therapieplan viel Kummer erspart

**Unterernährung im Alter:** So gelingt die gesunde Gewichtszunahme

## Hamburg S. 30 - 33

**Lotsen für Sie:** Beratung und Kulturtipps

**Trauer:** Neue Wege mit Verlust umzugehen

## Impressum

GUTE JAHRE wird herausgegeben von Almut Siegert und Sven Torner

**Redaktionsleitung:** Almut Siegert (verantwortlich für Inhalt und Anzeigen), **Art-Direction:** Therese Meyer, **Bildredaktion:** Petra Herbert,  
**Herstellung:** Daniela Jänicke, **Schlussredaktion:** Anke Taubitz, **Druck:** PerCom, 24784 Westerrönfeld. **Pressekontakt:** [presse@gutejahre.de](mailto:presse@gutejahre.de),  
**Anzeigenverkauf:** Nicole Krüger, 040/300327-69, [krueger@tbn-mail.de](mailto:krueger@tbn-mail.de). Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1.1.2018.  
**Verlag:** TORNER BRAND MEDIA, Arndtstraße 16, 22085 Hamburg, 040/300 32 70, [www.torner-brand-media.de](http://www.torner-brand-media.de),  
**Geschäftsführer:** Sven Torner, HRB 85558, Amtsgericht Hamburg

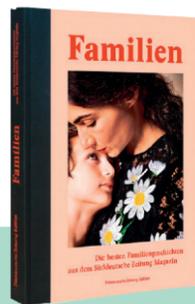


### SICHTBARE ERINNERUNGEN

Ob Super-8, 16mm oder Video: Wann schauen wir diese visuellen Schätze aus den 60er bis 80er-Jahren noch an? familyfilms digitalisiert die analogen Formate und schneidet professionelle Filme daraus.  
[www.familyfilms.de](http://www.familyfilms.de)

## We are family

Ein Buch voller Liebe, ein Blog, der unsere Sorgen ernst nimmt und eine App, mit der wir unsere schönsten Momente mit der Familie teilen können



### Ich + Ihr = Wir

Liebe, Zugehörigkeit, Last und Hoffnung: 30 Geschichten aus dem SZ-Magazin, die erzählen, was Familie alles bedeutet.  
**Süddeutsche Zeitung Edition, 24,90 Euro**

### BLOG

Wie unterstützen wir unsere betagten Eltern, ohne uns selbst zu überfordern? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Gestalttherapeutin, Trainerin und Autorin Birgit Lambers  
[www.wenn-die-eltern-alt-werden.de](http://www.wenn-die-eltern-alt-werden.de)

### APP-TIPP

Omi hat keine Lust auf Facebook? Mit der Foto-App dejawoo kann man digitale Schnappschüsse direkt vom Handy zum Entwickeln schicken und die Fotos an eine **Wunschadresse** liefern lassen. Pro Foto (10 x 15, glänzend) 18 Cent, plus Verpackung und Versand. Für Android und iOS, [www.dejawoo.de](http://www.dejawoo.de)



FOTO: privat, Blindtext

# Familienrat

Wenn Eltern alt werden, wird noch einmal alles anders. **Beide Generationen stehen vor Herausforderungen. Unsere Expertin beantwortet Ihre Fragen**



**Dr. Angelika Faas** ist Psychologin. Sie sagt: „Glück, Streit, Liebe und Schwierigkeiten, alles gehört zu einer Familie dazu.“

u50

**Ich unterstütze meine Mutter, 77, tatkräftig. Sie und mein Bruder, der alle paar Monate aus Kiel kommt, sehen gar nicht, was ich alles tue: Einkaufen, Haushalt, Arzttermine.**

Aus Liebe opfern Sie freiwillig so viel Zeit und Energie, dass Sie selbst zu kurz kommen. Dass Ihre Mutter für diese Zuwendung wenig Dankbarkeit zeigt, dafür aber dem sorglosen Sohn freudige Aufmerksamkeit zukommen lässt, tut weh, ist jedoch typisch für Ihre **Rolle als Tochter!** Wie selbstverständlich gehen bei schwächer werdenden Müttern eine bestimmte Anspruchshaltung und bei verantwortungsvollen Töchtern die Bereitschaft zur kräftezehrenden Unterstützung oft Hand in Hand, während der Sohn/Bruder von Verpflichtungen freigehalten wird. Sich bei ihm zu beklagen und an freiwillige Hilfsbereitschaft zu appellieren, hilft oft nicht. Diese Einseitigkeit können Sie nur auflösen, wenn Sie klare Strukturen schaffen und von ihm zumindest einen größeren finanziellen Anteil an den Kosten für eine zuverlässige Pflegekraft verlangen.

u100

**Im Seniorenheim habe ich eine Frau kennengelernt. Meine Kinder (52 und 55) sind skeptisch. Ihre Meinung ist mir wichtig, aber ich möchte auch meiner Partnerin gegenüber loyal sein.**

Im Seniorenheim können Sie ein weitgehend eigenständiges Leben führen, ohne dass Ihre Kinder ständig Einfluss darauf nehmen müssen. Deshalb können und müssen Sie auch Ihren jetzigen Tagesablauf selber sinnvoll gestalten. Welch ein Glück, dass Sie nun eine Gefährtin gefunden haben, mit der das Leben wieder Spaß macht! **Genießen Sie die neue Beziehung**, aber verlangen Sie von allen Beteiligten nicht zu viel auf einmal, denn die nette Frau gehört ja wirklich (noch) nicht zur Familie, und Ihre Kinder müssen sich erst an die neue Situation gewöhnen. Laden Sie doch recht bald alle zusammen zum Kennenlernen an einem schönen Ort zu Kaffee und Kuchen ein, vielleicht entsteht dabei Sympathie auf beiden Seiten, und wenn nicht, muss das für Sie keinen Schatten auf ein zufriedenes Leben zu zweit werfen.

**Was bewegt Sie gerade?** Haben Sie eine Frage, die Frau Dr. Faas beantworten soll? Wir bitten jedoch um Verständnis, dass Einzelberatungen an dieser Stelle nicht stattfinden können. Wir freuen uns auf Ihre Post! [familienrat@gute-jahre.de](mailto:familienrat@gute-jahre.de)

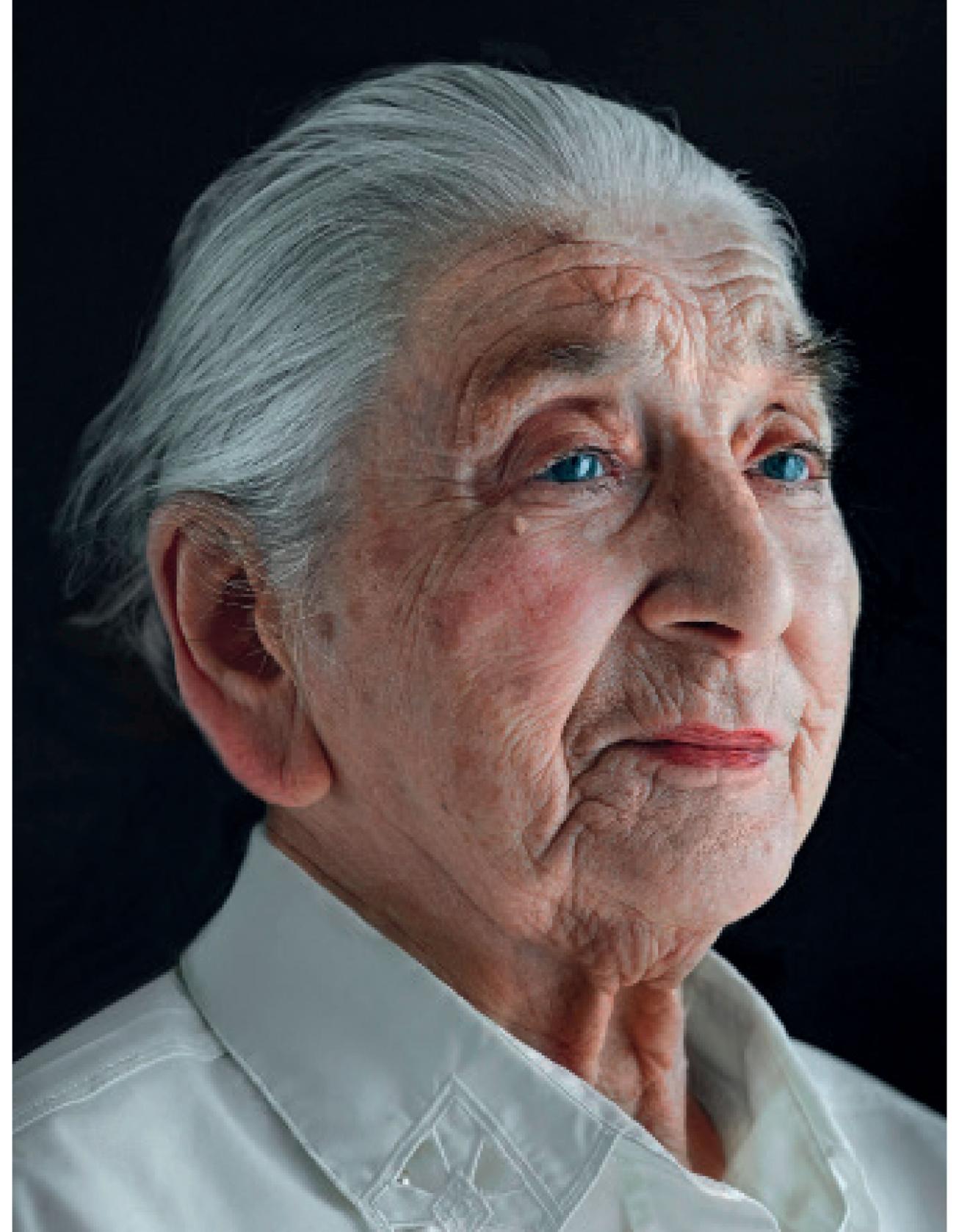
## Jahrhundertmenschen im Porträt

### PER TØNDER

Geboren am 6. April 1911 in Salangen, Norwegen  
Priester und Politiker: 1981 wurde ihm die königliche Verdienstmedaille in Gold für außergewöhnliche Verdienste für die norwegische Nation und Gesellschaft verliehen.



**Neugierig gelassen, humorvoll.** So hat der Frankfurter Fotograf Karsten Thormaehlen, 52, die **Hundertjährigen** erlebt, die er in zwölf Ländern weltweit porträtiert hat. „Ich hoffe, ich kann dem Alter einmal mit derselben Haltung begegnen, die ich bei diesen Menschen beobachten durfte“, wünscht er sich.



### BERTA MARIA FRIEDA PREISS

Geboren am 9. Mai 1912 in Bayern, Deutschland

Noch bis ins hohe Alter war sie mit dem Rad unterwegs. Aber man solle nichts übertreiben, wenn man so alt werden will, wie sie

## Wie haben Sie die hundertjährigen Menschen gefunden?

Oft über Meldungen in Lokalzeitungen. Die meisten aber über das Internet, mithilfe von Google, Wikipedia oder sozialen Netzwerken wie etwa Facebook. Das hat in Europa und in den USA sehr gut funktioniert. In Japan hat mir ein Freund geholfen. Er hat für mich Hundertjährige per Zeitungsannonce gesucht. Manchmal habe ich mich auch

auf den Zufall verlassen und Orte aufgesucht, von denen ich wusste, dass dort überdurchschnittlich viele uralte Menschen zu finden sind, wie zum Beispiel auf Sardinien oder im ecuadorianischen Hochland.

## Wie laufen Shootings mit Hundertjährigen ab?

Eigentlich wie mit jedem anderen Menschen auch. Ich machte telefonisch mit den Angehörigen, teilweise auch

den Hundertjährigen persönlich, Termine. Dann gab erstmal Tee oder Kaffee für meine Assistenten und mich. Oft waren Familienangehörige und Nachbarn dabei, manchmal über 15 Leute, die neugierig schauten, wer da aus Deutschland gekommen war, um die Oma oder den Opa zu fotografieren. Dann wurde ein wenig geschminkt, die Haare zurechtgelegt und die Garderobe gerichtet, während ich

meinen Hintergrund aufbaute, vor dem dann fotografiert wurde. Wer nicht mehr so gut stehen konnte, den habe ich im Sitzen porträtiert.

## Sie sind Werbefotograf. Was hat Sie zu dem Thema Alter geführt?

Als Kind hatte ich viel Zeit bei meinen Großeltern verbracht, was mir in positiver Erinnerung geblieben ist. Meinen Wehrersatzdienst hatte ich in einem Altenheim abgeleistet und dort bereits erste Serien mit alten, zum Teil pflegebedürftigen Menschen fotografiert. Viele Jahre später sah ich einmal im Urlaub ein etwas unvorteilhaft ausgeleuchtetes Bild von einem hundertjährigen Jubilar in einer Lokalzeitung. Das war vielleicht der Auslöser, zu dem Thema zurückzukehren. Und es hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Auch heute arbeite ich gerne mit alten Menschen vor der Kamera.

## Was ist das Besondere daran?

Mich reizt es, die „innere Schönheit“ herauszuarbeiten. Beziehungsweise zu zeigen, dass Menschen, die mit sich und dem Leben zufrieden sind und sich das in einem bestimmten Gesichtsausdruck widerspiegelt, automatisch als „schön“ empfunden werden.

## Haben Sie bei Ihrer Arbeit das Geheimnis der Hundertjährigen gelüftet?

## Familie

Da gibt es ja viele Geheimnisse (lacht). Es sind in den vergangenen Jahren einige Studien zum Thema Hochaltigkeit veröffentlicht worden, und man hat das sogenannte „Altersgen“ entdeckt. Meist jedoch ist es wohl eine Mischung aus mehreren begünstigenden Faktoren: eine bestimmte genetische Disposition in Verbindung mit einer speziellen, bewegungsreichen Lebens- und dabei enthaltsamen Ernährungsweise.

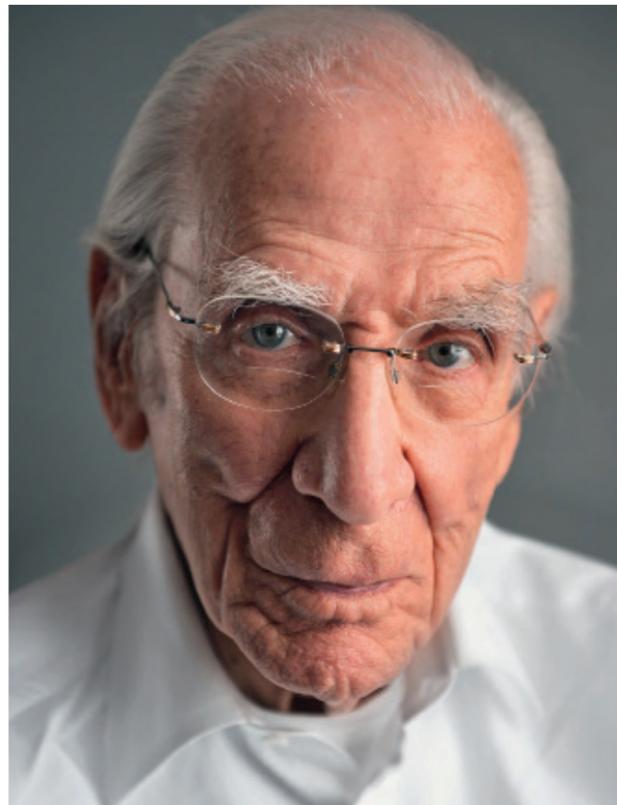
## Hatten die Porträtierten, abgesehen von ihrem Alter, etwas gemeinsam?

Mir fiel bei den Shootings auf, dass die Hundertjährigen alle sehr wissbegierig und interessiert waren. Die meisten hatten auch einen feinen Sinn für Humor. Fast alle pflegten feste Rituale und erledigen noch bestimmte Arbeiten im Haushalt, um ihren Alltag zu strukturieren. Interessant fand ich auch, dass viele von ihnen nie aus ihren Heimatorten weggezogen

sind, manche sogar noch im selben Haus lebten, in dem sie geboren worden sind. Es gab eigentlich nur eine Weiterreise, eine französische Hotelmanagerin. Dieses Eingebundensein in eine Gemeinschaft scheint den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

## Hat dieses Projekt Ihr Verhältnis zum eigenen Altern verändert?

Entstehen und Vergehen, wir sind alle diesem universellen Prozess unterworfen. Ich finde, wir sollten lernen unsere Zeit einfach besser zu nutzen. Man kann bis ins hohe Alter wach, hilfsbereit und unternehmungslustig sein. „Ich bin doch schon so alt“, lasse ich mittlerweile nicht mehr als Ausrede gelten. Ich hoffe nur, ich kann den Alterungsprozess mit der gleichen bemerkenswerten Gelassenheit und dem gleichen Humor betrachten, den ich bei den Menschen entdeckte, die ich fotografiert habe.



**LUKAS AMMANN**

Geboren am 29. September 1912 in Basel, Schweiz

Der Sohn einer Sänglerin und eines Kunstmalers blickt auf ein bewegtes Leben zurück als Fernseh- und Filmstar in den 1960er- und 1970er Jahren.



**MARÍA LUISA MEDINA**

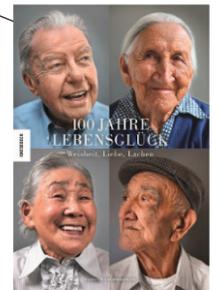
Geboren am 8. April 1913 in der Provinz Loja, Ecuador

María verlässt sich auf das Bewährte: Ruhe, saubere Luft, das gesunde Essen, das hinter dem Haus wächst. Und Alltagsarbeiten „halten zäh“.

## 52 JAHRHUNDERTLEBEN

Karsten Thormaehlen hat die Hochbetagten zwischen 2013 und 2015 getroffen. Manche von ihnen sind inzwischen verstorben, etwa der Schauspieler Lukas Ammann im Mai 2017 mit 104 Jahren. Das Buch „100 Jahre Lebensglück: Weisheit, Liebe, Lachen“ ist im Knesebeck Verlag erschienen.

[www.karstenthormaehlen.com/jahrhundertmensch](http://www.karstenthormaehlen.com/jahrhundertmensch)



### Ruf! mich! an!

Stiftung Warentest testete im Januar 2017 15 Seniorenhandys. Am besten schnitt „Easy Use KX-TU329“ von Panasonic ab. Mit Kamera, Rauschunterdrückung und einer Standby-Zeit von ca. 600 Stunden. Um 80 Euro



„Wir brauchen  
leichtere  
Bedienbarkeit“

Johanna Wanka, Bundesministerin  
für Bildung und Forschung

### Digitales Alter

**83 Prozent der Bundesbürger** können sich vorstellen einen Service-Roboter zu nutzen, wenn sie dadurch länger in den eigenen vier Wänden wohnen könnten.

**Quelle:** forsa Umfrage im Auftrag des BMBF

# Bitte ausprobieren!

Assistenz-Roboter für Daheim, bedienungsfreundliche Telefone oder smarte Lösungen für Barrierefreiheit: Technik kann das Alter verändern

### MOBIL BLEIBEN

#### **Diesmal: Treppenlifte**

Für barrierefreies Wohnen zahlen die Pflegekassen bereits ab dem Pflegegrad 1 Zuschüsse von bis zu 4000 Euro - auch für Lifte, die sich in fast jedem Treppenhaus installieren lassen. Wichtig: Der Antrag muss vor dem Einbau gestellt werden. Checklisten zur Machbarkeit, ein Anbieterverzeichnis und Infos zu Technik und Kosten finden Sie etwa auf [www.treppenlift-ratgeber.de](http://www.treppenlift-ratgeber.de). Beim Kauf und Einbau kann manches schief gehen. Die Verbraucherzentralen beraten und haben Tipps, wie man Ärger von vornherein vermeidet.

[www.verbraucherzentrale.de/treppenlifte](http://www.verbraucherzentrale.de/treppenlifte)



# Wo geht's bitte ins Netz?

**Mit über 70 Jahren noch lernen, ein Smartphone zu bedienen? Geht das? Gut sogar! Dagmar Hirche und ihr Verein begleiten ältere Menschen ins Internet**



**Ich bin on!** „Wer mit digitaler Technik vertraut ist, kann oft länger selbstbestimmt wohnen“, sagt Dagmar Hirche

Fragen wie: Worauf muss ich bei den Sicherheitseinstellungen achten? Wie finde ich einen Tarif, der zu mir passt? Einmal wollte eine 94-jährige Dame mit ihren drei Freundinnen lernen, wie WhatsApp funktioniert. Die waren stolz wie Bolle, als sie es schafften – und ihre Enkel und Urenkel umgehend antworteten: „Cool, Omi!“.

**„Wir fangen bei Null an. Jede Frage ist erlaubt. Und es wird viel gelacht“**

**Frau Hirche, Sie engagieren sich seit über zehn Jahren für Senioren. Was treibt Sie an?**

Mich bewegt vor allem die Frage: Wie nehmen wir ältere Menschen mit in die digitale Welt? In unserem kostenlosen „Wir versilbern das Netz. Das 1 x 1 der Tablets und Smartphones für 65+“ vermitteln wir, wie die Geräte funktionieren. Das kann man in jedem Alter lernen, wenn man es möchte und Interesse hat. Dafür engagieren wir uns mit unserem Verein Wege aus der Einsamkeit e.V.

**Was lernen die Teilnehmer genau?**

Zunächst einmal, wie die Smartphone und Tablet bedient werden und was man damit alles machen kann. Aber wir klären auch

## „Online-Banking erklären wir gemeinsam mit der Haspa“

**Ein schönes Gefühl, mit der jüngeren Generation im Gespräch zu bleiben.**

Ja, aber es geht um mehr. Hörgeräte können übers Smartphone gesteuert werden, smarte Haustechnik unterstützt im Alltag, Lebensmittel kommen per Online-Bestellung ins Haus. Ein alter Mensch, der selbstverständlich und spielerisch mit digitaler Technik umgeht, kann länger selbstbestimmt wohnen und leben, im besten Fall in den eigenen vier Wänden, im vertrauten Viertel. Das ist heute schon so, und es wird in der Zukunft noch viel stärker der Fall sein. Dieser Aspekt ist mir ganz wichtig.

**Wer kommt zu Ihnen?**

85 Prozent der Teilnehmer sind zwischen 72 und 87 Jahren alt, 90 Prozent davon sind Frauen! Keine Ahnung, warum so wenig Männer kommen. In Kleingruppen von etwa sechs bis sieben Personen tauchen wir beim 1x1 in die digitale Welt ein. Eine Stunde Theorie, zwei Stunden Üben an den eigenen Geräten oder an Geräten, die der Verein zur Verfügung stellt. Jede Frage darf gestellt werden. Wir fangen bei Null an. Und versprochen: Es wird ganz viel gelacht.

**Wie fing eigentlich alles an?**

2006 beschlossen mein Firmenpartner Jan Kurz und ich, dass wir der Gesellschaft etwas zurückgeben wollten. Schnell war klar, dass der demographische Wandel unser Thema sein sollte. Unser erstes Projekt ging aber richtig schief. Voller Enthusiasmus planten wir ein Weihnachtsfest für alleinstehende Menschen über 65 Jahre. Das Lokal war gemietet, ein Taxiunternehmen bereit, die Leutchen zum Lokal und wieder nach Hause zu chauffieren.

**Was geschah?**

Nichts. Keiner meldete sich. Es war der völlig verkehrte Ansatz. Zum Glück lautet meine Philosophie: Es gibt ein Recht auf Scheitern. Natürlich haben wir weitergemacht.

**... und dabei haben Sie das Thema „Digitales Alter“ entdeckt?**

Genau. Gemeinsam mit anderen Organisationen und Unternehmen haben wir inzwischen zum fünften Mal den „Goldenen Internetpreis“ ausgelobt. Und aktuell läuft in Hamburg ein gemeinsames Projekt mit der Haspa, bei dem Online-Banking erklärt wird. Ich fungiere da als Coach und Mittlerin. Wenn die Haspa-Experten zum Beispiel zu schnell sind, sage ich Stopp und hake nach – stellvertretend für die Teilnehmer, die sich (noch) nicht trauen, selbst zu fragen. Ganz wichtig ist mir, dass auch Senioren, die kein Konto bei der Haspa haben, daran teilnehmen können. Wir suchen übrigens derzeit Kooperationspartner für die drei Themen Smarthome, E-Health und Gesundheits-Apps. Unternehmen, die Interesse haben, bitte gerne melden.

**Sind Sie selbst im Netz aktiv?**

Na aber klar! Ich bin jeden Tag mindestens zwei Stunden auf Twitter unterwegs und poste auf Facebook. Das Besondere ist, dass wir dort nur gute Nachrichten vermelden, ohne aber die Ängste und Gefahren des Altseins zu beschönigen.

### EIN VEREIN MIT WIRKUNG

Auf der Website des Vereins finden Sie die Termine und Infos zu allen digitalen Gesprächsrunden. „**Wir kommen auch zu Ihnen in den Stadtteil** oder in Ihre Einrichtung, wenn Sie eine Gruppe von sechs Teilnehmern 65+ sind und einen Raum und WLAN zur Verfügung stellen können. Sprechen sie uns an!“ sagt Dagmar Hirche. Tel. 040/422 36 223 200, [www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de)

**„Einen alten Baum** verpflanzt man nicht.“ Dieses Sprichwort kennt jeder. Für Senioren ist ein Umzug tatsächlich häufig eine organisatorische und emotionale Herausforderung. Doch ein neues Zuhause bietet auch **Chancen**. Im GUTE JAHRE-Dossier erklärt der **Altersforscher** Frank Oswald, wie Kinder ihre Eltern dabei gut unterstützen können. Plus: praktisches Experten Know-how und kreative Ideen für einen reibungslosen Umzug

FOTOS: Hendellaborum sanda esti ut quam



„Alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln“, schrieb der griechische Philosoph Heraklit

# „Drängeln hilft gar nicht“

Der Psychologe und Altersforscher Frank Oswald erklärt, wie Umziehen im Alter gelingt – und was Angehörige beitragen können

## Professor Oswald, in welchem Alter entscheiden Menschen heute „Es geht nicht mehr“ und ziehen in ein Heim um?

Das ist in der Regel erst für 75- bis 80-Jährige ein Thema. Vor 25 Jahren sah das noch anders aus. Da war diese Frage bereits für Menschen, die gerade erst am Beginn der Rentenphase standen, relevant. Mittlerweile sind Menschen in unserer Gesellschaft viel gesünder und fitter. Und sie bleiben länger flexibel und sind gestaltungsfähig bis ins hohe Alter hinein. Die Phasen der Einbußen bedingten Veränderungen, wie eben ein Umzug in ein Heim oder ins betreute Wohnen, finden inzwischen um zwei Jahrzehnte verschoben statt.

### Aber Menschen tun sich weiterhin schwer damit?

Daran hat sich nichts geändert. Denn was geschieht? Man sagt sich: Na, damit beschäftige ich mich erst, wenn ich alt bin. Aber wann ist man denn alt? Man ist

natürlich nie alt. Man ist immer nur etwas älter. Die zwei Jahre ältere Nachbarin, klar, die ist alt. Aber man selber doch nicht.

### Dabei wäre es doch klüger, frühzeitig zu planen – bevor etwas passiert?

Das mag sein. Aber so ticken wir Menschen nun einmal nicht. Wir warten ab, bis etwas geschieht und wir handeln müssen. Das ist ein Grundmuster menschlichen Verhaltens. Wir sind sehr gut im Reagieren. Wir sind wahre Künstler des Anpassens. Das kriegen wir von der Psyche her wunderbar hin. Aber vorausschauend zu planen und zu handeln, fällt Menschen grundsätzlich schwer. Wenn wir für unsere Studien Hausbesuche machen, hören wir immer wieder:

„Ja, ja, ich weiß schon, was für mich besser wäre. Eine

Wohnung im Erdgeschoss, vielleicht betreutes Wohnen. Das weiß ich eigentlich alles, aber nein, man macht es erst, wenn es sein muss.“ Nach einem Schlaganfall oder einem Oberschenkel-Halsbruch muss man sich dann anpassen, da gibt es keinen Aufschub mehr. Aber diese Haltung ist sehr menschlich. Damit muss man auch als Angehöriger umgehen lernen, auch die Wohnberatung hat damit zu kämpfen. Aber man kann sich auch ein bisschen darauf einstellen.

### Wie zum Beispiel?

In den Niederlanden gelingt das zum Beispiel ganz gut. Die haben bereits in den 90er Jahren begonnen, für ältere Menschen Workshops anzubieten, in denen das Thema Wohnen und Umziehen im Alter besprochen und spielerisch bearbeitet wird. Das nimmt dem schweren Thema des Umziehenmüssens, wenn es nicht mehr gut geht, den Stachel. Mittlerweile gibt es solche Angebote auch bei uns, z.B. auf Quartiersebene.

Geduld

mit Gefühl

Der Austausch mit anderen hilft, sich frühzeitig über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse klar zu werden: Was ist mir wichtig? Was will ich unbedingt? Was auf keinen Fall? Das ist ja sehr unterschiedlich. Für den einen bedeuten öffentliche Verkehrsmittel und ein urbanes Umfeld eine hohe Lebensqualität. Für den anderen zählt vor allem, dass die Kinder in der Nähe wohnen. Und immer mehr Einrichtungen bieten Probewohnen an. Auch das ist ein guter Ansatz, um eine selbstbestimmte Entscheidung zu ermöglichen.

### Was können Angehörige tun?

Das ist eine spannende und wichtige Frage. Vielleicht das Wichtigste zuerst: Drängeln hilft überhaupt nicht. So eine Entscheidung braucht Zeit und Gespräche. So entsteht am ehesten eine tragfähige Lösung, die dazu führt, dass sich der ältere Mensch am neuen Wohnort einleben und wohlfühlen kann.

### Als Sohn oder Tochter sorgt man sich ...

Angehörige haben ein verständliches Interesse daran, ihre Lieben in Sicherheit zu wissen. Sie ängstigen sich vielleicht, dass Mutter oder Vater alleine zu Hause etwas passieren könnte und sie nicht rechtzeitig Hilfe bekommen und versorgt werden

können. Sie wohnen vielleicht weit entfernt oder können sich aus beruflichen Gründen nicht regelmäßig um ihre Angehörige kümmern. Das sind alles gute Gründe.

### Aber?

Man muss auch sehen, dass es ein Recht auf Selbständigkeit gibt. Das stellt grundsätzlich niemand in Zweifel. Es kann aber auch bedeuten, in Kauf zu nehmen, in der eigenen Wohnung womöglich zu stürzen. In vielen Gesprächen mit Älteren haben wir gehört: „Ja, meine Kinder wollen nur das Beste für mich. Das ist auch gut so. Aber ich kenne das Risiko und ich lebe damit.“ Es ist nicht so, dass ältere Menschen, nur, weil sie alt sind und vielleicht körperlich gebrechlich, das Risiko nicht wahrnehmen würden. Viele gehen sie bewusst ein. Das muss man ernst nehmen.

### Wie gelingt eine Annäherung?

Durch Gespräche. Und mit Geduld. So ein Prozess ist nicht innerhalb von drei

Monaten erledigt, sondern es dauert oft ein, zwei Jahre, bis eine Entscheidung für oder gegen den Umzug gefallen ist. Dass man sich darüber nicht entzweit, das ist wichtig. Es ist für einen älteren Menschen enorm bedeutsam, zu wissen, dass die Familie ihren Weg mitträgt und gemeinsam nach einer angemessenen Lösung gesucht wird. Eines darf man nie vergessen: Wohnen ist auch immer etwas nicht Sichtbares, etwas, das mit Geschichte, mit Verbundenheit, mit Emotionalität zu tun hat. Und diese Emotionalität ist rationalen Argumenten nur schwer zugänglich.

### Unter welchen Umständen wird der Umzug am ehesten positiv erlebt?

Vor allem dann, wenn so viel wie möglich selbst entschieden und mitbestimmt werden kann. Das hilft, die Entscheidung zu akzeptieren, am neuen Wohnort heimisch zu werden und wieder ein gewisses Maß an Lebensqualität aufzubauen.



Frank Oswald lehrt und forscht an der Goethe-Universität Frankfurt. Wohnen und Umzug sowie Technik im Alter gehören zu seinen Forschungsschwerpunkten

FOTOS: Hendlaborum sanda esti ut quam

# Von A nach B

Ob ins Pflegeheim, in eine Service-Wohnanlage oder ein barrierefreies Apartment – ein Umzug im hohen Alter ist etwas Besonderes. Aber mit guter Planung steht bald wieder alles am richtigen Platz



Von der Alster nach Pinneberg: Ulrich Aldinger und sein Kollege Jan haben Hertha Schwencks Kisten verpackt.



## BEQUEM AUSMISTEN

Keinen Nerv und wenig Zeit, stundenlang Verkaufsaaktionen zu betreuen? Ebay hat jetzt den Service „Ebay Komfort“ gestartet. Wer Damenmode verkaufen will, schickt seine Teile (ab 30 Euro Wert) kostenlos an die Profis von „Mädchenflohmarkt“, die sich um alles kümmern und dafür 30 Prozent Verkaufsprovision behalten. Für Elektronik gibt's ein ähnliches Angebot.  
[www.komfort.ebay.de](http://www.komfort.ebay.de)

**Altes Porzellan** in neuem Glanz: Aus klassischem Geschirr werden im Atelier im Schanzenviertel Unikate mit Vintage-Charme



## Verkaufen

Es wird nicht nur Kunst und Schmuck verauktioniert. Auktionshäuser wie **Lauritz** (Dependance in Hamburg) oder das Online-Auktionshaus **Auctionata** verkaufen auch Möbel. Es zu versuchen, ist gar nicht so aufwändig. Die Experten geben eine erste Schätzung anhand von Fotos ab.  
[www.lauritz.com](http://www.lauritz.com) und [www.auctionata.com](http://www.auctionata.com)  
Trotzdem sollte man die Chancen realistisch einschätzen. Man neigt dazu, den objektiven Wert eines Gegenstandes, der einem selbst lieb und teuer ist, zu überschätzen.

**Anne Carls** findet vor allem auf Flohmärkten schöne Einzelstücke, die sie weiterverarbeitet.



*Gutes erhalten*

## Erinnerungstücke

Wer im Alter in eine kleinere Wohnung oder in ein Altersheim umzieht, kann oft nicht das gesamte Geschirr mitnehmen. Die Hamburger Produktdesignerin Anne Carls gestaltet aus dem Porzellan wunderbare Einzelstücke, Etagèren, Wandspiegel oder Lampen, die im neuen Zuhause eine schöne Erinnerung an das „große Geschirr“ sind. **„Fast immer ist es möglich, dass aus dem Alten etwas Neues entsteht“**, sagt Carls. „Nur ganz selten hat das alte Porzellan so starke Fissuren, dass es beim Bearbeiten zerspringt.“ Auch Männer können sich eine besondere Erinnerung bewahren: Aus einem Geschirr mit Muster entstehen in Anne Carls Werkstatt Manschettenknöpfe mit Geschichte, [www.viastella.de](http://www.viastella.de)

### Das passt!

Rundum-Kümmerung und individuelle Beratung! Immer mehr Umzugsunternehmen bieten einen Extra-Service für Senioren an. Einer von ihnen ist der Hamburger Dipl. Pflegewirt Ulrich Aldinger (links im Bild).

**Huus tu Huus**

[www.huus-tu-huus.de](http://www.huus-tu-huus.de)  
040 / 67 38 43 86

### Vier Experten-Tipps für einen entspannten Umzug im Alter

**1.** Frühzeitig Kostenvoranschläge einholen und vergleichen. **2.** Denken Sie an die Umzugsbeihilfe der Pflegekassen von bis zu 4000 Euro. Wichtig: Der Antrag muss spätestens am Tag des Umzugs gestellt sein. Wir helfen dabei gern. **3.** Aussortieren, Verschenken, Entsorgen: am besten sechs Monate vorher beginnen. **4.** Für Demenzerkrankte bieten wir an, die alte Wohnung zu fotografieren und im neuen Zuhause alles am vertrauten Platz einzuräumen.



# Therapieplan erspart Kummer

Hochbetagte Menschen besitzen immer häufiger noch eigene Zähne. Bei einer Demenzerkrankung ist es sinnvoll, rechtzeitig den Status zu checken

W

Wenn die Diagnose Demenz gestellt wird, ist der Zahnarzt nicht die primäre Anlaufstelle. Dennoch: Manche zahnmedizinischen Probleme lassen sich in einem späteren Stadium der Krankheit nur schwierig, etwa unter Vollnarkose, zu höheren Kosten, manchmal auch gar nicht mehr lösen. Deswegen ist es sinnvoll, frühzeitig mit dem Zahnarzt einen Therapieplan zu erstellen. Zu diesem Termin sollten der oder die Betroffene am besten gemeinsam mit dem Menschen kommen, der später in der Pflegephase Ansprechpartner des Arztes sein wird. Kann der Demenzkranke seine Angelegenheiten bereits zu diesem Zeitpunkt nicht mehr selbst bestimmen, ist es wichtig, dass der rechtliche Betreuer dabei ist. Wichtige Unterlagen: Medikamentenliste, Adresse des Hausarztes sowie Konsiliarbericht des behandelnden Neurologen für Rücksprachen. Zunächst wird der Ist-Zustand des Gebis-

ses ermittelt. Dann erarbeiten Angehörige, Patient und Arzt gemeinsam das individuelle Ziel: Wie wichtig ist es, dass der Betroffene bis zum Ende Zähne im Mund hat? Sollen die Zähne festbleiben oder zum Rausnehmen sein? Welche finanziellen Möglichkeiten stehen zur Verfügung? Deuten sich Probleme an, die jetzt noch behoben werden können? Kann der Zahnarzt Behandlungen während gesamten Krankheitsphase durchführen? Die Krankenkasse oder die Zahnärztekammer ([www.zahnaerzte-hh.de](http://www.zahnaerzte-hh.de)) können sonst mit Empfehlungen weiterhelfen. Das Ziel ist, dass der Patient so vorbereitet ist, dass in der Pflegephase keine langwierigen und aufwändigen Behandlungen anfallen. ●



**Fachliche Beratung:**  
Dr. Joel Netthey-Marbell,  
Fachzahnarzt für  
Oralchirurgie,  
[www.dental-werk.de](http://www.dental-werk.de)



## Wer hat von meinem Teller gegessen?

Ich natürlich! Durchdachtes Funktionsgeschirr hilft Menschen mit Handicap, weiter selbstständig zu essen und zu trinken. Produktdesigner haben zum Beispiel Teller mit einem schrägen Innenboden versehen, damit das Essen leichter auf Löffel oder Gabel gelangt. **Anti-Rutsch-Ringe sorgen für festen Stand.** Konisch geformte Innenbecher ermöglichen das Trinken ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen.

**Interessiert?** Mehr Infos und Produkte mit Zusatznutzen gibt es auf [www.ornamin.com](http://www.ornamin.com)



**NICHT SAUBER,  
SONDERN ...**

Manche Sprichwörter, Werbeslogans und Liedzeilen prägen sich so stark ein, dass wir sie lebenslang nahezu automatisch ergänzen können, wenn wir den Anfang hören. Das ist die Idee von „Ja, so hieß das!“, einem Frage-Antwort-Spiel für Menschen mit Demenz, Reinhardt Verlag, 14,90 Euro

# Helfer für den Alltag

Ob als Kind oder Partner, wer seine Angehörigen pflegt, leistet jeden Tag Großes, mit Herz und Verstand. Kluge Produkte helfen dabei ein bisschen



## Auf Sendung wie einst

„Hörzeit – Radio wie früher“ ist ein Audiomagazin für Menschen mit Demenz im Stil einer Radiosendung der 50er Jahre ruhig produziert, behutsam in der Sprache, mit Musik. 45 Minuten plus Service für Angehörige, ca. 25 Euro, [www.medhochzwei-verlag.de](http://www.medhochzwei-verlag.de)

## App-Tipp

Diese App löst keine Probleme, schenkt aber Leichtigkeit. Mit „Songify“ kann man sorgenvolle Sätze in einen Song umwandeln. Ob Rap, Disco oder Rock wählt man selbst, für **Android und iOS**

# 5 Millionen

Angehörige pflegen in Deutschland, bei uns in Hamburg sind es etwa 45.000. Die Stiftung **„Zentrum für Qualität in der Pflege“** bietet auf ihrer neuen Website fundierte Ratgeber für pflegende Angehörige zum Download, [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

ANZEIGE

# Darf's ein bisschen mehr sein?

Im Alter purzeln manchmal ungewollt die Pfunde. Der Appetit lässt nach. Kauen und Schlucken fällt schwerer. Doch Mangelernährung schwächt den Organismus und das Immunsystem. Sogar Hör- und Sehvermögen können in Mitleidschaft gezogen werden. Diese Strategien und Rezepte sorgen für eine gesunde Gewichtszunahme

## » 6 Schritte, um wieder fit zu werden:

### 1. Ist-Zustand analysieren.

Wie hoch ist der Gewichtsverlust? Haben sich Essverhalten oder Appetit verändert? Fühlt sich der Betroffene schlapp und antriebslos? Treten während und nach dem Essen Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen oder Durchfall auf? Hat sich die Muskelkraft verschlechtert?

**Ein „Ja“ auf mehrere dieser Fragen weist auf Unter- und/oder Mangelernährung hin.**

### 2. Ursachen klären:

Was könnte zu diesen Zustand geführt haben?

**Schmerzen, schlechter Zahnstatus, Traurigkeit, Medikamente?** Oder besteht möglicherweise ein erhöhter Nährstoffbedarf aufgrund einer chronischen Infektion? Hausarzt oder Sozial-/Pflegedienst - wer kann beraten?

### 3. Bedarf errechnen:

Wie hoch ist der tägliche Energie- und Eiweißbedarf? **Beispielrechnung** für eine 65 Kilo schwere Person: Energie:  $65 \text{ kg} \times 30 \text{ kcal} = 1950 \text{ kcal}$ . Eiweiß:  $65 \text{ kg} \times 1,2 \text{ g} = 78 \text{ g}$ .

### 4. Lieblingsgerichte erfragen:

Welche Gerichte und Getränke mag der Betreffende besonders gern? **Welche neuen Rezepte oder alte Lieblings Speisen könnten den Appetit wecken?**

### 5. Essensplan zusammenstellen:

Die Kost sollte auf den Energie- und Eiweißbedarf sowie die persönlichen Vorlieben abgestimmt sein. **Ergänzen Sie die Menüs mit energie- und eiweißreichen Zutaten.** In der Apotheke gibt es hochwertige, geschmacksneutrale Eiweißkonzentrate. Als zusätzliches Kohlenhydrat und extra Energieträger kann Maltodextrin untergerührt werden. Fertig gemischte Drinks können eine Alternative sein.

### 6. Rückkehr zur normalen Kost:

**Waren die Bemühungen erfolgreich?** Dann ist es Zeit, die Ernährung langsam wieder auf gesunde, nicht ganz so kalorienreiche Speisen umzustellen.



### Mozzarella-Häppchen

Für 4 Häppchen  
Zubereitung: ca. 40 Min.

- \* 100 g Toast- oder Weisbrot (4 Scheiben)
- \* 1 Cocktailtomate
- \* 2 Blätter grüner Salat
- \* 50 g Mozzarella
- \* 40 g Parmaschinken (2 Scheiben)
- \* 4 Basilikumblätter
- \* 4 kleine Holzspieße

1. Brotscheiben beidseitig toasten. Tomate waschen, Strunk herausschneiden und in Scheibenteilen. Salatblätter waschen, trocken tupfen, Strunk abschneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in 4 dünne Scheiben schneiden.

2. Eine Scheibe Brot mit den Salatblättern sowie Tomatenscheiben belegen und mit einer Scheibe Toast bedecken. Zwei Mozzarella Scheiben daraufsetzen und mit einer weiteren Scheibe Brot bedecken. Den Schinken und danach eine weitere Scheibe Brot auflegen.

3. Zuletzt den restlichen Mozzarella und Basilikum auf dem Brot verteilen. Das Toast-Türmchen mit den Holzspießen fixieren und das Sandwich mit einem Sägemesser in 4 Teile schneiden und servieren.

**Nährwerte pro Portion: (2 Häppchen):**  
252 kcal, 14 g E, 12 g F, 22 g KH

FOTOS: Hendlaborum sanda esti ut quam

Ab 65 Jahren ist ein BMI zwischen 24 und 29 günstig.

### Gurken-Kefir-Shake

Für 1 Person  
Zubereitung ca. 10 Min.

- \* 100 g Gurke, frisch
- \* 100 g Kefir
- \* 50 ml Sahne
- \* 5 g Senf, mittelscharf (1 TL)
- \* 1 TL Kerbel, tiefgefroren oder frisch
- \* 5 ml Rapsöl (1 TL)
- \* 20 g Maltodextrin
- \* 5 g Eiweißkonzentrat
- \* 1 Prise Salz
- \* Pfeffer, frisch gemahlen

1. Gurke waschen, klein schneiden und in den Mixer geben. Etwas Kerbel zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Kerbel, Kefir, Sahne, Senf und Öl zu den Gurken geben und mixen.

2. Maltodextrin und Eiweißkonzentrat unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas füllen. Mit Kerbel garnieren und servieren.

**Nährwerte pro Portion: 377 kcal,**  
10 g E, 25 g F, 27 g KH



1,6 Mio. der über Sechzigjährigen sind mangelernährt.



**WEITERLESEN**  
Ellen Wegner u.a.: „Mangel- und Unterernährung“, Trias, 19,99 Euro

# Lotsen für Sie

Niemand ist eine Insel! Sie müssen nicht alle Fragen rund ums Thema Alter und Pflege alleine klären. Hier lesen Sie, wo Sie fachkundige Unterstützung bekommen. Plus: tolle Kulturangebote



SERIE  
Teil 1

Das Team des Pflegestützpunktes Wandsbek-Markt berät Sie kompetent und vertraulich zum Thema Pflege

## LERNEN SIE DIE HAMBURGER PFLEGESTÜTZPUNKTE KENNEN!

### Diesmal: Wandsbek-Markt

#### Kann ich mit jeder Frage zu Ihnen kommen?

Ja. Sie können uns wirklich alles fragen: Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Auf welche Hilfsmittel habe ich Anspruch? Wie gelingt Pflege Zuhause? Oder: Wo finde ich einen geeigneten Heimplatz? Unsere Beratung ist kostenlos, neutral und anonym. Gemeinsam finden wir den roten Faden.

#### Muss ich in Wandsbek wohnen?

Der oder die Angehörige nicht. Aber der pflegebedürftige Mensch sollte in Wandsbek leben. Hier im Bezirk kennen wir uns am besten aus, haben umfangreiches Know-how über alle Hilfsangebote. Und bei Bedarf machen wir auch Hausbesuche. Wichtig: Wir sind für alle gesetzlich Krankenversicherte da. Privatversicherte wenden sich an die Compass Pflegeberatung.

#### Wo finde ich Sie?

Wandsbeker Allee 62, 22041 Hamburg  
Persönliche Beratung: Mo 8-12 und Do 14-18 Uhr.  
Telefonische Beratung: Di und Fr von 8-12 Uhr,  
040/42899-10 70, [Pflegestuuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de](mailto:Pflegestuuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de)

## Webtipp

Der Verein recherchiert Kulturangebote mit freiem Eintritt und hilft Menschen mit eingeschränkter Mobilität, diese auch zu besuchen.

[www.kulturlotse.de](http://www.kulturlotse.de)



## Bücherhalle unterwegs

Sie sind nicht mehr gut zu Fuß, haben aber Lust auf neue Lektüre? Und vielleicht auf einen netten Plausch dazu? Wer alt oder nicht mobil ist, kann sich vom ehrenamtlichen „Medien-Lieferservice“ der Bücherhallen regelmäßig CDs und Bücher ins Haus bringen lassen. Bücherhallen-Karte reicht. Rufen Sie an! 040/43 26 37 83. **Tipp:** In der nächsten Ausgabe von GUTE JAHRE begleiten wir eine Medienbotin bei ihrem Besuch.

## Angehörige im (Aus-)tausch

Die Glühbirne, die gewechselt werden muss, ein Behördengang oder im Einkaufszentrum ein Geschenk für den Enkel aussuchen: **Auch ältere Menschen, die noch sehr selbstständig sind, brauchen manchmal etwas Unterstützung.**

Das Problem: Knapp 30 Prozent aller erwachsenen Kinder wohnen mehr als 100 Kilometer von ihren Eltern entfernt. Für diese Familien hat ein Team an der Hamburger Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) das Projekt „AniTa“ ins Leben gerufen. Über eine Website sollen sich Angehörige von älteren Menschen vernetzen können. **Konkret:**

**Sie kümmern sich an Ihrem Wohnort um einen alten Menschen.** Zeitgleich begleitet ein anderer AniTa-Teilnehmer Ihre entfernt lebenden Eltern. Interesse?  
[www.anita-familie.de](http://www.anita-familie.de)



## WACKEN ODER WAGNER?

Beides! Ein Hamburger Projekt bringt Oberstufenschüler und Menschen 63+ zusammen. Die Idee: Gemeinsam besuchen Junge und Ältere Theateraufführungen, Konzerte oder Ausstellungen. **Kulturistenhoch2** wendet sich speziell an Senioren mit einer kleinen Rente. Sie sind eingeladen, regelmäßig und kostenlos mit einem jungen Menschen aus ihrem Stadtteil die kulturelle Vielfalt Hamburgs zu genießen.

**Interessiert?** Mehr Infos gibt es auf [www.kulturisten-hoch2.de](http://www.kulturisten-hoch2.de)

# Vergiss Mein Nie

Was bleibt, wenn ein Mensch stirbt? Zwei Hamburgerinnen inspirieren zu einem kreativen Umgang mit Trauer



Neue Wege 2014 haben die Hamburgerinnen Madita van Hülsen (li.) und Anemone Zeim „Vergiss Mein Nie“ gegründet

## Wie kommen eine Kommunikationsfachfrau und eine Designerin dazu, sich mit dem Tod zu beschäftigen?

**Anemone:** Die Geburtsstunde von „Vergiss Mein Nie“ war ein Gespräch, bei dem es eigentlich um ein ganz anderes Projekt gehen sollte, um ein Interview-Magazin.

Stattdessen haben wir über den Tod gesprochen, über das Sterben und die Trauer, und wie wenig Platz dafür in unserer Gesellschaft ist.

**Madita:** Hinterher stand für

uns beide fest: „Wir haben uns noch nie so gut über das Thema unterhalten wie jetzt gerade.“ Es war so spannend, so intensiv und so schön, auch mal blöde Fragen zu stellen oder etwas laut zu sagen, was man vielleicht gar nicht sagen darf. Wir haben gemerkt: In dem Thema steckt ganz viel Energie drin.

**Anemone:** Es gibt sehr viele

Dienstleistungen um das Thema Beerdigung herum, vor allem Dinge, die man kaufen kann. Aber es gibt eigentlich nichts für das, was bei dir bleibt. Denn das Einzige, was du behalten darfst, ist die Erinnerung an denjenigen, den du verloren hast. Darum kümmert sich kaum einer.

### Welche Rolle spielt das Erinnern im Trauerprozess?

**Anemone:** Man könnte es mit Zeitreise vergleichen, die einen nicht unbedeutenden psychologischen Effekt hat. Das Bewusstsein, dass Verstorbene in unseren Erinnerungen weiterleben, gibt Hinterbliebenen oft eine große Kraft.

### Was geschieht konkret bei „Vergiss Mein Nie“?

**Anemone:** Im Erinnerungsworkshop erstellen wir zum Beispiel gemeinsam die Idee für ein Erinnerungsstück. „Das kleine Testament“ ist eine Schreibwerkstatt, in der es darum geht, das eigene Innenleben und die Lieblingsgegenstände schriftlich und spielerisch zu sortieren. Und für Menschen, die nicht direkt zu uns kommen können, haben wir eine „Trauerbegleitung in a Box“ entwickelt. Das ist eine Art Bastelbox, die jeder individuell füllen kann und die Impulse gibt, wie man mit dem Gefühlchaos umgehen kann. Unser Erinnerungskalender enthält für jeden Monat eine Idee, sich aktiv, neugierig und

lebensbejahend der Erinnerung an den Verstorbenen zu widmen und so die Trauer besser zu verarbeiten und aus ihr Kraft zu schöpfen.

**Madita:** Für Angehörige, Kollegen und Freunde bieten wir das Trauer-ABC an, das sie befähigt und ihnen Mut macht, sich Trauernden zuzuwenden.

### Was machen Sie anders als andere?

**Madita:** Wir haben uns mit den gesellschaftlichen Konventionen, die es beim Umgang mit Trauer und Tod gibt, auseinandergesetzt. Vieles finden wir auch gut. Aber wir hatten nie diese Schere im Kopf, dass es nur die eine richtige Art gibt, mit Tod und Trauer umzugehen.

### Ein Beispiel?

**Anemone:** Man sitzt beim Bestatter und denkt sich: „Wenn ich jetzt den günstigeren Sarg nehme, der mir besser gefällt, dann denken alle, ich liebe meine Frau nicht.“ Solche Konventionen sind alltäglich, aber nicht sinnvoll. Unser großes Plus ist, dass wir angstfrei mit dem Thema umgehen und sagen: Wir wis-

„Das Erinnern an unsere Toten kann eine Zeitreise sein, die uns hilft, die Trauer zu verarbeiten und Kraft aus ihr zu schöpfen.“

sen auch nicht alles, aber wir haben eine Haltung. Diese trägt uns und ermöglicht es uns, trauernden Menschen offen zu begegnen. Diese Haltung sagt auch: Jeder in seinem Tempo. Jeder so, wie es ihm wirklich gut tut.

**Madita:** Wir sind kreativ, aber niemand soll über seine Grenzen gehen. Wir sind zum Beispiel nicht grundsätzlich für alternative Bestattungen. Es muss passen. Das ist das Wichtigste.

**Anemone:** Wir hören oft die Frage, ob unsere Arbeit nicht unheimlich traurig sei. Wir antworten immer: Sie ist es nicht. Wenn Hinterbliebene sich erinnern, entsteht fast immer eine beeindruckende Energie und Stimmung, die oft fröhlich, selten traurig und niemals verzweifelt ist. ●

### ZU DEN PERSONEN

Madita van Hülsen, 36, ist Trauerbegleiterin, Moderatorin und Trainerin, Anemone Zeim, 36, ist Kommunikationsdesignerin, Trauer- und Prozessbegleiterin. Neben Workshops bieten sie Weiterbildungen für Pflegekräfte an, entwerfen Erinnerungsgärten und kümmern sich in Unternehmen um die Trauerkommunikation. Ihr Buch, „Vergiss mein nie – Mit Erinnerungen die Trauer gestalten“ ist im Patmos Verlag erschienen.

[www.vergiss-mein-nie.de](http://www.vergiss-mein-nie.de)



# Leseschätze

Wir haben drei spannende Neuerscheinungen für Sie ausgesucht

## Vorbildlich

Wie ist ihnen das Leben gelungen? Saba MBoundza hat siebzehn Hochbetagte befragt und ihnen eine Stimme gegeben. Lehrreich und mutmachend. „**17 Dinge, die wir von 80-Jährigen lernen können**“, mvg Verlag, 16,99 Euro.



## Lebendig

Online-Dating mit 65, Nachdenken übers Testament, Mode für Senioren. Die Journalistin Karin Dietl-Wichmann (77) erzählt warmherzig und geistreich, wie wir unser Alter heute gestalten können. „**Ist das Alter noch zu retten?**“, GU, 17,99 Euro.



## Unterwegs

Wie verbringt man die letzten Tage mit seinem Vater, der sich für Sterbehilfe entschieden hat? Der britische Autor Edward Docx hat darüber einen umwerfenden Roman geschrieben. „**Am Ende der Reise**“, Kein und Aber, 25 Euro



Das nächste Heft erscheint im April.  
**Bis bald!**

## VORSCHAU

**In unserem GUTE JAHRE-Dossier** geht es im Frühjahr um das Thema Hören: Wir berichten über den Trend „Smart Hearing“ (Bluetooth-Geräte, Wearables und neue Akkutechnologien). Plus: Was bringen Hörgeräte-Trainings? **Zusätzlich lesen Sie:** Finanzen im Alter: So funktionieren Umkehrhypotheken. Tanzen: Beglückend, wohltuend und ein wahres Fitnessstraining fürs Gehirn. **Wir freuen uns auf Sie!**

