

15.09.2016 Fachtagung des SHGT „Schleswig-Holstein - lebenswert auch im Alter“

Sehr geehrte Frau Ministerin Alheit,
Sehr geehrter Herr Bülow
Sehr geehrte Gäste,

ich bedanke mich recht herzlich für die Einladung, diese Fachtagung mit guten Beispielen und den Erfahrungen der Gemeinde Hetlingen zu bereichern.

Mein Name ist Monika Riekhof, ich bin 42 Jahre alt, verheiratet, habe 2 Kinder im Alter von 12 und 16 Jahren und wohne seit 10 Jahren in Hetlingen.

Seit etwas mehr als 2 Jahren bin ich ehrenamtliche Bürgermeisterin der Gemeinde, welche mit ihren 1330 Einwohnern westlich von Wedel, das erste Dorf hinter Hamburg an der Elbe ist.

Hetlingen zeichnet sich über seine Grenzen hinweg als ein sehr aktives Dorf aus, in dem Vereine und Verbände durch ihre Zusammenarbeit und Netzwerkarbeit, nicht nur gemeinsam Events veranstalten, sondern auch Jung und Alt miteinander verbinden und ins Gespräch bringen.

Heutzutage sprechen wir von Strukturen und Konzepten, aber wo finden sie ihre Grundlage?

Diese haben vor vielen Jahrzehnten bereits die Großeltern und Urgroßeltern - unsere heutigen Senioren gelegt, indem sie Traditionen, guten Willen und viel Fleißarbeit eingebracht haben.

Traditionen sind bei uns in der Haseldorfer Marsch beispielsweise das Bandreißerhandwerk, welches vom Kulturverein gestützt, immer noch auf Märkten gezeigt wird. Ebenso wird es aber auch zu Hause und in Molfsee in der Kate gelebt.

Auch das bei Grundschulern, Eltern und Dorfbewohnern allseits beliebte Kindergrün wird jährlich zum Highlite, wenn am Samstag vor den Sommerferien der Umzug mit blumengeschmückten Traktoren, Schülern mit Blumenstäben und Schülerinnen mit Blumenkränzen im Haar dem Spielmannszug folgen.

Tradition ist aber auch der Gebrauch der plattdeutschen Sprache. Das gemeinsame Schnacken - tagtäglich im Umgang mit Geschwistern und Eltern, gehört für unsere Senioren heute noch zur Normalität. Der Plattdeutsche Krink trifft sich einmal im Monat zu Kaffee und Kuchen seit fast 14 Jahren.

Einer Initiative des Pastors sind die Senioren einst gefolgt. Ein Aufruf über den Kirchenbrief, an eine Generation, der damals schon bewusst war, dass die Weitergabe an die Jüngeren unerlässlich ist. Dies wurde viele Jahre auch über eine SchulAG und über den Laienspielverein praktiziert.

Man trifft sich aber auch zum Plattdeutschen Gottesdienst zu Ostern, danach reicht der Krink das Osterfrühstück, zur Reinigung des Jugendraumes der Kirche und zum Schmücken für den Erntedankgottesdienst. Die Plattdeutsche Weihnacht ist eine Selbstverständlichkeit und erfreut sich grösster Beliebtheit - generationsübergreifend.

Leider ist es mir jedoch im vergangenen Jahr nicht gelungen, für eine Grundschul - AG Senioren zu finden, die die Plattdeutsche Sprache regelmässig, einmal wöchentlich, den Schülerinnen und Schülern vermitteln möchten. Alle hatten einen zu vollen Terminkalender und wollten flexibel auf Reisen gehen. Die modernen Senioren von heute!

Modern ist ein gutes Stichwort:

Tanzen im Sitzen - Kennen Sie diese Tanzform?

Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Die Freude an der Bewegung nach Musik steht im Vordergrund, denn Musik erreicht den Menschen in seinen tiefsten Schichten.

Es kann jeder mitmachen, ohne Vorkenntnisse und ohne Partner. Die Tänze werden unter Anleitung gemeinsam in der Gruppe oder auch in Einzelangeboten gelernt und getanzt.

Es eignet sich

- für Menschen, die in ihren Bewegungen und ihrem Aufnahmevermögen eingeschränkt sind
- für Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern
- für Menschen mit Behinderungen, auch junge Menschen

Das Tanzen im Sitzen

- verbessert das Herz-, Kreislaufsystem und aktiviert die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr
- kräftigt die Muskulatur
- fördert das Gleichgewicht
- unterstützt die Orientierung
- löst und entspannt, schafft psychische und physische Ausgeglichenheit
- trainiert durch gezielte Bewegungsabläufe das Gedächtnis
- fördert Konzentration, Merkfähigkeit, Koordination und Reaktionsvermögen

Das Tanzen im Sitzen

- stärkt das Gemeinschaftsgefühl
- schenkt Spaß und Freude und weckt Lebensmut
- hilft Berührungängste abzubauen
- regt die Phantasie an, Gedanken und Ideen werden freigesetzt
- trainiert das Lang- und Kurzzeitgedächtnis
- weckt Erinnerungen
- stärkt das Selbstwertgefühl und steigert das Wohlbefinden

Unsere Tanzleiterin hat ihre Ausbildung beim Bundesverband Seniorentanz e.V. erworben und ist ausgebildete und hauptberuflich tätige Altentherapeutin.

Als ich mich in der vergangenen Woche mit ein paar Senioren auf dem Deich traf, um heute einige ihrer Erfahrungen mit einzubringen, sprach ich auch dieses Thema an.

Eine Dame, sie wird Anfang November 90 Jahre ist auch Mitglied im Tanzkreis und lächelte glücklich auf meine Frage zum Thema.

Ihr fielen sofort folgende Begriffe ein, die für das Tanzen im Sitzen sprechen:

Gemeinschaft; Muskulatur; Kopf und Gelenke

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für eine Stunde. Anfangs vom DRK ehrenamtlich angeboten, ist man inzwischen zu einem Aufbaukurs mit Honorarabrechnung übergegangen. Auch in umliegenden Gemeinden hat sie einen Schnupperkurs angeboten. Dieses konnte sich jedoch nicht etablieren.

Gründe hierfür waren:

- die Leiterin war zu jung und zu unbekannt,
- es fehlten Räumlichkeiten.
- in kleineren Alten- und Pflegeheimen fehlen die Gelder
- auch mit der Bezeichnung konnten sich die jüngeren Senioren überhaupt nicht arrangieren.

Im Rahmen der Vorbereitung und Durchführung für diesen Kurs entstand zusätzlich die Idee, einen Demenzgottesdienst anzubieten.

Dieser wurde erstaunlich gut von Erkrankten und ihren Familien angenommen. Die 260 Plätze der Kirche waren fast vollständig gefüllt. Sogar Altenheime aus den größeren Städten im Umkreis haben ihre Bewohner mit Reisebussen zum Demenzgottesdienst gebracht.

Momentan wird an der Umsetzung eines neuen Konzeptes gearbeitet: Ganzheitliches Gedächtnistraining, der Kurs soll noch in diesem Herbst starten.

Aber was steht noch auf dem Terminkalender unserer aktiven Senioren?

Der Sport! Unser Hetlinger Männer-Turn-Verein hält ein großes Portfolio an Angeboten bereit:

- Prellball
- Walken
- Yoga
- Bauch - Beine - Po
- Rückengymnastik
- aber auch und vor allem die Damengymnastik!
Bereits seit über 50 Jahren besteht diese Gruppe, seit über 40 Jahren wird sie nun schon von 2 Damen geleitet, immer pünktlich am Donnerstag von 18 bis 19 Uhr. Von ehemals 40 Turnerinnen sind noch 27 dabei. Das Durchschnittsalter liegt bei 75, viele sind über 80.

Eine Gruppe, vor der ich persönlich den Hut ziehe.

Es ist einfach eine reine Freude ihnen zuzuschauen, wenn sie anschließend noch gemeinsam zusammensitzen, schnacken und eine Runde Eierlikör genießen, weil mal wieder ein Geburtstag gefeiert wird. Gemeinsam sind sie durch dick und dünn gegangen. Haben im Laufe der Jahrzehnte Verluste hinnehmen müssen und konnten sich doch immer auf die Hilfe und Unterstützung der Freundinnen verlassen.

Ein guter Grund, warum vielen von Ihnen auch heute noch nicht im Traum einfallen würde Hetlingen zu verlassen. Einige sind durch Heirat nach Hetlingen gekommen, manche waren zwischendurch mal weg, und doch ist auch für die Zukunft ein Alten- oder Pflegeheim keine Alternative für sie.

Für einige Senioren ging im vergangenen Jahr ein Traum in Erfüllung. Sie verkauften Ihre Häuser, waren sie doch inzwischen viel zu groß und aufwendig in der Unterhaltung, und zogen in neu gebauten Mehrfamilienhaus in Eigentumswohnungen. Von 50 bis 120 Quadratmeter sind die Eigentumswohnungen groß, die teilweise vermietet sind. Barrierefrei und mit Balkon oder Terrasse. Idyllisch gelegen, direkt hinter der Kirche am Eingang eines Neubaugebietes. Eingezogen sind aber nicht nur Hetlinger Senioren, sondern auch auswärtige Senioren. Ein Ehepaar wollte zur Familie, eine Dame kannte Hetlingen nur von Besuchen bei einer Freundin und hat sich in unser kleines Dorf verliebt.

Ein betreutes Wohnen gibt es in Hetlingen nicht. Eine Internistin und ein Zahnarzt haben in den umliegenden Gemeinden, 4 Kilometer entfernt ihre Praxen. Das reicht ihnen jedoch an ärztlicher Versorgung „vor Ort“. Im Gespräch winken sie ab und fragen?
„Was sollen wir in der Stadt? Da sind die Wege teilweise größer, die Wartezeiten länger, weil alles überfüllt ist“!

Sie sind mit dieser Situation groß geworden. Haben Verständnis, dass der Doktor nicht an jeder Ecke auf sie warten kann. Für Spezialärzte nimmt man gern die Hilfe der Familie oder der Nachbarn an. Bei längeren Wartezeiten fährt man aber auch mal mit dem Bus, um der jüngeren, berufstätigen Generation Respekt zu zollen und ihnen nicht mit unnötigen Fahrten die wertvolle Zeit zu rauben.

Ist man aber einmal gemeinsam unterwegs, kann man auch den Einkauf erledigen. Aber wie sieht es damit aus, wenn die Familie oder die Nachbarn keine Zeit haben? Eimal pro Woche fahren Senioren für Senioren mit dem Gemeindebus nach Wedel. Man ist flexibel und kann den Wünschen der Mitfahrenden entsprechend, die Einkaufsmöglichkeiten ansteuern. Die Taschen werden von den netten Fahrern, den rüstigen Rentnern, anschließend auch noch an die Haustür gebracht. Eine Einrichtung der Gemeinde im Übrigen, die bereits über 15 Jahre Bestand hat.

Sollte dann doch einmal die Butter oder Milch fehlen, ist von Donnerstag bis Sonntag der Marschtreff morgens und Nachmittags geöffnet. Dort gibt es eine Vielzahl an Lebensmitteln und einen kleinen Plausch kann man auch halten. Man erliegt aber auch den leckeren Smoothies und dem selbst gebackenen Kuchen im angrenzenden Café. Für die ehrenamtlichen Mitarbeiter ist der Marschtreff eine Herzensangelegenheit auch 2 1/2 Jahre nach der Eröffnung. Für die Yogagruppe gibt es am Freitagmorgen nach dem Training um 9:45 Uhr erst einmal Frühstück. Wer Lust und Zeit hat kommt mit, für manchen Senior ist es ein regelmäßiger Termin im Kalender.

Was steht sonst noch im Terminkalender der Senioren?
Kniffel- und Skatnachmittage werden vom DRK angeboten.

Man freut sich auf die Seniorenausfahrt, egal ob Berlin, Bremen oder Hamburg - 2 Reisebusse werden benötigt, und auf die Seniorenweihnachtsfeier in unserer Mehrzweckhalle. Federführend ist in beiden Fällen der Schul- und Sozialausschuss, unterstützt wird vom DRK, dem Männer-, Frauen- oder Kinderchor und dem Jugendbeirat.

Auf den Jugendbeirat sind einige Senioren besonders stolz!
Die eigenen Enkelkinder, die nicht nur mit der Schule, Fahrschule und dem ersten Job beschäftigt sind, sondern sich in ihrer knappen Freizeit auch mit Politik beschäftigen und sich für andere Kinder- und Jugendliche einsetzen. Sie sehen den Generationswechsel!

Sehen, dass sich eine neue Generation findet um für die Dinge die bereits ihnen wichtig war, zu kämpfen. Der Sportplatz wurde damals in

den 50ern in Eigenarbeit hergestellt, man kämpfte für die erste Turnhalle. Heute ist es der Kunstrasenplatz und der Erhalt des Schulstandortes, sowie die Erweiterung der Kindertagesstätte.

Gemeinsam findet man sich ehrenamtlich bei den Notnogels ein. Die Notnogels sind eine Gruppe hilfsbereiter Hetlinger, die man eigentlich in Hetlingen gar nicht braucht. Für Notfälle, wie Krankheiten und Unfälle geschaffen, sind die Notnogels sogar mit einem kleinen eigenen Budget ausgestattet.

Ob mit dem Hund Gassi gehen, Zeitung vorlesen, Rasen mähen, Einkaufs- oder Arztbesuche, die Palette könnte beliebig erweitert werden, die Notrufnummer ist geschaltet. Nur ruft kaum einer an! Die Hetlinger sind dank Familien, Freunden und Bekannten bestens versorgt. Anrufe kommen aus umliegenden Kommunen, in denen man sich über ein derartiges Angebot freuen würde, in deren Gemeindegebiet unsere Ehrenamtlichen der Jüngste ist 13, die Älteste 74, jedoch nicht tätig sein können.

In Hetlingen ist das Wort „Ehrenamt“ das Zauberwort.

Die Zusammenarbeit zwischen den Vereinen und Verbänden, aber auch mit ihnen macht Spaß, gemeinsam sucht man konstruktiv nach Lösungen für neue Herausforderungen.

Es ist ein Geben und Nehmen. Wir bieten Vieles an, bitten aber auch um Unterstützung. Beispielsweise bei Veranstaltungen helfen die Damen der Gymnastikgruppe und des Plattdeutschen Krink bei der Zubereitung von Schnittchen in der vegetarischen, regionalen, saisonalen Küche, oder backen Kuchen. In der Grundschule lesen Senioren mit den Schülern, andere bauen gemeinsam mit den Kindern Hochbeete.

Die UmweltAG wird durch einen rüstigen Rentner der ARGE Umweltschutz begleitet. Ob Bienen, Apfelwiese oder Schachbrettblumen, dort wird Wissen nicht im Klassenraum vermittelt.

Im Juli bekam unsere Gemeinde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der deutschen UNESCO-Kommission die Auszeichnung „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ im Weltaktionsprogramm der Vereinten Nationen.

Auch unsere Senioren haben dazu ihren Teil, wie in den oben genannten Beispielen genannt, beigetragen. Nicht nur reine

Bildungsarbeit, sondern auch das Netzwerk welches diese vermittelt, sind von großer Bedeutung. Diese Auszeichnung tragen sie voller Stolz, denn Hetlingen ist die Einzige in Schleswig-Holstein und kleinste in Deutschland ausgezeichnete Kommune.

Unsere Senioren schauen aber auch in die Zukunft. Der Jahresterminkalender der Gemeinde erscheint mit dem Hetlinger Boten eine Woche vor den Weihnachtsferien und wird anschließend mit persönlichen Terminen weiter gefüllt.

Auf meine Frage nach einer Definition zu unserem heutigen Thema: „Schleswig-Holstein - lebenswert auch im Alter“ bekam ich folgende Antworten:

- nach einem Urlaub, oder nach Ausflügen ist es immer die Erwartung des Nachhausekommens, die Fahrt den Holmer Berg hinunter, die Allee nach Hetlingen, das Tor zur Marsch. Der Duft nach Elbwasser.
- es ist Heimat, hier ist man groß geworden, man hat Wurzeln, das verbindet.
- der Deich, ich brauche die Weite
- wenn ich nach Hause komme, muss ich an die Elbe und erst einmal über den Deich blicken.

In der Gemeinde Hetlingen leben 330 Senioren, 61 über 80 Jahre. Gesamt sind das fast 25 % Senioren, davon fast 20 % über 80 Jahre. Dies spricht für Hetlingen, aber auch für die Senioren.

Sehr geehrte Damen und Herren, seien Sie sicher, dass ich sehr stolz darauf bin, in einer solch aktiven Gemeinde Bürgermeisterin zu sein. Ich lebe das Gemeindeleben ebenso, wie viele der Senioren über die ich Ihnen berichten durfte.

Sicher ist auch, dass vieles mit den Personen steht und fällt, die dafür Verantwortung übernehmen und mit Herzblut, Zeit und Engagement dabei sind, ob jung oder alt. Wir Hetlinger setzen ebenso auf die Hilfe und Unterstützung der Senioren, wie auf jede andere Generation.

Sie mit einzubeziehen und Ihnen zu zeigen, dass sie wichtig sind, man ihre Meinung schätzt und ihre Erfahrungen ein wahrer Schatz sind, bewegt vielmehr als irgendwelche Beschlüsse.

Die Art und Weise miteinander umzugehen, ebenso wie sie zu motivieren nicht aufzugeben, sind Schlüssel in unseren Händen, für unsere gemeinsame Zukunft.

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

Monika Riekhof
Bürgermeisterin Gemeinde Hetlingen