

WIR ÜBER 60

1/23



Das Magazin des Seniorenbeirats
der Landeshauptstadt München

Gegenseitiges Vertretungsrecht von Ehegatten

Wohnungseinbruch

Notfallversorgung in der Krise?

Leben ohne das Internet?

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns

- | | | |
|----------|---|---------------------------|
| 3 | Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirats | <i>Dr. Reinhard Bauer</i> |
| 4 | Der Seniorenbeirat stellt sich vor | |

Gesundheit

- | | | |
|-----------|---|---|
| 6 | Notfallversorgung in der Krise? | <i>Dr. med. Ingrid Seyfarth-Metzger</i> |
| 8 | Mangelernährung im Alter – eine Gefahr für die Gesundheit | <i>Herbert Schwinghammer</i> |
| 10 | Beweglich bleiben – auch im Alter | <i>Christine Förstl</i> |

Gesellschaft

- | | | |
|-----------|---|-------------------------------------|
| 11 | REGSAM-Facharbeitskreis fordert für Senior*innen ein Recht auf analoges Leben | <i>Willi Eichhorn</i> |
| 12 | Leben ohne das Internet, geht das noch? | <i>Günter Wolf</i> |
| 14 | Illegale Graffitis sind keine Bagatelle | <i>Arved Semerak</i> |
| 16 | Wohnungseinbrüche – nützliche Verhaltensregeln | <i>Arved Semerak</i> |
| 18 | Neues Vertretungsrecht von Ehegatten | <i>Waltraud Kröner</i> |
| 22 | Kreativität steigert sich im Alter! | <i>Karola Klein / Ulrich Gammel</i> |

Freizeit

- | | | |
|-----------|---|---|
| 24 | Münchner Seniorenbeirat informiert sich bei den Stadtwerken | <i>Herbert Schwinghammer / Dr. Reinhard Bauer</i> |
| 26 | Der kleine Friedhof Nymphenburg | <i>Arved Semerak</i> |

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
 Verantwortlich: Dr. Reinhard Bauer
 Burgstraße 4, 80331 München
 Telefon: 089-233-211 66
 seniorenbeirat.soz@muenchen.de
 www.seniorenbeirat-muenchen.de

Redaktion:

Vorsitzender des Fachausschusses Öffentlichkeitsarbeit
 Herbert Schwinghammer,
 Kathrin Schirmer | *Kommunikation*, Otterfing
 Lektorat und Schlusskorrektur: Thomas Schwarz

Layout:

QuerFormat Werbeagentur, München
 Fotos/Illustrationen: Titelseite: Adobe Stock, Rückseite: Rudi Seebach

Druck:

Stadtkanzlei München.

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen die Meinung der Verfasserin oder des Verfassers, nicht unbedingt die der Redaktion dar. Leserbriefe können aus Platzgründen leider manchmal nur zu einem Teil, also gekürzt abgedruckt werden.

Vorsitzender des Seniorenbeirats

Grußwort

von Dr. Reinhard Bauer

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München ist seit 1978 tätig und somit eine der ältesten Senior*innen-Vertretungen in Deutschland. Er wird alle vier Jahre von allen Menschen über 60 Jahren, die in München leben, in einer Briefwahl demokratisch gewählt und konnte schon viel erreichen.

Die 31 Mitglieder des Beirates, der monatlich tagt, der aus fünf Personen bestehende Vorstand und die 25 örtlichen Seniorenvertretungen in den Stadtbezirken werden von zwölf Fachausschüssen unterstützt. Zusammen starten sie Initiativen und nehmen Stellung zu Vorhaben des Stadtrates, überall dort, wo sie Mitsprache haben.

In einer Welt, die sich in vielerlei Hinsicht stark gewandelt hat, stehen wir heute vor neuen Aufgaben. Ziel des Seniorenbeirats bleibt es jedoch, die Interessen der älteren Menschen zu vertreten und sie zu beraten. Gemeinsam mit der Landeshauptstadt schaffen wir diesbezüglich gute Angebote. Wir wollen Menschen zusammenführen und ihnen das Leben lebenswerter machen. Kultur und Unterhaltung helfen hierbei.

Da wir immer gesünder älter werden, dabei aber nicht länger arbeiten wollen, stehen wir vor gewaltigen demographischen Herausforderungen. Diese Probleme für Renten-, Kranken- und Pflegekassen gilt es solidarisch zu lösen. Auch hier wollen wir mitreden.

- Wir kämpfen gemeinsam mit Fachleuten gegen Pflegenotstand und für eine bessere Gesundheitsversorgung. Dabei sind besonders gesunde Ernährung und Bewegung wichtige Maßnahmen, über die wir aufklären.
- Wir kämpfen gegen Kriminalität, die Senior*innen in besonderem Ausmaß betrifft. Unsere Veranstaltungen mit Sicherheitsberater*innen und Broschüren vermitteln hilfreiche Informationen zum Thema.



- Wir treten dafür ein, dass ältere Menschen mit ihren Anliegen im Verkehr nicht übersehen werden.
- Wir bieten Beratungen jeder Art an, besonders aber über Betreuungsrecht, Vorsorge, Patientenverfügungen und Vollmachten.

Viele Ältere sind verunsichert wegen der immer mehr um sich greifenden Digitalisierung, ein reales Phänomen der Gegenwart und noch mehr der Zukunft. Wir sehen eine Aufgabe darin, ältere Menschen im Umgang mit dieser Entwicklung vertraut zu machen. Andererseits wollen wir auch Menschen, die diesen Wandel nicht mitmachen können oder wollen, schützen – wir sind auch deren Interessenvertretung. Wir kämpfen zum Beispiel dafür, dass auch Menschen ohne Internetzugang und Handy gleichberechtigten Zugang zu Fahrkarten und Sozialwohnungen erhalten sowie keine höheren Gebühren bei Energie oder Banken zahlen müssen.

Diese erste Ausgabe der WIR-Zeitung 2023 soll einen Beitrag zur Information leisten und dabei helfen, in unserer Stadtgesellschaft besser zu leben.

Dank gebührt allen, die am Erscheinen mitgewirkt haben, denen, die Artikel verfasst und Bilder bereitgestellt haben, dem ehrenamtlichen Redaktions-Team, der Gestaltung sowie der Geschäftsführung und der Stadtdruckerei.

Dr. Reinhard Bauer

Vorsitzender des Seniorenbeirats der
Landeshauptstadt München

Ehrenamtliches Gremium

Seniorenvertretung und Seniorenbeirat

Was ist die Seniorenvertretung?

Die Seniorenvertretung ist seit dem Gründungsjahr 1978 aktiver Bestandteil der Kommunalpolitik Münchens und somit eine der ältesten Seniorenvertretungen bundesweit. Sie ist ein parteiunabhängiges und ehrenamtliches Gremium, das von Münchnerinnen und Münchnern, die 60 Jahre oder älter sind, gewählt wird.

Was ist der Seniorenbeirat?

Der Seniorenbeirat ist das Beratungs- und Beschlussorgan der Seniorenvertretung.

- Er setzt sich aus Vertreterinnen und Vertretern aller 25 Stadtbezirke zusammen.
- Er hat aktuell 31 Mitglieder einschließlich sechs Mitglieder mit ausländischer Nationalität.
- Er wirkt in der städtischen Verwaltung und in Gremien der Politik mit.

- Er beschäftigt sich mit allen Bereichen, die Seniorinnen und Senioren betreffen.
- Er betrachtet Themen wie Sicherheit und Wohnen aus dem Blickwinkel der älteren Bevölkerung.

Was macht die örtliche Seniorenvertretung?

Hauptanliegen der örtlichen Seniorenvertretung ist, die Interessen und Belange der Seniorinnen und Senioren in den Stadtbezirken Münchens effizient zu vertreten und zu wahren.

- Sie vermittelt zwischen älteren Menschen und Stadtrat, Stadtverwaltung, sozialen Verbänden und Einrichtungen.
- Sie bietet regelmäßige Sprechstunden zur Information und Beratung über Hilfsangebote in München an.
- Sie organisiert Veranstaltungen im Bereich Kultur und Soziales und vieles mehr.

Der Vorstand des Seniorenbeirats der 12. Seniorenvertretung



Dr. Reinhard Bauer
Vorsitzender des
Seniorenbeirats
der Landeshaupt-
stadt München



Elisabeth Robles-Salgado
1. Stellvertreterin



Gerhard Krug
2. Stellvertreter



Franz Bruckmeir
3. Stellvertreter



Monika Obermeyer
Schriftführerin

Die zwölf Fachausschüsse

1 Organisation

2 Öffentlichkeitsarbeit

3 Gesundheit, Pflege und Sport

4 Kultur und Bildung

5 Sicherheit

6 Soziale Sicherungssysteme

7 Öffentlicher Raum

8 Digitalisierung

9 Wohnen

10 Soziales

11 Umwelt und Klima

12 Migration

Diese Fachausschüsse arbeiten, im Auftrag und in Abstimmung mit dem Seniorenbeirat, mit dem Stadtrat, Referaten der Landeshauptstadt München und anderen Gremien zusammen. Nähere Informationen über die Tätigkeitsbereiche der Fachausschüsse können über die Website des Seniorenbeirats abgerufen werden:

www.seniorenbeirat-muenchen.de

Beratungsangebote

Kostenlose Beratung und Sprechstunden in der Burgstraße 4, 1. Stock, Zimmer 105, 80331 München, Tel. 089-233 21166

Allgemeine Sprechstunde des Seniorenbeirats

Jeden Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr.
Ohne Anmeldung

Telefonische Rentenberatung

Jeden zweiten Montag von 10.00 bis 12.00 Uhr.
Nur mit telefonischer Anmeldung unter 089-233 21166

Energiesprechstunde

Jeden dritten Montag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr.
Ohne Anmeldung

Telefonische Anwaltserstberatung

Jeden ersten Dienstag im Monat.
Nur mit telefonischer Anmeldung unter 089-233 21166

Patientenberatung des Gesundheitsladen München e. V.

Jeden dritten Dienstag von 10.00 bis 13.00 Uhr.
Nur mit telefonischer Anmeldung unter 089-18913724
(Anrufbeantworter, Rückruf)

Vorsorge-Beratung

Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung
Jeden vierten Dienstag von 10.00 bis 13.00 Uhr.
Nur mit telefonischer Anmeldung unter 0176-48302252

Beratung des BDH Bundesverband Rehabilitation e. V., Kreisverband München/Bayern

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr.
Nur mit telefonischer Anmeldung unter 0151-57882292

Sicherheitssprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat
von 10.00 bis 12.00 Uhr in Zimmer 103.
Nur mit telefonischer Anmeldung unter 0171-3826032

Wir bitten Sie, uns Ihr Anliegen möglichst telefonisch oder schriftlich mitzuteilen. Bei persönlichem Erscheinen bitten wir um das Tragen einer FFP2-Maske.

Personalmangel sorgt für
drastische Versorgungsmängel

Notfall- versorgung in der Krise?

von Dr. med. Ingrid Seyfarth-Metzger,
Vorsitzende des Fachausschusses „Gesundheit“

In den letzten Monaten kam es in München bei der Versorgung von Notfallpatienten zu drastischen Versorgungsengpässen – meist wegen Personalmangels. Alle waren überlastet: Hausarztpraxen, Kinderärzte, Rettungsdienste, Bereitschaftsdienste, Notaufnahmen.

Foto: Wolfilser - stock.adobe.com

Nach Corona mussten Patienten überall stundenlang warten. Kliniken mussten häufig Patienten aufnehmen, obwohl die Kliniken wegen Überlastung bei der Rettungsleitzentrale abgemeldet waren, man nennt das „Akutbelegungen“. Diese Akutbelegungen verteilen sich hauptsächlich auf die vier städtischen Krankenhäuser und die beiden Unikliniken. In den meisten Fällen (59 Prozent) handelte es sich um Notfallerkrankungen in der Inneren Medizin.

Eine Studie des Instituts für Notfallmedizin und Medizinmanagement (INM) der Universität München zeigt einen Anstieg dieser „Akutbelegungen“ im Zeitraum 2015 bis 2019 um das Vierfache. Schon 2019 betrug der Anteil der Akutbelegungen an allen Zuweisungen 17 Prozent!

Es dauert immer länger, bis Hilfe eintrifft

Laut dieser Notfallstudie dauert es bei Notfällen immer länger, bis der Notarzt oder die Notärztin ankommt: Die Zeit vom Meldungseingang des Notrufs in der Leitstelle bis zur Ankunft des Rettungsmittels am Zielort ist von 48 Minuten im Jahr 2015 auf 57 Minuten in 2021 gestiegen! Dies kann zu negativen Auswirkungen für die Patient*innen führen.

Die Notfallstudie kommt zu dem Ergebnis, dass Engpässe seit 2015 in wichtigen Fachbereichen zu-

genommen haben. Insbesondere trifft dies auf Intensivstationen der Inneren Medizin und der Neurologie zu.

Die Folgen sind: Gefährdung der Patienten und Überlastung des Personals

Seniorinnen und Senioren sind davon besonders stark betroffen, da sie viel häufiger notfallmäßig erkranken als alle anderen Altersgruppen.

Seit Einführung der Fallpauschalen, 2005, wurde die Versorgung auf allen Ebenen immer weniger am Bedarf der Bevölkerung ausgerichtet, sondern vorrangig an den Finanzen.

Weder von der Bundesregierung, von der bayerischen Landesregierung noch von der Stadt München wurde für eine bedarfsgerechte Krankenhausplanung gesorgt. Zuständig dafür wäre vorrangig die bayerische Landesregierung. Gegen den Personalmangel, vor allem in der Pflege, wurde wenig unternommen, obwohl immer mehr Pflegekräfte ihren Beruf aufgeben.

Das derzeitige DRG-Finanzierungssystem (DRG= Diagnosis Related Groups) der Kliniken hat seit 2004 zu einer völligen Unterfinanzierung der Pflege geführt; Pflegestellen wurden abgebaut, Ausbildungskapazitäten reduziert.

München ist vom Pflege-Notstand besonders stark betroffen: in den Akutkliniken, Kinderkliniken und in der Altenpflege

Hohe Lebenshaltungskosten, die zunehmende Überbelastung, ständige Überstunden sowie die unterfinanzierte Ausbildung haben dazu geführt, dass Pflegekräfte kündigen, die Arbeitszeit reduzieren und die Ausbildung abbrechen.

Der Fachausschuss Gesundheit, Pflege und Sport des Seniorenbeirats beschäftigt sich intensiv mit dieser Situation und hat dazu einen Antrag an Oberbürgermeister Dieter Reiter und den Münchner Stadtrat formuliert. Auch der bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek wurde eingeschaltet. Beide Schreiben wurden vom Plenum des Seniorenbeirats einstimmig verabschiedet.



Foto: Adobe Stock-Kzenon

In dem Antrag an den Oberbürgermeister wird vom Seniorenbeirat gefordert:

- Maßnahmen gegen den Personalmangel in den Münchner Kliniken, insbesondere in der Pflege, unverzüglich einzuleiten
- Das Medizinkonzept am Bedarf der Münchner Bevölkerung auszurichten und dabei auch Seniorinnen und Senioren zu berücksichtigen
- Die Notfallversorgung, die ambulante Versorgung in den wachsenden Außenbezirken der Stadt, die Versorgung von Kindern und Schwangeren, von Seniorinnen und Senioren und von Sterbenden in München zu sichern

Im Schreiben an Gesundheitsminister Holetschek wird ausgeführt: Die Prognose der Entwicklung der Altersstruktur in Deutschland zeigt einen besonders steilen Anstieg. In allen Bereichen, in Kliniken und

in Pflegeeinrichtungen fehlt qualifiziertes Pflegepersonal.

Mehr Zeit für die Auszubildenden

Generell

- muss die generalistische Ausbildung von Pflegekräften verbessert werden. Derzeit brechen zirka 30 Prozent der Auszubildenden die Ausbildung vorzeitig ab. Theorie und Realität klaffen häufig weit auseinander und erzeugen einen „Praxisschock“. Die daraus resultierende Überforderung [...] sei zu vermeiden. Auszubildenden auf den Stationen sei mehr Zeit für die Betreuung der Auszubildenden einzuräumen, das heißt Freistellung der Praxisanleiter*innen auf den Stationen, um dem Bedarf an praktischen Anleitungen der Auszubildenden gerecht zu werden.
- ist die Beschleunigung der Anerkennung von ausländischen Qualifikationen in allen Gesundheitsberufen dringend notwendig.
- brauchen Pflegekräfte aus allen Bereichen bezahlbare, möglichst kommunale Wohnungen.
- ist es notwendig, dass für Menschen aus den Pflegeberufen an deren Arbeitszeiten angepasste Kinderbetreuungseinrichtungen angeboten werden.
- ist die schnelle Schaffung eines Personalpools für ALLE Pflegeberufe und medizinischen Berufe (Ärzte, Hebammen), für Kliniken, Pflegeheime und andere medizinische Einrichtungen notwendig.

Wir sind gespannt, welche Maßnahmen von den Zuständigen in Stadt und Land in den nächsten Monaten ergriffen werden, um die Situation endlich nachhaltig zu verbessern!



Foto: Adobe Stock-Christian Schwier

Ausreichend Kalorien zu sich nehmen

Mangelernährung im Alter – eine Gefahr für die Gesundheit

von Herbert Schwinghammer,
Medizinjournalist, Sachbuchautor

Zugegeben: Es ist nicht immer einfach, sich ausgewogen zu ernähren, insbesondere, wenn das Essen und regelmäßige Trinken durch einen nachlassenden Appetit, ein eingeschränktes Durstgefühl oder auch durch Kau- und Schluckprobleme erschwert werden.

Ein Essen, das gut schmeckt und zudem vielseitig und ausgewogen ist, trägt jedoch entscheidend zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Zudem sollte die Ernährung altersgerecht sein. Denn im Alter ändern sich nicht nur die Essgewohnheiten, sondern auch die Anforderungen an die Ernährung.

Tatsächlich gehört eine Fehlernährung zu den häufigsten ärztlichen Diagnosen bei älteren Menschen. Dabei steht oft eine Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen im Vordergrund. Letzteres ist erst in den vergangenen Jahren verstärkt in den Fokus gerückt, wird aber inzwischen sehr ernst genommen: Bereits ein leichtes Nährstoffdefizit führt zu Schwäche, Müdigkeit und Antriebsarmut.



Fotos: Stock

Zudem macht eine Mangelernährung nicht nur anfälliger für Erkrankungen, sondern hat über kurz oder lang auch erhebliche Störungen wichtiger Organfunktionen zur Folge. Fakt ist: Bis zu zwei Drittel älterer Patienten in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen sind von einer Mangelernährung betroffen.

Erhöhter Nährstoffbedarf

Mangelernährung bedeutet, dass die Nahrungszusammensetzung nicht ausgewogen genug ist, um den tatsächlichen Bedarf an Kalorien, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu de-

cken. Denn auch wenn ältere Menschen oft weniger Appetit haben als früher, so bleibt der Nährstoff- und Energiebedarf weiterhin gleich, oder er ist sogar erhöht.

Die Kunst, sich im Alter gesund und ausgewogen zu ernähren, besteht also vor allem darin, gleichbleibend viele Nährstoffe zu sich zu nehmen, um so einer Mangelversorgung vorzubeugen. Zudem ist oft auch die Kalorienzufuhr im Alter zu gering. In diesem Fall sollten die Speisen mit kalorienreichen Komponenten wie Nüssen, Sahne, Butter und Öl angereichert werden.

Praktische Tipps für mehr Kalorien

Suppen

- in die klare Suppe ein Ei geben, aufkochen lassen!
- klare Suppe mit Suppennudeln kochen
- Fleischwürfel, zum Beispiel Tafelspitz oder Hähnchenbrust mitkochen
- Croutons oder Backerbsen in die Suppe geben

Kartoffeln

- Kartoffeln als Gratin (mit einem Guss aus Sahne, Muskat, Salz und geriebenem Bergkäse)
- Dem Kartoffelpüree etwas Butter und Sahne zugeben
- Salzkartoffeln vor dem Verzehr mit einem Stich Butter anreichern
- Bratkartoffeln, hochwertiges Öl zum Braten verwenden!

Nudeln

- Nudeln überbacken mit Käse
- Nudeln „natur“ noch mal mit etwas Butter oder Öl verfeinern
- Nudelsaucen: Sauce aus Sahne, Ei und Schinken

Fleisch und Geflügel

- Schweinehack anstelle von Rinderhack, es hat mehr Kalorien
- Mit einer Panade lässt sich mehr Energie ans Fleisch bringen.
- Rouladen mit Doppelrahmfrischkäse und Schinken füllen
- Hühnerfrikassee mit Sahne, Spargel, Erbsen und Butter zubereiten

Gemüse

- gekochtes Gemüse in Sahne oder Butter schwenken
- Semmelbrösel in Butter bräunen und über gekochtes Gemüse geben!
- mit Käse überbacken



- mit Schinken umwickeln
- mit Sauce servieren

Brei und Cremesuppen

- Sahnezusatz
- etwas Butter oder Öl
- Doppelrahmfrischkäse
- Croutons auf die fertige Suppe geben oder auch mal eine Scheibe gekochtes Ei
- Käse in die Suppe rühren

Hühnereier

- Omelett mit Sahne statt mit Milch herstellen
- in den Omelett-Teig Käse mischen
- Rühreier mit etwas Sahne zubereiten
- pikante Pfannkuchen mit Doppelrahmfrischkäse bestreichen
- Brotaufstrich aus gekochten Eiern und Frischkäse, frische Kräuter
- überbackener Toast mit Ei

Milchprodukte

- Eiscreme, besonders Sahne- und Milcheis
- Vollmilch, Vollmilchjoghurt, Sahnejoghurt
- Sahnekefir, Sahnequark, Milchshakes, Doppelrahmfrischkäse

Verfeinern Sie die Milchprodukte mit Honig, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Kakaopulver!

Süße Hauptgerichte

Das bringt Abwechslung in den Alltag: süße Hauptgerichte wie Pfannkuchen, Milchreis, Puddingsuppe oder Aufläufe. Vorteil: schnelle Energiespender und leicht verdauliche Kohlenhydrate.

Den Kalorienbonus bekommen Sie durch:

- Sahne im Teig
- Butter oder Öl verwenden
- Eier verwenden

Desserts

- selbstgekochter Pudding aus halb Milch, halb Sahne
- Milch- und Sahneeiscreme, verfeinert mit Schokoladensauce und Beerenobst
- Quarkcreme aus Sahnequark
- gehackte Schokolade in Pudding oder über Eis geben
- Rote Grütze mit Sahnehaube verfeinern
- Obstsalat mit Marzipansauce
- Kuchen
- Nussmus

(Quelle: DGE-Praxiswissen „Essen und Trinken im Alter“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., www.fitimalter-dge.de)

Saisonstart „Fit im Park“

Beweglich bleiben – auch im Alter

von Christine Förstl,
Trainerin



Foto: Pexels

Wie bereits seit vielen Jahren bietet das Referat für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München im Rahmen seines „FreizeitSport“-Programms auch heuer wieder eine kostenlose Parkgymnastik an.

In den schönen Münchner Parkanlagen kann vom 1. Mai bis 30. September bei schönem Wetter unter freiem Himmel und in Gesellschaft Gleichgesinnter gesportelt werden. Dabei kommt es nicht darauf an, von Anfang an besonders fit zu sein. Die Devise lautet: Dabeisein ist alles!

Kostenlose Park-Gymnastik

Außer bequemer Sportbekleidung und einer Matte braucht es nichts, um bei diesem abwechslungsreichen Programm mitzumachen. Es ist keine Anmeldung erforderlich, man kommt einfach vorbei, sucht

sich einen Platz auf der Wiese und genießt die Bewegung

an der frischen Luft. Die gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainer, die das Programm durchführen, bieten die unterschiedlichsten Stunden an, sodass für jedes Alter und alle Vorlieben garantiert etwas dabei ist. Die Stunden beginnen um 18 Uhr und finden jeden Tag, auch an den Wochenenden und Feiertagen, statt. Es gibt auch einige Vormittagsangebote.

Dabeisein ist alles

Schon viele Seniorinnen und Senioren halten sich auf diese Weise den Sommer über fit, und es gibt immer ein großes Hallo, wenn man sich zum Saisonstart wieder im Park trifft. Wer dann auch im Winter weitersporteln will, kann am vielfältigen Hallensportprogramm teilnehmen.

Alles Wissenswerte zum Programm „Fit im Park“ findet man in den Broschüren des „FreizeitSports“, die in der Stadtinformation im Rathaus ausliegen, oder im Internet unter www.sport-muenchen.de.

Nutzen Sie dieses schöne Angebot der Stadt München, denn regelmäßige sportliche Betätigung fördert die Mobilität, hält uns fit und gesund.

Wir sehen uns dann im Park!



Foto: Kathy Spichal

Wie sozial ist digital?

REGSAM-Facharbeitskreis fordert für Senior*innen ein Recht auf analoges Leben

von Willi Eichhorn,
Mitglied im Fachausschuss „Öffentlichkeitsarbeit“



Digitale Barrieren von Senior*innen standen im Mittelpunkt von Beratungen des REGSAM-Facharbeitskreises West „Alte Menschen“. Aktueller Anlass war der Vortrag des ASZ-Leiters Florian Elsas beim Stadtratshearing im vergangenen Jahr, der fragte „Wie sozial ist digital?“ Zwar teilte das Gremium dessen Einschätzungen digitaler Barrieren und sah hier die Notwendigkeit konkreter Hilfestellung. Um aber weiterhin die soziale Teilhabe von allen Senior*innen gewährleisten zu können, müsse dieses Engagement zwingend um den analogen Bereich ergänzt werden.

„Digitale Schere“ droht sich weiter zu öffnen

In diesem Zusammenhang fordert REGSAM für ältere Menschen ein „Recht auf analoges Leben“. Gemeint ist die Möglichkeit, Dinge auch persönlich oder mündlich klären zu können, Kontakte aufzunehmen und lebensnotwendige Be-

stellungen zu tätigen. Sei dies nicht der Fall, drohe die „digitale Schere“ sich weiter zu öffnen, führe sogar zu einer bedrohlichen Lage für die Betroffenen und darüber hinaus zur Entstehung eines neuen digitalen Prekariats.

Als vorbildliches Beispiel werden die Münchner Alten- und Servicezentren genannt, die neben digitaler Hilfe auch analoge Unterstützungsleistungen anbieten. Es solle alles dafür getan werden, dass dies auch in Zukunft gewährleistet werden kann, lautet eine zentrale Forderung des REGSAM.

Die digitale Welt soll auch noch analog erreichbar sein.

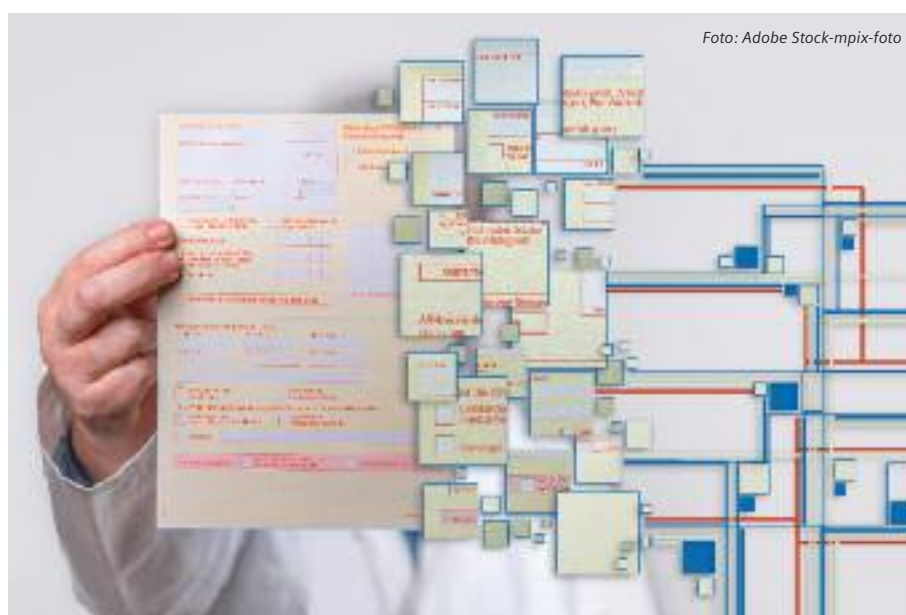


Foto: Adobe Stock-mpix-foto

Benachteiligung für Senioren

Leben ohne das Internet, geht das noch?

von Günter Wolf,
Vorsitzender des Fachausschusses „Digitalisierung“

Die Corona-Pandemie hat das Potential der Digitalisierung gezeigt und die Einführung digitaler Anwendungen nochmals beschleunigt.

Dieser Beitrag fasst die Ergebnisse der 2022 veröffentlichten gleichnamigen Studie der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) zusammen.

„Wie kommen ältere Mitbürger*innen mit der Digitalisierung zurecht?“, fragte die bundesweit durchgeführte Untersuchung. Sie ist nicht repräsentativ, stimmt aber mit langjährigen Beobachtungen des Autors überein. Bei vielen klappt der Umgang mit digitalen Medien ganz gut, aber eine große Anzahl hat erhebliche Probleme damit und fühlt sich ausgegrenzt. Die Studie untersucht, welche Lebensbereiche betroffen sind und welche Folgen der digitale Ausschluss hat.

Digitales und analoges Angebot parallel

Es wurden ältere Erwachsene ab 60 Jahren bei einem Altersdurchschnitt von 72,8 Jahren befragt. 91 Prozent sprachen von Einschränkungen, 60 Prozent von Behinderungen und Barrieren in vielen Lebensbereichen: Behörden, Gesundheitsbereich, öffentlicher Nahverkehr, Versicherungen, Bildung und Kultur oder Wohnungssuche. Viele Informationen sind nur noch digital vorhanden, und es werden kaum noch Papierausdrucke angeboten.

Auch um international mithalten zu können, müssen Politik, Wirtschaft und Wissenschaft digitale

und nicht digitale Angebote parallel zur Verfügung stellen, mit dem Bewusstsein: Digital ist das neue Soziale! Entsprechend große Aufmerksamkeit muss dieser Bereich der Seniorenbetreuung in Zukunft als neues Schwerpunktthema neben den klassischen Themen finden.

Der Bildungsstand zeigt sich laut dieser Studie als relativ hoch: 82 Prozent haben einen Realschul- oder höheren Abschluss. Aber trotzdem stellt der nicht digitale Zugang für viele eine erste Hürde für gelungene gesellschaftliche Teilhabe dar. Eine zweite ist das nicht vorhandene Interesse an der Nutzung des Internets und anderen digitalen Angeboten. Die Einschätzung der eigenen Internetkompetenz mit „fortgeschritten“ oder gar als „Experten/Expertin“ ist mit 64 Prozent wiederum erstaunlich hoch (Grafik rechts oben).

Die Hoffnung ist groß, dass in Zukunft ältere Bürger*innen einen leichteren Zugang zu digitalen Anwendungen finden werden. Denn diese sind den Umgang aus Beruf und Freizeit sowie im Familien- und Freundeskreis bereits gewohnt. Das trifft jedoch auf die heutige Altersgruppe nur in beschränktem Maße zu. Viele von ihnen fühlen sich nicht so gut vorbereitet wie die nachrückende Generation. Dabei zeigen sich Unterschiede zwischen der ländlichen und städtischen Bevölkerung, bedingt durch die schlechtere Infrastruktur bei der Glasfaser- oder Breitbandanbindung.

Behörden müssen barrierefreier werden

Auf die Frage „Welche Situationen im Alltag bereiten Menschen, die das Internet nicht nutzen, die größten Probleme?“ kam die Studie zu interessanten Ergebnissen (Grafik rechts unten). An erster Stelle der in unterschiedliche Kategorien eingeteilten Lebensbereiche stehen Probleme bei der Suche nach Informationen öffentlicher Behörden und Verwaltungen. Insbesondere in diesem Bereich ist noch viel Luft nach oben für wesentliche Verbesserungen des Angebots vorhanden! Anschließend wurden diese Kategorien noch einmal im Detail untersucht. Im öffentlichen Nahverkehr werden einschneidende Schwierigkeiten bei der Bewältigung elementarer Anforderungen genannt. Dies betrifft zum Beispiel Informationen im Allgemeinen (48 Prozent) und den korrekten Kauf von Tickets (38 Prozent). Können Senior*innen nur unzureichend digitale Angebote bei Einkauf (44 Prozent), Banking (34 Prozent), Arztterminen (60 Prozent) oder im Bildungsbereich (89

Prozent) nutzen, haben sie deutlich höhere Lebenshaltungskosten und damit einen Mangel an Lebensqualität.

In einer repräsentativen SIM (Senior*innen, Information, Medien)-Studie von 2021 über den Zugang zum Internet gaben 47 Prozent der Befragten über 60 Jahre ihren eigenen Kenntnissen im Umgang mit dem Internet eine Schulnote von 4 oder schlechter. Dies deutet darauf hin, dass nicht nur die sieben Millionen älteren Erwachsenen, die keinen Zugang zum Internet haben, von den Ausgrenzungserfahrungen betroffen sind, sondern zusätzlich und in großem Ausmaß auch ältere Erwachsene, die zwar Zugang zum Internet haben, jedoch nicht die vielfältigen Kompetenzen besitzen, um die Herausforderungen in unterschiedlichsten Lebensbereichen zu bewältigen.

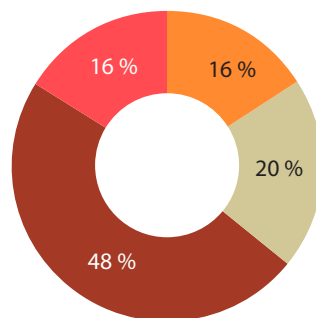
ASZ als Anlaufstelle

Es stellt sich daher die Frage, wie die Landeshauptstadt den berechtigten Bedürfnissen dieses relevanten (und großen) Anteils der Bevölkerung gerecht werden kann. Wenn die Stadtgesellschaft nicht gespalten werden soll, müssen für die digital nicht kompetenten Bürger*innen Hilfen in Form von Anlaufstellen und Hilfsmitteln zur Verfügung gestellt werden. Die Rathaus-Umschau 18/2023 berichtet im Januar über „erweiterte digitale Dienstleistungen“, die aber die Bürger*innen ohne entsprechende Kenntnisse nicht erreichen können.

Wir machen daher folgende konstruktive Vorschläge: Die in jedem Stadtteil vorhandenen Alten- und Service-Zentren (ASZ), – sie sollten in „Aktive-Senioren-Zentren“ umbenannt werden, denn wer ist schon alt? –, die Nachbarschaftshilfen, die Seniorentreffs oder die Bibliotheken sind für die Vermittlung von digitaler Medienkompetenz die geeigneten Partner. Dazu müssten sie mit freiem WLAN, der notwendigen Hard- und Software sowie hauptberuflichen einfühlsamen Mitarbeiter*innen, die sich auskennen, aufgerüstet werden. Aber auch Ehrenamtliche könnten gesucht und eingebunden werden.

Quellen:

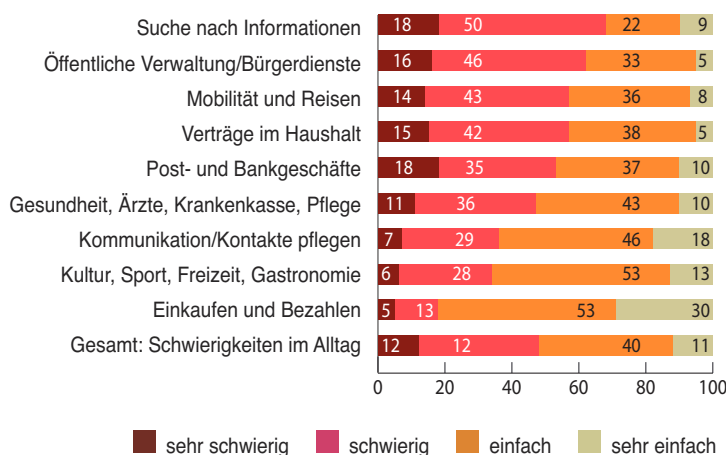
- * BAGSO Studie, Dezember 2022, *Leben ohne Internet – geht's noch?* / <https://www.bagso.de/publikationen/>
- * BAGSO Studie-Bilder: Abb.3, Abb.5, Abb.7
- * <https://ru.muenchen.de/2023/18/Stadt-erweitert-digitale-Dienstleistungen-105356>
- * SIM Studie https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/SIM/2021/Web_SIM-Studie2021_final_barrierefrei.pdf
- * <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/bevoelkerung-altersgruppen-deutschland.html>



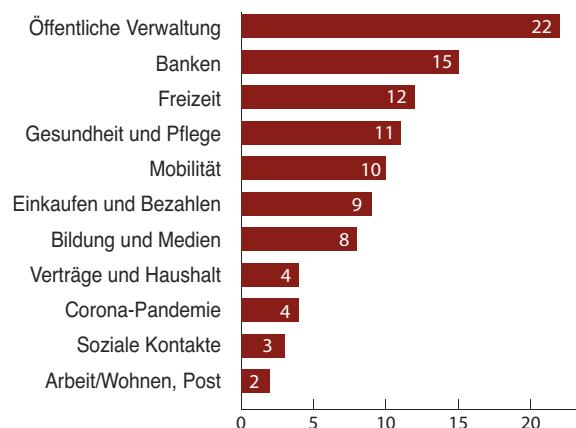
Im Umgang mit dem Internet würde ich mich bezeichnen als...?

- nutze kein Internet
- Anfängerim/Anfänger
- Fortgeschritten
- Expertin/Experte

Wie einfach oder schwierig ist es nach Ihrer Erfahrung, Dinge des Alltags in den folgenden Bereichen ohne Internet zu erledigen?



Welche Situationen im Alltag bereiten Menschen, die das Internet nicht nutzen, die größten Probleme?



Wo endet Schmiererei, wo fängt Kunst an?

Illegale Graffitis sind keine Bagatelle

von Arved Semerak, Polizeipräsident a.D.
Vorsitzender des Fachausschusses „Sicherheit“

Schon im alten Rom sind Graffitis auf Mauern entstanden; erinnert sei an die oft freizügigen Darstellungen in Pompeji. Seither haben immer wieder Bürger*innen ihre Meinung in Schriftzügen oder Zeichnungen gekratzt, gemalt oder geschmiert – oft mit Spitzen gegen die Obrigkeit. Aber auch Lob gab es: „Viva Verdi“ rühmte allerdings nicht nur den Komponisten, sondern in verschlüsselter Form auch König Vittorio Emanuele („Viva Vittorio Emanuele Re d’Italia“), ein verstecktes politisches Statement zur Zeit des Risorgimento!

Wandmalerei in Pompeji

Foto: Adobe Stock-Claudio



Foto: Rudi Seebach

Kunstwerke oder Schmierereien?

„Graffiti“ steht als Sammelbegriff für thematisch und gestalterisch unterschiedliche sichtbare Elemente, zum Beispiel Bilder, Schriftzüge oder Zeichen, die mit verschiedenen Techniken auf Oberflächen oder durch deren Veränderung im privaten und öffentlichen Raum erstellt wurden (Wikipedia).

Auch ein nicht in Auftrag gegebenes Graffito kann nachträglich als Kunstwerk anerkannt werden, wie es bei dem britischen Streetart-Künstler Banksy regelmäßig der Fall ist. Dem Eigentümer wächst dann eine Wertsteigerung seines Besitzes zu und die eigentliche Problematik besteht eher darin, diese Arbeit vor Beschädigung zu schützen. Andererseits sind illegale Graffiti eine Straftat und schonen auch den anerkannten „Sprayer von Zürich“, Harald Naegeli, nicht.

Graffiti-Bekämpfungsgesetz 2005

Die neuere Rechtsprechung sieht hier ein Vergehen der Sachbeschädigung gemäß Paragraf 303 des Strafgesetzbuches, ergänzt durch das 39. Strafrechtsänderungsgesetz (umgangssprachlich auch Graffiti-Bekämpfungsgesetz genannt) aus dem Jahre 2005. Ebenso wird bestraft, wer unbefugt eine das Erscheinungsbild einer fremden Sache nicht nur unerheblich und nicht nur vorübergehend verändert.

Seit Jahrzehnten prägen auch außerhalb der Großstädte Graffiti viele Gebäude, Mauern und Denkmäler. Und in der Öffentlichkeit wird lebhaft die Frage diskutiert, wo Schmierereien beginnen, die verunstalten, anstatt zu verschönern. Wenn



wertvolle Kirchentüren aus Jahrhunderte alter Eiche besprüht werden oder Denkmäler und wertvolle Gegenstände geschädigt werden, wird die Antwort leichter fallen.

In letzter Zeit finden sich Farbschmierereien sogar auf sakralen Gegenständen und vor allem immer häufiger an Heiligenstatuen, Gräbern und jüngst im Münchner Westfriedhof an einer Kreuzigungsgruppe mit Parolen zum Maskentragen in roter Ölfarbe. Direkt neben dem Ehrenmal der im Dienst getöteten bayerischen Polizeibeamten wurde die Christusstatue großflächig mit roter und blauer Farbe bemalt.

Behörden brauchen Unterstützung

Was kann man tun, um solche Eskalationen für die Zukunft zu unterbinden? Wir haben in München eine sehr gute und erfolgreiche Polizei, daneben auch Angestellte der Bayerischen Sicherheitswacht an einigen Inspektionen und den Außendienst des Kreisverwaltungsreferates. München ist die sicherste Großstadt in Europa.

Gerade wir Senior*innen sind besonders erschreckt über solche Dreistigkeiten. Wir alle sind aufgefordert, in unserer Gesellschaft den öffentlichen Behörden Unterstützung zu geben. Es muss doch nicht sein, dass auf Friedhöfen in München nun Streifen der Sicherheitsbehörden, womöglich auch nachts, dafür sorgen müssen, dass solche Verrohungen nicht mehr vorkommen. Halten wir die Augen auf und melden entsprechende Vorkommnisse; besonders einfach und rasch geht das mit dem Mobiltelefon!



Farbverunstaltungen am Westfriedhof

Fotos: Arved Semerak





So machen Sie Langfingern das Leben schwer

Wohnungseinbrüche – nützliche Verhaltensregeln

von Arved Semerak, Polizeipräsident a.D.
Vorsitzender des Fachausschusses „Sicherheit“

Foto: Rudi Seebach

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für die meisten Menschen (vor allem Senioren) einen großen Schock. Dabei machen den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl und damit verbundene psychische Probleme häufig mehr zu schaffen als der reine materielle Verlust.



Sind sicherheitstechnische Einrichtungen an Häusern und Wohnungen vorhanden, bleibt es bei einem Drittel der Einbrüche beim Versuch. Die Täter sind unter Zeitdruck und scheuen zu viel Anstrengung beim Überwinden von Hindernissen. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man sich mit technischen Sicherungen vor Diebstahl und Einbruch sichern kann.

Sie können sich über dieses Thema in München bei Ihrer kriminalpolizeilichen Beratungsstelle bei

der Münchner Polizei in der Ettstraße 2 oder beim Opferdezernat 105 beraten lassen. Dort können Sie nicht nur mündliche Auskunft, sondern auch hilfreiche Broschüren erhalten. Auskünfte und Terminvereinbarungen unter der Telefonnummer 089-2910-3430, Montag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr oder via E-Mail: beratungsstelle-muenchen@polizei.bayern.de.

Nebenstehend geben wir Ihnen die wichtigsten Verhaltensregeln und Hinweise:

So schützen Sie sich gegen Tageswohnungseinbrüche:

- 1 Sichern Sie Haus- und Wohnungstüren, auch Nebeneingänge, Balkon- und Terrassentüren, sowie die Fenster mit mechanischen Sicherungen. Diebe scheuen das Risiko. Gut gesicherte Fenster und Türen zu öffnen, erfordert in der Regel einen hohen Zeitaufwand und verursacht Lärm. Davor schrecken selbst „Profis“ zurück.
- 2 Ein gutes Zusatzschloss mit Sperrbügel an der Eingangstür schützt vor ungebetenen „Gästen“.
- 3 Einfache Kunststoffrollläden bieten kaum Einbruchsschutz. Zumindest sollten diese wenigstens gegen Hochschieben gesichert sein.
- 4 Sichern Sie Kellerlichtschächte und Kellerfenster, zum Beispiel mit massiven, gut verankerten Gittern.
- 5 Auf gute Nachbarschaft! Achten Sie bewusst auf gefährdende und verdächtige Situationen „nebenan“. Alarmieren Sie in Verdachtsfällen sofort die Polizei über den Notruf 110.

So sichern Sie Ihre Fenster, Terrassen- und Balkontüren gegen Einbruch:

- 1 Verschließen Sie Fenster, Balkon- und Terrassentüren auch dann, wenn Sie Haus oder Wohnung nur kurz verlassen. Vorsicht: Gekippte Fenster sind offene Fenster!
- 2 Sichern Sie Fenster und Fenstertüren mit absperrbaren Zusatzsicherungen (Aufbruchssperren). Vorsicht: Absperrbare Fenstergriffe allein genügen nicht; Fenster werden oft aufgehebelt. Dazu reicht schon ein Schraubendreher.
- 3 Vernachlässigen Sie auch Fenster und Balkontüren in den oberen Stockwerken nicht. Einbrecher sind manchmal wahre Kletterkünstler. Leitern, Gartenmöbel, Kisten, Mülltonnen, Rankgerüste usw. dienen ihnen als Kletterhilfen.

So schützen Sie Ihre Türen gegen Einbruch:



Foto: Adobe Stock-kanpisut

- 1 Bauen Sie in die Tür ein einbruchhemmendes Schloss mit besonders geschütztem Profilzylinder ein. Dazu einen Schutzbeschlag mit zusätzlicher Zylinderabdeckung.
- 2 Im Mauerwerk verankerte oder verlängerte Schließbleche können das Aufhebeln der Tür wesentlich erschweren. Gegen das Aufhebeln im Bandbereich schützen Hintergreifhaken.
- 3 Verstärken Sie schwache Türblätter.
- 4 Bauen Sie ein gutes Zusatzschloss mit Sperrbügel ein. Dadurch wird auch das Aufstoßen der spaltbreit geöffneten Tür verhindert.
- 5 Sie können Ihre Tür aber auch durch ein Querriegelschloss insgesamt gut sichern.
- 6 Bauen Sie einen Weitwinkelspion in die Tür ein, damit Sie sehen können, wer geklingelt hat. Wenn Sie unsicher sind, öffnen Sie nur bei vorgelegtem Sperrbügel.
- 7 Lassen Sie bei Neu- und Umbauten genormte und geprüfte einbruchhemmende Türen einbauen. So sparen Sie sich eine eventuelle Nachrüstung.
- 8 Vergessen Sie die Sicherung der Nebeneingangstüren nicht.
- 9 Vermeiden Sie es, Ihre Schlüssel draußen zu verstecken, denn Einbrecher kennen jedes Versteck. Wechseln Sie bei Schlüsselverlust den Schließzylinder aus.

Geänderte Regelung zum Jahreswechsel

Neues Vertretungsrecht von Ehegatten

von Waltraud Kröner,
Sozialarbeiterin, Seniorenvertretung Untergiesing-Harlaching



Foto: Adobe Stock-Robert Kneschke

Die Reform des Betreuungsrechts stärkt das Recht auf Selbstbestimmung aller Bürgerinnen und Bürger und trat zum 1. Januar 2023 in Kraft.

Foto: Adobe Stock-Ramona Heim



Was geschieht mit mir, wenn ich selbst nicht mehr für mich sorgen kann? Viele Menschen treibt diese Frage um. Der Gesetzgeber begegnet dieser Sorge mit einigen Neuregelungen, die seit Anfang des Jahres gelten, und stellt so die persönlichen Wünsche von betreuten Personen deutlicher in den Mittelpunkt. Zwar waren schon zuvor ehrenamtliche und professionelle Betreuer*innen dazu verpflichtet, nach bestem Wissen im Sinne betreuter Personen zu entscheiden und zu handeln. Nun aber sind sie von Rechts wegen aufgefordert, aktiv die Wünsche ihrer Schützlinge zu erkunden und herauszufinden.

Waren bislang keine besonderen Qualifikationen oder beruflichen Voraussetzungen an das Amt einer

Betreuerin oder eines Betreuers gestellt, ist auch dies jetzt neu geregelt. Nunmehr muss ein Qualifizierungsprozess durchlaufen werden.

Das von der Reform beabsichtigte Umlernen im Umgang mit betreuten Personen dürfte dauern. Einige Neuerungen aber greifen sofort.

Gesundheitliche Notfallsituation – gegenseitiges Vertretungsrecht von Ehegatten

Im Zuge einer umfangreichen Reform des Betreuungsrechts traten zum Jahreswechsel wichtige Änderungen in Kraft. Dabei wird für den Bereich der Gesundheitspflege ein Vertretungsrecht von verheirateten oder verpartnerten Paaren geregelt. Mit der Neuregelung haben Partner in einer Notfallsituation automatisch die juristische Stellvertretung für diesen abgegrenzten Bereich inne. Das Vertretungsrecht gilt für maximal sechs Monate und nur dann, wenn die Gesundheitspflege noch nicht über eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung geregelt ist.

Bis zum 31. Dezember 2022 waren verheiratete oder verpartnerte Paare nicht automatisch gegenseitig vertretungsberechtigt. Eine Stellvertretung war nur in zwei Fällen möglich:

1. Es lag eine gültige Vorsorgevollmacht vor, in der die Gesundheitspflege geregelt wurde.
2. Ein Partner war vom Betreuungsgericht zum rechtlichen Betreuer des anderen Ehegatten bestellt worden.

Notfallregelung – konkret

Paragraf 1358 Absatz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) eröffnet einem verheirateten oder verpartnerten Paar seit dem Jahreswechsel ein gegenseitiges Vertretungsrecht für den gesundheitlichen Notfall. Im Sinne dieser Regelung darf eine Ehepartnerin bzw. ein Partner dann tätig werden, wenn der Ehegatte aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls die eigenen Angelegenheiten gegenüber Ärzten, Krankenkassen und Anbietern im Gesundheitswesen nicht alleine oder gar nicht mehr regeln kann.

Für die Dauer von maximal sechs Monaten ist die Ehepartnerin oder der Partner autorisiert, alle Maßnahmen, die rund um die Gesundheit und Pflege des Partners erforderlich sind, rechtswirksam zu regeln.

Dabei ist der (nicht erkrankte) Ehepartner stets verpflichtet, die stellvertretenden Entscheidungen an dem geäußerten oder mutmaßlichen Willen des Erkrankten auszurichten.

Die Notfallregelung ist ausschließlich auf die Gesundheitspflege und auf maximal sechs Monate begrenzt. Sollte über das halbe Jahr hinaus eine juristische Stellvertretung erforderlich sein, muss durch das Betreuungsgericht ein gesetzlicher Betreuer bzw. eine Betreuerin bestellt werden.

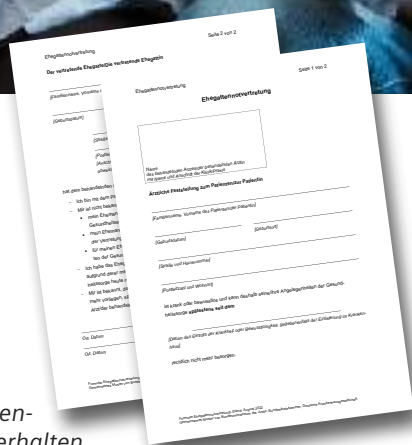
Neues aus dem Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer (ZVR)

Das ZVR unterstützt Bürgerinnen und Bürger, ihr Recht auf Selbstbestimmung zu stärken und sorgt für Rechtssicherheit. Im Zuge der Reform des Betreuungsrechts kann in gesundheitlichen Notsituationen, in denen Patient*innen keine eigene Entscheidung mehr treffen können, nun schnell und einfach von Ärzten und Ärztinnen geprüft werden, ob und welche Vorsorgeregeln getroffen wurden und wer stellvertretend Entscheidungen fällen darf. Auch sie erhalten jetzt Einsicht und können Registrierungen elektronisch abrufen. Das war bisher nur dem Betreuungsgericht gestattet. Neben Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen können nun auch isolierte Patientenverfügungen und Widersprüche gegen das neu eingeführte Ehegatten-Notvertretungsrecht registriert werden.

www.vorsorgeregister.de



Foto: Adobe Stock-Robert Kneschke



Das Formular für die Ehegattennotvertretung erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Notfallregelung – Voraussetzungen

1. Die Notsituation ist eingetreten.
2. Das Vertretungsrecht muss einem Arzt bzw. einer Ärztin gegenüber geltend gemacht werden.
3. Der Arzt oder die Ärztin bestätigen schriftlich, dass die Voraussetzungen der Ehegattenvertretung vorliegen, insbesondere legen sie den Zeitpunkt fest, ab dem das Vertretungsrecht greift.
4. Die schriftliche ärztliche Bestätigung muss die Voraussetzungen des Ehegattenvertretungsrechts und eventuelle Ausschlussgründe enthalten.
5. Die vertretende Person bestätigt dem Arzt oder der Ärztin schriftlich, dass ein Vertretungsrecht bisher noch nicht ausgeübt wurde und auch kein Ausschlussgrund vorliegt.
6. Der Arzt oder die Ärztin muss dieses Schriftstück der vertretenden Person zur weiteren Ausübung des Vertretungsrechts übergeben.
7. Das Schriftstück ist bei allen Vertretungshandlungen im Bereich der Gesundheitspflege im Rahmen des Notvertretungsrechts vorzulegen.

Das Antrags-Formular erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Sorgen Sie vor!

Sorgen Sie rechtzeitig vor und stellen mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht sicher, dass im Bereich der Gesundheitspflege und allen anderen Lebensbereichen Ihr Recht auf Selbstbestimmung und Ihre Wünsche umgesetzt werden können.

Gibt es keine Person, der Sie eine Vollmacht erteilen wollen, können Sie Ihre Angelegenheiten in eingeschränkter Form mit einer Betreuungsvollmacht regeln.

Notfallregelung – Rechte

- Ärztliche Auskünfte und Aufklärungen können entgegengenommen werden. Die ärztliche Schweigepflicht ist in dieser Zeit aufgehoben.
- Untersuchungen des Gesundheitszustandes, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe können erlaubt oder abgelehnt werden.
- Behandlungs- und Krankenhausverträge sowie Verträge bezüglich eiliger Rehabilitations- und Pflegemaßnahmen können abgeschlossen werden.
- Geltendmachung und Abtretung von Leistungsansprüchen, die der erkrankten Person gegenüber Dritten zustehen, wie etwa Pflegekasse, Krankenkasse oder Sozialamt.
- Über freiheitsentziehende Maßnahmen im Krankenhaus oder im Heim kann für die Dauer von maximal sechs Wochen entschieden werden.

Freiheitsentziehende Maßnahmen müssen unabhängig von einer Vollmacht oder einer gesetzlichen Betreuung zusätzlich vom Betreuungsgericht genehmigt werden.

Auch so genannte „zusammenhängende“ Handlungen sind der vertretenden Person erlaubt:

- Bei der Pflegekasse kann ein Ein- oder Höherstellungsantrag oder ein Antrag auf andere Leistungen, wie etwa Kurzzeitpflege, gestellt werden.
- Bei der Krankenkasse können Leistungen beantragt werden, wie häusliche Krankenpflege oder die Übernahme von Fahrtkosten.
- Leistungen an Pflege- und Entlastungsdienste können abgetreten werden, zum Beispiel der Entlastungsbetrag.
- Ein Heim- oder Pflegevertrag kann wirksam abgeschlossen werden.
- Bei der Beihilfe und dem Sozialamt können Anträge gestellt werden.

Notfallregelung – Ausschlussgründe

- Das Ehe- oder verpartnerte Paar lebt getrennt.
- Der über die Notfallregelung bevollmächtigten Person bzw. dem Arzt oder der Ärztin ist bekannt, dass die erkrankte Person die Vertretung nicht wünscht.
- Es liegt eine gültige Vorsorgevollmacht vor, die den Aufgabenbereich „Gesundheitssorge“ regelt.

- Bevollmächtigt eine vorliegende gültige Vorsorgevollmacht eine andere Person als die Ehegattin oder den Ehegatten, hat die Ehegattin oder der Ehegatte KEIN Recht, über die Notfallregelung Entscheidungen für die erkrankte Ehepartnerin oder den Ehepartner zu treffen.
- Besteht bereits eine Betreuung für den Aufgabenbereich „Gesundheitssorge“, hat die gesunde Ehegattin oder der gesunde Ehegatte ebenfalls KEIN Recht, über die Notfallregelung Entscheidungen für die erkrankte Person zu treffen.
- Die Notfallregelung endet zwingend nach Ablauf von sechs Monaten. Eine Verlängerung ist nicht möglich.
- Das Vertretungsrecht auf der Grundlage der Notfallregelung darf ab dem Zeitpunkt der Bestellung eines gesetzlichen Betreuers mit dem Aufgabenbereich „Gesundheitssorge“ nicht mehr ausgeübt werden.

Notfallregelung oder Vorsorgevollmacht?

Die Notfallregelung umfasst nicht alle Lebensbereiche des Ehe- oder verpartnerten Paares. Sie eröffnet nur für die Gesundheitssorge Handlungsmöglichkeiten und ist grundsätzlich auf maximal sechs Monate begrenzt.

Eine Vorsorgevollmacht bietet für den Fall einer Erkrankung, eines Unfalls oder zunehmender Gebrechlichkeit die größtmögliche Gestaltungsfreiheit. Sie kann für alle Lebensbereiche, auch über die Gesundheitssorge hinaus, erteilt werden.

Kostenlose Vorsorge-Beratung Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung:

Geschäftsstelle Seniorenbeirat
Burgstraße 4, 80331 München
Terminvereinbarung 0176-4830 2252
Jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 13 Uhr

Gesundheitsladen München e.V.
Astallerstraße 14, 80339 München
Terminvereinbarung 089-772565

Ausstellung in der Rathausgalerie

„KREATIVITÄT steigert sich im Alter!“

von Karola Klein und Ulrich Gammel, Vorsitzende und stellvertretender Vorsitzender des Fachausschusses „Öffentlicher Raum“

Wie schon viele Jahre zuvor fand in der Vorweihnachtszeit vom 2. bis 20. Dezember 2022 in der Rathausgalerie die Kunstausstellung „Kreativität kennt kein Alter“ statt. 2020 hatten wir die Einladungen bereits verschickt und standen in den Startlöchern. Aber Corona machte uns seinerzeit leider einen Strich durch die Rechnung. Die Enttäuschung war groß. Unsere Ausstellung musste vor zwei Jahren abgesagt werden. Anders war es 2022.

Aber im letzten Jahr konnte zur Freude des Seniorenbeirats und der Münchner Senior*innen diese Ausstellung nach anfänglichen Bedenken endlich wieder stattfinden. Genau 202 Exponate waren zu besichtigen und zogen mehrere Tausend Besucherinnen nicht nur aus München an. Der Seniorenbeirat der LH München organisierte die neuerliche Senioren-Aktion eintrittsfrei in der Rathaus-Kunsthalle. Die teilnehmenden Künstlerinnen und Künstler präsentierten eine große Bandbreite von Gemälden, Zeichnungen, Grafiken, Stoffarbeiten und Skulpturen.

Wissen und Erfahrung im Alter weitergeben

Auf der Ausstellungseröffnung würdigte Bürgermeisterin Verena Dietl die Senioren-Aktion mit den Worten: „Dafür, dass sich die Kreativität im Alter sogar steigert, spricht die Tatsache, dass es in allen Kulturen weise Menschen gab und gibt. Diese beruht nicht nur darauf, dass sie im Leben viel Wissen und Erfahrung angesammelt haben, sondern sie dieses Wissen kreativ einsetzen können, um anderen Menschen Ratschläge geben zu können und Vor-



bild zu sein.“ Im Rahmenprogramm erfreute ein Akkordeonspieler mit seiner eindrucksvollen musikalischen Darbietung die weit über einhundert Teilnehmer*innen. Die in der Rathausgalerie ausgestellten Kunstwerke sind ein realistischer Querschnitt aus unserem Leben, Fühlen und Handeln: Zu sehen sind eine südeuropäische Landschaft ebenso wie ein bayerischer Garten. Wir betrachten mit Bewunderung eine exotische blaue Dame und nehmen Anteil am Schrei des erschrockenen Mädchens. Blumenbeete, Wald- und Flusslandschaften begegnen uns bei der Wanderung durch die Kunsthalle. Eine Novemberlandschaft und der Blick eines schmalen Gesichtes erinnern uns an ein drohendes Unglück, Krankheiten oder Tod. Manche Skulptur oder Zeichnung wiederum lässt die Liebe zu Menschen, Tieren und Pflanzen erkennen.

Viele Besucherinnen und Besucher bestaunten die lebendigen Zeichnungen und Werke unserer sich künstlerisch verwirklichenden Senioren. Es kamen die Hausfrau mit Weihnachtseinkäufen, der Tourist mit dem Fotoapparat, die Fremdenführerin mit einer Reisegruppe und natürlich viele Seniorinnen und Senioren aus den 32 Alten- und Service-Zentren



Bürgermeisterin
Verena Dietl
eröffnete die
Ausstellung.

Fotos: Ulrich Gammel und
Thomas Schwarz

Münchens. Besonders freute uns der Besuch einer Gruppe aus dem „Kreszentia-Stift“ Ende November. Aus dieser Senioren-Einrichtung waren sieben Exponate von sechs Künstlerinnen ausgestellt, welche dann mit einem Ausflug ins Rathaus ihre eigenen Werke neben denen von anderen Kreativen bestaunen und vergleichen konnten.

Anregung für andere Städte

Da waren erfreulicherweise auch die Senior*innen aus einer benachbarten Stadt, die meinten, „sowas“ möchten sie nun auch auf die Beine stellen. Ähnlich die Reaktion einer Museumsdirektorin aus Lwiw (Ukraine): „Wir machen jedes Jahr eine Ausstellung mit Werken von Kindern und Jugendlichen. Warum machen wir das nicht auch für Senior*innen?“ Oder die Gruppe aus der Nähe von Rom, die unbedingt eine der Skulpturen erwerben wollte. Leider war sie nur am Wochenende in München und die Künstlerin nicht erreichbar. Oder das Ehepaar aus Neapel, das uns selbst gebastelten Weihnachtsschmuck schenkte. Aber auch Julia Schmitt-Thiel von der Mohr-Villa in Freimann, die gleich die ausgestellten Selbstbildnisse fotografierte.

Wie immer war das breite Spektrum der Werke bemerkenswert. Die Vielfalt der Themen, Techniken, Motive überraschen und erfreuen immer wieder. Es war großartig, dass diese Werke in der schönen

Rathausgalerie – mit Springbrunnen – gebührend zur Geltung kamen.

Kulturelle Betätigung hält geistig und körperlich gesund

Ein 24-seitiger Ausstellungskatalog führte die interessierten Besucher*innen der Kunstausstellung zu den Werken, und die Betreuung übernahmen Mitglieder des Seniorenbeirats. In seinem Grußwort macht dessen Vorsitzender Dr. Reinhard Bauer deutlich: „Kulturelle Betätigung hält geistig und körperlich gesund. Menschliche Gemeinschaft macht Freude und verlängert das Leben. Ich danke allen, die am Gelingen der Ausstellung durch Schaffung und Bereitstellung ihrer Werke und durch Organisation mitgewirkt haben.“

Diese bei Künstler*innen und Publikum beliebte Ausstellung brauchte umfassende Vorarbeiten über Monate. Beginnend mit der Einladung über die Sammlung und Sichtung der eingereichten Exponate, der Erstellung des Katalogs und des Planes für die Hängung bis zur Aufstellung der Stühle und der Mikroprobe am Eröffnungstag – ohne den Einsatz des Teams der Geschäftsstelle wäre das nicht machbar. Danke Robert Schnauder, Ursula Mock, Sandra Keupp und Leon Dalipi.

Wir hoffen sehr, dass auch im Jahr 2024 wieder eine neue Kunstausstellung in der Rathausgalerie stattfinden kann. Denn Kreativität kennt kein Alter!

**Breites Spektrum
bei Gemälden,
Zeichnungen,
Grafiken, Stoffarbeiten
und Skulpturen**



Foto: SWM

Aktuelle Entwicklungen der Energieversorgung und des ÖPNV in München

Münchner Seniorenbeirat informiert sich bei den Stadtwerken

von Herbert Schwinghammer / Dr. Reinhard Bauer

Die 180 neu gewählten Seniorenvertreterinnen und Seniorenvertreter der Landeshauptstadt München wurden im Februar in die Zentrale der Stadtwerke München eingeladen. Es galt, sich über aktuelle Entwicklungen der Energieversorgung und des ÖPNV in München zu informieren. Der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Reinhard Bauer, konnte hier den Vorsitzenden der Geschäftsführung der Stadtwerke, Florian Bieberbach, zu einem umfangreichen Vortrag mit vielen Grafiken begrüßen.

Bieberbach berichtete zunächst über die allgemeine Strategie. Dabei hob er hervor, dass in München die Stadtwerke noch zu 100 Prozent im Besitz der Stadt und somit der Bürger*innen seien. Ein Verdienst seines Vorgängers Kurt Mühlhäuser, des Stadtrats und der Oberbürgermeister der letzten Jahrzehnte.

„Etwa 90 Prozent des Münchner Stromverbrauchs wird aus erneuerbaren Energiequellen produziert.“ Die umweltfreundliche Stromerzeugung in dieser Höhe ist der entscheidende Maßstab; auch wenn aus der örtlichen Steckdose ein geringerer Prozentsatz fließt. Die Fernwärme soll mithilfe der Tiefengeothermie bis 2040 CO₂-neutral werden.

Strompreis stark abhängig vom Gaspreis

Bieberbach gelang es, die Entwicklung der Energiepreise den zahlreich erschienenen Gästen transparent darzustellen. Er hob die Abhängigkeit der Stadtwerke von den internationalen Energiemärkten hervor, wo in Spitzenzeiten eine Verzehnfachung des Gaspreises zu beobachten war. Inzwischen sei zwar der Preis wieder gefallen, er liege aber immer noch um das Vierfache höher als vor dem Ukraine-Krieg. Diese Entwicklung sei auch beim Strompreis zu beobachten, der stark vom Gaspreis abhängig sei.

Die Gas- und Wärmepreisbremsen, die Strompreisbremse, das „Dezembergeld“ – alle diese Hilfen der Bundesregierung hätten das Schlimmste

für die Verbraucher verhindern können, deren Energiekosten dadurch erheblich gedeckelt wurden. Dazu sei auch der Anreiz zum Gas sparen wichtig. „Gas sparen lohnt sich!“, appellierte er an die Anwesenden.

Stromerzeugung und Verbrauch elektrisch betriebener Fahrzeuge in einer Hand

Zum Thema „ÖPNV“ in München mit U-Bahn, Trambahn und Bus warf Bieberbach nach einer Bestandsaufnahme einen Blick in die Zukunft. Dabei hob er hervor, dass in München schon seit der Elektrifizierung der Straßenbahn um 1900 die Stromerzeugung und der Verbrauch durch elektrisch betriebene Fahrzeuge in einer Firma abgewickelt werden könne. Dies sei noch heute der Fall und gebe Spielraum für effektive Lösungen. Er ging auch auf die Diskussionen über den notwendigen Ausbau der Betriebshöfe ein und zeigte Verständnis dafür, dass derartig große Baumaßnahmen in der dicht bevölkerten Stadt auf Widerstand stoßen. Ohne den Ausbau der Betriebshöfe könne aber der Ausbau des ÖPNV in Form von Streckenverlängerungen und der damit verbundenen massiven Erhöhung der Anzahl der Fahrzeuge nicht realisiert werden.

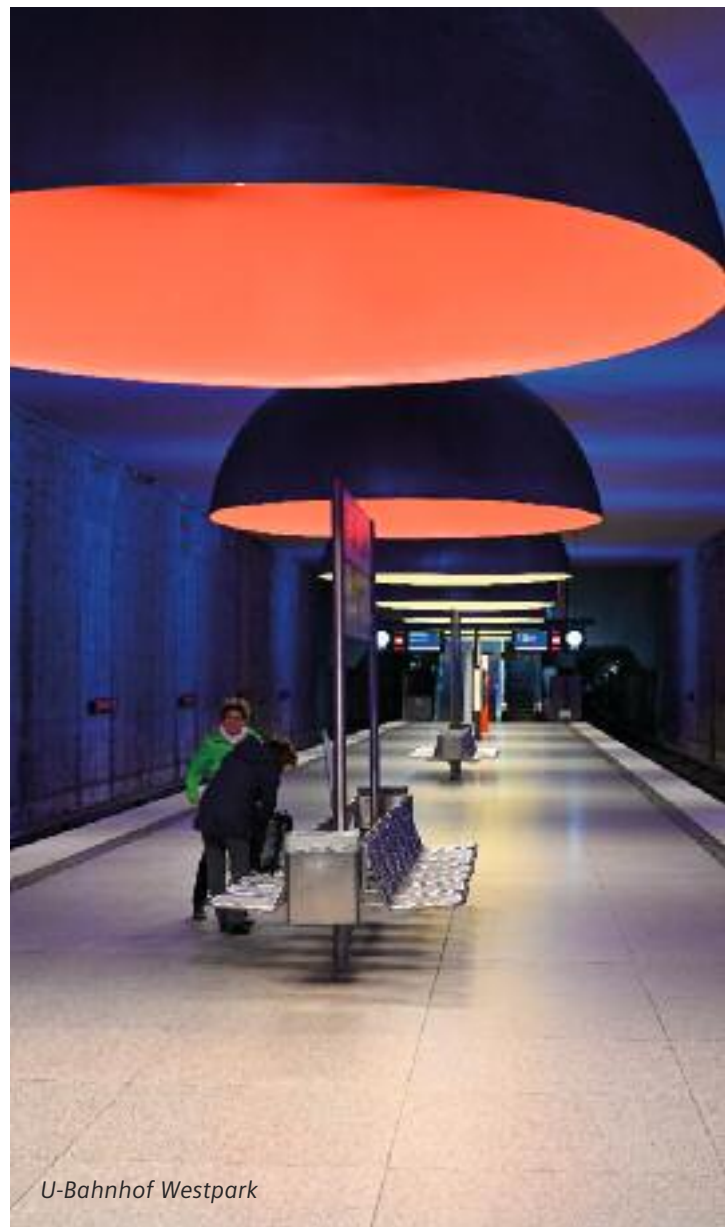
49-Euro-Ticket als Chipkarte möglich

Der Seniorenbeirat hatte beantragt, dass es auch Personen ohne Mobiltelefon ermöglicht wird, das geplante Deutschlandticket nutzen zu können. Bieberbach stellte dazu in München ein Ticket als Chipkarte in Aussicht. Auch die Einstellung des für ältere Menschen besonders wichtigen gedruckten MVV-Fahrplans, die vom Seniorenbeirat massiv kritisiert wird, wurde angesprochen.

Zustimmung fand der Wärmefonds der Stadtwerke, der in Höhe von 20 Millionen Euro für Einkommensschwache aus Gewinnüberschüssen aufgesetzt wurde und vom Sozialreferat vergeben wird.

Die Anwesenden erhielten alle Fragen beantwortet und fühlten sich gut informiert.

Fotos: Rudi Seebach



U-Bahnhof Westpark

Zu den Stadtwerken München gehört neben der MVG mit Trambahn, Bus und U-Bahn auch die Energieversorgung, die Telekommunikation sowie die Wasserversorgung inklusive der Bäder.



Wärmegewinnung durch Geothermie

Eine Oase der Ruhe, in der es viel zu entdecken gibt

Der kleine Friedhof Nymphenburg

von Arved Semerak, Polizeipräsident a.D.
Vorsitzender des Fachausschusses „Sicherheit“

Graberwerb erst nach 30 Jahren Wohnen im Viertel

Der Friedhof Nymphenburg wurde im Jahr 1875 von der Gemeinde Nymphenburg angelegt. Seit der Eingemeindung im Jahr 1888 ist er ein städtischer Friedhof. Nur Bürger, die zu Lebzeiten ihren Wohnsitz länger als 30 Jahre in einem eng umgrenzten Gebiet des Stadtteils Nymphenburg hatten, und besonders verdiente Persönlichkeiten der Stadt haben Anspruch auf eine Grabstätte, wenn im Sterbefall ein freies Grab zur Verfügung steht. Hier werden auch 50 Prozent mehr als die übliche Grabgebühr erhoben. So ist der Friedhof mit seinen knapp 300 Grabstätten bis heute sehr klein geblieben.

Von der Innenstadt gelangt man mit der Straßenbahnlinie 17 zur Maria-Ward-Straße und geht dann etwa 250 Meter Richtung Schloss und erreicht den Eingang des mit einer kleinen Mauer umgrenzten Friedhofs. Er ist liebevoll angelegt, idyllisch gelegen, mit hohen schattenspendenden Bäumen sowie vielseitigen Sträuchern bewachsen und beherbergt eine Vielzahl von berühmten Persönlichkeiten, von denen hier nur einige genannt werden sollen.

„Englische Fräulein“ mit ausgefallenen Ordensnamen

Die vier kleinen Grabfelder werden von einem Fußweg durchzogen, der zu einer säulengetragenen Abschlussmauer führt. Hier findet man die Namen von über einhundert Schwestern, die dem von Maria Ward gegründeten Orden der „Englischen Fräulein“ angehört haben. Deren Kloster und Schulen liegen gleich in der Nähe. Viele Münchner, die einen ausgefallenen Vornamen für Ihre Töchter suchten, sind hier schon fündig geworden.

Besonders die von männlichen Vornamen abgeleiteten Namen fallen ins Auge: Xaveria, Seraphine, Pia, Micheline, Alfonsa, Materna, Thomasina, Thimothea oder Leonarda. Selbst Schriftsteller sollen sich hier schon den einen oder anderen Namen für eine Romanfigur abgeschaut haben.

Viele prominente Künstlerinnen und Künstler zu entdecken

An oben genanntem Fußweg liegen die Grabstätten von Bernhard Wicki, dem Regisseur und Schauspieler, und seines Freundes, des Filmproduzenten Luggi Waldleitner sowie seit 2016 auch die Grabstätte der begnadeten Filmschauspielerin Ruth Leuwerik. Nimmt man sich die Zeit und setzt sich auf eine der Ruhebänke, so erinnert man sich an viele schöne Filme, die man in seiner Jugendzeit gesehen hat, wie „Die Schachnovelle“, „Lilli Marleen“, „Das Mädchen Rosemarie“, „Die Brücke“ oder „Effi Briest“.

Geht man dann zu der zuvor erwähnten Wand, so findet man dort den Handschriftzug „Familie Reischenbeck“, einst Besitzer des in der Haute Couture führenden und exklusivsten Münchner Modehauses in der Bogenhausener Maria-Theresia-Straße. Berühmte Schauspieler und Schauspielerinnen ließen sich hier einkleiden, zum Beispiel Cary Grant, Heinz Rühmann, Curd Jürgens und O. W. Fischer sowie Lil Dagover, Hildegard Knef, Ruth Leuwerik, Agnes Fink, Maria Schell, Liselotte Pulver und Nadja Tiller.

Etwa zehn Meter weiter, auf dem nördlichen Rundweg, steht man am Grab des





Schriftstellers Eugen Roth. Wer erinnert sich da nicht an seine berühmten Gedichte, die stets mit den Worten begannen: „Ein Mensch ...“. Hier zwei Beispiele: „Der Lichtblick / Ein Mensch erblickt das Licht der Welt – / Doch oft hat sich herausgestellt / Nach manchem trüb verbrachten Jahr, / Daß dies der einzige Lichtblick war.“ Oder „Das Schnitzel / Ein Mensch, der sich ein Schnitzel briet, / Bemerkte, daß ihm das mißbriet. / Jedoch, da er es selbst gebraten, / Tut er, als wär es ihm geraten, / Und, um sich nicht zu strafen Lügen, / Ißt ers mit herzlichem Vergnügen.“

Noch ein Stück weiter erreicht man die Grabstätte der Familie Hettlage sowie das Grab von Eugen Jochum, dem Dirigenten bedeutender Orchester. Viele weitere berühmte Namen kann man auf den Grabsteinen und metallenen Kreuzen finden. Sie sollen nicht verraten werden, damit interessierte Besucher auf dem kleinen Friedhof noch die eine oder andere überraschende Entdeckung machen können. Tipp: Nähere Informationen über solch prominente Persönlichkeiten finden Sie leicht im mitgeführten Handy!



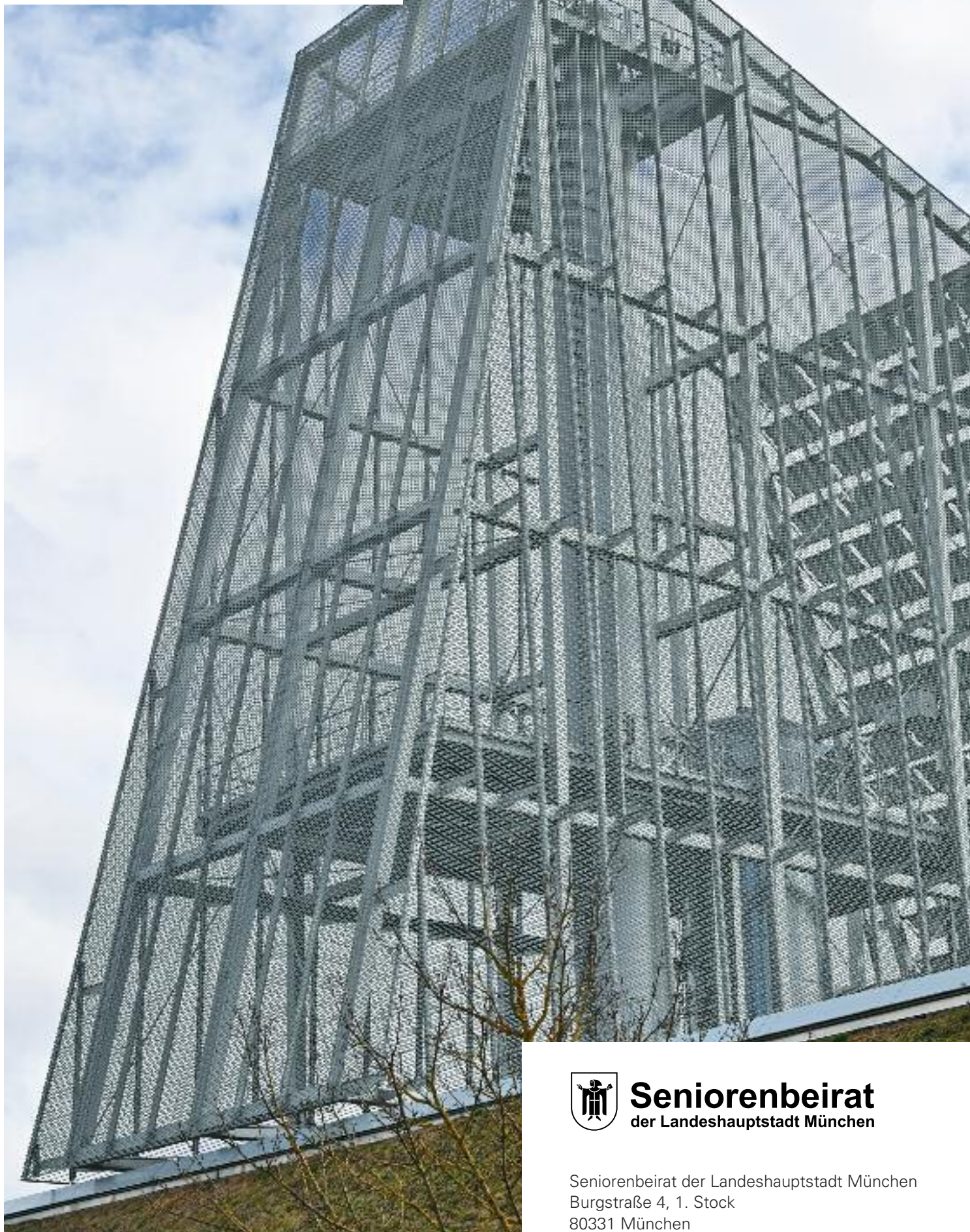
Grab der Schauspielerin Ruth Leuwerik

Fotos: Rudi Seebach



Die Wärme kommt aus dem Boden.
Geothermie in München – Freiham

Foto: Rudi Seebach



Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4, 1. Stock
80331 München