Ausgabe
1-2024

BEWEGUNG & BEGEGNUNG IM QUARTIER

Bewegung und Begegnung in Artern

5. Mitmachheft zum Entdecken, Informieren und Rätseln

Einsamkeit vorbeugen und überwinden

Perspektiven aus Wissenschaft + Politik

Vorgestellt: Agathe - älter werden in Gemeinschaft

Tipps gegen Einsamkeitsgefühle

Bewegungsangebote, Rätsel und Gewinnchance

Fotos: VHS Kyffhäuserkreis/M. Keßler

LIEBE ARTERNERINNEN UND ARTERNER,

haben Sie sich schon einmal einsam gefühlt? Oder fühlen Sie sich vielleicht sogar oft einsam? Einsamkeit als Missverhältnis von gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen ist ein schmerzhaftes und v. a. individuelles Gefühl. Weil es verschiedene Messmethoden gibt, kann man keine genauen Aussagen zur Verbreitung von Einsamkeit treffen. Aber ALLE Untersuchungen besagen, dass in Deutschland mehrere Millionen Menschen von Einsamkeit betroffen sind.

Dies ist eine Herausforderung für uns alle, denn Einsamkeit ist keine bloße „Befindlichkeit“: Einsamkeit erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Krebs sowie psychische Gesundheitsprobleme. Im Gegensatz zu genetischen Ursachen kann Einsamkeit jedoch aktiv entgegen gewirkt werden.

In unserem neuen Mitmachheft thematisieren wir Einsamkeit aus verschiedenen Blickwinkeln. Vor allem aber wollen wir zeigen, wie man Einsamkeit vorgebeugen oder auch Wege aus der Einsamkeit finden kann. So viel sei verraten: Bewegung und Begegnung spielen dabei eine große Rolle. Ob Sie aus Eigeninteresse lesen oder „für einen Freund“: wir freuen uns, wenn Sie in unserem 5. Mitmachheft schmökern – das geht auch gut in Gemeinschaft!

Herzlich
Ihre
Monique Keßler
„BeBeQu"-Regionalkoordinatorin

BeBeQu empfiehlt:

AGATHE - ÄLTER WERDEN IN GEMEINSCHAFT

In Thüringen leben mehr als 214.000 Menschen über 63 Jahre allein, die Tendenz steigt. Nicht jeder dieser alleinlebenden Menschen ist automatisch von Einsamkeit betroffen. Doch für diejenigen, die sich mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wünschen, hat die Thüringer Landesregierung im Jahr 2021 das Projekt "AGATHE- älter werden in Gemeinschaft" entwickelt.

Das Programm soll dazu beitragen, selbstbestimmt und gesund alt werden zu können. Alleinlebende Seniorinnen und Senioren können sich von den AGATHE-Fachkräften der Landkreise zu entsprechenden Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten in ihrer Nähe beraten lassen.

Die AGATHE-Mitarbeiter selbst sind dabei keine ständigen Alltagsbegleiter, aber sie verfügen über die Fachkompetenz, in passende Strukturen vor Ort zu vermitteln.

Mehr über das Programm unter:
https://www.agathe-thueringen.de/

Für die Region Artern ist **Bianca Schröder** als AGATHE-Beraterin im Einsatz. Melden Sie sich bei Interesse gern hier:

Mail: b.schroeder@kyffhaeuser.de
Tel.: 03632 - 741 678
Mobil: 0162 - 231 5778

agathe
älter werden in der Gemeinschaft

DREI FRAGEN AN "AGATHE"

Ein Gespräch über die gefühlte und tatsächliche Einsamkeit Älterer, Tipps gegen Einsamkeit und die Bedeutung von Netzwerken in der Beratung von Menschen, die auch im Alter noch etwas für Körper und Geist tun wollen.

Euer Projektziel ist es, der möglichen Einsamkeit alleinlebender Menschen im Alter entgegenzuwirken. Wie erlebt ihr diese Einsamkeit im Alter und welche Ursachen hat sie?

Aus meiner Praxis als „Agathe"-Beraterin betrachtet, ist die Einsamkeit im Alter, sei es die tatsächliche oder die gefühlte, leider ein großes Problem. Und sie wird von den Menschen sehr unterschiedlich empfunden. Einige sind traurig, andere verbittert. Manche schämen sich allein in der Öffentlichkeit. Weniger die Herausforderung, ihren Alltag allein zu bewältigen, sondern vor allem das Gefühl, einsam zu sein, überfordert viele. Für Einsamkeit gibt es unterschiedliche Gründe: Der Tod eines Partners oder von Freunden, Familie, die entfernt wohnt, körperliche Einschränkungen oder fehlende Mobilität sind dabei nur einige der Ursachen.

Was könnten Menschen schon frühzeitig tun, um das Gefühl der Einsamkeit gar nicht erst zu entwickeln und um tatsächlich nicht einsam zu werden?

Jeder kann der Einsamkeit schon frühzeitig entgegenwirken. Wichtig hierbei sind vor allem soziale Kontakte. Sofern es möglich ist, sollte man schon in der Zeit vor dem Renteneintritt darauf achten, Hobbies zu haben und diese auch zu pflegen. Es ist aber auch nie zu spät mit etwas Neuem anzufangen oder auch etwas Neues zu lernen. Für den einen oder anderen ist ein ehrenamtliches Engagement vielleicht auch eine tolle Möglichkeit, um sich in der Gesellschaft weiterhin einzubringen und sich „gebraucht" zu fühlen. Aber die Wege sind hier - wie die Menschen - sehr individuell.

„Agathe" und „BeBeQu" – was meinst Du: Wo sind die Schnittstellen der beiden Projekte?

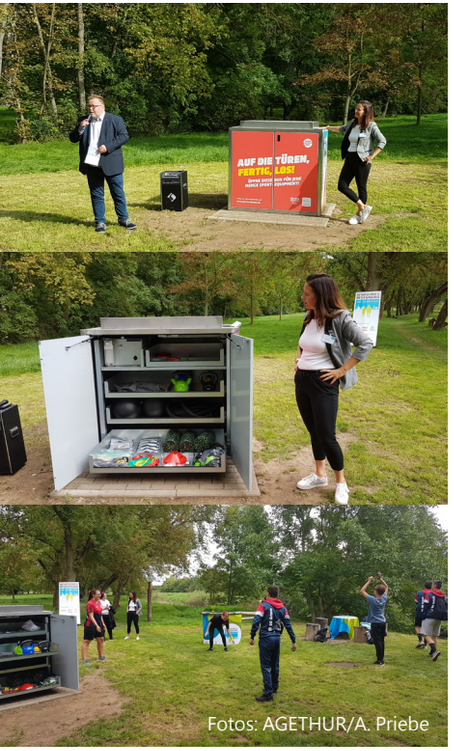
Wir, als Agathe-Berater:innen, sind immer auf der Suche nach Angeboten für die Menschen, die wir beraten. Dabei legen wir Wert darauf, vorhandene Strukturen zu nutzen und sind dankbar für entsprechende Hinweise unserer Netzwerkpartner. Mit BeBeQu und Dir haben wir hier in Artern eine verlässliche Partnerin, die „funktionierende" und kostenfreie Bewegungs- und Begegnungsangebote für Seniorinnen und Senioren anbietet. Weil sie eben nicht nur "für", sondern v. a. "mit" den Älteren gestaltet wurden und werden. Wir verweisen gerne auf Eure Formate, es z. B. dienstags einfach und unverbindlich mal mit einem BeBeQu-Spaziergang in Gemeinschaft auszuprobieren: Keiner muss - aber jeder kann.

Wir danken Bianca Schröder herzlich für das Gespräch!

Fotos: VHS Kyffhäuserkreis/ M. Keßler

DOSB-Sportbox macht Bewegung im Salinepark noch attraktiver

Seit Herbst letzten Jahres ist Artern um ein kostenfreies Bewegungsangebot reicher. Mit Unterstützung durch den Deutschen-Olympischen Sportbund (DOSB) konnte eine "Sportbox" im vorderen Teil des Salineparks, in der Nähe der Kanu-Treppe zur Unstrut installiert werden. Bürgermeister Torsten Blümel und BeBeQu-Regionalkoordinatorin Monique Keßler übergaben die Box im September 2023 der interessierten Öffentlichkeit.



Fotos: AGETHUR/A. Priebe

Sie bietet u.a. mit Gewichten, Bällen und Gymnastikbändern vielefältige Bewegungsanreize für Nutzende jedes Alters. Die Materialien können vor Ort für eine bestimmte Zeit ausgeliehen und nach der Nutzung wieder sicher in der Box verstaut werden. Zugang zur Box mit der Möglicheit der Terminreservierung erhält jeder über ein Smartphone nach der Registrierung in der App „SportBox - app and move".

Wer nicht allein sporteln mag, kann die Box auch im Rahmen des BeBeQu-Angebots "Artern, wie geht's?!" kennenlernen.
Diese Spazierrunden mit Nutzung der Box starten alle 14 Tage dienstags (ungerade KW) um 10.00 Uhr am Eingang des Parks.

Foto: VHS Kyffhäuserkreis/M. Keßler

Bianca bewegt auch 2024

Jetzt mit noch mehr "Beinfreiheit"!

Zeit und Ort:
donnerstags, 10.00 Uhr
Turnhalle der ehem. Borlach-Schule (Straße der Jugend)

"Bianca bewegt" ist ein wöchentliches Bewegungsformat für Menschen ab ca. 60 Jahren. Es wird auch 2024 im Rahmen des BeBeQu-Projekts kostenfrei angeboten. Durch den neuen Trainingsort in der Turnhalle der ehemaligen Borlach-Schule haben sich seit Anfang 2024 die räumlichen Bedingungen für die Teilnehmenden verbessert. Dadurch können ab sofort neue Interessierte mitmachen. Unsere Übungsleiterin Bianca Schadowske geht bei der Gestaltung der Bewegungseinheiten flexibel auf Wünsche der Teilnehmenden ein und berücksichtigt in der Durchführung unterschiedliche Fitness-Level. Mitzubringen sind ein Handtuch, bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe sowie ein Getränk.

Kommen Sie gern vorbei - wir freuen uns auf Sie!

EINSAMKEIT- PERSPEKTIVEN AUS WISSENSCHAFT UND POLITIK

Was ist Einsamkeit?

"Alleinsein" oder "soziale Isolation" bedeuten nicht das gleiche wie "Einsamkeit". Das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) geförderte "Kompetenznetz Einsamkeit" (KNE) beschreibt "Alleinsein" wertneutral als den **temporären** Umstand, dass sich keine weitere Person in der Nähe befindet. "Soziale Isolation" lässt sich hingegen an der Menge und Häufigkeit zwischenmenschlicher Kontakte innerhalb einer **bestimmten Zeitspanne** messbar machen. Sie ist – im Gegensatz zum kurzzeitigen Alleinsein – ein dauerhafter Zustand. Beide Zustände müssen laut KNE nicht zwangsläufig negative Gefühle hervorrufen. Im Gegensatz dazu handelt es sich bei "Einsamkeit" jedoch immer um eine **subjektive negative** Empfindung: Einsamkeit wird als schmerzhafter Mangel empfunden. Und selbstverständlich erhöhen Alleinsein und soziale Isolation das Risiko, sich einsam zu fühlen.

Wer ist von Einsamkeit betroffen?

Einsamkeit tritt unabhängig vom Alter der Betroffenen auf. Untersuchungen zeigen jedoch, dass bestimmte Personengruppen einem höheren Risiko unterliegen, Einsamkeitsgefühle zu entwickeln. Dazu zählen Alleinerziehende, Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrungen, Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche sowie andere queere Personen, Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen, schwerstkranke Menschen am Lebensende und ihre Angehörigen sowie Pflegebedürftige und pflegende Angehörige.

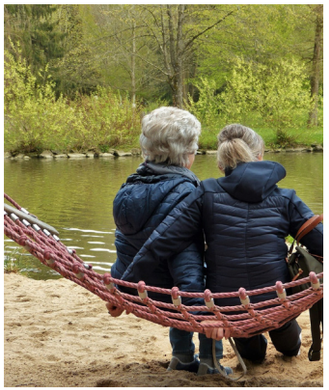
Alt und einsam?

Es wird häufig angenommen, dass auch ältere Menschen besonders oft von Einsamkeitsgefühlen betroffen seien. Wissenschaftlich belegt ist diese Vermutung jedoch nicht.

Dass ältere Personen sich nicht automatisch einsamer fühlen als jüngere Menschen, liegt laut einer Forschungsarbeit am Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) aus dem Jahr 2023 an verschiedenen Anpassungsleistungen, die ältere Menschen qua Lebenserfahrung vollbringen. So ist es älteren Menschen wichtiger, ihre Ressourcen in **qualitativ gute** statt bloß in **viele Beziehungen** zu investieren. Sie verfügen zudem in stärkerem Maße als Jüngere über die notwendigen sozialen Fähigkeiten, um die Qualität bestehender Beziehungen zu optimieren.

Mit Blick auf Einsamkeitserfahrungen von Seniorinnen und Senioren verweist die DZA-Studie jedoch auf einen anderen interessanten Aspekt: Ältere Menschen haben große Schwierigkeiten, erlebte Einsamkeit auch wieder zu überwinden. Denn es kostet Zeit und Kraft, vorhandene Kontakte zu intensivieren oder neue soziale Beziehungen einzugehen. Die dafür nötige Energie kann durch gesundheitliche Einschränkungen im Alter fehlen.

Fotos: Pixabay



Zudem sind die Gelegenheiten für sozialen Austausch in der Nacherwerbsphase in der Regel geringer. Durch die Orientierung Älterer auf qualitativ wertvolle Beziehungen fehlt ihnen mitunter auch die Bereitschaft, sich beim Aufbau neuer Kontakte zunächst mit weniger Verbindlichkeit zu arrangieren. Und nicht zuletzt beeinflusst der individuelle Blick auf das Älterwerden, ob und wie wir im Alter neue Kontakte zu knüpfen: Wer negativ auf Alterungsprozesse schaut, ist weniger motiviert, neue Beziehungen zu suchen. In der Verbesserung unseres gesellschaftlichen Bildes vom Alter und vom Altern liegt also eine Möglichkeit, die Chance auf die Entwicklung neuer Beziehungen im Alter zu erhöhen.

Welche Rolle spielt Einsamkeit für die Politik?

Die Bundesregierung hat sich gemäß Koalitionsvertrag vorgenommen, das Thema Einsamkeit in Deutschland intensiver politisch und wissenschaftlich zu beleuchten. Unter Federführung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) hat die Regierung deshalb seit Sommer 2022 eine "Strategie gegen Einsamkeit" erarbeitet, die Ende 2023 im Bundeskabinett beschlossen wurde. Die Strategie verfolgt fünf Kernziele:

- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema
- Wissen um Vorbeugung und Linderung stärken
- Arbeit der Praxis zur Vorbeugung und Linderung stärken
- Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstehen
- Menschen unterstützen - Angebote ausbauen

Diese Kernziele sind mit 111 laufenden oder - wie so oft unter Haushaltsvorbehalt - noch angestrebten Maßnahmen unterlegt.

Ein konkretes Beispiel für diese Maßnahmen ist die erstmalige Durchführung der bundesweiten Aktionswoche "Gemeinsam aus der Einsamkeit" im Jahr 2023. In einer großen Kampagne wurde das Thema in eine klare Bildsprache übersetzt und gleichzeitig auf die vielen Angebote verwiesen, die bereits heute existieren, um in Gespräche und Gemeinschaft zu kommen.
Auch BeBeQu hat sich an den verschiedenen Thüringer Modellstandorten an der Aktionswoche beteiligt und ist auch 2024 wieder dabei. Noch mehr über die 111 Maßnahmen der Bundesregierung erfährt man unter: **https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit**

Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)

Die Strategie der Bundesregierung wird vom Projekt "Kompetenznetz Einsamkeit" begleitet. Es soll Faktoren der Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit erforschen und Strategien gegen Einsamkeit entwickeln.
Neben Expertisen für die Fachöffenlichkeit bietet das KNE auch eine laufend aktualisierte Liste mit überregionalen und bundesweiten Angeboten für Menschen, die von Einsamkeit betroffenen sind:

https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene

Fotos: Pixabay, BMFSFJ

HALLO? - HALLO!
Die anderen sehen wollen

Wann waren Sie zuletzt wandern? Auch wenn es vielleicht schon eine Weile her ist: Erinnern Sie sich noch daran, dass viele Wanderer sich unterwegs ganz selbstverständlich grüßen? Auch, wenn sie sich gar nicht kennen und vermutlich nie wieder im Leben sehen?
Und wissen Sie noch, wie sich dieser Gruß unter Wandersleuten angefühlt hat? Komisch? Irritierend? Peinlich? Oder doch einfach nur ganz selbstverständlich? Und irgendwie auch "nett" und ein bisschen "geborgen", weil man so den Eindruck hatte, nicht allein auf dem Wanderpfad zu sein und von anderen „gesehen" zu werden? Und weil man den anderen eben auch selbst wohlwollend und freundlich begegnete?

Dieses uns allen bekannte gute Gefühl bewusster und sich verbunden fühlender Wahrnehmung des anderen dürfte die Stadtverwaltung des 80.000 Einwohner-Ortes Luleå in Norden Schwedens wohl im Herbst 2023 zu ihrer Kampagne "Sag Hallo!" (schwed.: "Säg hej!") inspiriert haben.
Denn auch in Schweden ist Einsamkeit - vor allem unter älteren Menschen - eine gesellschaftliche Herausforderung, die die Gesundheitsbehörden beschäftigt.

Vor diesem Hintergrund rief die Stadt Luleå vier Wochen lang auf Bussen, an Häuserwänden und in Internetvideos dazu auf, einander einfach "Hallo" zu sagen. Auf diese Weise sollten die Einwohnerinnen und Einwohner angesichts der heranziehenden Tage voller Dunkelheit und Kälte dazu ermutigt werden, ein wenig zwischenmenschliche Distanz zu überwinden.
Viele internationale Medien haben über diese charmante Aktion berichtet. Offenbar traf sie einen Nerv unserer Zeit.
Und wer weiß: Am Ende funktioniert ein bewusstes „Hallo" nicht nur 150 km südlich vom Polarkreis, sondern kann auch in Artern den Blick auf- und füreinander öffnen? Einen Versuch wäre es doch wert, liebe Arternerinnen und Arterner - gerade jetzt, wo der nahende Frühlung viele von uns wieder nach draußen in die Natur lockt!
Womöglich möchten wir in der Salinestadt sogar noch weitergehen und hier und da eine sogenannte "Plauderbank" einrichten? Plauderbänke funktionieren nach dem Prinzip: Hinsetzen, „Hallo" sagen und ins Gespräch kommen. Ein kleines Schild an der Bank signalisiert, dass hier sitzt, wer Zeit für und Lust auf einen kleinen unverbindlichen Plausch hat.

Die an sich simple Idee der Plauderbänke stammt aus England, inzwischen gibt es sie aber auch schon in Heidelberg, Oldenburg, Hannover und Berlin. Und vielleicht, liebe Stadtverwaltung, Stadträte, Vereine und Unternehmen haben wir sie auch bald in Artern?

Wortwolke: AGETHUR/A. Priebe; Fotos: Pixabay

Gewinn: Kartenspiel "3 bewegt! "

BeBeQu entwickelt bewegendes Schulungsmaterial für alle Generationen

Bei "3 bewegt!" zeigen bunte Kartensets sportliche Übungen für jede Körperregion in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Ziel des Spiels für 2-4 Personen nahezu jeden Alters ist es, die zusammengehörigen Sets zu sammeln und beim Ablegen die auf den Karten abgebildeten Übungen auszuführen. Zehn Sportler:innen verschiedener Generationen (darunter Carsten Kammlott und Stephan Knopf aus dem Kyffhäuserkreis) haben das Spiel ehrenamtlich als Models unterstützt. Sie repräsentieren die vielfältige Thüringer Sportvereinslandschaft und zeigen, dass regelmäßige Bewegung dazu beitragen kann, bis ins hohe Alter mobil zu bleiben.

Das Kartenspiel ist als Begleitmaterial im Rahmen der Schulung zum "Bewegungsbegleiter" erhältlich, die das BeBeQu-Projekt landesweit kostenfrei für kommunale Akteur:innen anbietet.

Sie können ein Kartenspiel gewinnen, wenn Sie der BeBeQu-Regionalkoordinatorin bis zum 30.06.2024 schriftlich oder per Mail folgende Frage beantworten (Kontakt siehe Impressum):

Wo in Artern befindet sich die DOSB-Sportbox?

Foto: AGETHUR/ A. Priebe

WORTSUCHRÄTSEL

Das Wortsuchrätsel enthält 10 versteckte Wörter aus den Beiträgen dieses Heftes. Die Wort sind waagerecht und senkrecht, vorwärts und rückwärts geschrieben versteckt.

J	-	D	D	D	U	E	H	T	A	G	A	K	U	I	T
L	O	K	N	A	B	R	E	D	U	A	L	P	X	B	I
W	Q	C	U	Z	B	U	I	D	F	F	R	U	N	L	U
R	W	C	W	P	J	W	G	F	H	U	H	Q	E	Z	F
C	L	E	I	P	S	N	E	T	R	A	K	E	G	T	K
G	U	T	L	X	G	Z	T	L	J	I	T	Q	N	E	W
Y	Y	L	E	I	N	S	A	M	K	E	I	T	U	N	-
Z	A	R	X	J	U	R	R	I	X	B	S	M	H	Z	Q
I	I	M	J	W	G	S	T	Z	O	I	V	-	E	N	Y
B	-	Y	S	L	E	T	S	N	B	A	W	U	I	E	A
I	K	J	H	S	W	F	L	H	T	N	B	O	Z	T	M
A	Z	G	Q	D	E	W	A	X	R	C	Y	W	E	E	D
Y	O	Z	-	D	B	Z	N	Q	O	A	E	N	B	P	Z
M	I	Y	-	F	S	S	H	S	P	T	M	L	B	M	B
R	D	I	Y	O	Z	W	E	F	S	N	V	J	S	O	B
M	U	M	J	A	C	O	Z	S	D	R	I	F	R	K	E

SUCHWÖRTER:
EINSAMKEIT, AGATHE, BIANCA, SPORTBOX, BEZIEHUNGEN, KOMPETENZNETZ, STRATEGIE, PLAUDERBANK, BEWEGUNG, KARTENSPIEL

„Bewegung und Bewegung im Quartier“ (BeBeQu) ist ein Kooperationsprojekt von:

vhs Landesverband Thüringen

vhs Volkshochschule Kyffhäuserkreis

LSB Landessportbund Thüringen – Mitten im Sport.

Agethur – Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für Gesundheit

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | Knappschaft | vdek

Teilen Sie uns gern Ihre Meinung sowie Ihre Wünsche und Ideen für weitere BeBeQu-Angebote mit!

Monique Keßler
BeBeQu-Regionalkoordinatorin in Artern

IMPRESSUM

Herausgeber:	Volkshochschule Kyffhäuserkreis/ Projekt BeBeQu“ Straße der Jugend 8 06556 Artern
Redaktion:	Projektteam Bewegung und Begegnung im Quartier
Kontakt:	Monique Keßler Mail: m.kessler@kyffhaeuser.de Tel: 03632 741 985
Layout:	Andrea Priebe nach einer Vorlage des LSB Thüringen e.V. | Elisa Kirbst
Stand:	Februar 2024
1. Auflage:	350 Stück