

„ BSB aktuell “

Auf der Sitzung des Bezirksseniorenbeirates (BSB) Hamburg Nord am 03.03.26 wurde die Leiterin des Bezirksamtes HH Nord, Frau Dr. Schomburg begrüßt. Neben ihrer grundsätzlichen Einstellung zum Erhalt demokratischer Werte liegt ihr daran, die umfangreichen Angebote zum Leben im Bezirk zu erhalten und das generationsübergreifende Leben in den Quartieren zu unterstützen.

Auch wenn der Haushalt und der Umzug des Bezirksamtes HH Nord in die City Nord (vorgesehen im Q4 des Jahres 2027) permanente Aufmerksamkeit erfordern, nahm Frau Dr. Schomburg sehr wohl die Wortbeiträge, Hinweise und Anregungen aus den Reihen des Beirates wahr und auf.



Bild: © Stefanie Binder

Zu den Sachthemen gehörten:

- Die Benutzbarkeit von Fußwegen - gerade geprägt durch die Erfahrungen in den letzten Monaten - bedarf besonderer Aufmerksamkeit. Denn zur Mobilität gehört neben dem ÖPNV auch, dass Fußwege frei begehbar, gut beleuchtet und sicher sind. Das gilt auch im Besonderen, wenn der Einsatz von Rollatoren und Rollstühlen notwendig ist.
- Das Dauerthema von öffentlichen „Toiletten“ ist nicht nur die Schaffung an weiteren Standorten, sondern auch deren Verfügbarkeit im täglichen Betrieb. Ein Verweis auf die Kosten bei Schaffung und Betrieb kann nicht dazu führen, dass keine Einigkeit besteht, dass es sich hier um die Erfüllung „elementarer Bedürfnisse“ der Bürgerinnen und Bürger geht.
- Die Einrichtung von weiteren Wasserspendern wur-

de erneut vorgetragen und das immer wieder gehörte Kostenargument von ca. € 40.000/pro Wasserspender zurückgewiesen, denn vor allem dort, wo Wasserzu- und -abfluss bereits existieren, dürfte der Aufwand deutlich geringer sein.

- Die in Arbeit befindlichen Planungen/ Konzepte zu Wohnungsbau- und Gewerbeflächen müssen in Einklang mit dem Aktionsplan „Age-friendly-City - für ein altersfreundliches Hamburg“ entwickelt und gebracht werden. Auch wenn der Prozess ein langer ist, es ist ein lohnenswerter - für alle Quartiere unserer Stadt.

- Das schwierige und brennende Thema Pflege wurde ebenfalls angesprochen. Das soziale Umfeld zu wahren ist vorrangig, doch ist die Einbindung und Verzahnung aller dafür notwendigen Komponenten eine Daueraufgabe aller Beteiligten.

Erfreulich ist in diesem Zusammenhang: beim Bebauungsplan zur Wohnraumversorgung Eppendorf 3 -Goernestr.- wurde der Beschluss des BSB Nord zur Schaffung sozial geförderter, seniorengerechter Wohnungen an den Investor weitergeleitet.

Der BSB sagte Frau Dr. Schomburg weitere Informationen und Vorschläge in schriftlicher Form zu und auch eine Wiederholung des persönlichen Austausches wurde vereinbart.

Holger Röhrs

Die Seniorenberatung

(PBM > Pflegestützpunkt und Beratungszentrum für ältere, pflegebedürftige und körperbehinderte Menschen) mit allen Stadtteilen, die zum Bezirk Hamburg Nord gehören, befindet sich mit 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Bezirksamt in der Kümmellstraße 7. Anlässlich eines Besuches der Dienststelle wurden offene, freundliche und interessierte Gesichter getroffen, die den Grundstein ihrer Kompetenz mit dem Erlernen sozialer Berufe oder dem Studium der Sozialwissenschaft legten, aber im täglichen Umgang mit Menschen ständig weitere Erfahrungen gewinnen und regelmäßige Schulungen erfahren. Es existiert kein „Beratungsschema“, es zählt die Individualität. Auch bei der Vielzahl von Bürgerinnen und Bürgern, die jedes Jahr professionelle Beratung und damit Unterstützung und Hilfe für das tägliche Leben erlangen, bleibt

jeder Einzelne ein Individuum. Ob es um Fragen zur Gesundheit, zur sozialen Hilfe, zur Versicherung, zur Vorsorge, zum Wohngeld, zur Grundsicherung oder zur gesellschaftlichen Teilhabe geht, bei der Seniorenberatung werden Antworten für eine Lösung des vorgetragenen Problems gesucht und gefunden. Das gilt auch für pflegebedürftige und körperbehinderte Personen, die von zwei erfahrenen MitarbeiterInnen beraten werden. Nicht nur telefonisch und in den Büroräumen der Behörde, auch daheim kann dem Anfragenden Rat erteilt werden. Nicht nur Hilfesuchende selbst suchen den Kontakt, sondern besorgte Menschen, wie Angehörige, Nachbarn, Freunde und Vermieter gehören dazu. Zur Polizei besteht ein permanent enger Kontakt, denn diese richtet in der täglichen Arbeit immer wieder Hilfersuchen an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenberatung. In absolut vertraulichen Gesprächen zwischen der beratenden und betroffenen Person wird herausgefunden, wie und wo ein erkanntes Problem abgestellt werden kann. Die Wege dafür werden aufgezeigt, aber auch Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen wird geboten. Diese Hilfe erfahren auch Angehörige der Personengruppe von über 60-Jährigen, die einen Rat auf dem Pfad „Wie soll es weitergehen?“ benötigen.

Scheuen Sie sich nicht, aus dem Schatten des Verborgenen zu treten. Als eine mit Wohnsitz in Hamburg Nord lebende Person im Alter von 60+ haben Sie das Recht, bei der Seniorenberatung Hamburg Nord vorzusprechen. Wenn Sie Hilfe benötigen, dann starten Sie den Weg dorthin bei der Seniorenberatung. Bei diesen freundlichen und kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind Sie in besten Händen und erfahren dabei einen auf Hilfe aus- und zielgerichteten Weg und einen streng vertraulichen Umgang bei der Betrachtung Ihrer persönlichen Lebensumstände.

Die Seniorenberatung ist per e-mail seniorenberatung@hamburg-nord.hamburg.de oder in der Kümellstr. 5-7, Sprechzeiten Mo, Di, Do, Fr. von 08:30 – 10:00 Uhr zu erreichen.

Das Bezirksamt Hamburg Nord kann zentral unter 040 428 280 angesprochen werden.

Haben Sie selbst ein wenig Mut und sprechen Sie vor, nur so kann notwendige Hilfe auf den Weg gebracht und erlangt werden!

H.-J. Schumann

Naturnahes Gärtnern auf Balkon und im Garten

Nun ist sie da, die schöne Zeit, wenn die ersten Frühlingsblumen blühen und winterharte Pflanzen wieder aus der Erde hervorkommen. Man bekommt Lust, Bal-

kon und Garten herzurichten, sollte dabei jedoch nicht zu gründlich sein, denn Insekten benötigen getrocknete Blütenstände als Unterschlupf für kalte Nächte, die im März und April noch vorkommen können. Wer nicht länger warten kann, soll die Stängel ruhig abschneiden und sie zur Seite legen, wo sie auch als Unterschlupf dienen werden. Und sowieso kann ruhig mal was rumliegen, denn „wo es etwas unordentlich ist, da wächst eher Überraschendes und Zauberhaftes“ Loki Schmidt.



Bild: © Stefanie Binder

Warum sollten wir Insekten Nahrung bieten? Weil Fluginsekten in Deutschland in den letzten 30 Jahren um mindestens 75 Prozent zurückgegangen sind. Insekten erbringen für den Menschen wertvolle Leistungen: Sie bestäuben Nutzpflanzen, sind natürliche Schädlingsbekämpfer, reinigen Gewässer und erhalten fruchtbare Böden.

Naturnahes Gärtnern schafft vielfältige Strukturen durch Staudenbeete für unterschiedliche Böden (mager, fett, feucht, trocken), verwendet heimische Wildpflanzen, verzichtet auf Pestizide und torfhaltige Erde und schafft Lebensräume für Tiere durch Totholz, Steinstrukturen und Wasserelemente. Das geht auch auf dem Balkon z.B. mit der Bepflanzung größerer Töpfe, einem Baumstumpf oder Insektenhotel sowie Trinkschalen für Insekten und Vögel.

Als Nahrungsquelle vielfältiger Insektenarten sollten insektenfreundliche Pflanzen gewählt werden (in den Gärtnereien stets als solche ausgewiesen). Besonders geeignet sind z.B. Natternkopf, Glockenblume, Echte Katzenminze, Wiesenflockenblume, Hornklee, Ehrenpreis, Wilde Möhre, Gemeine Wegwarte.

Diese Wildpflanzen wachsen auch in Pflanztöpfen bei entsprechender Berücksichtigung des passenden Standorts (u.a. Licht, Regen, Wind und Boden).

Garten und Balkon sollten auch deshalb naturnah gestaltet werden, weil gerade für ältere Menschen mit Einschränkungen, deren Mobilitätsradius sich verkleinert hat, Garten und Balkon lichtvolle Erholungsräume und den eigenen Fähigkeiten entsprechende Bewegungsmöglichkeiten bieten.

Lassen Sie sich von MOIN STADTNATUR, einem Projekt der Loki-Schmidt-Stiftung, kostenfrei beraten.
Informationen: www.moinstadtnatur.de.

Rita Bahrdt

„Sicheres Wohnen“

Nicht nur Seniorinnen und Senioren wünschen sich ein sicheres Leben, besonders in der Geborgenheit der eigenen Wohnung. Um Sie dabei zu unterstützen, wird hier auf einige Verhaltensregeln hingewiesen.

Die Sicherung von Haus, Wohnung, Hof und Garten kann noch so gut sein, sie bleibt vor allem wirkungslos, wenn Sie Ihnen unbekannte Personen den Zutritt in Ihre privaten Räume „freiwillig“ gewähren! Auch ein Handwerker, der nicht angemeldet ist oder erwartet wird, erhält, wie jede andere vorsprechende Person - egal welche Gründe vorgetragen werden - keinen Zutritt in Ihre private Wohnung. Hier die diversen Gründe anzuführen, die bei dem Versuch, Zugang zu erlangen vorgetragen werden könnten, wäre uferlos, weshalb darauf verzichtet wird. Ohne eine verifizierte Anmeldung oder von Person bekannt zu sein, wird der Zutritt verweigert. Dafür müssen Sie nicht einmal öffnen, wenn Sie über eine Sprechanlage, einen Türspion in manueller 180° oder einer digitalen Ausführung (besonders für Rollstuhlfahrer geeignet) mit oder ohne eine Kamera verfügen. Bewegungsmelder erzeugen bei Bewegung Signale, besonders aber bringen sie Licht in das Dunkel, sobald sich etwas bewegt und mit einem Leuchtmittel gekoppelt sind. Sollte der Melder auslösen, aber dennoch nichts zu sehen ist, bleibt die Tür auch verschlossen, denn das Gerät könnte manipuliert sein. Eine Beleuchtung mit Dämmerungsschalter dagegen bringt permanentes Licht. Auf jeden Fall wollen Sie Gewissheit haben, wer vor der Tür steht! Falls Sie die Tür öffnen, geschieht das grundsätzlich mit eingelegerter Sicherungskette, die - wenn nicht schon vorhanden - jederzeit nachgerüstet werden kann.

Über Sicherungssysteme für Türen und Fenster lassen Sie sich von der örtlichen Polizei beraten. Achten Sie auch auf die Verwendung von Schließzylindern mit Not- und Gefahrenfunktion (diese lassen sich trotz steckenden Schlüssels von beiden Seiten entriegeln).

Verstecken Sie keine Schlüssel außerhalb der Wohnung. Am Zutritt zu Ihrer Wohnung Interessierte werden jedes Versteck finden!

Über Ihre Abwesenheit von Zuhause informieren Sie nur Ihnen vertraute Personen. Bitte bringen Sie keine Hinweise auf Abwesenheit an der Tür an. Geben Sie auch keine Hinweise über Ihre Abwesenheit über soziale Medien bekannt. Verbreiten Sie generell keine Ihrer Absichten zur Abwesenheit, das schließt Infor-

mationen zur Paketablage ein!

Stellen Sie verdächtige Bewegungen bei sich oder in Ihrem Umfeld fest, melden Sie diese sofort und direkt an die Polizei. Das gilt auch für die Nachbarschaft.

Bleiben Sie misstrauisch gegenüber Unbekannten, die „angeblich“ von Ihnen Hilfe erwarten. Penetrantes, forderndes, dringendes, zeitkritisches Auftreten ist höchst verdächtig. Es gibt eine ganze Reihe von offiziellen, professionellen Stellen (Polizei, Krankenhaus, Apotheken, Ärzte), die bessere Hilfe erbringen können.

Weitere Ausführungen zu dem Thema können der Neuauflage des „Wegweisers für die Generation 60+“ des BSB Hamburg Nord entnommen werden.

H.-J. Schumann

Die Künstliche Intelligenz

kann ein durchaus nützliches Instrument im eigenen Tagesablauf und Umfeld darstellen.

Ob Sie selbst ein kleines Bild erstellen oder vorhandene Bilder „verbessern“ möchten, fast alles kann bei der Bildbearbeitung bewerkstelligt werden. Viele Menschen lassen sich bei der Formulierung von Einladungen, beim Verfassen von Gedichten oder der Kreation von Geschichten helfen. Kochrezepte können optimiert und Erklärungen von Zutaten abgerufen werden. Auch Übersetzungen in fast alle Sprachen sind möglich, wenn der Zugriff auf Systeme wie „ChatGPT“, FreeDeep L oder andere KI-Anwendungen möglich ist.

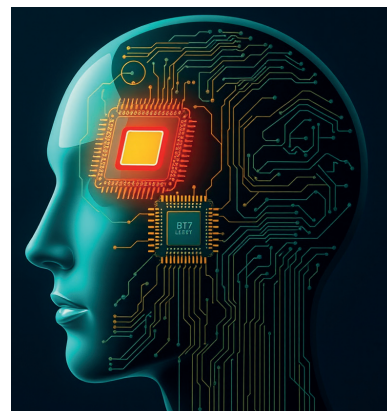


Bild: © H.-J. Schumann KI-generiert

Viele Funktionen sind aktuell noch kostenfrei verfügbar, doch stellt die Freigabe Ihrer Kontaktdaten schon eine Art von „Bezahlung“ dar und bei weitergehenden und dauerhaft verfügbaren Funktionen wird eine Bezahlung gefordert! Erste Einblicke können in diversen sozialen Einrichtungen gewonnen werden. Wie schön diese Hilfen und Möglichkeiten auch erscheinen, der „gesunde Menschenverstand“ ist zu jeder Zeit erforderlich und gefragt. Immer kommen die erhaltenen Antworten von einem Computer. Auch wenn das noch so freundlich erscheint, die Stimme noch so

sympathisch ist, es bleibt ein Automat, der seiner Programmierung folgt! Prüfen Sie selbst ob die gegebene Antwort eher „falsch“ oder eher „richtig“ sein kann, bleiben Sie kritisch und wachsam.

Gleichwohl hat gerade die ältere Generation hier einen Vorteil, denn diese verfügt über eine Lebenserfahrung, die nicht programmiert, sondern erlebt wurde.

H.-J. Schumann

Buchtipps: *Ruth Klüger
weiter leben Eine Jugend*



Bild: © Angelika Winkler

Erst vor Kurzem entdeckte ich dieses wunderbare Buch und hab es seither einige Male gelesen. Es ist die Autobiographie einer außergewöhnlichen Frau, die, 1931 in Wien geboren, mit 11 Jahren zusammen mit ihrer Mutter ins KZ Theresienstadt kam, mehrmals umgesiedelt wurde und kurz vor Kriegsende aus dem KZ Groß-Rosen zusammen mit der Mutter fliehen konnte. In dem Buch beschreibt sie ihre immer schwieriger werdende Kindheit in Wien (Vater und Bruder waren bereits im Exil verschollen), das Lagerleben aus der Sicht des Kindes und den Überlebenskampf nach der Flucht bis zur Übersiedelung in die USA. Normalerweise meide ich Bücher dieser Art, sie sind mir zu düster. Dieses Buch ist anders. Sie beschreibt alles mit solcher Leichtigkeit und gleichzeitig spürbarer Wut, dass ich das Buch kaum aus der Hand legen konnte. Das Buch versammelt eine Vielzahl kleiner Geschichten, die mitunter gar nicht traurig sind, sondern auch zärtlich und mitfühlend, mit vielen detailreichen Beobachtungen. Und letztendlich ist es auch ein Buch über ein schwieriges Mutter-Tochter-Verhältnis, aus einer ausgesprochen feministischen Perspektive. Es lässt uns auf erstaunliche Weise an der Verarbeitung ihrer erschütternden Erlebnisse teilhaben, auch an dem Diskurs, der den Holocaust-Überlebenden vielfach aufgedrängt wird. Mutig hält sie den Heuchlern den Spiegel vor, wenn sie die Opfer nicht in Ruhe lassen, sondern sogar mit Vorwürfen kommen. Fragen wie: „Wieso habt ihr euch nicht gewehrt?“ oder die Bemerkung, dass sie ja gar nicht so ausgemergelt aussähen, wie man sich KZ-Häft-

linge vorstellt, sind nur zwei von vielen Beispielen. Sie schreibt: „Hierher gehört auch, dass man die KZ-Nummer nicht gern sah. Symbol der Erniedrigung, sagen die Leute. Lass sie dir wegmachen.“ So bekommt sie auch folgenden Rat: „Was in Deutschland passiert ist, musst du aus deinem Gedächtnis streichen und einen neuen Anfang machen. Wegwischen, wie mit einem Schwamm, wie mit der Kreide auf der Tafel“. Den Gefallen wird sie niemandem tun. „Es ist mein Leben, ich hab nur dieses eine“, sagt sie. 2020 ist sie in Kalifornien gestorben. Das 1992 bei DTV erschienene Buch wird immer wieder neu aufgelegt und ist auch als Hörbuch erhältlich.

Angelika Winkler

Veranstaltungen BSB

Spaziergänge

1,5 Std. mit Dr. P. Sellenschlo und guter Kondition:

28. April 11:00 Uhr von Niendorf zum Flughafen, Treffpunkt: U Niendorf Markt, Busbahnhof vor REWE-Parkplatz

26. Mai 11:00 Uhr Oberalster bei Rade, Treffpunkt: auf dem Parkplatz „Wald“

KI-Workshop Di. 07. April 10:00 - 12:00 Uhr

VHW Senior*Innenwohnanlage

Dortmunder Str. 19

22419 Hamburg

040 53759 2030

BSB Nord 2x vor Ort

Sa. 06. Juni 12 - 16:30 Uhr

Käkenhof, Langenhorn

Sa. 06. Juni ab 15:00h

Ifflandstraßenfest

Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) Hamburg-Nord

Kümmellstr. 5 20249 Hamburg

Raum S 6 (Bürozeiten nach Vereinbarung)

Telefon (040) 428 04 - 20 65

E-Mail: bsb-nord@lsb-hamburg.de

Herausgeber:

Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

Verantwortlich: Hans- Joachim Schumann

Redaktion:

Hans-Joachim Schumann

Holger Röhrs

Angelika Winkler, Rita Bahrdr

Alle Texte wurden ohne Einsatz von KI erstellt.

Layout & Gestaltung:

M. E. Hörhan / mehoerhan@gmail.com