

Aus der Arbeit des Seniorenbeirates HH Nord

Der auf der Grundlage des Hamburgischen Senioren Mitwirkungsgesetzes (HmbSenMitwG) wirkende Seniorenbeirat im Bezirk HH Nord (BSB HH Nord) sorgt sich um die Generation 60+ in diesem Bezirk. In diesem Sinne berät der BSB HH Nord die Bezirksversammlung und das Bezirksamt hinsichtlich solcher Vorhaben, von denen die im Bezirk lebenden Seniorinnen und Senioren betroffen sind.

Um beraten zu können, müssen Informationen verfügbar sein. Diese erhalten die Mitglieder aus dem Erleben des täglichen Umfeldes und auf dem Wege der Teilnahme an den Sitzungen der Bezirksversammlungen und derer Ausschüssen (nicht öffentliche ausgenommen). Da in solchen Sitzungen und Versammlungen Vortrags- und Rederecht für das Mitglied des BSB besteht, ist das Mitglied des Beirates ein wenig besser gestellt, als der Bürger, der vorab schriftlich einreicht oder / und in den öffentlichen Fragestunden sein Begehrt vortragen kann. Zudem hat das Mitglied des Beirates das Recht, eine Antwort auf das Vorgetragene zu erhalten.

Dieses vorweggenommen, nimmt der BSB grundsätzlich an den Sitzungen der Ausschüsse mit designierten Mitgliedern teil. Darüber wird dem BSB berichtet, welcher entscheidet, ob ein Thema verfolgt oder welche Vorträge in den Ausschüssen oder an die Verwaltung getätigt werden sollen. Das Lebenswohl der Generation 60+ in unserem Bezirk steht im Fokus der Betrachtungen und der Handlungen.

Überbezirkliche Themen werden mit dem Landes-Seniorenbeirat (LSB) in Hamburg ausgetauscht.

Zu den Bürgern im Bezirk wird der neben den persönlichen Kontakten und der Öffentlichkeitsarbeit (Drucksachen, Internet, Flugblätter, Broschüren) Kontakt über die Seniorendelegierten in deren Versammlungen (SDV) gehalten, dessen Vorsitzender oder Vertreter regelmäßig die BSB-Sitzungen besucht.

Die Mitglieder des BSB HH Nord besuchen regelmäßig die Regionalausschüsse:

- FOLAG (Langenhorn-Fuhlsbüttel-Ohlsdorf-Alsterdorf-Groß Borstel),
- BUHD (Barmbek-Uhlenhorst-Hohenfelde-Dulsberg)

- EWi (Eppendorf-Winterhude)

Zusätzlich werden die Fachausschüsse der Bezirksversammlung besucht:

- BKS (Ausschuss für Bildung, Kultur und Sport)
- KUM (Ausschuss für Klimaschutz, Umwelt und Mobilität)
- WAD (Ausschuss für Wirtschaft, Arbeit und Digitalisierung)
- SIIGK (Ausschuss für Seniorinnen, Senioren, Integration, Inklusion, Gesundheit und Katastrophenschutz)
- Haush (Haushaltsausschuss)
- Stek (Stadtentwicklungsausschuss)

Im Ergebnis stehen Ratschläge für Änderungen und Verbesserungen - immer verbunden mit der Hoffnung auf Umsetzung.

Alle Sitzungen der o.g. Ausschüsse sind öffentlich, interessierte Bürger können teilnehmen. Der BSB HH Nord entspricht der Geschäftsordnung und tauscht sich in geschlossener Sitzung aus. Politische Entscheidungen trifft der BSB nicht.

H.-J. Schumann

Lebensabschnitte

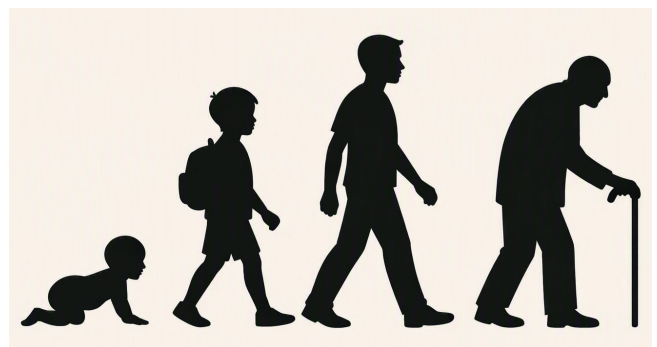


Bild: © H.-J. Schumann, KI-generiert

Ein mir sehr vertrauter Mensch teilte zur Orientierung das Leben in drei Haupt- und drei Nebenabschnitte. Die ersten dreißig Jahre beinhalten Kindheit, Jugend und Findung zum Erwachsenen. Die zweiten dreißig Jahre stellen eine aktive Zeit in Beruf, Familie, Vorsorge dar. Die letzten dreißig Jahre dienen der Zuruhesetzung und lassen sich in drei Unterabschnitte von etwa 10 Jahren teilen. In denen stellt sich zwischen 60 und 70 ein erster leichter Rückgang bei den

Aktivitäten ein. Zwischen 70 und 80 Lebensjahren werden Verpflichtungen reduziert. Es stellen sich Freiräume für Neuigkeiten, oftmals durch einfache Reflexion, ein und rücken in den Vordergrund. In dieser Zeit gilt es Vorbereitungen für die Lebensjahre zwischen 80 und 90 zu treffen, in der - wem vergönnt - eine „Kür“, frei von jeglicher Verpflichtung gelebt werden kann.

Spätestens dann sollte die Frage, wer mich außerhalb meiner Familie im Leben begleitete, gestellt werden. Habe ich diesen Menschen einen Freund, eine Freundin genannt, begleitete er mich im Kindergarten oder in der Schule? Wie viele Menschen lernte ich danach auf und in meinen Lebensabschnitten für einen Austausch kennen? War es ein(e) Freund:in, Partner:in, Bekannte(r), Kamerad:in, Genoss(e):in, buddy, Kumpel? Alle waren sie mit meinem Leben verbundene Begleiter. Vielen Menschen vertraute ich, teilte mit ihnen Lebensansichten, Freude und Leid? Oftmals war das mit einem Wohlbefinden verbunden. Das geschah in der Kindheit, wie in der Ausbildung, auf der Arbeitsstelle, in Vereinen, bei Feiern, Veranstaltungen und bei gemeinsamen Projekten. Alle diese Begleiter tragen einen Namen, sie alle hatten eine Bezeichnung und nahmen über kurze, längere oder auch ganz lange Zeiträume eine bestimmte Stellung innerhalb der o.g. Lebensabschnitte in meinem Leben ein. Das Gemeinsame der Lebensabschnitte waren die ständigen Änderungen, denen sie bis heute unterworfen sind.

Blicken wir auf das Erlebte zurück, gibt es viel zu erinnern, oftmals Gutes und manchmal auch Schweres. Handeln Sie in der Gegenwart nach der hier zu überbringenden Nachricht: Vermeiden Sie negative Denkansätze, sondern denken Sie positiv und wahren Sie die Zuversicht! Auch wenn die Lebensabschnitte vergehen, immer gilt es zu kommunizieren, es gilt Mut zu behalten und es gilt auf die uns umgebende Gesellschaft zu setzen. Auch wenn die Zahl der „Vertrauten“ sich aus welchen Gründen ständig verändert, es gibt keinen wirklichen Grund, in Einsamkeit zu verfallen.

In jedem Lebensabschnitt können neue Kontakte entstehen oder alte aufgefrischt werden. Ohne Scheu zu haben ist ein Jeder dazu aufgerufen, allein oder mit einer Unterstützung Kontakte zu pflegen oder neue zu schaffen.

Es gibt viele Möglichkeiten keine Einsamkeit zu erleben. Den BSB Nord bewegt das Thema, wird davon begleitet und möchte Sie zur Vermeidung von Einsamkeit mitnehmen.

H.-J. Schumann

**Abstand halten,
gesundes Misstrauen wahren!**

Abstand halten, gesundes Misstrauen wahren!

Die Erkenntnis, wie wichtig es sein kann, einen gewissen Abstand zu halten, muss aus dem folgenden, realen Ereignis gezogen werden.

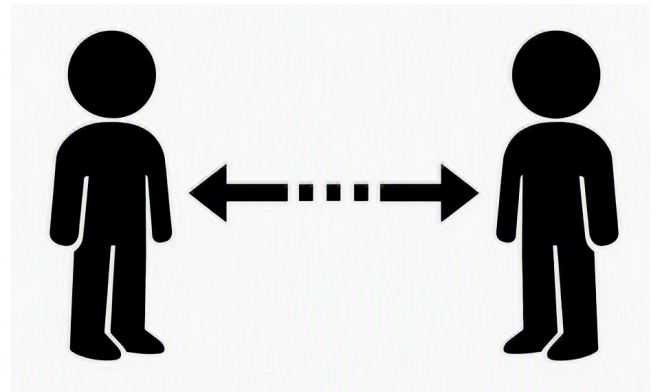


Bild: © H.-J. Schumann, KI-generiert

In diesem Fall wurde nicht, wie weitverbreitet als kriminelle Masche bekannt, um Wechselgeld gebeten oder Hilfe nach einer „angeblichen Ungeschicklichkeit“ angeboten! Das Geschehen beginnt an einer Bushaltestelle, an der die spätere Geschädigte mit den Worten „Hilfe, wo Krankenhaus, Hilfe“ angesprochen wird. Mit dem Blick auf den gerade ankommenden Bus verweist die Angesprochene auf andere Personen im Umfeld und steigt in den Bus. An der Zielhaltestelle angekommen, verlässt sie diesen und es hält ein Auto mit heruntergelassener Scheibe an der Bordsteinkante neben ihr. Heraus schaut die Person, die kurz zuvor um Hilfe gebeten hatte und deutet ihr an, bitte näher zu kommen. An das Auto herangetreten, werden die Hände des Opfers unter permanenten Dankesbezeugungen ergriffen, es wird versucht die Stirn zu küssen und „glitzernde Ketten“ zu befestigen. Diese Handlungen abwehrend befreit sich das Opfer – jedoch zu spät. Mit der Abfahrt des Autos wird der Raub des eigenen Schmuckes von Hals und Arm festgestellt.

Die Überschrift dieses Artikels wird zur Erkenntnis. Lassen Sie sich nicht bedrängen, seien Sie aufmerksam, werden Sie spätestens dann misstrauisch, wenn jemand gegen Ihren Willen „Ihre Nähe sucht“ und machen durch laute Ansprache auch Ihr Umfeld auf die unerwünschte Situation aufmerksam!

H.-J. Schumann

(Erstellt in Zusammenarbeit mit dem PK 23)

**Bevölkerungsschutz in Krisenzeiten
neu denken**

Durch die Neuausrichtung und Intensivierung von Schutzmaßnahmen nach der Sturmflutkatastrophe von 1962 sind wir in Hamburg bei Hochwasser gut aufgestellt.

In den letzten Jahren haben sich jedoch die Anforde

rungen an den Bevölkerungsschutz von den Einzelphänomenen hin zum All-Gefahren-Ansatz gewandelt, denn ereignisbezogene Gefahren sind nicht mehr räumlich eingrenzbar wie extreme Hitze und Binnenhochwasser nach Starkregenereignissen (Elbehochwasser 2002/6) oder Cyberangriffe, um Systeme der kritischen Infrastruktur (Bahnanlagen, Flughäfen, Energie- und Wasserversorgung) zu stören oder lahmzulegen. Auch die gleichzeitige Veränderung der sicherheitspolitischen Lage hat Eingang gefunden in den All-Gefahren-Ansatz.

Aus Untersuchungen ist bekannt, dass in der Gruppe der über 65-Jährigen gut jede dritte Person allein lebt. Bei den über 85-Jährigen sind es bereits mehr als die Hälfte. 9,3 % der deutschen Bevölkerung lebt mit einer Behinderung, 30% der Menschen benötigen Hilfe in Krisenzeiten.

Wer aber schützt jene, die zu alt oder zu krank sind, um selbst Vorsorge zu treffen und die allein zu Hause leben?



Bild: © G. Meusel

Vor diesem Hintergrund hat die Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung am 29. Juni 2026 zu einer mit hochkarätigen Referent*innen besetzten Fachveranstaltung ins Altonaer Rathaus eingeladen. Es sollten Antworten gefunden werden auf die zentrale Frage, wie Bevölkerungsschutz und Krisenvorsorge für besonders hilfebedürftige Menschen (vulnerable Gruppen) außerhalb institutioneller Versorgung gelingen kann.

Zahlreiche Teilnehmende (darunter zwei vom Seniorenbeirat Nord) trafen sich zum Austausch und erfahren von den Überlegungen der Vertreter*innen aus Sozialbehörde, Innenbehörde sowie der Universität Hamburg. Am Nachmittag konnten eigene Vorstellungen und Informationen in die Diskussion eingebracht werden.

Eine Frage, die alle Teilnehmenden bewegte: Wie kom-

men Informationen im Krisenfall an allein lebende vulnerable Gruppen, die nicht über Träger der häuslichen Pflege, Seniorentreffs, Sozialstationen, Stadtteilbüros etc. erreichbar sind? Eine von mehreren Ideen ist, ein Notfallregister anzulegen.

Innenbehörde und Sozialbehörde haben aufgrund des All-Gefahren-Ansatzes begonnen, die Hamburger Verwaltung neu zu vernetzen. Man sollte jedoch nicht auf die Verwaltung allein setzen. Da 90 % des Bevölkerungsschutzes ehrenamtlich organisiert ist, wird die Rolle der Zivilgesellschaft, der Nachbarschaften in den Sozialräumen immer wichtiger.

Für eine nachbarschaftliche Versorgung müsste erfasst werden, wie die jeweiligen Sozialräume strukturiert sind, welche Träger vorhanden sind, welche Aufgaben von den Institutionen übernommen werden, welche Verantwortung die Behörden tragen, wie die Kommunikation zwischen Behörden und Betroffenen organisiert werden kann.

Dies ist nur ein kleiner Teil noch offener Fragen, denen in weiteren Arbeitstreffen im August und Oktober nachgegangen werden soll. Vertreter*innen des Seniorenbeirats Nord werden dabei sein und informieren.

Gabriele Meusel, Rita Bahrdr

Zusätzliche Quellen sind:

Hamburg.de/krisenvorsorge, Broschüre im Bezirksamt

Literatur: „Schutz in Krisenzeiten“, von Ursula Schröder

Smartphone sichern

Der Verlust eines Smartphones ist bitter, denn eingetragene Identifikationen und gespeicherte Daten verschwinden mit dem Gerät. Ein Missbrauch durch Dritte droht.

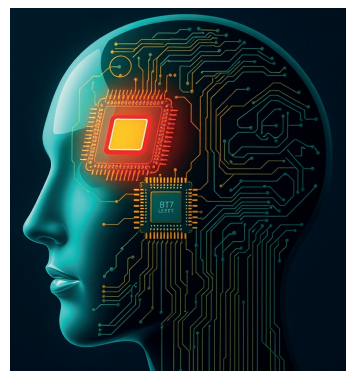


Bild: ©
H.-J. Schumann
KI-generiert

Dem beugen Sie generell mit einer biometrischen Sicherung Ihres Smartphones vor. Üblich sind „Gesichtserkennung“ (face recognition) oder / und ein „Fingerabdruck“ (finger print). Auf das Gerät kann dann nur noch mit Ihrem Gesicht, mit Ihrem Fingerabdruck zugegriffen werden. Die Gefahr der Rücksetzung des Gerätes oder eines Ersatzteilverkaufes durch Dritte ist zwar nicht ausgeschlossen, doch schließen Sie grundsätzlich den Zugriff auf Ihre Daten aus.

Sperren Sie ebenfalls die SIM-Karte bei Ihrem Telefonanbieter und melden Sie den Verlust bei der Polizei mit der IMEI – Nummer (in der Kaufunterlage oder unter Telefon-Infos im Gerät zu finden).

Sollte Ihr Gerät in die Hände eines ehrlichen Finders gelangen, könnte dieser bei gesperrtem Gerät eine Information über die Funktion „Notruf“ geben. Dafür müssen vorher die Nummer der vertrauten Personen eingegeben worden sein.

Hilfe zur Einstellung Ihres Smartphones finden Sie bei vertrauten, sachkundigen Personen oder bei Seniorenorganisationen.

H.-J. Schumann

BSB Nord unterwegs

Neben der Beteiligung in Ausschüssen (s. Beitrag „Beteiligung“) nimmt der BSB Nord gern Einladungen zu Veranstaltungen für die Generation 60+ in seinem Bezirk an. Der BSB-Vorsitzende H. Röhrs erfreute sich an der Bereitwilligkeit der Mitglieder, die eine „Extra-Zeit“ für diese Veranstaltungen einzusetzen hatten.



Bild: © Doris Meyer

Fast das gesamte Gremium kam bei den diesjährigen Veranstaltungen im Juni/Juli für Seniorinnen und Senioren an der Ifflandstraße, im Käkenhof und in den Gebäuden (Regen) von Barmbek – Basch zum Einsatz. Zwei Veranstaltungen fanden zeitgleich statt und stellten besondere Anforderungen an die Organisation. Das bedeutete für die „lebense erfahrenen“ Mitglieder des BSB keine Hürde.

Alle Beteiligten erlangten ihre Belohnung bei der Durchführung. Bei grundsätzlich hohem Besucheraufkommen waren es die reichlichen Gespräche, die den Reiz dieser Veranstaltungen ausmachten.

Gestik, Tonfall, Körpersprache erleichtern das Verstehen im persönlichen Gespräch. Die Besucher an unseren Ständen fühlen sich ernst genommen und wertgeschätzt.

In den Stunden des Besuches auf einem Seniorentag tritt eine vielleicht empfundene Einsamkeit in den Hintergrund. Das Gefühl, Teil der Gemeinschaft zu sein,

wird gestärkt. Fragen und Antworten regen den Geist an und kreieren auf diese Weise neue Ideen. Ab und an bedeutet es den Start in eine neue soziale Einbindung. In solchen Gesprächen spielen digitale Hilfsmittel keine oder eine nur untergeordnete Rolle. Vom BSB HH Nord hergestellte Hefte, Merk- und Flugblätter erfahren starken Zuspruch. Es zählt der Mensch.

Neben diesen Gesprächen zählt auch der Austausch mit den umgebenden Ausstellern. Diese Gelegenheit wird immer wieder reichlich genutzt und dabei eine eigene Weiterbildung erfahren, wie auch Kontakte aufgebaut und gepflegt werden.

Resümierend sind Auftritte des BSB für die besuchenden Seniorinnen und Senioren und für das Gremium selbst wertvoll und werden fortgeführt.

H.-J. Schumann



Veranstaltungshinweise

28.08. - 09.10.26: Kunstklinik

„Drei Steine“ + „Gedenkstätten der NS-Verbrechen“
Martinistraße 44a, Eppendorf

05.09.26: ab 14 Uhr Anscharhöhe Sommerfest

Tarpenbekstr. 107, Eppendorf

24.09.26: 10-12 Uhr Frauenfrühstück Eppe & Flut

Julius-Reincke-Stieg 13a

29.09.26: 11 Uhr Wanderung Alstertal*

Bushalt U-Ohlsdorf (Schwimmbadseite)

27.10.26: 11 Uhr Ausflug Niendorf*

„Spuren der Langenhorner Geschichte“
vor Niendorfer Kirche (Marktplatz)

Vorankündigung:

24.11.26: Lüneburger Weihnachtsmarkt*

* Veranstaltungen des Langenhorner Heimatvereins,
Dr. Petra Sellenschlo



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:

H.-J. Schumann, A. Winkler

GastautorInnen: R. Bahrdt, G. Meusel

Alle Texte wurden ohne Einsatz von KI erstellt.

Layout & Gestaltung: M.E. Hörhan

mehoerhan@gmail.com