Sterben lernen“, das hat mich überzeugt. Und wenn man auf so raffinierte und humorvolle Weise mit dem Thema in Berührung kommt, wie es mit diesen beiden Büchern geschieht, dann ist es Gold wert.




*Bild:© Angelika Winkler*

**Robert Menasse: Die Lebensentscheidung**
Ein 58jähriger Sohn und eine 89jährige Mutter. Er in Brüssel, sie in Wien. Bei jedem Besuch kommt sie ihm verwirrter und hinfälliger vor, und er stellt sich auf einen baldigen Abschied ein. Allerdings wird er von einer Diagnose überrascht, die ihn noch vor ihr sterben lassen könnte. Weil er weiß, dass es nichts Schlimmeres für eine Mutter geben kann, als den Tod des eigenen Kindes zu erleben, versucht er den Pakt mit dem Teufel. Er muss am Leben bleiben, solange sie lebt. Und da wird ihm Einiges abverlangt. Kann er sie wirklich über seine wahre Verfassung hinwegtäuschen, was er mit allen Mitteln versucht? „Den Vorschlag, essen zu gehen, hätte er nicht machen sollen. Sein Kostplan Stufe eins sah in nächster Zeit vor: Zwieback, Reiswaffeln, Joghurt (nur einige Löffel) oder Obstkompott. Wird er Restaurant-Essen vertragen? Aber was sollte sein, wenn er nur einmal... Es ging ja grundsätzlich nur um Vortäuschung von Normalität, mehr, um Vortäuschung von Gesundheit, Zukunft, Nachleben. Also musste er auch vortäuschen können, ein Gulasch zu vertragen.“ Der Wettlauf dieser beiden Todgeweihten endet mit einer Überraschung. Und so kann man sagen, dass diese vergnüglich geschriebene Novelle, bei allem Ernst, ein Buch über die Liebe ist.

**Emma Cline: In die Schweiz**
Ein weit über 70jähriger Amerikaner reist in die Schweiz, um dort Sterbehilfe in Anspruch zu nehmen. Er ist auf dem Weg in eine Demenz und will ihn beenden, solange er noch die Kraft dazu hat. Unterwegs reflektiert er sein Leben, seine Freundschaften, besucht Tochter samt Enkelkind, Und auch in dieser Geschichte geht es um eine Täuschung: Er wird seiner Tochter nicht sagen, was er vorhat, weiß er doch zu genau, dass sie versuchen würde, ihn davon abzubringen. Er muss sich ohnehin mit den Zweifeln auseinandersetzen, die immer mal aufkommen. All die Versäumnisse und Unachtsamkeiten fallen ihm ein. Und immer auch tolle Geschichten: Seine Frau, die dankbar war, als ihr endlich das teure Fahrrad gestohlen wurde, um das sie jeden Tag gebangt hat. Sie war befreit worden.„Genauso fühlte er sich. Was das Abgehen anging. Dass es eigentlich Freiheit bedeutete, es geschehen zu lassen. Das, wovor man sich so gefürchtet hatte“. Aber da ist noch etwas zu erledigen: eine traumatische Begebenheit aus der Jugend, die ihn immer begleitet hat. Ohne diese Klärung kann er nicht gehen, also startet er einen letzten Versuch. Und so ist auch dies am Ende eine Geschichte über die Liebe. **Angelika Winkler**

## Veranstaltungshinweise

**02. - 25.11.26:** ab 18:30h **UKE Gesundheitsvorträge**
digital für Generation 60+
**ZOOM:** uke.de/gesundheitsakademie-uke
**07.11.26:** 14-17 Uhr **Repair Café**
ella Kulturhaus, Käkenflur 30
**19.11.26:** 16:45-17:45 Uhr **Tanz-Café DRK**
Hoheluftchaussee 145
**20.11.26:** 11 Uhr **Vortrag DGHS „Selbstbestimmung am Lebensende“,** BA Kümmelstr.7
**24.11.26:** 10:40 Uhr **Lüneburger Weihnachtsmarkt**
U-Bahn Ochsenzoll, Langenhorner Bürger- und Heimatverein, per Bahn nach Lüneburg
**25.11.26:** 19 Uhr **Till Raether, Roman „Meeresdunkel“**
Langenhorner Markt 1-18
**26.11.26:** 10-12 Uhr **Frauenfrühstück mit Gedichten**
Eppe & Flut, Julius-Reincke-Stieg 13a
**30.11.26:** 18-20 Uhr **Bürgerforum „Leben retten“**
Trostbrücke 6

**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:** C. Meermann, G. Meusel, V. Strickstrock
**Alle Texte wurden ohne Einsatz von KI erstellt.**
**Layout & Gestaltung:** M.E. Hörhan

Ü60 & jünger Info
Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord
**Ausgabe 30 - 11/2026**

## „Seniorendelegiertenversammlung“

Auf der gut besuchten Sitzung am 24.08.2026 wurde Frau Dr. Anne Vogelpohl als neue Ansprechpartnerin im Bezirk vorgestellt. Dr. Anne Vogelpohl ist seit Juni 2026 für die integrierte Sozialplanung zuständig und Regionalbeauftragte. Sie unterstützt BewohnerInnen und vertritt deren Interessen in vielen Ausschüssen.
Dr. Nicole Raddatz stellte auf der Sitzung die Arbeit des Bereichs „Nachhaltige Mobilität“ vor. Wichtige Themen sind sichere Schulwege, bessere Fußwege, Mobilitätskonzepte und betriebliche Mobilität. Viele Delegierte betonten, dass Fußwege dringend verbessert werden müssen. Eine Fahrradtour gegen Einsamkeit wurde am 16.09.2026 durchgeführt.
Neue Fahrradweg-Modelle sollen Fußgänger demnächst besser schützen.



*Bild:© H.-J. Schumann*

Der BSB berichtete über seinen Einsatz für seniorengerechte Bauplanung, Klima- und Umweltschutz. Die Entsiegelung von Flächen ist und bleibt ebenfalls Thema. Das Klimafest im Stadtpark am 15.09.2026 war für den BSB von Bedeutung.
Gespräche mit Wohnungsgenossenschaften zur Mitnahme von Mietkonditionen stehen im Fokus, wie auch analoge Zugänge zu Behörden, bis hin zu persönlichen Sprechstunden, gefordert werden. Die Themen Altersarmut und offene Seniorenarbeit bleiben wichtig und erfahren in den Ausschüssen der Stadt die Präsenz des BSB.
Der vom Leiter der Sitzung vorgelegte Antrag für mehr Sprechstunden und die Sitzungen des BSB öffentlich abzuhalten wurde abgelehnt (3 Ja / 22 Nein / 6 Enthaltungen). Ein Initiativantrag zur Unterstützung der bundesweiten Demonstrationen gegen Sozialabbau am 26.09.2026 wurde angenommen.
Weitere Hinweise wurden auf der Sitzung gegeben: Die Hitzeperiode zeigte große Probleme und Bushaltestellen bieten kaum Schatten. Ab 2027 sollen 400 neue Haltestellen entstehen, 200 davon begrünt (Die Umsetzung wird diverse Jahre erfordern). Ein gewünschter Austausch zum Hitzeaktionsplan mit der BUKEA kam letztlich zustande und erbrachte einen guten Austausch von Informationen. Mehr zu diesen Themen wird sicher auf der kommenden Gesamtdelegiertenversammlung (GDV, geplant April 2027) zu vernehmen sein.
Desweiteren wurde ein Vorschlag, Zuverdienstmöglichkeiten für RentnerInnen zu vereinfachen, unterbreitet. **H.-J. Schumann**

## Altersarmut

zeigt sich nicht nur auf dem Konto, sondern auch, wenn die Miete kaum bezahlbar ist, Kultur zum Luxus wird oder lange Anträge und digitale Hürden die Hilfe erschweren. Die Verfasserin dieses Beitrages kennt solche Hemmnisse aus Beruf und Ehrenamt. Als berufenes Mitglied des Landes-Seniorenbeirats Hamburg arbeitet sie in der Fachgruppe Altersarmut mit. Ende 2025 bezogen in Hamburg fast 34.000 Menschen Grundsicherung im Alter. In Barmbek-Süd betraf es im Jahr 2024 genau 602 Menschen ab 65 Jahren (11,9 Prozent). Davor waren es im Jahr 2018 lediglich 469 (9,5 Prozent), was einem Anstieg um gut 28 Prozent in sechs Jahren entspricht. Die Dunkelziffer bleibt unbekannt. Besonders drängend sind für Frau Meermann die Wohnkosten. Enden Sozialbindungen, geraten Menschen mit kleiner Rente durch steigende Mieten schnell unter Druck. Sie regt einkommensabhängige Mieten sowie die Übernahme solcher Wohnungen durch die städtische SAGA an. Diese solle zudem mehr Sozialwohnungen mit 100-jähriger Mietpreisbindung bauen. Auch Anträge könnten einfacher gestaltet werden. Der Hamburger Wohngeldantrag umfasst elf Seiten, der Beispielentwurf des Landes-Seniorenbeirats nur vier Seiten. Ob der Vorschlag behördlicherseits umgesetzt wird, ist offen. „Der Staat hat eine Bringschuld“, sagt Christine Meermann. Menschen sollten



*Bild:© Christine Meermann*

nicht mühsam selbst herausfinden müssen, welche Hilfe ihnen zusteht. Behörden könnten sie gezielter informieren - denn Leistungen seien ein Recht, keine Almosen. Zur sozialen Sicherheit gehört für sie auch Teilhabe. Der Flyer „Hamburg ohne Kosten“ des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord sammelt kostenlose Kultur-, Natur- und Bewegungsangebote. Die Informationen müssen die Menschen jedoch erreichen. Digitalisierung kann helfen, darf persönliche Beratung, Telefon und Gedrucktes aber nicht ersetzen. Bezirkliche Seniorenberatung, Pflegestützpunkte und QplusAlter helfen dabei, kostenlos und selbstbestimmt zu Hause zu leben.

Dieser Bericht ist der Auszug aus einem Interview im Stadtteil Barmbek-Süd. Im Original ist es unter der Seite zu finden. **www.barmbek-sued.de**

**Christine Meermann**

## Klimaveränderung

ist ein Wort, welches die Bevölkerung auf der ganzen Welt begleitet und erlebt. Im Bezirk Hamburg Nord wurde mit der Erarbeitung eines Konzeptes unter dem Namen „Anpassung an die Folgen des Klimawandels im Bezirk Hamburg Nord“ gehandelt. Kann sich (nicht nur) unser Bezirk den Klimaveränderungen anpassen? Wie das gelingen könnte zeigt das erarbeitete Konzept. Nach einem 2-jährigen Prozess, auch unter Beteiligung der Öffentlichkeit (inkl. des BSB HH Nord) wurde dieses Klimaanpassungskonzept (KLAK) im September beschlossen.

Sind Wir / sind Sie vorbereitet auf den Klimawandel, auf Starkregen, auf Hitzeplätze an verschiedenen Orten? In dem am dichtesten besiedelten Bezirk in Hamburg (Nord) leben zudem in einigen Stadtteilen viele Menschen, die den besonders gefährdeten Altersgruppen angehören. Für diese ist der KLAK ein Fahrplan des Bezirkes für die kommenden Jahre. Nicht alle der darin dargestellten 42 Maßnahmen können sofort umgesetzt werden.

Kurzfristig umsetzbar (binnen 3 Jahren) erscheinen dabei:

- Einrichtungsbezogene Hitzeschutzmaßnahmen
- Verschattung & kleine bauliche Anpassungen
- Informations- und Sensibilisierungskampagnen
- Nachbarschaftliche Unterstützungsstrukturen
- Trinkwasserangebote
- Hotspot-Analysen für vulnerable Gruppen
- Erste Entsiegelungs- und Begrünungsmaßnahmen
- Frühwarnkommunikation über soziale Träger

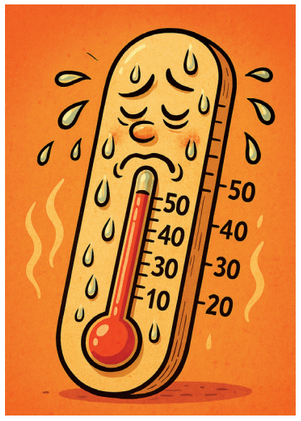



*Bild:© H.-J. Schumann , KI-generiert*

Besonders hervorgehoben werden sollen die Hitzeaktionspläne für Einrichtungen, wie Pflegeheime, Kitas, Tagespflegen, soziale Treffpunkte.

- Schattenspender an stark frequentierten Orten (Bushaltestellen, Plätze, Wege)
- Trinkwasserangebote an öffentlichen Orten (z.B. Trinkbrunnen, mobile Wasserausgabe bei Hitze)
- Sensibilisierungskampagnen für ältere Menschen, pflegebedürftige Personen und Familien.
- Kooperation mit Pflegediensten zur Identifikation besonders gefährdeter SeniorInnen.

Wer das gesamte Konzept lesen und anschauen möchte, der wählt die Internetseite:
**www.Anpassung an die Folgen des Klimawandels im Bezirk Hamburg-Nord-hamburg.de**

**Gabriele Meusel**

## Digitales und Analoges

Die digitale Welt begleitet uns überall und gewinnt stetig an Einfluss. Für die Generation 60+ bedeutet das keine natürliche Entwicklung, sondern eine Konfrontation mit neuen Abläufen. Auch wenn Jüngere nicht immer problemlos Schritt halten, es geht einfach immer weiter und - es geht immer schneller. In den jüngsten Ankündigungen des Digitalministers Herrn Karsten Wildberger spricht dieser für 2027 von der Einführung der „digitalen Brieftasche“, auch „wallet“ genannt. Da verschwinden alle Daten verschlüsselt im smartphone - Termine, Dokumente, Dienstleistungen, Zahlvorgänge, Ausweise, persönliche Daten. Bei Verlust der „digitalen Brieftasche“ ist die Identität zwar erst einmal weg, doch soll ein anderer Computer die notwendige Sperrung und den Neubeginn schnell ermöglichen!

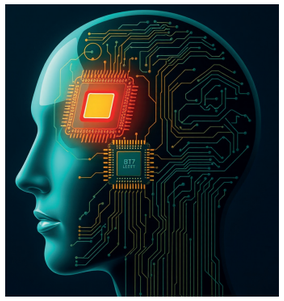


*Bild:© H.-J. Schumann , KI-generiert*

Die analogen Gewohnheiten der Älteren sind tief verankert. Der Seniorenbeirat fordert den vorläufigen Erhalt zum analogen Zugang, zumindest für unsere Generation. Auch wenn es verständliche digitale Zugänge gibt, es darf über rein digitale Prozesse keine Person von der Teilhabe ausgeschlossen werden! Dualität ist und bleibt notwendig.

Die Systeme können versagen, das sagt bereits „Murphy`s Law“ (Beispiel Spanien 2025).

In den Hamburger Service-Centern stehen digitale Lotsen (Berater) bereit, um den vorsprechenden Bürger zu unterstützen. Diese ersetzen aber nicht das persönliche Gespräch, welches immer und weiterhin wichtig bleibt, um im Dschungel der filigranen Strukturen bestehen zu können.

Weder die Politik, noch die Verwaltung und die medizinischen Dienstleister eingeschlossen, dürfen, überspitzt gesagt, nicht vergessen: „Der allgemeine Zugang zur digitalen Welt ist jung (ca. 40 Jahre), unsere Spezies, der Homo sapiens, alt (300.000 Jahre) - da prallen analoge Gewohnheiten auf „explosive“ digitale Veränderungen.

Auch wenn es in unserem Stadtstaat Hamburg Hilfen zur Bedienung und Erläuterungen gibt, der Wunsch nach Sicherheit verschwindet damit nicht aus unserem analogen Hirn!

Darum wird sich (nicht nur) der Seniorenbeirat Hamburg Nord, wo immer es sinnvoll ist, für den Erhalt analoger Zugriffe einsetzen und rät heute den analog affinen Bürgerinnen und Bürgern: Wählen Sie im Zweifel die Tel. Nr. 115, dort fragt Sie ein Mensch, welche Hilfe Sie bei den Hamburger Behörden benötigen.

Aktueller Hinweis der Stadt Hamburg: **Aufgrund von Umbaumaßnahmen am Standort Barmbek-Uhlenhorst sind die Digital-Lotsinnen und -Lotsen vorrübergehend vom 1. Oktober bis 30. November 2026 im Hamburg Service vor Ort in Niendorf anzutreffen.**

**H.-J. Schumann**

## „Mittendrin“

ist der Name einer in Kooperation mit der Sozialbehörde entstandenen Initiative des Arbeiter Samariter Bundes (ASB) in Hamburg Nord, mit Sitz im Stadtteil Langenhorn, Gesamt 7 Personen stehen ab sofort für Beratungen und Hausbesuche bereit, um nicht nur bei Pflegebedürftigkeit und Einsamkeit zu helfen. Die Organisation und die Begleitung bei Arztterminen und stationären Aufenthalten ist möglich, Nachbarschaftshilfe soll vermittelt und Unterstützung im Alltag geboten werden. Das eigene Zuhause soll das Zuhause bleiben ist eine Maxime!

Die Leistungen, so versichere ich als Unterzeichnende, werden für Sie kostenfrei erbracht und erfolgen, wenn möglich und auf Wunsch auch im eigenen Umfeld. Nach Absprache werden im eigenen Büro oder in den Sprechstunden im Stadtteilbüro Leila, Käkenflur 16h Beratungen durchgeführt.

Menschen, die freiwillig Nachbarn helfen möchten, sollen mit denen, die Hilfe im Alltag benötigen bekannt gemacht werden, zum Vorteil beider Seiten.

Möglichst lange und selbstbestimmt im eigenen Zuhause, im bekannten sozialen Umfeld, leben zu können ist das besondere und angestrebte Ziel von „Mittendrin“. Das Angebot wurde bereits auf einem Eröffnungsfest im „ella Kulturhaus“ (Käkenflur 30) am 21.10.2026 vorgestellt.

Bringen Sie gerne Ihren Gesprächsbedarf persönlich, unter **0152 084 296 72** oder per e-mail: **mittendrinplus@asb-hamburg.de** zum Ausdruck. In jedem Falle freuen wir uns über den Kontakt zu Ihnen und sind für Sie da.

**Vanessa Strickstrock**

## Zwei Bücher zum Lebensende

Ich weiß, dass manche Menschen Probleme mit dem Thema Tod haben. Die lesen solche Bücher auch nicht. Ich hingegen hab schon als junges Mädchen eine Vorliebe für alles gehabt, was mit Sterben, Tod und Trauer zu tun hatte. Es gibt ein Lied, das heißt: „Leben heißt