

Spätschicht

Ferne Heimat Schlesien



**Elektrisch,
mechanisch,
kuschelweich:
Wie Technik
Senioren hilft**

4

Dieter Mohaupts Augen wandern konzentriert über einen Aktenordner. Die Dokumente darin hat er schon oft gelesen und betrachtet: Schulzeugnisse, Reisepass, Landkarten, Fotos in schwarz-weiß. Er blättert, lächelt, nimmt etwas aus einer Klarsichthülle in die Hand. Es sind Mohaupts Jugendjahre, die auf Papier vor ihm liegen. Erinnerungen an eine Zeit in Niederschlesien. Der heute 76-Jährige stammt aus Niedersalzbrunn,

dem heutigen Szczawienko in Polen. Erst als Rentner hat er begonnen, sich derart intensiv mit seiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. „Je älter man wird, desto mehr erinnert man sich an seine Wurzeln“, sagt Mohaupt. Er und andere aus Schlesien stammende Senioren tragen Wesentliches zu einer Ausstellung bei, die das LWL-Industriemuseum Zeche Hannover noch bis zum 2. November zeigt. Die Schau „Ferne Heimat“ ist in Zusammen-

**Wie funktioniert
Muskelaufbau
im Alter,
Herr Dr.
Weitkämper?**



7



Reinhard Quellmann

Es bewegt sich was...



... mit der Pflege in Deutschland! Nach zwei vertanen Legislaturperioden mit vielen Ankündigungen zur Reform der Pflegeversicherung hat der Bundestag im Oktober tatsächlich eine umfassende Pflegereform beschlossen.

Im häuslichen Bereich wie in der vollstationären Versorgung werden viele Pflegebedürftige von der vorgesehenen Leistungsausweitung profitieren, die ab Januar 2015 abgerufen werden kann. Die Debatte, ob diese Reform ausreichend ist, wird unvermeidbar zu führen sein. Bemerkenswert sollte man zunächst jedoch durchaus auch anerkennend, dass die große Koalition innerhalb eines guten Jahres ein ordentliches Paket geschnürt und etwas zu Wege gebracht hat. Der erste Teil der Pflegereform tritt damit zum neuen Jahr in Kraft. Mit dem zweiten Teil, der beabsichtigt 2017 kommen wird, sollen dann die wesentlichen strukturellen Veränderungen zur Versorgung der demenziell Erkrankten eingeführt werden.

Die Entwicklung der Pflegeversicherung ist das eine, die Arbeitsbedingungen der Pflegenden das andere. Erstmals gibt es mit Staatssekretär Laumann seit Januar 2014 einen Bevollmächtigten der Bundesregierung für die Belange der Pflege. Seine Aufgabe ist es, sich neben der Situation der Pflegebedürftigen und deren Angehörigen auch um die Belange aller in der Pflege Beschäftigten zu kümmern.

Bund und Land – Hand in Hand. Fast zeitgleich hat der NRW-Landtag das Landespflegegesetz und das Wohn- und Teilhabegesetz beschlossen. Wie gesagt, es bewegt sich was mit der Pflege.

Ihr Reinhard Quellmann
Fachbereichsleiter Altenhilfe

► Fortsetzung von Seite 1

arbeit der Offenen Altenarbeit der Inneren Mission – Diakonisches Werk Bochum e.V. mit der Evangelischen Fachhochschule (EFH) Rheinland-Westfalen-Lippe entstanden.

„Die Lebenswelt der älteren Generation von Einwanderern aus Schlesien im Ruhrgebiet ist sehr aufschlussreich“, sagt Doris Brandt von der Offenen Altenarbeit, die viel Recherche beigesteuert hat. Im Arbeiterklima der Multikulti-Region gelang es den Aussiedlern und Flüchtlingen nach dem Zweiten Weltkrieg zwar meist schnell, sich zu integrieren. Die Herkunft „aus dem Osten“ verbargen viele aber so gut es ging. „Wir hatten diese harte Aussprache, darauf reagierten die Leute erst einmal distanziert“, erinnert sich Dieter Mohaupt. „Wir mussten uns anpassen und haben uns schließlich durchgebissen.“ Heute organisieren sich einige Schlesier aus der Region weiterhin in Heimatvereinen.

Wegen der ersten großen Liebe in Schlesien wäre Mohaupt seinen Eltern fast nicht in den Westen gefolgt, als sie sich 1958 mit dem Zug aufmachten. Zu dem Zeitpunkt hatte die Familie schon zehn Jahre auf die Ausreisebewilligung gewartet.

„Wir wollten ein besseres Leben im Ruhrgebiet haben, dort waren schon viele Schlesier, die es vorgemacht hatten.“ So arbeitete

Mohaupt's Vater dann auch auf der Zeche Hannover, eben dort, wo nun mit den Ausstellungsstücken aus dem Besitz seines Sohnes Migrationsgeschichte lebendig erzählt wird. „Ich würde mich freuen, wenn sich die Menschen dafür interessieren, um besser mitreden zu können, damit sich Vorbehalte lösen“, sagt Dieter Mohaupt. Er selbst sollte auch auf der Zeche Hannover einfahren, fand aber einen Tag vor Dienstantritt noch eine Stelle, die ihn nicht unter Tage führte. Später arbeitete er lange bei Krupp.

Studierende der Sozialen Arbeit an der EFH haben für „Ferne Heimat“ zahlreiche Interviews geführt und die Ausstellung mitgestaltet. „Das war eine sehr fruchtbare Zusammenarbeit, die meisten Studierenden haben während des Projektes zum ersten Mal von diesem Kapitel deutscher Geschichte gehört und waren von den Lebensgeschichten der Zeitzeugen sehr beeindruckt“, sagt Doris Brandt von der Offenen Altenarbeit.

Die Ausstellung wird gefördert durch die Bochumer Diakonieförderstiftung „Lebensträume“.

■ Felix Ehlert, Redaktion



Erinnerungen: Mit dem Rad unterwegs in Schlesien

Waldemar und Anna Steinke verbrachten nicht ganz freiwillig eineinhalb Jahre in Bochum. Ihre Willensstärke führte sie zurück an den Bodensee.



Politik verspricht mehr Geld für die Pflege



Staatssekretärin Ingrid Fischbach bei der Diskussion im Jochen-Klepper-Haus

Die Pflegereform macht Fortschritte. Das bekräftigte Ingrid Fischbach, Staatssekretärin im Bundesgesundheitsministerium, vor Mitarbeitenden der Diakonie Ruhr. In einer zweistündigen Diskussionsarena bekam die Bundestagsabgeordnete mit Wahlkreis in Bochum und Herne aber auch einiges an Kritik mit auf den Weg nach Berlin.

„Ich kann mich nicht daran erinnern, dass in meinen 17 Jahren im Parlament so viel und so offen über Pflege und auch Demenz gesprochen wurde wie jetzt. Vieles wurde lange totgeschwiegen“, sagte Fischbach, um die Stimmung in der Hauptstadt zu beschreiben. Das erste Pflegestärkungsgesetz sei das daraus entstandene Signal. Es sieht unter anderem eine voll bezahlte zehntägige Pflegezeit für Angehörige vor, die einen Heimplatz oder einen ambulanten Dienst organisieren müssen. Der

Personalschlüssel in stationären Einrichtungen soll minimal verbessert werden.

Die zweite Stufe des Gesetzes greift dann weiter, soll Bürokratie abbauen und bis 2017 – versprach Fischbach – endlich den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff und fünf Pflegegrade festlegen, was beides besonders demenziell erkrankten Menschen zugute käme.

Frauke Gorontzi, Einrichtungsleiterin des Dortmunder Fritz-Heuner-Heims, wies auf die Bedeutung stationärer Pflege hin, weil sich die Politik zuletzt mehr um die Förderung ambulanter Angebote gekümmert hatte. „Ich sehe das ähnlich. Was hat ein alter Mensch davon, wenn er zwar weiter im eigenen Zuhause, aber fast 24 Stunden am Tag alleine ist?“, lautete Fischbachs Antwort.

■ Felix Ehlert, Redaktion

AUF EINEN BLICK

Zurück an den Bodensee

Fast ein Jahr besuchte Waldemar Steinke seine Frau Anna täglich im Matthias-Claudius-Haus in Bochum-Wiemelhäusen. Weihnachten 2012 waren beide aus Überlingen am Bodensee zu ihrer Tochter nach Bochum gereist, um gemeinsam die Feiertage zu verbringen. Doch Anna Steinke wurde plötzlich sehr krank und musste mehrere Monate im Krankenhaus verbleiben. Eine häusliche Betreuung war nicht mehr möglich, sie zog ins Matthias-Claudius-Haus ein. Für das Ehepaar war es eine sehr schwere Zeit, fernab der Heimat. Doch beide kämpften darum, wieder gemeinsam eigenständig leben zu können. Am 6. Juli war es dann endlich soweit. Die Steinkes kehrten mit Hilfe ihrer Tochter nach Überlingen zurück. Dort wurden Sie schon sehnsüchtig von Nachbarn und Freunden erwartet. Gerne denken wir an diese herzlichen Menschen zurück. In Gedanken sind wir bei Ihnen und wünschen Ihnen weiterhin gemeinsam eine gute Zeit.

Wohncampus Laerholzblick eröffnet

Die Fertigstellung des Wohncampus Laerholzblick hat die Zahl der dringend benötigten



seniorengerechten Wohnungen in Bochum um 43 erhöht. Sie sind allesamt barrierefrei und bestens angebunden, dazu genießen die Mieter weitere Leistungen. Ein Ansprechpartner steht ihnen vor Ort zur Verfügung, ein Einkaufsservice und ambulante Pflegeleistungen lassen sich hinzubuchen. Bochums Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz dankte der Diakonie Ruhr bei der Eröffnungsfeier für den Bau der 6,3 Millionen Euro teuren Anlage: „Bis 2025 wird der Bedarf an seniorengerechten Wohnungen in der Stadt auf 9000 steigen.“



Hilfsmittel

Inzwischen alltägliche, aber auch immer neue Erfindungen erleichtern das Leben im Alter

Rollator-Sicherheitstraining in den Wittener Feierabendhäusern. Vorsicht vor Ästen auf dem Weg!

Um seine Mieter und Bewohner im Umgang mit dem Rollator zu schulen, hat das Wittener Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser Polizei und Bogestra eingeladen. Die Fachleute erklärten den Senioren, wie sie Stolperfallen umgehen, warum schwere Tüten nicht an die Griffe gehören und dass man im Bus keinesfalls auf seiner Gehhilfe sitzen sollte.

„Die Zahl der Rollator-Nutzer steigt. Dabei stellt die Handhabung ein deutliches Problem dar“, sagte Siegfried Klein, Leiter der Verkehrsunfallprävention der Polizei Bochum. Sein Kollege Roland Senthem ergänzte: „Oft sind die Gehhilfen nicht auf die richtige Höhe eingestellt, werden geschoben wie ein Einkaufswagen oder die Bremsen funktionieren nicht richtig.“

Entsprechend warfen die Beamten kritische Blicke auf die Hilfsmittel der Menschen aus den Feierabendhäusern. Hier und da klebten sie ein paar zusätzliche Reflektoren auf, die extra für kostenlose Reparaturen angereiste Firma Sanimed musste aber selten eingreifen.

Eindruck machte der von der Polizei selbst gebaute Parcours, der verschiedene Bodenbeläge wie Kopfsteinpflaster

oder Rasen simulierte. Mit einfühlsamer Anleitung meisterten die Senioren auch ihn. Schluss war nur bei auf dem Weg liegenden Ästen. Darum macht man mit dem Rollator am besten einen Bogen. Das größte Aha-Erlebnis hatten die zum Teil hochbetagten Teilnehmer bei der Demonstration, wie eng sich Kurven nehmen lassen, wenn man gefühlvoll einseitig die Bremsen einsetzt.

■ Felix Ehlert, Redaktion

Viele Bewohner sind aufgrund zunehmenden Kräftemangels oder fehlender Körperspannung nicht mehr in der Lage, sich in einem normalen Rollstuhl aufrecht zu halten. Sie sind in diesem Fall auf ihr Bett als Lebensraum angewiesen. Wichtiges, jedoch häufig schwer zu realisierendes Ziel für die Betroffenen selbst und die Pflegekräfte war es immer, eine Möglichkeit zu finden, trotz der körperlichen Schwäche das Zimmer verlassen zu können. Damit sie am Leben und den Aktivitäten im Haus teilnehmen und den Kontakt zu anderen Menschen nicht verlieren.

Ein besonderer Pflegestuhl (Cosy Chair) macht dies möglich. Er ist speziell für bettlägerige pflegebe-



Entspannt: Mit dem Cosy Chair vor dem Elsa-Brändström-Haus

dürftige Menschen entwickelt. Die Form erinnert an eine Schale, in der man sicher und geschützt liegt. Die Neigung der Schale kann stufenlos verstellt werden, je nach Wunsch oder körperlicher Fähigkeit kann der Bewohner eher sitzen oder liegen. Es gibt eine Polsterung mit einer künstlichen Fellaufgabe, die die Dekubitusprophylaxe unterstützt. Außerdem ist er für Pflegekräfte und auch Angehörige leicht zu manövrieren.

Im EBH gibt es mittlerweile drei dieser Stühle, die regelmäßig im Einsatz sind. Mit diesem Hilfsmittel sind Alltagsmöglichkeiten wie die in Gemeinschaft eingenommenen Mahlzeiten oder das Sonnenbad im Garten direkt neben dem Apfelbaum genauso möglich, wie die Teilnahme am Sommerfest oder der Weihnachtsfeier. Für die Bewohner bedeutet die Mobilisation im Cosy Chair in der Regel eine immense Steigerung ihrer Lebensqualität.

■ Bettina Hahne-Amt, Sozialer Dienst, Elsa-Brändström-Haus

Wenn Gisela Nehammer gut gelaunt von dem E-Motion-Antrieb ihres Rollstuhls schwärmt, vermittelt sie überzeugend ein Gefühl



Gisela Nehammer nutzt elektrische Unterstützung.

von Zufriedenheit über ihre jetzt erweiterte Fortbewegungsmöglichkeit.

Das Wort E-Motion an ihren Rollstuhlrädern gibt den Hinweis, wo dieses Glücksgefühl herkommt: Ein kleiner Elektroantrieb verstärkt ihre eigene Armkraft – vergleichbar mit einem Elektrofahrrad (E-Bike), bei dem der Motor die eigene Muskelkraft nicht ersetzt, aber unterstützt. „Jetzt kann ich wieder selbständig auch längere Strecken fast mühelos zurücklegen“, beschreibt sie das Gefühl der neu gewonnenen (Bewegungs-) Freiheit.

Mitarbeitende des Jochen-Klepper-Hauses und die behandelnde Ärztin hatten nach einer Möglichkeit gesucht, den Aktionsradius zu erweitern und Gisela Nehammers Selbständigkeit zu erhalten – und sind mit diesem Hilfsmittel fündig geworden. Der kraftverstärkende E-motion-Zusatzantrieb unterstützt nicht nur die Anschubbewegung der Rollstuhlfahrerin – er hilft auch beim Bremsen.

Vorher taten ihr schon die Arme weh, wenn sie von ihrem Zimmer in den Aufenthaltsraum zum Essen fuhr, längere Strecken konnte sie eigenständig gar nicht mehr zurücklegen. Inzwischen macht Gisela Nehammer immer wieder spontane Besuche im Haus, schaut bei der Gartengruppe im Untergeschoss vorbei oder fährt auf die Terrasse der Cafeteria, um noch einige Sonnenstrahlen einzufangen.

Lies-Lena Wieja lacht. „Wenn ich mit diesem Fahrrad fahre, fühle ich mich zehn Jahre jünger.“ Sie tritt in die Pedalen. Das „Motomed“, das die 93-jährige Bewohnerin des Jochen-Klepper-Hauses regelmäßig nutzt, ist ein



Das „Motomed“ regt den Kreislauf und Geist an.

Aktiv-Passiv-Trainingsgerät. Es ermöglicht wohltuende Bewegung der Beine – auch wenn diese selbst nicht mehr so wollen.

In der ersten Etage der Senioreneinrichtung ist das Motomed gleichzeitig Trainingsgerät, Treffpunkt und Stichwortgeber: zu den Fahrradtouren an der Ostsee oder der Reha in Bad Sassendorf. Es ist ein Multitalent, das die Beine passiv bewegt oder Widerstand anbietet, wenn es um den Muskelaufbau geht. Der auf den ersten Blick unscheinbare Apparat dient der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, der Beweglichkeit, der Durchblutung und der Vorbeugung von Stürzen. Zudem schafft ein Training eine positive Grundstimmung. Die Programme sind individuell einstellbar. Und es macht Spaß! „Bin gleich wieder da“, scherzt Lies-Lena Wieja und radelt eben in die Vergangenheit.

■ Dirk Schulze-Steinen, Sozialer Dienst, Jochen-Klepper-Haus

Auch Plastikpferde
machen Spaß.



AUF EINEN BLICK

Seniorenfreizeit in Bad Laer

Eine Woche verbrachten Senioren aus verschiedenen Anlagen des Betreuten Wohnens der Diakonie Ruhr schöne Tage in Bad Laer, in der herrlichen Umgebung des Teutoburger Waldes. Die Zeit war ausgefüllt mit Ausflügen nach Warendorf und in die nähere Umgebung. Die Abende verbrachten sie bei Wein, Gesang, Geschichten und guter Laune. Jeder trug etwas zum Gelingen der Freizeit bei. Alle waren sich einig, im nächsten Jahr wieder dabeizusein.

Schlesier ist Gast beim Erzählcafé

Dieter Mohaupt aus der Titelgeschichte dieses Heftes ist der nächste Gast im Erzählcafé der Offenen Altenarbeit. Er berichtet am 15. November von 14.30 Uhr an im Café der Pauluskirche von seiner Jugend in Nieder-Schlesien und seinem Weg ins Ruhrgebiet. Karten gibt es vorab unter 0234/68 49 51.

Nie zu alt, um mit Sport zu starten

Es ist nie zu spät, mit sportlichen Aktivitäten zu beginnen, appellierte der Wittener Altbürgermeister Klaus Lohmann bei seinem Vortrag über die Beziehung zwischen Sport und Gesundheit an die zahlreich erschienenen Zuhörer im Café „Am Schwesternpark“. Als Beispiel führt er einen 102-jährigen Teilnehmer des New-York-



Marathons an, der im zarten Alter von 89 Jahren mit dem Langstreckenlauf begonnen hat. „Man muss den inneren Schweinhund täglich überwinden.“

Im Altenzentrum am Schwesternpark Feierabendhäuser rennt Klaus Lohmann damit offene Türen ein: Die Einrichtung der Diakonie Ruhr hat das Jahr 2014 unter das Motto „Fit & Aktiv“ gestellt.

Austausch übers Älterwerden



Die Mitarbeiterinnen Christine Drüke (Diakonie Ruhr, l.) und Angelika Dieckmann (Stadt Bochum, r.) erläutern (v.l.) Maria Hornberg, Angela Gödeke, Elisabeth Schilf und Marianne Hülsebusch die Arbeit des Seniorenbüros.

Bei einem gut besuchten Tag der offenen Tür hat das Seniorenbüro Mitte im Albert-Schmidt-Haus am 1. Oktober seine Arbeit der Öffentlichkeit vorgestellt. In ungezwungener Atmosphäre konnten die Besucher miteinander und mit dem Team aus Mitarbeiterinnen der Diakonie Ruhr und der Stadt Bochum ins Gespräch kommen. Zahlreiche Gäste aus der Politik, darunter Sozialdezernentin Britta Anger, aus dem Seniorenbüro und den Wohlfahrtsverbänden schauten ebenfalls vorbei.

Christine Drüke und Ilka Genser (Diakonie Ruhr) sowie Angelika Dieckmann und Monika Koch (Stadt Bochum) führten interessierte Gäste durch die in diesem Jahr neu eingerichteten, freundlichen Räume im Erdgeschoss. „Wir möchten uns in den Stadtteilen etablieren“, sagt Ilka Genser. Das Seniorenbüro Mitte ist eines von sechs, die Anfang 2014 im Zuge der

Neuorganisation der Seniorenarbeit in Bochum geschaffen wurden. Es ist zuständig für die Ortsteile Grumme, Gleisdreieck, Altenbochum, Südingenstadt, Kruppwerke, Hamme, Hordel, Hofstede und Riemke. Zu seinen Aufgaben gehören unter anderem Pflege- und Wohnberatung, Vernetzung im Stadtteil, die Förderung bürgerschaftlichen Engagements sowie von Angeboten und Veranstaltungen im Stadtteil.

Dafür sind Nachbarschaftshelfer wie Karl-Heinz Schmidt als Multiplikatoren unverzichtbar. Der ehemalige Straßenbahnfahrer aus Altenbochum unterstützt gerade zwei Studenten der Ruhr-Universität Bochum bei ihrer Masterarbeit zum Thema „Senioren, Freizeit, Bürgerschaftliches Engagement“. „Genau das, was die Seniorenbüros fördern wollen“, sagt der 79-Jährige.

■ Jens-Martin Gorny, Redaktion

Mit Muskelkraft auch im Alter die Beweglichkeit erhalten

Fehlende Muskelkraft gehört zu den Hauptursachen für Stürze im Alter. Muskelaufbau spielt deshalb eine wichtige Rolle zur Erhaltung von Mobilität. Ein Interview mit Dr. Ulrich Weitkämper, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Tagesklinik im Ev. Krankenhaus Witten.

Wie kommt es zum Verlust von Muskulatur?

Unser Körper besteht zu 30 bis 40 Prozent aus Muskulatur. Davon wird jeden Tag ein Prozent auf- und abgebaut. Mit jedem Tag Immobilität oder Bettlägerigkeit geht deshalb Muskulatur verloren. Das geht bei einem älteren Menschen, der in der Regel weniger Kraft hat, viel schneller als bei einem jüngeren Menschen. Wenn dann noch Schmerzen hinzukommen, ist die Versuchung groß, erst einmal liegenzubleiben. Aber genau das ist falsch.

Warum?

Man muss sich bewegen und möglichst viele Muskeln ansprechen, um die Kraft zu erhalten. Und zwar mindestens einmal am Tag mit 70 Prozent ihrer Kraft. Deshalb erhalten unsere geriatrischen Patienten, die zum Beispiel nach einer Fraktur oder einer größeren Operation zu uns kommen, von Anfang an ein intensives Training. Das System von Muskelauf- und abbau bietet auch eine Chance:

Auch im Alter sind hier noch Verbesserungen möglich.

Wie lassen sie sich erzielen?

Durch richtiges Krafttraining. Deshalb setzen wir in unserer Geriatrischen



Training in der Geriatrie des Ev. Krankenhauses Witten

Tagesklinik entsprechende Geräte ein, zum Beispiel eine Beinpresse. Die Beuge- und Streckmuskeln der unteren Extremitäten sind zur Sturzprophylaxe besonders wichtig, weil sie der Schwerkraft entgegenwirken. Eine feine Sache ist das Vibrationstrainingsgerät Galileo, mit dem auch Patienten, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, Muskulatur aufbauen können.

Gibt es auch Möglichkeiten, zuhause zu trainieren?

Eine ganze Menge. Es gibt viele einfache Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, zum Beispiel Kniebeugen. Oder zu versuchen, fünfmal am Tag für zehn Sekunden auf einem Bein zu stehen. Das schult auch den Gleichgewichtssinn ungemein. Ein tolles Programm, um Beweglichkeit und Kraft zu trainieren, sind zum Beispiel die „Fünf Esslinger“, eine Übungsreihe, die im schwäbischen Esslingen entwickelt wurde, um die körperliche Fitness in der zweiten

Lebenshälfte so lange wie möglich zu erhalten.

Welche sportlichen Aktivitäten würden Sie älteren Menschen empfehlen?

Das hängt immer von den individuellen Voraussetzungen und eventuellen Vorerfahrungen ab. Aktivitäten wie Gehen und Wandern, Gymnastik, Tanzen oder Radfahren sind in der Regel für alle geeignet, die mobil genug dafür sind. Wer eine Sportart sein Leben lang ausübt, kann dies in der Regel auch im Alter tun. Neueinsteiger sollten das aber mit ihrem Arzt besprechen und sich nicht überfordern. Das gilt übrigens nicht nur für ältere Menschen, sondern bereits ab dem 35. Lebensjahr.



Dr. Ulrich Weitkämper

Kontakt

Ev. Krankenhaus Witten
Klinik für Geriatrie
Pferdebachstr. 27
58455 Witten
02302/175-2410



Ulli Dröghoff

So leben Senioren sicherer

Senioren sind besonders von Betrügereien an der Haustür, Trickdiebstahl, Taschendiebstahl und Handtaschenraub betroffen. Ein häufig vorkommender Betrug zum Nachteil älterer Menschen ist der Enkeltrick. Doch man kann sich leicht dagegen wehren.

„Rate mal, wer dran ist!“ „Bist du es, Timo?“ „Ja, Oma, ich habe ein kleines Problem. Mein Auto ist kaputt gegangen, jetzt brauche ich dringend ein neues und kann gerade günstig einen guten Gebrauchtwagen bekommen. Ich bin im Moment aber leider nicht flüssig.“ So oder ähnlich kann ein Gespräch beginnen, bei dem Betrüger mittels des Enkeltricks hohe Bargeldbeträge von älteren Menschen ergaunern. Sie geben sich als Enkel aus, täuschen eine akute Notlage vor und bitten oft um sehr hohe Geldbeträge. Da sie angeblich nicht selbst kommen können, soll jemand anderes das Geld abholen.

Die Anrufer erhöhen im Laufe des Telefonates den Druck auf das Opfer und drängen es zur Verschwiegenheit.

Was tun Sie also, wenn Sie selbst so einen Anruf erhalten?

- Prüfen Sie unbedingt, ob sie wirklich mit Ihrem Enkel gesprochen haben: Rufen Sie selbst Ihren Enkel oder Angehörige unter der Ihnen bekannten Telefonnummer zurück.
- Geben Sie niemals fremden Personen Bargeld.
- Geben Sie keine Auskünfte zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen.
- Informieren Sie die Polizei, wenn Ihnen eine Kontaktaufnahme verdächtig vorkommt. Notrufnummer: 110.

Ein anderes Risiko für Senioren sind Trickbetrüger. Ideenreich und mit den verschiedensten Handlungsweisen versuchen diese Straftäter, in Ihre Wohnung zu gelangen. Einige Täter lügen Ihnen vor, Ihre Wohnung in amtlicher Eigenschaft oder mit behördlicher Befugnis aufsuchen zu müssen. Andere wiederum geben sich als Handwerker, Heizkostenableser oder gar als Mitarbeiter der Kirche aus.

So können Sie sich schützen:

- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung gelangen! Prüfen Sie vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will! Machen Sie Ihre Tür, wenn vorhanden, nur mit vorgelegter Türsperre auf.
 - Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen den Dienstausweis und prüfen Sie in Ruhe und sorgfältig, möglichst bei hellem Licht.
 - Lassen Sie Handwerker nur herein, wenn Sie sie auch selbst bestellt haben.
 - Wenden Sie sich auf jeden Fall an die Polizei, wenn Sie Opfer einer Straftat geworden sind.
- Ulli Dröghoff, Sicherheitsberater im Auftrag der Polizei und Leiter des Albert-Schmidt-Hauses

WEITERE INFORMATIONEN

Seniorenwohnungen

Bochum: Ulli Dröghoff, 0234/64462
droeghoff@diakonie-ruhr.de

Witten: Petra Neumann, 02302/175-1750
fah@diakonie-ruhr.de

Ambulante Pflege

Monika Rieckert
Bochum: 0234/507020

Bochum-Wattenscheid: 02327/9947270
ambulant@diakonie-ruhr.de

Heimplatzvermittlung und Beratung

Bochum: H. Naber-Türköz, 0234/9133-283
heimplatzvermittlung@diakonie-ruhr.de

Witten: Margareta Menne, 02302/175-1782
menne@diakonie-ruhr.de

Kurzzeitpflege

Bochum: Lisa Schneider, 0234/95026-53
lschneider@diakonie-ruhr.de

Witten: Margareta Menne, 02302/175-1782
menne@diakonie-ruhr.de

Tagespflege

Bochum: Anke Fuhrmann, 0234/95026-61
fuhrmann@diakonie-ruhr.de

Witten: Heike Schoss, 02302/175-1703
tagespflege-witten@diakonie-ruhr.de

Begegnungsstätten

Ulli Dröghoff, 0234/64462
droeghoff@diakonie-ruhr.de

Abonnement Spätschicht

Wollen Sie die Spätschicht regelmäßig lesen?
Wir schicken Ihnen gern ein Exemplar zu.

IMPRESSUM

Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH
Westring 26, 44787 Bochum

Telefon: 0234/9133-181
E-Mail: spaetschicht@diakonie-ruhr.de
Internet: www.diakonie-ruhr.de
 facebook.com/diakonieruhr

Geschäftsführer: Reinhard Quellmann
V.i.S.d.P.: Reinhard Quellmann
Fotos: Felix Ehlert, Jens-Martin Gorny, Bettina Hahne-Amt, Peter Lutz, Dieter Mohaupt, Dirk Schulze-Steinen, Gabriele Stolpe