



Veranstaltungsreihe

ÄLTERWERDEN HEUTE

Selbstbestimmt. Aktiv. Gesund.

Diese Veranstaltungsreihe wird ermöglicht durch die freundliche Unterstützung von:



Stiftung
**Polytechnische
Gesellschaft**
Frankfurt am Main

ÄLTERWERDEN HEUTE Selbstbestimmt. Aktiv. Gesund.

Seit über 120 Jahren trägt das Bürgerinstitut zur Verbesserung der Lebensqualität von Frankfurter Bürgerinnen und Bürgern bei. Die Unterstützung lebensälterer Menschen in allen Phasen ihres Älterwerdens stellt dabei einen Schwerpunkt unserer Arbeit dar.

Wir beraten und begleiten Ratsuchende u.a. in unserem „Treffpunkt“ (beispielsweise durch „psychosoziale Beratung“ in Krisen und Übergängen des Älterwerdens), im „Demenzbereich“, im „Hospiz- und Palliativbereich“ und im „Vorsorgebereich“. Darüber hinaus sind wir die zentrale Anlaufstelle in Frankfurt am Main rund um das Thema ehrenamtliches Engagement und stehen Privatpersonen, sozialen Einrichtungen und Unternehmen als bewährter Ansprechpartner zur Seite.

Durch Hunderte von Beratungsgesprächen im Jahr sind wir im ständigen Kontakt mit der Zielgruppe lebensälterer Menschen in der Stadt Frankfurt am Main und erfahren – neben deren individuellen biografischen Geschichten – vor allen Dingen auch etwas von ihren aktuellen Sorgen, Nöten und Bedarfen. Seit vielen Jahren schon haben wir sehr gute Erfahrungen damit gemacht, auf diese uns anvertrauten Themen auch mit neuen Projekten und/oder der Veränderung und Erweiterung unseres Angebotes zu reagieren. Auf diese Art und Weise ist auch unsere neue Veranstaltungsreihe „Älterwerden heute“ entstanden, deren Programm wir Ihnen mit dieser Broschüre vorstellen möchten.

Titelfoto: oneirichpunch (stock.adobe.com)

Denn gerade in Zeiten, die u.a. durch die Corona-Pandemie, den Kriegsausbruch in der Ukraine und die rasant steigenden Lebenshaltungskosten geprägt sind, wird unserer Psyche viel abverlangt. In diesem Zusammenhang haben wir uns dazu entschlossen, wichtige Fragen rund um den Erhalt von „**psychischer Gesundheit**“ bei lebensälteren Menschen fokussiert in den Blick zu nehmen. Entstanden ist eine Veranstaltungsreihe, die sich inhaltlich an einer wesentlichen Aussage der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2019 orientiert. Sie lautet:

„Wir alle brauchen gute psychische Gesundheit, um zu gedeihen, um uns selbst zu kümmern und mit anderen zu interagieren, weshalb es wichtig ist, nicht nur die Bedürfnisse von Menschen mit definierten psychischen Störungen zu berücksichtigen, sondern auch die psychische Gesundheit aller Menschen zu schützen und zu fördern und den ihr innewohnenden Wert zu erkennen.“¹

Und so sind alle Interessierten herzlich dazu eingeladen, sich in diversen Vorträgen und Workshops u. a. über „Altersbilder und ihre Rolle für Gesundheit und Langlebigkeit“, „Resilienz im Alter – was die Seele stark macht“ oder die „entlastende Bedeutung des Humors im Alter“ zu informieren. Im Mittelpunkt aller Veranstaltungen steht die Frage, wie es gelingen kann, psychische Gesundheit im Älterwerden zu sichern bzw. zu fördern.

Unsere Veranstaltungsreihe verstehen wir auch als einen ersten Beitrag des Bürgerinstitut e.V. im Rahmen der von den Vereinten Nationen ausgerufenen „Dekade des gesunden Alterns“ (2021-2030).

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht aller Veranstaltungen sowie Kurzbeschreibungen der jeweiligen Referentinnen und Referenten. Am Ende des Programmheftes haben wir dann für Sie wichtige Informationen u.a. über die Anmeldung zu den Veranstaltungen, die Eintrittspreise und den Veranstaltungsort zusammengefasst.

Im Namen unseres Vorstandes, unseres Beirats und aller unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen wir uns schon sehr darauf, Sie im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe bei uns im Bürgerinstitut begrüßen zu dürfen. Denn das Thema „psychische Gesundheit“ im Älterwerden ist ein wichtiges Thema, auf dessen Bedeutung Erasmus von Rotterdam bereits vor rund 500 Jahren hinwies, als er fragte:

„Du triffst Vorsorge für das Alter, damit dem Körper nichts fehle. Solltest du dir nicht Gedanken darüber machen, ob der Seele etwas fehlt?“

Petra Becher
Geschäftsführung

Rüdiger Krauß-Matlachowski
Treffpunkt – Selbstbestimmtes, aktives und gesundes Älterwerden

¹ „Psychische Gesundheit – Faktenblatt“.
WHO Regionalbüro Europa. Kopenhagen. 2019

Vortrag

VOM UMGANG MIT DER (EIGENEN) ENDLICHKEIT

Lebenspraktische Empfehlungen

Herr Prof. Dr. Wolfgang George

Der Referent



Wolfgang Michael George, 66 Jahre alt, verheiratet, 3 Kinder, 5 Enkel, Doktor der Psychologie, Krankenpfleger, Leiter des Medizinischen Seminars George und des TransMIT Zentrums für Versorgungsforschung, verantwortlich für das

Deutsche Palliativsiegel (Honorar) Professor an der Technischen Hochschule Mittelhessen (Ethik, Technikfolgen).

Arbeitsschwerpunkte: Versorgung von Menschen in deren letzten Lebensphase, regionale Versorgungsgestaltung, Ursachen und Auswirkungen des Anthropozäns. Weitere Informationen: www.wolfgang-george.de

Der Vortrag

Alle Menschen sind sterblich, also sterbe auch ich, lautet die weise Einschätzung von Sokrates. Was aber bedeutet dies tatsächlich für mich, was ist zu tun? Kann man sich überhaupt auf sein eigenes Sterben, Vergänglichkeit und „Auflösung der irdischen Existenz“ vorbereiten? Was sagt unser Menschenverstand dazu und was die Wissenschaft? Die allermeisten Deutschen

(ungefähr 80%) – wie viele andere Europäer auch – versterben in einem Krankenhaus oder in einer stationären Pflegeeinrichtung und dies wird – aller Erkenntnis nach – wohl auch zukünftig so aussehen. Wird dies dann auch der Ort sein an welchem ich die Stunde meines Todes erlebe, von meinen Lieben und Freunden Abschied nehme? Kann eine Pflegeeinrichtung zu einem (guten) zu Hause werden? Mit dem Erstellen eines Testamentes und eventuell auch einer Patientenverfügung, Dokumente über die keineswegs alle Deutschen verfügen, ist es wohl nicht allein getan, ist die Frage nach einem „kann ich nun wirklich gehen“, weder grundsätzlich gestellt noch beantwortet. Ziel des Vortrages und der anschließenden Aussprache ist es, Wege aufzuzeigen, wie sich lebenslagen- und altersgerecht mit der eigenen Endlichkeit so auseinandergesetzt werden kann, dass die eigene Biographie einen erwachsenengerechten und würdevollen Abschluss findet zu Hause, im Krankenhaus oder in der Pflegeeinrichtung.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

Vortrag

ÄLTERWERDEN IN DIESER ZEIT

Herr Franz Müntefering

Der Referent

Foto: BAGSO/Sachs



Franz Müntefering wurde 1940 geboren. Er besuchte von 1946 bis 1954 die Volksschule und absolvierte im Anschluss daran

eine Ausbildung zum Industriekaufmann im metallverarbeitenden Bereich, in welchem er bis 1975 tätig war. 1966 trat er in die SPD ein und war von 1969 bis 1979 Mitglied des Stadtrats von Sundern. Ab 1975 war er Mitglied des Bundestags, in der Zeit von 1992 bis 1995 Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Außerdem war er Bundesminister für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen sowie ab 2005 Stellvertreter von Bundeskanzlerin Angela Merkel. Ehrenamtlich engagierte er sich u.a. im Rahmen der Präsidentschaft des Arbeiter-Samariter-Bundes Deutschland (2013 bis 2021) und von 2015 bis 2021 als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO).

Der Vortrag

Franz Müntefering betrachtet in seinem Vortrag unser Älterwerden aus einer zuversichtlichen und ermutigenden Perspektive. Er schreibt: „Älterwerden heißt leben. Das ist eine spannende

Sache. So ergibt sich Gelegenheit, unterwegs zu sein, sich einzumischen, Mitverantwortung und Selbstverantwortung zu übernehmen und zu sagen, wohin die Reise geht.“¹

Zu seinem Vortrag schreibt er uns: „Der alte Spruch, dass man von alleine älter wird und sich deshalb darum nicht besonders kümmern muss, war falsch und bleibt es. Das gilt bis hin zum Sterben. Alles ist immer in Veränderung. Das gilt auch für Lebensverläufe und Bedingungen des praktischen Älterwerdens. Das Wort Ruhestand irritiert nur und hat die Tendenz, älter werdende Menschen aus der aktiven Gesellschaft auszusortieren – was Unsinn und für die Betroffenen schädlich ist. Was heißt alt? Wann ist man alt? Welches – mindestens gesellschaftliche – aktive Lebensfeld bleibt Älteren und Alten, wobei meistens die Älteren jünger sind als die Alten. Aber nun ja Wir haben keine Macht über das eigene Älterwerden. Aber Einfluss haben wir schon. „LLL“ können helfen – Laufen, Lernen und Lachen. Und Sterben gehört auch zum Leben dazu.“

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

¹ Franz Müntefering. „Unterwegs. Älterwerden in dieser Zeit.“ Verlag J.H.W. Dietz Nachfolger. Bonn. 2019

Vortrag

ALTERSARMUT

Ursachen und Lösungsansätze

Herr Prof. Dr. Stefan Sell

Der Referent



Prof. Dr. Stefan Sell ist seit März 1999 Professor für Volkswirtschaftslehre, Sozialpolitik und Sozialwissenschaften

an der Hochschule Koblenz, Campus Remagen im Fachbereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Außerdem ist er Direktor des Instituts für Sozialpolitik und Arbeitsmarktforschung (ISAM) der Hochschule Koblenz.

Er absolvierte zunächst eine Ausbildung zum Krankenpfleger, und im Anschluss daran seinen Zivildienst in einem Kinder- und Jugendzentrum. Danach folgte ein Studium der Sozialwissenschaft (Studiengang: Wirtschaft) an der Ruhr-Universität Bochum, welches er 1991 mit dem Diplom abschloss. Im Juli 1995 promovierte er zum Dr. rer. soc. an der Fakultät für Sozialwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum in der Abteilung Sozialökonomie. Von 1996 bis März 1999 war er Professor für Wirtschaftswissenschaft und Arbeitsmarktpolitik an der Fachhochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung in Mannheim. Er betreibt den sozialpolitischen Blog "Aktuelle Sozialpolitik. Aus den Tiefen und Untiefen der Sozialpolitik" und ist mit seiner profunden Expertise in sozialpolitischen Themen gefragter Interviewpartner in den Medien. Weitere Informationen: www.stefan-sell.de

Der Vortrag

Im Februar 2023 konnte man folgenden Titel in der Frankfurter Rundschau lesen: „Rente: Knapp ein Fünftel der über 65-Jährigen in Deutschland von Altersarmut bedroht“. Dabei fallen zwei Fakten besonders auf: Erstens steigt die Anzahl der von Altersarmut betroffenen lebensälteren Menschen schon seit Jahren kontinuierlich an. Und zweitens sind vor allen Dingen Frauen von Armut im Alter betroffen, weshalb man inzwischen häufiger die Aussage hören kann: „Altersarmut ist weiblich“. Hinzu kommt, dass man Altersarmut nicht nur auf die Frage begrenzen darf, wie viel Geld jemand zur Verfügung hat. Gerade die Auswirkungen von Altersarmut zeigen sich auch in vielen nicht-monetären Lebensbereichen. In seinem Vortrag wird sich Herr Prof. Dr. Sell mit der Entwicklung und den Ursachen von Altersarmut in Deutschland beschäftigen. Dabei wird es um Risikofaktoren sowie um Folgen von Armut im Alter für Betroffene selbst, aber auch für unsere Gesellschaft gehen. Außerdem soll im Vortrag der Frage nachgegangen werden, welche Maßnahmen zur Prävention von Altersarmut geeignet sind bzw. von Politik und Gesellschaft dringend umgesetzt werden müssen.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

Vortrag

EINSAMKEIT IM ALTER

Hintergründe und Schutzfaktoren

Frau Yvonne Wilke

Die Referentin



Yvonne Wilke, Politikwissenschaftlerin, Studium an der Universität Nijmegen (Niederlande), Forschungsschwerpunkte: Einsamkeit, Ältere Menschen, Armut und Gender im sozialpolitischen Kontext, Verbändeforschung; Bereichsleiterin Alter, Einsam-

keit am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Leiterin des Kompetenznetz Einsamkeit in Frankfurt am Main und Berlin sowie der Projekte „Stärkung und Teilhabe älterer Menschen“ und „Digitalisierung und Bildung älterer Menschen“.

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland. Weitere Informationen: www.kompetenznetz-einsamkeit.de

Der Vortrag

Das subjektive Gefühl der Einsamkeit erfahren viele Menschen im Laufe ihres Lebens – dessen Ursachen und Folgen sind dabei sehr vielfältig und abhängig von soziodemografischen Faktoren, Lebensereignissen und Resilienzmechanismen. Chronische Einsamkeit senkt die Lebensqualität und bringt sowohl gesundheitliche Folgen als auch

einen Mangel an sozialer Teilhabe mit sich. Ältere Menschen gelten als eine der Risikogruppen für Einsamkeit und im Vortrag soll den Fragen nachgegangen werden: Welche Ursachen hat Einsamkeit im Alter und wie kann ihr begegnet werden? Wie erleben ältere Menschen Einsamkeit? Aus wissenschaftlicher Perspektive wird Einsamkeit bei älteren Menschen beleuchtet und mit aktuellen Daten beantwortet.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN

Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: kostenfrei

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen



Vortrag

RESILIENZ IM ALTER

Was die Seele stark macht

Frau Dr. Isabella Helmreich

Die Referentin



Frau Dr. Isabella Helmreich ist wissenschaftliche Leiterin des Bereichs Resilienz & Gesellschaft am Leibniz-Institut für Resilienzforschung gGmbH (LIR) in Mainz und Psychologische Psychotherapeutin mit langjähriger

klinischer Erfahrung. Nach ihrem Studium der Psychologie an der Universität Trier war sie zuerst als Projektmanagerin in einem internationalen Marktforschungsunternehmen tätig. Danach wechselte sie an die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz und absolvierte die Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Nach der Approbation arbeitete sie als Psychotherapeutin in freier Praxis und promovierte an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Bereich Depression zum Dr. phil. (Betreuer: Prof. Dr. W. Hiller). Zu ihren Forschungs- und Arbeitsschwerpunkten gehören neben dem Wissenstransfer in die Gesellschaft die Gesundheitsprävention, insbesondere die Entwicklung und Durchführung von evidenzbasierten Interventionen zur Resilienzförderung sowie die Weiterentwicklung des wissenschaftlich fundierten Kompetenz- und Beratungszentrums zu Fragen rund um Stress und Resilienz am LIR. Weitere Informationen: www.lir-mainz.de.

Der Vortrag

Resilienz ist der Prozess der Aufrechterhaltung oder Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach aufreibenden Lebensereignissen. Die Tatsache, dass einige Menschen nicht oder nur kurzfristig erkranken, obwohl sie großen psychischen oder physischen Belastungen ausgesetzt sind, weist darauf hin, dass protektive Mechanismen existieren, welche die Entwicklung von stressbedingten Erkrankungen verhindern. Der Schwerpunkt des Impulsvortrages liegt auf der Verbesserung der Gesundheitskompetenz der Zuhörerinnen und Zuhörer sowie der Wissensvermittlung zum Thema Resilienz im Alter aus psychologischer Perspektive. Im Vortrag werden verschiedene evidenzbasierte „Schutzfaktoren“ vorgestellt und wie diese trainiert werden können, um alltägliche Belastungen besser zu bewältigen und trotz dieser Belastungen gesund zu bleiben.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter

www.buergerinstitut.de/veranstaltungen



Workshop

RESILIENZ LEBENSÄLTERER MENSCHEN STÄRKEN

**Frau Birgit Schwinn und
Frau Sabine Ophaelders**

Die Workshop-Leiterinnen



Sabine Ophaelders ist Systemischer Coach, Familientherapeutin und Resilienztrainerin mit langjähriger Erfahrung in der

Begleitung von Menschen in Krisensituationen. Sie lebt in Essen und konzentriert sich in ihrer Arbeit auf die Wirkfaktoren für gewünschte Veränderungsprozesse von Menschen und dieses auf Basis fundierter Methodenarbeit, um einen individuellen erfolgreichen Prozess zu aktivieren.



Birgit Schwinn ist Business Coach und Resilienztrainerin mit langjähriger Erfahrung im Management und im Führen von Organisationen.

Sie lebt in Dreieich und hat sich auf die Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen und auf die Stärkung der Resilienz im beruflichen Kontext spezialisiert.

Die Trainerinnen haben sich im Rahmen einer Gestalt-Therapeutischen Ausbildung kennengelernt und sind die Gründerinnen der Resilienz-Manufaktur. Beide eint die große Leidenschaft und das Interesse an der Begleitung von Menschen. Weitere Informationen: www.resilienz-manufaktur.de

Der Workshop

Von Resilienz haben Sie schon gehört?

Kurz gesagt ist die Resilienz die Fähigkeit, belastende Situationen gut zu bewältigen und dadurch zu einem gesünderen und zufriedenerem Leben und Erleben zu gelangen.

Im Alter werden erleben Sie vielleicht auch Veränderungen Ihres gewohnten Lebensalltags und Sie müssen neue Situationen annehmen und bewältigen.

Im Resilienz Workshop schulen Sie Ihre Wahrnehmung, stärken Ihre Achtsamkeit und lernen Ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren. Dadurch können Sie Situationen anders betrachten, Ihren Fokus neu legen und somit Belastungen und Veränderungen als weniger problematisch wahrnehmen.

Außerdem lernen Sie die wichtigsten Bestandteile der Resilienz, die Schutzfaktoren, kennen und erfahren, wie Sie diese einzeln oder verbunden in Ihrem Leben trainieren können. In kleinen aktiven Einheiten üben Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden fördern und Ihren Schutzschild gegen Belastungen stärken können.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 50 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

RESILIENZ
Manufaktur

Vortrag

KREATIVE KONFLIKTLÖSUNGEN BEI DEMENZ

Frau Dr. Svenja Sachweh

Die Referentin



Frau Dr. Sachweh ist Sprachwissenschaftlerin und Gesprächsforscherin. Sie wurde 1965 in der Büchersstadt Gütersloh geboren und studierte in Marburg, London, Fribourg/Schweiz sowie in Freiburg im Breisgau Germanistik und Anglistik.

1998 promovierte sie zum Thema „Kommunikation in der Altenpflege“. Seit 2001 arbeitet sie als selbstständige Dozentin für Kommunikation in Pflege und Betreuung. Außerdem ist sie als Lehrbeauftragte an der EFH Bochum und der Universität Witten/Herdecke tätig. In einem durch die Robert-Bosch-Stiftung teilfinanzierten Forschungsprojekt ist sie seit 2008 mit der Erforschung der Kommunikation in Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz beschäftigt. 2002 wurde sie mit dem Oskar-Kuhn-Preis „für herausragende Leistungen auf dem Gebiet der Gesundheitskommunikation“ ausgezeichnet. Weitere Informationen: www.talkcare.de

Der Vortrag

Man kann noch so viel über Demenz gelernt, noch so viele Fortbildungen besucht haben: Immer

wieder gerät man in Situationen, in denen man mit seinem Latein am Ende ist. Keine der erlernten Methoden scheint zu helfen, und man weiß einfach nicht mehr, was man machen soll. Deshalb werfe ich in diesem Vortrag einen kurzen Blick auf die häufigsten Konfliktursachen. Anschließend stelle ich nicht nur ein „demenzgemäßes“ De-Eskalationsschema vor, sondern skizziere vor allem einige kreative, gleichermaßen ungewöhnliche, wie auch pragmatische Lösungsansätze von Praktikern. Tatsache ist: Um es öfter besser hinzukriegen, braucht man die Methode „Versuch und Irrtum“, Vertrauen in das intuitive Bauchgefühl, und den Mut, um die Ecke zu denken ...

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

talkcare

Workshop

KOMMUNIKATION BEI DEMENZ

Frau Dr. Svenja Sachweh

Die Workshop-Leiterin

Auf Seite 18 erfahren Sie alles über die Leiterin des Workshops Frau Dr. Sachweh.

Der Workshop

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, „ticken“ anders – sie denken, sprechen, verstehen, reagieren, kommunizieren anders als kognitiv Gesunde. Der Kontakt mit ihnen ist oft sehr schwierig, aber er ist nicht unmöglich: Wenn wir etwas detektivischen Spürsinn gebrauchen, können wir in vielen Fällen herausfinden, was sie wollen. Und wenn wir diejenigen Fähigkeiten einsetzen, die ihnen länger erhalten bleiben, kann eine Verständigung durchaus gelingen! In diesem Kurs werden die wichtigsten Zugangswege aufgezeigt.

Inhalte

Folgen der Erkrankung für das Sprechen- und Verstehenkönnen.

Körpersprache und nonverbale Kommunikation bei Demenz.

Ziele

Wissen, wie die Krankheit Kommunikationsverhalten und Kommunikationsfähigkeiten verändert. Erkennen angemessener und beziehungsfördernder, verbaler und nonverbaler Kommunikati-

onsstrategien für den Umgang mit Betroffenen Selbstreflexion (eigene Einstellung zu und eigener Umgang mit demenziell veränderten Menschen).

Methoden

Veranschaulichung der Theorie anhand eines aufgezeichneten Gesprächs.

Übungen zum Perspektivenwechsel, zu nonverbaler Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Kurzvortrag

Analyse von Portraitaufnahmen Erkrankter und Video-Ausschnitten.

Zielgruppe

Angehörige und Ehrenamtliche in der Begleitung von an Demenz erkrankten Menschen.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 50 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

talkcare

Vortrag

KRIMINALITÄT

Prävention und Schutzfaktoren für ältere Menschen

Frau Susanne Hippauf

Die Referentin



Frau Susanne Hippauf arbeitet seit 2001 bei der Polizei Hessen. Seit März 2022 ist die Polizeihauptkommissarin in der Prävention tätig. Dort ist sie zuständig für Beziehungsgewalt sowie für die Seniorenprävention.

Der Vortrag

Wie wappne ich mich gegen Schockanrufe, Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Trickdiebe an der Haustür?

Das Telefon klingelt und am anderen Ende der Leitung meldet sich mit tränenerstickter Stimme der Sohn, die Tochter oder das Enkelkind. Der oder dem Angerufenen wird im Anschluss durch einen falschen Polizisten eine extreme Notlage suggeriert. Hinter der Inszenierung eines solchen „Schockanrufes“ stecken Kriminelle, um in den Besitz von Geld und Wertgegenstände zu gelangen.

Auch gibt es Kriminelle, die insbesondere ältere Menschen gezielt in ihren Häusern und Wohnungen aufsuchen, um sie zu bestehlen.

In diesem Vortrag klärt Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf, Polizeipräsidium Frankfurt am Main, über Tricks verschiedener Tätergruppierungen auf, und wie Sie sich gut darauf vorbereiten können.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: kostenfrei

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen



Vortrag

SUIZIDPRÄVENTION IM ALTER

Hintergründe und Schutzfaktoren

Herr Prof. Dr. Reinhard Lindner

Der Referent



Herr Reinhard Lindner,
Prof. Dr. med., 63
Jahre, Facharzt
für Neurologie und
Psychiatrie, Psycho-
somatische Medizin
und Psychotherapie

(DGPT), langjährige Tätigkeit in der psychoanalytisch orientierten Psychotherapie Suizidgefährdeter und der Psychotherapie hochbetagter, körperlich erkrankter Menschen. Wissenschaftliche Arbeiten zur geschlechts- und altersspezifischen Suizidalität und zur Suizidprävention. Professor für Soziale Therapie am Institut für Sozialwesen der Universität Kassel, geschäftsführender Leiter des Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland (NaSPro). Weitere Informationen: www.suizidpraevention.de

Der Vortrag

Der Suizid trägt die Handschrift des Alters. Ab dem 75. Lebensjahr steigen die Zahlen für Suizide, besonders älterer Männer massiv an, aber auch annähernd die Hälfte aller Frauen, die sich suizidieren ist über 65 Jahre alt. Diese Situation besteht bereits seit Jahrzehnten. Der Vortrag dient der Information über die wissenschaftlich begründeten

Fakten, die hinter Suizidalität im Alter stehen. Dargestellt wird auch, wie Suizidalität im Alter verstanden werden kann, welche psychologischen Dynamiken dabei eine Rolle spielen und was im Alter vor Suizidalität schützt. Ein besonderer Schwerpunkt wird hierbei auf den assistierten Suizid gelegt, seine Hintergründe, seine Auswirkungen auch im Hinblick auf den Umgang unserer Gesellschaft mit schwerer Krankheit, Abhängigkeit und Sterben. Möglichkeiten der Hilfen und Unterstützungen für Menschen, die den Suizid „in die Hand nehmen“, werden dargestellt.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen



Vortrag

„OK BOOMER“ UND „ÜBERALTERUNG“ DER GESELLSCHAFT?

Altersbilder und ihre Rolle für Gesundheit und Langlebigkeit

Frau Prof. Dr. Susanne Wurm

Die Referentin



Foto: Oliver Mark

Frau Susanne Wurm ist Professorin für Präventionsforschung und Sozialmedizin und leitet seit 2019 die gleichnamige Abteilung an der Universitätsmedizin Greifswald. Zuvor hatte sie eine Professur für Psychogerontologie an der Universität

Erlangen-Nürnberg inne. Vor ihrem Wechsel an die Universität war sie stellvertretende Forschungsleitung am Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) in Berlin. Die Psychologin und Altersforscherin ist kooperierende Wissenschaftlerin des DZA, Kommissionsmitglied am Robert Koch-Institut und erhielt 2016 den Baltes-Forschungspreis der Gerontological Society of America (GSA) für ihre Forschung zu Altersbildern. In diesem Jahr erscheint ihr Buch „Gesund Älterwerden: Wünsche, Fakten, Möglichkeiten“. Weitere Informationen: www2.medizin.uni-greifswald.de/prevention

Der Vortrag

Der demografische Wandel vollzieht sich seit Jahrzehnten, doch in den kommenden Jahren geht die Generation der Babyboomer in den Ruhestand, wodurch die öffentlichen Debatten zu diesem Thema zunehmen. Es ist also mehr als an der Zeit, über das Älterwerden nachzudenken: Was wissen wir über alte Menschen und was verbinden wir mit dem eigenen Älterwerden? Wo gibt uns die Forschung recht und wo sitzen wir mit unserem (vermeintlichen) Wissen einem Irrglauben auf? Der Vortrag zeigt Mythen und Fakten über das Alter auf und veranschaulicht anhand aktueller Studien, in welcher Weise Vorstellungen über das Älterwerden und Altsein dazu beitragen, wie gesund Menschen sind und wie lange sie leben. Der Vortrag gibt zudem Tipps, wie man im Alltag gängige Altersstereotype erkennen und eigenen negativen Denkmustern und Verhaltensweisen begegnen kann.

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter

www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

Vortrag

VON DER ENTLASTEN- DEN BEDEUTUNG DES HUMORS IM ALTER

Herr Prof. Dr. Rolf D. Hirsch

Der Referent



Rolf Dieter Hirsch Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych., verheiratet, zwei Söhne, Arzt für Nervenheilkunde, psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse und Geriatrie. In Privatpraxis (Psychiatrie/ Psychotherapie-Geriatrie) und an der Universität

Erlangen-Nürnberg am Institut für Psychogerontologie. Er ist Präsident der Deutschen Akademie für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie und Sprecher von „Handeln statt Misshandeln – Forum Altern ohne Gewalt“. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte: Heiterkeit und Humor im Alter; Aggression, Gewalt, Misshandlung und Diskriminierung im Alter; ethische und Versorgungs-Aspekte der Gerontopsychiatrie; Suizidalität im Alter, Demenz u. Depression, Alternspsychotherapie. Weitere Informationen: www.hirsch-bonn.de

Der Vortrag

Krisen und Belastungen im Alter können mit Humor oft leichter und effizienter bewältigt werden als mit Ernst, Rechthaberei, Starrheit, Macht und Besserwissen. Denn Humor ist eine Kraft des Gemütes sowie des Herzens. Seine Absicht ist,

Verständnis für die Ungereimtheiten der Welt und Mitgefühl für die eigenen Unzulänglichkeiten und Nöte zu wecken. Humor ist eine „Trotzmacht“ gegenüber den Missgeschicken und Verlusten. Er ist auch ein soziales Schmiermittel, welches gerade im Alter sehr entlastend sein kann.

Förderlich ist offen für Phantasie und Spiel zu sein. Anstecken können heitere Bücher, Cartoon, Theater, Spielfilme und Tanz- und Singrunden.

Humor fördert kreative Kräfte, lockert Beziehungskonflikte und stärkt die Lebensqualität. Er eröffnet neue Perspektiven, führt zur heiteren Gelassenheit und ist eine Form von Weisheit. Humor ist als ein tägliches „Lebensmittel“ genauso wichtig wie Essen und Trinken: Wohldosiert, ausreichend und kontinuierlich. Ein bisschen etwas geht immer!

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN



Adresse: Oberlindau 20, 60323 Frankfurt

E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Telefon: 069 972017-28

Kosten: 6 Euro

Einlass: 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn

Anmeldung unter
www.buergerinstitut.de/veranstaltungen

ORGANISATORISCHES

Veranstaltungsort

Alle Veranstaltungen finden in den Räumlichkeiten des Bürgerinstitut e.V., Oberlindau 20, 60323 Frankfurt am Main statt. Diese sind barrierefrei zu erreichen.



Sitzplätze und Einlass

Bei allen Veranstaltungen gibt es freie Sitzplatzwahl. Der Einlass zu den Veranstaltungen beginnt jeweils 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn.

Anmeldung und Eintrittskarten

Für **alle Veranstaltungen** ist eine **Online-Anmeldung** erforderlich. Diese funktioniert wie folgt: Über unsere Homepage gelangen Sie auf unseren Veranstaltungskalender (www.buergerinstitut.de/veranstaltungen). Wenn Sie dort die gewünschte Veranstaltung auswählen, werden Sie auf die externe Internetseite des Ticketsystems „pretix“ weitergeleitet, über die Sie sich für die Veranstaltung direkt anmelden. Das Ticketsystem leitet Sie durch das Anmeldeverfahren und bei kostenpflichtigen Veranstaltungen auch zum Bezahlvorgang.

Bei kostenfreien Veranstaltungen erhalten Sie direkt nach dem Bestellvorgang Ihre Eintrittskarte als PDF-Dokument per Mail. Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen wird Ihnen, nachdem die Zahlung auf unserem Konto eingegangen ist, die Eintrittskarte ebenfalls per Mail zugesandt. Für den Einlass am Veranstaltungstag halten Sie bitte die Eintrittskarte ausgedruckt oder über Ihr Smartphone bereit.

Wenn Sie **keinen Online-Zugang** besitzen, rufen Sie unser Veranstaltungstelefon unter der Nummer 069 972017-28 an. Hinterlassen Sie dort Ihren Namen und Ihre Telefonnummer und wir melden uns zeitnah zurück.

Kosten

Alle Veranstaltungen mit Ausnahme der Vorträge am 28.06.2023 und am 19.07.2023 sind kostenpflichtig. Neben dem Eintrittspreis fallen keine weiteren Buchungskosten an. Für alle Veranstaltungen bitten wir um Vorkasse.

Foto- und Videoaufnahmen

Bitte beachten Sie, dass wir ausgewählte Veranstaltungen mit Videoaufnahmen aufzeichnen sowie fotografisch dokumentieren. Die Videoaufzeichnungen werden ausschließlich für interne Zwecke verwendet – die Fotos finden u. U. Verwendung in unserer Öffentlichkeitsarbeit (z. B. auf unserer Homepage oder in unseren Tätigkeitsberichten). Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich mit den jeweiligen Foto- und Videoaufnahmen einverstanden.

Datenschutz

Ihre Anmeldeinformationen unterliegen den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen und werden von uns diesen Bestimmungen entsprechend bearbeitet. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.buergerinstitut.de/datenschutzerklaerung.



Bürgerinstitut e.V.

Oberlindau 20 · 60323 Frankfurt am Main · Telefon 069 972017-0

Spendenkonto: Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE51 5005 0201 0000 8674 70 · BIC: HELADEF1822

www.buergerinstitut.de