

Frauen altern anders – aber wie?

Als Sprecherin des Vereins MITEINANDER – Wohnen in Verantwortung e.V. stelle ich Ihnen vor, wie wir seit Frühjahr diesem Jahres miteinander in Verantwortung wohnen und leben und uns in einem überschaubaren Bereich Vorsorgestrukturen für eine materielle und soziale Sicherung unseres künftigen Lebens ausbauen.

Wir haben in den letzten vier Jahren aus einer handvoll Interessierter, eine Gruppe mit 26 Menschen aufgebaut, einen gemeinnützigen Verein gegründet und uns mit der „halben“ Stadt vernetzt (Politik, Verwaltung, Wohnungswirtschaft, Kultureinrichtungen, Lokale Aenda 21, Verbände, Fachhochschule, Bildungsträger, Pädagogen, Künstler, auch Geldgeber und Presse, Initiativen und vielen anderen Menschen, die am gleichen Thema arbeiten). Wir haben uns zu Expertinnen entwickelt in Sachen sozialer Wohnungsbau, Konzepte und Strategien erarbeiten und Öffentlichkeit herstellen.

Unser Verein hat mit diesem großen Netz einen Investor gefunden, einen Architekten, eine Städteplanerin, ein Grundstück und die Idee realisieren können, ein barrierefreies Wohnhaus mit 23 Wohneinheiten, Gemeinschaftsräumen, Werkstatt und Garten gemischt finanziert (geförderter und frei finanziertes Wohnungsbau) bauen zu lassen.

26 Menschen sind nun als Mieter eingezogen, 5 Paare, der Rest Singles mit Durchschnittsalter von 64 Jahren (die Jüngste ist 55 Jahre alt, die Älteste 75). Die Wohnungen sind alle gleich ausgestattet, d. h. barrierefreie Duschen und Zugänge zum Balkon, Parkett, große Fenster. Die Wohnzimmer liegen alle in Südwest-Richtung

Die Wohneinheiten sind 47 m², 62m², 80m² und 95m² groß und kosten pro m² 5,20€ und 6,10€ für die kleinen sozial geförderten Wohneinheiten und 10,00€ Kaltmiete für die frei finanzierten. Für die Gemeinschaftsräume zahlen die Singles 35,- und die Paare 55,00€ im Monat.

Wir verwalten das Haus weitestgehend selbst, halten den Garten in Ordnung und gestalten auch das Treppenhaus und die Gemeinschaftsräume.

Unserem Programm heißt:

Keinen verderben lassen, auch nicht sich selbst,
Jeden mit Glück zu erfüllen, auch sich, das ist gut
(B. Brecht)

Was heißt das?

1. Wir realisieren die Idee, wie wir durch Verbundenheit und Verantwortung, der Vereinsamung im Alter vorbeugen können.

Wir sind besonders aufmerksam füreinander da und sichern uns - unter Bewahrung aller Individualität und

Entscheidungsfreiheit – gegenseitige Aufmerksamkeit, Hilfe, Schutz und Trost zu. Wir wollen MITEINANDER in guten und in schweren Zeiten umsichtig, solidarisch und respektvoll in einem Haus in getrennten Wohnungen leben.

2. Wir lernen uns nach kennen und teilen unseren Fähigkeiten und Interessen.
Unter großen Anstrengungen raufen wir uns zusammen, um das Spannungsverhältnis von lebenslang errungenen individuellen Freiheiten und Gemeinwohlbelangen mit Pflichten, Verbindlichkeiten, Regeln und Werten zu meistern.
3. Wir analysieren die gesellschaftlichen Verhältnisse und entwickeln Vorsorgestrategien, um nicht in die Altersarmutsfalle zu geraten.
4. Wir reagieren auch im privaten Umfeld, indem wir Kosten senken durch gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe (gemeinsame Auto- und Werkzeugnutzung, Nähen einfacher Blusen, Röcke, Hosen etc. ... Wir zeigen uns Fertigkeiten, teilen Wissen, geben Ideen weiter... uns wird sicher noch Einiges einfallen).
5. Wir werden uns mit den Fragen des Älterwerdens beschäftigen und bewusst bei klarem Verstand Entscheidungen treffen, damit dies nicht unsere Angehörigen tun müssen.
6. Wir machen Politik und Wirtschaft deutlich, was wir zu bieten haben. Wir sind eine aufgeschlossene und in reichem Maße sozial engagierte Gruppe. Wir richten den Blick auf die Potentiale älterer Menschen nach ihrem Berufsleben und ermutigen sie, ihre Begabungen und Erfahrungen sinnstiftend einzubringen. Viele von uns sehen die freie Zeit als Jungrentnerinnen als großes Geschenk, haben wir doch endlich Gelegenheit, uns zu entfalten und unser Dasein zu vertiefen. Die jüngeren Alten leben noch weitgehend behinderungsfrei und können circa 15 -20 Jahre sehr aktiv tätig sein. Wir übernehmen eine aktive Rolle bei der Gestaltung unseres Gemeinwesens, indem wir gesellschaftliche Aufgaben im Quartier übernehmen, einen Ort der Begegnung (im „Forum Nachbarschaftskultur“) schaffen und so die Nachbarschaft positiv entwickeln helfen. Wir haben uns versprochen - unseren Kräften entsprechend – uns sozial-kulturell zu engagieren, um langfristig die nachfolgenden Generationen zu entlasten.

Als gute Nachbarn im Quartier zu wirken, hat bereits Bestand

Das „Forum Nachbarschaftskultur“ entwickelt sich ständig weiter und ist heute, 10 Monate nach unserem Einzug der kulturell-soziale Mittelpunkt in unserem Wohnprojekt.

1. Aktivitäten in der benachbarten Könnsiedlung - Straßenfest, Frühstück, ...
2. wöchentliches Kaffeetrinken im "Wohnzimmer" mit Gästen und Nachbarn.
3. Beitrag im Gerresheimer Netzwerk gegen Armut: monatlich Kinderkochklub
4. Werkstattprojekt: Glasarbeiten für Kinder ab 10 Jahren und für Erwachsene
5. Werkstattprojekt: Bambusflöten bauen für Kinder ab 10 und für Erwachsene
6. Arbeitskreis "Gott und die Welt"
7. Literaturkreis für uns und NachbarInnen
8. "Wer rastet rostet", Walking für uns und NachbarInnen. 3 x wöchentlich

9. Keyworkprojekt in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum Düsseldorf. Wöchentliches Treffen zur Vorbereitung der Ausstellung "Die Stadt ist weiblich" mit eigenem Part im Foyer unseres Hauses. (zurzeit recherchieren wir im Stadtteil, machen Zeitzeuginnen ausfindig, interviewen diese behutsam, fotografieren, stellen Exponate für die Ausstellung im Hause zusammen, besorgen Filme und bereiten Lesungen vor).
10. Beratung beim Aufbau neuer Wohngruppen und Hausführungen (2-3x im Monat)
11. Zur Entdeckung der "Herzensangelegenheiten", die zum Engagement führen und der daraus folgenden Planung, werden die bekannten Seminarreihen mit Karin Nell und/oder Künstlern und anderen Wegbegleitern fortgesetzt. 4x jährlich ab Januar 2011 starten die Weiterbildungsangebote (nach dem EFI-Vorbild. EFI heißt Erfahrungswissen für Initiatoren) für uns und unsere interessierten Nachbarn aus dem Quartier, um die eigene Idee, die „Herzensangelegenheit“ zu finden, Fähigkeiten herauszuarbeiten, Wissen zu teilen und schließlich weitere Projekte mit sozial-kulturellem Hintergrund aufzubauen. Zu den Lernzielen gehören auch Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising. Die Seminarreihe ist für die TeilnehmerInnen kostenlos. Sie werden aus Spendenmitteln finanziert, die der Vereinsvorstand 2009 für die Projektarbeit im Stadtteil „erbettelt“ hat.

In Planung sind zurzeit folgende Ideen

1. "Schluppenkino im Souterrain":
2. Kakao und Geschichten für kleine Kinder und ihre Väter. 1x monatlich, sonntags
3. "Cafe Spätlese", Vergnügungen mit Voltaire und Shakespeare, Kleist und Cervantes, Tolstoi, Dickens oder Goethe

Auch privates Engagement ist im Haus möglich und erweitert die Entfaltungsmöglichkeiten. Es steht nicht unter dem gemeinnützigen Aspekt und der Vereinsverantwortlichkeit.

Die Nachhaltigkeit des Projekts wird gesichert

- Wir achten darauf, dass stets jüngere Mitstreiter in das Projekt hineinwachsen
- Das Projekt ist Ort der integrativen Begegnung im Quartier und entwickelt Solidarität
- Auch wir werden alt und gebrechlich. Daher knüpfen wir Bande zu starken Kooperationspartnern, die mit uns das Augenmerk auf das Nachbarschaftskonzept richten. Sie werden uns bei der Sicherung der Nachhaltigkeit zur Seite stehen können, wenn die heutigen Initiatoren aus Altersgründen kürzer treten oder den Überblick verlieren.

Unter welchen Bedingungen leben wir älteren Frauen heute?

- Berufstätige Frauen verdienen etwa 20 Prozent weniger als Männer.
- verzichten über längere Zeit auf ihre Karriereplanung und arbeiten in Teilzeit – da Beruf, Kinder UND häufig noch pflegebedürftigen Eltern zu vereinbaren sind
- Versorgungslücken in der Rentenkasse = allein stehende Rentnerinnen haben ø 22 Prozent weniger Rente als die männlichen Rentner-Singles
- außerdem belasten zunehmend steigende Krankenkassenbeiträge die Konten.

Ressourcen älterer Frauen

Teilbild, begrenzt aus meiner Sicht und meinem sozialen Umfeld gesehen:

- Die Nachkriegsgeneration der Frauen wurde von neuen Sozialisationseinflüssen geprägt und hat diese teilweise mitgestaltet.
- ø bessere Schul- und Berufsausbildung als frühere Generationen
- nicht fremd, gezielt Wagnisse einzugehen (beispielsweise sich aus belastenden Beziehungen trotz Kinder zu befreien)
- Um ihr Leben zu gestalten, braucht sie zweierlei: einerseits die Vernunft, aber andererseits eben auch Liebe, einschließlich der Liebe zu sich selbst. So haben die meisten Frauen ein Leben lang Kontaktfähigkeit und Versöhnungsbereitschaft praktiziert.
- Erfahrungen aus Familienarbeit lassen sich übertragen und erleichtern im Alter die Einbindung in neue soziale Netze
- Einbindung notwendig, denn sie sind Alternativen und Ergänzungen zur erwachsenen Kindern, verschwundenen Partnern die ihre eigenen Wege gehen oder verstorbenen Eltern.
- Ohne diese Bemühung - kein glückliches Alter. Die Singles geraten sonst in Hilflosigkeiten psychischer und sozialer Art
- Sie setzen sich aktiv sich für die eigene Gesundheit ein. D. h. Selbstbegrenzung, um die eigenen Kräfte zu schützen aber auch Erweiterung, um sie zu stärken.
- Mit steigendem Lebensalter wächst Gelassenheit und Ausgeglichenheit

Wie sichern wir unsere Lebensqualität und damit die Gesundheit?

- Lebensqualität im Alter steht und fällt mit der Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben.
- materielle Sicherheit ist einer der ausschlaggebenden Faktoren für das Wohlbefinden.
- Lebenszufriedenheit beinhaltet immer auch die aktive Auseinandersetzung mit dem Altern, mit persönlichen und sozialen Entwicklungszielen
- In der nachberuflichen Lebensphase ist Frau erstmals Herrin über ihre Zeit. Sie hat die große Chance, nichts tun zu müssen und alles tun zu können.

- Sie kann mit vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen umgehen und sich gesunderhaltende Maßnahmen organisieren (auch ohne Diätberaterin)
- Sie kann sich der Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit widmen und sich selbst ein Stück neu erleben.
- Sie kann sich neue Ziele zu setzen und die Kraft zu finden, diese zu verfolgen.
- Humor und Lachen über sich selbst, trägt zum Wohlbefinden bei.

Erfahrungsgemäß stellt sich Lebensfreude und Zufriedenheit ein, wenn wir Menschen unsere Fähigkeiten voll einsetzen, um eine Herausforderung zu bestehen.

Ist Lebenszufriedenheit mein vorherrschendes Persönlichkeitsmerkmal, dann beschreibe ich meine subjektiv empfundene Gesundheit anders, als wenn mein Grundgefühl Unzufriedenheit wäre.

Was tun, wenn die Rente klein ist, die materielle Sicherheit gefährdet?

- Wir nehmen alle unsere Ressourcen wie Mut, Humor, Vernunft und Liebe Lebenserfahrung, Selbsteinschätzung und Ausdauer, vernetzen uns zielstrebig und finden mit Gleichgesinnten Alternativen, die wir durchdenken und gemeinsam die Tat umsetzen.
- Es ist der Umgang mit unserem eigenen Lebenslauf der bestimmt, ob wir im Alter Feuerstuhl oder Rollstuhl fahren.

MITEINANDER - WOHNEN IN VERANTWORTUNG e.V.



Sitz des Vereins: Ursula-Trabalski-Str. 47 ▪ 40625 Düsseldorf ▪ Tel.: 0211 / 59 24 87 ▪ eMail: miteinander-d@t-online.de
 Kontakt: Anne Leyendecker (Vors.), Tel.: 0211 / 59 24 87 ▪ Karin Proff (Stv. Vors.), Tel.: 0211 / 520 300 45
 Bankverbindung: STADTSPARKASSE Düsseldorf ▪ Konto Nr. 100 467 5300 ▪ BLZ 300 501 10
 Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Düsseldorf ▪ Nr. 9879
 Mitgliedschaften: DER PARITÄTISCHE Landesverband NRW e.V. ▪ ASB Region Düsseldorf e.V. ▪ NWIA e.V., Köln