

# Senior\*innen Newsletter



**komba**  
gewerkschaft  
nordrhein-  
westfalen

BAGSO

KOMBA NEWS

VOR ORT

BUNTE ECKE



***Nähe ist  
unsere  
Stärke!***

**Herbst 2024**

# Guten Tag!

Liebe Kolleg\*innen,  
liebe kombaner\*innen,

der Sommer ist vorbei, doch die heißen Themen bleiben. In der letzten Ausgabe haben wir uns schon mit der sogenannten „künstlichen Intelligenz“ befasst. Dieses Thema wird uns auch weiterhin beschäftigen. Nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Alltag. Unsere Welt, nicht nur der Arbeitsplatz, verändert sich rasant und wer hilft uns dabei, uns zurecht zu finden?

Ein weiteres heißes Thema wirft seine Schatten voraus. Die Tarifverhandlungen TVöD Bund und Kommunen stehen im Frühjahr 2025 vor der Tür. Etwa 2,1 Millionen Beschäftigte beim Bund und in den Kommunen fallen unter den TVöD Bund und Kommunen. Er ist damit einer der größten Flächentarifverträge, wenn nicht sogar der größte, in Deutschland. Der dbb beamtenbund und tarifunion hat am 2. September mit der ersten von 7 Regionalkonferenzen damit begonnen, mögliche Forderungen für diese Verhandlungen zu diskutieren. Dabei zeichnet sich ab, dass neben einer deutlichen linearen Einkommenserhöhung besonders die Themen Flexibilisierung der Arbeitszeit und Entlastung eine wichtige Rolle spielen werden.

In dieser Ausgabe thematisieren wir auch die Krankenversorgung, in der in der nächsten Zeit viele Änderungen anstehen.

Wie ihr seht, bietet diese Ausgabe wieder Informationen aus vielen verschiedenen Bereichen.

Wir freuen uns, wenn ihr uns von euren Veranstaltungen und Aktionen vor Ort Bilder und Berichte schickt. Das macht unseren Newsletter nur noch bunter!

*Eva* *Mi*



**Ulrich Langner**  
2. stv. Vorsitzender der komba nrw  
Senior\*innenvertretung

## Impressum

### Herausgeberin:

Senior\*innenvertretung der komba  
gewerkschaft nrw;  
Norbertstraße 3, 50670 Köln,  
Tel: 0221.9128520,  
seniorenvertretung@komba.de;

**Redaktion:** Melanie Sunderkamp, Jasmin  
Jestel

**Fotos:** Canva, DBB NRW, komba, Friedhelm  
Windmüller, dbb beamtenbund und  
tarifunion

Der Senior\*innen-Newsletter wird als pdf-  
Datei verschickt

# komba news

## komba Arbeitszeitumfrage

In Vorbereitung auf die nächste Einkommensrunde für den öffentlichen Dienst haben mehrere beteiligte Gewerkschaften eine Mitgliederbefragung durchgeführt. So auch die komba gewerkschaft. Die Beteiligung und der Erkenntniswert sind hoch. „Wir haben die richtigen Fragen gestellt und für einen niedrighschwelligem Zugang bei geringem Zeitaufwand gesorgt – so haben wir jetzt eine gute Basis für das weitere Vorgehen im Sinne der Mitglieder“, zeigt sich komba Bundesvorsitzender Andreas Hemsing zufrieden. Wir haben die wichtigsten Ergebnisse zusammengestellt und für die Bewertung bereits Rückmeldungen aus Diskussionsforen einfließen lassen.

Im Kern: Klarheit und Flexibilität

Die übergreifende Erkenntnis vorweg: Die Beschäftigten wünschen sich unter dem Strich klare Regelungen und gleichzeitig Flexibilität. Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch aussieht, erweist sich als wichtiger Grundsatz bei der künftigen Ausgestaltung der Arbeitszeit. Denn das Arbeitszeitrecht ist häufig vielschichtig und kompliziert. Deshalb muss transparent sein, welche verbindlichen Leitplanken es für die Aufteilung der Arbeitszeit gibt und welche Flexibilisierungsmöglichkeiten für die einzelnen Beschäftigten bestehen.

Nur dann können die Beschäftigten bestehende Optionen für die Gestaltung der Arbeitszeit erkennen und favorisieren. Dabei sollte der Spielraum für die Beschäftigten so groß wie möglich sein und nicht voreilig eingeengt werden. Die Wünsche, die natürlich auch von den jeweiligen privaten Rahmenbedingungen abhängen, sind nun einmal unterschiedlich und deshalb sollten auch unterschiedliche Modelle möglich sein. Selbstbestimmte Flexibilität ist ein Attraktivitätsmerkmal.



Dabei darf natürlich nicht ausgeblendet werden, dass es Bereiche gibt, in denen die selbstbestimmte Flexibilität eingeschränkt ist, weil Funktionszeiten – häufig sogar 24/7 – eingehalten und garantiert werden müssen. Hier ist zu prüfen, ob weitere Spielräume geschaffen werden können oder die Attraktivität durch andere Maßnahmen weiterentwickelt werden kann. Insgesamt muss die hohe Belastungssituation im öffentlichen Dienst berücksichtigt werden, wenn es um Nachjustierungen bei der Arbeitszeit geht.

### **Reduzierung der Wochenarbeitszeit**

In diesem Zusammenhang dürfte auch die von einer deutlichen Mehrheit der Teilnehmenden angestrebte Reduzierung der Wochenarbeitszeit zu sehen sein. Doch ist diese wichtiger als die Einkommensanpassung? Ein Drittel sagt ja, während ein Viertel eher der Einkommenssteigerung die größere Priorität einräumen. Wir wollen aber auch dem Umstand Rechnung tragen, dass der höchste Wert auf einer Betrachtung beider Aspekte fällt. Über zwei Drittel der Teilnehmenden würde es sogar begrüßen, wenn die Beschäftigten individuell zwischen beiden Varianten (Freizeit und Geld) wählen können.

### **Flexibilisierung der Wochenarbeitszeit**

Flexible Arbeitszeitmodelle – häufig bis hin zur Vier-Tage-Woche – sind aber grundsätzlich auch unabhängig von einer Arbeitszeitverkürzung denkbar. Über die Hälfte der Teilnehmenden halten solche Optionen für interessant. Dabei ist aus Sicht der komba gewerkschaft besonders bedeutsam, dass derartige Angebote die Selbstbestimmung bei der Arbeitszeitgestaltung zwar bereichern können. Zur Selbstbestimmung muss dann aber auch gehören, dass derartige Modelle nicht zwingend sind und weiterhin die Fünf-Tage-Woche bei einer Vollzeitbeschäftigung gewählt werden kann. Es muss berücksichtigt werden, dass die mit einer Vier-Tage-Woche einhergehende Belastung für viele Beschäftigte zu hoch ist, zumal ggf. Ruhepausen und Fahrtzeiten hinzukommen.

### **Langzeitkonten**

Ein sehr deutliches Votum ist zu den Langzeitkonten zu verzeichnen: Drei Viertel der Teilnehmenden hält die durch dieses Instrument mögliche Flexibilität der Lebensarbeitszeit für positiv. Langzeitkonten bedeuten, dass Zeitguthaben auf Wunsch der Beschäftigten längerfristig und über die üblichen Gleitzeitguthaben hinausgehend aufgebaut werden. Die Guthaben können – ebenfalls nach den Wünschen der Beschäftigten – zu einem späteren Zeitpunkt genutzt werden, zum Beispiel für Auszeiten, Phasen mit reduzierter Arbeitszeit oder ein früheres Ende der aktiven Arbeitsphase.

Die komba gewerkschaft bedankt sich bei allen Mitgliedern, die sich an unserer Umfrage beteiligt haben und damit unseren Anspruch, eine basisorientierte Gewerkschaftsarbeit zu leisten, unterstützen. Die offiziellen Forderungen zur Einkommensrunde mit dem Bund und der VKA – damit beginnt für den öffentlichen Dienst das Tarifjahr 2025 – werden am 9. Oktober 2024 beschlossen.

Wir halten dich auf dem Laufenden!

**[Zu den Ergebnissen der Umfrage](#)**

## dbb Regionalkonferenzen zur Einkommensrunde 2025 gestartet

Am 02. September 2024 fiel der Startschuss in Düsseldorf, gefolgt von der Konferenz am 03.09.2024 in Hamm. Diese Regionalkonferenzen des dbb beamtenbund und tarifunion bereiten den Weg für die kommende Einkommensrunde für Bund und Kommunen 2025.

Mit dabei: viele engagierte Kolleg\*innen der komba gewerkschaft nrw!

Andreas Hemsing, Bundes- und NRW-Landesvorsitzender der komba und stellv. dbb Bundesvorsitzender, führte am 02.09. gemeinsam mit Volker Geyer, stellv. dbb Bundesvorsitzender und Fachvorstand Tarifpolitik, durch die Veranstaltung.

In den intensiven und offenen Diskussionen kristallisierte sich schon jetzt ein wichtiges Thema heraus: die Arbeitszeit. Der öffentliche Dienst muss hier flexibler werden, um konkurrenzfähig zu bleiben und attraktive Arbeitsbedingungen zu schaffen.

Vielen Dank an alle Teilnehmer\*innen für die offenen und konstruktiven Diskussionen! All die Diskussionspunkte münden schließlich in den Überlegungen zur Forderungsfindung am 09.10.24.



Fotos: Friedhelm Windmüller



# dbb bundessenorenvertretung

## Ohne Moos nix los

### SEMINAR ZUM THEMA "ALTERSEINKÜNFTE"

Dass ohne Knete auch im Alter nichts geht, ist eine Binsenweisheit. Ihre Umsetzung ist aber alles andere als trivial. Deshalb veranstalteten die bundessenorenvertretung und die dbb akademie zum wiederholten Mal ein Seminar zum Thema Alterseinkünfte. Andreas Irion, zweiter stellvertretender Präsident des Bundesverbandes der Rentenberater e.V., erläuterte bei dem Treffen in Fulda mit 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fachkundig, wie sich Rentenansprüche ergeben und welche Fallstricke im Rentenwesen lauern. Er ging auf das Rentenpaket II ein, das, sollte es beschlossen werden, das Rentenniveau durch den Aufbau eines Aktienstocks vorerst bei 48 Prozent sichern soll. Die dafür zunächst benötigten 12 Milliarden Euro müssten allerdings erst einmal durch Schulden finanziert werden. Auch das politisch hochaktuelle Thema Weiterarbeiten im Ruhestand wurde berührt und welche Auswirkungen die Einkünfte daraus auf Rente oder Beamtenversorgung haben.

In den neuen Bundesländern beziehen Menschen häufiger als in den alten sowohl Rente als auch Pension. Irion demonstrierte die sich ergebenden Effekte anhand von Beispielberechnungen.

Matthias Warnkings Vortrag zum Thema „Beamtenversorgung“ schloss sich am nächsten Tag fast nahtlos an. Der dbb Experte erläuterte den Teilnehmenden die Grundlagen der Beamtenversorgung. Mit seinen Beispielen sorgte er für Klarheit, vor allem im Bereich der Zurechnung von Erwerbseinkommen. Auch er beleuchtete die Kombination von Rente und Versorgung.

„Das Seminar war eine runde Sache und hat geholfen, Fragen zu beantworten, die vielen von uns unter den Nägeln brennen“, so Thomas Krupp, stellvertretender Bundesvorsitzender der Senioren im dbb und Tagungsleiter des Seminars. (Quelle: dbb bundessenorenvertretung)



Foto: dbb bundessenorenvertretung

## Gespräch mit BMFSFJ

Entgeltersatzleistung für Pflegende und Teilhabe von Älteren thematisiert

Wo bleibt die Entgeltersatzleistung für pflegende Angehörige, um sowohl Einkommen als auch Altersbezüge zu sichern und die gesellschaftliche Leistung der pflegenden Angehörigen zu würdigen?“, fragte der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung, Dr. Horst Günter Klitzing, Andreas Schulze vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und erinnerte gleichzeitig



daran, dass 80 Prozent der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt würden.

Schulze stellte in Aussicht, dass es weitere Verbesserungen für pflegende Angehörige geben werde: So solle durch die Zusammenführung von Familienpflegezeitgesetz und Pflegezeitgesetz häusliche Pflege flexibler organisiert werden können und besser mit der Berufsausübung vereinbar sein. Auch die Entgeltersatzleistung für pflegende Angehörige sei nicht vom Tisch, merkte Schulze an. Hier seien aufgrund der Haushaltslage jedoch dicke Bretter zu bohren.

Gleichzeitig meldete der Abteilungsleiter auch Erfolge, etwa bei der Nachwuchsgewinnung im Bereich Pflege. Das Bundesministerium habe mit der Ausbildungsoffensive Pflege einen deutlichen Anstieg der Ausbildungszahlen erreichen können.

Klitzings Stellvertreterin Anke Schwitzer, die bei dem Gespräch ebenfalls anwesend war, fragte, welche konkreten Möglichkeiten man im Bundesministerium sähe, um die Teilhabe von Älteren und Altenhilfe auf Kommunalebene zu verbessern. Schließlich handele es sich beim Paragraphen 71 des Sozialgesetzbuch XII, der die Altenhilfe regelt, um ein Bundesgesetz. Schulze ist der Auffassung, dass es, wolle man es den Menschen ermöglichen, länger in ihrem gewohnten Umfeld zu leben, bessere und mehr Angebote wie etwa Begegnungsstätten, einen nutzerfreundlichen öffentlichen Personennahverkehr und kommunale Lebensmittelversorgung vor Ort geben müsse. Dies aber sei eine kommunale Aufgabe.

Andreas Schulze ist als Leiter der Abteilung 3 des BMFSFJ - Demografischer Wandel, Ältere Menschen, Wohlfahrtspflege im Ministerium unmittelbar zuständig für die seniorenpolitischen Themen. Er betonte bei dem Treffen, das am 13. Juni 2024 stattgefunden hatte, es würde intensiv um Lösungen für die Probleme des demografischen Wandels und den damit einhergehenden Herausforderungen, wie etwa Einsamkeit Älterer und Pflegenotstand, gerungen.

### dbb bundesseniorenvertretung

Die dbb bundesseniorenvertretung setzt sich für die Rechte und Interessen der Versorgungsempfänger\*innen sowie der Rentner\*innen im dbb ein.

Die Hauptversammlung besteht aus Vertreter\*innen der Seniorenvertretungen der dbb Fachgewerkschaften sowie der dbb Landesbünde und der Geschäftsführung.

## 8. Seniorenpolitische Fachtagung der dbb bundesseniorenvertretung

# Nie zu alt für Neues - Lernen ohne Limit

01. Oktober 2024 in Berlin



Ein bekanntes Sprichwort besagt: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“

Die dbb bundesseniorenvertretung wird auf ihrer Tagung, auch für “Hildchen und Hilda”, diesen Sinnspruch widerlegen.

Expert\*innen aus den Bereichen Medizin, Politik, Kultur, Verwaltung und Gesellschaft zeigen auf, dass Bildung in jedem Alter nicht nur wünschenswert, sondern realisierbar ist und welche positiven Effekte sich für die Lernenden und die Gesellschaft ergeben.

Höhepunkte wird u. a. Jens Seiler setzen, der Denker, mehrfache Weltmeister und Fachmedienpreisträger, mit seiner Gedächtnisshow und dem Seminar zur Steigerung der Merkfähigkeit.

### weitere Informationen

Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie die Tagungsverpflegung sind kostenfrei. An- und Abreise sowie Unterbringung erfolgen in eigener Regie und auf eigene Kosten.



**Kennt ihr schon den dbb-Podcast “Diensttag”?**

**Wenn nicht, hört mal rein!**

<https://www.dbb.de/mediathek/podcast/podcast.html>

**Einige unserer komba-Kolleg\*innen waren auch schon bei Moderatorin Steffi Schaller zu Gast!**

# Jahrestagung der komba Landesseniorenbeauftragten in Weimar

Vom 27. - 29. August fand in Weimar die diesjährige Jahrestagung der komba Landesseniorenbeauftragten statt. Thematisch ging es um den Austausch der Arbeitsergebnisse und Erfahrungen aus den einzelnen Landesgewerkschaften in Bezug auf die Senior\*innenarbeit. Zudem stellte die komba Bundesseniorenvertretung ihre Arbeit vor. Sandra Müller, stv. komba Bundesvorsitzende, hielt ein Grußwort. Der stv. Landesvorsitzende der komba gewerkschaft thüringen, Philipp Hein, ließ es sich auch nicht nehmen, die Teilnehmenden in seinem Bundesland zu begrüßen. Nach getaner Arbeit machten die Landesseniorenbeauftragten Weimar unsicher: Mit Stadtführerin Edelgard Gnauck erkundeten die Teilnehmenden die schöne Stadt an der Ilm.



Am zweiten Tag drehte sich alles rund um Pflege und die Pflegeversicherung. Jan-Oliver Krzywanek von der Bundesgeschäftsstelle des dbb beamtenbund und tarifunion informierte rund um diesen Themenkreis und beantwortete geduldig und kompetent alle Fragen aus dem Plenum.



Am Abend nutzten die Teilnehmenden das heiße Sommerwetter und genossen die abendlichen Veranstaltungen der Stadt anlässlich des 275. Geburtstages von Goethe.

Am dritten und letzten Tag konnten die Teilnehmenden selbst aktiv werden:

Nach einem Vortrag zum Thema "Künstliche Intelligenz - Chancen und Risiken" von Referentin Jasmin Jestel ging es daran, die Geräte, die die komba gewerkschaft über das Projekt der BAGSO "KI für ein gutes Altern" mit Förderung des BMFSFJ erhalten hat, auszuprobieren.

Ziel der komba Bundesseniorenvertretung ist es, ein Positionspapier zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz für ältere zu erstellen.



# PLANUNG DEUTSCHER SENIORENTAG

Vom 02. bis 04. April 2025 findet der 14. Deutsche Seniorentag im Congress Center Rosengarten in Mannheim statt. Unter dem Motto "Worauf es ankommt" dreht sich drei Tage lang alles um die Frage, wie ein gutes Leben im Alter gelingen kann. Besucherinnen und Besucher aller Generationen sind eingeladen,

- sich über Themen des Alterns zu informieren
- Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen
- über aktuelle Fragen der Seniorenpolitik zu diskutieren
- auf der Messe und in Veranstaltungen Neues auszuprobieren
- Prominente aus Gesellschaft und Politik live zu erleben.

Auf dem Programm stehen rund 80 Einzelveranstaltungen zu allen Fragen des Älterwerdens und eine Messe mit zahlreichen Ausstellern aus Deutschland und aus der Region. Bundeskanzler Olaf Scholz hat die Schirmherrschaft übernommen und wird den Deutschen Seniorentag am Eröffnungstag besuchen. Mit dem Motto "Worauf es ankommt" will der Deutsche Seniorentag ein Zeichen setzen in herausfordernden Zeiten. Er will motivieren, aktiv zu werden und sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist: im eigenen Leben, in Politik und Gesellschaft – für ein gutes Leben im Alter. Veranstaltungsort ist das Congress Center Rosengarten, das vom Mannheimer Hauptbahnhof fußläufig zu erreichen ist.

Die komba Bundesseniorenvertretung ist auf dem Deutschen Seniorentag am gemeinsamen Stand der dbb Seniorenorganisationen vertreten und informiert über ihre Angebote.

Weitere Infos <https://www.deutscher-seniorentag.de/>



## komba Bundesseniorenvertretung

Die komba Bundesseniorenvertretung setzt sich für die Belange der komba-Mitglieder im Ruhestand ein. Sie mischt sich politisch ein und macht ihre Positionen deutlich. Zuletzt hat sie ihre Positionspapiere zur Alterssicherung und zur Altersdiskriminierung veröffentlicht.

Die komba Bundesseniorenvertretung besteht aus Norbert Lütke (NRW, Vorsitzender), Werner Westinger (RP, stv. Vorsitzender), Detlef Daubitz (BB), Thomas Krupp (MV) und Willi Schelchshorn (BY). Sandra Müller, stv. Bundesvorsitzende der komba gewerkschaft, ist innerhalb der komba Bundesleitung politisch für das Thema Senior\*innenpolitik zuständig.

# Senior\*innenvertretung komba nrw

## Sitzung am 03. Juli 2024 in Dortmund

Am 3. Juli traf sich die komba Senior\*innenvertretung erneut in Dortmund. Im Mittelpunkt der Sitzung standen die Vorbereitung der Senior\*innenversammlung im November 2024 sowie eine lebhafte Diskussion über verschiedene Themen. Ein besonderes Augenmerk lag dabei auf der Krankenhausreform und der ambulanten Versorgung im ländlichen Raum. Dieses Thema wird auch in diesem Newsletter aufgegriffen. Die Einschätzung von Hans-Heinrich Rieke findest du im hinteren Teil.

Für die Senior\*innenversammlung wurden abschließende Vereinbarungen getroffen, und das Thema „KI für gutes Altern“ wurde erneut diskutiert. Ein Highlight der kommenden Versammlung wird die Möglichkeit sein, verschiedene KI-Software selbst zu testen. Wir laden dich daher herzlich ein, dir den Termin bereits jetzt im Kalender zu notieren.

An dieser Stelle möchten wir auch einen besonderen Gruß an Bärbel Miß senden. Leider konnte sie an der Juli-Sitzung nicht teilnehmen. Den Grund dafür erfährst du ebenfalls im hinteren Teil dieses Newsletters.

Hast du Anregungen oder Themen, die eure Senior\*innenvertretung besprechen oder aufgreifen sollte?

Dann schreib gerne eine E-Mail an

[seniorenvertretung@komba-nrw.de](mailto:seniorenvertretung@komba-nrw.de)



Einladung

## SENIOR\*INNEN VERSAMMLUNG

21. November 2024

Mercure Hotel Duisburg City  
Landfermannstraße 20  
47051 Duisburg

Wir laden alle gewählten  
Senior\*innenvertreter\*innen zur  
Versammlung in Duisburg ein. Eine  
offizielle Einladung folgt per E-Mail.



### THEMEN

- Aktuelle gewerkschaftspolitische Lage
- Arbeit der Senior\*innenvertretung
- Künstliche Intelligenz für ein gutes Altern

# BAGSO\*

## ePA-Coaches und DiGA- Was ist das?

### Bericht aus der gemeinsamen Sitzung der BAGSO Fachkommissionen Gesundheit und Pflege sowie Digitalisierung



Am 04. September 2024 fand eine gemeinsame digitale Sitzung der BAGSO Fachkommissionen Digitalisierung sowie Gesundheit und Pflege zum Thema ePA und DiGA statt.

Als Kernelement des Digital-Gesetzes wird die **elektronische Patientenakte (ePA)** ab 2025 für alle gesetzlich Versicherten bereitgestellt. Sie wird den Austausch und die Nutzung von Gesundheitsdaten vorantreiben und die Versorgung gezielt unterstützen – im ersten Schritt durch die Einführung eines digital unterstützten Medikationsprozesses. Wer die ePA nicht nutzen möchte, kann dem widersprechen (Opt-Out). Durch die bessere Verfügbarkeit der Daten kann die persönliche medizinische Behandlung in Zukunft verbessert werden. Zeit, die ansonsten für die Informationsbeschaffung anfällt, kann stattdessen für die konkrete Behandlung genutzt werden. Außerdem können Doppeluntersuchungen vermieden werden, was sowohl zu einer Entlastung der Patientinnen und Patienten als auch zu einer Entlastung der Ärztinnen und Ärzte führt.

Die Entscheidung und Kontrolle über die ePA und die darin gespeicherten Gesundheitsdaten liegen allein in der Hand der Patientinnen und Patienten: Sie können selbst bestimmen, ob und in welchem Umfang sie die ePA nutzen möchten, welche Daten in der Akte gespeichert oder gelöscht werden sollen und welchem Behandler sie ihre Daten zur Verfügung stellen wollen.

#### \*BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ist die überparteiliche Dachorganisation von 120 Bundesverbänden, die sich im Bereich von Seniorenarbeit und Seniorenpolitik engagieren: Sozialverbände, Gewerkschaften, konfessionelle Verbände, Organisationen aus dem Bereich der Altenselbsthilfe und viele mehr. Ein wichtiges Anliegen der BAGSO ist die Stärkung des Engagements und der Teilhabe im Alter. Die Kombi-gewerkschaft ist aktives Mitglied der BAGSO.

Die Einrichtung der elektronischen Patientenakte ist jedoch nicht ganz einfach: So muss jede\*r Patient\*in sich zunächst identifizieren - entweder per App oder via PostIdent.

Dann muss jede\*r Ärzt\*in die bei ihm\*ihr vorliegenden Daten einlesen.

Danach muss der\*die Patient\*in die Zugriffsrechte für jede\*n Ärzt\*in einrichten. Dies erfordert zumindest erhöhte digitale Kompetenzen.

Daher fordert die BAGSO, weiterhin einen analogen Zugang zu den Patient\*innendaten zu gewähren oder zumindest auf kommunaler Ebene Unterstützungssysteme für die Einrichtung der elektronischen Patientenakte zu schaffen - sog. "ePA-Coaches". [Die Landesmedienanstalt Rheinland-Pfalz](#).

Dennoch sieht die BAGSO, dass die ePA insbesondere für Ältere mit einer längeren Krankengeschichte große Vorteile bietet.

Problematisch ist jedoch nach derzeitigem Stand die Datenbeschaffung: Die Ärzte sind verpflichtet, aktuelle Befunde und Diagnosen ab dem 01.01.2025 in der ePA zu speichern. Ältere Befunde sind davon ausgenommen. Soweit diese den Versicherten vorliegen, können sie selbst die Befunde und Diagnosen scannen und in die ePA hochladen.

Daten, die der Krankenkasse vorliegen (auch die, die bei Fusionen von Krankenkassen übernommen wurden), können ebenfalls hochgeladen werden. Das kann z. B. hilfreich sein, wenn der\*die Ärzt\*in ohne Nachfolger\*in nicht mehr praktiziert und an die Patient\*innendaten nicht mehr heranzukommen ist.

DiGA sind "**digitale Gesundheitsdienstleistungen**" - oder auch einfach gesagt, Apps, die den\*die Patient\*in bei bestimmten Diagnosen positiv unterstützt. So kann beispielsweise eine App die Ernährungsberatung ersetzen, indem sie dem\*der Nutzer\*in tägliche Hinweise zur Ernährung gibt.

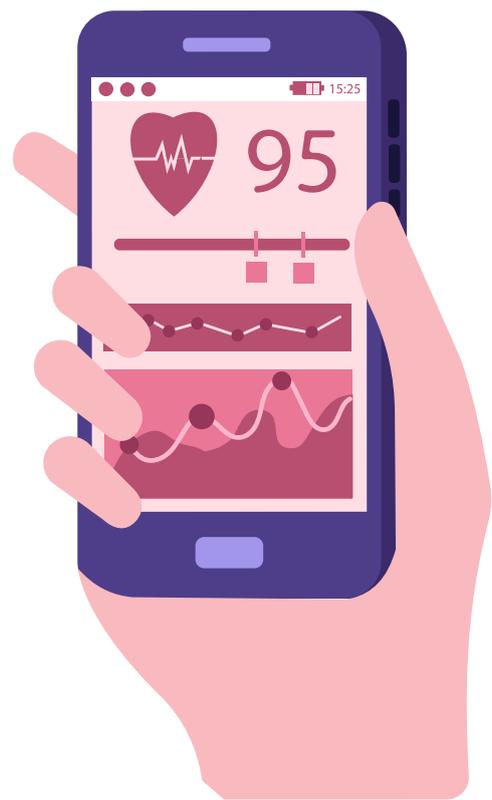
DiGAs können auf dem Smartphone genutzt werden, aber auch als Webanwendung. Es handelt sich in der Regel um Apps, die in den jeweiligen Appstores auch privat angeschafft werden können - wenn man das möchte. Die Preise liegen pro App jedoch zwischen 200 und 499 Euro.

Daher sollte man bei Bedarf die Möglichkeit nutzen, sich die DiGAs direkt vom Arzt verordnen zu lassen. Es besteht aber auch bei feststehender Diagnose die Möglichkeit, sich die App direkt von der Krankenkasse freigegeben zu lassen. Patient\*innen erhalten dann einen Freischaltcode für den Appstore, und die Kosten werden von der Krankenkasse getragen.

Derzeit ist die Nutzung von DiGAs noch sehr beschränkt, so dass der Verwaltungsaufwand für die Berechnung von Zuzahlungen noch zu hoch ist.

Weitere Infos über DiGA und eine Liste der verfügbaren Apps gibt es hier:

[weitere Infos](#)



# Meine Meinung zu...

## Krankenhausreform und ambulante Versorgung



**Hans-Heinrich Rieke**  
Senior\*innenvertretung NRW

**Fast alle Krankenhäuser haben zur Zeit finanzielle Probleme, einige mussten sogar ein Insolvenzverfahren einleiten oder sind geschlossen worden.**

Zu Corona Zeiten wurden in den Krankenhäusern Betten vorgehalten und vom Bund/Land vergütet, jetzt sind ca. 25% der Betten nicht belegt und dadurch verschlechtert sich die Einnahmesituation der Häuser. Die nicht privat betriebenen Häuser werden zur Zeit durch erhebliche Mengen an Steuergeldern unterstützt, um die Versorgung zu gewährleisten. In Zukunft sollen nicht mehr alle Krankenhäuser alle Leistungen anbieten und abrechnen dürfen. Einige sollen geschlossen werden. Die Politik will erreichen, dass die Häuser sich spezialisieren auf bestimmte gesundheitliche Bereiche. Das mag sinnvoll sein und Kosten sparen, sorgt aber für weitere Wege zu

den Häusern für Patienten und Angehörige. Die Krankenkassen legen in der Regel für die Betten in den Krankenhäusern die Tagessätze fest. Wenn in allen Bereichen im Gesundheitswesen Reformen stattfinden und gespart werden soll, warum nicht auch bei den Krankenkassen, wer prüft die? Beiträge erhöhen gehört dort jedenfalls schon fast zur Tagesordnung.

In einigen Regionen ist auch eine schlechtere gesundheitliche Versorgung durch nicht besetzte Nachfolgen von Hausärzten zu beobachten, Medizinische Versorgungszentren sollen gegründet werden, damit es attraktivere Arbeitsbedingungen für Ärzte/innen gibt. Ist die öffentliche Hand als Träger von diesen Einrichtungen geeignet? Was passiert bei finanziellen Defiziten, gleicht die der Steuerzahler aus? Die Landesorganisation der Ärzte, die Kassenärztliche Vereinigung hat in der Vergangenheit jedenfalls gut aufgepasst, dass nicht zu viele Hausärzte in den Kommunen tätig waren, warum wohl...?

**“Die Verantwortung für die ambulante Gesundheitsversorgung tragen die Krankenkassen und die Kassenärztliche Vereinigung.” (Zitat Gesundheitsministerium)**

Wir werden uns in Zukunft auf große Veränderungen in der Gesundheitsversorgung einstellen müssen, warum nicht auf Veränderungen bei der Verantwortung?

Ich wohne im ländlich strukturierten Ostwestfalen-Lippe und werde selbst von den beschriebenen Veränderungen betroffen sein. Meiner Meinung nach spielen im Bereich der medizinischen Versorgung die Kosten der Medikamente eine entscheidende Rolle, dort könnten hohe Einsparungen generiert werden. Steuerzahler werden Verluste nicht dauerhaft ausgleichen können.

**[weitere Informationen](#)**

# Meine Reha-Erfahrung (Anschlussheilbehandlung)

**Mein Name ist Bärbel Miß, ich bin 70 Jahre, also im knackigen Alter.**

**Nach einer Hüft-Operation wurde mir vom sozialen Dienst des Krankenhauses ein Reha-Platz in einer Klinik im schönen Westerwald vermittelt. Hier lest ihr meine persönliche Erfahrung.**

## Die Klinik

Das Klinikgebäude ist bereits über 60 Jahre alt und befindet sich in der Sanierung. Aus diesem Grund konnte die Sporthalle nicht benutzt werden. Weiterhin besteht die Klinik aus 8 Stockwerken mit nur 3 Aufzügen, die des Öfteren außer Betrieb waren. Im Hauptgebäude gab es eine kleine „Cafeteria“ mit einem Kaffeeautomaten und einem Wasserspender. Ein Getränke- und Snack-Automat befand sich im Flurbereich. Sonstige Produkte wie z. B. Duschgel etc. konnte man nur in ca. 1 km entfernten Geschäften erwerben. Das Personal der Klinik war trotz Überlastung durch Personalmangel/ Urlaubsvertretung sehr freundlich.

## Reha-Maßnahmen

Zu sportlichen Maßnahmen musste die Turnhalle in der benachbarten, nicht klimatisierten Klinik genutzt werden, dafür musste man ca. 8 min zu Fuß gehen. Dies klingt nicht viel, aber wenn man gerade eine neue Hüfte bekommen hat, ist das ein ziemlich beschwerlicher Weg. Das vorhandene Hallenbad konnte leider nicht genutzt werden, da dies zur Zeit renoviert wird.

Nach meiner OP hatte ich mit sehr hohem Blutdruck, ständigem Schwindel und stark geschwollenen Füßen zu kämpfen. Bereits bei meiner Aufnahme-Untersuchung in der Reha-Klinik habe ich darauf hingewiesen. Leider wurde diese Problematik wenig ernst genommen. Erst als mein stark geschwollenes Fußgelenk bereits aufgeplatzt war, verordnete der Arzt dreimal wöchentlich Lymphdrainage. Allerdings habe ich diese in meinen drei Wochen Reha-Aufenthalt nur insgesamt viermal bekommen. Drei Tage vor meiner Abreise stand ein Termin für eine 24-stündige Blutdruckmessung an. Obwohl ich über Schwindel klagte, war es meine Aufgabe, das Gerät in der benachbarten Klinik selbständig abzuholen und am nächsten Tag wieder zurückzubringen.

Das Ergebnis: „zu hoher Blutdruck“.

Die tägliche Terminplanung wurde für sämtliche im Ort ansässigen Kliniken überregional getätigt. Termine durch Krankheit oder anderweitig verhinderte Patient\*innen wurden nicht weiter vergeben. Von meiner Krankenkasse wurde mir eine 21-tägige Reha bewilligt, was auch in den ersten 4 Tagen auf meinem Terminplan vermerkt war. Am 5. Tag wurde diese auf 19 Tage verkürzt. Bei Nachfrage in der Klinik-Verwaltung wurde mir erklärt, dass dies eine Vorgabe der Krankenkasse wäre, da ich mich bereits im Ruhestand befände. Bei einem Gespräch mit meiner Krankenkasse (nach meiner Reha) wurde dies als „Blödsinn“ verneint.

Alles in allem hat mir die Reha, außer dass ich nette Menschen kennenlernen durfte, nicht wirklich etwas gebracht.

Nach diesen ganzen Erlebnissen, würde ich künftig die Suche nach einer Reha-Klinik selber, evtl. nach Rücksprache mit der Krankenkasse in die Hand nehmen.

Bleibt gesund

Eure Bärbel Miß



**Bärbel Miß**

**1. stv. Vorsitzende der komba  
Senior\*innenvertretung NRW**

## 50 Monate im Ruhestand - eine kurze Bilanz



**Ulrich Langner**  
2. stv. Vorsitzender der komba  
Senior\*innenvertretung NRW

Ich kann mich noch gut daran erinnern. Nach Abschluss der Laufbahnprüfung im August 1977 bekamen wir nicht nur die Ernennungsurkunde, sondern auch unsere BDA-Berechnung (Besoldungsdienstalter). Und da stand es am Ende der Verfügung schwarz auf weiß: Eintritt in den Ruhestand mit Ablauf des 31.3.2021.

Damals als junger Inspektor ein komisches Datum. Lichtjahre entfernt. Darüber wurde gelacht, aber sonst interessierte das Datum keinen. 47 Jahre und 10 Monate später war es dann passiert. Endlich Ruhestand!

Nicht ganz das in der BDA-Berechnung verfügte Datum, sondern ein paar Monate früher, aber mit 0,3 % Abzügen pro Monat. Anders als im Rentenrecht keinen abschlagsfreien vorzeitigen Ruhestand nach 45 Dienstjahren.

Ich hatte alles geplant, meinte ich.

Zum Schluss meiner Amtszeit war ich stellvertretender Vorsitzender des Gesamtpersonalrates und mein möglicher Nachfolger sollte genügend Zeit haben, sich auf die nächsten Personalratswahlen vorbereiten zu können.

Mir war wichtig, dass meine Nachfolge sowohl im Personalrat als auch im Ortsverband der komba geregelt ist. Dies Ziel hatte ich erreicht, so dass ich guten Gewissens vorzeitig in den Ruhestand gehen konnte.

Aber was bleibt danach. Ich hatte Gelegenheit, mit einigen Kollegen, die im Ruhestand waren, darüber zu sprechen. Ein Kollege hatte sich einen richtigen Tagesplan aufgestellt. Gaststudium in Kunstgeschichte und Jura, ehrenamtliche Tätigkeiten usw.

Ich hatte nach dem Gespräch eher den Eindruck, dass der Kollege sich als Ersatz für die Arbeit seine Tage gefüllt hatte, um sich nicht zu langweilen. War das der Ruhestand, den ich wollte?

Ein ehemaliger leitender Beamter erzählte mir, dass es für ihn eher das Problem war, seine Funktion und damit seine gesellschaftliche Stellung nicht mehr zu haben. Er hatte dann im Ruhestand promoviert und arbeitete nun als freier Anwalt.

So merkte ich, dass man sehr unterschiedlich mit dem Übergang in den Ruhestand umgeht. Für die meisten war er ein Segen, einige blickten aber auch wehmütig auf ihre aktive Zeit zurück.

Für mich gab es einen wichtigen Schluss daraus. Jeder muss seinen eigenen Weg finden.

So machte ich zuerst mal eine kurze Aufstellung von den Tätigkeiten, die blieben.

Ich hatte noch einige Seminare im Laufe des Jahres für die Mitarbeitenden im Jobcenter abzuhalten, ehrenamtlicher Richter am Finanzgericht, Mitgliedervertretung einer kommunalen Sterbeversicherung, Schulung für Wahlvorstände für die Personalratswahl und natürlich die Mitarbeit im komba-Ortsverband und auf Landesebene.

Ich merkte aber immer mehr, dass mein Blick nur aus Richtung der Berufstätigkeit erfolgte. Das Wichtigste eigentlich: Was plane ich für meine Familie, für Ehefrau, Kinder und Enkelkinder? Bei meiner Frau, die nicht mehr berufstätig ist, hatte ich den Eindruck, dass meine tägliche Anwesenheit zumindest in der ersten Zeit ein Problem werden könnte. Der Tagesrhythmus änderte sich schließlich für uns beide. Aufstehen anstatt 5.30 Uhr 2 Stunden später. Länger frühstücken usw. Eigentlich das, was man im Ruhestand gerne will. Die Hausarbeit wird aufgeteilt, und trotzdem ist der Tagesablauf auch für sie jetzt ganz anders.

Wir waren uns einig. Unterstützung der Kinder ja, aber kein festes Einplanen lassen bei der Betreuung der Enkel. Zeiten für spontane Unternehmungen sollten nicht allzu sehr eingeschränkt werden. Wichtig war, dass unsere Tage eine neue Struktur erhalten, die uns Zeit für die Dinge ließ, die wir gerne tun wollen.

Aber dann kam Corona und alles wurde anders. Die Seminare, die ich noch zu halten hatte, fielen aus. Vorstandssitzungen nur noch online. Aber viel schlimmer: KiTas und Schulen zu. Unsere Kinder und Schwiegerkinder hatten zwar häufig Homeoffice, jedoch konnten sie sich dann nicht intensiv um unsere Enkel kümmern. So mussten halt Oma und Opa häufiger einspringen. Eigentlich haben wir das von Anfang an so gar nicht gewollt. Aber im Nachhinein hatte sich dies als Segen entwickelt. Durch die intensivere Betreuung unserer Enkel konnten wir eine tolle Beziehung zu unseren Enkeln aufbauen und haben in diesen zwei intensiven Coronajahren die Entwicklung sehr nah mitbekommen. Auch auf die Beziehung zu unseren Kindern hat sich dies positiv ausgewirkt. Inzwischen haben wir für uns unseren Rhythmus für den Ruhestand gefunden. Nicht zu viel Stress – aber auch keine Langeweile. Zeit für die Dinge, die wir gerne unternehmen wollen - aber auch da einspringen und helfen, wo wir gebraucht werden. Soziale Kontakte zu Freunden und Bekannten pflegen. Unsere Beziehung pflegen und weiterhin gut miteinander auskommen und hoffentlich noch lange halbwegs gesund bleiben.

Das ist der Ruhestand, den wir wollten und ich glaube, wir sind im Ruhestand inzwischen gut angekommen.

Meiner Meinung nach muss jede\*r, der in den Ruhestand geht, sich gut darauf vorbereiten und wissen, wie er oder sie seinen/ihren Ruhestand gestalten will.

Der individuelle Weg ist abhängig von verschiedenen Lebenssituationen (z. B. Familie oder keine Familie, persönliche Interessen etc.). Ein Patentrezept für alle gibt es daher nicht. Aber Folgendes sollte man vielleicht doch beachten und vorher klären:

- Überblick über die finanzielle Situation im Ruhestand schaffen
- ggf. Nachfolgeregelung im Beruf klären
- Wie verändert sich mein Tagesablauf
- Strukturen für den Lebensabschnitt schaffen
- Kontakte pflegen und vielleicht neue Kontakte knüpfen

Wir hoffen, dass ihr diesen Weg in den Ruhestand gut meistert und ihr euren Ruhestand so gestalten könnt, wie ihr es euch immer gewünscht habt.



## KV Lippe übergibt Spende

In der Geburtswoche des Grundgesetzes ist für die komba Gewerkschaft Lippe (Vorsitzende Bianca Prüßner und Ehrenvorsitzender Hans-Heinrich Rieke) und die Schlepperfreunde Alverdissen (Sven Logermann) genau der richtige Zeitpunkt, ihre Spende an den Palliativ- und Hospizdienst Lippe e. V. zu übergeben.

Durch das Trecker-Treffen am 14. April 2024 mit dem reichhaltigen Kuchen- und Kaffee-Angebot konnten die beiden Vereine insgesamt 150 € einnehmen. Die Spende wurde dann nochmals von beiden Vereinen aufgestockt und an Frau Sieker, Palliativ- und Hospizdienst Lippe e.V. übergeben .

## Senior\*innen des OV Wuppertal unterwegs

Der jährliche, von der Seniorengruppe organisierte Tagesausflug der komba-Gewerkschaft Wuppertal führte in diesem Jahr ins Sauerland. Zunächst fuhren die 42 Teilnehmenden nach Bestwig zum Besucherbergwerk Ramsbeck, wo eine 1,5 km lange Fahrt mit der Grubenbahn und eine Führung durch den Förderwagenumlauf auf dem Programm standen. Anschließend ging es weiter zum Sorpesee, wo die Gruppe eine Schifffahrt unternahm. Das abschließende Abendessen wurde im Restaurant SeeOase Sundern am Ufer des Sorpesees serviert.



# BUNTE ECKE

## Buchempfehlung

### Rauch von Yrsa Sigurdardóttir



Eine fünfköpfige Freundesgruppe, die sich aus Studienzeiten kennt, trifft auf einer der Westmännerinseln vor der Südküste Islands zusammen. Sie sind gekommen, um an der Beerdigung einer ehemaligen Freundin teilzunehmen. Im Haus der Verstorbenen machen sie einen grausamen Fund, der auf ein düsteres Ereignis aus der gemeinsamen Vergangenheit hinweist. Was war damals bei der Studentenparty, die außer Kontrolle geriet, wirklich passiert? Und wer war daran schuld? Innerhalb kürzester Zeit schleichen sich Verdächtigungen und Misstrauen in die Gruppe ein. Bis es am Ende nicht mehr um die Wahrheit, sondern nur noch darum geht, die eigene Haut zu retten.

## Filmtipp: Ein kleines Stück vom Kuchen

Mahin (Lily Farhadpour) lebt seit dem Tod ihres Mannes und der Ausreise ihrer Tochter nach Europa allein in Teheran. Ein geselliger Nachmittagstee mit Freundinnen gibt den Anstoß dazu, ihren einsamen und monotonen Alltag hinter sich zu lassen. In Mahin reift der Wunsch, ihr Liebesleben wieder zu aktivieren. Auf der Suche nach einem neuen Partner öffnet sie spontan ihr Herz für den gleichaltrigen Taxifahrer Faramarz (Esmail Mehrabi). Aus der zufälligen Begegnung wird eine ebenso überraschende wie unvergessliche Nacht.



## Musik

### Neuaufgabe von John Lennon- Mind Games

In seinem Album „Mind Games“, welches 1973 erschien, gab John Lennon tiefgreifende Einblicke in seine Emotionen und Gedanken, indem er Themen wie Liebe, Schmerz, Frieden, Spiritualität und soziale Ungerechtigkeit behandelte. Dieses Album wurde unter Mitwirkung von Yoko Ono und Sean Ono Lennon in diesem Jahr neu aufgelegt und bietet eine umfassende Collection alter Stücke, aber auch gänzlich neue Remixe.

# Wechselwirkungs-Check: Wechselwirkungen von Medikamenten ermitteln



Wechselwirkungen, auch als Interaktionen bekannt, treten auf, wenn zwei oder mehr Medikamente im Körper gleichzeitig eingenommen werden und sich gegenseitig beeinflussen. Dadurch kann die Wirkung eines Medikaments verstärkt werden, was das Risiko für Nebenwirkungen bis hin zu einer möglichen Vergiftung erhöht. Umgekehrt kann die Wirkung eines Medikaments auch abgeschwächt werden, was im schlimmsten Fall dazu führen kann, dass die Behandlung nicht erfolgreich ist. Jedes Medikament, das eine Wirkung entfaltet, hat auch das Potenzial, mit anderen zu interagieren. Das Risiko solcher Wechselwirkungen steigt mit der Anzahl der gleichzeitig eingenommenen Medikamente: Bei der Einnahme von zwei Präparaten liegt die Wahrscheinlichkeit bei 13 Prozent, während sie bei 7 Medikamenten auf 80 Prozent ansteigen kann.

Das Risiko für Wechselwirkungen steigt, je mehr Medikamente man einnimmt oder anwendet. Allerdings bedeutet das nicht, dass bei jeder theoretisch möglichen Wechselwirkung auch tatsächlich eine spürbare Beeinträchtigung auftritt. Das hängt davon ab, wie der Körper des Einzelnen die Wirkstoffe aufnimmt, verarbeitet und wieder ausscheidet, was von Person zu Person unterschiedlich ist. Besonders betroffen sind oft ältere Menschen sowie Personen, die an mehreren Krankheiten gleichzeitig leiden und deshalb verschiedene Medikamente einnehmen müssen. Auch die Kombination von Medikamenten mit Vitaminpräparaten, Mineralstoffen, Nahrung oder Alkohol kann die Wirkung eines Arzneimittels negativ beeinflussen.

Nicht immer sind jedoch Wechselwirkungen der Grund, wenn ein Medikament nicht vertragen wird. Es kann auch an einer falschen Anwendung liegen, etwa an der Einnahme zu einer ungeeigneten Tageszeit, in der falschen Dosierung oder auf eine inkorrekte Art und Weise.

Welche Arten von Wechselwirkungen gibt es?

Medikamente können auf verschiedene Arten miteinander interagieren. Ein Wirkstoff kann zum Beispiel die Aufnahme eines anderen im Darm behindern oder dessen Ausscheidung über die Nieren beschleunigen. Ein Medikament kann die Wirkung eines anderen verstärken, vermindern oder sogar ganz aufheben. Zudem können unerwünschte Nebenwirkungen eines Medikaments durch die gleichzeitige Einnahme eines anderen Präparats verstärkt werden.

Die Apotheken-Umschau bietet ein Online-Tool an, welches die potenzielle Wechselwirkung von Medikamenten ermittelt.

[Zum Medikamenten-Check](#)



# ALLERLEI

**Norbert Lütke ist Vorsitzender der Senior\*innenvertretung.**

**Hier teilt er mit uns das Rezept für Nusskuchen seiner verstorbenen Schwiegermutter Helga.**



## Zutaten

250 g Butter (keine Margarine)

5 Eier (Eigelb und Eiweiß getrennt)

200 g Mehl

200 g Zucker

250 g gemahlene Nüsse

1 Tafel bittere gehackte Schokolade

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

5 Esslöffel Milch

Eigelb, Butter und Zucker schaumig rühren, Mehl und Backpulver hinzufügen sowie 5 Esslöffel Milch.

Gemahlene Nüsse hinzugeben und die grob gehackte Schokolade. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und den Eischnee drunter ziehen.

Backzeit insgesamt 1 Stunde; bis zum Aufgehen des Kuchens (15 Minuten) 180 Grad, danach 150 Grad (45 Minuten).

Nach dem Backen auf den noch etwas warmen Kuchen die Schokoladenglasur verteilen.



Manfred Jestel ist Rentner und schreibt kleine Geschichten aus seinem Leben oder seine Gedanken für seine Enkelkinder auf.



## AUF DEM WEG ZUM 100.?

An einem 75. Geburtstag, den man in guter körperlicher und geistiger Verfassung erleben kann, stellen sich wohl zwangsläufig Gedanken ein, die sich mit der Vergangenheit, aber auch mit der Zukunft beschäftigen.

Die Vergangenheit kann man beurteilen und anhand von Fotos, Berichten und sonstigen Erinnerungen nachvollziehen und gute wie weniger gute Phasen bewerten. Man hat Erfolge gefeiert und Niederlagen verdaut, Freundschaften geschlossen und Freunde verloren, Neues kennengelernt und zu einem gewissen Erfahrungs- und Wissensschatz zusammengeführt – aber ist nicht hinter das Geheimnis eines langen Lebens gekommen.

Es gibt natürlich eine Vielzahl von Hinweisen und Indizien für ein langes Leben, wie z. B. gesunde Ernährung, maßvolles Sporttreiben und regelmäßige Gesundheitschecks. Auch die Lebensdauer nächster Familienangehöriger lässt wegen möglicherweise vererbter Gene auf ähnliche Zeiten hoffen – aber man weiß es nicht und das ist gut so. Und außerdem – was ist ein langes Leben?

Ich glaube, man kann und sollte ein langes Leben nicht ausschließlich nach der Anzahl der Jahre bemessen, wiewohl das natürlich eine Rolle spielt. Denn wenn wir nur eine kurze Zeit auf der Welt sind, fehlen natürlich auch Möglichkeiten, vielfältige

Erfahrungen zu machen, die dazu führen, dass selbst eine durchschnittliche Lebensdauer als „langes Leben“ empfunden wird, weil die Eindrücke, Reize und Begegnungen den Alltag so ausgefüllt haben, dass ein Leerlauf oder Langeweile nicht aufkommen konnte.

Wichtiger scheint mir, dass die jeweilige Lebensphase akzeptiert und gelebt wird. Die Jugendphase, in der man sich ausprobiert hat, ist vorbei, und auch wenn man sich ein jugendliches Outfit gibt, kommt diese Zeit nicht zurück. Auch die Berufsphase ist Vergangenheit und der Übergang in den Ruhestand ist ein großer Einschnitt in das Leben – aber es ist natürlich auch die Chance für etwas Neues. Besinnung auf sich selbst und die Familie, die in den Berufsjahren sicher oft zu kurz gekommen ist.

Kraft und Freude aus der Erinnerung der vergangenen Phasen zu schöpfen und bestehende Kontakte aus diesen Zeiten nicht versanden zu lassen, neugierig auf das Leben zu bleiben und gelegentlich Lebenserfahrungen weitergeben zu können, ohne schulmeisterlich zu sein oder allwissend zu wirken, lassen die gelegentliche „Last der Jahre“ in den Hintergrund treten und die Lust am Leben nicht versiegen – so lange es denn dauern möge.

Warum nicht bis Hundert?

## NÄCHSTE TERMINE

**01. Oktober 2024 in Berlin**

**8. Seniorenpolitische Fachtagung der dbb  
bundesseniorenvertretung**

**Nie zu alt für Neues - Lernen ohne Limit**

**21. November 2024**

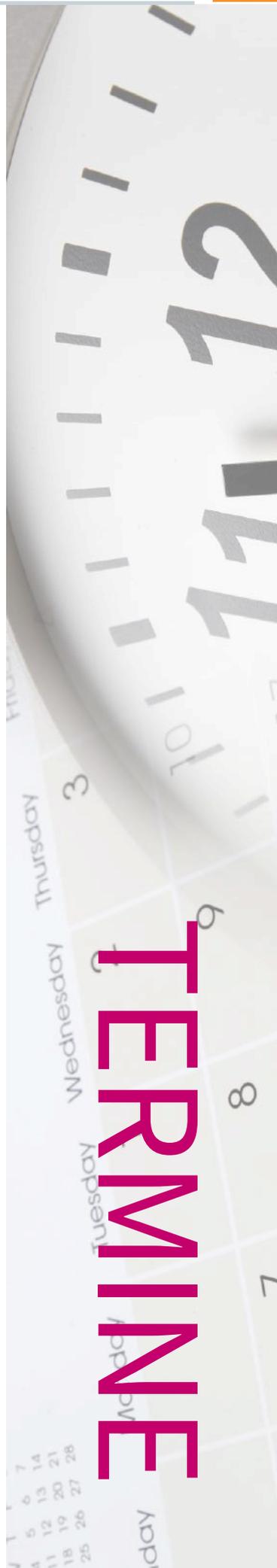
**komba Senior\*innenversammlung in Duisburg**

**02. -04. April 2025**

**Deutscher Seniorentag in Mannheim**



Ihr habt Ideen,  
Themen vor Ort oder  
seid aktiv? Dann  
schickt uns gerne  
eure Texte und Bilder  
für den nächsten  
Newsletter!



TERMINE