



Stiftung der Passauer Neuen Presse

Tel.: 0851/802 827 · E-Mail: eva.fuchs@pnp.de  
www.pnp-stiftung.de

#### Liebe Leserinnen und Leser,

vor vier Jahren entstand die Zusammenarbeit der PNP-Stiftung mit dem Münchner Verein „Lichtblick Seniorenhilfe“. Wie kommt eine Passauer Stiftung dazu, mit einem Münchner Verein ein Netzwerk aufzubauen? Ganz einfach: Die Not der bedürftigen SeniorInnen in unserer Region hat uns zusammengeführt!

Denn seit Jahrzehnten wenden sich arme RentnerInnen an die PNP-Stiftung und bitten um finanzielle Hilfe für die Anschaffung von Betten oder Matratzen, Bekleidung, Essensgutscheinen, Lesebrillen und Medikamenten, Brennholz und Öl, Elektrogeräten usw. Und allzu oft bezahlt die Stiftung auch die Stromrechnung, weil sonst Wohnung und Küche kalt blieben. Altersarmut heißt dieses Gespenst – und es geistert längst durch unsere Lande!

Natürlich kann die PNP-Stiftung dieses Szenario nicht gänzlich ändern, weil es wohl auch kein Allheilmittel gegen Altersarmut gibt. Aber die Lage für die bedürftigen SeniorInnen verbessern, das will der Stiftungsrat. Deshalb ist die Stiftung mit dem Münchner Verein „Lichtblick Seniorenhilfe“ ein Bündnis eingegangen: Gemeinsam entwickeln wir effektive Hilfsprogramme, um diesen mittellosen älteren Frauen und Männern in unserer Region schnelle, unbürokratische und wenn möglich dauerhafte Hilfe zu bieten, sei es etwa mit finanzieller Sofortleistung, Programmen gegen die Einsamkeit, Bildungsangeboten im Alter oder der Patenschaftshilfe.

Dabei ist das Engagement des Münchner Vereins gewaltig: So konnte „Lichtblick“ in unserer Region bisher 700 000 Euro verteilen (ein Vielfaches der bisher auf dem Münchner Konto für Niederbayern eingegangenen Spenden). Danke!

Damit „Lichtblick“ auch weiterhin in unserer Region so wirkungsvoll helfen kann, braucht es aber viel Geld. Spenden Sie deshalb bitte dringend an „Lichtblick Seniorenhilfe“. Überweisungsträger liegen der heutigen PNP-Ausgabe bei.



Herzlichst Ihre

*Eva Maria Fuchs*

Eva Maria Fuchs  
Stiftungsbeauftragte

# „Habe zu Gott um einen Herd gebetet!“

Verein „Lichtblick Seniorenhilfe“ unterstützt Menschen in unserer Region, deren Rente für das Nötigste nicht reicht

Von Susanne Wittlich

Als das Auto in den Hof des alten Bauernhauses fährt, steht Maria F. (Name von der Redaktion geändert) in Hausschuhen bereits vor der Haustür. Sie ist aufgeregt, denn Besuch kommt so gut wie nie. Die 66-Jährige lebt in einem Weiler im Landkreis Passau. Seit dem Tod der Mutter vor sieben Jahren ist sie allein.

Auch ist die Wohnung nicht wirklich geeignet, Gäste zu bewirten. Sie besteht zwar aus vier Zimmern, doch Maria F. hat sich gänzlich in die zwölf Quadratmeter große Küche zurückgezogen. Ein alte Küchenzeile, ein Tisch, drei Stühle möblieren den Raum. Zum Schlafen klappt sie abends ein Gästebett auf. In der Ecke bullert ein Holzherd und verbreitet behagliche Wärme. „Als der kaputt war, bin ich schier verzweifelt“, erzählt Maria F. Das alte Stück war durchgebrannt und verrußte das Zimmer.

#### Wohnung ohne Heizung

Eine Mitarbeiterin des Landratsamtes machte Maria F. auf „Lichtblick Seniorenhilfe“ aufmerksam. Dort stellte die Rentnerin einen Antrag auf einen neuen Herd – und bekam diesen rasch genehmigt. Und zwar einen dieser Herde, die es kaum noch gibt, der aber auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Ein Alleskönner, mit Holz beheizbar, mit Kochfläche, Backofen und der Möglichkeit, Wasser zu erhitzen. Das ist nötig, denn die Wohnung hat weder Heizung noch fließend warmes Wasser.

„Lichtblick“ unterstützt Rentner, die trotz jahrelanger harter Arbeit zu wenig Geld zum Leben haben. Seit vier Jahren engagiert sich der in München gegründete Seniorenhilfeverein auch in Niederbayern. Dort arbeitet er eng mit der Stif-



So wie diese Rentnerin leben im Alter auch in unserer Region viele SeniorInnen in überaus bescheidenen Verhältnissen, weil das Geld einfach nicht für das Nötigste reicht. – Foto: Fotolia

ftung der Passauer Neuen Presse, den Landratsämtern, den Gemeinden sowie den Seniorenbeiräten und Seniorenbe-

auftragten der Region zusammen. Der Verein hilft in akuten Notlagen und begleitet bedürftige Senioren lebenslang. „Ich

bin überglücklich, dass ich den neuen Herd habe“, strahlt die 66-Jährige. „Ich hätte ihn mir nie zusammensparen können.“

24 Jahre hat sie am Fließband einer Elektronikfirma im Akkord gearbeitet. Nach einer verschleppten Virusgrippe erkrankte sie an einer Herzmuskelerkrankung und an Tuberkulose. Als es ihr endlich besser ging, wurde ihre Mutter schwer krank. 15 Jahre Pflege folgten.

„Ich schäm' mich so!“

466 Euro Rente bekommt Maria F. heute und aufstockende Grundsicherung. Seit dem Tod der Mutter ist es einsam um sie geworden. Durch die lange Pflege sind kaum Freunde geblieben. Auch das Geld ist noch knapper ohne die Bezüge der Mutter. Ihr Auto musste Maria F. vor zwei Jahren weggeben, es war der TÜV fällig. Geld für eine Reparatur hatte sie nicht. Jede Besorgung ist seitdem beschwerlich. Busverbindungen gibt es nicht.

Ein Pflegedienst fährt die zu 70 Prozent Schwerbehinderte zum Arzt und einmal im Monat auch zu einem günstigen Supermarkt in den Nachbarort. „Ich will nicht jammern“, sagt sie. Wissen, wie arm sie wirklich ist, soll lieber auch niemand. „Ich schäm' mich so.“

An einer Wand der Küche hängen eine Reihe von Heiligenbildern, ein Foto der Mutter und ein Herz mit dem Spruch: „Wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her.“ Das ist der einzige Schmuck in dem ärmlichen Raum. Der Glaube gebe ihr Kraft, sagt Maria F. Sie bete jeden Tag. Und bitte ihren Herrgott, „dass es nicht noch schlechter wird. Und um den neuen Herd hab ich auch gebetet“, sagt sie und lächelt ein bisschen verschmizt.

Mehr Informationen über „Lichtblick Seniorenhilfe“ finden Sie in der Infobroschüre, die der heutigen PNP beiliegt.

## Studie belegt: Einsame Menschen sterben früher

Die Chefarztin des Zentrums für Akutgeriatrie am Münchner Klinikum Neuperlach, Dr. Brigitte Buchwald-Lancaster, erklärt, warum soziale Kontakte so wichtig für alte Menschen sind:

Alt und einsam – gehören diese beiden Eigenschaften zusammen?

**Buchwald-Lancaster:** Nicht zwingend. Psychologische Studien zeigen, dass sich Menschen in zwei Lebensphasen besonders häufig einsam fühlen. Zum einen als junge Erwachsene, wenn sie mit Beginn der Berufstätigkeit oder des Studiums das Elternhaus verlassen. Zum anderen im Alter. Der große Einschnitt ist dann der Tod des Lebenspartners. Die Statistik spricht für sich. 2015 lebten von den unter 65-jährigen Frauen 28 Prozent alleine, bei den 80-Jährigen waren es schon 60 Prozent und bei den über 85-Jährigen waren es bereits 74 Prozent. Allein leben, hohes Alter und eingeschränkte Mobilität erhöhen das Risiko für Einsamkeit.

Wird es gesellschaftlich eine Veränderung geben?

**Buchwald-Lancaster:** Vielleicht ist die nächste Generation offener für alternative Wohnformen. Die Zahl der so genannten Amtsbestattungen ist bereits jetzt gewaltig gestiegen. 2005 waren das in München 320, heute sind es nahezu doppelt so viele. Das heißt: Jeden Tag sterben in München ein bis zwei Menschen, für die niemand die Beerdigung organisiert und die niemand vermisst. Erschreckend! Auch verliert sich mit dem fehlenden familiären Kontext der Kontakt zur nachfolgenden Generation.

Sind Menschen auf dem Land besser dran?

**Buchwald-Lancaster:** Zumindest zeigen Untersuchungen, dass die Menschen auf dem Land weniger Angst vor Einsamkeit haben. 15 Prozent der Landbevölkerung benennen diese Sorge, in der Stadt sind es 22 Prozent. Aber auch auf dem Land lösen sich familiäre Bindungen, weil die Jun-

gen häufig aus beruflichen Gründen wegziehen. Die Mobilität ist zudem ein Problem. Der Weg zu Arzt und Supermarkt ist oft mühsam, weil es vor Ort nicht selten an Einkaufsmöglichkeiten und medizinischer Versorgung fehlt.

Es heißt, Einsamkeit verkürzt Leben im gleichen Maße wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag. Stimmt das?

**Buchwald-Lancaster:** Das ist das Ergebnis einer großen US-Studie. Darin konnte gezeigt werden,

dass chronische Einsamkeit schädliche Einflüsse auf die Psyche und den Körper hat. Menschen, die sich einsam fühlen und keine stabile Beziehungen zu anderen Menschen haben, sterben im Schnitt früher als andere. Einsame Menschen leiden vermehrt unter Schlaf- und Antriebsstörungen, haben ein erhöhtes Risiko für Depressionen und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Was sehen Sie in Ihrer täglichen beruflichen Praxis?

**Buchwald-Lancaster:** In unserer Tagesklinik betreuen wir viele Menschen mit chronischen Schmerzsyndromen oder beginnenden kognitiven Defiziten. Sie kommen vier Wochen lang jeden Tag zu uns, werden einzeln und in der Gruppe behandelt, essen mit den anderen, erleben Gemeinschaft. Viele blühen unheimlich auf. Alles wird plötzlich besser. Die Schmerzen, die Mobilität, die Kognition. Das soziale Miteinander hat daran einen großen Anteil.

Ist Armut ein Risikofaktor für Einsamkeit?

**Buchwald-Lancaster:** Ganz klar. Vor allem im jüngeren Alter von 65 plus, wenn die Menschen noch gesund und mobil sind. Viele schämen sich, zuzugeben, dass sie sich den Ausflug, das Kino oder das Café nicht leisten können, und ziehen sich zurück. Und das in einer Phase, wo sie noch gut am sozialen Leben teilhaben könnten und die Möglichkeit hätten, Kontakte zu finden.

Interview: Susanne Wittlich



Dr. Birgit Buchwald-Lancaster.



Mit dem Tod des geliebten Ehepartners beginnt für viele alte Menschen ein Leben in Einsamkeit. – Foto: Fotolia

#### „Lichtblick“ vor Ort

Der Münchner Verein „Lichtblick Seniorenhilfe“ hat auch eine direkte Anlaufstelle in unserer Region. Bitte wenden Sie sich mit allen Fragen rund um das Thema Alter und Altersarmut und konkreten Anliegen an:

Gabriele Bergmann aus Thyrnau, Telefon-Nr.: 08501/9159261, Mail: gabriele.bergmann@seniorenhilfe-lichtblick.de.

## Mit dem Bürgerauto mobil sein auf dem Land

„Lichtblick Seniorenhilfe“ unterstützt ein soziales Projekt in Salzweg

**Salzweg.** Einkaufen, Fahrten zum Arzt, zur Behörde oder zu einer Veranstaltung – für alte Menschen, die nicht mehr Auto fahren, ist dies ein großes Problem. Die Gemeinde Salzweg (Lkr. Passau) richtet daher einen

Fahrdienst ein, und „Lichtblick Seniorenhilfe“ unterstützt das Projekt finanziell. Ein Renault Kangoo wird geleast, geräumig genug, um Rollatoren oder Rollstühle zu verstauen. Ehrenamtliche werden das „Bürgerauto“

fahren und all jene, die kaum mobil sind und in entlegenen Gemeindegebieten wohnen, zu ihren Zielen bringen. Die Fahrten sind kostenlos. „Unterstützen Sie unsere Arbeit“, bittet Lichtblick-Vorsitzende Lydia Staltnar,

„damit Projekte wie ‘Mobiles Salzweg’ möglich sind. Spenden Sie deshalb auf das Lichtblick-Konto (rechts). Jeder Cent von Ihnen wird für Bedürftige oder Projekte in Ihrer Region ausgegeben.“ – sw

#### Bitte spenden Sie!

Bitte spenden Sie an den Verein Lichtblick Seniorenhilfe: Jede Spende kommt zu 100 Prozent bedürftigen Rentnern in unserer Region zugute. Spendenquittungen werden ausgestellt und zugesandt.

Konto-Nr. der „Lichtblick Seniorenhilfe“ für unsere Region:  
IBAN: DE82701500001003644307,  
BIC: SSKMDEMXXX