

# AiR Aktiv im *Ruhestand*

7/8

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb  
Juli/August 2023 – 74. Jahrgang

## Einfach los!

Reisen inklusiv



Seite 14 <

Was sich in der  
häuslichen Pflege  
ändert – und was  
man selbst tun kann

Seite 20 <

TV-Serien in  
Dauerschleife:  
Die Liebe zum  
Gewohnten

mit  
dbb Seiten

# Einfach los ...

... und immer der Nase nach – diese Art zu reisen, traut sich mit steigendem Alter nicht mehr jeder zu. Wer auf die eigenen körperlichen Einschränkungen Rücksicht nehmen muss, weiß gern vorher, worauf er sich einrichten muss. Im aktuellen Magazin Aktiv im Ruhestand werden deshalb Online-Angebote vorgestellt, die sich auf Reisen für Menschen mit Behinderung spezialisiert haben. Wer nicht (mehr) reisen kann oder mag, für den eignen sich vielleicht Virtual-Reality-Brillen, mittels derer virtuelle Spaziergänge oder Reisen möglich werden.

Ein weiterer Heftschwerpunkt ist das Thema Pflege. Was ändert sich durch das neue Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz? Wir berichten außerdem von einem Besuch im „Haus der Pflege“ in Berlin-Marzahn und der Ausstellung zu Pflegehilfsmitteln und -assistenzsystemen. Noch mehr zum Thema Pflege, zur aktuellen Versorgungsanpassung, der Liebe zu TV-Serien und zu weiteren interessanten Themen lesen Sie im neuen AiR. **ada**

## Impressum:

**AiR – Aktiv im Ruhestand. Magazin des dbb für Ruhestandsbeamte, Rentner und Hinterbliebene. Herausgeber:** Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.4081-40. **Telefax:** 030.4081-5599. **Internet:** www.dbb.de. **E-Mail:** airmagazin@dbb.de. **Leitende Redakteurin:** Anke Adamik (ada). **Redaktion:** Carl-Walter Bauer (cwb), Jan Brenner (br), Oliver Krzywanek (krz), Dr. Walter Schmitz (sm). **Redaktionsschluss:** 10. jeden Monats. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. „AiR – Aktiv im Ruhestand“ erscheint zehnmal im Jahr. **Titelbild:** Paige Thompson/Pexels. **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserschriften müssen an die Redaktion geschickt werden mit dem Hinweis auf Veröffentlichung, andernfalls können die Beiträge nicht veröffentlicht werden.

**Bezugsbedingungen:** Nichtmitglieder bestellen in Textform beim DBB Verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 48,40 Euro zzgl. 7,90 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 5,10 Euro zzgl. 1,70 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte in Textform an den DBB Verlag. Abbonnementskündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

**Layout:** FDS, Geldern. **Gestaltung:** Daniel Terlinden. **Verlag:** DBB Verlag GmbH. **Internet:** www.dbbverlag.de. **E-Mail:** kontakt@dbbverlag.de. **Verlagsort und Bestellschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.7261917-40.

**Anzeigenverkauf:** DBB Verlag GmbH, Mediacenter, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **Telefax:** 02102.74023-99. **E-Mail:** mediacenter@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Petra Opitz-Hannen, **Telefon:** 02102.74023-715. **Anzeigenverkauf:** Andrea Franzen, **Telefon:** 02102.74023-714. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski, **Telefon:** 02102.74023-712. Preisliste 64 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 52, gültig ab 1.1.2023.

**Druckauflage:** dbb magazin 552967 Exemplare (IVW 1/2023). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15000 Exemplare (IVW 1/2023). **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. ISSN 1438-4841



## > Schwerpunkt: Reisen inklusiv



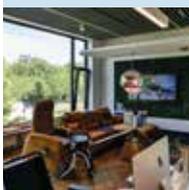
6



10



12



16



18



25



38

### Aktuell

- > Beamtenversorgung: Versorgungsanpassung in der Pipeline 4
- > BAGSO: Ältere fahren sicherheitsorientierter Auto 5
- > Internationaler Tag gegen Misshandlung älterer Menschen: „Weg mit diesem Tabu!“ 6
- > Ombudsstellen gefordert: Ältere vor Gewalt schützen 6
- > Gewalt in der Pflege: Ausgeliefert und wehrlos 7
- > Bundesseniorenkongress: Zukunft. Mit uns. Für alle. 8

### Aus den Ländern

- > dbb landesbund brandenburg: Zu Gast im „Schmuckkästchen an der Weser“ 9

### Standpunkt

- > Ohne Grundgesetz kein öffentlicher Dienst 10

### Titelthema

- > Reisen im Alter: Auf und davon 12

### Kompakt

- > Pflegereform: Weitere Reformschritte notwendig 14

### Vorgestellt

- > Barrierefreies Wohnen: Selbstbestimmt weiterleben 16

### Medien

- > Virtuelle Realität: Therapie für Geist und Körper 18

### Blickpunkt

- > Der Zwang zur Serie: Im Fernsehen nichts Neues 20

### Nach-Lese

22

### Buchtip

23

### Gewinnspiel

24

### dbb

- > Besoldung und Versorgung werden angepasst 25
- > Gespräch im Innenausschuss des Bundestages 26
- > E-Rezept und Online-Terminmanagement 28
- > Elektronische Patientenakte und E-Rezept 29
- > Interview – Prof. Dr. Karl Lauterbach, Bundesminister für Gesundheit: Wir müssen die medizinische Versorgung neu denken 32
- > dbb Erfolg bei den Sozialwahlen 2023 36
- > Pflegekräfte: Kampf gegen den Kollaps 38
- > Reportage – Justizvollzugskrankenhaus Berlin: Haus der Schlüssel 40
- > Starker Staat braucht starken öffentlichen Dienst 46
- > Nachgefragt – Alexander Tönnies, Landrat im Oberhavelkreis 47

Internationaler Tag gegen Misshandlung älterer Menschen

# „Weg mit diesem Tabu!“

Die dbb bundesseniorenvertretung tritt dafür ein, dass offensiver über Misshandlung von Älteren gesprochen wird und Beratungs- oder Hilfsangebote bekannter gemacht und ausgeweitet werden.

Der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung, Horst Günther Klitzing, ist sich ganz sicher: „Misshandlung älterer Menschen wird als Thema noch immer behandelt wie ein Denk- und vor allem Sprechverbot. Weg mit diesem Tabu!“ Wenn sich Betroffene aus Scham, Angst vor weiterer Gewalt oder schlichtweg, weil sie nicht wissen, wo sie Hilfe finden können, nicht offenbaren, zeige dies, wie dringend der gesellschaftliche Gesprächsbedarf sei. „Besonders schwierig ist der Umgang mit dieser Extremsituation, da Misshandlung häufig im geschützten Raum, also in der Wohnung oder in Pflegeeinrichtungen stattfindet“, sagte Klitzing aus Anlass des Internationalen Tages gegen Misshandlung älterer Menschen am 15. Juni. Misshandlung gehe über direkte körperliche Gewalt



© Harry Cao/Unsplash

hinaus und könne auch seelisch oder emotional wirken, als finanzielle Ausbeutung, Einschränkung der Selbstbestimmung, Vernachlässigung oder in Form starrer Reglementierungen in Institutionen.

„Wir alle können dazu beitragen, Übergriffe auf Ältere zu verhindern oder

aufzudecken, indem wir uns füreinander Zeit nehmen, zuhören, aufmerksam sind, hinterfragen und Hilfe anbieten. Ansprechpartner ist sicher die Polizei. Hilfe bieten der Weiße Ring e. V. und die Grauen Panther e. V.; anonyme Hilfe bietet die Telefonseelsorge“, stellte Klitzing klar und forderte

gleichzeitig: „Beratungsstellen für ältere Menschen, die Misshandlung erfahren haben, oder für deren Angehörige gibt es zwar an vielen Stellen, aber das Vorgehen ist nicht bundeseinheitlich geregelt, und die Angebote sind kaum bekannt. Das muss sich dringend ändern!“

Ombudsstellen gefordert

## Ältere vor Gewalt schützen

Die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, fordert ein bundesweites Netz von Ombudsstellen, die bei Gewaltvorfällen schlichtend eingreifen.

Bislang fehlen nach Ansicht der BAGSO Strukturen, die gezielt auf den Schutz alter Menschen vor

Gewalt, Misshandlung oder Vernachlässigung ausgerichtet sind. Zum Welttag gegen die Miss-

handlung alter Menschen am 15. Juni 2023 setzt sich die Organisation deshalb dafür ein, dass in al-

len 16 Bundesländern Ombudsstellen eingerichtet werden, an die sich Betroffene wenden können.

In den vergangenen Jahren haben einige Bundesländer die Pflegebeauftragte eingesetzt, die zum Teil auch die Funktion von informellen Ombudsstellen wahr-

nehmen. Dazu zählen Bayern, Berlin, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und das Saarland. Die BAGSO fordert, dass es solche Anlaufstellen in ganz

Deutschland geben muss. In Verdachtsfällen muss es zudem behördliche und gerichtliche Eingriffsbefugnisse geben, um Schutz garantieren zu können.

Die BAGSO fordert zudem einen offenen Umgang mit dem tabuisierten Thema Gewalt gegen ältere Menschen. ■

## Gewalt in der Pflege

# Ausgeliefert und wehrlos

Im Pflegeheim zum Opfer von Gewalt zu werden, ist eine Horrorvorstellung vieler Menschen. Wie eine Studie nun belegt, ist das Risiko dafür leider real gegeben.

In hohem Alter pflegebedürftig zu sein, ist für sich genommen bereits eine beängstigende Vorstellung. Viele fürchten, dann in Hilflosigkeit und Abhängigkeit zu geraten. So ermittelten aktuelle Untersuchungen zu den Ängsten der Deutschen im Jahr 2021, dass sich 57 Prozent der Befragten über 60-Jährigen davor fürchteten, im hohen Alter zum Pflegefall zu werden.

Verstärkt wird diese Angst durch Vorstellungen von Ausgeliefertsein und Gewalt, gegen die man sich nicht zur Wehr setzen kann. Dass diese Ängste keineswegs irrational sind, hat jetzt eine Studie des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) herausgearbeitet, die Ende Mai veröffentlicht worden ist: Im Rahmen einer deutschlandweiten Telefonumfrage war Leitungspersonal von über 1.000 stationären Pflegeeinrichtungen befragt worden.

### ► Gewalt zwischen Bewohnern

Beschäftigte aus Geschäftsführung, Pflegedienstleitung und Heimlei-

tung wurden jeweils zu möglichen Gewaltereignissen in der eigenen Einrichtung interviewt. Als Gewaltakte galten dabei jedoch nicht nur physische, sondern auch sexualisierte Übergriffe oder Beschimpfungen. Auch pflegerische Vernachlässigung oder die Missachtung des Selbstbestimmungsrechts der Bewohner wurden als Formen von Gewalt betrachtet. 69 Prozent der in der Untersuchung Befragten gaben an, sich an mindestens einen Vorfall von Gewalt gegen Bewohnerinnen oder Bewohner der Einrichtung im zurückliegenden Jahr zu erinnern. Mit Abstand am häufigsten wurde dabei von Gewaltverhalten zwischen Bewohnerinnen und Bewohnern untereinander berichtet. 63 Prozent der Leitungspersonen erinnerten sich an mindestens eine derartige Situation. Zudem gab knapp ein Fünftel (19 Prozent) an, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich gegenüber Bewohnerinnen oder Bewohnern gewalttätig verhalten hätten, und 19 Prozent erinnerten sich an gewalttätiges Verhalten von Angehör-

igen oder Gästen der Einrichtung. Die Studienautoren betonen, dass diese Ergebnisse keine Aussagen darüber zulassen, wie häufig Bewohnerinnen und Bewohner insgesamt von entsprechender Gewalt betroffen waren.

Über ein Drittel (37 Prozent) der Befragten berichtet zudem, dass aggressives und gewaltsames Verhalten gegen Bewohnerinnen und Bewohner ihre Einrichtung vor merkliche Herausforderungen stelle.

### ► Mehr Gewaltprävention gefordert

Diese Einschätzung teilt der Vorstandsvorsitzende des ZQP, Dr. Ralf Suhr: „Die Zahlen führen vor Augen, wie wichtig eine höhere gesellschaftliche Sensibilität für das Thema ist und wie nötig zusätzliche politische Impulse sind, um Gewaltprävention in Pflegeorganisationen stärker zu fördern.“

Um Gewalt in der Pflegepraxis vorbeugen zu können, müssen sich die Einrichtungen auf genügend

qualifiziertes, kompetentes und auch motiviertes Personal stützen können. Doch scheint es für die Pflegeeinrichtungen schwierig zu sein, genau diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu finden. Dies gaben knapp drei Viertel (73 Prozent) der Interviewten an. 59 Prozent der Befragten sahen einen wiederkehrenden Mangel an geeigneten Bewerbern für das Pflegefachpersonal und 39 Prozent für Pflegehilfskräfte.

Suhr sieht die Themen Gewaltprävention und Mitarbeiterzufriedenheit denn auch eng verbunden: „Die Etablierung einer von der Leitungsebene vorgelebten gewaltsensitiven Sicherheitskultur in Pflegeorganisationen zielt darauf ab, die sehr verletzlichen Bewohnerinnen und Bewohner besser zu schützen sowie zur Arbeitssicherheit des Personals beizutragen. Beides fördert attraktive Arbeitsbedingungen und kann die Mitarbeiterzufriedenheit deutlich erhöhen.“ Auch Pflegende seien stark von Gewalterlebnissen, -beobachtungen und einem negativen Klima in den Einrichtungen betroffen und könnten darüber die Motivation für ihre anspruchsvolle Aufgabe verlieren. ■



## Reisen im Alter

# Auf und davon

Fremde Gegenden, schöne Orte, interessante Menschen kennenlernen, den Tapetenwechsel suchen oder sich einfach erholen – wer das möchte, muss sich nicht von altersbedingten Einschränkungen bremsen lassen. Das Internet hilft.

Einfach los und sich treiben lassen – so wie früher, das wäre schön. Waren das Reisen! Mit einem Interrailticket los und statt, wie geplant, in der Bretagne plötzlich in Göteborg landen. Nach Brindisi trampeln und mit Fähren bis nach Korfu schippern. Irgendwo hin und, wie Kurt Tucholsky es mal formuliert hat, „auf der Wiese liegen und mit der Seele baumeln“.

„Einfach raus!“ also – und so heißen sie dann, die

Online-Reisemagazine, in denen Tourismusverbände in die eigene Region einladen. Auch das kann anregend sein. „Alter Mann am Fluss“ hingegen ist ein echter, nicht mit Werbung zugeschwemmter Fahrrad-Reiseblog, in dem Bernhard Weiland (73) schildert, wie er schon seit 2021 etappenweise entlang von Gewässern von Hannover nach Hannover reist. Geht sein Plan auf, wird er auf seinem Pedelec einmal in einem sehr,

sehr großen Kreis durch Deutschland geradelt sein.

Wie sollten ältere Menschen reisen? Und sollten sie das Wagnis überhaupt eingehen? Auf jeden Fall möchten sie: Noch nie waren so viele Senioren unterwegs wie in den letzten Jahren. 29 Prozent aller Urlaubsreisenden sind Senioren. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen haben mittlerweile 75 Prozent innerhalb des letzten Jahres

mindestens eine Urlaubsreise mit einer Dauer von mindestens fünf Tagen unternommen; bei den über 70-Jährigen waren es noch 60 Prozent.

Dabei können nicht alle das zunehmende Alter so gelassen nehmen wie Weiland, und aus vielen der freiheitsliebenden Abenteurer von einst sind mit den Jahren häufig zaudernde Bedenkenträger geworden: „Finde ich mich vor Ort zurecht?“ „Kommt mein Partner da auch mit dem Rollator durch?“ „Was, wenn ich auf dem Weg schlappmache?“ Es fallen einem, je länger man darüber nachdenkt, sehr viele Gründe ein, das

Abenteuer Reise gar nicht mehr zu wagen.

### ➤ Reisen für alle

Zum Glück gibt es für viele Einschränkungen, die einem das Leben so beschreiben kann, inzwischen wunderbar durchdachte Lösungen. „Reisen für alle“ ist so eine für diejenigen, die innerhalb von Deutschland reisen möchten. Seit dem Jahr 2011 werden unter diesem Titel neben Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen, neben Restaurants und einzelnen Sehenswürdigkeiten auch ganze Orte, ja Regionen auf Barrierefreiheit geprüft und jeweils für drei Jahre zertifiziert. Ziel war es, ein einheitliches System von Kennzeichnungen zu entwickeln, das es jedem, der mit körperlichen Einschränkungen lebt, einzuschätzen erlaubt, ob das angepeilte Reise- oder Ausflugsziel, die Reise auch wert ist. Das Risiko unliebsamer Überraschungen und Enttäuschungen soll schlicht verringert werden. Die Qualitätsstandards für das Kennzeichnungssystem haben Behinderten- und Hotelverbände gemeinsam entwickelt. Der Aufwand für die Zertifizierungen ist nicht eben klein: Nicht dem jeweiligen Anbieter wurde es überlassen, eine Selbstauskunft abzugeben. Besonders geschultes Personal war vor Ort und hat die Daten, die die Grundlage der Zertifizierung sind, erhoben.

Barrierefreier Tourismus ist wegen des demografischen Wandels eines der wenigen Segmente mit großem ökonomischen Potenzial. Barrierefreiheit

ist für fast zehn Prozent der Bevölkerung unentbehrlich und für 40 Prozent hilfreich – komfortabel ist sie für alle.

Unter der Adresse „Reisen für alle“ können die zertifizierten Reiseziele gesucht und detailliert nachgelesen werden, wie ein Reiseziel auf spezielle Handicaps eingerichtet ist. Sind die Türen der Ferienapartments des Lautershofs breit genug für Rollstühle? Kann die Speisekarte des Gasthofs Siebenstern auch in Brailleschrift gelesen werden? Aber auch: Ist der Radweg durch die Prignitz für Handbiker stufenlos erreichbar? Gibt es im Kletter- und Boulderzentrum Weyarn Kletterkurse speziell für Menschen mit Handicap?

Auf einer interaktiven Karte können die zertifizierten Angebote nicht nur regional gefunden werden. Es ist auch möglich, die eigenen Bedürfnisse, beispielsweise beidseitige Handläufe an Treppen, optische Bestätigung des Notrufs im Aufzug für Hörbehinderte oder ein durchgehendes Leitsystem mit Bodenindikatoren für Sehbehinderte, als Filter für die eigene Suche zu setzen und die Angebote so von vornherein passgenauer zu machen.

### ➤ Spezielle Seniorenangebote

Inzwischen wird das Projekt um Angebote zu „Natur ohne Barrieren“ erweitert. Uneingeschränkt kann man schon jetzt nicht nur den Moorlebnispfad Zarrentin in Mecklenburg-Vorpom-

mern oder den Baumwipfelpfad Steigerwald in Bayern erleben.

Auch die Regionalverbände der freien Wohlfahrtspflege, also der AWO, der Diakonie, des DRK und so weiter, sowie der Kirchen bieten häufig nicht einfach Reisen für Senioren, sondern mitunter auch zu seniorenspezifischen Themen an. So veranstaltet das DRK Hannover eine Reise nach Teneriffa, der Evangelische Regionalverband Frankfurt und Offenbach eine Reise zum Thema: „Die dritte Lebenshälfte – Vorbereitung auf den Ruhestand“ und die Caritas Düsseldorf „Osentage“ für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bietet einen Überblick über Reiseangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ins In- und Ausland.

Reisebüros vor Ort oder auch Reiseportale im Internet machen der reiselustigen und auch zahlungskräftigen Gruppe der Senioren spezielle Angebote. Manche Verbände der freien Wohlfahrtspflege, wie etwa die Volkssolidarität, kooperieren mit spezialisierten Reisebüros. Einfach mal „Seniorenreisen“ googeln. Häufig umfassen derartige Angebote gegen Aufpreis auch eine Abholung von zu Hause oder zumindest aus der eigenen Stadt. Angebote für

„betreute Reisen für Senioren“ gibt es ebenfalls.

Die Malteser, aber auch professionelle Reiseveranstalter bieten überdies Checklisten, damit bei der Reiseplanung nichts vergessen wird.

Bei all den schönen Angeboten mag dem angst und bange werden, der auf die Kosten blickt. Aber auch dafür gibt es Online-Lösungen wie den Urlaubs-kostenkalkulator des „Rechner.Club“.

Übrigens, das Interrailticket gibt es noch immer. Es gilt inzwischen, außer in dem Land, in dem man wohnt, für Bahnen (und in einigen Ländern auch für Fähren) überall in Europa. Ausnahmen sind Albanien, Belarus, die Ukraine und Russland. Ein einmonatiger Global-Pass kostet 528 Euro für Jugendliche, 704 Euro für Erwachsene – und 633 Euro für Senioren\*. Worauf warten? **ada**

\* Stand Februar 2023

### ➤ Webtipp

[altermannamfluss.de/reisen-fuer-alle.de](http://altermannamfluss.de/reisen-fuer-alle.de)  
[www.skr.de/seniorenreisen/](http://www.skr.de/seniorenreisen/)  
[videlis.de/](http://videlis.de/)  
[t1p.de/Malteser-sicher-reisen](http://t1p.de/Malteser-sicher-reisen)  
[t1p.de/tui-aeltere-Fluggaeste](http://t1p.de/tui-aeltere-Fluggaeste)  
[t1p.de/Reiserechner](http://t1p.de/Reiserechner)  
[t1p.de/Interrail-Senioren](http://t1p.de/Interrail-Senioren)

## REISE UND ERHOLUNG

### Bayerischer Wald,

ruhig gelegene FeWo im Wandergebiet viele Sehenswürdigkeiten, Hund erlaubt. Top FeWo.  
[www.simandlhof.de](http://www.simandlhof.de)  
 ☎ 0 99 47 – 17 63, ab 20 Uhr

### Bad Sachsa (Harz)

2 Ferienwohnungen je 2 Zi. Sat-TV, EBK, Stellpl. WLAN, reichhaltige Ausstattung und Gartenmöbel  
 66 qm Terrasse Garten GS ab 40 € 55 qm Balkon Markise 2. oberste Etage ab 37 €  
 Tel. 0172-3224488 [www.fewo-p.de](http://www.fewo-p.de)