

# Runter vom Sofa!

Februar 2017: Eine Anregungszeitung von Studierenden „50 +“



## Editorial:

„Eine Zeitung entsteht...“, so heißt das Seminar des Programms Studieren 50+ der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, das Konstanze Werner leitet. Im Kurs geht es nicht nur um abstrakte Informationen über die spannende journalistische Tätigkeit, sondern konkret um das Entstehen einer eigenen Zeitung. Hier ist das Ergebnis.

## Auch im Alter mitten im Leben stehen !

### Engagement im Ehrenamt

Von Rainer Pfeffer

Im Mombacher Caritas Zentrum St. Rochus entstand im April 2014 das erst kürzlich umgebaute Mainzer Bürger-Café Malete als Begegnungsstätte aller Altersgruppen unterschiedlicher Herkunft und Kultur.

Das Café Malete wird ausschließlich von vorher im Bereich der Gastronomie geschulten, ehrenamtlichen Bürgern betreut. Insgesamt arbeiten 20 Ehrenamtliche in dem Café. Den Gästen bietet man neben leckeren, hausgemachten Kuchen auch verschiedene Kaffee Spezialitäten und Getränke an.

Geöffnet ist von Dienstag bis Donnerstag jeweils von 12:30 Uhr bis 17:00 Uhr. Einmal im Monat laden

die Ehrenamtlichen zu einem preisgünstigen, frisch zubereiteten Mittagessen ein. Auch die im Caritas Zentrum untergebrachten Bewohner mit und ohne demenzielle Erkrankung finden die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und Familien mit Kindern zu treffen.

Man kann seinen Geburtstag dort feiern, sich mit Alterskameraden treffen oder einfach nur mit Freunden einen Kaffee trinken. Weitere Freizeitangebote wie Livemusik, Lesungen, Kleinkunst und kulturelle Aktivitäten bereichern das Café Malete.

Natürlich wird sehr oft der Mombacher Malete-Kuchen von den ehrenamtlichen Helferinnen geba-

cken. Maleten sind im Mombacher Volksmund die Aprikosen.

Alle Zugänge zum Café sind barrierefrei. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer bedienen nicht nur ihre Gäste, sondern finden auch immer zu einem kleinen Plausch Zeit. Die Besucher im Café Malete in der Vorweihnachtszeit waren angetan von der gemütlichen und heimeligen Atmosphäre dieses Bürgercafés. Der hausgemachte Kuchen und der Kaffee, den alle Gäste lobten, waren nicht zu toppen. Michael Heinz, Leiter des Begegnungszentrums, koordiniert und managet von Seiten der Caritas unter anderem auch die Arbeiten im Café.

## Auch im Alter mitten im Leben stehen !

Heinz bestätigt die "win win" Situation für alle Gruppen in der Begegnungsstätte: Für die Besucher, die Freunde treffen, für die Heimbewohner, die den Kontakt zu ihrer Vergangenheit nicht verlieren, für die Ehrenamtlichen, die als Lohn Anerkennung und Dankbarkeit erfahren. Im Caritas Haus St. Rochus in Mombach arbeiten insgesamt 50 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer.



*Gudrun Beutel und Anne Scherer sind ehrenamtliche Helferinnen im Café.*

Außenstehende überrascht, was für die Seniorinnen und Senioren, aber auch für die Bewohner des Rochus alles angeboten wird. Im Infoblatt findet man Spielertreff, Gehirnjogging, Sitzgymnastik, Kochwerkstatt, Fototreff für Hobbyfotographen, Malstunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Marionettentheater, und man glaubt es kaum, sogar eine Smartphone-Sprechstunde. Die

vielen selbstgemalten Wandbilder zeugen von den Talenten, die hier am Werk waren und noch sind. Alles wird von Ehrenamtlichen begleitet und betreut.

"Gut leben in Mombach" - "Runter vom Sofa - rein ins Rochus" so lautet der Werbespruch des Caritas Hauses und man bekommt direkt Lust darauf, in dieser Gemeinschaft als Ehrenamtlicher mitzuarbeiten.

### Rheinland-Pfalz ist Spitze

Das St. Rochus in Mombach mit dem Café Maleté, deren beider Träger die Caritas ist, bietet ein gutes Beispiel für die Vielfalt des ehrenamtlichen Engagements. Rheinland-Pfalz hat mit 48% die höchste Ehrenamtsquote im Ländervergleich erreicht. Das bedeutet: 1,5 Millionen Menschen im Lande engagieren sich im Ehrenamt, über alle Altersgruppen hinweg. Ansprechpartner für das Ehrenamt in Rheinland-Pfalz ist in der Staatskanzlei die Leitstelle Ehrenamt und Bürgerbeteiligung. In der Stadt Mainz ist "Die Mainzer Agentur e.V." in Sachen Ehrenamt besonders aktiv, eine Informations- und Vermittlungsstelle für ehrenamtliches Engagement in der Stadt. Deren Ziel ist die Anerkennung und die nachhaltige Förderung ehrenamtlicher Tätigkeiten in Mainz, auch durch die Einführung der Ehrenamtskarte je nach der Anzahl der geleisteten Stunden. Durch Projekte und Öffentlichkeitsarbeit will die Mainzer Agentur die zunehmende Bedeutung von ehrenamtlichem Engagement ins Bewusstsein der Öffentlichkeit tragen. Denn der demografische Wandel stellt unsere gesamte Gesellschaft vor grundlegende Herausforderungen.

*Kommentar:*

### *Bausteine für eine intakte Gesellschaft*

*Von Rainer Pfeffer*

*Deutschland wäre arm ohne das Ehrenamt. Die unkomplizierte Hilfe, die zwischenmenschliche Wärme und auch das Freizeitangebot würden sich auf ein Minimum reduzieren.*

*Die Gesellschaft wäre ärmer, sie wäre armselig. Aber auch den Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen, würde etwas fehlen. Menschen sind immer bereit sich zu engagieren, wenn sie erkennen, dass sie Dinge in der Gesellschaft nach eigenen Vorstellungen gestalten können. Wenn sie unkomplizierte Hilfe für arme Hilfsbedürftige leisten können, so in Tafeln, in Altenheimen und auch im Hospiz.*

*Ein Lächeln, ein Danke, eine Umarmung, Spaß und Bestätigung erfahren, ist dann der Lohn. Aber auch die Kommunikation mit den hilfsbedürftigen Menschen hilft den älteren Ehrenamtlichen, die schon lange das mitunter erfolgreiche Berufsleben hinter sich gelassen haben und ohne erfüllende Aufgabe zu vereinsamen drohen.*

*Das Ehrenamt ist lebende soziale Kultur, die es zu fördern gilt. Es sind nicht immer die großen ehrenamtlichen Tätigkeiten, die heute und in der Zukunft wichtig sind. Die Sorge um den Nachbar, die Pflege von Gemeinschaft und die Freude, etwas für sie zu tun, sind die Bausteine für eine intakte Gesellschaft.*



## Die etwas anderen Studierenden Neugierde im Alter

Von Brigitte Klempt

Etwa 800 kommen jedes Semester. Sie verlieren sich zwischen den 32 000 Studierenden, die die Johannes Gutenberg Universität Mainz regulär besuchen. Und dennoch sind sie etwas ganz Besonderes und ein weiteres Aushängeschild für die Universität: Es sind die Besucherinnen und Besucher der Seminare „Studieren 50+“.

Das Durchschnittsalter liegt bei 66 Jahren, und das sieht man den Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch an. Der Gang mag altersgemäß sein, aber innerlich verfolgen die Älteren ihren Wunsch nach Wissen genauso zielstrebig wie die Jugend. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen nicht irgendetwas belegen, sie haben sehr konkrete Vorstellungen und lassen sich intensiv beraten“, berichtet Dr. Beate Hörr, Leiterin des Zentrums für Wissenschaftliche Weiterbildung, das das Seniorenstudium verantwortet. So ist die tägliche Sprechstunde immer

voll, und zusätzlich kommen viele Anfragen per email.

Nicht selten kommt es vor, dass sich ältere Berufstätige bereits im Vorfeld erkundigen: „Ich gehe bald in den Ruhestand. Was kann mir die Universität dann bieten?“ Meist wird dann gleich nach den Voraussetzungen für ein Seminar bei Studieren 50+ gefragt. Doch dabei gibt es in Mainz keine Hürden.

Jeder ist willkommen, und das Abitur keine Voraussetzung. Im Gegenteil: Es bereichert die Seminare, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedliche Erfahrungen mitbringen. Denn die Kurse sind keineswegs als Einbahnstraße vom Dozenten zu den Zuhörern angelegt.

### Aktivität gefragt

Erfahrungsaustausch, Diskussionen und Beiträge aus der zurückliegenden Berufs- und Erfahrungswelt der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ergänzen und bereichern das Programm. Die Dozentinnen und Dozenten schät-

*Die Vorstellung des Veranstaltungsangebotes für jedes Semester bietet Gelegenheit zur gezielten Auswahl der eigenen Seminare.*

zen dieses Interesse der Teilnehmer, ihre Motivation, den intensiven Austausch der Fragen und des gesammelten Wissens jedes Einzelnen. Genauso interessen-gesteuert läuft das Zusammenstellen des Seminarprogramms, berichtet die Verantwortliche für Studieren50+, Kathrin Lutz.

Viele der Lehrenden bieten ihre Themen an. Zusätzlich sucht die Universität auch gezielt nach aktuellen Inhalten und stützt sich dabei auf Referenten aus den Instituten der Universität. Künftig will Lutz vor allem stärker mit der Chemie- und der Musikwissenschaft kooperieren.

### Vielseitiges Programm

Das Angebot wird dabei genau untersucht und jeweils dem Bedarf angepasst, versichert Kathrin Lutz. Angebote, die nicht nachgefragt werden, verschwinden, wie z. B. manch sehr spezieller Sprachkurs. Dabei werden die Wünsche der älteren Studierenden gerne aufgegriffen.

Dazu dient auch die Teilnehmerbefragung an jedem Semesterende, die intensiv ausgewertet wird. Das zurzeit angebotene Themenspektrum unterscheidet sich nicht wesentlich von dem der „jungen“ Universität. Angeboten werden Seminare in *Geisteswissenschaften* - hier vor allem Kunst, Philosophie, Ägyptologie, Geschichte, Sprachen und *Naturwissenschaften* - hier vor allem Umweltwissenschaften, Biologie, Computerkurse.

## Die etwas anderen Studierenden

Bei den Themen, die von den Älteren ausgewählt werden, steht keineswegs ein „Jugendtraum“ im Vordergrund und auch nicht das Weiterführen von Themen aus dem früheren Beruf. Es werden vor allem neue Themen, aktuelle Themen gesucht, zur Erweiterung der Allgemeinbildung. Vielen bieten diese neuen Interessensgebiete auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen.

### Austausch gesucht

„Wir sind hier mit anderen zusammen, die etwas machen wollen, die interessiert sind, für die der Austausch wichtig ist“ ist die einhellige Meinung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Seminars. Für viele ist das Studieren 50+ keineswegs die einzige Aktivität. Die Seminarbesuche reißen sich ein in die Familienarbeit, vor allem in die Betreuung der Enkelkinder, in ehrenamtliche Tätigkeiten, in Reisen und Ausstellungsbesuche.

Umso erfreulicher ist die hohe Zufriedenheit, mit der das Angebot in den Umfragen bewertet wird. 98 Prozent würden das Studium 50+ weiterempfehlen. Auch die steigende Belegung der Kurse spricht für das Angebot: zum Start vor

15 Jahren lag die Anzahl der Kursbelegungen bei 187, heute werden insgesamt 3.300 Kursplätze von rund 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gebucht. 80 Prozent bleiben mehrere Semester, meist zwei bis fünf Semester und jährlich kommen etwa 16 Prozent neue Studierende hinzu.

Die Befragten wollen sich geistig fit halten, andere Ansichten kennenlernen, Bildungsinteressen befriedigen oder gleichgesinnte Menschen kennenlernen. Weniger im Fokus ist der Wunsch, sich im früheren Beruf weiterzubilden, früher Versäumtes nachzuholen oder die Lebens-



*Intensiv sind Gedankenaustausch und Betreuung in den Seminaren: hier der Medienkurs von Konstanze Werner.*

Zurzeit wird eine bundesweite Befragung der Bundesarbeitsgemeinschaft Wissenschaftliche Weiterbildung Älterer an Hochschulen auch an der Universität Mainz ausgewertet, wie Lutz erzählt. Ein erstes noch unveröffentlichtes Ergebnis der Studie in Mainz gibt über die Motive und Präferenzen der älteren Studie-

und Berufserfahrungen an junge Studierende weiterzugeben. Klar belegt die Studie, wie vorwärtsgerichtet der Wissensdurst und die Kommunikationslust der Älteren begründet werden. Vielleicht gilt aber auch der Satz eines schmunzelnden Teilnehmers: „Auf dem Sofa wird man schneller alt.“

Impressum: V.i.S.d.P.: Konstanze Werner, Im Gehren 22, 55257 Budenheim, dankt allen Teilnehmern des Kurses „Eine Zeitung entsteht“ im Wintersemester 2016/17 für geduldige, ausdauernde, kreative, vertrauensvolle und lustige Zusammenarbeit.

Redaktion (Texte und Fotos): Karl Diehl, Ursula Immel, Brigitte Klempt, Petra Lustenberger, Rainer Pfeffer

Mitarbeit: Wolfgang Möller-Breiding, Beatrix Mühlberg-Scholz

Foto S. drei: Mit freundlicher Genehmigung des ZWW,

Druck: wir-machen-druck.de

Mainz, im Februar 2017

Wir danken dem Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung für moralische und finanzielle Unterstützung.

## Schilderwirrwarr vor dem Ende

Weniger ist mehr!

Von Karl Diehl

Im Bad Kreuznacher Stadtwald sollen in wenigen Wochen eindeutige Hinweisschilder für Wanderer aufgestellt werden. Die Stadtverwaltung will das Durcheinander der Beschilderung durch verschiedene Wander- und Naturschutz-Institutionen mit einer einheitlichen Kennzeichnung beenden.



*Wo geht's lang? Verwirrende Schildervielfalt im Bad Kreuznacher Stadtwald.*

Teilweise stehen bis zu sechs Hinweise für Tourenentscheidung an einem Orientierungspunkt. Dieses Wirrwarr erschwert die Entscheidung für die Wanderer, welchen Weg sie nehmen sollen: Sollten sie sich z.B. für den Rund-

weg Nr. 7 mit 3,2 km entscheiden, stehen sie an der nächsten Wegegabelung vor dem selben Schild mit gleichen Angaben. Man weiß nicht, wie viel der Strecke bereits zurückgelegt wurde und wie weit es noch bis zum Ziel ist. Die anderen Schilder ohne Entfernungs- und Zeitangaben sind noch weniger hilfreich. Diese vielen Hinweise sind der Vergangenheit geschuldet, als mehrere Organisationen ihre eigene Beschilderung selbst angebracht haben, ohne Rücksprache mit anderen. Das Wanderwegenetz mit einer Gesamtlänge von ca. 80 Kilometern und einer Größe von rund 726 Hektar (so groß wie 1600 Fußballfelder) hat viel zu bieten. Hier gedeihen Pflanzen, die sonst nur in Mittelmeerländern anzutreffen sind, beispielsweise der Felsahorn. Lichte Eichen- und Buchenwälder wechseln sich mit hochstämmigen Kieferwäldern ab. Die Höhenlage schwankt zwischen 105 und 327 Metern. Die Niederschläge liegen im Durchschnitt bei 450mm pro Jahr, was extrem niedrig ist. Die Wanderfreunde Nahetal ha-

ben in Eigenregie zwei Wanderwege beschildert, den Bäderhöhenweg und den Wandern-Kurenweg, und pflegen diesen auch.

### „Nun müssen Taten folgen“

Verärgert meint der Vorsitzende, Eduard Tratzky: „Jeder macht sein Ding, obwohl schon seit mehr als zwei Jahren eine Planung mit der Stadtverwaltung, Abteilung Gesundheit und Tourismus (GuT), für eine einheitliche Beschilderung läuft, bisher ohne Erfolg.“

Ähnlich sieht es der Vorsitzende des Deutschen Alpenvereins (DAV-Sektion Nahegau) Mathias Brachat: „Dem gemeinsamen Planungsgespräch mit der GuT sollten endlich Taten folgen“. Der Alpenverein hat am Rotenfels ebenso eigenständig Kletterwege ausgemalbert.

Der Geschäftsführer der GuT, Michael Vesper, beklagt den großen Zeitaufwand der Planung, da alleine zwölf Forstreviere aus Bund, Land, Kommunen und Privathand eingebunden werden müssen. Dies sei sehr schwierig.



*So eindeutig soll die Beschilderung künftig überall aussehen.*

## Schilderwirrwarr vor dem Ende

Nun sei die Planung für eine einheitliche Wanderwege-Beschilderung mit allen Verantwortlichen abgeschlossen. Mit großer Freude berichtet der Geologe, dass die Beschilderung der Bad Kreuznacher Wanderwege im Frühjahr 2017 beginnen wird. Diese werden in drei Bereiche eingeteilt: Rheingrafenstein, Rotenfels und Ebernburg. Im ersten Bereich „Rheingrafenstein“ werden drei Touren die Wanderer begeistern.

Tour *eins* beginnt mit einem leichten Rundweg von ca. 3 Kilometern.

Tour *zwei* wird eine Classic-Tour von ca. 10 Kilometer mittelschwerer Wanderung.

Tour *drei* bietet einen 15 Kilometer langen, zertifizierten und anspruchsvollen Wanderweg, der bei Wanderern als „Vital-Tour“ bekannt ist. Alle Wege werden einheitlich beschildert.

Der Hinweis auf Entfernungen in

beide Richtungen mit Einkehrmöglichkeiten und Parken erleichtert den Wanderern die Entscheidungen. Der Einstieg für die Vital-Tour beginnt mit Informationen an einer Wandertafel und zusätzlichem Flyer zu Gastronomie, Parken, Bus und Bahn. Die beiden anderen Bereiche (Rotenfels und Ebernburg) sollen zeitnah beschildert werden.

Es tut sich also was im Bad Kreuznacher Stadtwald.

## Gemeinsam unter einem Dach

### Führungen im Mehrgenerationenhaus

Von Petra Lustenberger

"Alles ist möglich - gemeinsam statt einsam" lautet das Motto des Vereins „LebensAlter“, der seit drei Jahren in Ginsheim ein gemeinschaftliches Wohnprojekt betreibt.

Im Ginsheimer Dorfkern bezogen damals einige Mitglieder des Vereins ihr neues Zuhause. Das Domizil ist ein gemeinschaftliches Wohnprojekt. Es besteht aus 20 Wohnungen unterschiedlicher Größen.

#### Für alle Generationen

Vom Kleinkind bis zu den 80jährigen – alle Altersstufen füllen das neu erbaute Mehrgenerationenhaus mit Leben. 18 Jahre lang suchte der aus Hochheim stammende Verein nach einem geeigneten Projekt oder passenden Investor.

In Ginsheim fand er in der gemeinnützigen Wohnungsbaugenossenschaft den passenden



*Die Gemeinschaftsküche ist ein wichtiger Treffpunkt.*

Partner und der lang ersehnte Traum konnte realisiert werden. Anne Schneider ist gelernte Buchhändlerin und Mitbegründerin des Vereins.

Ihr Konzept: 19 Wohnungen in unterschiedlichen Größen sind von zwei jungen Familien, wenigen älteren Paaren und hauptsächlich Singles belegt. Insgesamt wohnen derzeit 28 Menschen dort. Die 20. Wohnung haben der Verein - d.h. alle Mieter gemeinsam - angemietet.

Diese Wohnung im Erdgeschoss umfasst ein Gästezimmer sowie einen großen Veranstaltungs- und Gemeinschaftsraum mit Küche und Terrasse. Hier finden Geburtstagsfeiern, gemeinsames Frühstück, Filmabende sowie die monatlichen Treffen der Bewohner und Mitglieder des Vereins statt.

Das Gästezimmer kann jeder Mieter nach Absprache für seine Gäste nutzen. Die Außenanlage wird gemeinschaftlich gepflegt. In Teamarbeit entsteht gerade eine Kräuterspirale.

## Gemeinsam unter einem Dach

Die Miete ist trotz hoher Ausstattungsmerkmale wie Dreifachverglasung, Aufzug und barrierefreies Bad mit 8 Euro pro Quadratmeter günstig. Vermietet wird nur an Mitglieder des Vereins LebensAlter.

In unmittelbarer Nähe finden die Bewohner diverse Geschäfte und Ärzte. Der Stadtbus nach Mainz fährt in Blickrichtung und erreicht Mainz in 15 Minuten Fahrzeit.

Idyllisch ist der nah gelegene Altrhein. Die Umgebung lädt zum Wandern, Radfahren oder zum Besuch der nah gelegenen Nonnenaue ein.

Diese und andere Freizeitaktivitäten werden meist gemeinsam

unternommen. „Aber es kann auch jeder die Tür hinter sich zu machen und bestimmen, wie viel Nähe und Mensch er braucht. Ohne Toleranz, Geben und Nehmen gelingt es nicht, hier sein Glück zu finden“, betont Anne Schneider.

Die Ideen gehen ihr nicht aus: So bietet der Verein dreimal pro Woche Deutschunterricht für Flüchtlinge an und organisiert Jugendtheater-Gastspiele in Schulen und der Kirchengemeinde.

Auch einen 1000 Quadratmeter großen Gemüsegarten in der Gemarkung Ginsheim pflegen die Vereinsmitglieder.

### Kontakt Daten zum Mehrgenerationenhaus:

LebensAlter e. V.  
Schillerstraße 2  
65462 Ginsheim-Gustavsburg

Vorsitzender: Georg Pape

Telefon: 06144-4058670

Internet:

[www.verein-lebensalter.de](http://www.verein-lebensalter.de)  
[www.projekt-lebensalter.de](http://www.projekt-lebensalter.de)

Video-Portrait des Hauses:

<https://youtu.be/GZo5Lc6iO5k>

## Internet- und Spielsucht bei Senioren wenig erforscht

### Wie Rentner am Computer zocken

*Ein Recherchebericht von Dr. Ursula Immel*

Manchmal ist der Weg zu einer Geschichte interessanter als das Ergebnis selbst. Und das ging so los: Am Neujahrsmorgen 2017 legte ein technischer Defekt für einige Tage Internet und analoges Telefon lahm. Kommunikation nach außen war ungewohnt erschwert.

#### Abhängig vom Netz?

So entstand bei mir die Frage: Wie gehen wir - 50 plus - mit dem Internet um? Sind wir gar schon abhängig von dem virtuellen Kontakt mit unserem Umfeld? Und gibt es schon Erkenntnisse dazu – über meine unangenehmen Erfahrungen hinaus?

Bei der Suche nach Antwort stieß ich auf das Thema Internet- und Spielsucht bei Senioren.

Gibt es das Phänomen in dieser Altersgruppe, wie äußert es sich, was ist darüber bekannt? Was ist eigentlich eine Sucht, und wie definiert man sie?

"Unter Sucht/Abhängigkeit versteht man das zwanghafte Bedürfnis beziehungsweise den unwiderstehlichen Drang nach einem bestimmten Stimulus", steht in einem medizinischen Lexikon.

#### Erkenntnisse der Suchttherapie

Die Nachfrage bei einer Kollegin, die jahrelang in der Suchttherapie und Suchtprävention gearbeitet hat, bestätigt diese erste Erkenntnis: Spielsucht und daraus entstehende

Abhängigkeit erfüllt diese medizinische Definition.

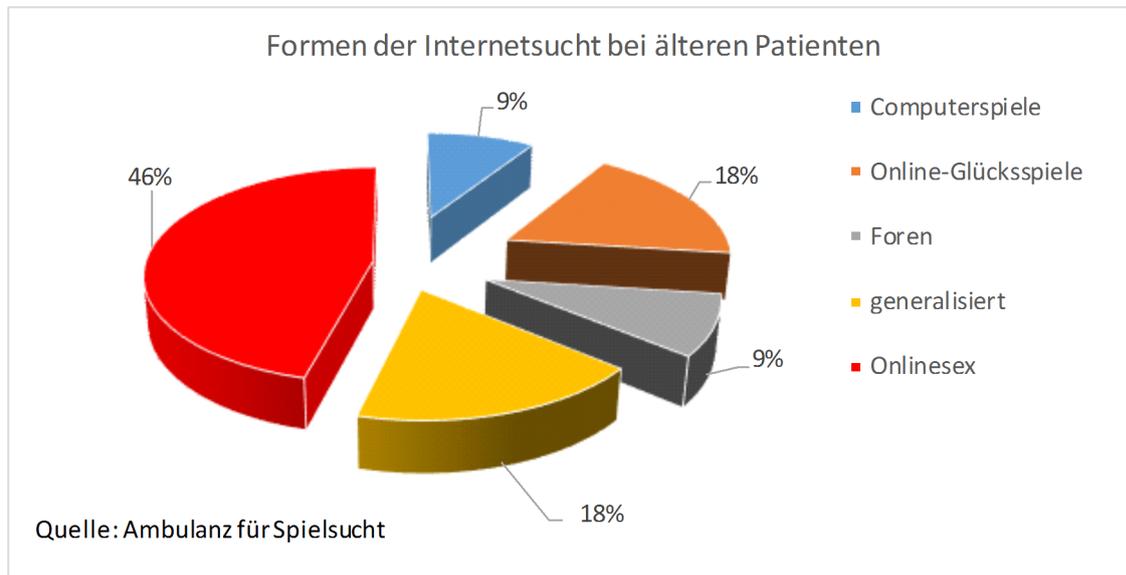
Wie äußert sich diese moderne Form der Sucht?

Oft schützt das familiäre Umfeld die Abhängigen und macht die Familie zum Co-Faktor.

Es ist schwierig, offen damit umzugehen, dass ein Familienmitglied in eine Abhängigkeit geraten ist.

So entsteht eine Situation, in der weite Kreise dem Thema wenig Beachtung schenken und es kaum wissenschaftliche Berichte oder Studien gibt. Die Datenlage ist dürftig, nur zwei Publikationen des Psychologen Dr. Klaus Wölfling u.a. (Universität Mainz) aus den Jahren 2013 und 2015 habe ich gefunden.

## Internet- und Spielsucht bei Senioren wenig erforscht



In einer Präsentation finden sich interessante Ergebnisse, die ahnen lassen, dass sich die Süchtigen der Altersgruppe 50+ vielleicht gar nicht so sehr von den jüngeren unterscheiden.

Eine Aussage darüber, was Betroffene empfinden und wie sie leiden, finde ich darin nicht; aber Ergebnisse über die Belastungen der Patienten: So wurden bei den Senioren überproportional Depression, Angst und Aggressivität beobachtet.

Zwanghaftigkeit und Unsicherheit im Umgang mit Mitmenschen zeigten dagegen die Süchtigen aller Altersgruppen gleichermaßen. Unter den Süchtigen der älteren Generation fanden sich 80 Prozent Männer, ein Drittel hatte Abitur. Spielsucht scheint auch nicht so sehr ein Problem in Single-Haushalten zu sein: Mehr als ein Drittel der älteren Patienten war verheiratet.

Und wonach sind die älteren Patienten süchtig? Jeder zweite hängt an Sexseiten im Internet. Nur jeder zehnte ist süchtig nach Onlinespielen.

### Viel Geld verpulvert

Bekannt ist, dass Internetspiele viel Zeit einnehmen und die Betroffenen auch in eine finanzielle Notlage gelangen können. Viele Spiele sind kostenpflichtig, und in der Hoffnung auf Gewinn wird viel Geld verpulvert.

Das familiäre Umfeld deckt dieses Verhalten, da es einfach unangenehm ist, wenn Oma und Opa Geld verzocken und die Familie als Kontrollorgan offensichtlich versagt.

So ist es nicht verwunderlich, dass es kaum Hilfsangebote oder Therapien für Betroffene gibt.

Für Jugendliche existieren viele Hilfsangebote, es gibt Ambulanzen und sogar stationäre Angebote.

Warum stehen diese für Senioren (noch) nicht zur Verfügung? In Zukunft wird die Anzahl der Betroffenen steigen wegen der wachsenden Internetnutzung dieser Altersgruppe.

Prävention durch Aufmerksamkeit ist eine Möglichkeit, mit diesem Thema umzugehen. Und: unsere Gesellschaft wird immer älter, immer mehr Menschen sind im Internet aktiv, immer mehr Senioren werden Hilfe brauchen.

Richtiges Umgehen mit den neuen Medien ist ein Thema der Zukunft.

### Anonyme und kostenlose telefonische Beratung:

Ambulanz für Spielsucht an der Universitätsmedizin Mainz  
Untere Zahlbacher Straße 8,  
55131 Mainz  
Telefon: 06131 177381

## ZENTRUM FÜR WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG



**Unser Angebot umfasst:** Studieren 50 Plus, Gasthörerstudium, Lehrkräftefortbildungen, Kontaktstudien, Einzelseminare und vieles mehr

**Wir bieten:**  fundierte + aktuelle Weiterbildungen  telefonische + persönliche Beratung