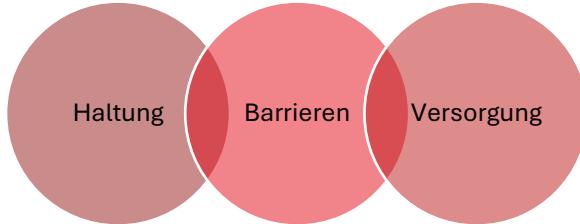


# WAS BRAUCHT ES, UM IN M-V MIT UND OHNE DEMENZ ALT WERDEN ZU WOLLEN?

Aus den Ergebnissen einer Umfrage in Mehrgenerationshäusern im Land gingen folgende drei Schwerpunktthemen hervor:



Vom Beschreiben der Hürden und Hindernisse müssen wir es schaffen, in das Handeln zu kommen. Bevor wir uns den Themen widmen, ist somit wichtig auf das zu schauen, was wir ändern können. Am Anfang steht also: „Wie können **wir**?“.

Ganz eng damit verknüpft ist auch die Frage „Wie kann **ich**?“. Denn wenn ich keine Lösung erdacht und in mir habe – wie soll ich dann andere Personen dafür begeistern und sie auch vom Blick auf die Schwierigkeiten, in die die Machbarkeit lenken?

## Damit kommen wir zu HALTUNG.

*Wie können wir das Thema „Älterwerden“ so in unser Zusammenleben bringen, damit wir alle achtsamer miteinander umgehen?*

Hier ist auch ein wichtiger Impuls zu setzen: Wir werden alle älter. Bei dem Wort „Älterwerden“ sollten wir nicht nur an die typischen Alten denken. Das Älterwerden ist ein Prozess, der unser Leben von der Geburt bis zum Tod begleitet: Unsere Herausforderungen ändern sich, sowie unsere Anforderungen an uns und an das Umfeld, in dem wir leben.

Was haben die Teilnehmenden dazu in ihren Gesprächsgruppen erarbeitet (ein Auszug)?

- ¬ Die Generationen müssen (wieder) miteinander in Kontakt kommen und sich gegenseitig bereichern.
- ¬ Aufklärung, um das Älter werden besser zu verstehen
- ¬ Achtsamkeitstraining für alle Altersgruppen
- ¬ Handyfreie Zonen
- ¬ Mehr Aufklärung in Zeitungen und Fernsehen (zielfrappendivers)
- ¬ Einfühlungsvermögen als Schulfach
- ¬ Verpflichtendes Soziales Jahr für jede\*n Schulabgänger\*in in einer sozialen Einrichtung (Hospiz, Altenheim...) für einen Perspektivwechsel im Umgang mit Mitmenschen im Alltag. Darüber hinaus hilft es bei der Berufsfindung und der eigenen Zufriedenheit

➔ Mehr sozialen Kontakt aufbauen

### **Welchen BARRIEREN stehen uns im Weg?**

Wie können **Wir** das bei uns am Wohn- oder Arbeitsort umsetzen? Einfach machen! Das Mindset ändere ich durch Handeln.

Die zweite Frage zum Thema Barrieren bezog sich nicht auf Bürgersteige oder den Wohnraum, sondern auf die Barrieren in uns: Wie können wir diese überwinden? Wer über Lösungen nachdenken möchte, sollte zum Beispiel nicht im ersten Schritt über Finanzierung nachdenken, denn damit haben wir schon mal der größte Hürde „...**Aber....**“ welche uns im Weg steht.

Erstaunlich ist, dass die meisten Ideen, die gesammelt wurden, in erster Linie kostengünstig oder -frei waren. Es braucht Engagement und ein gemeinsames Ziel.

Frau Waffender nannte für das Initiieren von Zusammentreffen die Förderung der Langen Tafel. Diese Datei wird in der Nachbereitung zur Verfügung gestellt.

### **Wie können wir die VERSORGUNG sicherstellen?**

Die Frage war: „*Wie können wir so zusammenarbeiten, damit die ärztliche Versorgung in unserer Region besser wird?*“

Ein Ausschnitt der Antworten aus dem Kreise zu Zuhörenden

- ¬ Beratung vor Ort
- ¬ Aufsuchende Arzttätigkeit oder anderes Praxispersonal
- ¬ Politische Veränderungen – aktive Bürger\*innen sollen Ihre Rechte wahrnehmen und sich gegen Unterversorgung stellen
- ¬ Prävention: Gesünder leben und zufriedener werden
- ¬ Wohlstandskrankheiten vermeiden: gemeinsam fit sein und bleiben
- ¬ Nicht wegen jeder Kleinigkeit Praxistermine blockieren
- ¬ Fahrgemeinschaften zu Fachärzten organisieren
- ¬ App-Arzttermin-Sharing System (wenn Termine nicht wahrgenommen werden können, diese einfach an jemanden weitergeben)
- ¬ Mehr Kompetenz bei Pflegefachkräften für die Versorgung
- ¬ Patenschaften zwischen Ärzten und Studierenden, Sensibilisierung schon im Studium für den Umgang und die Vorteile einer „Landpraxis“