

# Frau Muhs hilft beim Kampf gegen Einsamkeit

Was tun, wenn der Freundeskreis schrumpft, weil immer mehr Bekannte und Verwandte sterben?  
In Hannover engagieren sich **EHRENAMTLICHE FÜR SENIOREN**, die sich allein fühlen.

**HANNOVER.** Erstermal – nach der Beerdigung seiner Lebensgefährtin – war da das Bedürfnis nach Ruhe, nach Abgeschiedenheit. Das plötzliche Alleinsein war in der Trauerzeit gut zu ertragen. Dazu gab es in dem Einfamilienhaus, das sie früher zu zweit bewohnt hatten, jede Menge zu tun. Einsamkeit gab es wohl auch. „Aber am Anfang schafft man das“, sagt der heute 81-jährige Rentner aus Hannover, der in dieser Geschichte wie alle anderen Betroffenen nicht mit Namen genannt werden soll. „Aber irgendwann fühlt man sich eingesperrt, dann will man wieder raus“, berichtet er weiter. „Das Gemeinsame fehlt irgendwann doch jeder Person.“

Aber was tun? Der ältere Herr, der an diesem Tag mit seiner Seniorengruppe „Gehen und sehen“ nach einem längeren Spaziergang im hannoverschen Tiergarten im Leonardo Hotel bei Kaffee und Kuchen sitzt, meldet sich in seinem Stadtbezirk Ricklingen zunächst zu einem Handy- und Tabletkurs an. Ein Jahr muss er warten – so lang sind die Wartelisten für die Seniorenangebote manchmal. Doch dann ruft ihn die zuständige Sozialarbeiterin, die die Angebote in Oberricklingen, Ricklingen, Wettbergen, Mühlenberg und Bornum koordiniert, persönlich an, um ihm einen freien Platz zu vermitteln.

Der rüstige Senior landet bei Frau Muhs – und damit bei einer hannoverschen Ehrenamtlichen, die der Einsamkeit älterer Menschen mit einer bemerkenswerten Verve entgegentritt. Das ist umso erstaunlicher, als Anja Muhs zum Ende ihres Arbeitslebens zunächst selbst durch gesundheitliche Attacken aus dem Tritt gerät. Am Ende ihres Berufslebens erleidet die langjährige Chefärztin in der Abteilung für Geriatrie am Klinikum Region Hannover einen Burn-out und geht verfrüht in den Ruhestand.

Spricht man heute mit ihr, kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass daraus nach und nach wieder ein Unruhestand geworden ist. Anfangs habe sie sich

nur um ältere Menschen in der Nachbarschaft gekümmert, erzählt die heute 63-Jährige.

## NACHBARSCHAFTSENGAGEMENT MÜNDET IM EHRENAMT

Für eine ältere Dame, deren Kinder im Ausland leben, kauft sie ein. Mal sind es die Augentropfen, die fehlen, dann wieder ist das Toastbrot alle. Irgendwann fragt sie nach, wie die Nachbarin ihren Tag verbringt. „Ich bin allein, ich gucke viel Fernsehen“, lautet die Antwort. „Wollen wir nicht mal zusammen spazieren gehen?“, bietet Frau Muhs der alten Dame an.

Was im persönlichen Umfeld beginnt, ist mittlerweile im Ehrenamt gemündet. Für gleich zwei Angebote ist Anja Muhs verantwortlich, als eine von 25 Ehrenamtlichen allein in ihrem Stadtbezirk, die Freizeitangebote für Senioren organisieren. Einmal im Monat geht sie mit einer Seniorengruppe zwei Stunden lang spazieren, zweimal im Monat bietet sie eine Handy- und Smartphoneschulung an. Die 63-Jährige, die verheiratet ist, zwei längst erwachsene Kinder und ein Enkelkind hat, will der Gesellschaft etwas zurückgeben.

„Es ist doch schön, Menschen zusammenzuführen“, sagt sie. „Es geht einfach darum, gemeinsam Zeit zu verbringen, sich auszutauschen, abzulenken vom Alltagstrott. Um mehr geht es doch nicht.“

## FAST EIN VIERTEL ALLER EINWOHNER HANNOVERS IST ÜBER 60 JAHRE ALT

Was so leicht klingt, ist in Wahrheit die Antwort auf ein großes Problem. Es gibt viele sozial isolierte Menschen in Deutschland. Und es sind mehr Menschen im Alter als Jüngere betroffen. In Hannover leben nach Angaben der Stadtverwaltung rund 138.000 Personen, die 60 Jahre und älter sind. Das ist fast ein Viertel der Gesamtbevölkerung. In gut 169.000 Haushalten wohnt zudem nur eine Person,



„Es geht einfach darum, gemeinsam Zeit zu verbringen, sich auszutauschen, abzulenken vom Alltagstrott. Um mehr geht es doch nicht“: Anja Muhs organisiert ehrenamtlich Spaziergänge oder Tablett-schulungen für Senioren.

Foto: Elena Richert

darunter sind viele Ältere. Mehr als die Hälfte der pflegebedürftigen Menschen in Hannover, ungefähr 16.000 Personen, wird ausschließlich durch Angehörige gepflegt, kein ambulanter Dienst kommt ins Haus, keine Tagespflege wird in Anspruch genommen. Sowohl die Pflegebedürftigen als auch ihre Angehörigen sind – das ist die Erfahrung in der hannoverschen Seniorengemeinschaft – von Einsamkeit bedroht. Außerdem ist der Anteil der von Armut Betroffenen hoch. In Hannover beziehen mehr als 15.000 Senioren und Seniorinnen zur Sicherung des Lebensunterhalts Geld vom Amt, auch unter ihnen vereinsamen viele zunehmend.

Weil die Not im Alter immer größer wird, hat Bundesfamilienministerin Lisa Paus (Grüne) bereits Ende 2023 eine bundesweite Strategie gegen Einsamkeit vorgestellt, die sowohl wissenschaftliche Forschung als

auch konkrete Angebote enthält. In Hannover bietet der Kommunale Seniorenservice zurzeit rund 350 Gruppenangebote für Menschen ab 60 Jahre an, rund 90 Prozent finden wöchentlich statt. Bemerkenswert ist: Die Angebote werden nahezu durchweg von Ehrenamtlichen geleitet. In jedem Stadtbezirk werden sie von mindestens einer Sozialarbeiterin betreut.

Die Generation der Babyboomer, die jetzt in Rente geht, sorgt dabei offenbar für frischen Schwung. „Die ‚Neuen Alten‘ geben sich mit dem Ruhestand nicht zufrieden, die wollen was machen, ihr Wissen weiterge-

ben. Das Ehrenamt wächst“, sagt Bianca Moldenhauer, die im Stadtbezirk Ricklingen die offene Arbeit mit Senioren koordiniert. Auch andere Vereine und Stiftungen wie die Bürgerstiftung oder das Freiwilligenzentrum Hannover haben das Thema auf dem Schirm.

## 200 MITMACHAKTIONEN FÜR ÄLTERE WERDEN ANGEBOten

Die Stadt Hannover legt zusätzlich jetzt zwei Wochen lang, seit Montag und noch bis zum 8. November, die Kampagne „Wir sind da. Mach mit! Gemeinsam gegen die Einsamkeit in Hanno-

ver“ auf. Die Idee war es, zuvor in den Quartieren dazu aufzurufen, in dieser Zeit Veranstaltungen und Aktionen für Senioren anzubieten. „Teilnahme soll ganz niedrigschwellig möglich sein. Gleichzeitig ist es auch Werbung für das Ehrenamt“, sagte Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) beim Start der Aktionswochen, an denen sich auch Sozial- und Wohlfahrtsverbände sowie Migrantenorganisationen beteiligen. Das Programm kann sich sehen lassen: Rund 200 Aktionen und Veranstaltungen sind zusammengekommen, darunter so verschiedene wie ein „Puschenkino zum Feierabend in Döhren“, ein herbstliches Essen im Neubaugebiet Kronsberg-Süd, der Austausch älterer queerer Menschen in der Nordstadt und ein „Slow-Dating im besten Alter“.

Wie nötig das ist, kann man an diesem Tag im Leonardo Hotel von Anja Muhs und ihrer Gruppe lernen. Einsamkeit ist da nicht sofort das Thema. Im Gegenteil. Der Spaziergang bietet zunächst einmal den Raum, ganz zwanglos mit anderen im Spätherbst unterwegs zu sein, die Natur im Tiergarten zu genießen, zu plaudern und zwischendurch Wildschweinen und Rehen zu begegnen. Fragt man nach, wird aber schnell deutlich: Die Gruppe bietet auch Gelegenheit für Gespräche über tiefer liegende Dinge. Da ist ein Ehepaar – sie ist 69, er 80, beide waren in der Verwaltung im öffentlichen Dienst – das vordergründig gar nicht allein ist.

Schließlich haben sie noch selbst als Paar, und das schon seit 40 Jahren. Beide reisen viel. Die Kinder wohnen nicht in Hannover. Aber: „Ab einem gewissen Alter sterben einem die Freunde weg, die Eltern sind schon lange

tot. Man muss sich einen neuen Freundeskreis suchen“, sagt die Frau. „Den findet man ja nicht so einfach beim Bäcker oder im Supermarkt“, ergänzt ihr Mann.

Da ist jener 81-Jährige, der über den Smartphonekurs von Frau Muhs in die Spaziergängergruppe kam. Das Handy sehen viele Senioren als neues Fenster zur Welt. „Ich möchte mitmachen“, sagt auch er zur Welt des Mobiltelefons, des Internets und der sozialen Medien schlicht. Mittlerweile könne er sogar an der Supermarktkasse mit dem Smartphone zahlen, darauf sei er stolz. Aber die Spaziergängergruppe biete ihm noch mehr. „Man kann hier auch seine Probleme auf den Tisch packen“, erklärt er. „Das hält einen hier.“

Und da ist die ältere Dame, die ihr Alter nicht nennen möchte. Sie sei „sehr ungern in Rente gegangen“, erzählt sie. Ihr Mann sei seit 14 Jahren krank, er bleibe lieber zu Hause. Sie aber liebe es zu laufen, wie mit der Gruppe an diesem Tag. Unvermittelt, mitten im Gespräch, steigen ihr die Tränen in die Augen. Es stellt sich heraus, ihre beste Freundin, ein naher Verwandter und der eigene Sohn sind vor nicht allzu langer Zeit kurz hintereinander gestorben. „Ich hab zuerst gedacht, ich verarbeite das irgendwie“, sagt sie. Aber: „Vielleicht braucht man doch Hilfe.“

Bei Frau Muhs findet sie jedenfalls Menschen, mit denen sie reden kann.

Wer sich für die Veranstaltungen der Aktionswochen interessiert, findet mehr Informationen auf der Website [wirsindda-hannover.de](https://www.wirsindda-hannover.de) (Stichwort „Aktionen und Veranstaltungen“), die Kontakttelefonnummer lautet (0511) 16842345.

# „Anouk“-Premiere: Peter Maffay ist „einfach nur platt“

Der Rockstar und seine Frau Hendrikje Balsmeyer (37) sind stolz auf gelungenen Musicalstart



Glücklich nach dem gelungenen Auftakt: Peter Maffay und seine Frau Hendrikje Balsmeyer nehmen die Darstellerin Sarah Laminger – sie spielt Anouk – in ihre Mitte.

Foto: Rainer Droese

eben etwas Besonderes. Es erfüllt mich mit Stolz, dass das hier stattfindet.“

Schon ab 10 Uhr standen Gäste an, vor allem die Kleinsten hatten zunächst nur ein Ziel: die Süßigkeitenbar. In Schälchen schlepten Mädchen und Jungen Weingummi und Co. an die Plätze. Sogar während des Stücks hörte man es hier und da schmatzen. Mucksmäuschenstill war es, als die Anouk auf der Bühne (gespielt von einer zauberhaften Sarah Laminger, 36) auf alles Lust hatte, nur nicht aufs Zubettgehen.

„Wir kennen das“, verriet uns Natalia Schulz (36). Sie war mit Ex-96-Profi Christian Schulz (41) sowie ihren Töchtern Alina (9) und Louisa (6) im GOP. „Gerade vor einer neuen Woche oder nach Ferien kann es gerne mal länger dauern.“ Da haben die Mädels gerne mal mehr Redebedarf. Und während die eine (Alina) kein Hörspiel, dafür aber ein bisschen Licht zum Schlafen gehen möchte, hätte die andere (Louisa) gerne ihre Zimmertür geschlossen.

„Wir haben auch so eine kleine Anouk zu Hause“, sagte Derya Onay mit einem Augenzwinkern. Sie und ihr Mann, Oberbürgermeister Belit Onay (43) kennen das allabendliche Spielchen auch: „Wir haben keine Strategie, es ist ein Kampf“, so der Politiker über den sechsjährigen Sohn und die vierjährige Tochter.

Der 43-Jährige schläft jedenfalls „felsenfest“ und wacht als Erster daheim auf. Onay freute sich auf die Familienzeit. „Und auf das Musical bin ich sehr gespannt.“

Einen guten Schlaf hat Holger Melchert (54) insbesondere dann, wenn er acht, neun Stunden schlafen kann. „Die brauche ich oft auch“, sagte der Küchendirektor, der für alle GOP-Restaurants verantwortlich ist.

Nicht zu übersehen: seine Tattoos. Wer wohl mehr hat: er oder Rockstar Maffay? „Ich glaube, ich“, meinte der 54-Jährige lachend. Wie viele er hat, weiß er nicht, dafür aber, dass es das erste mit 26 Jahren gab. „Eine lustige Sonne auf dem

Arm.“ Wenn es hier wieder dunkler und kälter wird, reisen sie der Sonne entgegen – die Scheeles. Für „Event it“-Gründer Markus Scheele (53), Ehefrau Lisa (43) und die drei Kids, Tom (12), Elly (8) und Len (6), geht es bald auf Weltreise. Weihnachten sind sie dann auf Sri Lanka. „Witzigerweise verbringen wir die Festtage im Ort Kandy. Die Kinder haben große Hoffnungen, dass der Name Programm ist“, so Lisa Scheele lachend. Dass sie Süßes lieben, bewiesen sie an der Candy-Bar im GOP schon mal.

Stilberaterin Julia Anklam (45) war mit ihrem Mann, Immobilienmakler Ditmar Anklam (54), und ihren beiden Söhnen da, Bürgermeister Thomas Hermann (58) hatte Enkel Leon (5) dabei.

Ohne viel Tamtam mischte er sich unter die Gäste: Johannes Oerding (42). Der Musiker ist ein guter Freund von Peter Maffay und Hendrikje Balsmeyer, hat außerdem am Titelsong „Anouk“ mitgeschrieben. „Man lacht, man ist albern und nachdenklich, die Musik und Texte machen Gänsehaut“, resümierte Oerding nach der Premiere. Apropos Geflügel: Zum Essen in der „Gondel“ blieb der Mann mit dem Hut auch. Dort kam die ganze Crew noch zu Ente, Rotkohl, Klößen und Marzipankartoffeln zusammen. Oerding fuhr Maffay und Balsmeyer anschließend sogar zum Flughafen. Familiärer geht es wohl kaum.

„Anouk“ läuft bis 5. Januar 2025 im GOP. Karten kosten zwischen 23,50 und 28,50 Euro, Kinder bis zwölf Jahre zahlen zwischen 19,90 und 25,50 Euro. 50 Cent gehen an die Peter-Maffay-Stiftung für traumatisierte Kinder und Jugendliche.

**Hammer**  
Die Raumstylisten

**Gefunden bei Hammer. Gemacht von Hammer.**

**10% Rabatt\***  
auf alle Waren – einfach unsere Handwerker beauftragen und sparen

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie 10% Rabatt\* auf alle Waren bei Beauftragung unseres Handwerker-Service. Gültig bis 23.11.2024.

Art.Nr.: 94190648

HS-45-2024

\*Gültig vom 08.11.–23.11.2024, nur für einmaligen Neukauf, nicht für bereits bestehende Aufträge. Dieser Rabatt-Coupon ist nicht online einsetzbar und nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Dieser Rabatt-Coupon darf nur einmal und einmalig pro Person und Auftrag eingesetzt werden. Dieser Rabatt-Coupon wird bei einer Retoure nicht erstattet. Keine Barauszahlung möglich. Rabatt gilt nicht für Dienstleistungen und Lieferservice. Produkte der Marke Tretford und die Pyramiden Matratze von Frankenstolz sind von der Aktion ausgenommen. Gilt nur in teilnehmenden Hammer Fachmärkten.

**30827 Garbsen-Berenbostel** • **31542 Bad Nenndorf** •  
Siemensstraße 21 Auf dem Wachtlande 2-4

**30916 Isernhagen** •  
Opelstraße 11

© Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG Nord, Oehrstraße 1, 32457 Porta Westfalica