

LSBB

Landesseniorenbeirat Berlin



Neues Stadthaus
Parochialstr. 3
10179 Berlin
Zimmer 205
Tel. / Fax Durchwahl
(030) 2009-22734

Ausschuss für Sport im Abgeordnetenhaus von Berlin
Freitag, 29. Mai 2009 um 11.00 Uhr

Anhörung

Senioren sport in Berlin - im demografischen Wandel

Sehr geehrter Herr Staatssekretär
Sehr geehrte Frau Vorsitzende
Meine Damen und Herren Abgeordnete

Ich beziehe mich in meinen Ausführungen ganz auf die „Leitlinien der Berliner Seniorenpolitik“ und auf den Art. 32 der Verfassung von Berlin, in dem es heißt „Sport hat in Berlin als förderungs- und schützenswerter Teil des Lebens“ Verfassungsrang.

Die Förderung des Sports durch die öffentliche Hand ist durch das Gesetz über die Förderung des Sports im Land Berlin (Sportförderungsgesetz) geregelt. Und hiernach sind entsprechend § 1 Abs. 4 die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen besonders zu berücksichtigen.

Wir als Landesseniorenbeirat / Landesseniorenvertretung können einschätzen, dass es ein umfangreiches Sportangebot in den zwölf Bezirken gibt und unsere Senioren und Seniorinnen finden ausreichende Angebote.

Durch die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Landessportbund, dem Arbeitskreis Berliner Senioren, den Stadtteilzentren, dem Arbeitskreis Gesundheit Berlin e.V., mit den Sportbeauftragten in den bezirklichen Seniorenvertretungen und nicht zuletzt durch die enge Zusammenarbeit mit den Ausschüssen für Sport in den bezirklichen Parlamenten, ist eine beispielhafte Vernetzung geschaffen worden.

Wir arbeiten sehr eng zusammen mit:

- den Krankenkassen
- den Pflegekassen
- der Apothekenkammer
- den Verbraucherzentralen
- der Ärztekammer
- mit Polizei - ADAC - ADFV

Vorsitzende
Regina Saeger
Ernst-Bloch-Str. 34
12619 Berlin
Tel. /AB 563 28 10
Fax: 563 28 10

Stellv. Vorsitzender
Werner Moritz
Leibistr. 5
12435 Berlin
Tel.: 533 59 97

Schriftführerin
Waltraud Jaeschke
Goldrautenweg 16
12357 Berlin
Tel.: 661 14 54

Schatzmeister
Dieter Kämmerer
Am Rötepfuhl 23
12349 Berlin
Tel.: 742 48 72
Fax: 319 50 509

Unsere Erfahrungen zeigen uns:

Fit bis ins hohe Alter, das ist das Ziel, das alle Menschen anstreben. Bewegung, Spiel und Sport tragen wesentlich dazu bei und beeinflussen Lebensqualität und Lebenserwartung erheblich.

Die positiven sozialen, physiologischen und psychologischen Wirkungen auf das Befinden älterer Menschen sind bewiesen.

Mit sportlichen Aktivitäten werden immer wieder zu Recht die Erwartungen verknüpft, Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten oder wieder zu gewinnen.

Dieser Erkenntnis ist nicht neu:

Da trifft man plötzlich auf 70jährige Marathonläufer oder auf achtzigjährige Fallschirmspringerinnen.

Bevorzugt werden aber die folgenden Sportarten: Schwimmen, Wandern, Radfahren, Skilanglauf, Gymnastik, Tennis oder Golf - also Ausdauersport mit moderater Belastung und Kraftanforderung.

Nicht nur für ihr Alter äußerst vitale Menschen treiben gerne Sport, sondern auch Menschen, die durch Herz- oder Lungenerkrankungen gefährdet sind. (Zusammenarbeit mit Arzt usw.)

Dosierte und gezielte körperliche Bewegung bei Sport und Spiel gelten als beste Vorsorge gegen Herz- und Kreislauferkrankungen.

Aber auch das Skelettsystem, die Skelettmuskulatur und das Immunsystem werden optimal gestärkt.

Dabei kommt es nicht auf Höchstleistungen an, sondern allein der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles“ zählt.

Damit trägt der organisierte Sport mit dazu bei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit sowie die soziale Integration bis ins hohe Alter zu erhalten und die Lebensqualität unserer Seniorinnen und Senioren zu sichern.

Und ein Kräfteressen mit Gleichaltrigen spornt an, gibt Selbstsicherheit und Optimismus.

Gemeinsamer Sport vermittelt ein starkes Gemeinschaftserlebnis, man lernt, seine Kräfte einzuschätzen und er bringt neue Kontakte.

Wir vermitteln unseren Seniorinnen und Senioren, wer sich in der Gruppe fit erhält, der bleibt dem Leben zugewandt. Und das hat ausgesprochen wohltuende Rückwirkungen auf die geistige und seelische Bewältigung des Altersprozesses.

Menschen, die sich wenig bewegen, neigen zu Passivität und Trägheit. Nicht selten überträgt sich körperliches Nichtstun auch auf die geistige Beweglichkeit und wir informieren immer: Eine allgemeine Antriebslosigkeit kann zu sozialer Isolation führen.

Ich habe dem Ausschuss vier Seniorenjournale 2009 zur Ansicht und Information mitgebracht. In jedem der zwölf Bezirke werden diese interessanten Seniorenjournale zweimal jährlich erstellt. Sie geben über das kulturelle, gesellschaftliche und sportliche Leben im Bezirk neben vielen Informationen, Hinweisen und wichtigen bezirklichen Vorgängen umfangreiche Auskunft.

Unsere Seniorinnen und Senioren sind also bestens unterrichtet, welche sportlichen Angebote wo und zu welcher Zeit in den Bezirken vorgehalten werden und wo sie selbst aktiv werden können.

In Zusammenarbeit mit Ärzten beklagen diese immer wieder die „Zivilisationskrankheit Bewegungsmangel“.

Sportmediziner haben bewiesen: Zwischen Bewegungsmangel und koronaren Herzerkrankungen besteht ein enger Zusammenhang. Sie raten: zweimal wöchentlich ein vielseitiges, ausdauerbetontes Training mit Gymnastik, Laufen und Spielen, mit Ausdauer-elementen von mindestens 20 Minuten.

Landesseniorenbeirat, Landesseniorenvertretung, Landessportbund, Spitzenverbände, Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen, Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie, Sporthochschulen verfolgen ein gemeinsames Ziel: - Senioren verstärkt über die Angebote für sportliche Betätigungen zu informieren,

- Informationsaustausch über Seniorensportangebote in Gang setzen,
- vorhandene Hemmschwellen abbauen,
- Anreize zu sportlichen und spielerischen Betätigungen schaffen,
- nach neuen Wegen im Seniorensport suchen.

Wir können einschätzen, dass das Interesse älterer Menschen an sportlichen Aktivitäten insgesamt größer geworden ist. Von Bedeutung wird es künftig sein, flexible Möglichkeiten für diejenigen anzubieten, die zwar Sport treiben möchten, ohne jedoch eine feste Bindung zu einem Verein eingehen zu wollen.

Sport spielt auch in der Rehabilitation eine ganz unverzichtbare Rolle. Fähigkeiten und Fertigkeiten, die durch Krankheit beeinträchtigt wurden, können durch regelmäßiges Training wiedererweckt und gestärkt werden.

In Krankenhäusern, Pflegeheimen und im ambulanten Bereich wird viel getan, um physiotherapeutische Abteilungen nach dem neuesten Wissensstand auszurüsten, um bei Patienten die Wiedererlangung der Selbstständigkeit und der Mobilität gezielt zu ermöglichen.

Unsere langjährigen Erfahrungen haben sich dahin gehend bestätigt:

- Menschen jeden Alters, aber zunehmend auch Seniorinnen und Senioren suchen heutzutage Schwung für Gesundheit, Figur und sportliche Ausdauer an Fitnessgeräten.
- Seniorinnen und Senioren suchen nach Training bei chronischen Erkrankungen, Herz- und Osteoporoseangebote, unterstützende Maßnahmen nach Operationen oder Krebstherapien.

Eine ganz wichtige Rolle spielen hier unsere Selbsthilfegruppen in allen Bezirken.

Auch hier werden leichte, verträgliche Sportangebote vorgehalten und in der Gemeinschaft unter Gleichgesinnten Hemmschwellen und Ängste abgebaut. Der Zufriedenheitsgrad gibt und hier Recht und bestärkt uns, gemeinsame Aktivitäten zu verstärken.

Der Übergang zwischen Krankengymnastik, Rehabilitation, Gesundheitssport und Fitnesstraining wird fließend. Gleichzeitig werden aber auch die Angebote immer unübersichtlicher.

In den Bezirken finden sportliche Höhepunkte statt. Zum Beispiel:

- Olympiaden des Seniorensports
- Seniorensportfeste
- Fußballturniere für Senioren
- Wandertage für Senioren.

Am 19.11. 2009 findet in die Landesgesundheitskonferenz statt, in deren Mittelpunkt diesmal das Thema „Alter und Gesundheit“ steht und dazu zählen auch sportliche Aktivitäten.

Unser Dank geht an den Landessportbund, der für die Ausbildung von Trainern und Übungsleitern verantwortlich zeichnet. Ohne diese gut ausgebildeten Teamleiter wäre ein solcher Breitensport nicht machbar.

In den Bezirken gibt es „Altenpläne“ und Beiräte bzw. Kommissionen zur Umsetzung der Altenplanung, die jeweils auch die gesundheitliche und sportliche Förderung der Seniorinnen und Senioren zum Ziel haben.

Unsere gemeinsamen sportlichen Aktivitäten sind ganz auf die Vorsorge ausgerichtet, damit Seniorinnen und Senioren weniger zu Medikamenten, Alkohol und Suchtmitteln greifen, Depressionen vermieden werden und die Fähigkeiten und Fertigkeiten verstärkt darauf ausgerichtet sind, solange wie möglich keine pflegerischen Leistungen in Anspruch zu nehmen und in den eigenen vier Wänden sein eigenes Leben zu genießen. Wir tragen damit zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen bei.

Gestatten Sie mir noch einen wichtigen Aspekt zu benennen: Alle Aktivitäten und Sportangebote müssen auch bezahlbar sein. Uns ist klar, dass Sportangebote nicht immer kostenfrei angeboten werden können. Es werden z. B. die Zahlungen von kostenfreier Mitgliedschaft in einem Verein, für den Übungsleiter, für die Benutzung von Räumlichkeiten, für Sportbekleidung und vielem anderen mehr notwendig.

Unsere Befragungen haben ergeben, dass viele Interessierte die Nutzung von Sportangeboten zurückstellen müssen, da ihnen diese zu kostenaufwendig sind. Das trifft für Seniorinnen und Senioren und junge Alte am häufigsten zu.

Wir als Landessenorenbeirat sehen den Sport als ein Mittel zur Steigerung bzw. Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit an und nicht nur zu Wettkampfwzwecken sondern auch zur Selbstbestätigung, zur Selbstbetätigung und zur Förderung der eigenen Lebensfreude.

Diese Motivation müssen wir gemeinsam fördern und in Vorbereitung der Haushaltsdebatte auch Finanzmittel für einen kostenfreien bzw. Kosten dämpfenden Seniorensport einplanen.

Ich bedanke mich für die Aufmerksamkeit.

Berichterstatterin: Regina Saeger

Vorsitzende, Landessenorenbeirat Berlin