

**Fachtag
Dokumentation**

**VERBUNDENHEIT
UND EINSAMKEIT
IM ALTER**

21. Oktober 2022
Köln

Einsamkeit ist ein sozialer Stressfaktor und macht krank. Gemeinsamkeit mit anderen, sich verbunden fühlen, wirkt entgegen. Welche Erfahrungen und Perspektiven bringen ältere lesbische Frauen in die Debatte um das gesellschaftliche Großthema ein? Der Dachverband Lesben und Alter lud auf dem Fachtag am 21. Oktober 2022 dazu ein, ihre Sicht auf relevante Fragen und Aspekte in den Blick zu nehmen:

- Was bedeutet Einsamkeit und wie erleben wir sie?
- Welche Folgen haben Rückzugstendenzen aus einer beschleunigten, widersprüchlichen Welt?
- Wie verschaffen sich ältere (lesbische) Frauen Zugehörigkeit?
- Tragen die Wahlverwandtschaften – Freundschaften, Netzwerke – oder werden sie überschätzt?
- Verbundenheit braucht Begegnung: Wo sind unsere Orte?
- Bewältigungsstrategien in der Pandemie – Chancen und Grenzen der Digitalisierung

Wir bedanken uns bei allen, die zum Gelingen des Fachtags und der Dokumentation beigetragen haben: unserer Kooperationspartnerin Bundesstiftung Magnus Hirschfeld, unseren Spenderinnen, dem Team des Dachverbands Lesben und Alter und Ursula Neumann für die Moderation.

Inhalt

- 4 Einführung**
von Carolina Brauckmann
- 6 Impulsvortrag: Alone in the crowd:
Alter, Teilhabe und Einsamkeit – wo ist das Problem (nicht)?**
von Prof. Dr. Sonia Lippke
- 10 Impulsvortrag: Engagement schafft Zugehörigkeit**
von Barbara Bosshard
- 12 Talkrunde: Wie verschaffen wir uns Verbundenheit
und Zugehörigkeit?**
- 18 Austauschrunde: Gemeinsame Orte schaffen
im städtischen und ländlichen Raum**
- 20 Austauschrunde: Wahlfamilie**
- 21 Austauschrunde: Einsamkeit als Stigma?**
- 22 Austauschrunde: Wann bin ich verbunden?
Wann bin ich zugehörig?**
- 23 Impressum**

EINFÜHRUNG

von Carolina Brauckmann, Vorstand Dachverband Lesben und Alter

Einsamkeit gehört nicht erst seit der Corona-Pandemie zu den großen gesellschaftlichen Themen. Darüber werden wir gleich mehr erfahren. Ich möchte ein paar Worte dazu sagen, warum wir uns als Dachverband entschieden haben, die Themen Verbundenheit und Einsamkeit aufzugreifen.

Einsamkeit im Alter beschäftigt uns als Verband schon lange – z. B. auf Fachtagungen mit Schwerpunkten wie soziale Teilhabe oder neue Wohnformen oder auch bei unseren Vernetzungstreffen. Unsere Schwerpunkte haben immer auch mit der Frage zu tun, wie wir uns miteinander verbinden können, wie wir Zugehörigkeit und Gemeinschaft herstellen können.

Bei der Planung des heutigen Fachtags war uns gleich klar, dass wir beides zusammendenken wollen. Natürlich fragen wir uns auch, ob die Einsamkeitserfahrung bei älteren Lesben eine größere Rolle spielt als bei älteren heterosexuellen Frauen. Oder ob wir im Gegenteil sogar besser geschützt sind?

Das Minderheitenstress-Modell untersucht psychische Belastungssymptome als Angehörige einer Minderheit. Lesben erleben im Laufe ihres Lebens häufiger Stigmatisierung und Diskriminierung. Das kann gesundheitliche Probleme verursachen, Rückzug, Vereinsamung und auch Depressionen auslösen. Ist es vielleicht gar nicht so weit her mit einer spezifisch lesbischen Resilienz? Die Corona-Interviews, die Vera Ruhrus mit älteren Lesben und Schwulen durchgeführt hat, zeigen aber durchaus, welche Widerstandskraft ältere Lesben in dieser Krise eben auch haben.

Dem Dachverband fühlen sich viele lesbisch lebende Frauen verbunden, die ihre Sozialisation in der autonomen Frauen- und Lesbenbewegung der 1970er und 1980er Jahre erlebten. Und da schwingt ja schon beides mit: In der Bewegung waren viele untereinander vernetzt, und Autonomie war nicht nur politisch gemeint, sondern auch im Sinne einer starken Selbstständigkeit. All das haben wir schon häufig diskutiert und dabei immer mal wieder feststellen müssen, dass ein ausgeprägter Autonomiewunsch dem Zusammenrücken im Alter entgegenstehen kann.



Wir möchten heute unterschiedlichen Perspektiven einen Raum geben:

- den fachlichen Einschätzungen unserer Referentinnen,
- dem Blickwinkel sowohl aus bundesweiter als auch aus kommunaler Sicht,
- den Erfahrungen aus dem Gruppenerleben heraus.

Welchen Stellenwert hat Einsamkeit, wie wird sie erlebt? Welche Fragen werden an uns herangetragen? Was können wir tun? Haben z. B. der lesbische Besuchsdienst beim RuT – offene Initiative lesbischer Frauen in Berlin oder das LIBS – Lesben-Informations- und Beratungsstelle in Frankfurt/Main – verstärkt mit Rückzugsthemen zu tun, um zwei unserer Mitgliedsorganisationen zu nennen? Vermutlich ist das so seit Corona. Vermutlich verstärken die gegenwärtigen Krisen Ängste und Rückzugstendenzen. Das Rheingold-Institut, bekannt für seine qualitativ-psychologische Wirkungsforschung, untersuchte die Auswirkungen der Krisenhäufung – und da sind die Bedrohungen durch den Klimawandel noch nicht einmal mit berücksichtigt. »Melancovid trifft auf Kriegsangst« lautete der populär formulierte Titel der Rheingoldstudie vom März 2022. Schließlich gibt es auch die Erfahrungen derjenigen, die zwar nicht beruflich mit Verbundenheit und Einsamkeit zu tun haben, aber trotzdem Expert*innen sind für das Thema – Alltagsexpert*innen.

Wir haben die Gelegenheit, persönlich, fachlich und politisch miteinander zu diskutieren. Gerade auch die politische Ebene ist uns als Dachverband sehr wichtig. Wir wollen etwas bewirken für ältere lesbisch lebende Frauen: In der Senior*innenpolitik, im Bereich der Teilhabe, beim Wohnen, in der Existenzsicherung, in der Pflege. Wir sind im guten Schulterschluss mit großen Organisationen wie der BAGSO – der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen – und dem Paritätischen, beides Verbände, in denen wir Mitglied sind, beides Verbände, die soziale Teilhabe im Alter und Einsamkeitsprävention ganz oben auf ihrer Tagesordnung haben.

Der 9. Altersbericht der Bundesregierung trägt den Titel »Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen«. Er wird voraussichtlich im März 2024 veröffentlicht. Eine Expert*innenkommission beschreibt und analysiert die Unterschiedlichkeit der Lebenssituationen älterer Menschen. Als Interessensvertretung für ältere Lesben werden wir darauf hinwirken, dass auch die lesbische Lebenssituation berücksichtigt wird. Denn Sichtbarmachung schafft Zugehörigkeit!

Ich freue mich auf die Impulse und lade alle herzlich ein, unsere Tagung mit Fragen und Anmerkungen zu bereichern.

Vielen Dank.

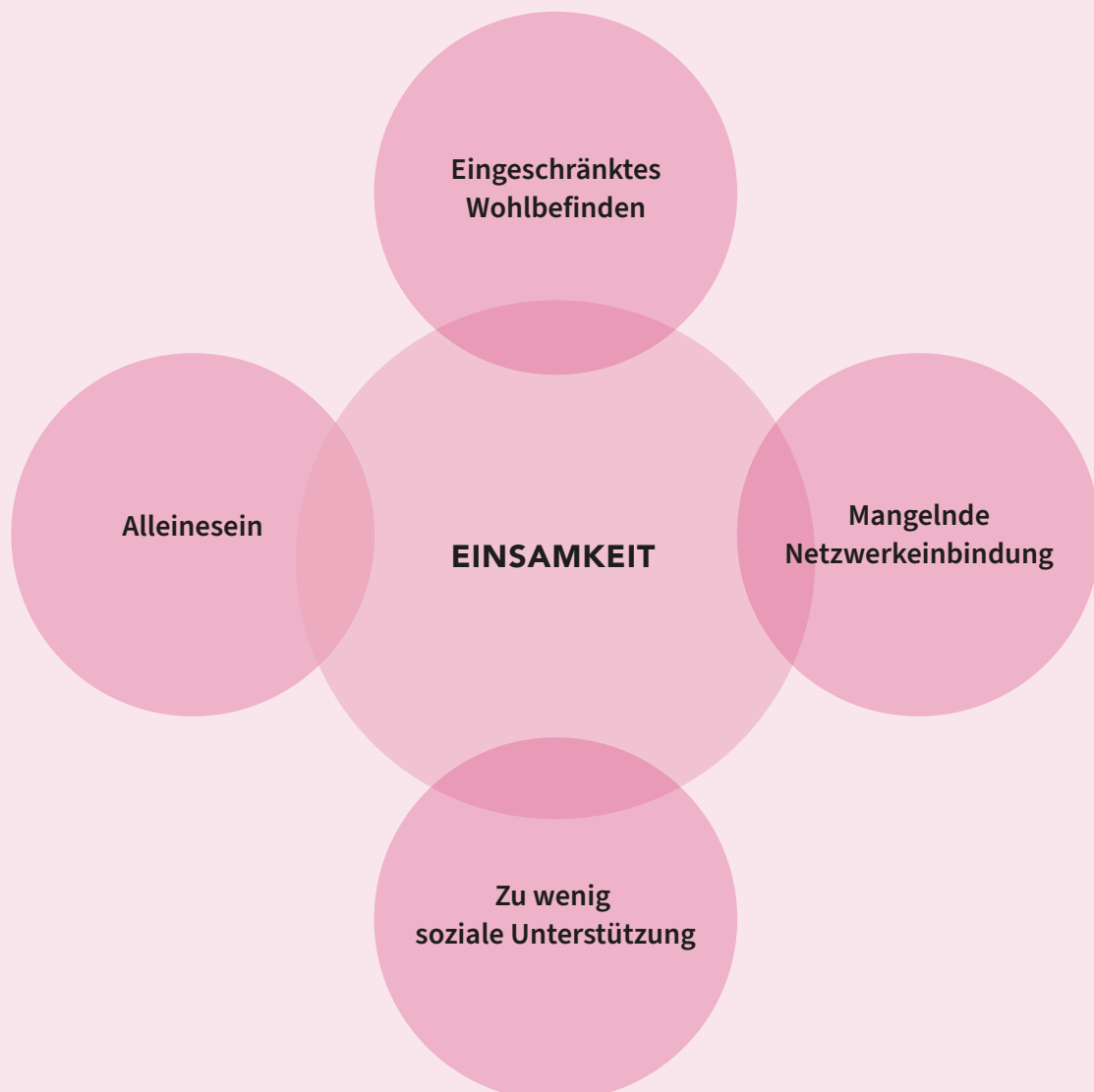
Impulsvortrag

ALONE IN THE CROWD:

Alter, Teilhabe und Einsamkeit – wo ist das Problem (nicht)?

von Prof. Dr. Sonia Lippke, Constructor University Bremen

Einsamkeit





Prof. Dr. Sonia Lipcke

Diplompsychologin und Professor of Health Psychology and Behavioral Medicine an der Constructor University Bremen. Sie kennt sich aus mit Einsamkeit und Alter aufgrund ihrer Forschung, ihrer Arbeit z. B. als Mitglied im Projektbeirat des KNE (<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>) und als Mitglied der 9. Altersberichtskommission der Bundesregierung.

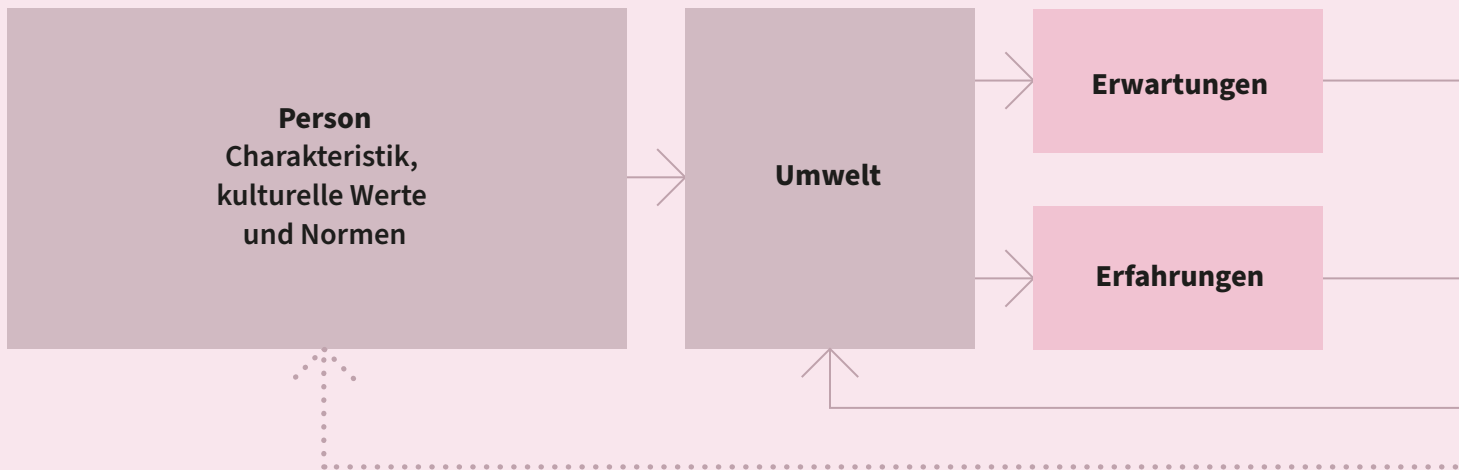
1. Was ist Einsamkeit?

Wir unterscheiden zwischen Einsamkeit und Alleinsein. Ist eine Person allein, kann sie einsam sein oder auch nicht. Und eine alleinlebende Person kann sich ebenso einsam fühlen wie eine, die mit anderen zusammenlebt oder sich in Gesellschaft befindet. Allerdings sind Einsamkeitsgefühle bei Alleinlebenden häufiger. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und unterscheidet sich von der objektiven Kategorie soziale Isolation. Während Einsamkeit grundsätzlich eine unerwünschte Erfahrung ist, kann Alleinsein oder der Wunsch, sich zurückzuziehen, erwünscht sein. Es wird als Kreativität fördernd erlebt, dient der Selbstreflexion, erleichtert Konzentration und Lernen.

2. Wie viele Menschen allgemein sind einsam?

Durch die jährlich von uns durchgeführte Weleda Trendstudie sehen wir, wie sich das Einsamkeitsempfinden zwischen 2019 und 2022 verändert hat. Vor der Corona-Pandemie fühlte sich jede:r Fünfte (20%) mindestens einmal pro Woche einsam, die Zahl stieg während der Pandemie 2020 und 2021 auf bis zu 42% an. 2022 fühlte sich immer noch jede:r Dritte mindestens einmal pro Woche einsam. Insbesondere traf es Jüngere, bei den Befragten unter 30 Jahren fühlten sich 34% mehrmals oder sogar täglich einsam. Je älter die Befragten, desto weniger fühlten sie sich einsam. Die Studienlage zu LGBTIQ*-Personen ist limitiert. Existierende Studien zeigen, doppelt so viele LGBTIQ*-Personen im Vergleich zur cis-heterosexuellen Bevölkerung beschreiben sich als einsam. Konkret zu lesbischem Alter gibt es kaum Daten. Fehlende soziale Unterstützung und Einsamkeit gehen mit einem ähnlich hohen Risiko für die Lebenserwartung einher wie das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag und einem deutlich höheren Risiko als körperliche Inaktivität und Adipositas.

Rückkopplungs-Modell der Einsamkeit



3. Wann ist Einsamkeit ein Problem?

Einsamkeit und Gesundheit oder Krankheit hängen zusammen. Kurz gesagt: Einsamkeit macht krank und Krankheit kann einsam machen. Aus der Forschung von Luhmann und Hawkley (2016) wissen wir, Einsamkeit im späten Lebensalter lässt sich auf stärkere Funktionseinschränkungen, einen höheren Anteil von Singles und ein niedrigeres Einkommensniveau zurückführen. Das Zusammenleben mit Partner:in wirkt sich günstig auf die körperliche und psychische Gesundheit aus, insbesondere für Männer. Auch soziale Kontakte wirken sich positiv aus, wobei die Qualität der Kontakte wichtiger ist als die Anzahl.

Cacioppo und Hawkley entwickelten 2009 das Rückkopplungs-Modell der Einsamkeit. (Abb.)

Personen, die einsam sind, sind weder öfter allein noch weniger fähig, sich sozial einzubinden als Menschen, die sich verbunden fühlen! Probleme entstehen, wenn aufgrund des Einsamkeitsgefühls die sozialen Fähigkeiten nicht (ausreichend) eingesetzt werden: Es kommt zum »Teufelskreis«.

4. Was kann jede:r Einzelne machen und was sind allgemeine Implikationen?

Körperliche Aktivität kann gegen Einsamkeit helfen.

Maßnahmen für Verbundenheit sollten ...

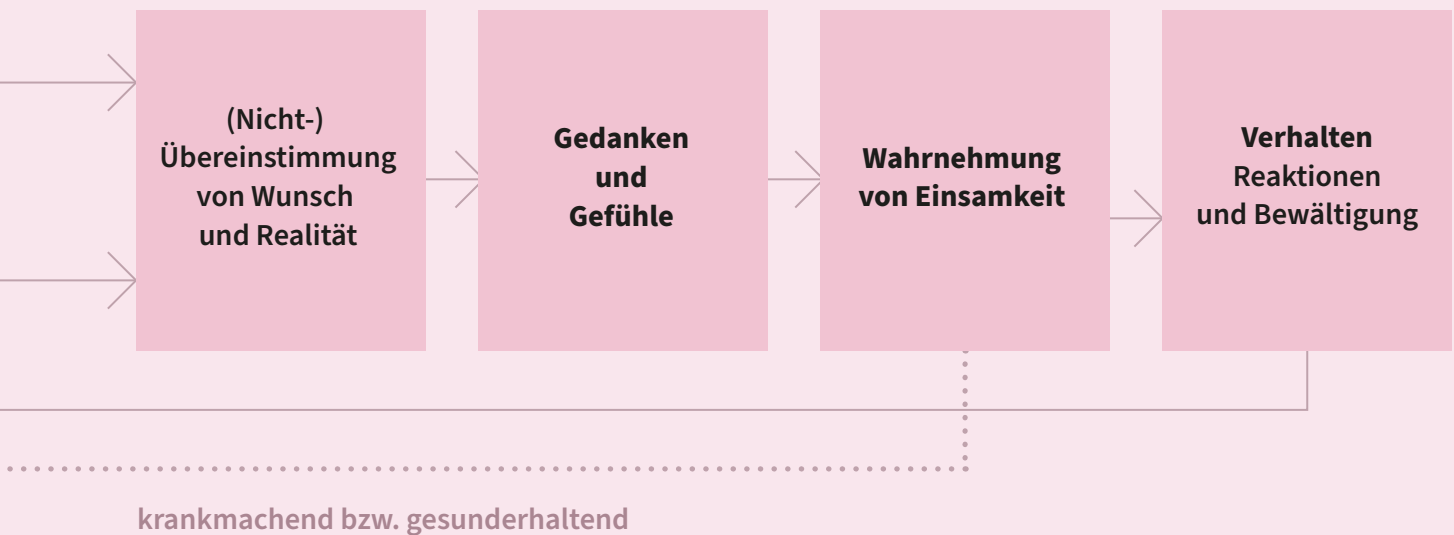
- breit und niedrigschwellig angelegt, evidenz- und theoriebasiert sein
- das Ziel haben, (auch) Einsamkeit zu mildern
- Strategien beinhalten, die (auch) das Folgende verbessern: soziale Fähigkeiten und Unterstützung, Möglichkeiten für soziale Kontakte und fehlerhafte soziale Kognitionen berücksichtigen z.B. mit kognitiver Verhaltenstherapie aber auch präventiv

... und damit dazu beizutragen, die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf die Gesundheit zu verringern, einschließlich körperlicher Aktivität, Meditation, Qigong, Tai Chi, Yoga und die Förderung von Lebensqualität und Sinnfindung.

Als allgemeiner Ansatz lässt sich der Weg zu sozialer Einbindung in eine Kurzformel fassen:

EASE steht für

- E – Extend yourself (Öffnen Sie sich)
- A – Action Plan (Handlungsplan)
- S – Selection (Auswahl)
- E – Expect the best (Erwarten Sie das Beste)



Zusammenfassung

1. Einsamkeit hat eine Funktion.
2. Einsamkeit kommt häufig vor und ist weit verbreitet, Minoritätsstatus ist ein Risikofaktor.
3. Einsamkeit ist ein Risikofaktor für die Gesundheit und Mechanismen können erklären, warum und wieso.
4. Das Verständnis, warum einige Menschen einsam werden oder bleiben, zeigt Möglichkeiten auf für Maßnahmen, um Verbundenheit zu stärken.
5. Altersmuster weisen auf bedeutende Lebensereignisse hin; sexuelle Orientierung, Gesundheit Geschlechterunterschiede, Beziehungsstatus beachten.
6. Ein gesunder Lebensstil hilft gegen Einsamkeit.
7. Die Interventionen in einer globalisierten Welt benötigen sensible Aufmerksamkeit und verbindende Herangehensweisen.

Impulsvortrag:

ENGAGEMENT SCHAFFT ZUGEHÖRIGKEIT

von Barbara Bosshard, Präsidentin queerAltern

Barbara Bosshard

Unter ihrem Präsidium (seit 2019) schaffte queerAltern u. a. die erfolgreiche Kooperation mit der Zürcher Stiftung Alterswohnungen und den Zürcher Gesundheitszentren für das Alter. Gemeinsam mit beiden realisiert der Verein schweizweit den ersten queeren Lebensort für ältere, queere Menschen. Barbara Bosshard ist im Entstehungsprozess stark involviert.

Das ursprüngliche Ziel unseres Vereins queerAltern (Zürich, Schweiz) war fokussiert auf die Realisierung eines Lebensortes für alte, queere Menschen sowohl für selbständig wohnende, als auch für diejenigen, die Betreuung benötigen. 2014 kam es zur Gründung mit 84 Menschen aus der Community – es waren vorwiegend Schwule. Inzwischen ist unser Verein auf knapp 500 Mitglieder angewachsen (Stand August 2023). Seitdem ich Präsidentin (2019) bin und in meiner Funktion sichtbar nach außen auftrete, wird der Verein für Lesben spürbar attraktiver.

Über Jahre versuchten wir auf dem privaten Immobilienmarkt unser Ursprungsziel zu erreichen. Doch erst als wir 2018 den politischen Weg beschritten, uns mit lokal politisch aktiven Vertreter:innen verschiedener Parteien zusammentaten und uns auch den Zugang zur Stadtregierung eröffneten, kam es zum Erfolg. Unser Verein erreichte mit den politischen Verantwortlichen ein schweizweit einmaliges Commitment: Ab Frühjahr 2026 werden alte, queere Menschen innerhalb einer neu erbauten Siedlung der Stiftung Alterswohnungen eine für sie vorgesehene Immobilie mit 26 Kleinwohnungen zu kostengünstigen Mietbedingungen sowie 3 Pflegewohngruppen für 23 Menschen beziehen können. Während der Realisation des Wohnprojektes wird unser Verein gleichberechtigt in die Umsetzung einbezogen.



Während der Liegenschaften-Suche realisierte der sechsköpfige Vorstand, der alles in Gratisarbeit leistet, dass wir auch aktiv ums Wohlbefinden unserer Mitglieder besorgt sein sollten. Denn wo können sich heutzutage alte Lesben, alte queere Menschen treffen? Wo gibt es diese Orte noch? Nirgends. Wir sahen uns verpflichtet, Zugehörigkeit und Vernetzung innerhalb unserer Gemeinschaft zu stärken. Einerseits durch Veranstaltungen, Workshops und das Ermöglichen von Kleingruppen. Fürs Bekanntmachen nutzen wir andererseits noch immer u.a. unseren Newsletter, der bereits von über 1000 Interessierten abonniert wird, sowie unsere Homepage (→ www.queeraltern.ch) und unsere personalisierten Mailings an alle Mitglieder.

Unser Engagement lohnt sich. Das kontinuierliche Dranbleiben schaffte die Basis für das sich gegenseitige Vernetzen. So gibt es heute verschiedenste kleinere und grössere Gruppen, die sich dank des Engagements von Mitgliedern für andere Mitglieder regelmässig treffen zu beispielsweise einer monatlichen Tafelrunde, bei der abwechselungsweise bei einer Person zu Hause gemeinsam gegessen wird oder zu einem gemeinsamen Kino-besuch alle vier Wochen, zu einer Kartenspielerunde oder zum Lesezirkel.

Der Vorstand seinerseits organisiert jährlich die Mitgliederversammlung mit anschliessendem Apéro, die Pride (CSD-Parade), das Dezember-Dinner,

verschiedenste Ausflüge, regelmässige Workshops etc. Während der Corona Pandemie konnten wir die bereits angedachte Caring Community innerhalb kürzester Zeit umsetzen. Allerdings ist es für Mitglieder nicht einfach, dieses Angebot zu nutzen. Ist es Scham, die es den Menschen verunmöglicht, Unterstützung anzunehmen? Noch haben wir keine Antwort darauf gefunden, obwohl wir kontinuierlich danach suchen, wie es uns gelingen könnte, dieses Angebot zur Unterstützung Einzelner, die darauf angewiesen wären, nutzungsgerechter anzubieten. Eine erste Etappe haben wir möglicherweise geschafft: Auf unserer Online-Plattform Teamwork, ein geschützter Bereich, können Mitglieder über die sozialen (nicht sexualisierten) Rubriken »suche« und »biete« miteinander in Kontakt treten. Darüber hat sich inzwischen eine eigenständige Gruppe von 10 queerAlternden formiert, die abwechselungsweise ein schwer krankes Mitglied regelmässig besuchen oder mit ihm in Kontakt treten. Eine kleine Erfolgsgeschichte.

queerAltern ist nach bald 10 Jahren seit seiner Gründung ein national bekannter Verein. In Basel und Bern haben sich inzwischen zwei weitere Vereine queerAltern formiert. In Zürich sind wir wesentlich daran beteiligt, dass es seit Sommer 23 schweizweit das erste Grabfeld der Vielfalt für queere (und nicht queere) Menschen gibt, das Themengrabfeld »Regenbogen«.

Wie verschaffen wir uns VERBUNDENHEIT und ZUGEHÖRIGKEIT?

Gäste:

Barbara Bosshard

Präsidentin von queerAltern

Christof Wild

Paritätischer, Kreisgruppe Köln

Elke Schilling

Gründerin von Silbernetz,
Hilfs- und Kontaktangebot für
ältere Menschen in Deutschland.

Betty Thie

Golden Girls,
Gruppe Lesben 50 plus, Köln

Moderation:

Carolina Brauckmann

**Christof, wo und wie begegnet dir
das Thema Einsamkeit in deiner Arbeit?**

Christof Wild: Ich bin als junger Mann in die Seniorenarbeit eingestiegen. In dieser Zeit bin ich unterschiedlichen Formen von Einsamkeit begegnet. Für mich am spektakulärsten zu beobachten war, wenn Menschen in der Gruppe einsam waren. Zu erleben, wenn eine, die zwei Jahre jeden Tag kommt, betroffen, mit zittriger Stimme zu mir sagte: »Herr Wild, ich höre nicht mehr gut, die sprechen nicht mit mir, ich fühle mich total einsam.« Einsamkeit heißt nicht, ich bin allein. Ich kann unter vielen einsam sein, und diese Einsamkeit zu erleben ist natürlich ein Thema in der offenen Seniorenarbeit. Dazu haben wir Strategien entwickelt, und eine Strategie sind die Seniorennetzwerke. In diesen Netzwerken gibt es ein hohes Engagement, die Menschen kommen und bringen ihre Themen mit. Wir sprechen in der Seniorenarbeit von einem Paradigmenwechsel.

**Wie funktioniert dieser
Paradigmenwechsel?**

Christof Wild: Nach dem Prinzip ich für mich. Das ist die 1. Phase. Früher wussten Verwaltung und die Soziale Arbeit was gut ist für die Menschen. Doch man muss die Menschen über Themen abholen, dann schaffe ich Verbundenheit. Also fragen wir die Leute, wie möchtest du dich einbringen?

Die 2. Phase ist die der Vernetzung: Ich für mich mit anderen. Ich versuche, dass es nicht jemand alleine macht, sondern dass wir gemeinsam etwas entwickeln, so wie die Golden Girls sich gemeinsam auf den Weg machen. Die 3. Phase ist die kommunalpolitisch Interessante: Ich für mich mit anderen für andere. Wenn ich mit anderen eine gute Idee habe, dann könnten vielleicht noch weitere davon profitieren. Das ist auch für die Stadt interessant, weil ich dann bürgerschaftliches Engagement fördere und einen Mehrwert habe, denn es werden auch andere mitgenommen. Die 4. Phase ist die, die wir in manchen Seniorennetzwerken jetzt schon erleben: Andere für mich. Das heißt, ich habe etwas aufgebaut und es geht weiter. Das wäre der Kollegin in der Schweiz zu wünschen, wenn sie nicht mehr die Energie, die Kraft für das Projekt hat, dass es dann andere gibt, die das Wohnprojekt weitertragen. So schaffen wir wieder Verbundenheit.

Betty, wie erlebst du Verbundenheit und Zugehörigkeit bei den Golden Girls?

Betty Thie: Bis zur Pandemie war das einfacher. Wir haben uns regelmäßig getroffen und alle eingefangen, die dabei sein wollten. Bei den Golden Girls sind gut die Hälfte auch Mütter, früher oftmals verheiratet, es ist ja eine Gruppe ab 50. Die anderen, die keine Familie haben, haben weniger Anhang, weniger Zugehörigkeit. Da ist es wichtig, dass wir unsere Freizeit miteinander gestalten. Vor der Pandemie haben wir gemeinsam Veranstaltungen besucht und sind regelmäßig zweimal im Jahr miteinander weggefahren, mal in kleinen, mal in größeren Gruppen. Wir haben es auch so gestaltet, dass immer Raum für Gespräche war. Inzwischen sind ja zunehmend welche mit Wohnmobilen unterwegs, also haben wir Plätze für Wohnmobile Ferienwohnungen oder Pensionen gesucht. Mit Corona war das schlagartig vorbei, und jetzt ist es schwierig, alles wieder neu auf den Weg zu bringen. Wir waren wie gelähmt.

Wie ist denn die Altersstruktur?

Betty Thie: Die meisten sind zwischen 65 und 70. Es ist schwierig, jetzt wieder einen Anfang zu finden. Vielleicht können wir dieses oder nächstes Jahr mal wieder wegfahren, einfach in kleinen Schritten versuchen, etwas zu unternehmen. Das war also vorher alles anders. Es gab Wandertage, Kino – das gibt's jetzt auch wieder – und monatlich ein Frühstück. Es ist auch so, dass viele aus diesem System rausgefallen sind, besonders nach der Pandemie. Versuch die mal wieder einzufangen.

Woran merkst du das und was macht ihr dann?

Betty Thie: Wir laden persönlich ein, wir telefonieren oder sagen, lass uns mal einen Kaffee trinken. Aber das hat sich verändert. Einige möchten das einfach nicht mehr, und bei vielen merkt man, dass sie älter geworden sind, so dass es schwierig ist, Kontakt herzustellen. Sie vergessen Sachen, das kommt alles dazu. Mit denen hast du Jahre zusammen verbracht, vieles erlebt, und dann passieren diese Dinge, dass auf einmal etwas wegbreicht. Es ist schwierig, einen richtigen Ansatz zu finden. Während der Pandemie haben wir versucht, uns trotz allem zu treffen und haben das in kleinere Gruppen aufgeteilt. Das hat sich gut bewährt. Für die anderen ist es schwierig, wenn sie jetzt keinen Anschluss mehr finden.

Ihr versucht, die Frauen aus dem Rückzug rauszuholen. Wie organisiert ihr das? Es geht da auch um Vertrauen.

Betty Thie: Man spricht mit denen, die schon lange in der Gruppe sind; komm, wir müssen mal gucken, dass die nicht außen vor bleiben. Wir haben alles ausprobiert, um vernetzt zu bleiben: Telefon, Zoom. Als nächstes kommt dazu, dass du merkst, dass viele sich das einfach nicht mehr leisten können. Die können nirgendwo mehr hingehen. Es gibt keine Gelder, es gibt einige, die wirklich ganz, ganz knapp dran sind, die das natürlich nicht sagen, aber man spürt es. Die trauen sich nicht, irgendwo hinzugehen, es ist ihnen peinlich, wenn du sagst, komm ich geb dir einen Kaffee aus.



Das Telefon, hast du gesagt, spielte eine große Rolle. Das hat auch die Seniorenarbeit genutzt oder aufgebaut: Telefonbesuchsdienste.

Betty Thie: Einige haben nur Telefon. Keine Email, kein WhatsApp. Wir sind bei den Golden Girls auch über WhatsApp und Email vernetzt, aber einige fallen da einfach raus.

Elke, was war der Anlass für dich, das Silbertelefon zu gründen?

Elke Schilling: Das Thema Einsamkeit grummelt bei mir seit etwa 15 Jahren. Als ich Seniorenvertreterin wurde, da wurde das Grummeln lauter. Ich hatte zwar theoretisch 65.000 Menschen über sechzig Jahre im Stadtbezirk Mitte von Berlin zu vertreten, kennengelernt habe ich, wenn es hoch kommt, in diesen sieben Jahren vielleicht ein paar tausend. Wie erreiche ich denn die anderen alle? Wo sind sie denn? Das führte dazu, dass ich 2014 auf dem Kongress Armut und Gesundheit in Berlin einen Workshop anbot zum Thema »Alt-arm-krank-einsam – was jetzt?« Ich war total platt. Es kamen so viele Menschen! Wir kamen gar nicht dazu, Lösungswege zu diskutieren. Das Spannende für mich war, dass all diese Vertreter aus Wohlfahrtsverbänden und aus Alteninitiativen zu dieser Schlussfolgerung kamen, die ich eben schon hörte: Die wollen nicht. Und das

macht mich wuschig, diese Erklärung. Dahinter steckt natürlich Hilflosigkeit. Ich kann sie nicht erreichen, ich weiß nicht, wo sie sind, ich komme nicht hin, sie kommen nicht zu mir, und diese Ratlosigkeit führt dann zu der einfachen Erklärung: Die wollen nicht.

Und dann hast du das Silbernetz gegründet.

Elke Schilling: Das Silbernetz habe ich gegründet, weil ich mir kurz nach diesem Kongress die britische Silver Helpline angeschaut habe und hier eine wunderbare Lösung fand: absolut niedrigschwellig mit der 3-Stufigkeit einer Hotline, wo man als Mensch mit Redebedarf – so nenne ich das heute, ich spreche nicht mehr von Einsamkeitsgefühl – jenseits der 60 anrufen kann, um einfach mal jemand zum Reden zu finden. Das ist eigenaktiv durch die Betroffenen. Dort treffe ich diejenigen an, die angeblich nicht wollen. Die 2. Stufe sind unsere Silbernetzfreundinnen und Silbernetzfreunde, die einmal in der Woche ihren von uns vermittelten Menschen anrufen. Das ist ein persönliches Gespräch und dennoch ein anonymer Kontakt; beide Seiten sind geschützt voneinander. Und dann gibt es noch unsere Silber-Info, sie wendet sich an die 30 bis 40 Prozent der älteren Menschen, die nicht wissen, was es an Angeboten für sie in ihrer Umgebung gibt.

Welches sind die Gründe anzurufen?

Elke Schilling: Die Gründe sind so divers, wie alte Menschen es überhaupt sind. Es gibt keine Bevölkerungsgruppe, die diverser ist als alte Menschen. Wir reden nur nicht darüber. Wir sehen sie unter dem Schatten vom Reden über Krankheit, von nachlassenden Fähigkeiten; das ist das Bild, das wir vom Alter haben. Silbernetz wird von den Medien wahrgenommen als Sachverständige für Alterseinsamkeit. Ich möchte es inzwischen umdefinieren, denn das, was wir am Telefon erfahren, ist die unendliche Vielfalt von alten Menschen. Mit all ihren Erfahrungen, Sichtweisen, mit ihrem Wissen, das sie in ihrem langen Leben für sich aufgehäuft haben, auch an Überlebensstrategien, das ist phantastisch! Als Mathematikerin habe ich mich früher immer gewundert, welche unglaubliche Nähe dieses eindimensionale Medium Telefon ermöglicht. Und genau diese Nähe erreichen wir in vielen Gesprächen mit unseren Anrufern.

Wie werden alte Menschen gesehen? Sind Altersbilder bei Euch ein Thema, Barbara?

Barbara Bosshard: Es ist insofern ein Thema, als wir uns sichtbar machen. Wir machen Informationsstände, die sind vor allem für interessierte Menschen aus der Community. Und wo immer ich kann, gebe ich Interviews, eben weil ich der Meinung bin, wir müssen präsent sein, auch bei den Jungen. Damit junge Lesben, Schwule und nonbinäre Menschen sehen, aha, man kann 70 werden und immer noch glücklich aussehen (*Lachen im Publikum*).

Wir stellen Zugehörigkeit her über das, was uns interessiert oder was wir miteinander austauschen. Wie ist das mit Geld? Woran merkt ihr, dass es ein Thema ist?

Betty Thie: Ich merke es dann, wenn diejenige sagt, ich komme nicht mit, ich aber weiß, sie würde es gerne tun, ins Theater gehen, Essen gehen, egal was. Dann haben wir es auch schon mal so gemacht, dass wir diejenige einladen wollten und den Geburtstag als Grund nehmen. Aber das ist natürlich schwierig, sie darauf anzusprechen.

Du machst es übers Tun.

Betty Thie: Ja, eigentlich übers Tun, und wir haben auch ein kleines Budget für solche Fälle, aber diejenigen haben oft ihren Stolz und sagen, dass sie das schon hinkriegen. Aber man merkt, dass es nicht so ist.

Spielt das Geldthema im Silbernetz eine Rolle?

Elke Schilling: Es gibt kein Thema, das keine Rolle spielt bei uns. Dieser geschützte Raum zweier Menschen am Telefon, die nicht mehr voneinander wissen als Stimme und Ohr, erlaubt alle Themen. Ob das Sexualität ist, Queersein, Armut, was auch immer, es ist möglich, darüber zu sprechen. Es ist auch möglich über die eigene Hilflosigkeit, Verlassenheit oder Unversorgtheit zu sprechen, ohne befürchten zu müssen, dass im nächsten Moment jemand vor der Tür steht, der mir unverlangt Hilfe anbietet.

Ich bin ein politischer Mensch, ich strebe danach, über das, was wir am Telefon hören von den unsichtbaren Älteren zwischen 60 und 105 in der Öffentlichkeit zu sprechen und dabei vor allem den Blick darauf zu lenken, was ihnen fehlt und was sie betroffen macht. Dabei ist mir das Thema Ageismus, das bei uns überhaupt noch nicht verankert ist, aufgefallen. Das ist Altersdiskriminierung, das sind aber auch Altersstereotype, die uns selbst daran hindern, als alte Menschen Dinge in Anspruch zu nehmen, die uns zustehen. Wir haben dieses Bild von Jugendlichkeit im Kopf.

Lesben sagen ja gelegentlich, sie erlebten das Altern anders aufgrund ihrer autonomen Lebensweise. Sind die Lesben aus der früheren Lesbenbewegung erreichbar für Euch?

Barbara Bossard: Das kann ich so nicht beantworten. Je nachdem, was wir veranstalten, kommen die einen oder die anderen. Mir persönlich ist es ein Anliegen, dass sich z.B. auch Transfrauen bei queer altern aufgehoben fühlen.

Wie versucht ihr, Brücken zu bauen nicht nur zwischen den Milieus, sondern auch zwischen Jung und Alt?

Christof Wild: Eine sinnhafte Altersarbeit ist immer generationenübergreifend. Ich muss mir bewusst sein, auch wenn ich vermeintlich nur Seniorinnen vor mir sitzen habe, hier sind ganz unterschiedliche Biografien. Ich finde, wir haben es versäumt, die guten Ideen aus den 1980er Jahren mitzunehmen. Dass wir die Biografien der Menschen in den Blick nehmen müssen, das haben wir hintenan gestellt aus finanziellen Gründen, und das funktioniert nicht. Ich kann nicht gute Soziale Arbeit machen, wenn ich die Leute nicht mehr wahrnehme. Da müssen wir hinkommen, die Diversität des Alters müssen wir mehr erforschen und in die Politik einbringen.

Was haben junge Lesben in den 1970ern und 1980ern erlebt, was erleben sie in den 2020ern?

Christof Wild: Ich erinnere den CSD vor zwei Jahren im strömenden Regen am Rheinufer entlang, da gab es diese Szene, wo sich sehr viele junge Leute unterm Maritim versammelt haben, weil es da trocken war. Die Golden Girls kamen als Gruppe vorbei, dann haben die jungen Leute die Goldies gefeiert, und eine der Goldies sagte, die feiern uns, weil wir gekämpft haben. Es ist ein Erfolg, wenn wir es schaffen, die Generationen miteinander zu vernetzen.

Elke Schilling: Jetzt, wo ich in der Seniorenpolitik aktiv bin, habe ich so manches Déjà-vu mit dem, was ich vor 30 Jahren erlebte, als ich in der Frauenpolitik aktiv war. Ich liebe diesen Spruch, das Private ist politisch; das gilt für die Gruppe der Alten genauso wie für die der Frauen. Um noch mal auf die Generationengeschichte zurückzukommen. Zwischen 60 und 105 sind einfach mal diverse Generationen von alten Menschen mit völlig unterschiedlichen Lebenshintergründen und Wissensschätzen. Bei unseren Silbernetzfreundinnen ist die Spanne noch viel größer, da sind die jüngsten 18, das sind Studierende und der älteste ist derzeit 87. Und die telefonieren mit den Seniorinnen. Das heißt, Generationenarbeit ist selbstverständlich bei uns.

Verbundenheit hat mit Orten zu tun. Die Golden Girls treffen sich in der Kneipe. Ihr sucht euch Orte, wo es nicht so laut ist. Ihr habt bestimmt schon 6 oder 7 Kneipen durch.

Betty Thie: Mehr! Das liegt aber nicht daran, dass es nicht so laut sein soll, sondern wir sind so laut. *(Lachen und Applaus.)*

Was ist mit den Lesben, die in kleineren Städten oder auf dem Land wohnen. Kommen welche von weiter her?

Betty Thie: Ja, aus dem Sauerland und aus Leverkusen. Regelmäßig.

Barbara Bosshard: Ja, sie kommen. Mit einer Zugstunde nach Zürich.

Christof Wild: Ziel ist, dass es in allen 86 Kölner Stadtteilen kultursensible, geschlechtersensible Netzwerke für Senior*innen gibt. Wir sind jetzt bei 66! Dann hätten wir auch in den ländlichen Regionen von Köln Angebote, wo der lesbische Stammtisch für Ältere genauso stattfinden kann wie in der Innenstadt.

Herzlichen Dank an euch für das Gespräch.

Stimmen aus dem Publikum

Pat: Ich komme aus Rostock, und ich muss sagen, da ist es noch etwas schwieriger mit der Altenarbeit, mit der Vernetzung, mit der Erreichbarkeit. Es gibt jetzt seit einem Jahr eine Lesbengruppe in Rostock, 30 Frauen zwischen 20 und 77 Jahren. Für mich ist die Frage, ich komme mit meiner Energie nach Hause, aber wohin wende ich mich dann? Was habt ihr für Erfahrungen mit dem Osten? Was würdet ihr empfehlen? An welchen Verband kann ich mich wenden? Die Volkssolidarität ist so etwas wie die AWO bei euch, ein riesiger Wohlfahrtsverband.

Teilnehmerin aus Oberursel: Und was kann ich hier machen? Ja klar, es wird was angeboten, Spiele-Nachmittage, Singkreis, ich bin ja Seniorin ... Aber da kann ich mich nirgendwo verorten!

Sarah, DRK Kreisverband Essen: Zu der Frage, wie können wir Dinge bewegen: Ich habe die Erfahrung gemacht, am besten zusammen. Wenn du morgen mit dieser Energie nach Hause fährst, wende dich an einen Wohlfahrtsverband, nimm aber auch Freundinnen mit, und irgendwie schafft ihr es dann auch, jemand aus der Kommunalpolitik zu angeln, so klappt es am besten. So sind Gelder in Essen locker gemacht worden für die offene Seniorenarbeit, und das hat nicht das DRK alleine geschafft, das haben die Verbände zusammen geschafft in vielen Gesprächen und mit dem Seniorenbeirat zusammen. Das ist anstrengend, aber nur so funktioniert es.

Zu der Frage ländlicher Raum: Wenn du jetzt zu mir kämst und fragst, was habt ihr denn für Angebote, dann würde ich dir die Angebote runterleihen, Ausflüge etc., und ich würde immer fragen: Was willst du? Was kannst du denn machen? Diese Perspektive ist das Neuartige an dieser Seniorenarbeit. Wir können uns tausend Sachen am Schreibtisch ausdenken und auch anbieten, aber das bringt nichts, wir brauchen jede einzelne, die auch zu uns kommt und sagt, was sie sich wünscht. Dann kann ich mich mit ihr zusam-

mensetzen und dafür einsetzen, dass wir das organisiert bekommen, dass wir Gelder bekommen. *(Applaus)*

Monika, Eifel: Mir schwirrt jetzt etwas der Kopf, was alles möglich ist. Es gibt Lesben, die sich große Sorgen machen ums Alter oder auch Lesben, die sich große Sorgen machen, im Altersheim oder in Wohnprojekten mit Männern konfrontiert zu sein. Ich will im Alter mit Lesben zusammen sein.

Das andere ist die politische Teilhabe von Lesben. Im persönlichen Bereich erlebe ich es leider häufig, dass Frauen die Augen verschließen vor politischen Debatten. Das ist etwas, das mich tief berührt. Manche wollen nicht mehr, manche können nicht mehr. Und trotzdem glaube ich, dass wir eine gewisse Verpflichtung haben, eben weil wir die starken 1970er Jahre erlebt haben, unser Wissen und vor allem unsere Haltung weiterzugeben. Das möchte ich nicht in Vergessenheit geraten lassen. Und natürlich auch nicht die Schwestern, die jetzt schon pflegebedürftig sind und Großartiges geleistet haben. Das ist für mich der private Aspekt, der aber eben auch politisch ist!

GEMEINSAME ORTE SCHAFFEN

im städtischen und ländlichen Raum

Moderiert und notiert von Jutta Brambach

In dieser Runde ging es um die vielfältigen Orte, die notwendig sind, um Gemeinsamkeit und Begegnung herzustellen. Wir sprachen über die Bedeutung, die unterschiedliche Orte sowohl für Teilhabe als auch für ein würdevolles Leben im Alter haben.

Aufgrund der massiven Altersarmut insbesondere von Frauen, sind zunehmend Frauen im Alter von Wohnungslosigkeit bedroht oder betroffen. Alle betonten die Notwendigkeit, Maßnahmen zu ergreifen zur Vorbeugung und Versorgung nicht nur älterer lesbischer (und alleinlebender) Frauen. Es brauche viel mehr Wohnprojekte, die sich dieser Frage mit der Perspektive von Frauen annehmen!

Wohnprojekte wurden als zentrale Voraussetzung sowohl im ländlichen wie im städtischen Raum eingeschätzt, um Verbundenheit und selbstbestimmtes Alt-Werden zu sichern.

Darüber hinaus waren sich alle einig, dass es an Begegnungsräumen für Frauen, für Lesben im Alter mangelt und hier ein großer Bedarf sichtbar ist. Vor allem die leichte Zugänglichkeit von Begegnungsräumen haben wir als elementare Voraussetzung erkannt.

Das Internet stellt für viele einen Ausschluss dar: Endgeräte stehen nicht zur Verfügung, weil sie zu teuer sind, WLAN ist in ländlichen Gegenden nicht ausreichend verfügbar und schließlich ersetzt das Internet nicht den persönlichen Kontakt. Teilnehmerinnen der Runde berichteten von privaten Initiativen, die private Begegnungsorte für Gruppentreffen, kulturelle Aktivitäten und Freizeitunternehmungen auf den Weg gebracht haben.

Hier war es eher zufällig, wer davon erfuhr und daran teilhaben konnte. Fehlende Infrastruktur für Frauen wurden auch an diesem Punkt deutlich sichtbar. Benannt wurden aber auch ermutigende Beispiele für Eigeninitiative – z. B. indem frau sich aktiv an die Kommune wendet und Unterstützung für Begegnungsorte einfordert.

Eine Teilnehmerin berichtete von einer privaten Initiative, Pflege im ländlichen Raum ehrenamtlich zu organisieren. Die Erkenntnis, wie fragil bestehende Netzwerke durch nachlassende Mobilität aller Beteiligten werden, machte einmal mehr sichtbar, welche erheblichen Versorgungslücken bestehen.



Eine Frau berichtete von dem »Vermächtnis«, dem großen Wunsch einer feministischen Aktivistin, Wohnprojekte für lesbische Frauen als Grundlage für selbstbestimmtes Altern herzustellen. Wie gemeinschaftliches Wohnen sowohl auf dem Land als auch im städtischen Raum organisiert werden kann, war immer wieder ein zentrales Thema in der Runde.

Zum Schluss kam noch die Frage auf, was unter Gemeinsamkeit verstanden werden kann. In (noch zu führenden) Diskussionen sollten hier auch die Differenzen Eingang finden.



Austauschrunde

WAHLFAMILIE

Moderiert und notiert von Sabine Thomsen

Zu diesem Workshop kamen zwanzig Frauen. Nach einer kurzen Einleitung durch die Workshop-Leiterin mit der provokativen These, dass **Wahlfamilien weniger beständig seien als Herkunftsfamilien**, wurde die Runde aufgefordert, ihre Gedanken zum Thema mitzuteilen.

Es entstand ein reger Austausch mit teilweise sehr persönlichen Erfahrungsberichten: Enttäuschungen durch die Herkunftsfamilie, die negativ auf das Coming-out reagierten einerseits, andererseits die positiven Beispiele, die von großer Zugehörigkeit und Verbundenheit mit den Herkunftsfamilien berichten.

Für alle Teilnehmenden sind Wahlfamilien von großer Bedeutung und biografisch prägend. Viele erzählten aber auch über ihre Erfahrungen der Unverbindlichkeit. Wir suchten nach den Gründen hierfür und kamen zu der vorsichtigen Vermutung, dass die Wahl für die Wahlfamilie ebenso auch eine Wahl für weniger Verbindlichkeit mit sich bringt.

Gerade im Alter kommt es häufig zu Verlusten der Bezugspersonen und Bezugsgruppen, die anders als in der Jugend nicht mehr so leicht ersetzt werden können. Häufig sind Kontakte durch Todesfälle, Krankheiten und eingeschränkte Mobilität erschwert bis unmöglich.

Hier zeigte sich die Notwendigkeit und Wichtigkeit von Wohnprojekten und Besuchsdiensten.

EINSAMKEIT ALS STIGMA?

Moderiert und notiert von Vera Ruhrus

Die Teilnehmerinnen haben das Thema aus persönlich-biographischer, gesellschaftlicher, kultureller und lesbisch-feministischer Sicht diskutiert. So ist der Umgang mit dem »Stigma Einsamkeit« häufig biographisch »erlernt«, und zwar an weiblichen Vorbildern der Ursprungsfamilie. Zudem erinnern Lesben häufig frühe Erfahrungen von Außenseitertum in der Kindheit und Jugend. Einige Teilnehmerinnen haben auch die Erfahrung gemacht, dass ihnen frühzeitig Einsamkeit und Alleinsein im Alter prophezeit wurde, da sie ja – durch eigene Schuld – keine Kinder haben, die ihnen im Alter zur Seite stehen können.

Einsamkeit wird somit in unserer Kultur immer noch häufig mit Schuld und Scham verknüpft. Eine Teilnehmerin stellt jedoch fest, dass im Patriarchat ein interessanter Unterschied gemacht werde zwischen Männern, deren Alleinsein eher heldenhalt konnotiert wird (der einsame Held reitet in den Sonnenuntergang), und Frauen, die als »sitzengeblieben«, als alte Jungfer und alte Hexe verunglimpft werden.



In der Corona-Pandemie ist, vor allem während der ersten Lockdowns, das Stigma der Einsamkeit weniger spürbar gewesen. Eine Weile teilten wir alle die gleiche Erfahrung des Rückzugs; Alleinsein, Für sich sein, war eine Zeitlang »erlaubt«, da es von Regierungsseite vorgeschrieben wurde. Etliche Frauen haben sich dadurch entlastet gefühlt und den ersten Lockdown genossen. Die Frauen der Diskussionsrunde differenzierten zudem zwischen Fremd- und Eigenstigma. Es gilt, dem Fremdstigma der Einsamkeit zu widerstehen und das damit verbundene Fremdbild nicht zu übernehmen.

Eine weitere diskutierte Strategie der Entstigmatisierung ist das »Outing«. Wenn eine Frau mitteilt, dass sie sich alleine fühlt, stellt sie in diesem Moment möglicherweise einen echten Kontakt her. Die mit Scham und Schuldgefühl assoziierte Einsamkeit kann durchbrochen werden.

WANN BIN ICH VERBUNDEN? Wann bin ich zugehörig?

Moderiert und notiert von Felicitas Drubba und Carolina Brauckmann

16 Teilnehmerinnen und 1 Teilnehmer nahmen an diesem Austausch teil. Interessant war die unterschiedliche Gewichtung von Zugehörigkeit und Verbundenheit. Während einige feststellten, dass sie sich durchaus zugehörig fühlen, z. B. zu einer Gruppe oder zu einem Arbeitsumfeld, heißt das noch lange nicht, dass sie dann auch verbunden sind. Andere empfanden es genau umgekehrt. Frau kann Teil einer Gruppe sein und sich dort sehr einsam fühlen.

Gemeinsame Vergangenheit schafft Verbundenheit. Die Biografie, das Leben »unter Frauen«, auch die lesbische Identität ist für einige ein starkes Band der Verbundenheit. Gemeinsame Erfahrungen, gemeinsame Werte, gemeinsame Feste und Aktivitäten wie z.B. Motorradfahren ebenso. Das tiefe Wissen, ein Teil der Frauenbewegung (gewesen) zu sein, deren Kultur und Politik mitgeprägt zu haben, ist verbindend.

Verbundenheit entsteht auch über die gemeinsame Basis einer kritischen Haltung. Frauensolidarität als größter gemeinsamer Nenner? Das ist in der Diskussion keineswegs unumstritten, denn nicht das Frausein als solches schafft Verbundenheit (»Frau sein ist kein Programm«), sondern eine grundlegende Patriarchats Analyse. In dem Maße, wie einstige Weggefährtinnen von verbindenden Werten abrückten und es sogar zu Spaltungen

kam (Beispiel Corona- und Self-ID-Politik), gehen Verbundenheiten verloren: »Ich verliere meine Schwestern«. »Ich verliere meine Heimat«. Das führt zu Rückzug, zu einer Art Vereinsamung.

Was fehlt, ist der Alltag mit Lesben und das Wissen um die gemeinsame Geschichte. Verbundenheit verändert sich auch durch veränderte Flexibilität. Corona hat Verhaltensweisen und Gewohnheiten durcheinandergebracht: Frauen ziehen sich zurück, finden es bequem, die Welt von zu Hause aus zu betrachten oder bleiben aus Angst in ihrer Abgeschlossenheit. Im Rückzug ist es schwer, Gemeinsames auszuprobieren. Viele haben die Neugierde verlernt, das Extrovertierte, den Mut, sich auf den Weg zu machen. Nicht wenige genießen den Zustand des »Nicht-Überall-dabei-sein-müssen«.

Als Schwierigkeit wurde benannt: Wo finde ich Lesben, mit denen ich ein Stück des Weges gemeinsam gehen kann? Wenn ich mich als Lesbe zu erkennen gebe, kam es vor, dass andere aus der Gruppe mich wie »eine vom anderen Stern« behandelten. Damit hatte ich zwar in der Gruppe vielleicht eine Zugehörigkeit, aber ab dem Outing als Lesbe verabschiedete sich nicht nur die Zugehörigkeit, auch eine Verbundenheit war nicht mehr vorhanden.

Impressum

Herausgeberin:

Dachverband Lesben und Alter e. V.
Friedbergstraße 20 | 14057 Berlin
Telefon: 030 55249384
kontakt@lesbenundalter.de
www.lesbenundalter.de
Vereinsregister Berlin VR 36281

1. Auflage November 2023, Berlin

V.i.S.d.P. Carolina Brauckmann, Vorstand

Projektleitung:

Sabine Arnolds

Autorinnen:

Barbara Bosshard, Carolina Brauckmann,
Jutta Brambach, Felicitas Drubba,
Prof. Dr. Sonia Lippke, Sabine Thomsen

Gestaltung:

minkadu Kommunikationsdesign, Berlin

Titelillustration:

Nadina Bernardo, Allround Team GmbH

Fotos:

Archiv Dachverband Lesben und Alter,
Sarah Larissa Heuser

Die vorliegende Dokumentation wurde sorgfältig erarbeitet. Trotz aller Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Für Hinweise auf eventuelle Fehler sind wir dankbar.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch in Auszügen, über analoge oder digitale Medien bedürfen der Genehmigung durch die Herausgeberin. Alle Rechte vorbehalten.

Spendenkonto:

Dachverband Lesben und Alter e. V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE62 3702 0500 0001 5871 00

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend