

## **Netzwerke und Senior\*innen: Selbstständigkeit fördern, sozialen Rückzug eindämmen**

*von Sabrina Exler (Leiterin des Leistungsbereichs Netzwerke und Senioren)*

In Köln, der Stadt der Herzlichkeit und des Miteinanders, klingt die Zeile „Mir schenke der Ahl e paar Blömcher“ wie ein Versprechen: Alte Menschen sollen nicht vergessen, sondern wertgeschätzt werden. Doch die Realität für viele Senior\*innen in unserer Stadt sieht anders aus. Angesichts der demografischen Entwicklung und der wachsenden Herausforderungen wird klar: Es braucht mehr als Gesten, um den älteren Bürger\*innen ein würdevolles Leben zu ermöglichen.

Laut der Bevölkerungsprognose der Stadt Köln wird die Anzahl der Menschen ab 65 Jahren bis zum Jahr 2030 um etwa 14 % steigen. Für die Altersgruppe der über 80-Jährigen wird ein Anstieg von rund 20 % erwartet. Diese Zunahmen sind hauptsächlich auf das Älterwerden der sogenannten Babyboomer-Generation zurückzuführen. Zunehmend ist auch die Anzahl der Menschen 60+ mit internationaler Familiengeschichte, mit zusätzlichen Herausforderungen im Prozess des Älterwerdens.

Es sind ältere Menschen, die allein, in mitunter vernachlässigten Wohnungen sitzen, ihre Einkäufe nicht mehr tragen können und oft tagelang niemanden sehen. Krankheit, Armut oder der Verlust von Angehörigen treiben viele in eine Spirale der Isolation und Verwahrlosung. Scham, überbordende Bürokratisierung und die gleichzeitig voranschreitende Digitalisierung sind weitere Faktoren, die diese Spirale begünstigen.

Verwahrlosung im Alter ist oft ein schleichender Prozess – am Ende aber immer auch ein lauter Hilferuf in einer oft tauben Gesellschaft. Alte Menschen, die körperlich oder geistig eingeschränkt sind, verlieren nicht nur die Kraft, sondern auch die Perspektive, ihren Alltag zu bewältigen. Viele sind nicht mehr in der Lage, sich mit Lebensmitteln oder Hygieneartikeln zu versorgen, weil das Geld fehlt oder der Weg zum Laden unüberwindbar geworden ist. Einmal in der Abwärtsspirale angekommen, fühlen sich Betroffene oft vergessen und wertlos. Depressionen und der Verlust des Lebensmutes sind keine Seltenheit. Was bleibt, ist ein Leben im Schatten, in dem gesellschaftliche Teilhabe und Würde zur fernen Erinnerung verblasen.

Alleine im Jahr 2024 hat die Seniorenberatung der Caritas Köln 210 Kriseninterventionen dokumentiert und 105 Verwahrlosungstendenzen festgehalten.

Köln darf seine älteren Bürger\*innen nicht vergessen. Doch die auf die Kölner Stadtbezirke aufgeteilte Seniorenberatung ist eine der wenigen Anlaufstellen, die Menschen in diesen Situationen helfen kann. Oft sind es besorgte Nachbarn oder Vermieter\*innen, die auf Missstände hinweisen. Doch der Weg aus der Isolation ist lang, individuell, erfordert Fingerspitzengefühl und ist leider nicht immer erfolgreich.

Um Isolation zu vermeiden, müssen wir vorher ansetzen und die Prävention stärker in den Fokus rücken. Die SeniorenNetzwerke zeigen, wie es gehen kann: Mit offenen Angeboten schaffen sie Begegnungsräume, fördern Gemeinschaft und ermöglichen generationenübergreifenden Austausch im direkten Wohnumfeld der Menschen 60+. Ergänzt durch andere Angebote wie präventive Hausbesuche, bei denen Menschen ab 75 Jahren individuelle Beratung zu Themen wie Finanzen in der eigenen Wohnung erhalten, wird Selbstständigkeit gefördert und der soziale Rückzug verhindert.

Doch die Herausforderungen wachsen täglich. Bereits jetzt gelten 26 Prozent der Seniorenhaushalte in Köln als armutsgefährdet. Diese Menschen stehen oft mit dem Rücken zur Wand: Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist für sie kaum noch möglich. In einer Stadt, die stolz auf ihre Gemeinschaft ist, darf dies nicht hingegenommen werden. Es ist ein Appell an die Verantwortlichen in Politik und Verwaltung. Auch in Zeiten knapper Kassen ist klar: Der Erhalt der bestehenden Strukturen ist das Mindestmaß. Mit der täglich wachsenden Zielgruppe wird deutlich, dass selbst die aktuellen Kapazitäten den steigenden Bedarf so nicht decken können.

Besonders wichtig sind innovative Modellprojekte, um die wachsende Zahl älterer Menschen zu erreichen und ambulante sowie stationäre Pflegeangebote zu entlasten. Flächendeckende Informationen und gezielte Maßnahmen gegen Vereinsamung sind dabei essenziell, damit Würde und Teilhabe auch im Alter ermöglicht werden.

„Mir schenke der Ahl e paar Blömcher“ – Jeder ältere Mensch in Köln verdient mehr als ein Symbol: Er verdient Unterstützung, Respekt und die Chance auf ein würdevolles Leben auch im Alter.