



Älterwerden unterm Regenbogen, Workshop am 29.08.2024

Im Nachbarschaftsheim St. Pauli, Silbersackstraße 14

**Wie gestalten schwule Männer 55+ ihre Zukunft, um selbstbestimmt alt zu werden?
Welche Wünsche und Möglichkeiten haben wir?**

Den Workshop haben wir in der Form eines „World Cafés“ gestaltet. An mehreren Tischen gab es zentrale Fragen, zu denen die Teilnehmer untereinander ins Gespräch kamen. Tischmoderatoren fassten die Aussagen und Diskussionen zusammen und stellten sie anschließend im Plenum vor. Wir fassen im Folgenden die Hauptthemen an den drei Tischen zusammen, eine ausführliche Dokumentation folgt auf Fotos im Anhang.

Frage an Tisch 1:

Was darf es sein? Welche Freizeit-, Begegnungs- und Beratungsangebote wünschen wir uns?

Thema Wohnen im Alter

- Wohngruppen schwul, queer oder gemischt
- Vernetzungsmöglichkeiten für schwule WGs
- Alleine Wohnen: schwulenfreundliche Haushaltshilfen & Pflegedienste

Thema Einsamkeit

- Freizeitgruppen: Ausflüge, Sport, Kochen, Yoga, Spieleabende, Literaturkreis, Kino, Konzerte
- Offene Treffpunkte -> queerfreundlich
- Kommerzfremde Räume ohne pinkwashing
- Vernetzung: Wo soll ich hingehen? Wie erfahre ich davon?
- Selbsthilfegruppen
- Verabredungen zuhause ermöglichen (für mobilitätseingeschränkte Menschen)

Thema Beratung & Infos

- Behördengänge, Anträge
- Regenbogenhaus
- Digitalisierung
- Informationen zum Älterwerden
- Vernetzung

Mitdenken!

- Sex im Alter / schwuler Sex
- Einschränkungen / Behinderung
- Psychische Gesundheit
- Sterbebegleitung
- Sichtbarkeit für schwules Altern



Bei Bedarfen für ein selbstbestimmtes schwules bzw. queeres Altern spannt die Tischrunde einen großen Bogen an Themen.

Wohnen wird in schwulem, queerem Kontext oder auch gemischt gewünscht, je nach Bedarf mit Unterstützung durch queerfreundliche Haushalts- oder Pflegedienste. Besonders an Alleinwohnende und Mobilitätseingeschränkte soll gedacht werden.

Hilfe, Unterstützung & Beratung sind in vielen Bereichen wichtig: Bei Anträgen und Behördengängen, beim Nutzen digitaler Services & Angebote, bei der Wohnungssuche und bei der Vernetzung von bestehenden Angeboten. Gewünscht werden zum einen kompakte Infos zu Angeboten für Ältere als auch Erleichterungen und offene Türen für schwule / queere Belange und Angebote bei Behörden. Nötig ist dafür, das Wissen und das Bewusstsein bei öffentlichen Trägern & Behörden zu schaffen.

Um **Einsamkeit** vorzubeugen und zu begegnen, sind **gemeinsame Aktivitäten in Freizeitgruppen** sehr wichtig. Das können Ausflüge, Sport, Angebote zur Bewegung & Gesundheit, Kochen, Spieletreffs, Literaturabende, Theater-, Kino- oder Konzertbesuche sein. Wichtig ist, einen möglichst großen Kreis an Interessierten über solche Angebote zu informieren und zu erreichen. Wünschenswert ist, dass bei der Entwicklung von Angeboten schwuler Sex im Alter, Einschränkungen im Alltag, psychische Gesundheit, Sterbebegleitung und die Sichtbarkeit von schwulem Altern generell mehr Beachtung finden.

Frage an Tisch 2:

Welche Bereicherungen und Veränderungen wünschen wir uns?

Wie sehen schwulenfreundliche Räume aus?

Das Gute scheint zu sein: der **Stadtteil ist erstmal egal**. Die Teilnehmer heute kommen aus Horn (2), St. Georg, St. Pauli (4), Eilbek, Winterhude (3), Buxtehude, Eimsbüttel, Altona, Neuwiedenthal, Stellingen, Osdorf/Hochkamp und Sasel in das Nachbarschaftsheim St. Pauli, um sich zu treffen und auszutauschen. Wichtig sind eine gute Anbindung, die erwartete gute Stimmung und natürlich das Angebot an sich.

Probleme, die in Treffs vermutet werden, sind vielfältig. Cliquenbildungen, Zickereien, politische Äußerungen vom rechten Rand und das ständige Reden über Krankheiten wirken abschreckend. Es ist aber allen Teilnehmern bewusst, dass, wer sich mit Menschen trifft, diese Probleme immer auftreten und niemals wirklich vermeiden lassen. Auch die unterschiedlichen Vorstellungen von „ständig was unternehmen und planen“ vs. „ich will nicht immer was machen, sondern nur mit Euch rumsitzen“ lässt sich schwer in einer Gruppe auflösen. Probleme werden aber nicht nur bei den Teilnehmern vermutet.

Es braucht eine **Leitung, die Verantwortung übernimmt** („die Dinge am Laufen hält“). Statt ehrenamtlicher Menschen könnten Honorarkräfte helfen, um die Verantwortlichkeit der Leitung zu festigen. Zumindest für den Start. Grundsätzlich wichtig (und offensichtlich unbekannt) sind Übersichten, wo sich wer zu welchen Themen und wann treffen kann.



Ein **Coaching für Teamer** könnte vielleicht eine Lösung für die Arbeit mit / in Gruppen bzw. zur Motivation zum Bilden einer Gruppe sein. Ganz basal zu den Themen „Reden vor Gruppen“ oder „Orga und Leitung“. Wenn sich „Stress in der Gruppe“ nicht intern lösen lässt, wären Anlaufstellen hilfreich. Professionelle Einrichtungen, in denen Hauptamtliche bei „Stress in der Gruppe“ unterstützen.

Um die Stimmung in Einrichtungen der Senior*innenarbeit von Anfang an einladender für Gays zu machen, sollte vor jeder Förderung der Stadt immer die **LGBT-Freundlichkeit** abgefragt werden.

„Treffpunkte, schön und gut. Aber wir brauchen wieder eine Piste für Gays in unserem Alter.“
Tanzen ist ein großes Thema. Und alle sind sich einig: da gibt es nichts für uns. Eine Lösung könnte sein, einen „Seniorentreff to go“ zu organisieren (Idee des Moderators, nicht aus der Gruppe). Eine „on tour“-Variante im Reisebus, als Ort der Begegnung, der zu bestehenden Tanzangeboten fährt, wenn diese nicht in Hamburg stattfinden. Also mit dem Bus in die Disco für ältere schwule Männer / LGBT.

Fazit: Bedarfe und Wünsche an/nach Begegnungen sind groß. Die Bereitschaft ist da, etwas dafür zu tun. Noch größer ist die Bereitschaft, Begegnungsangebote „nur“ anzunehmen. Je mehr Menschen von Möglichkeiten wissen (was gibt's; wie mache ich was; wo bin ich willkommen; wer hilft mir; wer hat (Schutz)-Räume; wer sucht mit mir Räume und eine Anschubfinanzierung), umso höher scheint die Bereitschaft, auf irgendeine Art aktiv zu werden.

Frage an Tisch 3:

Positive Aspekte des Älterwerdens?

(und auch negative: was kann weg?)

- + mehr Zeit (Arbeit fällt weg, i.d.R. keine Enkel)
- + mehr Weisheit (wenns gut läuft!)
- + Gelassenheit
- + selbstbewusster / vertrete mehr meine Meinung
- + unabhängiger von Sichtweisen [anderer]
- + Erfahrung / Lebenserfahrung
- + (noch) Lust an Erotik & Sex
- + Körperlichkeit: gern; Sex: muss nicht
- + muss sich nicht mehr beweisen
- + muss nicht alles mitmachen



- + Freiheit gewonnen
- + weniger Hemmungen
- + glücklich, gesund zu sein
- + wertvoller Kontakt mit Jüngeren
- + belebender Austausch (Lernen von jüngerer Generation)

Das kann weg:

- Krankheit
- Selbstmitleid
- Selbstzweifel
- (Angst vor) Einsamkeit
- Sorge vor Nachlassen der Kräfte
- Nachlassen der Sinne, zB Geruchs-Sinn
- Altersarmut

Zusammenfassung:

Unter positiven Aspekten des Älterwerdens nennen viele Teilnehmer Gelassenheit, eine Entlastung und (neue) Freiheit, da sie nicht mehr arbeiten, mehr Zeit haben, sich selbstbewusster und unabhängiger von gesellschaftlichen Anforderungen und Vorgaben fühlen. Es werde Freiheit gewonnen, wenn man sich nicht mehr beweisen und nicht mehr alles mitmachen müsse. Lebenserfahrung kommt einem dabei auch zugute. Bereichernd und wertvoll ist für einige der Kontakt mit Jüngeren und das Lernen von jüngeren Generationen. Lust, Erotik & Sexualität werden als wichtig genannt, dies kann von Zärtlichkeit und Körperlichkeit bis hin zu Sex reichen, muss aber nicht für alle so weit gehen.

Wichtigste Punkte & mögliche Handlungsfelder

- Neu gewonnene Zeit, Freiheitsgefühl & Lebenserfahrung
- Intergenerationeller Austausch bzw. Unterstützung
- Erotik & Sexualität bleiben wichtig und müssen mitgedacht werden



Tisch 1: Welche Freizeit-, Begegnungs- und Beratungsangebote wünschen wir uns?

- Pflegedienst gay-friendly! (gibt es teilweise, bekannt machen!)
 - Haushaltshilfen gay-friendly!
 - Beratung/Begleitung zu Behörden/Anträgen
 - Informationen zum Alter werden
 - Informationen: Was gibt es? / Vernetzung
 - 1x Woche Abendessen / Mittagessen mit Hausmannskost, gemeinsam kochen
 - memento / was fehlt: Sterbebegleitung
 - bestehende Angebote queer freundlich gestalten
 - Regenbogenhaus (Kontakt mit AWO)
 - nur schwule Wohngruppen nicht von allen gewünscht
 - Selbsthilfegruppe Einsamkeit
 - gemeinsame Aktivitäten Ausflüge, Sport, Kochen, etc. Yoga, Meditation, Spieleabend
 - Finanzierung: sichern / politischen Willen zum Erhalt/Aufbau
 - Angebote für mobilitätseingeschränkte Menschen
↳ sich zuhause verabreden / Vernetzung, Interessentenliste
 - Literaturkafis, Kino, gemeinsame Konzerte
 - kommerzefreie Räume / pink washing
 - offener Treffpunkt
 - Beratung zur Wohnungssuche / Vernetzung für schwule Alters-WGs
 - Erleichterung / offene Türen bei Behörden für schwule/queere Angebote
 - Wissen / Bewusstsein bei öffentlichen Trägern / Behörden schaffen
 - Sichtbarkeit im queeren Alter stärken → Hingehen „wo was los ist“ / PR-Kampagne (bestehende Angebote)
 - Spiritualität / Religion → Öffnung / Räume schaffen
 - Unterstützung bei Digitalisierung (wie mache ich was online?)
 - Waldschlösschen → regionale Dependancen
 - Sex im Alter (kein Tabu)
 - ältere schwule Menschen mit Behinderung
 - psychische Gesundheit
 - Therapeut*innen mit queer Erfahrung
 - Wohnen im Alter schwul oder queer?
- Wo soll ich hingehen?
Wer organisiert das?

Wohnen im Alter

- Wohngruppen: schwul, queer oder gemischt
- Vernetzungsmöglichkeiten für schwule WGs
- alleine wohnen: Schwulen-freundliche Haushaltshilfen & Pflegedienste

Einsamkeit

- Freizeitgruppen: Ausflüge, Sport, Kochen, Yoga, Spieleabende, Literaturkafis, Kino, Konzerte
- offene Treffpunkte queer freundlich
- kommerzefreie Räume / pink washing
- Vernetzung: Wo soll ich hingehen? Wie erfare ich davon?
- Selbsthilfegruppen
- Verabredungen zuhause (mobilitätseingeschränkte M.)

Beratung/Infos

- Behördengänge / Anträge
- Regenbogenhaus
- Digitalisierung
- Informationen zum Alter werden
- Vernetzung

Mitdenken!

- Sex im Alter / Schwuler Sex
- Einschränkungen / Behinderung
- psychische Gesundheit
- Sterbebegleitung
- Sichtbarkeit für schwules Altern



Tisch 2: Welche Bereicherungen & Veränderungen wünschen wir uns?

Positiv
Leben + Lieben
St. Georg (all genders)
↳ 1. Wohngruppe für 1x im Monat

St. Georg, Stammtisch (Extrakt) etc. Herma
- Compak Gruppe aus Stammtisch
↳ 6 Leute, jeder bringt Computer mit
- Lederstammischel
- Gottesdienst

Es fehlen Angebote
zwischen 40-60

- keine Angebote in Butkude
- "ich würde fahren (auch weiter) aber dann mir sie das Angebot stimmen und die Offis..."

Problem:
EA Leitung
↳ fehlt an Engagement
↳ jemand der das Ding anlaufen hilft
↳ wechselt ggf. ständlg keine Kontinuität.

Wie + wo finden?
↳ es fehlen Überstrukturen

Was braucht es

- Vielfalt
- ohne Cliques
- spannende Angebote
- empathie + Offenheit untereinander
- ↳ nicht nur als "Selbsthilfegruppe" sondern moderiert.
- Programm kann sein, muss aber nicht. Offenes Treffen ist ok.
- Geld für Honorarhaftige wäre nice
- Barrierefreiheit (MHC im Keller) 16.000 H+T
- bei Forderungen durch die Stadt immer das "gay friendly" abfragen.
- Treffpunkte / Orte (die wir kennen müssen + wo wir mitkommen sind)
- Struktur / Verantwortung, keine von Meinen.
- Anlaufstelle für Gruppen (ca. 10) in Not. !
↳ Coaching (Miss) wie Selbsthilfe

Treffen schön + gut, aber wir brauchen wieder eine Piste für Gays
↳ Bsp. Zeitschrift aus Düsseldorf, Disco für LGS. älter + kinder.
Oldenburg - Männerfabrik
Tanzbar ist ein Ding

Horn II
St. Georg
St. Pauli III
Eilbek
Winkelhude II
Butkude
Eimsbüttel
Altona
Neuenstedt
Stellingen
Südo Ost-Old (Hochkamp)
Sasul

↳ Seniorinnen treffen to go mit dem Bus in die Disco.

Stadtteil ist erstmal egal ...
(Angebot, Offis, Stimmung)

Vielleicht ne Lösung

- Anlaufstelle für Gruppen in Not (verhilft bei Stress in Gruppen)
- Coaching für Teamer (reden vor Gruppen)
- bei Forderungen der Stadt immer LGBT-friendly abfragen

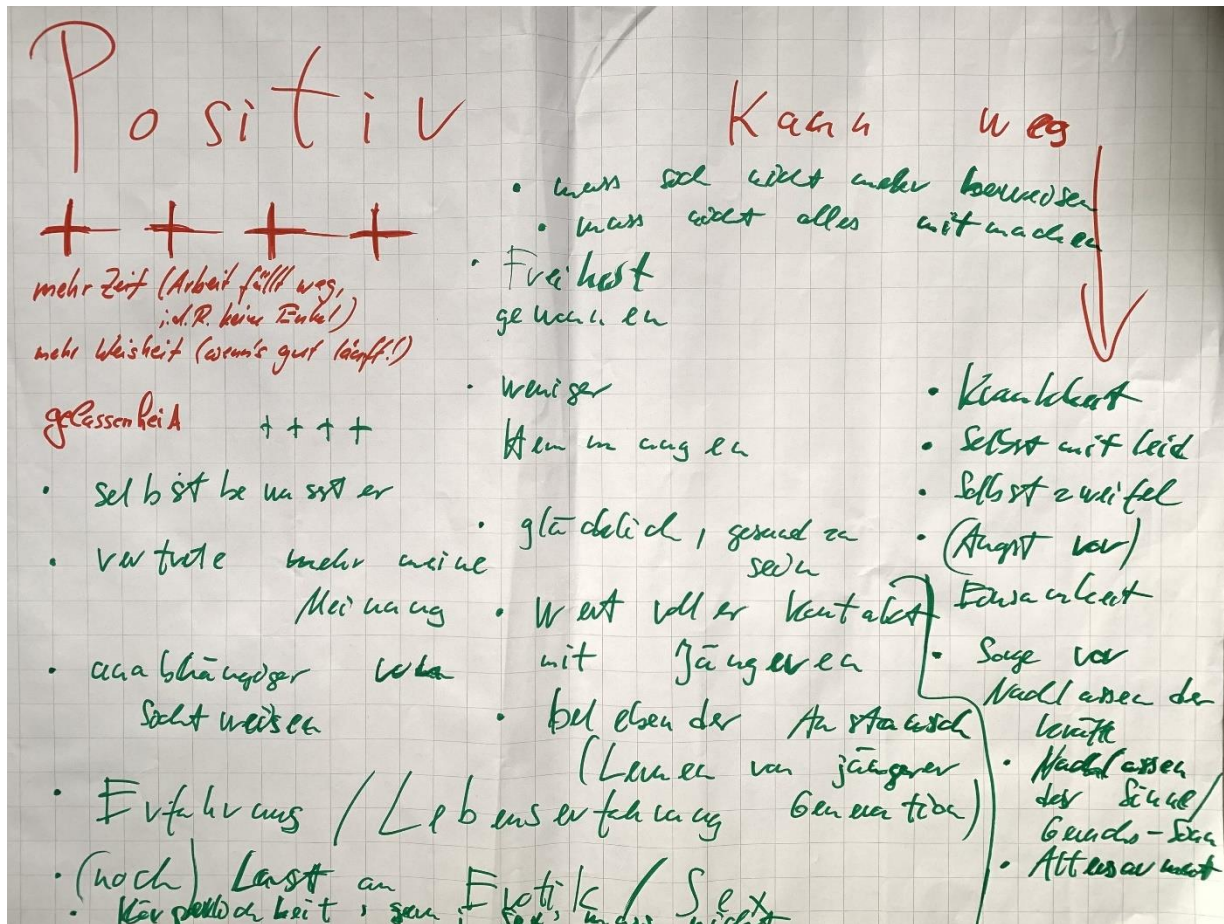
to go
Seniorentreffen, out tour!
Wir verlegen unsere Treffen auf die Straße
Barricade

Treffpunkte, schön + gut. Aber wir brauchen wieder eine Piste für Gays -> Tanzbar ist ein Ding, und da fällt's mir
Also zähme der Reisebus der DA der Bepfug sein, der in bestehenden Angeboten fehlt
Zwischenwalle in DdF. = Disco für Ältere
oder näher dran (viel...)
mit dem Bus in die Disco

Probleme sind nicht nur die Teilnehmer

- Leitung, die Verantwortung für die Dinge am Anfang haben
- vielleicht (als Start) Honorarkraft vs. EA
- Absolut. Wo sind treffen
- fühle mich nicht wohl
- Themen- und Aktionen der Gays will off der andere will
- EA geht
- Tanzbar
- Mari's
- Wankstube

Tisch 3: Positive Aspekte des Älterwerdens?



Dokumentation (Text & Bilder):
 Christian Giebel & Carsten Vitt

Älterwerden unterm Regenbogen

Ein Projekt von Aidshilfe Hamburg e.V., Lesbenverein Intervention e.V., mhc e.V.

c/o Aidshilfe Hamburg
 Lange Reihe 30-32
 20099 Hamburg

info@regenbogenalter.de

www.regenbogenalter.de