

Sicherheitstraining für Ältere in Stadtbussen

„Busfahren, das ist so ähnlich wie im Dschungel“

Für viele ältere Menschen ist Busfahren eine echte Herausforderung: zu hohe Stufen erschweren das Ein- und Aussteigen und im fahrenden Bus Tickets zu entwerfen, während man den Gehstock hält, ist auch kein Kinderspiel. Ein Sicherheitstraining will Abhilfe schaffen.

Ich bin schon seit über sechs Jahren nicht mehr mit dem Bus gefahren“, gesteht eine Teilnehmerin des Sicherheitstrainings für ältere Busfahrgäste. „Als junger Mensch kannst du dir das ja gar nicht vorstellen, wie das ist, wenn du Angst hast vorm Busfahren.“ Die heute 90-Jährige hatte damals einen schweren Unfall und konnte sich nur mit größter Mühe fortbewegen: „Ich konnte weder richtig gehen, noch in den Bus ein- und aussteigen. Irgendwann gibt man

dann auf und fährt gar nicht mehr mit, und irgendwann geht man dann nicht einmal mehr aus dem Haus.“

Das ist kein Einzelfall, denn für viele der anwesenden Seniorinnen ist das Busfahren eine regelrechte Tortur. Unsicherheit und vor allem technische Veränderungen in den Bussen bereiten ihnen Unbehagen. „Das führt dann soweit, dass Ältere eine Busfahrt meiden und alltägliche Besorgungen auf das Notwendigste beschränken“, weiß Su-



„Kann mich die Bustüre einklemmen?“, „Wie steige ich am Besten ein?“, sind nur einige Fragen, die vor dem Training abgeklärt werden.



Das Busticket im fahrenden Bus zu entwerfen, will gelernt sein. Susanne Schinagl vom Verein „Ein Schritt ins Alter“ zeigt wie's geht.

sanne Schinagl, Geschäftsführerin vom Verein „Ein Schritt ins Alter“ (ESA), der dieses kostenlose Angebot für Seniorinnen und Senioren zusammen mit den Stadtbussen initiiert hat. „Mobil zu sein wird einfach immer wichtiger. Mobilität ist die Voraussetzung für die aktive Teilnahme am Leben. Sie bedeutet Selbstständigkeit und Zugehörigkeit. Daher muss die Mobilität so lange als möglich erhalten bleiben“, so Schinagl.

In der ersten Trainingseinheit werden vorab Unsicherheiten rund ums Busfahren mit den Teilnehmern geklärt. „Kann mich die Bustür einklemmen?“ „Wie vermeide ich Stürze?“ „Was mache ich, wenn ich Hilfe brauche?“ Diese und andere vom Verein „ESA“ über eine Befragung erhobenen Anliegen von älteren Menschen bilden die Basis des Trainings.

„Da Seniorinnen und Senioren einen beträchtlichen Anteil unserer

44 Millionen Fahrgäste bilden, die jedes Jahr mit dem Stadtbus unterwegs sind, ist es uns natürlich wichtig, auf ihre Unsicherheiten zu reagieren“, sagt Stadtbus-Chef Gunter Mackinger.

Tatsächlich sind viele ältere Menschen auf den Stadtbus angewiesen. Egal ob zum Arztbesuch, zum Einkaufen, oder um Freunde zu besuchen: Mit dem Bus kommt man bequem und schnell ans Ziel; vorausgesetzt man weiß, wie's geht und genau das sollen Senioren lernen.

In der theoretischen Einheit können ältere Busfahrgäste Erfahrungen untereinander austauschen und sich gegenseitig Tipps geben. Frau M. hat es sich angewöhnt, einen Rucksack statt einer Handtasche mitzunehmen, wenn sie mit dem Bus unterwegs ist: „Dann hab ich nämlich beide Hände zum Festhalten frei.“ Wenn einmal kein Sitzplatz im Bus frei ist, sind man-

che Senioren zu verlegen, einfach danach zu fragen. „Man darf sich nicht darauf verlassen, dass andere mitdenken. Viele träumen vor sich hin, andere schauen gar nicht, wer einsteigt. Selbstinitiative ergreifen und einfach nach einem Platz fragen“, rät Angelika Gasteiner vom Kundenservice Verkehr, die das Projekt von Seiten des Stadtbus betreut. Für die rüstige Frau T. ist das sowieso kein Problem: „Ich frag' immer: Hobt's nit no an Sitzplatz fia a Oma frei? Da hat noch niemand nein gesagt!“

Nach dem Theorieteil geht's dann in die Praxis. Sprich, es folgt eine Trainingseinheit in einem für Übungszwecke bereitgestellten Stadtbus. Mitarbeiterinnen des Vereins „ESA“ zeigen sicheres Ein- und Aussteigen, geben Tipps, um Stürze zu vermeiden und demonstrieren richtiges Stehen im Bus, denn gerade das will gelernt sein: „Stehen im Bus ist nicht gleich stehen“, weiß Schinagl. „Die Beine sollten in Hüftbreite fest am Boden stehen. Das sieht vielleicht nicht sehr schick aus,

fahrenden Bus fortbewegen müssen.“

Natürlich bietet das Sicherheitstraining auch die Möglichkeit für ältere Menschen, Anregungen für die Stadtbusse zu liefern, die dann auch an die Chauffeure weitergeleitet werden. „Bei den neuen Bussen fragt man sich schon oft, wer die konstruiert hat“, so eine der Teilnehmer, „die können gerne einmal versuchen, mit einem Gehstock die erhöhten, speziell für ältere Menschen gekennzeichneten, „Vierer-Sitzplätze“ zu erreichen. Ich komm' über die Stufe da jedenfalls nicht hinauf.“ Natürlich kann man die Busse jetzt nicht umbauen“, so Gasteiner, „wir müssen halt mit den Gegebenheiten arbeiten. Das ist ja auch der Sinn von den beiden Trainingseinheiten.“

Nach der ersten Lektion wird eine zweite Trainingseinheit am nächsten Tag angeboten. „Am zweiten Trainingstag fahren wir dann mit Bussen im normalen Linienverkehr quer durch die Stadt“, sagt Gasteiner, „Die Leute sollen dann unter realen Bedingungen das



„Stehen ist im Bus nicht gleich stehen. Eine breitbeinige Stellung sieht zwar nicht elegant aus, senkt aber die Sturzgefahr,“ erklärt Schinagl.

aber einmal ehrlich, was ist schon Eleganz gegen Sicherheit?“

Nach dem Trockentraining im geparkten Bus wird anschließend versucht, das Gezeigte in voller Fahrt anzuwenden. Ganz mutige Damen trauen sich sogar, im fahrenden Bus auf und ab zu gehen.

„Busfahren, das ist wie im Dschungel“, scherzt Susanne Schinagl: „Der Tarzan lässt seine Liane ja auch nicht los. Und genauso suchen wir auch immer nach Haltegriffen, wenn wir uns im

Busnetz besser kennen lernen und das Üben, was sie am Tag zuvor gelernt haben.“ An der Endstation der Übungsfahrt erwartet die Teilnehmer noch ein Besuch in einem Kaffeehaus, einschließlich einer kostenlosen Jause. „Busfahren ist eigentlich nicht so schlimm. Jetzt wissen wir ja, was wir beachten müssen“, verabschieden sich die Seniorinnen nach zwei lehrreichen Trainingseinheiten.

Kerstin Schnitzhofer