

# Ideen-Börse gegen Altersarmut

Ideen-Börsen-News, 1. Jahrgang, Nummer 1, Einzelpreis: 5 € ..... November 2022

## Ruhestand: Traum...



## ... und Wirklichkeit???



## Altersarmut - Ich? Das hätt ich nie gedacht...

Es begann mit der Änderung des Durchrechnungszeitraumes im Jahr 2003 unter Wolfgang Schüssel und Herbert Haupt...

Mit der Pensionsreform 2003 wurde in Österreich der Durchrechnungszeitraum stufenweise angehoben und auf ein ganzes Arbeitsleben (40 Jahre bzw. 480 Beitragsmonate) ausgedehnt.

Jede Erhöhung dieses "Durchrechnungszeitraums" hat eine Minderung der Pensionshöhe zur Folge. Deshalb kam es anlässlich dieser Pensionsreform im Jahr 2003 zu massiven Protesten, Demonstrationen und österreichweiten Streiktagen. Die damalige ÖVP-FPÖ Regierungskoalition unter Kanzler Wolfgang Schüssel und Vizekanzler Herbert Haupt beschloss sie trotzdem. Das war aber erst der Anfang einer Reihe von Verschlechterungen unseres Pensionssystems, die die Frauen am schwersten betrafen.

Familiengründung und Kinder führen in der weiblichen Biografie üblicherweise zuerst zu einer Erwerbsarbeits-Unterbrechung. Später steigen Frauen dann oft über Teilzeitanstellungen wieder in den Arbeitsmarkt ein. Sie ha-

ben neben der bezahlten Arbeit ja auch noch die unbezahlte Care-Arbeit (Kinderbetreuung und Pflege kranker und alter Angehöriger) zu leisten. Zwar kriegen Frauen Ausbildungs- und Kindererziehungszeiten angerechnet, aber nur bei der zeitlichen Berechnung, nicht bei der finanziellen. Ab sofort galt nun nicht mehr das Einkommen der 15 besten Beitragsjahre als Bemessungsgrundlage sondern das gesamte.

Die folgenden Wirtschaftskrisen verschärften die Pensionssituation zusätzlich - und dazu kam heuer, im Jahr 2022, noch der Ukraine-Krieg, mit einer Rekord-Teuerung: 11% Inflation im Oktober - Tendenz steigend.

So wurde **ALTERSARMUT BEI FRAUEN** zum heftig diskutierten Schlagwort, denn alleinstehende ältere Frauen mit niedriger Pension sind eine der am meisten betroffenen Bevölkerungsgruppen.

Dagegen will die "Ideen-Börse gegen Altersarmut" aktiv und kreativ etwas unternehmen. Damit wir besser mit unserem Einkommen auskommen

## Martinsfasten - Patenlauf gegen Altersarmut

Wieder einmal stehe ich am Anfang eines neuen Projektes, für dessen Finanzierung ich einen Martinsfasten-Patenlauf machen muss. Warum?

Das ist einerseits eine sehr lange, familiäre und für mich enttäuschende Geschichte. Andererseits ist mir aber bewusst, dass es kein individuelles, selbstverschuldetes Schicksal ist. Es ist Ausdruck struktureller Benachteiligung von Frauen, die beseitigt werden muss. ENDLICH.

"Altersarmut bei Frauen" - das sind drei hässliche, bittere Worte, die in diesen Tagen der Teuerung in vieler Munde sind.

Drüber reden ist wichtig, vor allem für die Betroffenen, noch wichtiger aber ist es, gemeinsam etwas dagegen zu unternehmen.

Darum möchte ich in einem Jahresprojekt eine "Ideen-Börse gegen Altersarmut" installieren, für die ich nun um Ihre/eure Unterstützung werbe.

Mag.<sup>a</sup> Monika Himsel

## Martinsfasten - ein Brauch, der aus Armut geboren war

In der alten, bäuerlichen Zeit war der November für die Mägde und Knechte auf den Höfen ein einschneidender Monat:

„Nach dem Martinsgänschmaus oder anderem Gelage, welches das Gesinde nach dem wichtigen Zinstag, dem Martins-tag, an welchem sie den Lohn für ihre verdiente Arbeit erhielten, kam das Martinsfasten. Das bäuerliche Wirtschaftsjahr fand damit seinen Abschluss.

Das Martinsfasten bezeichnete die Adventsfastenzeit, welche durch den Martinstag, bzw. mit dem Sonntag nach dem Martinstag, eingeleitet wurde, ähnlich der Fastenzeit die mit dem Aschermittwoch beginnt. Der Martinstag symbolisierte mit Martins Mantelteilung, auch die Trennung zwischen den warmen und den kalten Tagen, so wurde nicht nur der Zinstermin mit diesem Tag in Verbindung gebracht, sondern für viele auch der Winteranfang eingeleitet.“

Es begann die schwerste Zeit für alle, die jetzt keine sichere Unterkunft und keine Notgroschen hatten. Auch der heurige November ist für viele Teuerungsbetroffene hart. Sparen ist angesagt, beim Essen, beim Heizen, beim Geschenkemachen..

Also wieder einmal Zeit für einen **Martinsfasten-Patenlauf!** Meinen ersten solchen Patenlauf machte ich im Jahr 2008, um eine Aktion für meine Kindebibliothek zu finanzieren. Siehe Artikel rechts.

### Impressum:

Herausgeberin und Herstellerin:  
Und für den Inhalt verantwortlich:

**Mag.a Monika Himsl**  
Höttinger Gasse 18/2,  
6020 Innsbruck, Österreich  
himslmonika@gmail.com  
0664 13 58 450

### Bankverbindung:

Konto: Mag. Monika Himsl  
IBAN: AT44 3600 0000 0075 4903  
BIC: RZTIAT22



## St. Martin - Der Heilige des Teilens

Der Martinsfasten-Patenlauf 2022. Meine adventlichen Laufrunden zur Anfinanzierung einer **Ideen-Börse gegen Altersarmut bei Frauen...**

### "Den Mantel schon geteilt? Spendable Laufpaten gesucht!

Es ist weltweite Wirtschaftskrise. Viele Menschen - in Amerika, in Europa und auch in Österreich - haben Angst um ihr Geld, haben Kredit- oder Arbeitsplatz-Sorgen. Schon klagen die Spendensammel-Organisationen über empfindliche Einbußen. Und da erinnert NOCH jemand ans „Mantelteilen“: Nein danke! Oder doch nicht?"

Das schrieb ich im November 2008, am Beginn eines neuen Projektes, der BILILA-Kinderbibliothek. Damals suchte ich Laufpaten für zweisprachige Kinderbücher (türkisch-deutsch). Ich versprach den Laufpaten, in Mieming 43 Laufrunden (vom 12. Nov. - 24. Dez.) zu laufen. Es gab insgesamt sechs solcher Martinsfasten-Patenläufe, die letztlich mein Telfer Familien-Lernhilfeprojekt mitfinanzierten. Aus privaten Gründen konnte ich dieses tolle Projekt von Innsbruck aus leider nicht mehr weiterführen, und so gab es auch keine Notwendigkeit mehr für Patenläufe.

### 2008 - 2022

Heuer, 14 Jahre später, gibt es wieder eine weltweite Krise, diesmal ausgelöst durch den Ukraine-Krieg. Wieder haben viele Menschen weltweit große Sorgen. In Österreich herrscht 11% Inflation, es droht ein Gasmangel im Winter und einige Bevölkerungsschichten gerieten wegen der gestiegenen Kosten in existentielle Notlagen. Besonders

betroffene Gruppen sind Alleinerzieher:innen, Familien mit mehreren Kindern und Mindestpensionist:innen. Und so hab ich im Sommer ein neues Projekt gestartet (Siehe rechts):

### Ideen-Börse gegen Altersarmut

Als dann der 11. November, der Martinstag, mit seinen Martinsumzügen näher kam, erinnerte ich mich plötzlich wieder an meine Laufrunden in Mieming und später auch in Innsbruck, und ich dachte mir, dass es sinnvoll wäre, auch zur Mitfinanzierung dieses Projektes einen Martinsfasten-Patenlauf zu machen.

Kurz entschlossen begann ich am Morgen des Martinstages 2022 mit den **44 Laufrunden** ( vom 11. November bis 24. Dezember). Ich beschloss dazu wieder eine Zeitung zu schreiben, um zu erklären, worum es geht, Erlagscheine beizulegen und an 100 Menschen zu schicken.

Mit den so erlaufenen Spenden möchte ich diese Projekt-Zeitung und andere Drucksorten, ihren Versand und erste Veranstaltungen der Ideen-Börse finanzieren. So sage ich nach auch heuer wieder:

### Den Mantel schon geteilt? Spendable Laufpaten gesucht!

#### Bankverbindung:

Konto: Mag. Monika Himsl  
IBAN: AT44 3600 0000 0075 4903  
BIC: RZTIAT22



## **Ideen-Börse gegen Altersarmut**

*Von Altersarmut sind Frauen besonders betroffen, sie haben aber auch besondere Ressourcen, mit denen sie darauf reagieren...*

Im Juli 2022 stiegen die Preise enorm an. Wer zu dieser Zeit gerade hohe Extra-Ausgaben hatte, saß in der "Armutsfalle". Plötzlich gab es kein Geld mehr am Konto, keines am Spargbuch, und man musste dringend Hilfe holen, um die laufenden Kosten zu decken und Lebensmittel zu kaufen. Menschen mit niedrigerem Einkommen mussten Schulden machen und in Hilfseinrichtungen um Finanzierungshilfen ansuchen. Pensionistinnen mit niedrigeren Pensionen traf das extra hart.

Gerade in dieser Zeit wurde ein Wettbewerb ausgeschrieben: "Get active Social Business Award 2022". Get active! Werde aktiv! Das war MEIN Stichwort. Ich meldete mich an und erstellte ein Konzept. Wie sollte ich mein "Social Business" denn nennen? Weil ich gerade intensiv nach Möglichkeiten suchte, wie ich mit meinem wenigen Geld besser auskommen könnte, fiel mir der Name **"Ideen-Börse gegen**

**Altersarmut"** ein - und während ich noch das Konzept erstellte und einreichte, begann ich schon mit einem Ein-Jahres-Selbstversuch.

### **Ideen und Punkte sammeln**

Die Idee war, zuerst einmal zu schauen, was ich überhaupt KANN. Ich wurde bewusst aktiv und beobachtete meine Aktivitäten, gab mir

Punkte dafür und formulierte erste Ideen und Zielaktivitäten, die mehr Punkte hatten, als die Ausgangsaktivitäten. Dafür nahm ich mir drei Monate Zeit. In den restlichen neun Monaten soll das ausgewertet und mit Hilfe von Projekt-Partner:innen eine **Internet-Plattform** eingerichtet werden, auf der man mit diesen Ideen und Aktivitäten "handeln" kann - und sich so mit dem wenigen Geld mehr leisten kann. Ziel dabei ist langfristig, dass sich **die Teilnehmerinnen der Ideen-Börse** miteinander vernetzen und vielleicht sogar in eigenen Social Businesses zusammenarbeiten.



### **Was ist im Pilotversuch bis jetzt geschehen? Wie kann teilgenommen werden?**

#### **Individuelle Phase: 3 Monate**

☞ Im **ersten** Monat fand ich **20 verschiedene Ideen**, was ich persönlich gegen meine Misere unternehmen könnte.

☞ In den **nächsten zwei** Monaten wurden daraus **18 Zielaktivitäten** formuliert.

#### **Vergesellschaftete Phase: 9 Monate**

☞ Im **vierten** Monat, evaluierte ich das bisher Geschehene und teilte die Aktivitäten in **vier Kategorien** ein:

**Kategorie A:** Einzelaktivitäten

**Kategorie B:** Kombinierte Aktivitäten

**Kategorie C:** Serien-Aktivitäten zu Ideen

**Kategorie D:** Aufbau-Aktivitäten zur Ideen-Börse

☞ Dabei wurden immer im Auge behalten, mit **möglichst vielen Personen** auf **verschiedensten Kanälen** in Kontakt zu kommen und über das geplante Social Business **"Ideen-Börse gegen Altersarmut"** zu sprechen. Auch mediale Hilfe wurde gerne in Anspruch genommen.

☞ Ab dem **fünften** Monat soll mit dem Aufbau der **Internet-Plattform** begonnen werden, die in **zwei** Monaten soweit fertiggestellt werden sollte, dass sie in den restlichen **sechs** Monaten in den Probelauf kommen kann.

#### **Teilnahmemöglichkeiten:**

Wer jetzt interessiert ist, selbst schon **in der Pilotphase** an diesem Projekt teilzunehmen und mithelfen will im **Selbstversuch eigene Ideen** zu entwickeln, auf die Internet-Börse zu stellen und damit zu handeln anzufangen, kann sich mit der **Initiatorin** in Verbindung setzen. Sie wird das Weitere mit **interessierten Personen** persönlich besprechen.

**Mag. Monika Himsl**

Höttinger Gasse 18/2, 6020 Innsbruck, Österreich

Email: himslmonika@gmail.com - Tel: 0664 13 58 450

## Beispiele aus dem Pilotversuch

Auf dieser Seite ist ein anschauliches Beispiele für die individuelle Entwicklung von Ziel- und C-Aktivitäten an meinem individuellen Beispiel zu lesen.

### Zuerst waren 20 Ideen:

- 1) Günstige Rezepte weitergeben
- 2) Altersarmut in Wahlkampf bringen
- 3) Andere Initiativen vorstellen
- 4) Kulturpass besorgen und benützen
- 5) Verbündete suchen
- 6) Etwas gegen finanzielle Gewalt tun
- 7) Ordnung ins Leben bringen
- 8) Mehrgenerationen-Aktivitäten
- 9) Lernen, wo man Hilfe holen kann
- 10) Hobbys miteinander verbinden
- 11) Interessensvertretung suchen
- 12) Aktuelle Themen diskutieren
- 13) Journalistisch arbeiten
- 14) Als "Frederick" Farben sammeln
- 15) Politikwissenschaft nutzen
- 16) Geschichte(n) -Biografiearbeit
- 17) Lebenslanges Lernen
- 18) Kreativ sein
- 19) Geschenke annehmen lernen
- 20) Zu Altersarmut forschen

### Dann kamen 18 Aktivitäten

- 1) Mit Verbündeten zusammenarbeiten
- 2) Beim Foodsharing mitmachen
- 3) Internetworkshops zu Politik
- 4) Leserbriefe schreiben
- 5) an PVÖ-Aktivitäten teilnehmen
- 6) Spontane Interviews geben
- 7) Sachbücher studieren
- 8) Interessanten Nachrichten folgen
- 9) Interessentinnen treffen
- 10) Spazieren und Farbensammeln
- 11) Artikel schreiben und anbieten
- 12) Alte Baustellen angehen
- 13) Kassasturz
- 14) Über Veranstaltungen schreiben
- 15) Etwas Neues Lernen- Parteischule
- 16) (Familien-)Essenseinladungen
- 17) An Studien teilnehmen: LIFE Tirol
- 18) Selbsthilfe-Initiative gründen

Das Erarbeiten dieser **20 Ideen** und **18 Zielaktivitäten** in meinen ersten drei Selbstversuchs-Monaten war ein individueller Prozess und spiegelt ausschließlich meine persönlichen Ressourcen wieder. Allgemein dient diese Phase der Mobilisierung und dem Sichtbarmachen von vielleicht längst vergessenen Fähigkeiten und Talenten, auf die später vermehrt zurückgegriffen wird.

## Wie wird aus mehreren A- und B-Aktivitäten eine C-Aktivität?

### Vom Openair-Kinoabend im Zeughaus zur Parteischule\*

*\*) Da ich Politologin bin wird es hier politisch. Wobei ich ausdrücklich darauf hinweisen will, dass die ParteiFARBE für die Aktivierung und Entwicklung von Ideen zu öffentlichen und andauernden Aktivitäten irrelevant ist.*

Meine 5. Idee, "Verbündete suchen", formulierte ich am 9. August, einen Tag nach zwei Einzelaktionen: 1) Gratis Open-Air-Kino-Abend im Innsbrucker Zeughaus. (Die SPÖ-Frauen, bei denen ich schon lange Mitglied war, luden zum Film "Die Dohnal" ein.) 2) Davor saßen wir in einem der neuen Bogenlokale gemütlich auf einen Drink zusammen. Pluspunkte: Gratis-Kino und -Drink sowie viele tolle und aktive Frauen getroffen.

Weil aber gerade Landtags-Wahlkampf war, nutzte ich die Gelegenheit, Kontakte zu neuen Kandidatinnen zu knüpfen und viele Fotos zu machen. Natürlich berichtete ich auf meinen Facebook-Seiten am nächsten Tag nicht nur über den Film und den fröhlichen Frauen-Abend, sondern auch über die neuen Kandidatinnen, die ich in der Folge via Social Media im Wahlkampf unterstützte (13. Idee). Daraufhin wurde ich auch zu Wahlkampf-Schulungen eingeladen und lernte dabei viel Neues (17. Idee).

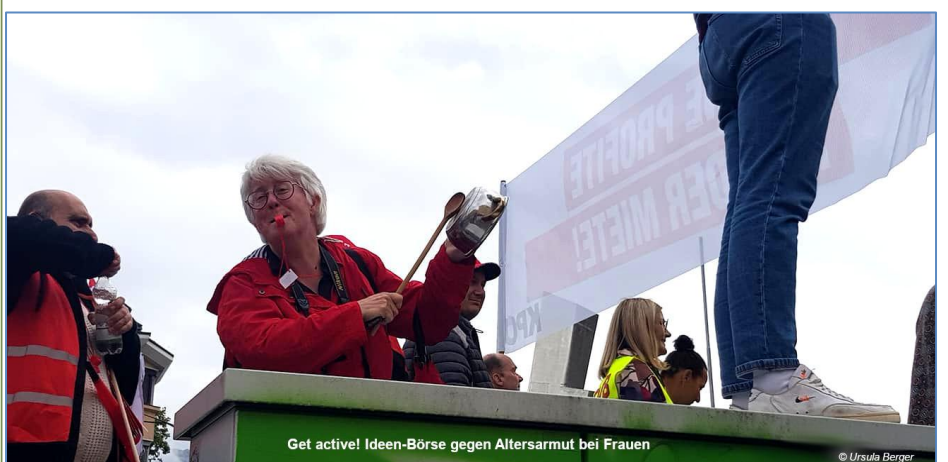
Es folgten viele Wahlkampf-Aktivitäten, eine große Protest-Demonstration gegen die Teuerung und es gelang mir, mein Thema



"Altersarmut bei Frauen" im Wahlkampf einzubringen (Idee 2), was auch im Nationalrat seinen Niederschlag fand.

Dann wurde gewählt, und unsere Partei kam in die Landesregierung. Eine der von mir unterstützten Kandidatinnen rückte in den Landtag nach. Nun hatte ich Verbündete im Landtag und wurde zur "Parteischule" eingeladen (17. Idee "Lebenslanges Lernen").

So wurde aus vielen kombinierten Einzelaktivitäten eine Ausbildung.



### Die zehn Schritte für psychische Gesundheit

- 1) Darüber reden
- 2) Um Hilfe fragen
- 3) Sich nicht aufgeben
- 4) Sich selbst annehmen
- 5) In Kontakt bleiben
- 6) Aktiv bleiben
- 7) Sich beteiligen
- 8) Etwas Kreatives tun
- 9) Sich entspannen
- 10) Neues lernen