



Mobil Bleiben

MOBIL BLEIBEN

MIT BUS UND BAHN



Inhalt

Mobil mit Bus und Bahn	3
Demografischer Wandel	4
Vorteile öffentlicher Verkehrsmittel	5
Schwierigkeiten meistern	7
Bus und Bahn nutzen	9
Vorbereitung der Fahrt	10
Verkehrsmittel richtig nutzen	12
Gefahren vermeiden	13
Fernbusse	15
Freizeitbusse	17
Bürgerbusse	19
TaxiService	21
Schulungs- und Begleitangebote	22
Tipps für Bus- und Bahnfahrer	24
Bildnachweis und Impressum	26

Mobil mit Bus und Bahn

Eine echte Alternative zum Auto – Ein Auto hat viele Vorteile. Sie sind unabhängig von Fahrplänen, Haltestellen und Tarifen. Und Sie müssen sich nicht lange überlegen, wie viel Gepäck Sie mitnehmen können und wo Sie es verstauen sollen. Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel erfordert da schon etwas mehr Disziplin und Organisation. Trotzdem können Bus, Bahn und Co. mit zahlreichen Vorzügen punkten.

Natürlich muss der richtige Umgang mit öffentlichen Verkehrsmitteln erst erlernt werden. Kein leichtes Unterfangen für die Autofahrer-Generation, die nun langsam in die Jahre kommt. Doch keine Sorge – gerade weil unsere Gesellschaft immer älter wird, arbeitet die Bundesregierung und die Städte und Kommunen daran, den öffentlichen Personenverkehr besonders für SeniorInnen und mobilitätseingeschränkte Personen stetig zu verbessern.



Demografischer Wandel

Dass der demografische Wandel die gesamte Gesellschaft verändert, hat sich inzwischen herumgesprochen. Vielen ist jedoch nicht bewusst, dass die veränderte Altersstruktur auch weitreichende Folgen für den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) hat. Langfristig ist Umdenken gefragt – sowohl bei Nutzern als auch bei Betreibern des ÖPNV.

Demografischer Wandel und öffentliche Verkehrsmittel

Die Gesamtbevölkerung in Deutschland schrumpft. Gleichzeitig steigt die Zahl der über 80-Jährigen weiter an. Bis zum Jahr 2030 soll ihre Zahl um mehr als 60 Prozent steigen. Doch es gibt noch einen weiteren Trend und der ist nicht minder bedenklich: Die ländlichen Gebiete werden neuesten Berechnungen zufolge mehr als ein Fünftel ihrer BewohnerInnen verlieren. Zurück bleiben überwiegend ältere Menschen. Hier stehen Politik und Wirtschaft vor der Aufgabe, intelligente Mobilitätsangebote zu schaffen, die auf die veränderte Situation zugeschnitten sind. Das Demografie-Portal des Bundes und der Länder hat eine interaktive Karte zu den regionalen Herausforde-

rungen unter folgendem Link zur Verfügung gestellt. Sie liefert interessante und erhellende Einsichten darüber, vor welchen Veränderungen und Aufgaben Ihre Heimatregion steht.

Alternative Konzepte

Längst wissen die Verkehrsverbände, was auf sie zukommen wird. Derzeit nutzen in Deutschland etwa zehn Milliarden Fahrgäste jährlich öffentliche Verkehrsmittel. In vielen Regionen sind es vor allem Schülerinnen und Schüler, die sich mit Bus & Bahn zur Schule und wieder nach Hause bringen lassen. Bislang war diese Personengruppe für die Verkehrsbetriebe ein wichtiges Standbein. Doch im Zuge einer älter

werdenden Gesellschaft bricht diese Einnahmequelle mehr und mehr weg. Die Betreiber des öffentlichen Verkehrs sind gefordert, alternative Konzepte zu entwickeln und die Zielgruppe der SeniorInnen stärker ins Visier zu nehmen. Vieles wird und muss sich in den kommenden Jahren ändern. Daran führt kein Weg vorbei. So manche erfreuliche Entwicklung deutet sich in Modellversuchen schon an, z.B. im Kreis Nordfriesland und in der Region Südharz-Kyffhäuser. Dort gibt es neben dem klassischen Öffentlichen Personenverkehr auch Rufbusse, die eine Haltestelle nur bei Bedarf anfahren. Außerdem sorgen Bürgerläden und mobile Dienstleister dafür, dass die Grundversorgung im ländlichen Raum gewährleistet ist.



Vorteile öffentlicher Verkehrsmittel

Deutschland gehört zu den Ländern, deren öffentlicher Nahverkehr hervorragend ausgebaut ist. Und er ist unersetzlich geworden. Kaum vorstellbar, wie es vor allem in den Großstädten aussähe, wenn alle Fahrgäste plötzlich auf das eigene Auto umsteigen würden. Das Chaos wäre vorprogrammiert. Schon jetzt sind kilometerlange Staus und Parkplatzprobleme während der Hauptverkehrszeiten unvermeidlich.



Wandel im ÖPNV

Früher war der ÖPNV eine Art Stiefkind im Bereich der Mobilität. Seine Zielgruppe bestand aus Menschen, die sich kein Auto leisten konnten oder die den Führerschein noch nicht bzw. nicht mehr besaßen. Dementsprechend mager fiel das Angebot des ÖPNV aus. Das änderte sich dank grüner Politik, die auf Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit setzte. Im Vergleich zum Öffentlichen Personennahverkehr verursacht der so genannte motorisierte Individualverkehr (Autos, Motorräder usw.) mehr Schadstoffe, mehr Lärm und mehr Eingriffe in die Landschaft, da für den Bau von Straßen mehr Fläche benötigt wird.

Vorteil: Kostenpunkt

Wie alles im Leben, hat auch Mobilität ihren Preis. Zwar gibt es Zukunftsmodelle, die für einen kostenlosen ÖPNV plädieren, doch es sieht derzeit nicht danach aus, als ob sich

dieser Plan in absehbarer Zukunft flächendeckend durchsetzen würde. Viele überzeugte AutofahrerInnen behaupten, dass sie mit dem Pkw billiger unterwegs sind als mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dabei begehen sie häufig den Fehler, nur die Spritkosten zu berechnen. Experten geben zu bedenken, dass auch der Wertverlust des Autos sowie Kosten für Versicherung, Steuern, Wartung und Reparaturen mit einkalkuliert werden müssen.

So gesehen, kostet ein Kleinwagen monatlich um die 300 Euro. Bei einem Fahrzeug der oberen Mittelklasse kommen sogar mindestens 800 Euro monatlich auf den Autofahrer zu, wenn er etwa 20.000 Kilometer jährlich zurücklegt. Die Fahrkarte ist da deutlich billiger. Vor allem für Menschen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit stark beeinträchtigt sind, ist der ÖPNV sehr viel günstiger als das eigene Auto. Schwerbehinderte haben nämlich

Anspruch auf kostenlose Beförderung. Voraussetzung ist allerdings, dass im Schwerbehindertenausweis eines der folgenden Merkzeichen aufgeführt ist:

- G (Gehbehindert)
- aG (außergewöhnlich gehbehindert)
- H (Hilflos)
- Gl (Gehörlos)
- Bl (Blind)

Wer darüber hinaus das Merkzeichen B vorweisen kann, darf auch eine Begleitperson umsonst mitnehmen.

Vorteil: Zeit

Auch die Zeit, die man für die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln veranschlagen muss, wird häufig falsch eingeschätzt. Trotz Verspätungen und Wartezeiten kommt man mit Bus und Bahn häufig schneller ans Ziel als mit dem eigenen Auto. Denn damit steht man

häufig im Stau. Während der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist es möglich, ein Buch oder die Zeitung zu lesen, E-Mails zu schreiben oder mit dem Laptop zu arbeiten. Die Zeit ist also sinnvoll genutzt. Natürlich kann man auch abschalten, aus dem Fenster sehen und sich in meditative Entspannung versetzen. Im Auto ist das alles nicht möglich.

Vorteil: Sicherheit

Unfälle mit öffentlichen Verkehrsmitteln erregen großes Aufsehen. Dennoch ist die Fahrt mit Bus und Bahn sehr viel sicherer als mit dem eigenen Pkw. Sie müssen sich nicht überlegen, ob und wieviel Sie trinken dürfen, ohne dass Ihre Fahrtüchtigkeit darunter leidet. Und wenn Sie nach einem Ausflug oder einer Feier todmüde nach Hause fahren, müssen Sie nicht Ihre letzte Kraft zusammenraffen, um konzentriert durch die Nacht zu kutschieren. Wenn Sie öffentlich fahren, kommen Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit heil zu Hause an.

Park and Ride

Für manche ist das autofreie Leben eine echte Option. In der Praxis hat sich jedoch eine gesunde Mischung zwischen Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln bewährt. Auch die

Verkehrsplanung hat dies längst erkannt und mit „Park+Ride“ (P+R) ein System des „gebrochenen“ Verkehrs geschaffen. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Verkehrsteilnehmer im Einzugsgebiet der Großstädte. Die AutofahrerInnen fahren mit ihrem Pkw zur Haltestelle eines öffentlichen Verkehrsmittels, stellen ihr Fahrzeug auf dem P+R-Parkplatz ab und setzen die Fahrt mit dem ÖPNV fort. Das entlastet den innerstädtischen Verkehr enorm.

Seit Einführung des P+R-Systems ist die Nachfrage enorm gestiegen, so dass viele P+R-Anlagen inzwischen ausgebaut werden müssen. Nicht nur Berufspendler profitieren von diesem Angebot, sondern auch Leute, die zum Einkaufen in die Stadt fahren oder dort Kultur und Freizeit genießen wollen. Auch Ortsfremde, denen der Großstadtverkehr zu viel Stress bereitet, wissen P+R zu schätzen.

Fazit

Auto oder ÖPNV? Beide haben ihre Vor- und Nachteile und es lohnt sich, diese im Einzelfall gegeneinander abzuwägen. Die Kombination aus eigenem Pkw und ÖPNV ist eine sinnvolle Alternative, vor allem im ländlichen Raum, dessen öffentlicher Nahverkehr schlecht ausge-

baut ist. Die Fahrt von der eigenen Haustür bis zur nächsten Haltestelle legt man bequem im eigenen Auto zurück und kommt dennoch in den Genuss der Vorteile, die öffentliche Verkehrsmittel bieten:

- Sie kommen stressfreier an Ihr Ziel, weil Sie sich nicht selbst im Nahkampf mit anderen Verkehrsteilnehmern erproben müssen.
- Vor allem auf längeren Fahrten können Sie die Zeit sinnvoll nutzen, indem Sie zum Beispiel ein schönes Buch lesen.
- Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel schont nicht nur Ihre Nerven, sondern auch die Umwelt.
- Öffentliche Verkehrsmittel sind sicher und häufig sogar...
- ... billiger und schneller als das eigene Auto

Tipp:

Gerade ältere Menschen sollten den sozialen Aspekt öffentlicher Verkehrsmittel nicht unterschätzen. Nutzen Sie in Bus, Bahn, Tram usw. die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen. Ergreifen Sie die Initiative: Lächeln Sie andere an und beginnen Sie ein Gespräch.

Schwierigkeiten meistern

Wer besonders sicher unterwegs sein will, sollte öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Das gilt nicht nur für ältere Menschen. Das Risiko, im Auto ums Leben zu kommen, ist zwanzig Mal höher als in Bus oder Bahn. Natürlich hat der öffentliche Personenverkehr auch seine Tücken. Diese sind häufig der Grund dafür, dass ältere Menschen nicht auf das Autofahren verzichten möchten. Und nicht immer scheinen die Verkehrsplaner genau zu wissen, welche Anforderungen ältere Menschen an öffentliche Verkehrsmittel stellen. Zu den Hindernissen, die ältere Menschen davon abhalten, Busse und Bahnen zu nutzen, gehören nämlich nicht nur die alt bekannten Schwierigkeiten beim Ein- und Aussteigen.

Die Hindernisse beginnen meist schon vor der Fahrt

Fahrplanauskunft: Um von A nach B zu kommen, muss der Fahrgast erst einmal in Erfahrung bringen, welche Verkehrsmittel ihn innerhalb eines bestimmten Zeitraums ans Ziel bringen. Bei der Bahn ist dies noch verhältnismäßig einfach. Zwar wurde die Zahl der Auskunftsschalter, hinter denen noch Menschen aus Fleisch und Blut die günstigste Verbindung herausuchen, radikal reduziert. Aber es gibt sie noch. Im öffentlichen Nahverkehr ist der Fahrgast mehr oder minder auf sich allein gestellt. Wer nicht schon in jüngeren Jahren ge-



lernt hat, die komplizierten Fahrpläne in der Großstadt zu durchschauen, muss im Alter viel dazu lernen. Viele ältere Menschen kapitulieren vor den schwer zu lesenden Linienplänen im Druckformat. Das Internet erleichtert die Fahrplanauskunft erheblich. Doch nicht alle SeniorInnen nutzen dieses Angebot.

Fahrscheinerwerb: Auch dieses Problem ist im öffentlichen Nah-

verkehr ein gravierendes Hindernis für ältere Menschen. Ein unüberschaubares Tarifsystem macht es dem Fahrgast keineswegs leicht, die jeweils richtige Fahrkarte zu erwerben. Doch kaum ist diese Hürde genommen, stellt sich die nächste Frage: Muss ich die Fahrkarte noch entwerten oder nicht?

Erreichbarkeit: Viele ältere Fahrgäste würden ihr Auto ja gern im Stall





lassen, wenn sie denn nur wüssten, wie sie die öffentlichen Verkehrsmittel erreichen sollen. Dieses Problem ist im ländlichen Raum und im S-Bahn-Bereich der Großstädte größer als mancher denken mag. Zu Fuß ist der Weg bis zur nächsten Haltestelle oft zu weit und im Dunkeln auch nicht immer ganz ungefährlich. AutofahrerInnen könnten natürlich mit dem eigenen Pkw bis zum Bahnhof fahren. Das setzt allerdings voraus, dass genügend sichere Parkplätze vorhanden sind.

Barrierefreiheit: Im öffentlichen Nahverkehr gibt es inzwischen Niederflurbahnen und -Busse – und es werden in Zukunft sicherlich noch mehr werden. Auch im Fernverkehr sind meistens Züge im Einsatz, die ein leichteres Ein- und Aussteigen ermöglichen. Probleme gibt es allerdings noch im Regionalverkehr. Hier wird älteren Menschen oft akrobatisches Geschick abverlangt, um in den Zug und wieder heraus

zu kommen. Und immer noch gibt es im ländlichen Raum Bahnhöfe, deren Bahnsteige nur über Treppen zu erreichen sind.

Komfort: In größeren Bahnhöfen lässt die Orientierung oft sehr zu wünschen übrig. Eine verwirrende Anzahl von Hinweisen, Schildern, schwer zu entziffernden Anzeigetafeln und kaum verständlichen Durchsagen machen es vor allem seh- und hörbehinderten Menschen schwer, sich zurechtzufinden. Wer sich am Wagenstandsanzeiger orientiert, um schnell seinen reservierten Platz zu finden, erlebt mitunter eine Überraschung, denn nicht selten werden die Waggons einfach vertauscht. Wenn sich ein älterer Mensch samt Gepäck dann durch den ganzen Zug zu seinem Sitzplatz quälen muss, kommt Unmut auf. Ungemütliche Wartebereiche im Bahnhof und unzureichender Wetterschutz halten ebenfalls viele Menschen davon ab, auf die

Bahn umzusteigen. Ein nicht zu unterschätzendes Problem sind auch die sanitären Anlagen in Bahnhöfen und öffentlichen Verkehrsmitteln. Oft lässt ihr Zustand zu wünschen übrig. In S-Bahnen sucht man Toiletten vergeblich, was ältere Menschen als großes Manko empfinden.

Lösungen anbieten

Damit der ÖPNV für SeniorInnen attraktiver wird, muss er seniorengerechter ausgebaut werden:

- Übersichtliche Fahrpläne
- Einfacher Ticket-Erwerb
- Verbesserte Zubringerdienste zu Bahnhöfen im ländlichen Raum
- Mehr Haltestellen
- Kürzere Taktzeiten
- Niederflurbusse und -bahnen
- Mehr Aufzüge und Rolltreppen
- Genügend saubere sanitäre Anlagen
- Platz für Rollatoren etc.

Hinweis:

Viele der genannten Lösungsmöglichkeiten sind Teil der europäischen Regelung zur Barrierefreiheit. Diese so genannte „Technische Spezifikation für die Interoperabilität bezüglich eingeschränkt mobiler Personen im konventionellen transeuropäischen Eisenbahnsystem und im transeuropäischen Hochgeschwindigkeitsbahnsystem“ (TSI PRM) wurde 2008 veröffentlicht. Laut EU-Regelung sollen die Länder dafür sorgen, dass die vollständige Barrierefreiheit in der Personenbeförderung bis 2022 gewährleistet ist.

Bus und Bahn nutzen

Der öffentliche Verkehr rollt in Deutschland auf hohem Niveau, wenn man ihn mit anderen Ländern vergleicht. Darauf kann und darf sich die Politik jedoch nicht ausruhen.

Erforderliche Anpassungen

Der demographische Wandel erfordert viele Anpassungen an den Bedarf älterer und mobilitätseingeschränkter Personen. Neben der leidigen Frage der Finanzierung drängt auch die Zeit. Denn bis zum Jahr 2022 ist es nicht mehr allzu lange hin. Bis dahin soll der öffentliche Personenverkehr vollständig barrierefrei sein. Doch es gibt noch viel zu tun.

So werden Sie fit für Bus, Bahn & Co.

Auch wenn der öffentliche Verkehr noch seniorenspezifische Lücken



aufweist, sollten Sie ihn so oft wie möglich nutzen. Wenn Sie nur wenig oder gar keine Erfahrung mit öffentlichen Verkehrsmitteln haben, raten wir Ihnen, sich trotzdem auf dieses Abenteuer einzulassen. Und je eher Sie das tun, umso länger können Sie Ihre Mobilität erhalten.

Tipp:

Gehen Sie spielerisch und mit einer fast kindlichen Neugier an den

Umgang mit öffentlichen Verkehrsmitteln heran. Setzen Sie sich dabei jedoch nicht unter Druck. Sie müssen weder sich selbst noch anderen etwas beweisen. Es geht schlicht und einfach darum, nach und nach wichtige Erfahrungen zu sammeln. Wenn Sie etwas Neues auf diesem Gebiet ausprobieren, sollten sie auch keinesfalls unter Zeitdruck stehen, sondern so entspannt wie möglich sein.

Vorbereitung der Fahrt

Wenn Sie noch nicht viel Erfahrung mit öffentlichen Verkehrsmitteln haben, sollten Sie jede Fahrt sorgfältig planen. Falls Sie mit der Bahn fahren wollen, können Sie sich in einem Reisezentrum der Deutschen Bahn (DB) beraten lassen. Solche Zentren gibt es normalerweise am Hauptbahnhof. Lassen Sie sich genau erklären, ob und wie oft Sie umsteigen müssen und wie lange Sie unterwegs sind. Manchmal sind Umstiegs-Verbindungen günstiger als durchgehende Züge. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf den billigeren Tarif und wählen Sie einen Zug, in dem Sie bis zum Ziel sitzen bleiben können. Gerade wenn Sie mit Gepäck reisen, kann das Umsteigen Stress verursachen.

Serviceangebote nutzen

Apropos Gepäck: Sie können Ihren Koffer zuhause abholen und an ihre Zieladresse liefern lassen. Das

erleichtert die Reise enorm. Mobilitätseingeschränkten Personen stellt die Deutsche Bahn gerne ihren Mobilitätsservice zur Verfügung. Sobald Sie Ihre Abfahrts-, Umstiegs- und Ankunftszeiten kennen, fordern Sie den Service der DB an:

- Tel. 01805/512512

- oder E-Mail:

msz@deutschebahn.com

- oder Online:

[„Mobil mit Handicap“ – Services für mobilitätseingeschränkte Reisende der deutschen Bahn](#)

Am besten online

Auch der öffentliche Nahverkehr betreibt zumindest in den Großstädten an den Hauptverkehrsknotenpunkten Informationszentren, in denen Sie sich Linienpläne besorgen können und auch eine Fahrplanauskunft erhalten. Ihr Ziel sollte es jedoch sein, öffentliche Verkehrsmittel relativ spontan nutzen zu können. Das bedeutet, dass

Sie sich selbst über die für Sie günstigste Verbindung informieren müssen. Am besten geht dies über das Internet – egal ob es sich um eine Route im Nah- oder im Fernverkehr handelt. Im Onlineportal der Fahrplanauskunft können Sie auch Ihre Wünsche eingeben, wenn Sie z.B. Barrierefreiheit wünschen oder bestimmte Verkehrsmittel ausschließen wollen, die Ihnen vielleicht unangenehm sind.

Tipp:

Wenn Sie keine Möglichkeit haben, das Internet zu nutzen, dann sollten Sie sich eingehend mit den Fahr- und Linienplänen in Druckform vertraut machen. Sorgen Sie dafür, dass Sie stets einen aktuellen Plan in Ihrer Tasche haben. So wissen immer genau, wann und wo Bahn, Bus & Co. abfahren.

Ticketkauf leicht gemacht

Für viele SeniorInnen ist der Umgang mit dem Internet heutzutage selbstverständlich. Wenn Sie eine Fahrt der Deutschen Bahn über das Onlineportal buchen, können Sie sich Ihr Ticket gleich zu Hause ausdrucken. Natürlich erhalten Sie Ihre Fahrkarte auch im Reisezentrum oder am Automaten. Im Nahverkehr sind Sie – zumindest in der Großstadt – überwiegend auf den Automaten angewiesen. Auf dem Land gibt es das Ticket auch noch direkt beim Busfahrer. Auch wenn der Fahrkartenselbstausdrucker für viele ein rotes Tuch ist, sollten Sie sich





nicht davon abhalten lassen, den ÖPNV zu nutzen. Der Umgang mit dem Schaffner aus Metall ist erlernbar. Alles ist nur eine Frage der Übung. Zwar sind die Automaten bundesweit nicht einheitlich konstruiert; im Prinzip funktionieren sie jedoch nach dem gleichen Prinzip. Der Bildschirm reagiert auf die Berührung Ihres Fingers und führt sie Schritt für Schritt durch die ganze Aktion:

1. Sie wählen die gewünschte Fahrkarte aus
2. Sie zahlen bar oder per Karte...
3. ... und schon fällt das Ticket und gegebenenfalls auch das Rückgeld in den Ausgabeschacht

Tipp:

Bestimmt gibt es in Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis eine geduldige Person, die sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln

gut auskennt. Lassen Sie sich den Fahrkartenautomaten, die Linienpläne und/oder den Gebrauch der Online-Fahrplanauskunft erklären. Jüngere Leute, z.B. Ihre Enkel, sind oft geduldiger als Gleichaltrige und eignen sich dafür besonders gut.

Seniorentarife

SeniorInnen, die mit der Deutschen Bahn verreisen, erhalten die „BahnCard 50“ und die „BahnCard 25“ zum vergünstigten Preis. Um zu wissen, welche Fahrkarte Sie im öffentlichen Nahverkehr benötigen, müssen Sie natürlich den Tarif kennen. Die Informationen darüber sind in der Tat sehr verwirrend. Einfacher wird es, wenn Sie die Online-Fahrtauskunft befragen. Dann erfahren Sie auch gleich den richtigen Fahrpreis. Das alles ist Ihnen zu umständlich? Sie sind aber gewillt,

den ÖPNV häufiger zu nutzen? Bitte sehr! Es geht auch einfacher: Fast jeder Verkehrsverbund hält spezielle Ticket-Angebote für SeniorInnen bereit. Diese Monatskarten können Sie im Abonnement kaufen. Die Karte wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt. Der Vorteil: Sie ersparen sich damit lästige Laufereien und das Warten in der Schlange am Schalter. Sie müssen sich nicht überlegen, welche Fahrkarte die Richtige ist. Mit Ihrer Karte dürfen Sie beliebig oft im gesamten Geltungsbereich umherfahren. Auf Verlangen zeigen Sie Ihr Ticket einfach vor. Manchmal sind die Seniorentickets an bestimmte Einschränkungen gekoppelt. So dürfen Sie mit der IsarCard 60 des Münchner Verkehrsverbundes (MVV) wochentags nicht zwischen 6 und 9 Uhr unterwegs sein. Aber auf diese Idee kommen ohnehin nur wenige SeniorInnen.



Verkehrsmittel richtig nutzen

Viele Haltestellen sind mit Sitzmöglichkeiten ausgestattet. Sobald das Fahrzeug anrollt, sollten Sie jedoch aufstehen, damit der Fahrer Sie auch sehen kann. Denn Busse halten nicht unbedingt an jeder Haltestelle, sondern nur, wenn Fahrgäste ein- oder aussteigen wollen.

Im richtigen Zug

Auch Personen, die sehr erfahren sind im Umgang mit öffentlichen Verkehrsmitteln, passiert es, dass sie manchmal in den falschen Zug oder in die falsche Linie steigen. Deswegen werfen Sie vor dem Einsteigen noch einmal einen Blick auf die Anzeige vorne am Fahrzeug, um sich zu vergewissern, ob Sie in



die richtige Richtung fahren. Wenn Sie diese aufgrund von Sehproblemen nicht klar erkennen können, fragen Sie andere Fahrgäste oder den Fahrzeugführer.

Ticket bereithalten

Halten Sie Ihr Ticket bereit, damit Sie nicht erst umständlich danach suchen müssen. Je nach Verkehrsverbund und je nach Art des Tickets herrschen unterschiedliche Regeln. Manchmal reicht es, wenn der Fahrausweis vorgezeigt wird. Manchmal muss das Ticket noch erst noch im Fahrzeug entwertet werden. Bei U- und S-Bahnen ist die Entwertung im Fahrzeug selbst oft nicht möglich, sondern muss vor Betreten des Bahnsteigs erfolgen. Bei manchen

Verkehrsgesellschaften bestehen die Abotickets aus Chipkarten, die Sie in Bussen vorne beim Fahrer vor ein Lesegerät halten müssen. Wenn ein grünes Licht leuchtet oder ein akustisches Signal ertönt, können Sie weitergehen.

Unterwegs mit Rollstuhl oder Rollator

Falls Sie mit Rollstuhl oder Rollator unterwegs sind, nutzen Sie in Bussen am besten die zweite Tür für den Einstieg. In diesem Bereich befindet sich meist die Abstellmöglichkeit für Ihr Gefährt. Bei U- und S-Bahnen empfiehlt es sich, in das Fahrradabteil einzusteigen. Der entsprechende Wagen sind an den Türen markiert.



Gefahren vermeiden

Vor allem in U- und S-Bahnen kommt es immer wieder vor, dass Fahrgäste noch ins Abteil drängen, obwohl das Fahrpersonal schon zum Zurückbleiben aufgefordert hat. Vermeiden Sie solche Aktionen unbedingt. Warten Sie lieber auf die nächste Mitfahrgelegenheit als sich unnötig in Gefahr zu begeben.



Gepäck

Falls Sie mit Koffer oder Einkaufsrolley unterwegs sind, stellen Sie beides so ab, dass niemand dadurch behindert oder gefährdet wird. Setzen Sie sich in die Nähe Ihres Rollators, so dass Sie ihm notfalls noch mit der Hand sichern können. Setzen Sie sich aber niemals auf das Gefährt. Sie könnten mit dem Rollator während der Fahrt umkippen und sich böse verletzen.

Der beste Platz

Stellen Sie Ihren Rollstuhl entgegen der Fahrtrichtung ab und vergessen Sie nicht, die Bremse anzuziehen. Auch wenn Sie nicht auf den Rollstuhl angewiesen sind, ist ein Platz mit dem Rücken zum Fahrer sicherer. Kommt es zu einer Vollbremsung, können Sie nicht nach vorne geschleudert werden, sondern werden stärker in Ihren Sitz gedrückt. Meistens ist man jedoch froh, überhaupt einen freien Platz zu ergattern. Wenn irgend möglich, sollten Sie deswegen die Hauptverkehrszeiten meiden. Wenn Sie

stehen müssen, halten Sie sich unbedingt gut fest. Falls Sie zu unsicher sind, bitten Sie einen jüngeren Menschen, dass er Ihnen seinen Platz zur Verfügung stellt.

Tipp:

Vergessen Sie nicht: Der Ton macht die Musik. Jüngere Menschen meinen es oft nicht böse, wenn sie Ihnen nicht von sich aus den Platz anbieten. Viele denken nicht daran

und nicht alle haben den Knigge gelernt. Im Grunde sind die meisten Menschen jedoch sehr altruistisch. Sobald man sie um einen Gefallen bittet, helfen Sie gerne. Probieren Sie es ruhig einmal aus. Sie werden überrascht sein.

Sicher ankommen

In vielen Bussen müssen Sie einen Knopf drücken, damit der Fahrer



weiß, dass Sie an der nächsten Haltestelle aussteigen möchten. Betätigen Sie diese Taste rechtzeitig. Lösen Sie die Bremsen Ihres Rollators oder Rollstuhls erst, wenn das Fahrzeug ganz zum Stillstand gekommen ist. Steigen Sie mit dem Rollator rückwärts aus und lassen Sie sich notfalls von anderen Fahrgästen helfen. Für RollstuhlfahrerIn-

nen gibt es häufig eine besondere Signaltaste. Der Fahrer oder die Fahrerin klappen dann eine Rampe aus, über die Sie das Fahrzeug verlassen können. Halten Sie Abstand zum Bahnsteig- oder Fahrbahnrand. Überqueren Sie erst die Straße, wenn Bus oder Tram abgefahren sind und Sie die Verkehrslage besser überblicken können.



Fernbusse

Fernbusse sind eine günstige Alternative zur Bahn. Seit der Liberalisierung des Fernbusverkehrs 2013 machen sich immer mehr Anbieter Konkurrenz. Der Markt boomt und das Streckennetz wird ständig erweitert. Schätzungen zufolge werden im Jahr 2016 voraussichtlich 25 Millionen Menschen mit dem Fernbus fahren. Eine rasante Entwicklung, wenn man bedenkt, dass die Branche drei Jahre zuvor bei Null anfangen musste.



Eine günstige Alternative

Für viele ist die Reise mit dem Fernbus nicht nur eine billige Alternative zum ICE, sondern auch zum Regionalzug. Das bekommt die Bahn deutlich zu spüren. Fahrkarten für Fernbusse erhalten Kunden zwar erst, wenn ihr Ziel mindestens fünfzig Kilometer vom Start entfernt liegt. Doch die günstigen Preise verleiten manchen findigen Fahrgast

dazu, eine Karte für ein weiter entferntes Ziel zu lösen und unterwegs am Wunschziel auszusteigen. Die Fahrt mit dem Fernbus schont nicht nur den Geldbeutel. Auch wenn die Lokführer streiken, weichen viele Fahrgäste gern auf den Fernbus aus. Die Fahrt dauert allerdings länger als mit dem Zug. Wen das nicht stört, der kann es sich an Bord bequem machen. Zur Grundausstattung gehört eine Klimaanlage und

ein WC. Die Buchung erfolgt am einfachsten über das Internet. Aber auch Reisebüros können Ihnen behilflich sein. Für welchen Anbieter Sie sich entscheiden, hängt natürlich von Ihrem Wunschziel ab. Denn die Busunternehmen fahren nicht alle dieselben Orte an. Manche von ihnen fahren sogar ins Ausland. So umfasst das Streckennetz von Berlin Linienbus, der übrigens von der Bahn betrieben wird, inzwischen mehr als 250 Ziele in Deutschland und Europa. Auch die Post hat sich mit Postbus in den Wettbewerb der Fernbusdienstleister eingebracht.



Hart umkämpfter Markt

Der Fernbus-Markt ist hart umkämpft. Viele Anbieter bleiben dabei auf der Strecke. Das bekam auch das Pionier-Unternehmen DeinBus zu spüren. Das von Studenten gegründete Unternehmen sorgte 2011 für Aufsehen, als ein Gerichtsurteil die Unterlassungsklage der

Bahn abwies. DeinBus bot seine Dienste bereits seit 2009 im Internet an. Mit dem Urteil wurde das Tor für die Liberalisierung des Marktes weit geöffnet. Doch 2014 musste DeinBus Insolvenz anmelden. Mit den Billigangeboten der anderen Anbieter konnte das Start-Up nicht mithalten. Aber die Pioniere hatten Glück im Unglück. Ein Investor rettete den Betrieb, der daraufhin einen fulminanten Neustart hinlegte. Um sich auf dem Markt behaupten zu können, fanden die Unternehmer eine Nische. Ihre Zielgruppe sind in erster Linie Studenten und

ältere Menschen. Letztere schätzen den aufmerksamen, freundlichen Service. Während die Fahrer sich um das Gepäck kümmern, können sich die SeniorInnen schon mal in die komfortablen Sitze fallen lassen. Darüber hinaus setzt DeinBus auf regionale Verdichtung und bedient Strecken in Baden-Württemberg, Hessen, Bayern und NRW.

Linktipps:

www.flixbus.de

www.postbus.de

www.berlinlinienbus.de

www.deinbus.de

Freizeitbusse

Die Ausrede, dass man ein Auto braucht, um hin und wieder einen Ausflug zu unternehmen, ist inzwischen widerlegt. In vielen Regionen Deutschlands gibt es Freizeitbusse. Diese werden manchmal auch als Wander- oder Ausflugsbusse bezeichnet und von verschiedenen Verkehrsgemeinschaften eingesetzt, um unternehmungslustige Menschen zu den schönsten Zielen im Umland zu bringen – und natürlich wieder zurück. Bequem, kostengünstig und umweltfreundlich.

Verschiedene Angebote

Einheitliche Richtlinien gibt es allerdings nicht. Einige Freizeitbusse sind in der warmen Jahreszeit von Mai bis Oktober unterwegs. Manche verkehren nur an den Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien. Gönnen Sie also Ihren müden Füßen eine Pause und nutzen Sie dieses Angebot. So können Sie beispielsweise mit dem Freizeitbus der Verkehrsgemeinschaft Osnabrück (VOS) die reizvolle Varus-Region mit den prächtigen Schlössern erstrampeln oder Ihre Seele am Dümmer-See baumeln lassen. Oder Sie tanken frische Luft im Teutoburger Wald. Von Frühjahr bis Herbst ist der Freizeitbus auch im Donau- und Altmühltal unterwegs. Hier kann – genau wie in vielen anderen Freizeitbussen, der Drahtesel umsonst mitgenommen werden. Ob die zwei Freizeitlinien im Landkreis Kehlheim auch 2017 durch die

Ferienregion touren werden, hängt davon ab, ob die angrenzenden Gemeinden das beliebte Angebot weiterhin unterstützen. Denn der Betrieb trägt sich nicht selbst. Der Landkreis zahlt für beide Linien 36.000 Euro. Außerdem muss jede Gemeinde – je nach Größe – einen Anteil zwischen 1000 und 5000 Euro jährlich übernehmen. Nun wird über eine Verlängerung der Zuschussverträge verhandelt, die 2016 auslaufen.

Beispiel Südbadenbus

Anders sieht die Finanzierung beim Südbadenbus in der Schwarzwald-Region aus. Das Unternehmen ist nämlich eine hundertprozentige Tochter der DB Regio AG. Die Freizeitbusse der Gesellschaft bedienen daher ein besonders breites Spektrum:

Panoramabus: Der Panoramabus fährt an Wochenenden und an den

Feiertagen durchgehend bis Ende Oktober von Triberg zum Thurner. Und das mehrmals täglich. Auch die Haltestellen unterwegs eignen sich für interessante Wandertouren und Einkehrmöglichkeiten.

Feldbergbus: Skifreunde schätzen den Feldbergbus, der im Winter an den Wochenenden und während der Weihnachtsferien halbstündlich zwischen Titisee und Feldberg Wintersportler auf die Piste bringt.

Kandelbus: Im Mittleren Schwarzwald lockt der höchste Berg, der Kandel, Wanderfreunde an. Der 1243 Meter hohe Aussichtsberg wird von Denzlingen viermal täglich mit dem Kandelbus angefahren.

Euregiobus: Mehrmals täglich verkehrt der Euregiobus zwischen Breisach und dem elsässischen Colmar, wo Sie die reizvolle Altstadt mit dem berühmten Isenheimer Altar bewundern können.



Europa-Park-Bus: Der Europa-Park-Bus bringt Sie während des Sommers täglich von Ringsheim nach Rust zu Deutschlands größtem Freizeitpark.

Höribus: Die Freizeitlinie Höribus verkehrt ganzjährig zwischen Radolfzell und dem schweizerischen Stein am Rhein. Dabei umrundet er die malerische Halbinsel Höri, den „Künstlerwinkel“ am Bodensee. Entlang der Strecke warten viele kulturelle Sehenswürdigkeiten. Aber auch Naturliebhaber finden hier viele Ausgangspunkte für schöne Wanderungen.

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl interessanter Freizeitbus-Angebote. Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Region vielleicht etwas Vergleichbares gibt und unternehmen Sie doch mal per Bus eine Fahrt ins

Blaue. Ihr Auto können Sie getrost zu Hause lassen.

Linktipps:

<http://www.suedbadenbus.de/suedbadenbus/view/angebot/buslinien/ausflugsziele.shtml>

<http://www.freizeitbus.com/startseite.html>

<http://www.wtv-online.de/freizeit/freizeitbus-suedschwarzwald/>

<http://www.naturpark-altmuehl-tal.de/freizeitbus/>

<http://www.kvb-sig.de/default.asp?navid=54&lid=De&oid=001>

<http://www.vvs.de/freizeitbusse/>

<http://vogtlandauskunft.de/freizeitbus.html>

Bürgerbusse

Eine zufriedenstellende Mobilität kann vom ÖPNV allein nicht mehr geleistet werden. In ländlichen Regionen werden alternative Verkehrsmittel deshalb zunehmend an Bedeutung gewinnen. In Nordrhein-Westfalen rief man den Bürgerbus ins Leben, der sich inzwischen zu einem Erfolgsmodell entwickelt und einige Nachahmer gefunden hat. Bürger fahren für Bürger. Etwa 2000 ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer versuchen, die Lücke im öffentlichen Nahverkehr zu schließen, was besonders den älteren MitbürgerInnen zugutekommt.



Mehr als nur ein Verkehrsmittel

Der Bürgerbus fährt nach regulären Fahrplänen festgelegte Haltestellen an. Die Idee kommt aus England und den Niederlanden. Dort wurde der Bürgerbus bereits gegen Ende

der 1970er-Jahre erfunden. Der erste Bürgerbusse Nordrhein-Westfalen rollte 1985 durch Heek im Münsterland. Die Idee setzte sich auch in anderen Bundesländern durch. Getragen wird dieses Projekt von drei Säulen:

1. Im Bürgerbusverein schließen sich interessierte Menschen zusammen und übernehmen zugleich die Organisation

2. Das zuständige Verkehrsunternehmen betreut die Bürgerbuslinie und ist Eigentümer der Fahrzeuge, deren Anschaffung vom Land gefördert wird

3. Die Gemeinde übernimmt das Betriebsdefizit

Linktipps:

[Pro Bürgerbus NRW e.V.](#)

[BürgerBusse in Deutschland](#)



Ältere Menschen – und nicht nur sie – sind dankbar für das Angebot. Für viele SeniorInnen ist der Bürgerbus nicht nur ein Verkehrsmittel, sondern auch ein sozialer Treffpunkt. Die Fahrgäste kennen sich untereinander und auch zum Fahrer oder zur Fahrerin baut sich mit der Zeit eine vertraute Beziehung auf. Ähnlich beliebt ist auch der „Grünolino“. Der Quartierbus, der in Leipzig-Grünau verkehrt, ist seit seiner Einführung im Jahr 2011 nicht mehr wegzudenken. Etwa 600 BürgerInnen

nutzen den Grünolino täglich. Der Quartierbus, der seine Existenz Grünauer Sponsoren verdankt, ist somit eine wichtige Ergänzung des ÖPNV.

Bei Anruf Bus

In ländlichen Gebieten ist ein regelmäßiger Linienverkehr oft unwirtschaftlich. Deshalb kommen dort immer mehr Rufbusse oder Anrufbusse zum Einsatz. Sie fahren nach einem festgelegten Fahrplan eine klar definierte Strecke ab – allerdings nur dann, wenn der Fahr-

gast rechtzeitig vorher in der Zentrale angerufen hat. Auf diese Weise werden Leerfahrten vermieden. Auf schwach ausgelasteten Strecken werden statt Kleinbussen manchmal auch Ruf-Taxis zu gleichen Bedingungen eingesetzt. Meist gelten die Fahrkarten des jeweiligen Verkehrsverbundes. In manchen Regionen wird ein kleiner Zuschlag erhoben. Ob ein solcher Service auch in Ihrem Gebiet angeboten wird, erfahren Sie bei Ihrem Verkehrsunternehmen.

TaxiService

Intelligente Verkehrsverbünde versuchen, die Taxifahrer in den öffentlichen Nahverkehr zu integrieren. Vielerorts funktioniert dieses Modell schon sehr gut, ist aber noch ausbaufähig.

Beispielszenario

Erika S. besucht gerne eine Theatervorstellung und geht danach mit Freunden noch auf ein Glas Wein in ein Lokal. Danach möchte sie nicht mehr selbst Auto fahren. Ohnehin sieht sie nachts nicht besonders gut. Es wird spät, wenn sie heimkommt. Von der Bushaltestelle bis zu ihrer Wohnung läuft sie allerdings noch eine gute Viertelstunde. Im Winter und bei Nacht ist das alles andere als angenehm. Seit einiger Zeit nimmt Erika S. den TaxiService in Anspruch. Gleich nach dem Einsteigen meldet sie sich bei der Fahrerin oder dem Fahrer. Diese bestellen ein Taxi, das dann schon an der Hal-

testelle bereitsteht, wenn Erika S. aussteigt. Der Service ist kostenlos. Die Fahrt für das Taxi zahlt sie natürlich selbst.

üstra-TaxiService

Der üstra-TaxiService der Hannoverschen Verkehrsbetriebe ordert für alle weiblichen Fahrgäste auf Wunsch sogar ein spezielles Frauen-NachtTaxi (FNT), das zu einem redu-

zierten Preis bis zur gewünschten Adresse fährt. Bundesweit einmalig ist das Serviceangebot, das die üstra allen mobilitätseingeschränkten Kunden bietet: Im Auftrag der üstra stellt die TaxiBus GmbH 20 Großraumtaxen mit Rampen und geschultem Personal zur Verfügung.

Linktipp:

www.uestra.de/kundenservice/barrierefreie-uestra/serviceangebote/



Schulungs- und Begleitangebote

Von nichts kommt nichts. Das gilt auch für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Der ÖPNV hat hart zu kämpfen, um die wachsende Zielgruppe der SeniorInnen zu erreichen. Vielen älteren Menschen, die ein Leben lang fast nur mit dem Pkw gefahren sind, ist das ganze System des ÖPNV „zu kompliziert“, wie Gisela M. es ausdrückt. Viele Verkehrsverbünde haben das Problem erkannt und entsprechend darauf reagiert. Gisela M. hat vor kurzem eine Mobilitätsschulung für Senioren und Seniorinnen mitgemacht. „Jetzt kann ich den Fahrplan rauf und runter lesen, ruckzuck die richtige Verbindung herausfinden – und das sogar mit dem PC und Smartphone“, lacht sie. „Jetzt fahre ich fast nur noch öffentlich.“



Kostenloser Begleitservice

Der Begleitservice für Senioren wird von vielen Verkehrsverbänden angeboten. Meist sind es ehrenamtliche MitarbeiterInnen, die diese kostenfreie Dienstleistung ermöglichen. Je nach Betreiber unterscheiden sich Art und Umfang des Angebots. In jedem Fall muss der Service rechtzeitig angefordert werden. Er gilt für alle Fahrgäste mit gültiger Fahrkarte.

Mobia-Lotsenservice: Dieser Service ist Ergebnis eines vom Bund geförderten Forschungsprojektes, das von 2012 bis 2014 in Saarbrücken durchgeführt wurde. Der Name des

Projekts „Mobia“ leitet sich von „Mobil bis ins Alter“ ab. 2015 wurde „Mobia“ mit dem Deutschen Alterspreis in Höhe von 60.000 Euro ausgezeichnet. Die Robert Bosch Stiftung belohnte mit dem Hauptpreis das Konzept für einen altersgerechten öffentlichen Nahverkehr.

Link: [Robert Bosch Stiftung](#)

Die Mobia-Lotsen sind geschulte Männer und Frauen, die Menschen mit Handicaps auf ihren Fahrten mit der Saarbahn begleiten. Sie helfen beim Ein-, Um- und Aussteigen und beim Ticketkauf. Unter dem folgenden Link sind weitere Informationen und ein kleiner Film zum Projekt abrufbar.

Link: [Mobia-Lotsenservice](#)

Fahrgast- Begleitservice des RMV:

Mobilitätseingeschränkten Fahrgästen bietet der Rhein-Main-Verkehrsverbund Unterstützung an. Die MitarbeiterInnen holen die Fahrgäste zu Hause ab, begleiten diese zum ge-

wünschten Ziel und wieder zurück.

Link: [Rhein-Main-Verkehrsverbund](#)

VKU-Tandem von Fahrtwind / Be-

gleitservice: Gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt der Begleitservice der Busse und Bahnen im Kreis Unna. Im VKU-Tandem von Fahrtwind / Begleitservice werden ehemalige Langzeitarbeitslose auf ihre neue Aufgabe vorbereitet. Sie holen Menschen mit Mobilitätseinschränkungen von zu Hause ab, begleiten sie auf ihrer Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln und bringen sie wieder zum Ausgangsort zurück.

Link: [VKU-Tandem](#)

Training für Mobilität und Sicherheit im öffentlichen Nahverkehr

Mobilität ist die eine Seite der Medaille. Sicherheit die andere. Wie komme ich mit dem Rollstuhl in den Bus und wieder hinaus? Wie überwinde ich zu große Abstän-

de zwischen Bahnsteig und Bahn? Kann ich in den Türen eingeklemmt werden, wenn ich nicht schnell genug bin? Fragen über Fragen. Hilfe tut not. Und sie kommt:

EVAG-Bustraining 50+: Beim EVAG-Bustraining 50+ erhalten BürgerInnen aus Essen – unterstützt von der Verkehrswacht und der Polizei – jede Menge Tipps rund um den ÖPNV. Neben einem Sicherheitstraining an Haltestellen und während der Fahrt lernen die Teilnehmer auch, wie man Fahrpläne analysiert und das richtige Ticket kauft.

Link: [EVAG-Bustraining](#)

SR-Bustraining 60+: Ähnliches bieten die Stadtwerke Remscheid mit ihrem SR-Bustraining 60+ an. Auch hier geht es in erster Linie darum, die öffentlichen Verkehrsmittel sicher und stressfrei zu nutzen.

Link: [SR-Bustraining](#)

Einsteigerbus: Der Einsteigerbus ist ein Projekt des ÖPNV in Ostfriesland. Er soll helfen, Schwellenängste abzubauen und Fahrgästen den Zugang zum Busverkehr zu erleichtern, wenn sie noch nie oder schon lange nicht mehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs waren.

Link: [Einsteigerbus](#)

MAXimal mobil bleiben: Ein intelligentes Informationsangebot für Senioren bietet die Verkehrspräventionskampagne MAXimal mobil bleiben an. Aus einem Themenbaukasten können Veranstalter verschiedene Themen auswählen, die dann fachmännisch von der Geschäftsstelle „verkehrssicher-in-mittelhessen“ u.a. mit Schulungen und Bustouren organisiert werden.

Link: [Polizei Hessen](#)

Mobilitätstraining „Sicher unterwegs mit U-Bahn, Bus und Tram“:

Außergewöhnlich und ausführlich ist auch das Münchner Mobilitätstraining „Sicher unterwegs mit U-Bahn, Bus und Tram“. Die Schulung wird in zwei Etappen durchgeführt. Der erste so genannte Mobilitätstag findet in Münchner Alten- und Servicezentren statt. Hier werden theoretische Informationen zur sicheren Nutzung des ÖPNV vermittelt. Im zweiten Teil, dem Exkursionstag, wird das Erlernete in die Praxis umgesetzt. Dabei werden die SeniorInnen von erfahrenen MitarbeiterInnen des ÖPNV begleitet.

Link: [Sicher unterwegs mit U-Bahn, Bus und Tram](#)

Tipps für Bus- und Bahnfahrer

Die Generation der „Babyboomer“, ist ihr Leben lang Auto gefahren und nicht daran gewöhnt, alternative Verkehrsmittel zu nutzen. Eine Ausnahme ist das Flugzeug. Bahn, Bus & Co. sind jedoch für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Doch es gibt nichts, was man nicht lernen könnte – auch in fortgeschrittenen Jahren.



Den Umstieg rechtzeitig planen

Gut Ding will Weile haben. Das gilt umso mehr, wenn völlig neue Gepflogenheiten eingeführt werden sollen. Wer gewöhnt ist, aus der Haustür zu treten, sich ins Auto zu setzen und direkt am Ziel wieder auszusteigen, muss sich etwas umstellen. Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel erfordert eine höhere Flexibilität. Es ist sinnvoll, diesen Wechsel nicht abrupt zu vollziehen, sondern sich langsam darauf vorzubereiten. Menschen, die diesen

Schritt bewusst angehen, kommen mit dieser neuen Phase ihrer Mobilität besser zurecht und können ihr durchaus viel Positives abgewinnen.

Den richtigen Zeitpunkt finden

Ob jemand fit am Steuer ist, hängt nicht so sehr von seinem Alter ab, sondern von seinem Gesundheitszustand. Deshalb ist es sinnvoll,

dieses Thema auch mit den behandelnden Ärzten zu besprechen. Außerdem sollte man sich nicht scheuen, seine Fahrtüchtigkeit von Experten beurteilen zu lassen, was z.B. bei der DEKRA oder beim TÜV möglich ist.

Informationsangebote nutzen

Fragen Sie erfahrene ÖV-Nutzer nach ihren Erfahrungen. Noch besser: Viele Verkehrsbetriebe bieten spezielle Veranstaltungen für Senioren an. Nehmen Sie dieses Angebot wahr. Dort lernen Sie beispielsweise, wie Sie die richtige Verbindung herausfinden und wie Sie Ihre Fahrkarte bekommen. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Informationen, die Ihre Sicherheit und eventuell vorhandene Mobilitätseinschränkungen betreffen. Sie werden sehen: Es ist gar nicht so kompliziert, mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn zu fahren.



Klein anfangen

In manchen Regionen wird es gar nicht zu einer ausschließlichen Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel kommen, sondern auf eine Kombination von Auto und Bus, Bahn & Co. hinauslaufen. Das hängt ganz davon ab, wie gut das Verkehrsnetz in Ihrem Umfeld ausgebaut ist. Unternehmen Sie erst kleinere Fahrten mit Bus oder Bahn und dehnen Sie diese langsam aus. Mit der Zeit werden Sie sich daran gewöhnen, dass Sie Ihre Aktivitäten auf einen Fahrplan abstimmen müssen. Doch das ist alles nur eine Frage der Übung und der Flexibilität.

Gepäckservice

Wer mit drei Koffern im Zug verreisen will, tut sich schwer. Organisation erleichtert eine Reise enorm. Planen Sie vor Antritt der Fahrt sorgfältig, was Sie sinnvollerweise einpacken sollten und was zu Hause bleiben darf. Und nutzen Sie bei längeren Fahrten den komfortablen Gepäckservice der Bahn.

Linktipp:

<https://www.bahn.de/p/view/angebot/gepaeck/kuriergepaeck.shtml>

Bildnachweis und Impressum

Herausgeber

Anondi GmbH
Andreas Madel
Uhlandstraße 4
89077 Ulm

info@mobil-bleiben.de

<http://www.mobil-bleiben.de>

Fotos

Fotolia.com: S. 3 (Coloures-pic); S. 4 (dglimages); S. 5 (L.Klauser); S. 7, 11 (Petra Beerhalter); S. 7, 24 (M. Schuppich); S. 8, 24 (pure-life-pictures); S. 9 (PRILL Mediendesign); S. 10, 21 (Björn Wylezich); S. 11 (DOC RABE Media); S. 12 (Gina Sanders); S. 12 (cyberkort); S. 13 (shocky); S. 13 (juananbarros); S. 14 (Bikeworldtravel); S. 15 (Petair); S. 17 (Taina Sohlman); S. 19 (Photographee.eu); S. 22 (Monkey Business)
Pro Bürgerbus NRW e.V.: S. 19

Grafiken

Fotolia.com: S. 15 (i-picture)

Titel

Fotolia.com: pure-life-pictures, Monkey Business, M. Schuppich, Petair, cyberkort

Text / Redaktion: Elke Worg

Layout / Umsetzung: Tanja Oesterlein - toest.design