Aktiv im Ruhestand

Positiver Einfluss auf

Körper und Geist

About Schmidt (2002) Jack Nicholson, Kathy Bates

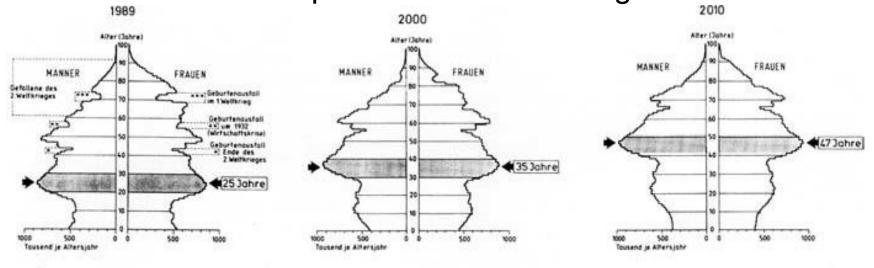
Regisseur Alexander Payne - DVD Best.Nr. 2344295

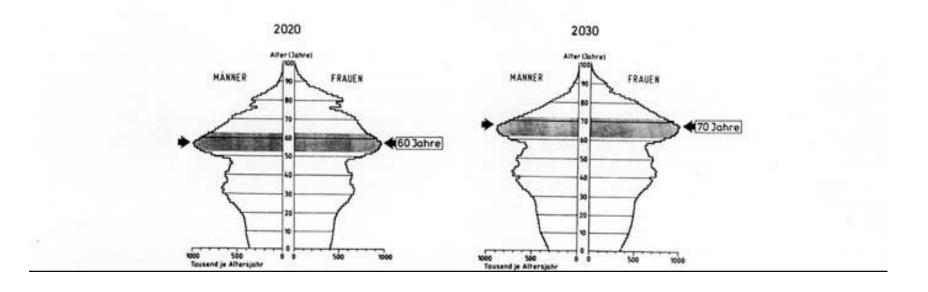
- Der 66-jährige Warren Schmidt hat gerade seinen letzten Arbeitstag bei der Versicherungsgesellschaft Woodmen of the World in Omaha, wo er zuletzt als Abteilungsleiter und Aktuar beschäftigt war. Am Abend trifft man sich in einem Lokal zu einer unpersönlichen Abschiedsfeier, wo ihm sein junger Nachfolger versichert, dass er jederzeit im Büro vorbeikommen kann, da man gerne von seinem Fachwissen profitieren würde. Als er dies tatsächlich macht, wird er höflich abgewiesen und ihm klargemacht, dass er nicht mehr gebraucht wird. Beim Hinausgehen bemerkt er zudem, dass seine sorgfältig sortierten Akten alle auf dem Müll gelandet sind.
- Nun sieht sich Warren als Rentner mit all den Dingen konfrontiert, mit denen er sich während seiner Arbeitszeit kaum beschäftigen musste, wie zum Beispiel mit seiner Frau Helen, mit der er bereits 42 Jahre verheiratet ist, oder mit zu viel Zeit, mit der er nichts anzufangen weiß.
- Um sich dem immer stärker auftretenden Gefühl der Nutzlosigkeit entgegenzustellen, übernimmt er eine im Fernsehen beworbene <u>Patenschaft</u> über das <u>Kinderhilfswerk Plan International</u> für einen sechsjährigen <u>tansanischen</u> Jungen namens *Ndugu*, dem er, wie von der Vermittlungsorganisation empfohlen, Briefe schreibt, in denen er private Geschehnisse dokumentiert. Die Briefe an Ndugu werden für Warren zu einer Art Lebensbeichte und Schreibtherapie. In einem Brief gesteht Warren, dass ihm seine Frau oft fremd vorkommt und ihn inzwischen fast alles an ihr stört.
- Als Warrens Frau kurz darauf unerwartet an einem <u>Blutgerinnsel</u> im Gehirn stirbt, gerät sein Leben aus den Fugen. Mit seiner Tochter Jeannie bekommt er Streit, da sie ihm vorwirft, er sei gegenüber seiner Frau zu geizig gewesen und habe nun auch für die Beerdigung nur einen billigen Sarg ausgewählt. Jeannie ist mit ihrem Verlobten, dem schlichten Wasserbettenverkäufer Randall Hertzel, zur Beisetzung angereist. Hertzel, der von Warren innerlich abgelehnt wird, beschreibt Warren, dass er plane, mit einem <u>Schneeballsystem</u> viel Geld zu verdienen. Warren nimmt dies nur zur Kenntnis. Warren erfährt auch noch von einer früheren Affäre seiner Frau mit seinem besten Freund Ray, was ihn endgültig aus der Bahn wirft. Langsam verwahrlost er, achtet nicht mehr auf sein Äußeres und räumt die Wohnung nicht mehr auf. Eines Tages macht er sich mit dem Wohnmobil, das er auf Wunsch seiner Frau noch kurz vor deren Tod angeschafft hatte, auf den Weg zu seiner Tochter in <u>Denver</u>, die dort bald den Wasserbettenverkäufer heiraten will. Als er sie unterwegs freudig anruft, um seine Ankunft anzukündigen, macht diese ihm klar, dass man ihn jetzt nicht brauchen kann und er doch bitte wie verabredet erst zwei Tage vor der Hochzeit anreisen soll. Stattdessen macht er sich nun auf die Reise zu den Orten seiner Jugend und fährt in seinen Geburtsort <u>Holdrege</u> und zur <u>University of Kansas</u> nach <u>Lawrence</u>, wobei er bei den Personen, die er anspricht, auf Desinteresse stößt.

St. Mauritius Therapieklinik Meerbusch - Osterath



Prospektive Darstellung des sog. "Alterspilzes" der Demoskopen im Dezennienvergleich





Anstieg der > 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung

Jahr 2000	von 20,1 %	= 16,5 Mio. Menschen
Jahr 2010	auf 25,5 %	= 21,1 Mio. Menschen
Jahr 2020	auf 29,7 %	= 24.6 Mio. Menschen
Jahr 2030	auf 35,2 %	= 28,5 Mio. Menschen
Jahr 2040	auf 40,3 %	= 31,5 Mio. Menschen

Welt am Sonntag, 15.03.16

- Ruhestand, das klingt schon mal besser als Rente.
- Nach Ruhe einerseits, nach Stillstand andererseits.
- Der Ruhestand ist eine Lebensphase, die Menschen herbeisehnen und fürchten, und beides auch aus gesundheitlichen Gründen.
- Wer hat nicht von dem Bekannten eines Bekannten gehört, der aufhörte zu arbeiten und bald darauf tot umfiel?
- Umbrüche im Leben sind gefährlich.
- Auf der Holmes-Rahe-Skala der 43 Ereignisse, die den größten Stress im Leben auslösen und auf die Gesundheit schlagen können, steht der Renteneintritt auf Platz zehn.

Holmes-Rahe-Stressskala während der Anpassung an eine veränderte Situation

	Ereignis	Stresspunkte
1	Tod des Ehegatten	100
2	Scheidung	73
3	Trennung von Ehegatten	65
4	Gefängnisstrafe	63
5	Tod eines engen Familienmitgliedes	63
6	Unfall oder Krankheit	53
7	Heirat	50
8	Fristlose Entlassung	47
9	Versöhnung mit Ehegatten	45
10	Pensionierung	45
16	Veränderung der finanziellen Situation	38
26	Ehegatte beginnt oder beendet Arbeit	26

Dr. Thomas H. Holmes und Dr. Richard H. Rahe, Originalarbeit 1967 Psychiater an der medizinischen Fakultät der Universität Washington,

Warum leben reiche Menschen länger?

Studie des Stanford-Ökonomen Raj Chetty

Bekannte Tatsache:

Wer arm ist, lebt meist nicht nur ungesünder, sondern stirbt auch eher als reiche Menschen. Nun zeigt eine Studie: In ökonomisch schwachen Regionen ist die Lebenserwartung der Ärmsten sogar noch geringer. Aber warum ist das eigentlich so?

Aus 1,4 Milliarden Steuer- und Sozialversicherungsdokumenten aus den Jahren 1999 bis 2014:

- Während die wohlhabendsten fünf Prozent der 40-jährigen US-Amerikanerinnen heute 2,9 zusätzliche Jahre erwarten dürfen (Männer: 2,3 Jahre), stieg die Lebenserwartung der armen Bevölkerung in dieser Zeit wesentlich langsamer und insgesamt kaum messbar.
- Dabei lag der Unterschied zwischen dem ärmsten und dem reichsten Prozent der Frauen bei 10 Jahren, bei den Männern sogar bei 15 Jahren.
- In Deutschland lebt das wohlhabendste Fünftel der Männer 10,8 Jahre länger als das ärmste Fünftel. Bei den Frauen beträgt der Unterschied 8,4 Jahre.

Lebenserwartung der Ärmeren nicht überall gleich

"Journal of the American Medical Association" ("JAMA") von Raj Chetty

- So leben die Einkommensschwächsten in kalifornischen Städten wie San Francisco oder Los Angeles, aber auch in New York deutlich besser und gesünder als etwa in darbenden Industriestädten im Mittleren Westen wie Detroit, in Las Vegas oder Louisville.
- Arme in New York profitieren offenbar vom gesunden Lebensstil ihrer Mitmenschen, der Verbannung ungesunder Trans-Fettsäuren und hohen Tabaksteuern.
- Und in San Francisco einer Stadt voller Parks, mit einem großen Angebot sozialer Hilfsdienste, vielen Rauchverboten und bereitwillig fürs Gemeinwohl eingesetzten Steuergeldern - leben Arme etwa drei Jahre länger als Menschen mit dem gleichen Einkommen in Detroit.

Gibt es eine Erholung nach Stress?

- Situation nach zeitweiser Trennung vom Ehepartner:
 Ist der Stress überwunden, das Leben an die neue Lage angepasst, dann ist es günstig für die Gesundheit, in einer Ehe zu leben.
- Gilt Ähnliches auch bei dem Ruhestand?
 - Das legt eine Studie aus Australien nahe, bei der Lektüre man mit Vorfreude auf die Zeit nach dem Arbeitsleben schaut.
 - Menschen, die sich zur Ruhe setzten, kamen dieser Studie zufolge nämlich tatsächlich mehr zur Ruhe, ihr Schlaf verbesserte sich. Gleichzeitig aber saßen sie weniger herum. "Die Pensionierung veränderte die Lebensgewohnheiten zum Positiven", schreiben die Wissenschaftler der Universität Sydney.

Australische Studie

- Die neuen Rentner berichteten aber von noch größeren Zuwächsen an aktiv verbrachter Zeit. Pro Woche bewegten sie sich 1½ Stunden mehr als zuvor. Sie saßen 67 Minuten weniger herum.
- Nachts schliefen sie im Durchschnitt elf Minuten länger.
- Die Effekte waren bei Rentnern besonders stark, die noch vergleichsweise jung und damit k\u00f6rperlich leistungsf\u00e4higer waren – und bei Menschen, die h\u00f6here Bildungsabschl\u00fcsse und vor der Rente in Vollzeitjobs gearbeitet hatten. Das Leben in gut bezahlten B\u00fcrojobs ist ein im Sitzen verbrachtes Leben.
- Nach der Rente konnten die Menschen endlich draußen herumlaufen. Die Hälfte der Frauen, die in Rente sind, nutzen den Moment offenbar, um noch mehr für ihre Gesundheit zu tun. Sie hörten mit dem Rauchen auf. Die Forscher können sich diesen Effekt aus den Zahlen nicht erklären.
- Bei den <u>Männern war keine Veränderung</u> zu erkennen !!!



Die Deutschen werden immer älter.

Focus - 10.06.2016

Heute geborene **Mädchen** können **83 Jahre**, **Jungen 78 Jahre** erwarten - Tendenz steigend. Damit sei das biologische Potenzial eines langen, gesunden Lebens aber bei Weitem noch nicht ausgeschöpft, sagen Experten.

Die unabhängig von den neuen ärztlichen Möglichkeiten steigende **Lebenserwartung** hängt auch stark mit unserem **Lebensstil** zusammen.

Die Ratschläge, die Mediziner, Psychologen und Ernährungswissenschaftler geben können, werden zudem immer präziser.

So zeigte sich jüngst, dass leichtes Übergewicht oft gesünder ist als allzu schlank zu sein.

Selbst leichte Bewegung verlängert das Leben

Min Lee von der Harvard Medical School (07.12.2012 – Spiegel Online)

- Sport lohnt sich, und wie: Wer wöchentlich 2 ½ Std. stramm marschiert, steigert seine Lebenserwartung im Vergleich zu Bewegungsmuffeln um mehr als drei Jahre. Doch auch schon weniger Bewegung zahlt sich aus auch für Übergewichtige.
- Für die Untersuchung hatte das Team von USamerikanischen und schwedischen Forschern Daten von insgesamt 650.000 Erwachsenen analysiert, die im Durchschnitt zehn Jahre lang begleitet worden waren. Die meisten Teilnehmer waren 40 Jahre alt oder älter, 82.465 von ihnen starben im Lauf der Studie.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Sterblichkeit mit der körperlichen Aktivität und dem Gewicht

 Um herauszufinden, wie dies zusammenhing, teilten die Forscher die Probanden in verschiedene Gruppen ein:

Normalgewichtige BMI < 25 Übergewichtige BMI bis 35 stark Fettleibige BMI > 35.

(BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergröße in m zum Quadrat)

- Demnach sollten sich Erwachsene pro Woche mindestens 2,5 Stunden lang moderat bewegen. Darunter fallen alle Aktivitäten, bei denen der Sportler noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.
- Personen, die den Sportempfehlungen folgten also zum Beispiel zweieinhalb Stunden pro Woche walken gingen - lebten im Durchschnitt 3,4 Jahre länger als absolute Bewegungsmuffel.
- Doch auch schon weniger Bewegung zahlte sich aus: Wer nur die Hälfte der empfohlenen Aktivitätszeit absolvierte, lebte im Durchschnitt immer noch 1,8 Jahre länger als Personen, die gar keinen Sport trieben.
- Besonders motivierte Teilnehmer, die sogar das Doppelte des empfohlenen Sportpensums schafften, gewannen 4,2 Jahre Lebenszeit hinzu.



Der Fluch der frühen Rente: Und jetzt?

von Elisabeth Niejahr und Kolja Rudzio Zeit - Online 13.08.2015

Wer nicht mehr arbeitet, ist seine Pflichten los. Das kann zum Problem werden. Wie man es im Ruhestand schafft, der Langeweile und der Einsamkeit zu entkommen.

- Du merkst es, wenn deine Kollegen schon nach ein paar Minuten sagen: "Schön, dass wir uns mal wieder gesehen haben." Wenn sie dich bitten: "Lass unbedingt deine Karte hier, du hast doch bestimmt noch eine?" Wenn sie auf ihrem Stuhl herumrutschen, zu ihrem Bildschirm hinübergucken oder in kürzer werdenden Abständen die Nachrichten auf dem Handy checken.
- Dann spätestens merkst du, dass du wirklich nicht mehr dazugehörst. Du störst an jenem Ort, an dem du so viele Jahre zugebracht hast. Du bist ein Fremdkörper. Es ist einer dieser Augenblicke, in denen sich Ruhestand schrecklich anfühlt.

Sven Kuntze: Altern wie ein Gentleman – Zwischen Müßiggang und Engagement.

- "Wäre die Rente ein Medikament, würde man sie verbieten, wegen der Nebenwirkungen", sagt Wolfgang Prosinger.
- ... verliert mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben alles:
 die Lebensgefährtin, das Selbstwertgefühl, die Freunde!

Ursula Staudinger, Soziologieprofessorin und Altersforscherin, New York / Columbia-Universität.

- "Viele Leute machen sich leider falsche Vorstellungen, sie stellen sich das Rentenalter vor wie einen immerwährenden Urlaub und sind dann enttäuscht."
- Frühe Rente schadet der Gesundheit und reduziert die Lebensfreude.

Die Wissenschaftler sprechen vom "subjektiv empfundenen Wohlbefinden".

- Menschen, die vor dem offiziellen Rentenalter ausscheiden, sind demnach unglücklicher als Gleichaltrige, die weiter arbeiten.
 - Selbst wenn man berücksichtigt, dass es oft auch die Kranken und Unglücklichen sind, die vorzeitig gehen müssen, bleiben die Ergebnisse eindeutig.
- Die Vorstellung, mit dem Abschied aus der Arbeitswelt beginne ein schöneres und selbstbestimmteres Leben, sei in vielen Fällen falsch.

Fluch der Frühberentung!?

Wissenschaftler der Universität Zürich

- Nachdem sie die Daten von 21.000 Menschen ausgewertet hatten, staunten die Wissenschaftler: Männer, die das gut gemeinte Angebot wahrgenommen hatten, starben früher.
- Mit jedem Jahr, das sie eher zu arbeiten aufgehört hatten, nahm die Wahrscheinlichkeit, älter als 67 Jahre zu werden, um 13 Prozent ab.
- Auf die frühe Rente folgte der frühe Tod.
- Dies galt für Männer, die zumindest in der untersuchten Generation – ihr Leben fast ganz auf den Beruf ausgerichtet haben.
- Für **Frauen** konnten die Wissenschaftler **solche Zusammenhänge nicht nachweisen**!?

Ulrich Hegerl

Direktor im Universitätsklinikum Leipzig

- "Oft heißt es, Arbeit mache die Menschen krank. Aber dafür gibt es wenig Belege. Eher scheint das Gegenteil der Fall zu sein."
- Mit dem Beruf sei vieles verbunden, das vor einer psychischen Erkrankung schützen könne: ein strukturierter Tagesablauf, soziale Kontakte und im günstigen Fall auch Erfolgserlebnisse und Sinnstiftung. Die Arbeit funktioniert für manche Menschen wie ein Korsett, fällt sie weg, gerät der Mensch in Schieflage.
- Kleine Verstimmungen werden plötzlich als dramatisch empfunden.
- Manche Pensionäre werden schwermütig und denken sogar über Selbstmord nach.
- veröffentlichten Zahlen des Bundesverbands der Betriebskrankenkassen zufolge leidet keine Bevölkerungsgruppe häufiger unter **Depressionen** als die Rentner. **16 Prozent der Ruheständler**, aber nur 13,5 Prozent der arbeitslosen BKK-Versicherten und nur 8,7 Prozent der Berufstätigen machte die Krankheit zu schaffen.
- Andere Studien zeigen: Selbstmord kommt bei Männern ab 65 dreimal so häufig vor wie bei jüngeren.



Jeder Vierte über 60 trinkt zu viel Alkohol

Mit dem Ausscheiden aus dem Beruf stürzen viele Menschen in die Sinnkrise. Außerdem schadet Alkohol Senioren stärker als Jüngeren. NRW will jetzt über das höhere Suchtrisiko im Alter aufklären.

VON LISA KREUZMANN UND THOMAS REISENER

DÜSSELDORF 96 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland trinken Alkohol. Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren gelten 1,7 Millionen von ihnen als abhängig. Was wenig bekannt ist: Das größte Risiko, zum Alkoholiker zu werden, haben Senioren.

Nach Angaben des nordrheinwestfälischen Gesundheitsministeriums trinken fast ein Viertel der 60bis 69-jährigen Männer und 17 Proals Alkoholproblem erfasst", sagt Jürgen Hallmann von der Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung, "aber später stellt sich dann doch so mancher Seniorensturz als Folge von Alkoholmissbrauch dar." Während der Missbrauch bei Männern unabhängig vom sozialen Status ist, neigen vor allem Frauen mit höherem Status zur Sucht. "Die haben mehr Zeit für ein Piccolöchen", erklärt Steffens.

weist auf eine mögliche Ursache hin: "Bei Krankenhausaufenthalten werden vor größeren Operationen Schlaf- und Beruhigungsmittel verschrieben." Die darin enthaltenen Wirkstoffe der Benzodiazepine könnten abhängig machen.

Praktiker kritisieren, dass die Politik das Problem der Sucht im Alter auch selbst unterschätzt. Georg Seegers, Referent für Suchtkrankenhilfe bei der Caritas Köln, sagt: "Die

Kognition

- Sammelbezeichnung für die geistige Aktivität von Menschen
- In der kognitionspsychologischen Forschung bezeichnet Kognition die Gesamtheit der informationsverarbeitenden Prozesse und Strukturen eines intelligenten Systems (Intelligenz), unabhängig vom materiellen Substrat dieses Systems.
- Menschliche intelligente Systeme umfassen Prozesse und Strukturen für
- Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit
- Gedächtnis
- Denken und Problemlösen
- Lernen
- Sprache (Sprachverstehen und Sprachproduktion) + Sprechen
- Fähigkeit zu flexiblem, adaptiven Verhalten in einer vielfältigen, sich verändernden Umgebung in der Lage ist; es verfügt über die Möglichkeit, in der aktiven Auseinandersetzung mit seiner Umgebung zu lernen, d.h. <u>Wissen</u> über seine Umgebung, über die Effekte seines Handelns sowie über sich selbst zu erwerben.

- Systeme für Wahrnehmung und Motorik als Schnittstellen mit der Umgebung des Organismus
- zur Aufnahme von Information sowie zum Handeln
- Serielle versus parallele Verarbeitung

Was beeinflusst die Möglichkeiten der Beschäftigung im Ruhestand

- Individuelle Eignungen, Verhaltensweisen
- Schulbildung, bisheriger Beruf, Position
- Bisherige Stellung "in der Gesellschaft": Familie, Kirche, Verein, Partei
- Verantwortung / Dank gegenüber der Gesellschaft (hier spielt die Erziehung eine entscheidende Rolle !?)
- Interesse, Sport, Kultur, Ehrenamt
- "prämorbide" Persönlichkeitsstruktur,
 Wesensart vor z. B. alters- oder gar krankheitsbedingter
 Veränderung

Welche Rolle spielt die "Erziehung" in Familie und Schule

- rücksichtsvoll
- kameradschaftlich
- egoistisch
- sozial
- strebsam
- Vorbilder
- Ideale
- Eignung, (schlummernde) Talente

Was ändert sich?

- Tagesstruktur, Zeit haben? / nutzen?
- Auftreten (Äußeres: berufliche Uniform?)
- Ansehen
- Körperlicher Zustand (Krankheit, Mobilität)
- Geistiger Zustand (Hören, Sehen, Kognition)
- Psychische Situation (Angst, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Depression)

Aktiv bleiben!

- In der Bewegung
- Im Denken
- Im Handeln
- In der Kommunikation
- Im sozialen Verhalten
- In den Aktivitäten des täglichen Lebens

Möglichkeiten des "Zeitvertreibs"

Künstlerisch

Musikalisch

• Aktiv oder passiv

Musikinstrument (neu oder wieder)
 Singen (klassisch, Folklore, Jazz etc.)
 Konzertbesuch

Rhythmisch – Tanzen
 CD / Platte / Radio

Schaffend

Malen (mit Kreide, Aquarell, Öl, Seiden-, Glasmalerei)
 Museum

Töpfern

Tiffany (Bleiverglasung)

Bauen / Werken (Holz, Metall, in Haus und Garten, Miniatur)
 Architektur

Nähen, Stricken, Häkeln, Klöppeln, Knüpfen

Fotografieren, Filmen
 Landschaft, Zoo

Darstellend

- Schauspiel (klassisch, humoristisch)
- Tanzen
- Schreiben (Prosa, Dichten)
- Vorträge / Büttenreden halten

Möglichkeiten des "Zeitvertreibs"

"Konsumierend"

drinnen draußen

Fernsehen Kino

Radio / Hörspiel Theater

Musikhören Oper

Lesen / Hörbuch Konzert

Computer Museum

Bewegung als Breiten- oder Leistungssport

- Spazierengehen
- Wandern / Nordic Walking
- Laufen / Joggen
- Bergwandern / -steigen
- Skilaufen: Abfahrt- / Langlauf
- Schwimmen
- Leichtathletik
- Gymnastik (TaiChi, Pilates, Yoga)
- Turnen
- Kampfsportarten (Judo, Karate, Jujitsu, Boxen)
- Fitness, Gewichtheben
- Mannschaftssportarten: Fuß-/Handball, Hockey, Basket-/Volley-/ Wasserball
- Wassersport: Rudern, Paddeln, Segeln
- Tennis
- Golf
- Kegeln, Bowling
- Angeln

Positiven Effekt auf den Geist haben bevorzugt Sportarten mit **Menschenkontakt**!

(Gemeinsames) Spielen

trainiert

- die Konzentration
- den Überblick
- die Kombinationsfähigkeit
- Strategie
- Kommunikation
- Geselligkeit
- Geduld

Zum Beispiel

- Karten (Skat, Bridge, Rommé, Canasta)
- Schach
- Go
- Unterschiedliche Brettspiele
- Aktivity
- Scrabble
- Monopoly
- Stadt, Land, Fluss,

Ehrenamt

- sozialer Bereich
- politisches Engagement
- Kirche
- Sport
- Erziehung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Bildung (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Medizinisch / Pflege

Kaarst

BUTTGEN VORST HOLZBUTTGEN DRIESCH

MONTAG, 16. JANUAR 2

Ehrenamt hat in Kaarst Konjunktur

Zwischen 300 und 500 Menschen lassen sich jedes Jahr über die Freiwilligenzentrale in ein Ehrenamt vermitteln. Günter Grobert ist dabei das beste Vorbild, er leitet einen Chor bei den Gemeinnützigen Werkstätten Neuss.

VON ELISABETH KELDENICH

MARST Mittwochvormittag zur Marktzeit sitzt Günter Grobert (69) zunächst einsam im Atrium des Rathauses und blättert in Prospekten. Seit vier Jahren gehört er zum Team der Freiwilligenzentrale, die ehrenamtliches Engagement in Neuss und seit 2007 auch in Kaarst vermittelt. Grobert ist an diesem Morgen der Ansprechpartner während der offenen Sprechstunden, die monatlich am zweiren Mittwoch und vierten Donnerstag stattfinden.

"Nach sechs Wochen frage ich bei der Einrichtung dann noch mal nach, wie es läuft"

Günter Grobert

"Lassen Sie sich vom geringen Ansturm nicht täuschen", erklärt er und rechnet vor: "Pro Sprechstunde vermitteln wir ein bis drei Ehrenamtler. Wenn Sie das aufs Jahr

zu den Sprech-

bisher nicht ehrenamtlich tätig, pen abgedeckt werden: "Mittwochs über eine Einsatzmöglichkeit: "Ich kommen viele Rentner und Hausmöchte etwas mit Kindern machen frauen, donnerstags die Berufstätiund pro Woche ein bis drei Stunden gen", sagt Grobert. Auffällig sei, Zeit investieren", erklärt der dreifadass sich generell vor allem relativ che Vater und ehemalige Industriejunge oder ältere Menschen ehrenkaufmann. Eine Begleitung über eiamtlich betätigen wollen. "Wir vernen längeren Zeitraum fände er permitteln sie an die Institutionen vor sönlich am schönsten. Er blättert im Ort wie Altenheime und Jugendein-Ordner und ist erstaunt über die vierichtungen, haben aber auch Hauslen Angebote: "Was man alles maaufgabenhilfe, Lesepartner oder chen kann, war mir vorher nicht beden Tuppenhof im Angebot", bekannt", sagt er. Ihn sprechen vor alrichtet er. Hausaufgabenbetreuung, Die Flüchtlingswelle habe zu-Computerkurse für Kinder und nächst viele Ehrenamtler die Übernahme einer Lesepartnerangezogen, das habe sich schaft an. aber inzwischen nor-Günter Grobert versucht wähmalisiert, und der rend eines Gesprächs, das Pas-Einsatz verteile sich sende für ihn zu finden. Zum gleichmäßig auf Beispiel muss die Entfernung Gebiete. zwischen Einsatzort und Zu-Grundsätzlich hause zu bewältigen sein. gelte: Je mehr Wenn Eisenträger sich für Werbung geetwas entschieden werde, hat, kann er entmehr weder selbst Kondesto takt aufnehmen, Menschen kommen auch oder Grobert erle-

INFO

Sprechstunden zwei Mal im Monat

Träger Caritasverband Rhein-Kreis Neuss und Diakonisches Werk, Am Meererhof L 20, 41460 Neuss

Sprechstunden Kaarst Jeden zweiten Mittwoch von 10 bis 12. Uhr und jeden vierten Donnerstag im Monat von 16-18 Uhr, jeweils im Atrium des Rathauses Kaarst, Am Neumarkt

Kontakt 02131 166206, im Internet www.freiwilligenzentraleneuss.de

digt das für ihn. "Nach sechs Wochen frage ich bei der Einrichtung dann noch mal nach, wie es so läuft", berichtet er.

Grobert selbst ist das beste Beispiel, wie vielfältig man sich engagieren kann: Bei den Gemeinnützigen Werkstätten Neuss (GWN) leitet

MELDUNGEN

Hoher Sachschaden Brand im Obergesch eines Reihenhauses

KAARSY (NGZ) Die Brands perten der Polizei vermut technischen Defekt als U einen Brand, bei dem am mittag immenser Sachsol stand. Zum Glück jedoch ne Schwerverletzten. Der Hauseigentümer und se rige Frau hatten rechtze henhaus an der Kariste verlassen können. Bei doch Rauchgase einge sie vorsorglich in ein gebracht. Der Brand Leitstellen von Poli wehr ein. Als die kräfte wenig späte eintrafen, brann schoss des Hause

> Café Intern Flüchtlinge

kaarst (NGZ) bis 19 Uhr wi hochschule zum Treffpu suchenden deutsche Umgebur darum.

Ehrensache Ehrenamt

Einer Umfrage zufolge engagieren sich heute 15 Prozent der Deutschen mehr für karitative Projekte als vor 17 Jahren.

VON RICHARD MEYER ZU EISSEN

DÜSSELDORF Ehrenamt bedeutet für Bodo Fuhrmeister auch Entspannung. Der 72-Jährige betreut im Düsseldorfer Verein "Jung trifft Alt" jeden Freitagnachmittag Kinder, deren Eltern nach der Schule keine Zeit haben, hilft beim Basteln und Malen oder liest ihnen etwas vor. "Mit Kindern zu arbeiten, ist mein Hobby", erzählt der frühere Telekom-Mitarbeiter. "Wenn sie glücklich sind, bin ich auch glücklich." Am Wochenende begleitet er mit anderen Senioren auch mal Ausflüge, gemeinsam gehen sie in Parks oder ein Museum. Die Kinder profitieren genauso davon wie Fuhrmeister - eine klassische Win-Win-Situation also. Immer mehr Men-

...Ich habe kein Helfer-

syndrom, leiste aber

gerne einen

kleinen Beitrag"

Dorothea Delpino

Ehrenamtlerin aus Düsseldorf

schen sehen das genauso und engagieren sich ehrenamtlich. Laut einer Umfrage des Bundesfamilienministeriums üben 43 Prozent

der Deutschen ein Ehrenamt aus. Das entspricht etwa 31 Millionen Menschen und ist verglichen mit einer Erhebung von 1999 ein Anstieg um 15 Prozent.

Dieter Kriegeskorte unterstützt eit zehn Jahren die Bahnhofsmissien in Düsseldorf. Einmal die Woche wurde der 64-Jährige in Seminaren geschult.

Das Ehrenamt boomt, Mit Blick auf die aktuelle Flüchtlingshilfe dürfte die Zahl der Ehrenamtlichen noch weiter gestiegen sein. Am liebsten engagieren sich die Deutschen in Sportvereinen (16 Prozent), gefolgt von Schulen und Kindergärten sowie Musik und Kultur (jeweils neun Prozent). Laut der Studie gehen 58 Prozent der Ehrenamtlichen bis zu zwei Stunden in der Woche ihrem Amt nach, 24 Prozent engagieren sich für drei bis fünf Stunden und 18 Prozent mehr als sechs Stunden in der Woche. 80 Prozent der Befragten gaben an, dass ihnen das Ehrenamt Spaß macht. Andere Gründe sind Gemeinschaft mit anderen Menschen, Generatio-

> nenaustausch und Mitgestaltung von Gesellschaft.

Bewohner aus ländlichen Regionen gehen eher einem Ehrenamt nach als Städter, und Eltern sind

sozial aktiver als Kinderlose. So verzeichnen etwa Freiwillige Feuerwehren und Vereine auf dem Land einen Mitgliederschwund. Dies liegt unter anderem daran, dass gerade von jungen Erwachsenen immer mehr Mobilität im Beruf gefordert



Bodo Fuhrmeister betreut im Düsseldorfer Verein "Jung trifft Alt" nach der Schule Kinder, darunter (v.l.) Diaraye, Jerome,
Alice, Lizzy und Quentin.





wie Dorothea Delpino. Die 63-jährige Beamtin arbeitet im Landesamt für Umwelt in Düsseldorf. Über das Lotsenprojekt des Sozialdienstes Katholischer Frauen und Männer (SKFM) hat sie zudem zu einem sozialen Engagement gefunden. Der Dienst hilft Menschen in Not und

Waffenarsenal bei "Reichsbürgern" sichergestellt

WITTEN (dpa) Mehr als ein Dutzend Schusswaffen hat die Polizei bei mutmaßlichen "Reichsbürgern" in Witten sichergestellt. Die Beamten fanden bei einer Durchsuchung 14 Schusswaffen, acht Luftdruckund Gaswaffen sowie eine große Menge Munition, teilte die Polizei mit. Der Rentner und seine Frau hätten als Sportschützen die Waffen zwar legal besessen, die Waffenscheine seien aber vor dem Hinter grund der "Reichsbürger"-Bewe gung widerrufen worden. Im Fa des Mannes gebe es konkrete Be weise, dass er dieser Bewegung a gehöre. Bei der Ehefrau gebe es A haltspunkte. "Reichsbürger" erke nen die Bundesrepublik Deuts land und die geltende Rechtse nung nicht an. Ein "Reichsbürhatte bei Nürnberg auf SEK-Po ten geschossen und einen 32gen Beamten tödlich verletzt.

KINDER-ADVENTSKALE

21. Dezember



Mit 85 immer noch auf Sendung

Mit der Schauspielerei hat Marianne Koch lange abgeschlossen - mit der Medizin jedoch nicht. Gerade hat die 85-Jährige "Das Vorsorge Buch" veröffentlicht. Darin gibt sie Tipps, wie man im Alter gesund bleibt. Sie selbst ist das beste Beispiel.

RP-ONLINE.DE/PANORAMA

VON JÖRG ISRINGHAUS

DO

Bo nu Du jed der Zeit

"Mi

Hob

kom

lich

Am

ande

ge, g

oder

tierer

meisi

Situa

scher

genar

gagie

renar

des 1

lienn

der

ein E

etwa

ist ve

von 1

on in

st de

ang I

laup

ose zi

inde

ch c

Hau

Ш

MÜNCHEN Wer mit Marianne Koch spricht, verliert die Angst vor dem Alter. Auch mit 85 strahlt die ehemalige Schauspielerin und Ärztin noch jugendliche Vitalität aus, ihre Stimme wirkt kaum gealtert. Schon allein deshalb war sie die ideale Autorin für "Das Vorsorge Buch", Untertitel: "Wie Sie Körper und Seele gesund erhalten". Koch weiß, wovon sie redet, nicht nur, weil sie Medizinerin ist, sondern auch, weil sie offenbar die eigenen Ratschläge beherzigt. Oder etwa nicht? "Doch, doch", sagt die Münchnerin. "Ich ernähre mich vernünftig, koche mit frischen Zutaten und bin mit meinem Hund jeden Tag eine Stunde unterwegs. Und ich habe mein ganzes Leben schon auf mich aufgepasst."

Mit ihrem neuen Buch will Koch wie in ihren übrigen Werken aktuelle medizinische Erkenntnisse verständlich präsentieren. Sie habe



Anfang der 70er Jahre verabschiedete sich Marianne Koch vom Filmgeschäft und nahm ihr Medizinstudium wieder auf.



Auch mit 85 strahlt sie eine jugendliche Vitalität aus. Sie moderiert noch eine TV-Sendung – live. FOTOS DEA/IMAGO

eine gewisse Gabe, komplexe Fakten für jedermann aufzubereiten, sagt sie. Im "Vorsorge Buch" geht es auf 240 Seiten vor allem um die Frage, wie sich Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten lässt. Gerade angesichts einer ständig steigenden Lebenserwartung. "Man muss eindeutig feststellen: Die Alten sind nicht mehr die Alten", sagt Koch. Die Altersgebrechlichkeit habe sich nach hinten verschoben - mit der Folge, dass die Menschen ihren Ruhestand gestalten müssten. Koch: "Nur zwischen Couch und Balkon zu pendeln, ist der falsche Weg." Letztendlich

geht es darum, sich zu fordern. Neues zu wagen, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Koch

ist selbst das beste
Beispiel dafür – nach ihrer Schauspielkarriere und der Arbeit als niedergelassene Ärztin hat sie mit
knapp 70 Jahren auf Medizinjournalismus umgesattelt und angefangen, Bücher zu schreiben. Bis heute
moderiert sie ein wöchentliches
"Gesundheitsgespräch" im Bayerischen Rundfunk – live. Koch: "Das
heißt, ich muss immer auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand
sein und alles präsent haben."

Medizin war immer die große Liebe der Münchnerin. Schon mit ell oder zwölf Jahren habe sie ihrer Mutter gesagt, dass sie einmal Ärztin werde. In der Schule fielen ihr die Naturwissenschaften besonders Jeicht, mit 17 begann Koch mit dem Medizinstudium. Doch dann kam die Filmwelt dazwischen. Eine Fote-

das dauert alles vielleicht zwei, drei Jahre – es wurden dann 20. Zum Glück hatte ich vorher noch mein Physikum geschafft."

Koch drehte mit Weltstars, unter anderem mit Clint Eastwood ("Für eine Handvoll Dollar"), mit Gregory Peck ("Das unsichtbare Netz") und mit Curd Jürgens ("Des Teufels General"), Insgesamt 70 Filme kamen so zusammen, und wahrscheinlich wären es noch mehr geworden, wenn Koch nicht die Reißleine gezogen hätte, ganz bewusst, wie sie sagt, "Ich habe mich nie als besonders begabte Schauspielerin gese-

hen", sagt sie ohne Koketterie, "das war ein Spaß und sicher eine interessante Phase – aber ich wollte zu dem zurück, was mich wicklich

begeisterte."

Mit 43 legte Koch ihr Staatsexamen ab, vier lahre später wurde sie magna eum laude promoviert, mit 55 öffnete sie ihre internistische Praxis in München. Bereut hat sie diesen Schritt nie. "Nicht eine Sekunde. Im Gegenteil: Ich was sauer auf mich, well ich nicht fünf Jahre früher aufgehört habe." Die Schauspielerei sei nur noch eine vage Erinnerung. Die sie selber auch nicht auffrische, indem sie sich zum Beispiel eigene Filme ansehe. Dieses Konitel ist abgeschlossen.

Dafür hat sie andere aufgeschlagen. Als Talkshow-Moderatorin in "3nach" (von 1974 bis 1982) aum Belspiel und eben als Mediein-Autorin. Seots Bücher gehen mittlerweile auf ihr Konro. Wenn man es so seben.

Kinder wünschen sich noch mehr Lesepartner

Motivation und Selbstbewusstsein durch das Lesen

Kaarst. Die Kaarster Lesepartner und die Lesepartner in Korschenbroich sind eine Initiative des Fördervereins der Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich, "Aktion Volkshochschule". Diese Initiative wurde 2011 vom Vorsitzenden Hanno Wilsch und Ingrid Hartmann-Scheer ins Leben gerufen. Mit dem Schuljahr 2011/12 haben in den Kaarster Grundschulen 40 Leserpartner ihre Tätigkeit aufgenommen. Ein Jahr später konnte die Initiative auch in Korschenbroich beginnen. Inzwischen sind in Kaarst etwa 120 und in Korschenbroich 70 Lesepartner im Einsatz. Das Ziel der Lesepartner liegt darin, vorrangig lernschwächere Kinder zu unterstützen. Die Sprache ist das Grundelement, mit dem man seine eigene Leistungsfähigkeit, sein Können und seine Persönlichkeit zum Ausdruck bringt. Über das Lesen, miteinander Spielen und Kommunizieren



"Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt" sagte schon der Philosoph Ludwig Wittgenstein. Die Kaarster Lesepartner arbeiten nach diesem Slogan. Foto: Retzlaff

den Schulen werden bis einschließlich 6. Schuljahr Kinder von Lesepartnern begleitet. Das sind in Kaarst und in Korschenbroich die jeweiligen Realschulen sowie die Hauptschule in Kleinenbroich und die Gesamtschule in Kaarst-Büttgen. Das bei der Heranführung an die deutsche Sprache. Deshalb werden sowohl in Kaarst als auch in Korschenbroich noch weitere Lesepartner gesucht. Lesepartner brauchen keine pädagogische oder didaktische

Ehepaar im Auslandseinsatz für Menschen

Das Kaarster Ehepaar Junkers/Begerau ist in Rente. aber lässt sein Berufswissen nicht ungenutzt. Für den "Senior Experten Service" ist es in aller Welt unterwegs.

VON ELISABETH KELDENICH

KAARST Marie Therese Junkers (66) und ihr Ehemann Robert Begerau (69) reisen mit Vorliebe um die Welt. Jedoch nicht als Touristen, sondern ehrenamtlich im Einsatz für andere. Das sympathische Ehepaar, Eltern dreier Söhne und Großeltern von drei Enkelkindern, hat den "Senior Experten Service" (SES) für sich entdeckt. 2005 machte ein Arbeitskollege Marie Therese Junkers auf das Angebot des SES aufmerksam: Weitergabe von Wissen für Fach- und Führungskräften im Ruhestand oder einer beruflichen Auszeit, vorzugsweise in Schwellenländern.

Junkers, die nach ihrem Studium der Politik und Volkswirtschaftslehre für die Öffentlichkeitsarbeit in diversen Ministerien zuständig war, lange Zeit als Pädagogische Leiterin des Deutschen Instituts für Public Relations in Hamburg gearbeitet und sich danach mit einer PR-Agentur selbstständig gemacht hat, war sofort Feuer und Flamme, Alle zwei Jahre ist sie seitdem für drei Wochen im Einsatz; in Weißrussland, in Kambodscha, in Ghana und im indischen Bundesstaat Nagaland hat sie ihr Wissen in Kommunikationsstrategien, Kommunikation in Veränderungsprozessen, Kooperation

heit statt, die ich begleitet habe", erzählt sie. Besonders beeindruckend war der Einsatz in Nagaland: "Dort leben in einer Bergregion 16 Stämme mit eigenen Sprachen und Kulturen. Bis in die fünfziger Jahre hinein gab es dort noch Kopfjäger", berichtet Junkers.

Ihre Aufgabe war es, zwischen den einzelnen Stammesgruppen zu vermitteln und ein Konzept für die Öffentlichkeitsarbeit der dort ansässigen Diözese (90 Prozent sind Christen) zu entwickeln, "Alle Vertreter der Nagas waren eingeladen, am ersten Tag herrschte große Skepsis, am zweiten Tag lief es schon besser", erinnert sie sich.

Von ihrer Begeisterung angesteckt, engagiert sich auch Robert Begerau nach seiner Pensionierung 2012 beim SES. Der Diplom Sportlehrer, Psychologe und ausgebildete Fußballlehrer hat sich beruflich um Schüler ohne Perspektive an einem Berufskolleg in Kerpen-Horrem gekümmert. Seine fußballerischen Kenntnisse gab er ebenfalls in Naga-

INFO

Die Stiftung übernimmt die Flugkosten

Organisation Stiftung der deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit. Seit 1983 Hilfe zur Selbsthilfe bei 40000 Einsätzen in 160 Ländern.

Finanzierung SES übernimmt Flüge, vor Ort müssen Unterkunft, Verpflegung und Taschengeld gezahlt werden.

Kontakt Buschstraße 2, 53113

chen steht der nächste Einsatz bevor: drei Monate Namibia. "Dort folgen zwei Projekte aufeinander, zwischendurch werde ich mir noch das Land ansehen und erwarte meine Besuch", freut sich Begerau. Ihm liegt vor allem die ursprüngliche Idee des völkerverbindenden Elements von Fußball am Herzen: "Ich möchte die Teamarbeit fördern und

land und in Togo weiter. In zwei Wo- Frau und einen unserer Söhne zu auch geeignete Talente nach Europa vermitteln", erklärt der Pädagoge. Die Eheleute heben das Eigentliche ihrer Arbeit hervor: den Menschen in ihren Ländern Unterstützung bieten, Anstöße zur Selbsthilfe ge-

ben und gleichzeitig anders als ein Tourist viel Kontakt mit den Einheimischen aufzubauen, die Entwicklung privater Kontakte genießen. Demnächst sind sie zu einer Hochzeit nach Kambodscha eingeladen.



wohne

Brigitte Albrecht für ihre Arbeit geehrt

Die Leiterin des Kunstcafés Einblick bekam das Bundesverdienstkreuz am Bande überreicht.

KAARST (keld) Zwei kleine Szenen anlässlich der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Band zeigten die große Wertschätzung, die Brigitte Albrecht, der Leiterin des Kunstcafés Einblick entgegen gebracht wird: Eine Mitarbeiterin mit Behinderung umarmte die zu Ehrende spontan während der Laudatio von Landrat Hans-Jürgen Petrauschke und hielt ihre Hände fest. Später freute sich Albrecht sehr über einen besonderen Überraschungsgast: Die blinde Künstlerin Silke Hitzges umrahmte mit ihrem von Musikschulleiter Mark Koll begleiteten Gesang die von großer Herzlichkeit geprägte Feierstunde.

Der Soroptimisten Club Kaarst, der sich seit zehn Jahren im "Einblick" trifft, hatte Albrecht für die Ehrung vorgeschlagen. "Das volle Haus zeigt Ihre Beliebtheit", erklärte Petrauschke. Sie habe sich ausgezeichnet – und werde nun selbst ausgezeichnet, betonte der Landrat. Albrecht arbeitete als Lehrerin an der Sebastianus-Schule in Holzbüttgen, einer Förderschule mit Schwerpunkt geistige Entwicklung. Im September 2014 ging sie in den Ruhestand. Ehrenamtlich bietet sie seitdem eine Werk-AG für die Schü-

ler an. 2004 gründete Albrecht den "Verein zur Förderung eines Kunstarbeitsprojekts für Menschen mit geistiger Behinderung" und das "Kunstcafé Einblick" in direkter Nachbarschaft zum Rathaus. Diese Idee übernahm sie aus den Nieder-



Landrat Hans-Jürgen Petrauschke hielt die Laudatio auf Brigitte Albrecht und heftet ihr das Bundesverdienstkreuz an.

NGZ-FOTO: ANDREAS WOITSCHÜTZKE

landen, wo sie eine Zeit lang gelebt hatte. Seitdem fungiert Albrecht als ehrenamtliche Geschäftsführerin des Cafés. Es ist das erste Integrationsprojekt in NRW in privater Trägerschaft und finanziert sich ausschließlich über einen Förderverein, Spenden und Patenschaften. Es stellt nicht nur Kunst aus, sondern bietet auch Speisen an.

Die Hälfte der Angestellten sind Menschen mit geistiger Behinderung, die dort auch eine Ausbildung absolvieren können. Vielfältige kulturelle Veranstaltungen wie Discos, Tanzkurse, Musikevents und Lesungen runden das Angebot ab.

Bürgermeisterin Ulrike Nienhaus überbrachte die Glückwünsche der Stadt und lobte Albrechts Einsatz für eine Idee, die sich durchgesetzt habe. Die Geehrte hob noch einmal hervor, dass das Wichtigste des Cafés "die Begegnung und das Miteinander von Bürgern mit Menschen mit Behinderungen" seien.

fo

KAJ

run Me der ter seq paz

leh lun um füh For

gui

Abl des Ste

lag hai

Pla "ni

Bistum fördert Ehrenamt mit knapp 500.000 Euro

Die vier Seelsorgebereiche an Erft und Gilbach wollen Freiwillige für sozial-karitative Aufgaben gewinnen. Das Erzbistum gibt dafür Geld.

VON WILJO PIEL

GREVENBROICH Die vier Seelsorgebereiche in Grevenbroich und Rommerskirchen wollen das ehrenamtliche Engagement stärken und die Mitverantwortung in den Kirchengemeinden fördern. Das soll mit Hilfe des Erzbistums Köln geschehen, das den katholischen Pfarren an Erft und Gilbach bis 2020 insgesamt 480.000 Euro zur Verfügung stellt. Das Geld wird in Mitarbeiter investiert, die freiwillige Helfer für sozial-karitative Projekte und Aktionen gewinnen sollen.

Vier Halbtagsstellen sind den Seelsorgebereichen in Aussicht gestellt worden. "Die Ausschreibungen werden in Kürze auf den Weg gebracht", sagt der Leitende Pfarrer Jos Houben. Gesucht werden Interessierte mit pädagogischer oder sozialer Ausrichtung – und "Die Bewerber sollten auch die Fähigkeit mitbringen, möglichst viele Leute für eine ehrenamtliche Mitarbeit in den Gemeinden zu begeistern, das ist mir wichtig." Das Potenzial dazu sei da, meint Diakon André Kleinen

INFO

Fonds für die lokale Engagementförderung

Fonds Das Erzbistum hat einen Fonds eingerichtet, der zur Finanzierung von personeller Unterstützung bei der lokalen Engagementförderung dient. Der Fonds soll eine Hilfestellung sein, um vor Ort das Mittun möglichst vieler anzuregen, zu ermöglichen und zu fördern. Das Geld wird von 2017 bis 2020 zur Verfügung gestellt.

ehrenamtliche Stamm durch die Bank veraltet", sagt Houben: "In den vergangenen Jahren hat es keinen gesunden Wechsel gegeben." In den Gemeinden gebe es vielfach noch die traditionelle Form der Caritas, die sich in Seniorenkaffees oder Krankenbesuchen ausdrücke. Jos Houben will dieses Engagement nicht schmälern, meint aber: "Die Gesellschaft verändert sich, daher brauchen wir auch ein neues Gedeht der Geriese".

sicht der Caritas."

gemacht und – ihren Kompetenzen entsprechend – in sozial-karitative Projekte in den einzelnen Pfarren eingebunden werden. Die Frauen und Männer sollen Hilfsbedürftige im Alltag unterstützen, ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Ein weiteres Projekt ist die "Soziale Zukunftswerkstatt", die Menschen zusammenbringen soll, denen ihr Umfeld am Herzen liegt. "Was brauchen die Leute vor Ort? Wo sind ihre Bedarfe? – das sind Fragen, mit denen sich die Ehrenamtler auseinandersetzen sollen, um daraus Ideen und Aktionen zu entwickeln", sagt Diakon Manfred Jansen. "Ich glaube, dass sich dadurch ein anderes Verständnis von Kirche entwickeln wird, wenn sie sich lebendig, konkret und nah bei den Menschen zeigt."

Treffpunkte mit Café-Charakter sind im Rahmen des Projekts ebenso geplant wie ein soziales Beratungsmobil, das in den Seelsorgebereichen eingesetzt werden soll. Die Zusammenarbeit mit dem Caritasverband will die Kirche bei dieser Gelegenheit fortsetzen – zum Bei-

Predigt von **Weihbischof Dr. D.Schwaderlapp** anlässlich der Visitation in unserem Gemeindeverbund am 30.04.2017

LeereBegegnungFülle

```
Vielen Dank,
ich wünsche Ihnen allen
einen schönen,
erfüllten,
gesunden
(Lebens-)Abend
```