



Projektleiterin Nadine Güntürkün (v.l.) sowie die Koordinatorinnen Tetiana Seizhari und Lisa Lesker arbeiten aktuell am Konzept für das neue Projekt. Zunächst geht es darum, Kontakte zu knüpfen und Bedarfe abzufragen. FOTO Michael Schley

Stadtlohn

🕒 4 min.

Neues Projekt: Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter

Alterseinsamkeit gibt es auch in Stadtlohn. Ein neues JFB-Projekt bringt Senioren und Ehrenamtliche zusammen – für mehr Begegnung im Alltag.

Beim ersten Kennenlernen wurde viel gelacht. Eine Seniorin meinte, sie würde so gern mal eine Klangschaale ausprobieren. Eine andere wolle „einfach mal wieder Party machen“. Und ein älterer Herr fragte, ob ihm jemand helfen könne, Fotos vom Smartphone herunterzuladen. Diese Sätze erzählen viel – über Interessen, Lebensfreude und kleine Hürden im Alltag.

Ab dem 1. März startet beim Jugend- und Familienbildungswerk (JFB) in Stadtlohn das Projekt „Miteinander in Vielfalt: Gemeinsam gegen Alterseinsamkeit in Stadtlohn und Umgebung“. Es richtet sich an Seniorinnen und Senioren – vor allem an ältere und pflegebedürftige Menschen, die von Einsamkeit oder sozialer Isolation betroffen sind. Und zugleich an Ehrenamtliche, die sie im Alltag begleiten und das Projekt aktiv mitgestalten. „Beide Gruppen wollen wir zusammenführen“, erklärt Petra Redders.

Alterseinsamkeit ist kein Thema nur für Großstädte – auch in Stadtlohn und Umgebung betrifft sie viele. Petra Redders vom Vorstand des JFB weiß, dass es auch vor Ort Menschen gibt, die sich allein fühlen – etwa wenn Kinder und Enkel im Laufe der Jahre weggezogen sind oder vertraute Kontakte seltener werden.

„Man kann auch gemeinsam einsam sein“, ergänzt Projektleiterin Nadine Güntürkün. Selbst in gewachsenen Nachbarschaften oder Mehrfamilienhäusern könne Austausch fehlen. Genau hier setzt das Projekt an.

Gefördert wird „Miteinander in Vielfalt“ durch die Stiftung Deutsches Hilfswerk (Deutsche Fernsehlotterie), die bundesweit soziale Projekte unterstützt und das solidarische Miteinander stärkt. Das Projekt ist auf drei Jahre angelegt.

Nadine Güntürkün sowie die Koordinatorinnen Tetiana Seizhari und Lisa Lesker haben bereits Gespräche mit Pflegeeinrichtungen und örtlichen Akteuren geführt. „Wir sind auf offene Ohren gestoßen“, berichtet Petra Redders. Kooperation sei ein wichtiger Baustein. Bestehende Räume und Angebote sollen vernetzt und genutzt werden. „Wir müssen das Rad nicht neu erfinden“, bringt es Nadine Güntürkün auf den Punkt.

Das Projekt soll aber nicht nur pflegebedürftige Menschen ansprechen – zum Beispiel in Einrichtungen. Viele ältere Bürgerinnen und Bürger lebten weiterhin selbstständig – oft allein. Gerade sie zu erreichen, sei anspruchsvoll. „Manche brauchen vielleicht nur einen kleinen Anstoß“, sagt Tetiana Seizhari. Andere wüssten möglicherweise gar nicht, welche Angebote es vor Ort bereits gibt.

Deshalb sucht das JFB bewusst die Öffentlichkeit, um Hemmschwellen abzubauen und Bedarfe konkret zu erfragen. Um dann die Angebote zielführend zu gestalten.

Die ersten Rückmeldungen zeigen: Häufig geht es um praktische Unterstützung – beim Verstehen eines Schreibens, bei Behörden- oder Arztterminen oder im digitalen Alltag, etwa eben beim Umgang mit dem Smartphone. Und um das Erleben von Gemeinschaft.

Neben individueller Hilfe sollen auch Gruppenangebote entstehen oder erweitert werden. Das JFB kann dabei auf bestehende Erfahrungen zurückgreifen, etwa die Hockergymnastik mit eigenem Dozenten. Bewegungs- und Kreativangebote stehen laut Lisa Lesker weit oben auf der Wunschliste.

Denkbar seien außerdem Doppelkopfrunden, Entspannungsangebote, digitale Workshops oder gemeinsame Ausflüge. Oder der Besuch von Veranstaltungen. „Vielleicht entwickeln sich auch Gruppen, die es bislang noch gar nicht gibt“, meint Lisa Lesker.

Ehrenamtliche als Brücke

Eine zentrale Rolle spielen Ehrenamtliche. Sie sollen als Alltagshelferinnen und Alltagshelfer fungieren – als Gesprächspartner, Begleiter oder Unterstützer im Alltag. Vor ihrem Einsatz werden sie gezielt geschult, unter anderem in Kommunikation, im sensiblen Umgang mit Nähe und Distanz sowie im Umgang mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen. Das erste Treffen habe bereits gezeigt, dass das Interesse groß sei und die Bereitschaft zur Mitarbeit vorhanden.

In den kommenden Wochen wird das Konzept weiter konkretisiert und noch breiter in Stadtlohn und Umgebung bekannt gemacht. Interessierte Seniorinnen und Senioren sowie interessierte Ehrenamtliche können sich beim Jugend- und Familienbildungswerk informieren unter www.jfb-stadtlohn.de oder telefonisch unter 02563 969714.

Einsamkeit entsteht oft schleichend – wenn Kontakte seltener werden oder kleine Unsicherheiten den Alltag bestimmen. „Miteinander in Vielfalt“ will genau dort ansetzen – unkompliziert, offen für alle, ohne große Hürden. Und wer weiß: Womöglich sitzen einige Teilnehmer bald an einer Klangschale. Und vielleicht wird aus dem Partywunsch gar eine Art Tanztee mit dem JFB.