



## **Kommen Sie mit - ein Projekt des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. in Wesel für Frauen im Alter**

Der Sozialdienst katholischer Frauen in Wesel ist Träger

- einer stationären Einrichtung für Eltern mit Behinderungen und deren Kinder,
- einer Kindertageseinrichtung,
- einer Krisenwohnung für Frauen,
- der Abteilung Hauswirtschaft und Training,
- der Schwangerschaftsberatungsstelle,
- dem Betreuten Wohnen für Menschen mit Behinderungen und
- einem Secondhandladen.

Außerdem wurden wir im November 2006 eines von 500 Mehrgenerationenhäusern in Deutschland.

Was sind Mehrgenerationenhäuser?

- Ein Aktionsprogramm des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend.
- Ein offener Treff, in denen sich Menschen jeden Lebensalters begegnen.
- Ein Kompetenzzentrum für das Miteinander der Generationen.
- Ein Zentrum für Bürgerschaftliches Engagement.
- Ein bunter Marktplatz von Dienstleistungen, um Familien zu entlasten.

Im Rahmen dieser Arbeit besuchen uns viele ältere Menschen und wir erfuhren von den vielfältigen Schwierigkeiten des Alterns und des Alters.

Immer wieder benannt und beklagt wurde – gerade von älteren, alleinstehenden Frauen – die beginnende Vereinsamung bei eingeschränkter Mobilität. Dies trifft auch Frauen, deren Partner z. B. an einem Schlaganfall oder an Demenz erkrankt ist und nun nicht mehr Auto fahren darf.

Viele Frauen im Seniorenalter haben keinen Führerschein. Die Rente, gerade bei alleinstehenden Frauen, reicht nicht aus, um ein Taxi zu finanzieren. Das Nutzen der öffentlichen Verkehrsmittel ist zu beschwerlich. Es wird immer schwieriger, die eigenen vier Wände zu verlassen und Kontakte außerhalb zu pflegen oder an öffentlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Somit verengt sich der Lebens-Radius älterer Frauen immer weiter. Daraus entstehen nicht selten andere Beschwerden: fortschreitende Immobilität aufgrund mangelnder Übung, Lebensunlust bis hin zu depressiven Verstimmungen oder auch Depressionen.

In Gesprächen mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wurde diese Tatsache des Öfteren thematisiert, bis eine engagierte Mitarbeiterin im Oktober 2009 die Idee hatte: Wir bieten einmal im Monat eine Fahrt zum Thermalbad im 45 Minuten entfernten niederländische Arcen an. Das warme Thermalwasser verhilft, besonders bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, zu mehr Wohlbefinden und spricht deswegen vor allem die ältere Generation an.



Da die Mutter der Ideengeberin selber betroffen ist, war sie auch sofort bereit, diese Fahrt anzubieten und selber durchzuführen.

Dank unserer stationären Einrichtung verfügen wir über einen PKW und einen Kleinbus. So konnte es nach kurzer Planungszeit bald darauf, mit zunächst acht Teilnehmerinnen losgehen. Die Nachfrage war von Anfang an groß. Der Kleinbus war jeden Monat voll. Deswegen setzten wir nach wenigen Monaten weitere ehrenamtliche Fahrerinnen im Wechsel ein, die zusätzlich den PKW steuerten. Die Teilnehmerinnen sind fast immer Frauen, auch wenn wir dies nicht explizit ausgeschrieben haben.

Somit wurde deutlich, dass die oben geschilderten Herausforderungen zutreffend sind und Frauen im Alter wenige Möglichkeiten haben, solche Ausflüge zu organisieren.

Nach und nach entwickelten sich neue Wünsche und Ideen bei den Teilnehmerinnen. Neben der monatlich stattfindenden Fahrt nach Arcen kamen weitere Ausflüge hinzu. Mithilfe unseres Angebots haben die Seniorinnen mittlerweile viele Ziele gemeinsam angesteuert: Museen in Essen, Köln und Oberhausen, ein Musical, Weihnachtsmärkte, einen Zoo und auch den Keukenhof in Holland. Hinzu kommen Einkaufstouren und Stadtführungen z. B. in Münster, Wuppertal, Roermond und weitere Fahrten.

Nachdem auch die zusätzlichen Ausflüge sehr gut angenommen wurden und die Gruppe oft mit zwei Fahrzeugen der stationären Einrichtung unterwegs war, entstanden die ersten hausinternen Termenschwierigkeiten.

Also hatten wir die Idee, ein behindertengerechtes Fahrzeug für einen Fahrdienst und unsere Ausflüge anzuschaffen. Innerhalb eines halben Jahres gelang es uns tatsächlich, genügend Spenden für ein Auto zu sammeln. Somit konnten wir im Frühjahr 2011 einen PKW anschaffen, mit dem wir Rollatoren und Rollstühle transportieren können und bei dem ein erleichterter Einstieg gegeben ist.

Die ehrenamtlichen Fahrerinnen stehen noch selber im Beruf und können nicht alle Fahrten für unseren neuen Wunsch-Fahrdienst erfüllen. Somit musste auch hier eine Lösung her: Im Mai 2011 wurde für diesen Bereich ein Bürgerarbeitsplatz eingerichtet, der aus Mitteln des Bundes und des Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziert wird.

Jetzt können auch Fahrten am Vor- und frühen Nachmittag durchgeführt werden, die vor allem alleinstehenden Seniorinnen und auch Bewohnern von Altenhilfeeinrichtungen zugute kommen. Sie haben nun die Möglichkeit, zu unseren Angeboten und Treffpunkten hin und zurück gebracht zu werden. Wie z.B. zur Sütterlin-Schreibstube, zum Singen für Jung und Alt, der Strickgruppe und vielem mehr.



Zusätzlich planen wir einen festen Tag in der Woche, an dem wir Seniorinnen zum Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus abholen. Warum das Essen zu den Seniorinnen fahren - wir holen Interessierte einfach zum Essen ab. Denn gemeinsames Essen macht mehr Spaß, es schmeckt besser und der Tag erhält einen Höhepunkt.

Außerdem möchten wir einmal wöchentlich eine Fahrt auf den Friedhof anbieten. Viele Frauen leiden darunter, dass sie ihren Ehemann, ihre Angehörigen und Freunde nicht mehr auf dem Friedhof besuchen können, um Blumen zu bringen oder ein Licht anzuzünden.

Um die entstehenden Kosten für Benzin und Wartung der Fahrzeuge aufbringen zu können, berechnen wir 30 Cent pro Kilometer. Diese Kosten werden unter den Teilnehmerinnen aufgeteilt. Die eventuell anfallenden Eintrittsgelder bezahlen die Seniorinnen ebenfalls aus eigener Tasche. Wenn dies nicht möglich ist, können wir auch Spendengelder einsetzen.

Seit etwa zwei Jahren bieten wir „Kommen Sie mit“ an und haben so schon vielen Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein Stück mehr Lebensfreude gegeben. Sie haben bei uns neue Bekanntschaften gemacht und treffen sich teilweise auch bei anderen Angeboten des Mehrgenerationenhauses. Die Effekte die sich aus diesem Angebot ergeben sind vielfältig und beinhalten gesundheitliche und soziale Aspekte oder auch Entlastung für Angehörige.

Wir sind daher überzeugt, dass unser Angebot „Kommen Sie mit“ die Lebensqualität der Frauen im Alter stark verbessert. Die rege Teilnahme an den Angeboten und die Dankbarkeit der Frauen bestätigen uns immer wieder.

Dies geben wir natürlich gerne an die ehrenamtlichen Fahrerinnen weiter, die diese Idee hatten, umsetzten und mit großem Elan und Freude weiterhin durchführen. Sicherlich werden wir dieses Angebot zukünftig noch weiter ausbauen, da die Teilnehmerinnen immer neue Wünsche und Ideen einbringen.

**gez. A. Oberdorfer**

Tel.: 0281 – 95 2 38 0

Fax: 0281 – 95 2 38 11

Mail: [oberdorfer@skfwesel.de](mailto:oberdorfer@skfwesel.de)