

# Zufriedener mit sinnstiftendem Tun und sozialem Kontakt

Serie zur Woche der Diakonie / Die Ambulante Hilfe Verden des Herbergsvereins stellt sich vor / Mitarbeiter Stefan Ihnen berichtet

**LANDKREIS** ■ Die Woche der Diakonie vom 2. bis 9. September steht unter dem Motto „Altern in der Mitte der Gesellschaft: Aus dem Leben schöpfen – für mich und für andere“. In dieser Woche bieten viele der 3000 diakonischen Einrichtungen in Niedersachsen und Kirchengemeinden Veranstaltungen, Gottesdienste, Feste oder einen Tag der offenen Tür an.

Im Zentrum stehen die sozialen Angebote der Diakonie zur Begleitung von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen der Not und Armut, die von ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern getragen werden.

Unsere Zeitung stellt in den kommenden Tagen ver-

schiedene Einrichtungen vor. Den Anfang macht die Ambulante Hilfe Verden des Herbergsvereins Wohnen und Leben.

Deren Mitarbeiter Stefan Ihnen stellt die Einrichtung vor: „Die Ambulante Hilfe Verden des Herbergsvereins Wohnen und Leben kümmert sich um Menschen in besonderen Lebenslagen mit sozialen Schwierigkeiten. Viele dieser Menschen haben eine brüchige Erwerbsbiographie. Ihr Leben ist sozusagen nicht rund gelaufen. Heimaufenthalte, keine abgeschlossene Ausbildung, Haftstrafen, Scheidungen und Alkoholkrankungen kennzeichnen so manchen Lebensweg.

Auf dem Arbeitsmarkt

gilt man selbst als Fachkraft mit über 50 Jahren als schwer vermittelbar. Die Perspektive als ungelernete Kraft ist umso schwieriger.

Als Langzeitarbeitsloser im Hartz-IV-Bezug taucht man in der Statistik der Arbeitsagentur nicht mehr auf. Die Chancen auf eine Arbeitsstelle sind verschwindend gering. Lediglich über Zeitarbeitsfirmen oder staatliche Qualifizierungsmaßnahmen hat man zumindest zeitweise die Möglichkeit am Berufsleben teilzunehmen.

Dieser faktische Ausschluss für gering qualifizierte vom Arbeitsmarkt hat für den Einzelnen gravierende soziale und psychische Auswirkungen. Psy-

chosomatische Erkrankungen bis hin zu echten Depressionen sind die Folge. Es fehlt die soziale Wertschätzung.

Gesellschaftliche Integration wird in der Regel nur auf arbeitsmarktpolitische Instrumente beschränkt.

Was also kann man tun im Alter, um der sozialen Isolation zu entgehen, wenn man auf dem Arbeitsmarkt überflüssig geworden ist?

## „Der Mensch ist nicht gerne alleine“

Der Mensch ist nicht gerne alleine. Er braucht zum Leben soziale Kontakte, sonst wird er krank.

Eine ehrenamtliche Tätig-

keit, zum Beispiel im sozialen oder ökologischen Bereich kann ein gutes Instrument sein, um seinem Leben einen Sinn zu geben, soziale Kontakte zu knüpfen und somit einer Vereinsamung zu entgehen. Das persönliche Selbstwertgefühl kann hierüber gesteigert werden.

„Wer rastet, der rostet.“ Wer kennt diesen Spruch nicht. Eine aktive Freizeitgestaltung wie Wandern, Radtouren oder Schwimmen kann auch mit wenig Geld bewerkstelligt werden und bringt als Gruppenerlebnis Spaß und ist zudem eine körperliche Ertüchtigung.

Die Ambulante Hilfe ist neben ihrer Beratungs- und

Betreuungstätigkeit auch ein sozialer Treffpunkt für alleinstehende Menschen. Hier findet ein reger Austausch statt. Tipps und Trends werden untereinander weitergegeben. Einmal in der Woche findet ein Spielenachmittag statt.

Auch wenn die finanzielle Perspektive im Alter eher trist daher kommt, kann man mit sozialen Kontakten und sinnstiftenden Tätigkeiten die eigene Zufriedenheit stärken.“

Kontakt: Stefan Ihnen,  
Herbergsverein Wohnen und  
Leben, Nikolaiwall 10,  
27283 Verden.

Telefon 04231/81774,  
E-Mail s.i Ihnen@herbergsver-

ein.de.

10. Sep. 2012