

„Hiergeblieben“ stärkt freiwilliges Engagement

Ehrenamt ist bereichernd und fördert die Gesundheit



Talente zu wecken und zu fördern – und für freiwilliges Engagement zu begeistern. Darum ging es beim Workshop von „Hiergeblieben“ der neue Aktive mit bereits länger Engagierten zusammenbrachte. (Foto: Manfred Rademacher)

Kranichstein (dv). Wie wollen wir im Stadtteil älter werden – und wer trägt dazu bei, dass Menschen auch im höheren Alter gut eingebunden, unterstützt und selbstbestimmt leben können? Das war die Ausgangsfrage. Daraus entstand bei „Hiergeblieben“ das Projekt „Später beginnt jetzt“. Grundidee: Der Verein Hiergeblieben möchte neue Ehrenamtliche gewinnen, begleiten, fördern und mit den langjährig Engagierten zusammenbringen. Mitglieder und Interessierte aktiv einzubeziehen, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken, darum geht es. Passend zum Konzept, das sich „Hiergeblieben“ mit dem Vereinsmotto „Gut älter werden in Kranichstein, miteinander – füreinander“

gegeben hat. „Hiergeblieben“ kümmert sich seit 2013 um ältere und hochaltrige Menschen, Pflegebedürftige sowie deren Angehörige in Kranichstein. Im Mittelpunkt steht der Wunsch, dass Menschen möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Dafür schafft der Verein Orte der Begegnung, Beratung, Prävention und der nachbarschaftlichen Unterstützung. Weil eben später schon jetzt beginnt.

Viele dieser Angebote werden seit Jahren von Ehrenamtlichen getragen – mit großem Engagement, Verlässlichkeit und Herz. Zugleich verändert sich das Ehrenamt: Einige langjährig Aktive werden selbst älter, andere

übernehmen Pflegeaufgaben in der Familie oder möchten ihre Kräfte neu einteilen. Damit die wertvolle Arbeit von Hiergeblieben auch künftig weitergehen kann, braucht es neue Menschen, neue Ideen und gute Übergänge zwischen bestehendem und neuem Engagement.

Ein Loblied aufs Ehrenamt

Wer sich freiwillig engagiert, tut anderen etwas Gutes – und zugleich auch sich selbst. Ehrenamtliche Tätigkeit ist bereichernd und fördert auch die eigene Gesundheit, stärkt Leib und Seele. So auch Professor Martin Hambrecht, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und ehemaliger Chefarzt am Agaplesion Elisabethenstift

Darmstadt, vor einiger Zeit in seinem Gesundheitstipp im „Darmstädter Echo“: „Ehrenämter geben Struktur, vermitteln Erfolgserlebnisse, fördern zwischenmenschlichen Kontakt, lassen uns über den eigenen Tellerrand hinausschauen, korrigieren Vorurteile, bringen uns mit Menschen anderen Alters, anderer Herkunft, anderer sozialer Schicht zusammen und verhindern, dass wir uns in einer ‚Blase‘ einigeln. – Ehrenämter sind gesundheitsfördernd, wenn sie nicht überfordern. Ehrenämter beugen Depression vor, wenn wir dort Wertschätzung und Anerkennung erfahren und uns nicht ausgenutzt vorkommen. Ehrenämter beugen Demenz vor, wenn wir sozialen Austausch haben und Neues erleben, was uns fordert, aber eben nicht überfordert.“

Genau darum geht es bei „Hiergeblieben“. Die Deutsche Postcode Lotterie überzeugte das Projekt „Später beginnt jetzt“ und gewährt dem Verein in diesem Jahr eine großzügige Förderung. Zusätzliche Mittel stellt auch die Software AG Stiftung zur Verfügung. Der wachsende Verein – im Frühjahr 231 Mitglieder – ist auf ehrenamtliches Engagement angewiesen. Etwa 60 ehrenamtlich Engagierte gab es bereits Anfang des Jahres. 16 sind seitdem neu dazugekommen und möchten ihre Talente bei Hiergeblieben einbringen. Wer Lust hat mitzumachen, ist eingeladen und herzlich willkommen.

Kontakt:

Hiergeblieben e.V.
Mirjam-Pressler-Str. 1, 1. OG
64289 DA-Kranichstein
Tel. 06151 787 15 08
kraus@hiergeblieben-ev.de