

Engagiert gesund bleiben

Seniorinnen und Senioren im Porträt



Engagiert gesund bleiben

Seniorinnen und Senioren im Porträt

Impressum

Herausgeber:

queraum. kultur- und sozialforschung
Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien
www.queraum.org

Redaktionsteam:

queraum. kultur- und sozialforschung
Mag.^a Yvonne Giedenbacher
Elisabeth Mayr, MA
Mag.^a Anita Rappauer
Mag. Michael Stadler-Vida

Fonds Gesundes Österreich

Mag. Dr. Rainer Christ
Mag.^a Petra Winkler

Wiener Gesundheitsförderung

Mag.^a Ursula Hübel

Lektorat:

Mag.^a Maria Schiestl
www.lektorat-text.net

Gestaltung & DTP:

Mag.^a Barbara Waldschütz
www.kolkhos.net

Druck:

Druckerei Odysseus, Himberg
www.odysseus-print.at

Fotos:

Marlies Plank
Seiten 37 und 38: Miklos Boros

Neuaufgabe: Wien, 2016

Diese Publikation entstand im Rahmen des Projektes „Engagiert gesund bleiben!“, gefördert vom Fonds Gesundes Österreich – ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, von der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG und vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.

www.engagiert-gesund-bleiben.at

Zum Geleit



Ältere Frauen und Männer gehören schon lange nicht mehr zum „alten Eisen“. In ihrer nachberuflichen Lebensphase sind sie aktiv, interessiert an Neuem und engagieren sich in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen. Dort bringen sie ihre wertvollen Erfahrungen ein, auf die wir nicht verzichten sollten. Die Pflege sozialer Beziehungen, sei es in Form von ehrenamtlicher Tätigkeit oder einfach der Austausch mit den Nachbarn, sowie gemeinsame Aktivitäten stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Aktiv sein wirkt sich auch positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Diese Broschüre soll möglichst vielen Frauen und Männern Mut und Lust machen, aktiv zu bleiben und ihrem Leben positive Impulse zu geben.

Dr.ⁱⁿ Sabine Oberhauser
Bundesministerin für Gesundheit und Frauen



Foto: Peter Rigaud

Wien ist eine lebendige und lebenswerte Stadt für alle Generationen, besonders auch für Seniorinnen und Senioren. Eine Vielfalt an Leistungen trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Im Rahmen des Monats der SeniorInnen präsentiert die Stadt Wien in vielen Informationsveranstaltungen diese Angebote. Nähere Informationen bekommen Sie unter www.senior-in-wien.at. Aber auch das Gefühl gebraucht zu werden – in der Familie, im unmittelbaren Lebensumfeld oder in der Freiwilligenarbeit – hält den Geist frisch und die Seele gesund. Es muss nicht immer eine spektakuläre Aufgabe sein. Oft machen gerade regelmäßige Aufgaben zufrieden. Die Damen und Herren, die in dieser Broschüre vorgestellt werden, stellen das anhand ihres Beispiels unter Beweis.

Mag.^a Sonja Wehsely
Wiener Stadträtin für Gesundheit, Soziales und Generationen



Unsere Gesellschaft zeichnet sich zunehmend durch eine steigende Lebenserwartung aus – die Menschen werden immer älter und bleiben aufgrund der steigenden Lebensqualität auch länger gesünder. Es ist daher eines der wichtigsten Ziele der österreichischen SeniorInnen- und Freiwilligenpolitik, die engagierte Teilhabe älterer Menschen an den gesellschaftlichen Prozessen zu fördern und zu würdigen. Seniorinnen und Senioren verfügen über wertvolle Erfahrungen und Kenntnisse, auf die wir nicht verzichten wollen. Es ist unser Ziel, dieses besondere Engagement der älteren Generation aktiv zu unterstützen.

Alois Stöger
Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

Inhalt

Einleitung	6
Seniorinnen und Senioren im Porträt	
Maria Luise Kasess , Servus – Sozialzentrum Würnitz	13
Ewald Muzler , Agendagruppe „Begegnung im Freihausviertel“	21
Ingeborg Arzon , Turngruppe „Wer rastet, der rostet“	29
Renate Steiner , Amigo – Flüchtlingsbuddies für AsylwerberInnen	37
Hermann Swoboda , Initiative Seniorarchäologie	43
Christl Stadler , Domino – s’Hus am Kirchplatz	49
Anneliese Hönigsberger , MuseumsAGEntur Plan 60	55
Werner Höck , Sozialer Hilfsdienst Seeham	61
Astrid Remschak , Volkshilfe Bezirksverein Admont-Gesäuse	67
Helga Götz , Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser	73
Serviceteil	79

Einleitung

Zwei Bilder des Alters oder älterer Menschen prägen die mediale Diskussion. Das eine steht für gewöhnlich in Zusammenhang mit Themen wie Pension oder Pflege und mündet allzu oft in Schlagwörtern wie „Überalterung“ oder „Pflegenotstand“. Das andere ist das der „ewigen Jugend“ – das Bild perfekter, scheinbar altersloser Körper und Gesichter.

Manchmal ist eine problemorientierte Sichtweise durchaus sinnvoll, sind doch Pension oder Pflege Themen, die einer breiten gesellschaftlichen Diskussion bedürfen. Gleichzeitig handelt es sich um eine sehr eingegengte Perspektive, die uns daran hindert wahrzunehmen, wie viele Wege uns allen offenstehen, gesund, aktiv und in Freude zu altern.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir den einseitigen, tendenziell defizitorientierten Bildern die Porträts zehn sehr unterschiedlicher Frauen und Männer entgegenhalten, die vor allem zwei Dinge gemeinsam haben: Zum einen sind sie alle in der nachberuflichen Phase angekommen, zum anderen haben sie sich dafür entschieden, aktiv zu bleiben, sich zu engagieren und ihr Umfeld in der einen oder anderen Weise mitzugestalten.

Fast zwei Millionen Menschen in Österreich sind älter als 60 Jahre. Männer haben derzeit eine Lebenserwartung von über 77 Jahren, Frauen werden in Österreich durchschnittlich über 83 Jahre alt. Mit der steigenden Lebenserwartung ist die nachberufliche Phase zu einer relevanten Zeitspanne im Verlauf eines Menschenlebens geworden. Menschen, die heute in den Ruhestand eintreten, sind im Durchschnitt gesünder und besser gebildet als

frühere Generationen. Obwohl manche von ihnen – vor allem allein lebende Frauen – mit sozialen Engpässen konfrontiert sind, sind die heutigen Senioren und Seniorinnen im Allgemeinen sozial besser abgesichert als frühere Generationen und dazu bereit, die Herausforderungen der neuen Lebensphase anzunehmen. Die Zeit des Ruhestands ist ein wichtiger Lebensabschnitt, den viele Menschen achtsam und sinnstiftend gestalten können und wollen.

Seit dem Anfang der 90er-Jahre wird das Alter in der Fachliteratur zunehmend auch als produktive Lebensphase wahrgenommen. Tatsächlich leisten ältere Frauen und Männer einen erheblichen Beitrag für unsere Gesellschaft: Sie unterstützen ihre Familien oder engagieren sich freiwillig in unterschiedlichen Bereichen. Ein knappes Drittel der 50- bis 64-Jährigen ist in formeller oder informeller Freiwilligenarbeit tätig, auch in der Gruppe der 65- bis 79-Jährigen sind immer noch über 20 Prozent aktiv. In beiden Altersgruppen lässt sich beobachten, dass Männer häufiger als Frauen in formeller Freiwilligenarbeit (d.h. in Vereinen, Organisationen) aktiv sind, während Frauen sich vergleichsweise stärker informell (z.B. Nachbarschaftshilfe) engagieren. Ältere Menschen engagieren sich in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen. Besonders aktiv sind etwa die 50- bis 69-Jährigen im kirchlichen/religiösen Bereich sowie in den Bereichen Kunst, Kultur, Freizeit und Sport.

Genauso unterschiedlich wie die engagierten Senioren und Seniorinnen sind die Motive, aus denen heraus sie sich für ein bestimmtes Engagement entscheiden. Bereits die zehn in dieser Broschüre versammelten Porträts zeigen die große Vielfalt der Zugänge: Manche wollen ihr berufliches Leben

fortführen und einen „Pensionsschock“ vermeiden. Andere möchten anderen Menschen helfen und der Gesellschaft auf diesem Weg etwas zurückgeben. Wiederum andere haben vor allem Spaß daran, ihre Umwelt mitzugestalten, Neues kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen. Seit einigen Jahren ist zu beobachten, dass es den freiwillig Engagierten zunehmend wichtiger wird, dass die Tätigkeit ihren Vorlieben und Interessen entspricht und auch aktive Mitgestaltung ermöglicht. Das Engagement muss sich also gut in das eigene Leben einfügen lassen und wird zunehmend als eine von mehreren Möglichkeiten verstanden, sich selbst zu verwirklichen.

Der Nutzen dieses Engagements für unsere Gesellschaft liegt auf der Hand: Senioren und Seniorinnen stellen Gemeinden, Pfarren, Organisationen usw. ihre Lebenserfahrung, Kompetenzen und Zeit zur Verfügung und übernehmen Aufgaben, die für ein Zusammenleben enorm wichtig sind. Neuere Studien zeigen, dass bürgerschaftliches Engagement eines der Fundamente für Solidarität und für die Lebensqualität einer Region darstellt. Es deutet einiges darauf hin, dass Teilhabe und Engagement auch den Engagierten selbst sehr zugute kommt: Studien zeigen, dass ältere Menschen, die formell und informell ehrenamtlich tätig sind, ein verbessertes Wohlbefinden zeigen – vor allem dann, wenn sie selbstbestimmt arbeiten können und auch Anerkennung für ihr Engagement erfahren. Soziale Teilhabe kann also zu einem verbesserten Gesundheitszustand beitragen. Die Qualität der Angebote und Möglichkeiten für Engagement spielen dabei aber eine zentrale Rolle.

Auch die in dieser Broschüre porträtierten Frauen und Männer berichten davon, dass Selbstbestimmung und Spaß wichtige Faktoren ihrer freiwilligen Tätigkeit sind. Und wie im Berufsleben ist es auch im Ehrenamt wichtig, den richtigen Bereich zu finden, sich selbst nicht übermäßig zu belasten und manchmal auch „Nein“ zu sagen, um genug Zeit für andere wichtige Dinge des Lebens zu haben. Auch in einer freiwilligen Tätigkeit sollte ein Gleichgewicht aus Verbindlichkeit und Freiheit erreicht werden. Wenn das gelingt, dann bietet freiwilliges Engagement die Möglichkeit, frei von beruflichen Zwängen den eigenen Interessen nachzugehen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und selbst etwas zum eigenen gesunden und erfolgreichen Altern beizutragen.

Die nun folgenden zehn Porträts sollen Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, wie aktive Senioren und Seniorinnen mit dieser Herausforderung umgehen und wie verschieden ihre Arbeitsbereiche, ihre Tätigkeiten und Motivationen sind. Wir haben versucht, aus der riesigen Anzahl von engagierten Frauen und Männern eine möglichst vielfältige Auswahl zu treffen, was etwa die Tätigkeitsfelder und die Wohnorte (Stadt/Land) betrifft. Es ist ein vielleicht kleiner, aber bunter Ausschnitt.

An dieser Stelle möchten wir diesen zehn Menschen herzlichst dafür danken, dass sie bereit waren, uns einen Einblick in ihr Leben als Freiwillige zu gewähren. Wir danken ihnen für ihr Interesse, ihre Zeit, ihren Humor und natürlich für ihr Engagement!

Diese Broschüre entstand im Rahmen des **Projekts Engagiert gesund bleiben!**, das vom Fonds Gesundes Österreich, von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz gefördert wurde. Das Projekt verfolgte das Ziel, ein differenziertes Bild älterer Frauen und Männer zu zeichnen, ihre Fähigkeiten und ihren Beitrag, den sie für die Gesellschaft leisten, sichtbar zu machen und die gesundheitsfördernde Wirkung von sozialer Teilhabe und Engagement aufzuzeigen. Neben dieser Broschüre wurde auch das Handbuch **Engagiert gesund bleiben. Partizipation und Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer auf kommunaler Ebene** erstellt. Mehr Informationen zum Projekt und zu verwandten Themen finden Sie auf www.engagiert-gesund-bleiben.at. Sowohl Broschüre als auch Handbuch stehen unter dieser Internetadresse zum Download bereit.

Seniorinnen und Senioren im Porträt



„Fad wird mir nicht!“

Maria Luise Kasess



Steckbrief

Name: Maria Luise Kasess

Geburtsdatum: 22. Februar 1947

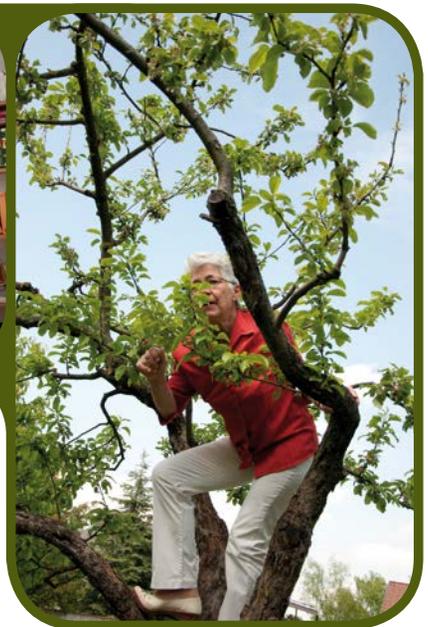
Lebensmotto: *Gemeinschaft ist für die Lebensgestaltung im Dorf sehr wichtig. Wir brauchen Geborgenheit und Beständigkeit, müssen aber auch für Veränderungen offen sein. Dazu möchte ich mit meiner Freiwilligentätigkeit beitragen.*

Engagiert sich bei: Servus – Sozialzentrum Würnitz,
Marktgemeinde Harmannsdorf



Wie entstand das Sozialzentrum Würnitz?

2004 reichte Maria Luise Kasess bei einem Ideenwettbewerb der Niederösterreichischen Dorf- und Stadterneuerung gemeinsam mit dem Obmann des Aktionskreises Würnitz das Projekt „Lebensabend im Dorf“ ein. Sie wurden für ihre Idee ausgezeichnet und erhielten eine Förderzusage: „*Und dann ging's los!*“ Nachdem die Räumlichkeiten gefunden waren, weitere Finanzierungen für die Sanierung und den barrierefreien Umbau des alten Pfarrhofs gesichert und eine Arbeitsgruppe gebildet war, wurde **Servus** im Februar 2010 als Verein eingetragen. Am 5. September 2010 wurde das Sozialzentrum eröffnet und eine Woche später fand der erste Tagestreff statt.



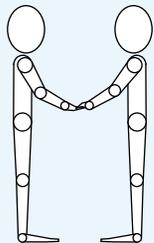
Was passiert bei Servus?



Servus soll für alle, Alt und Jung, ein Ort der Begegnung, des Beisammenseins und der Abwechslung sein. Dementsprechend ist auch die Angebotspalette sehr vielfältig. Sie reicht vom gemeinsamen Stricken, Basteln und Spielen über Gedächtnistrainings, gemeinsames Turnen und Vorträge zu aktuellen Themen bis hin zu Ausflügen. *„Begeistert muss man sein und Neues muss dabei sein!“*

Seit wann ist Maria Luise Kasess freiwillig engagiert?

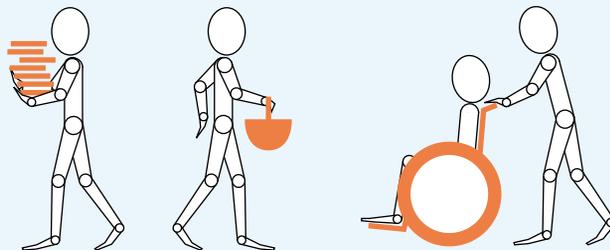
Maria Luise Kasess wuchs mit ihren fünf Geschwistern im Mostviertel auf. Sie stammt aus einer sehr sozial eingestellten, christlichen Familie. Helfen und Teilen war da eine Selbstverständlichkeit: „*Wir haben immer für alle etwas übrig gehabt!*“ Schon in ihrer Jugend engagierte sich Maria Luise Kasess in unterschiedlichen Vereinen, leitete Jugendgruppen und einen Schülerchor. Nach der Geburt des ersten Kindes gab die Mutter von drei Kindern den erlernten Lehrerberuf auf. Seit 1980 ist Maria Luise Kasess wieder ehrenamtlich tätig. Sie absolvierte die Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin und gründete einen Frauentreff in Würnitz. Heute liegt jedoch der Schwerpunkt auf Servus. Maria Luise Kasess ist nicht nur die Obfrau des Vereins, sondern kümmert sich mit etwa 20 weiteren freiwilligen MitarbeiterInnen sehr engagiert und liebevoll um die Gäste des Sozialzentrums.

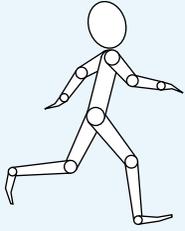


Warum betätigt sich Maria Luise Kasess ehrenamtlich?

Die vielen positiven Effekte ihres ehrenamtlichen Engagements fasst Maria Luise Kasess in drei Punkten zusammen: Sinnvolle Beschäftigung – Anerkennung – Neues lernen: *„Fad wird mir nicht! Ich muss mich mit vielen Dingen beschäftigen. Das hält mich im Leben und lässt mich achtsam für die Menschen um mich bleiben!“* Das Schöne an der freiwilligen Tätigkeit ist für Maria Luise Kasess die Tatsache, dass sie kein Muss ist, sondern ihrer freien Entscheidung entspringt: *„Niemand kann mich zwingen, etwas zu tun, was ich nicht möchte.“*

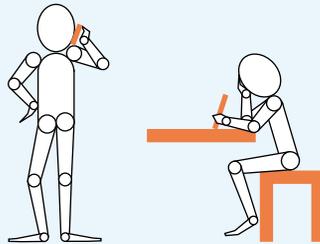
Außerdem bekommt Maria Luise Kasess durch ihr Engagement im Ort viel Anerkennung, was sie in ihrer Tätigkeit bestätigt und anspricht: *„Es ist schön, wenn einen alle im Dorf grüßen und die Leute sagen: Tolle Sachen habt ihr gemacht! Das tut dem Selbstvertrauen gut und lässt Schwierigkeiten leichter aushalten.“*





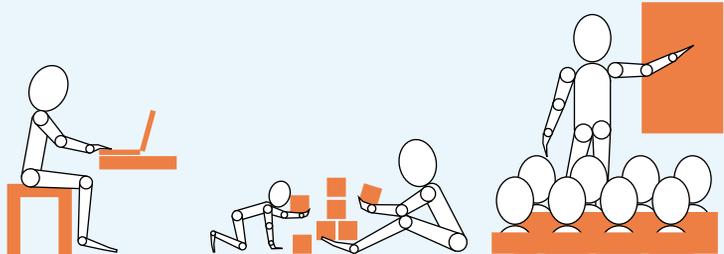
Der Kontakt mit unterschiedlichen Menschen, das Einlassen auf neue Dinge, aber auch der Umgang mit Rückschlägen bedeuten einen ständigen Lernprozess: *„Ich muss immer dazulernen, vom Computer angefangen ... und dann der Umgang mit Menschen ... Ich kann nicht stur meinen Weg gehen, denn da scheitert mich bestimmt!“*

Freiwilliges Engagement erfüllt das Leben von Maria Luise Kasess mit Sinn, daher würde sie auch jedem oder jeder, der/die sich noch nicht engagiert, dazu raten, die eigenen Talente einzusetzen und – *„weil es sehr bereichernd und erfüllend ist“* – selbst davon zu profitieren. Eines ihrer Anliegen ist es, Menschen für freiwilliges Engagement zu begeistern: *„Die Leute sollen es einfach nur probieren, dann werden sie schnell sehen, wie erfüllend das ist.“*



Wie reagiert das Umfeld auf das freiwillige Engagement von Maria Luise Kasess?

Maria Luise Kasess fühlt sich seit dem Beginn ihrer „Ehrenamtskarriere“ in ihrem Tun bestätigt. Sie erfährt große Wertschätzung für ihre Arbeit. Ihr Ehemann arbeitet selbst bei Servus aktiv mit, auch ihre Kinder schätzen ihr Engagement: „*Sie sind begeistert und stolz auf die Mutter.*“



Wie beeinflusst das Engagement die Gesundheit?

Mit voller Überzeugung berichtet Maria Luise Kasess, dass ihr Engagement auch positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat. Sie fühlt sich durch ihre Tätigkeit aktiver und leistungsfähiger, und körperliche Beschwerden stehen nicht im Vordergrund. Außerdem wirkt sich die Anerkennung der Gäste des Sozialzentrums auf ihren Gesundheitszustand aus: *„Es tut einem gut, wenn man sieht, was man für andere machen kann. Das Positive im Leben verstärkt zu sehen macht das Leben leichter. Das Engagement für andere lässt einen auf dem Boden bleiben, sensibel sein und genießen, was man hat – mit anderen.“*



„Ich hätte mir nie gedacht,
dass ich so viele Leute
in meiner Pension
kennenlerne!“

Ewald Muzler



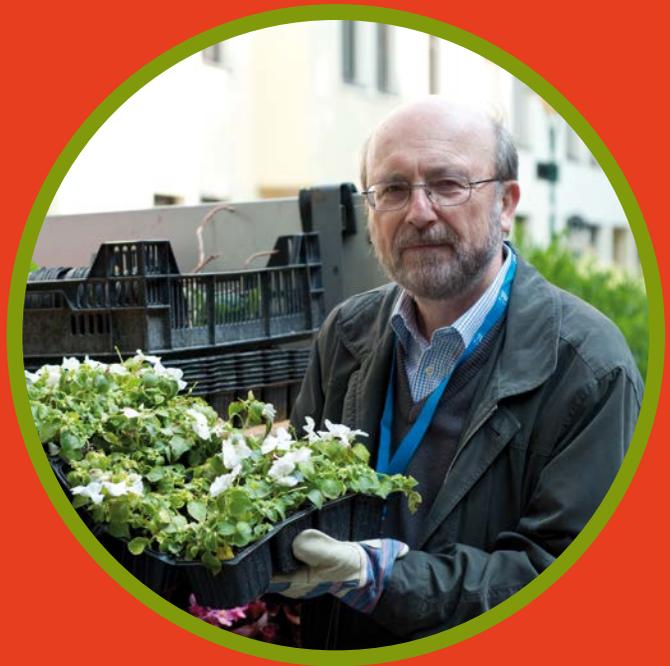
Steckbrief

Name: Ewald Muzler

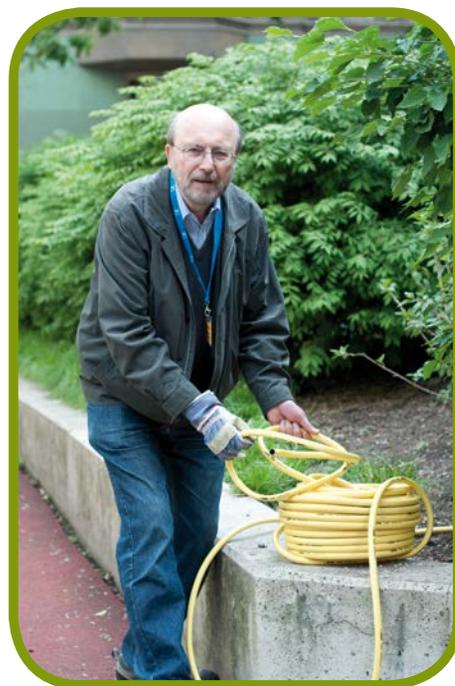
Geburtsdatum: 27. Mai 1943

Lebensmotto: *Tu Gutes und rede darüber!*

Engagiert sich bei: Agendagruppe „Begegnung im Freihausviertel“, Wien



Auf dem Kühnplatz, einer schmalen Platzanlage zwischen zwei Häuserblöcken im 4. Wiener Gemeindebezirk, ist an diesem frühen Freitagvormittag noch nicht viel los. Zwei Männer sitzen plaudernd auf einer Bank, eine Frau geht mit ihrem Hund spazieren. In unregelmäßigen Abständen fahren Autos und RadlerInnen vorbei. Doch kurze Zeit später füllt sich der Platz mit Leben: Zuerst treffen die Mitglieder der Agendagruppe ein. Dann fährt ein Lastwagen der „Wiener Stadtgärten“ vor, und schließlich tauchen die Schüler und Schülerinnen einer nahen Volksschule gemeinsam mit ihren Lehrerinnen auf. Mehr als eine Stunde lang arbeiten nun alle Beteiligten daran, den Kühnplatz schöner und bunter zu machen: Erwachsene und Kinder setzen unter der tatkräftigen Mithilfe der StadtgärtnerInnen Grün- und Blühpflanzen in die Hochbeete. Es wird gegraben, gepflanzt, geplaudert, gefachsimpelt und gelacht. Alle sind mit Feuereifer dabei. Ewald Muzler, Sprecher der Agendagruppe **Begegnung im Freihausviertel** und Organisator dieser Pflanzaktion, ist die ganze Zeit mitten im Geschehen, setzt mit den Kindern Pflanzen ein und sorgt für einen reibungslosen Ablauf der Aktion.



Herr Muzler, wie sind Sie überhaupt zur Agenda gekommen?

„Das war vor ungefähr vier Jahren. Damals gab es eine Agendakonferenz, und dabei ging es um ein Leitbild für den Bezirk. Das hat mich sehr angesprochen, da habe ich mitgemacht. Etwas später hat sich eine kleine Gruppe von Leuten gefunden, die bereits einiges miteinander gemacht haben. Da haben wir gesagt: „Jetzt gründen wir eine Agendagruppe!“ Das muss ja beantragt werden, und die Steuerungsgruppe entscheidet, ob eine solche Gruppe in das Konzept des Bezirks passt. Heute sitze ich selbst in dieser Steuerungsgruppe.“



Und wofür steht Ihre Agendagruppe „Begegnung im Freihausviertel“?

„Wir wollen die Nachbarschaft im Grätzl fördern und stärken. Wir setzen uns auch besonders dafür ein, dass mehr Grün und Bunt in den Bezirk kommt, da der 4. Bezirk nicht viel Grün hat. Mein persönliches Ziel ist es, dass alle Leute, die in einem Haus wohnen, einander kennen und daher auch grüßen. Das klingt einfach, ist es aber nicht. Es ist vielmehr eine Daueraufgabe. Das Ziel erreicht man vielleicht nie wirklich, aber man kann es immer besser und besser machen. Wir bieten dafür verschiedene Aktivitäten an. Wir stellen zum Beispiel jedes Jahr eine Krippe hier auf diesem Platz auf. Wir haben eine Nordic-Walking-Gruppe und wir organisieren Feste oder Veranstaltungen wie diese Pflanzaktion heute.“



Wie viele Stunden arbeiten Sie für die Agenda?

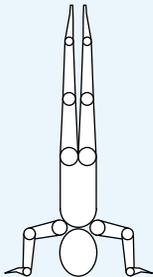
„Das ist recht verschieden. Aber ich würde sagen: im Durchschnitt ein Drittel einer normalen Arbeitswoche. Aber ich bin auch woanders aktiv, zum Beispiel im Wirtschaftsmuseum oder beim Wiener Hilfswerk. Ich bin sehr ausgelastet, da ich mich auch oft um meinen Enkel kümmere. Teilweise mache ich schon zu viel und ich muss daher auch manchmal „Nein“ sagen, auch wenn es mir leid tut. Ich versuche immer, einen Kompromiss zu finden, damit ich genug Zeit für meine Enkelkinder und für die Ehrenamtstätigkeit habe.“



Was gefällt Ihnen an Ihrem Engagement für die Agenda?

„Dass ich machen kann, was ich gerne möchte. Eigentlich ist es genau diese Freiheit. Früher bin ich in die Arbeit gegangen, und da habe ich gewusst: Ich gehe ins Büro und nirgendwo anders hin. Heute gehe ich jeden Tag woanders hin. Ich bin einmal dort und einmal da. Ich komme mit einer Menge Leute zusammen. Ich hätte mir nie gedacht, dass ich so viele Leute in meiner Pension kennenlerne! Und ich finde die Tätigkeiten sehr interessant. Das ist mein persönlicher Profit aus dem Ganzen.“

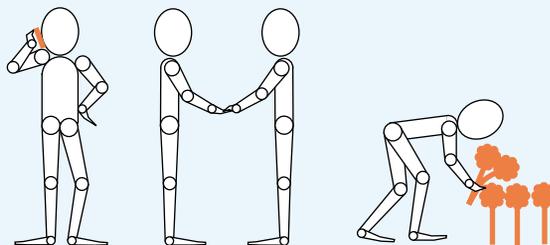
Denken Sie, dass Ihr Engagement auch Auswirkungen auf Ihre Gesundheit hat?



„Es hält mich fit. Ich mache zum Beispiel beim Nordic-Walking mit. Überhaupt gehe ich viel herum, auf diese Weise betätige ich mich körperlich. Das hält schon ein wenig jung. Man bleibt vor allem auch geistig jung. Und lebendig. Ich komme fast nicht zum Fernsehen.“

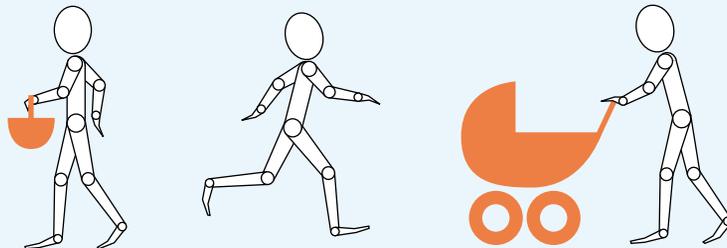
Welche Ihrer Kompetenzen können Sie in die Agenda einbringen?

„Für mich ist schon von Vorteil, dass ich meine beruflichen Erfahrungen mitbringe. Ich war Abteilungsleiter im Bundesrechenzentrum. Und bei vielen Sachen, die hier jetzt laufen, kann ich 1:1 umsetzen, was ich früher gemacht habe: mit Leuten reden, organisieren, etwas auf die Beine stellen, die Leute bei der Stange halten, damit sie gerne mitmachen. Die Leute wollen auch motiviert werden. Und bis jetzt ist eigentlich noch niemand abgesprungen. Man muss immer aktiv sein und etwas anregen. Es geht ja nichts automatisch. Ein Netzwerk ist dabei schon wichtig, zum Beispiel braucht man Kontakte zu den Bezirkszeitungen. Denn wenn die Leute schon nicht da am Platz sind, sollen sie zumindest in der Zeitung darüber lesen.“



Was motiviert Sie persönlich?

„Mich motiviert der Erfolg, wenn ich sehe, etwas ist gut gegangen – wie die Pflanzaktion heute. Es muss mir ja niemand sagen, was ich tun soll. Man hat keinen Chef. Das ist das Besondere an der Situation. Bevor ich in Pension gegangen bin, habe ich mich gefragt: Was werde ich einmal in der Pension tun? Ich hatte ja keinen Acht-Stunden-Tag, sondern eher einen Zehn-Stunden-Tag. Es ist ja so: Viele Leute, die in Pension sind, fahren am liebsten auf Urlaub oder gehen auf Kur. Aber genau das will ich eigentlich nicht tun. Ich fahre zwar gerne ein- oder zweimal im Jahr kurz irgendwohin hin und mache einmal im Jahr einen längeren Urlaub, so wie in meiner beruflichen Zeit. Aber mein Leben besteht nicht aus Urlaub, sondern aus Aktivitäten. Ich gestalte etwas mit. Das hätte ich mir früher für die Pensionszeit nie gedacht. Das hat sich einfach so ergeben. Da kommt so viel, von dem man gar nicht erwartet, dass es kommt.“



„Ich bin immer mit meiner
ganzen Seele dabei,
ich mache nichts halbherzig“

Ingeborg Arzon



Steckbrief

Name: Ingeborg Arzon

Geburtsdatum: 28. April 1934

Lebensmotto: *Wer rastet, der rostet!*

Engagiert sich bei: Turngruppe „Wer rastet, der rostet“, Graz



Turnen mit Feuereifer und Humor



Auch heute ist es wieder so weit: Die meisten Sessel im Veranstaltungssaal des KPÖ Bildungszentrums Graz sind an den Rand geschoben, nur ein großer Sesselkreis ist in der Mitte des sonnendurchfluteten Raumes übriggeblieben. Im Hintergrund ist beschwingte Popmusik aus dem Radio zu hören. Heute ist Turnen auf Sesseln angesagt: Die Turnerinnen und Turner sitzen in bequemer Sportkleidung im Kreis und folgen den Anweisungen der Trainerin, die jede der Übungen erklärt und vorzeigt. Nach und nach werden alle Körperpartien in Schwung gebracht: Von den Zehen bis zu den Augen werden Verspannungen gelockert und Muskeln gestärkt. Die Stimmung ist gelöst. Erfolgs- und Konkurrenzdruck gibt es hier keinen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind mit Feuereifer und Humor dabei. Es wird viel gescherzt und gelacht.

„Das machen wir jetzt!“



Ingeborg Arzon, Initiatorin der wöchentlichen Turngruppe **Wer rastet, der rostet**, legt besonderen Wert auf diese lockere Atmosphäre: *„Wir machen hier beim Turnen immer auch unsere Dummheiten. Und es ist genau dieser Humor, den man hineinbringen muss. Das ist wichtig.“* Nicht immer wird im Sitzen geturnt, wie Ingeborg Arzon erzählt. Manchmal wird auch Ball gespielt oder draußen im Garten des Bildungszentrums gesportelt. Als im September 2008 die erste Turnstunde stattfand, war der Erfolg keineswegs sicher: *„Zuerst haben alle gelacht und gesagt: ‚Ach, dieses Herumhüpfen!‘ Aber dann hat uns die Stunde gefallen, und wir haben gesagt: Das machen wir jetzt.“*

Voller Einsatz für sich und andere

Ingeborg Arzon ist sehr stolz auf das lange Bestehen der Gruppe, die aus dem Projekt „Gesunder Bezirk Gries“ hervorgegangen ist. 2008 wurde im Bezirksrat von Gries beschlossen, dieses Pilotprojekt durchzuführen, um so die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen im Bezirk zu fördern. Ingeborg Arzon, KPÖ-Bezirksrätin und Bezirksvorsteher-Stellvertreterin, war jedoch das Mitreden und Mitstimmen im Bezirksrat nicht genug. Sie wollte sich vielmehr selbst für das Thema und die Menschen im Bezirk engagieren und: *„Um ehrlich zu sein, wollte ich den anderen Bezirksräten und Bezirksrätinnen auch etwas beweisen: Dass nämlich jeder selbst auch etwas machen kann!“* Ihr Engagement kommt ihr jedoch auch selbst zugute, ist sich Ingeborg Arzon sicher: *„Ich wollte sowieso schon lange etwas Sportliches machen. Aber ich möchte nicht am Abend alleine irgendwo hingehen – vor allem im Winter, wenn es bald finster wird. Und daher habe ich das so eingerichtet.“*



„Der Kontakt ist ganz wichtig“



Ingeborg Arzon kümmert sich um alle organisatorischen Belange der Gruppe. Dazu gehört es, vor Beginn der Sommer- bzw. Wintersaison die Einladungen an Interessierte auszuschicken. Sie platziert in den Grazer Stadtzeitungen kleine Artikel zum Thema, um neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen anzusprechen. Außerdem ruft Ingeborg Arzon vor jedem Termin manche ihrer

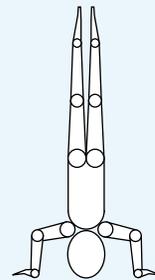
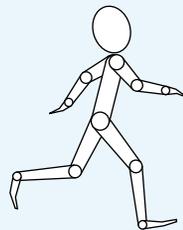
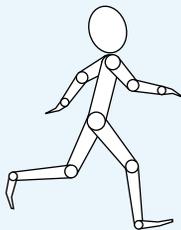
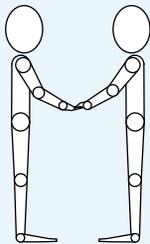
Turnkolleginnen und -kollegen an, um abzuklären, ob sie auch zur Stunde kommen können: *„Da rufe ich die Leute an und schaue, ob sie alle gesund sind. Es funktioniert besser, wenn ich anrufe. Viele Ältere sind ja alleinstehend. Die warten auf einen Kontakt. Der Kontakt ist ganz wichtig.“* Ingeborg Arzon bereitet außerdem den Saal für die Turnstunde vor und kümmert sich um eine freundliche Aufnahme von neuen Gästen. Sie sammelt auch das Geld von den Leuten ein. Pro Stunde ist ein kleiner Beitrag zu entrichten, der für die Bezahlung des professionellen Trainers verwendet wird.

Gesundes Engagement mit vielen Facetten

Ingeborg Arzon engagiert sich jedoch nicht nur in der Turngruppe. Sie hilft im Zentralverband der PensionistInnen aus, wann immer sie gebraucht wird, und unterstützt ihre Tochter und den Schwiegersohn regelmäßig in deren Glasereibetrieb. Ihre politische Arbeit ist manchmal recht fordernd, doch diese Einsatzfreude liegt offensichtlich in der Familie. Schon ihr Vater war als Betriebsrat aktiv, sie selbst war jahrzehntelang im Bund Demokratischer Frauen tätig, und ihre Tochter ist Gemeinderätin. Ingeborg Arzon ist davon überzeugt, dass ihr guter Gesundheitszustand auch viel mit ihrem Engagement zu tun hat: *„Wenn ich etwas mache, bin ich immer mit meiner ganzen Seele dabei, ich mache nichts halbherzig. Jetzt bin ich 77, und ich habe keine Allergien und bin nie krank. Ich esse alles und gehe fast nie zum Doktor – einmal im Jahr zur Gesundenuntersuchung und zur Grippeimpfung.“* Und wenn einmal etwas nicht gelingt? *„Dann ärgere ich mich. Und ärgern muss man sich ja auch. Das ist gut für den Blutdruck!“*, meint Ingeborg Arzon schmunzelnd.

„Es ist ja nicht so, dass ich nur etwas hergebe“

Die Turngruppe jedenfalls ist ein voller Erfolg. Die Zahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist seit Jahren konstant, der Sport tut allen gut, und auch der gemeinschaftliche Aspekt kommt dabei nicht zu kurz: *„Nach dem Turnen setzen wir uns immer zusammen. Und irgendwer hat immer eine Flasche Wein mit. Da reden wir, jeder erzählt, was gerade so los ist. Das ist immer der Ausklang.“* Ingeborg Arzon würde jedem und jeder dazu raten, selbst auch mit und für andere Menschen aktiv zu werden: *„Immer, wenn man mit anderen Menschen arbeitet, kommt es einem selbst zugute. Es ist ja nicht so, dass ich nur etwas hergebe. Ich profitiere ja auch davon.“*



„Ich bin dadurch noch
selbstbewusster geworden“

Renate Steiner



Steckbrief

Name: Renate Steiner

Geburtsdatum: 26. November 1952

Lebensmotto: *Wer einen Platz im Herzen eines anderen hat,
ist nie allein.*

Engagiert sich bei: Amigo – Flüchtlingsbuddies für AsylwerberInnen, Linz



Das Projekt Amigo



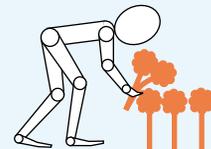
Der Gedankenblitz kam beim Fernsehen – und das, obwohl Renate Steiner gar nicht viel Zeit vor dem Fernseher verbringt: Ein Bericht über das Projekt **Amigo** von SOS Menschenrechte in Linz brachte sie auf den Gedanken, sich freiwillig für AsylwerberInnen zu engagieren. Die ursprüngliche Idee war, einem Asylwerber oder einer Asylwerberin einmal pro Woche Deutschunterricht zu geben. In einem Gespräch mit der Projektleiterin Elisa Roth wurden die ersten Fragen geklärt. Renate Steiner erzählte dabei auch von ihrer persönlichen Situation und den Motiven, die hinter ihrem Wunsch nach Engagement standen: *„Da habe ich dann geschildert, dass ich nicht in den Pensionistenalltag verfallen wollte. Und dafür brauchte ich eine Freizeitgestaltung.“* Mit viel Gespür, wie Frau Steiner meint, wurde die richtige Person für sie gefunden, und schon einige Tage später wurde ihr Paolo vorgestellt. Der 28-Jährige stammt aus Guinea-Bissau, einer kleinen ehemaligen portugiesischen Kolonie in Westafrika, und lebt seit einiger Zeit mit unsicherem Aufenthaltsstatus in Oberösterreich.

„Ich bin sehr gefordert“

Die Zusammenarbeit mit Paolo klappte auf Anhieb. Renate Steiner gestaltete den Deutschunterricht spielerisch und war sofort vom Interesse und der Wissbegier ihres Schützlings begeistert: *„Ich hatte wirklich Glück, einen so wissbegierigen Menschen zu finden. Einen, der sich integrieren will und auch viele Sprachen spricht.“* Aus dem anfänglichen Deutschunterricht einmal pro Woche hat sich inzwischen eine regelmäßige gemeinsame Freizeitgestaltung und ein beinahe familiärer Zusammenhalt entwickelt. Auch Renate Steiners Mutter ist eingebunden: *„Meine Mutter ist seine Großmutter, ich bin seine Wahlmutter.“* Die geistigen Herausforderungen werden nicht nur an den Deutsch lernenden Asylwerber gestellt: *„Die Wörter, die ich ihm auf Deutsch beibringe, lehrt er mich auf Portugiesisch. Ich brauche nur etwas länger, bis es sitzt. Ich bin sehr gefordert, weil er viel wissen will. Erklären Sie jemandem erst einmal das Wort ‚Altstoffsammelzentrum‘!“* Die gemeinsamen Unternehmungen haben für Renate Steiner auch eine neue Welt geöffnet: *„Durch sein Interesse unternehme ich sehr viel und habe Dinge gesehen, die ich vorher nicht gesehen habe.“*

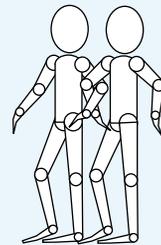
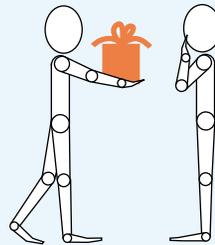
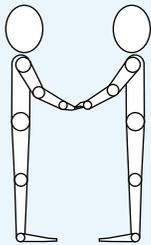
Die Pension gesund gestalten

Renate Steiners Vorstellungen einer aktiven und sinnstiftenden nachberuflichen Phase sind Wirklichkeit geworden. Allerdings nicht ganz zufällig. Die gelernte Industriekauffrau, die die letzten 17 Jahre ihrer Erwerbstätigkeit mit viel Begeisterung und Einsatz die Linzer Filiale einer deutschen Werbeagentur leitete und sich selbst als „Workaholic“ bezeichnet, plante den Übergang in ihren Ruhestand sehr genau. Mit 55 Jahren wurde bei ihr Diabetes diagnostiziert. Renate Steiner führte diese Krankheit auf ihre fordernde berufliche Situation zurück und entschloss sich, in Pension zu gehen und ihr Leben möglichst gesund zu gestalten: Zweimal pro Woche trainiert sie je eine Stunde im Fitnessstudio. Außerdem arbeitet sie ehrenamtlich für ein Tierheim und betreut im Rahmen dieser Tätigkeit auch einen Patenhund: *„Meine Gesundheit erfordert viel Bewegung, deswegen ist das Spaziergehen mit dem Hund sehr wichtig. Da stimmt mein Zucker, und der Hund war auch schon draußen.“*



Freundschaften pflegen

Für ihr geistiges Wohl hat sie viele alte Freundschaften, die unter dem intensiven Berufsleben durchaus gelitten hatten, wiederbelebt: *„Ich hatte solche Angst, dass ich in ein Loch falle, weil ich lange Zeit zu wenig Zeit für meinen Freundeskreis hatte.“* Mit ihren Freundinnen und Freunden unternimmt sie nun Reisen oder Wanderungen und besucht einmal pro Woche das Kino. Doch auch für die eine oder andere ruhige Stunde mit einem guten Buch muss immer genug Zeit sein: *„Ein bisschen Stress ist gesund, aber ich brauche auch meine Tage oder Stunden, in denen ich mich zurückziehen und lesen kann.“*



Etwas zurückgeben

Ihre vielfältigen kulturellen Unternehmungen mit Paolo ergänzen diese Hobbys und Tätigkeiten perfekt. Sie bieten ihr zudem die Möglichkeit, etwas „zurückzugeben“: *„Ich hab mir gedacht, dass ich etwas Gutes tun und jemandem helfen kann. Mir ist es ein Leben lang so gut gegangen, mir ist nie etwas Schlechtes widerfahren. Und er dankt es mir mit seinen Worten, seiner Zeit und seinem Lächeln.“* Viele ihrer Freundinnen und Bekannten kennen und akzeptieren Paolo inzwischen auch und bewundern das Engagement von Renate Steiner. Nicht alle Menschen zeigen diese Aufgeschlossenheit, doch Renate Steiner können so manche schiefe Blicke in der Straßenbahn nichts mehr anhaben: *„Ich bin dadurch noch selbstbewusster geworden, glauben Sie mir das. Ich muss mich nicht schämen, sondern es ist eine Bereicherung, weil er einfach so ein guter Mensch ist.“* Es ist nicht sicher, ob Paolo in Österreich bleiben kann oder ob er nach Guinea-Bissau zurückgeschickt wird. Die Unsicherheit ist für beide „Buddies“ – Paolo und Renate Steiner – bedrückend. Renate Steiner hat, sollte es dazu kommen, jedenfalls fest vor, Paolo in seinem Herkunftsland zu besuchen. Sie hofft, dass sie noch miterleben wird, wie Paolo eine Familie gründet und auch beruflich seinen Weg macht – sei es in Österreich oder in Guinea-Bissau.

„Zuerst ist es nur der Impuls,
etwas anzuschauen, und dann
findet man vielleicht etwas,
das einen wirklich interessiert“

Hermann Swoboda



Steckbrief

Name: Hermann Swoboda

Geburtsdatum: 30. Jänner 1953

Lebensmotto: *In jedem Unglück ist auch
ein bisschen Glück verborgen.
Man muss es nur suchen.*

Engagiert sich bei: Seniorarchäologie, Wien



Seniorarchäologie – ein Projekt der Stadtarchäologie Wien

Hermann Swoboda ist einer von vielen begeisterten Seniorarchäologen und -archäologinnen, die die **Stadtarchäologie Wien** bei ihrer Arbeit unterstützen. Seit 1995 arbeiten freiwillige Helfer und Helferinnen Seite an Seite mit WissenschaftlerInnen am archäologischen Erbe der Stadt. Die Freiwilligen unterstützen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Stadtarchäologie Wien vor allem beim Restaurieren antiker Keramik. Dazu gehört das Reinigen, Beschriften, Sortieren und Zusammensetzen der Fundstücke.



Interesse für Geschichte und Archäologie

Archäologie zählt schon seit der Schulzeit zu den Leidenschaften von Hermann Swoboda. Er liest gerne Bücher über Geschichte, besucht Museen und interessiert sich für Ausgrabungen.

Der Auslöser, sich auch praktisch in der Archäologie zu betätigen, war ein Fernsehbeitrag, in dem über die Mitarbeit von freiwilligen Helfern und Helferinnen bei archäologischen Ausgrabungen berichtet wurde. Hermann Swoboda und seine Frau nahmen daraufhin 1996 an einem zweiwöchigen Ausgrabungsurlaub in Israel teil. Ausgrabungsstätte war die Stadt Dor am Mittelmeer. Von früh morgens bis am Nachmittag wurde dort bei 35 bis 40 Grad gegraben. Auf den Geschmack gekommen, suchte Hermann Swoboda nach einer Möglichkeit, sich auch in Wien archäologisch zu betätigen. So wurde er auf die **Seniorarchäologie** aufmerksam, informierte sich und probierte es dann einfach aus. Eine Forschungsgrabung in Unterlaa bot sogar eine Zeit lang die Möglichkeit, bei einer archäologischen Grabung dabei zu sein – keine Selbstverständlichkeit, denn Grabungen sind in Wien aus sicherheitstechnischen Gründen nicht gut für den Einsatz von Freiwilligen geeignet.

Restaurieren von Fundstücken



Heute kümmert sich Hermann Swoboda jeden Dienstag um das Waschen, Beschriften, Sortieren und Zusammensetzen von antiker Keramik. Sein Spezialgebiet ist das „Puzzle bauen“. Hermann Swoboda hat ein besonders gutes Auge für zusammenpassende Scherben. Dabei ist das Finden der entsprechenden Teile keine ganz einfache Aufgabe, denn in der Werkstatt der Seniorarchäologie in der VHS Meidling stapeln sich kistenweise Keramikstücke, die – richtig zusammengesetzt – zum Beispiel römische oder mittelalterliche Krüge oder Töpfe ergeben. Für Hermann Swoboda ist es immer ein besonderes Erfolgserlebnis, wenn aus vielen Bruchstücken ein schönes Objekt zusammengefügt werden kann.

Dem pensionierten Nachrichtentechniker gefällt an dieser freiwilligen Tätigkeit vor allem auch, dass er dabei Leute trifft, die dieselben Interessen haben wie er. Da sich in seinem Freundeskreis kaum jemand für Archäologie interessiert, ist es für ihn schön, Gleichgesinnte bei der Arbeit in der Werkstatt zu treffen.

Gesundheitliche Auswirkungen



Hermann Swoboda ist der Ansicht, dass sich sein Engagement bei der Seniorarchäologie vor allem positiv auf seine geistige Gesundheit auswirkt. Durch die Seniorarchäologie bietet sich immer wieder die Möglichkeit, Neues kennenzulernen, von interessanten Veranstaltungen zu erfahren und diese auch zu besuchen. Im Rahmen der Seniorarchäologie werden regelmäßig Vorträge angeboten, die den Umgang mit den Fundstücken theoretisch bereichern. Hermann Swoboda geht vor allem gerne zu naturwissenschaftlichen Vorträgen und nützt diese als Möglichkeit, sich geistig fit zu halten.

Für die körperliche Fitness von Hermann Swoboda sorgen seine beiden Hunde und seine zahlreichen weiteren Hobbys, zu denen Bogenschießen und Kegeln gehören. Wann immer es möglich ist, verbringt er auch Zeit mit seinen beiden Töchtern oder unterstützt sie mit seinen handwerklichen Fähigkeiten.

Pläne für die Zukunft



Hermann Swoboda möchte sich weiterhin ehrenamtlich bei der Seniorarchäologie engagieren. Er spielt jedoch auch mit dem Gedanken, bei der Caritas mitzuarbeiten. Das Caritas-Hospizteam, das ihm bei der Pflege seiner vor zwei Jahren verstorbenen Frau zur Seite stand, empfand er als sehr unterstützend. Er kann sich vorstellen, sich ebenfalls für Betroffene einzusetzen. Außerdem denkt er daran, sich als Gasthörer an der Universität einzuschreiben. Vorlesungen in Geschichte, Mathematik und Archäologie würden ihn besonders interessieren.

Jede und jeder sollte es probieren

Hermann Swoboda würde jedem und jeder raten, sich freiwillig zu engagieren. Er findet es wichtig, immer wieder Neues auszuprobieren, den eigenen Interessen zu folgen und auf diese Weise geistig rege zu bleiben: *„Zuerst ist es nur der Impuls, etwas anzuschauen, und dann findet man vielleicht etwas, das einen wirklich interessiert.“*

„Es ist kein Muss, sondern
Freude“

Christl Stadler



Steckbrief

Name: Christl Stadler

Geburtsdatum: 06. Mai 1947

Lebensmotto: *Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!*

Engagiert sich bei: Domino – s'Hus am Kirchplatz, Frastanz

Der Einstieg ins ehrenamtliche Engagement



Schon in ihrer Jugend war Christl Stadler ehrenamtlich tätig. Als Jugendliche engagierte sie sich hauptsächlich im Sportbereich und leitete eine Turngruppe und einen Schiverein. Heute umfasst ihre freiwillige Tätigkeit mehrere unterschiedliche Bereiche.

Christl Stadler lebte vor ihrer Heirat in Südtirol. Ihr Umzug nach Vorarlberg brachte einige Veränderungen – nicht zuletzt sprachlicher Natur. Als Neuankömmling im Ort war eine Frage für sie besonders wichtig: „*Was muss ich tun, um mich in einen Ort zu integrieren?*“ Christl Stadler fand darauf für sich rasch eine Antwort: Sie engagierte sich freiwillig und knüpfte auf diese Weise viele Kontakte in Frastanz. Zunächst übernahm sie die Organisation der Pfarrbibliothek, für welche ihr nach kurzer Zeit schon die Leitung übertragen wurde. Dann begann sie Schritt für Schritt das Angebot der Bibliothek zu erweitern – bis hin zur Organisation von Veranstaltungen.

Der Verein Domino



1996 entstand der Verein **Domino**, welcher 1998 ein Haus am Kirchplatz in Frastanz zur Verfügung gestellt bekam und dem Christl Stadler noch immer als Obfrau vorsteht. Domino bietet viele unterschiedliche Aktivitäten für die Frastanzer und Frastanzerinnen an. Gemeinwesenarbeit, Freizeitgestaltung, Bildung und Weiterbildung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und SeniorInnen stehen dabei im Vordergrund. Ein spezieller Fokus wird auf die generationsübergreifende Arbeit und das Engagement im Ort gelegt.

Besonders wichtig ist Christl Stadler die Vernetzung von Domino mit anderen Organisationen und Vereinen. Sie ist immer interessiert an neuen Projektideen und Kooperationsmöglichkeiten und freut sich, wenn möglichst viele Menschen die Angebote von Domino kennenlernen.

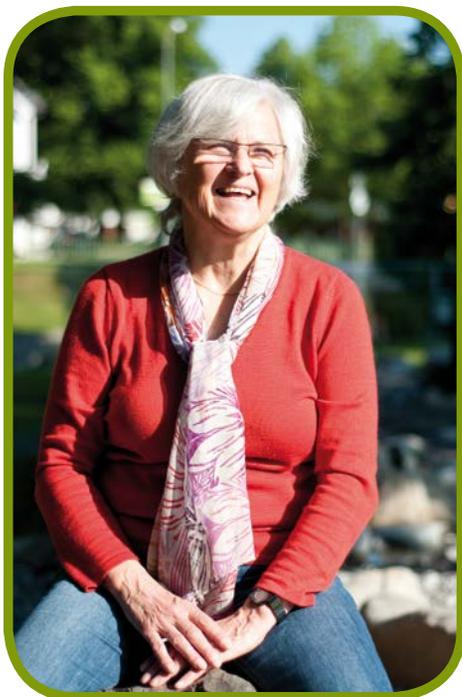
Positive Effekte ehrenamtlicher Tätigkeit

Christl Stadler schätzt an ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit besonders, dass sie durch diese sehr viele Leute kennengelernt hat: *„Ich fühle mich als Teil der Gesellschaft, die sehr viele Facetten hat.“* Sie kann sich außerdem die Zeit frei einteilen und genau das machen, was sie gern macht: *„Meine Freiwilligenarbeit ist sehr bunt gemischt. Da kann ich wirklich mitgestalten, und das ist schön.“* Für Christl Stadler ist es wichtig, dass ihre Arbeit nicht von einem Gefühl des Zwangs oder der Verpflichtung getragen wird: *„Es ist kein Muss, sondern Freude.“*

Was Christl Stadler im Zusammenhang mit freiwilligem Engagement manchmal bedauert, ist die Abwertung von freiwilliger gegenüber hauptamtlicher Arbeit: *„Man wird belächelt, und es wird nicht als Arbeit gesehen.“* Dieses Vorurteil gegenüber dem Ehrenamt sollte ihrer Meinung nach abgebaut werden. Professionalität ist aus ihrer Sicht keine Frage der Bezahlung, sondern des Könnens.

Dass sich Christl Stadler nicht entmutigen lässt, beweist sie immer wieder mit ihrem Engagement in unterschiedlichen Bereichen. 2001 nahm sie sogar an einem Ehrenamtlichenaustausch in England teil, was ihre Sichtweisen auf die Freiwilligenarbeit sehr bereicherte. Bestätigt fühlt sie sich auch durch die Rückmeldungen der Leute, die zu Domino kommen: *„Das ist für mich auch ein Zeichen dafür, dass das, was ich mache, passt und stimmig ist.“*

Ehrenamt als gesellschaftliche Verantwortung



Christl Stadler sieht es als eine gesellschaftliche Verantwortung, sich für ein freiwilliges Engagement zu entscheiden. Ihrer Meinung nach haben Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen, eine Vorbildfunktion für andere und können so dazu beitragen, dass sich mehr Menschen engagieren. Dieser Gedanke, dass wir alle füreinander verantwortlich und voneinander abhängig sind und daher auch etwas weitergeben sollten, trägt für Christl Stadler wesentlich zum Erhalt ihrer geistigen Gesundheit bei.

Zudem hat Christl Stadler keinen Zweifel daran, dass sich ihre ehrenamtliche Tätigkeit auch positiv auf ihre allgemeine Verfassung auswirkt: „*Ich bin*

geistig reger. Die geistige Regsamkeit wäre sonst wohl nicht mehr so, ohne Aufgaben, ohne Zielsetzungen und Verantwortung ließe ich mich sicher gehen.“ Wichtig ist aus ihrer Sicht auch, dass Freiwilligenarbeit das Leben zu einem gewissen Grad strukturiert und dieser Regelmäßigkeit verschafft: „*Da- bei ist es egal, ob es vier, zehn oder 20 Stunden in der Woche sind. Durch*

mein Engagement bin ich auch körperlich fit; ich animiere meine Gruppe nicht nur zu mehr Bewegung oder altersgerechter Ernährung, sondern bewege mich selber viel.“

Christl Stadler ist davon überzeugt, dass man sich sehr achtsam der Frage widmen sollte, welcher Engagementbereich am besten zu einem selber passt, bevor man sich für etwas entscheidet. Dazu gehört auch, bestimmte Tätigkeiten auszuprobieren und wieder lassen zu können, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Hat man einmal die richtige ehrenamtliche Tätigkeit gefunden, kann diese maßgeblich zu einem erfüllten Leben beitragen.



„Ich habe mein berufliches
Leben fortgeführt, damit ich
in Bewegung bleibe“

Anneliese Hönigsberger



Steckbrief

Name: Anneliese Hönigsberger

Geburtsdatum: 12. Juni 1947

Lebensmotto: *Das Leben geht weiter!*

Engagiert sich bei: MuseumsAGentur Plan 60, Wien



Die MuseumAGEntur



Einmal pro Woche sitzt Anneliese Hönigsberger am Schreibtisch der **MuseumsAGEntur**, die über ein eigenes Büro im Wien Museum am Karlsplatz verfügt. Anneliese Hönigsberger ist für administrative Belange der MuseumsAGEntur zuständig. Sie verzeichnet etwa die Einsätze der freiwilligen Mitarbeiter und

Mitarbeiterinnen oder protokolliert die monatlichen Teamsitzungen. Tatkräftig unterstützt sie damit die ehrenamtliche Projektleiterin, Frau Lore Streiter, die maßgeblich für die Gründung der MuseumsAGEntur verantwortlich ist. Die MuseumsAGEntur entstand 2003 im Rahmen von Plan 60. In diesem Projekt, das vom Fonds Gesundes Österreich gefördert wurde, entwickelten Wiener Senioren und Seniorinnen Initiativen zu den unterschiedlichsten Themen. Seither ist die MuseumsAGEntur eine verlässliche Partnerin für mehrere Wiener Museen, wie etwa das Wien Museum, das Technische Museum, die Wiener Bezirksmuseen oder das Österreichische Gesellschafts- und Wirtschaftsmuseum. Die MuseumsAGEntur vermittelt die ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen an Museen und Archive, wo sie für vielfältige Aufgaben (BesucherInnen-Service, Bibliotheksarbeiten und vieles mehr) im Einsatz sind.

„Man braucht auch noch etwas anderes!“

Anneliese Hönigsberger wurde 2004 durch einen Zeitungsartikel auf die MuseumsAGENTur aufmerksam: „... *ich bin gerade in Pension gegangen und hab mich gefragt: Was ist jetzt, was tu ich jetzt?*“ Sie griff zum Telefonhörer und ist seither freiwillig für die Agentur tätig. Zu Beginn arbeitete Anneliese Hönigsberger im Bezirksmuseum Simmering mit. Dort kümmerte sie sich tatkräftig um die Neuordnung der Bibliothek. Als ein weiteres Enkelkind zur Welt kam, wollte Anneliese Hönigsberger ein wenig kürzertreten, um mehr Zeit für ihre Familie zu haben. Die Anfrage von Lore Streiter, ins Büro der Agentur zu wechseln, kam da gerade recht. Die Familie spielt eine wichtige Rolle im Leben von Anneliese Hönigsberger. Neben der Betreuung der Enkelkinder unterstützt sie auch das Hobby ihres Ehemannes, der leidenschaftlich Postkarten und Briefmarken sammelt. Doch ein wenig Abwechslung tut da auch ganz gut: „*Man braucht auch noch etwas anderes!*“ Anneliese Hönigsberger war ihr Leben lang beruflich aktiv: Schon mit zehn Jahren half sie in der Bäckerei ihrer Eltern aus. Nach Volks-, Haupt- und Hauswirtschaftsschule arbeitete sie lange Jahre für das Kabelkartell; doch der EU-Beitritt Österreichs bedeutete dessen Auflösung. Danach war Anneliese Hönigsberger in anderen Unternehmen für die Fakturierung und die Lohnverrechnung tätig. Ihre Pensionierung mit 56,5 Jahren war nicht ganz freiwillig, lieber hätte sie bis zum 60. Lebensjahr gearbeitet.

Erfahrungen und Kompetenzen einbringen – in Bewegung bleiben



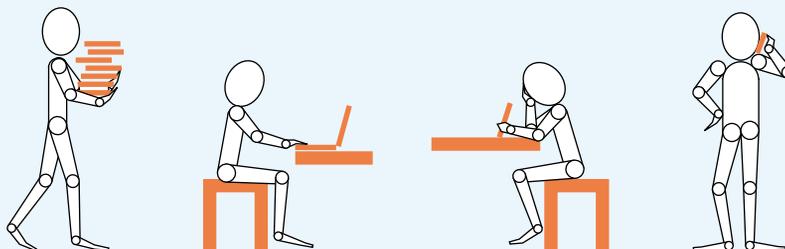
In der MuseumsAGentur hat sie nun die Möglichkeit, auf ehrenamtlicher Basis ihre Erfahrungen und Kompetenzen einzubringen – davon profitieren nicht nur die Auftraggeber der Agentur, d.h. die Partnerarchive und -museen, sondern auch Anneliese Hönigsberger selbst: *„Ich habe mein berufliches Leben fortgeführt, damit ich in Bewegung bleibe. Auch geistig.“* Sie ist sich sicher, dass die Disziplin, die eine ehrenamtliche Tätigkeit erfordert, wichtig für das eigene Wohlbefinden ist – eine Lektion, die ihr ihre Eltern mitgegeben haben. Freiwilliges Engagement strukturiert den Tag, und man hat zudem die Möglichkeit, mit einem solchen Engagement den eigenen Interessen zu folgen: *„Ich habe eine Aufgabe, die mir Freude macht.“* Anneliese Hönigsberger schätzt vor allem auch den Kontakt zu den vielen verschiedenen Menschen,



mit denen sie im Rahmen ihrer Tätigkeit zu tun hat. Das kommt ihrem offenen Wesen und ihrer Kontaktfreudigkeit entgegen. Zudem ist sie sich sicher, dass die sozialen Kontakte eine direkte Auswirkung auf ihre körperliche und geistige Widerstandskraft haben: *„Das Immunsystem profitiert davon, ganz sicher ... und auch die geistige Gesundheit.“* Und die Tätigkeit für die MuseumsAGENTur ist ja nicht nur Arbeit: Zum einen gibt es auch gesellige Anlässe, wie etwa die jährliche Weihnachtsfeier. Zum anderen haben die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen die Möglichkeit, kostenlos Museen zu besuchen und an Führungen teilzunehmen. Auch in ihrer „Freizeit“ hält sich Anneliese Hönigsberger geistig fit: Lesen und Reisen gehören zu ihren liebsten Hobbys – das Fernsehgerät ist da nur selten in Betrieb.

Mehr Anerkennung für den ehrenamtlichen Einsatz

In ihrer freiwilligen Tätigkeit fühlt sie sich und die MuseumAGENTur insgesamt durchaus geschätzt. Trotzdem wünscht sie sich, dass dem Thema Freiwilligkeit im Allgemeinen und der MuseumsAGENTur im Speziellen mehr öffentliche Aufmerksamkeit entgegengebracht wird: Das „Europäische Jahr der Freiwilligen 2011“ sei eine gute Sache, doch immer noch gäbe es Museen, die entweder nicht über die Agentur Bescheid wüssten oder Bedenken hätten, auf dieses Angebot zurückzugreifen. Die Frage, ob sie anderen Senioren und Seniorinnen freiwilliges Engagement empfehlen würde, bejaht sie ohne zu zögern. Und was sind ihre Argumente für Interessierte? *„Schauen Sie mich oder meine Kollegin, die Frau Streiter, an!“*



„Man muss sich das Leben so
gestalten, dass man
zufrieden ist“

Werner Höck



Steckbrief

Name: Werner Höck

Geburtsdatum: 15. Juni 1943

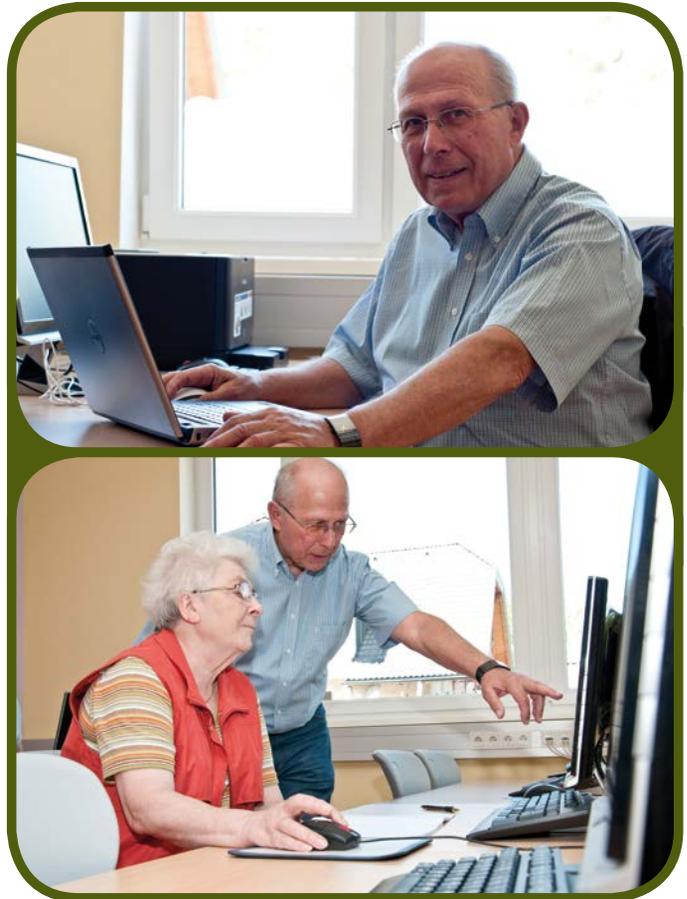
Lebensmotto: *Tu was, dann tut sich was!*

Engagiert sich bei: Sozialer Hilfsdienst Seeham, Salzburg



Seeham im Salzburger Seenland

Seeham ist eine kleine Gemeinde in besonders malerischer Lage. Der Ort liegt direkt am Obertrumer See, dem größten der drei Trumer Seen im Salzburger Seenland. Die Stadt Salzburg ist etwa eine halbe Autostunde entfernt, viele Seehamer und Seehamerinnen pendeln zur Arbeit in die Landeshauptstadt. Seeham hat rund 1.800 Einwohner und Einwohnerinnen. Der Tourismus ist ein wichtiger wirtschaftlicher Faktor; die Infrastruktur ist trotzdem noch immer kleinteilig: An der schmucken Hauptstraße finden sich ein Metzger, eine Bäckerei, einige Gasthöfe.



Altern in guter Gesellschaft

Ein paar Schritte von der Hauptstraße entfernt steht auch die neue, großzügig geplante Volksschule. Einmal pro Woche trifft sich dort außerhalb der normalen Unterrichtszeiten eine Gruppe von Lernwilligen, die dem Volksschulalter



längst erwachsen sind. Unter der Anleitung von Werner Höck machen sie sich mit den Grundlagen der EDV vertraut. Die Wissensvermittlung passt Werner Höck an die Vorkenntnisse der Leute an. Manche von ihnen müssen in einem ersten Schritt erst lernen, die Maus zu bedienen, andere wiederum möchten ihre Digitalfotos am Computer bearbeiten können. Seit drei Jahren leitet Werner Höck ehrenamtlich den EDV-Kurs für ältere Seehamer und

Seehamerinnen. Entstanden ist dieses Bildungsangebot im Rahmen des Gemeindeprojektes „Altern in guter Gesellschaft“, das in Zusammenarbeit mit der Gemeindeentwicklung Salzburg durchgeführt wird. Der Kurs ist eines der vielen Angebote des **Sozialen Hilfsdienstes Seeham**, den Werner Höck vor inzwischen 20 Jahren mitbegründet hat und dem er nun als Obmann vorsteht.

Engagement für Kultur und Soziales

Werner Höck war schon während seiner Berufstätigkeit im Ort sehr aktiv. Viele Jahre arbeiteten er und seine Frau federführend im Seehamer Theaterverein mit – auf und hinter der Bühne. Das größte Projekt des Vereins und der Gemeinde war die Errichtung der Seebühne im Jahr 1997. Diese ist inzwischen weit über die Gemeindegrenzen hinaus bekannt. Das Engagement im Theaterverein wurde Werner Höck neben seiner Arbeit als leitender Angestellter schlussendlich zu intensiv. Er zog sich nach und nach aus dem Verein zurück. Heute, rund fünf Jahre nach seiner Pensionierung, widmet er sich vor allem sozialen Projekten im Ort, wie eben dem Sozialen Hilfsdienst. Er ist zudem Mitglied des Pfarrgemeinderates und in verschiedenen sozialen Bereichen der Gemeinde aktiv. Sein großes Anliegen ist es, dass ältere, kranke und hilfsbedürftige Menschen so lange wie möglich in der ihnen vertrauten Umgebung leben können. Dies ist auch das vorrangige Ziel des Sozialen Hilfsdienstes Seeham. Dessen Angebotspalette umfasst zum Beispiel Fahr- und Besuchsdienste, Essen auf Rädern sowie Ausflüge oder Unterstützung für pflegende Angehörige. Der Verein ist inzwischen einer der größten ehrenamtlichen Sozialvereine im Bundesland Salzburg.

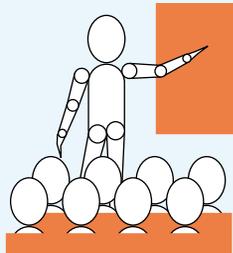


Für ein besseres Miteinander

Die Tätigkeiten, die Werner Höck verrichtet, sind sehr vielfältig: Neben der Leitung des EDV-Kurses ist er auch für organisatorische Fragen des Vereins und für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Er macht Geburtstags- und Krankenbesuche bei betagten und hilfsbedürftigen Mitbürgern und Mitbürgerinnen oder unterstützt pflegende Angehörige. In diesem Bereich hat er auch eine Fortbildung (MiA – „Mit Angehörigen“) besucht. Den Anstoß dafür lieferten persönliche Erfahrungen: *„Meine Frau hat ihre Tante, ihre Mutter und meine Mutter gepflegt, und da habe ich gesehen, wie wichtig das ist.“* Werner Höck schätzt, dass er etwa 20 Stunden pro Woche für seine freiwillige Arbeit aufwendet. Er ist der Ansicht, dass am Land zwar bestimmte Dinge wie Nachbarschaftshilfe ganz gut funktionieren, im Verborgenen aber trotzdem viele Probleme bestehen. Und genau in diesen Fällen möchte er helfen: *„Das ist das Schöne: Man merkt, dass man den Leuten etwas Gutes tut. Und man sieht, dass es dann jemandem besser geht, wenn er vielleicht zu Hause, in seiner vertrauten Umgebung, bleiben kann.“* Werner Höck setzt sich mit Leidenschaft für den sozialen Zusammenhalt und ein besseres Miteinander im Ort ein, auch wenn dafür manches Mal durchaus auch Überzeugungsarbeit geleistet werden muss: *„Ich bin vielleicht irgendwie ein Weltverbesserer. Aber ich finde, wenn alle etwas heruntersteigen würden von ihren Meinungen, die sie aus den Medien haben, dann würden wir wesentlich besser zusammenleben.“*

„Da kann ich wirklich ein bisschen etwas davon weitergeben“

Werner Höck bezieht aus seinem Engagement in einem hohen Maße innere Zufriedenheit: *„Man muss sich das Leben so gestalten, dass man zufrieden ist. Mir geht's gut und ich kann dankbar sein, dass es mir so gut geht, dass ich keine finanziellen Sorgen habe und eine geordnete Familie. Und da kann ich wirklich ein bisschen etwas davon weitergeben.“* Langeweile kennt er nicht, und auch der berühmte „Pensionschock“ war für ihn nie ein Thema. Das Nein-sagen-Lernen und der Ausgleich durch Sport und Kultur sind ihm jedoch trotzdem sehr wichtig. Werner Höck ist davon überzeugt, dass es für jeden und jede viele gute Möglichkeiten gibt, sich in das gemeinschaftliche Miteinander einzubringen: *„Es ist einfach in unserer Gesellschaft wichtig, man kann sich nicht nur auf den Staat verlassen. Jeder hat Fähigkeiten, und die sollte man den anderen zur Verfügung stellen. Wenn man mit dem Leben unzufrieden ist, rate ich dazu, sich zu engagieren. Überall gibt es etwas zu tun – es ist auch sehr wichtig, dass es eine Feuerwehr, eine Musikkapelle oder eine Wasserrettung gibt. Wir haben im Ort 23 Vereine, das ist gigantisch.“*



„Wenn ich etwas widerwillig
mache, hat das keinen Platz
im Ehrenamt“

Astrid Remschak



Steckbrief

Name: Astrid Remschak

Geburtsdatum: 03. März 1951

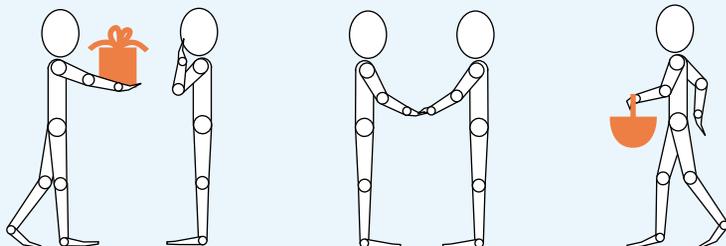
Lebensmotto: *Lache, und die Welt lacht zurück,
mache einem Menschen Freude und es
beglückt dein eigenes Herz.*

Engagiert sich bei: Volkshilfe Bezirksverein Admont-Gesäuse, Steiermark



Einsatz für Menschen in Notlagen

„Ich engagiere mich ehrenamtlich in der **Volkshilfe Admont** in der Steiermark. Seit 2009 bin ich Vorsitzende des **Bezirksvereins Admont-Gesäuse**. Wir unterstützen unter anderem Menschen, die in Notlagen geraten sind – weil sie zum Beispiel ihre Arbeit verloren haben oder sich in ähnlichen Problemsituationen befinden. In diesen Fällen versuchen wir ganz schnell selbst zu helfen oder vermitteln die Personen weiter an eine Stelle, wo ihnen geholfen werden kann. Eine weitere Leistung unseres Vereins ist der Verleih von Pflegebetten und Pflegebehelfen, wie zum Beispiel Leib- und Rollstühlen oder Gehhilfen. Mein Mann unterstützt unser Team tatkräftig bei der Zu- und Aufstellung der Betten. Außerdem bieten wir Urlaube für SeniorInnen und AlleinerzieherInnen an. Dieses Angebot ist inzwischen sehr beliebt und wird auch gerne angenommen. An jedem ersten Dienstag im Monat findet das SeniorInnencafé statt, das jedes Mal von circa 30 Personen besucht wird. Über das SeniorInnencafé bin ich auch zur Volkshilfe gekommen. Meine inzwischen verstorbene Mutter wurde vor vier Jahren hier sehr liebevoll aufgenommen.“



Zuhören, mitfühlen und verstehen

„Obwohl es immer sehr viel zu tun gibt, macht mir die Arbeit Freude und bereichert mein Leben sehr. Von den Leuten kommt so viel zurück – sehr viel Dankbarkeit und Freude, was mich sehr glücklich und zufrieden macht. Außerdem lerne ich sehr viel: von der Lebenserfahrung der älteren Menschen, aber auch durch die Aufgaben, die ich erledige. Der Umgang mit dem Computer war mir zum Beispiel vorher nicht vertraut. Jetzt habe ich einen Laptop, mit dem ich gut arbeiten kann. Darüber hinaus hat sich mein Umgang mit Menschen verändert. Ich habe gelernt, besser zuzuhören, und habe jetzt größeres Verständnis für Menschen und ihre Bedürfnisse. Bei der Arbeit mit Betroffenen merke ich, dass ihre Bedürfnisse oft andere sind als die, die im ersten Moment vielleicht geäußert werden. Manchmal hilft schon zuhören, mitfühlen und verstehen.“



Engagement mit Maß und Ziel

„Ich glaube, dass man sich durch eine ehrenamtliche Tätigkeit viel wohler fühlt und dass sich dieses Wohlbefinden auch auf die Gesundheit auswirkt. Wichtig ist bei solchen Tätigkeiten natürlich, dass man sich abgrenzt und sich auch Schwächen zugesteht. Manchmal werde ich gefragt, ob ich mich durch meine Tätigkeit nicht selber überfordere. Da antworte ich immer, dass ich nur



Sachen mache, die mir gefallen und die ich gerne mache. Solange man etwas mit Freude macht, denke ich, kann man sich nicht überfordern. Wenn ich etwas widerwillig mache, hat das keinen Platz im Ehrenamt. Das sollte man dann auch nicht machen. Für mich hat ehrenamtliche Tätigkeit eine spezielle Qualität, weil man als Ehrenamtliche bereit ist, die eigene freie Zeit zu investieren – und genau das macht diese Tätigkeit so wertvoll. Man gibt seine Zeit Menschen, die Hilfe brauchen oder einsam sind, und tut dies auch noch gern.“

Ehrenamt beginnt im Kleinen

„Aus diesem Grund würde ich jedem und jeder raten, sich ehrenamtlich zu betätigen. Es tut gut und macht zufrieden. Daher: einfach ausprobieren und selbst die Erfahrung machen, dass alle Beteiligten davon profitieren: sowohl die ehrenamtlich Tätigen als auch jene, denen man seine Zeit schenkt. Es muss ja nichts Großes sein. Ehrenamt beginnt schon im Kleinen, wenn man



zum Beispiel dem Nachbarn oder der Nachbarin hilft. Da bekommt man so viel zurück, was man sich niemals mit Geld kaufen könnte: ein Lächeln, Dankbarkeit, Freude, Zufriedenheit oder die ausgelassene Stimmung bei einem Ausflug mit unseren Senioren und Seniorinnen auf die nächstgelegene Alm. Für

all dies würde ich mir mehr Verständnis, Mitarbeit und Unterstützung wünschen. Aber auch, dass das Ehrenamt nicht immer mit der Frage nach dem Verdienst in Verbindung gebracht wird, sondern dass es als das anerkannt wird, was es ist: eine geschenkte Dienstleistung, die freiwillig und mit Freude erbracht wird und eine Erfahrung fürs Leben ist.“

„Aufgaben und Lebenssinn
kann man sich nur selber
geben“

Helga Götz



Steckbrief

Name: Helga Götz

Geburtsdatum: 03. März 1942

Lebensmotto: *Carpe diem. Lebe den Tag mit Freude und Übersicht.
Ich achte auf meine Gesundheit und die der mir
Anvertrauten und gebe meine Lebensfreude
und meinen Optimismus weiter.*

Engagiert sich im: Kuratorium der Wiener Pensionisten-Wohnhäuser, Wien



„Das macht mir selber auch immer sehr viel Freude“

Helga Götz ist im Wiener Pensionisten-Wohnhaus Hohe Warte ehrenamtlich tätig und kümmert sich dort um zwei Bewohnerinnen. Ihre Tätigkeiten beschreibt sie als sehr unterschiedlich und facettenreich. Oft sind es Gespräche über Alltagserlebnisse oder Aktivitäten wie Singen, Tanzen und Wandern. All das gehört zu ihren Aufgaben als Mitglied des S.m.S.-Teams (S.m.S. = Solidarität mit SeniorInnen).

Dabei ist Helga Götz ein respektvoller und toleranter Umgang mit den BewohnerInnen besonders wichtig:

„Man muss sie ernst nehmen und ihnen zuhören.“

Die Situation der BewohnerInnen könne man oft nicht ändern, so Helga Götz.

Doch sie sieht es als ihre Aufgabe, Lebensfreude und Optimismus

zu vermitteln. Gern erfüllt Helga Götz auch kleine Wünsche, wie zum Beispiel einen lang ersehnten Kaffeehausbesuch, ein Osternest oder einen Ausflug:

„Das macht mir selber auch immer sehr viel Freude.“



Das richtige Engagement finden

Das freiwillige Engagement von Helga Götz begann, als sie vor einigen Jahren gebeten wurde, sich um eine ältere, vereinsamte Dame zu kümmern. Zu diesem Zeitpunkt war Helga Götz bereits im Ruhestand. Sie sehnte sich sehr nach einer sinnvollen, erfüllenden Tätigkeit, da sie ihren Beruf – sie hatte eine Krankenpflegeschule geleitet – sehr vermisste: *„Das Gefühl, gebraucht zu*



werden, wünscht sich eigentlich jeder.“ So kam es, dass Helga Götz bis heute begeistert freiwillig tätig ist und sich immer wieder herzlich der Wünsche, Bedürfnisse und Sorgen der Bewohner und Bewohnerinnen des Hauses Hohe Warte annimmt: *„Es ist wichtig, dass man das richtige Engagement findet. Eines, das einen erfüllt und auch Freude macht.“*

Kraft und Energie – für alle Beteiligten



Helga Götz ist der Meinung, dass nicht nur die BewohnerInnen, mit denen sie Zeit verbringt, davon profitieren, sondern auch sie selbst. Es gibt ihr Kraft und Energie, nach einem Besuch zu sehen, dass jemand in positiver Stimmung zurückbleibt oder sich durch gemein-

sames Turnen und Musizieren bestätigt fühlt. Helga Götz ist fest davon überzeugt, dass sich ihr Engagement positiv auf ihren Gesundheitszustand auswirkt. Sie meint, das Gefühl, gebraucht zu werden, und das Nachgehen einer erfüllenden Tätigkeit seien gerade im Ruhestand das Wichtigste für ein glückliches Leben: *„Am allerbesten gefällt mir, wenn ich aus diesem Haus hinausgehe und das Gefühl habe, dass jemand zurückbleibt und ein Lächeln auf den Lippen hat und den Nachmittag genossen hat.“*

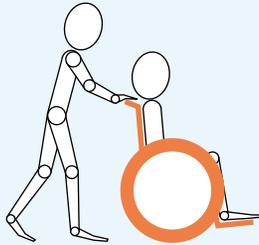
Bewusster leben

Aufgrund ihrer Tätigkeit im Pensionisten-Wohnhaus hat sich auch Helga Götz' Blick auf ihr eigenes Leben verändert. Sie lebt nun bewusster und hört genauer auf die Bedürfnisse ihres Körpers. Sie fühlt sich zufriedener und weiß, dass es nicht selbstverständlich ist, in



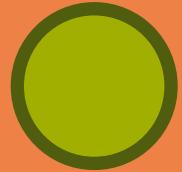
einer derart guten gesundheitlichen Verfassung zu sein. Sie geht daher vernünftiger und achtsamer mit ihren körperlichen Ressourcen um: *„Ich bin ja im Seniorenalter, ich vergesse das nur ab und zu.“* In der schönen Jahreszeit geht Helga Götz auch regelmäßig 30 Minuten zu Fuß zum Haus Hohe Warte, wovon nicht nur ihr Herz-Kreislauf-System profitiert. Im Falle von Helga Götz hatte das ehrenamtliche Engagement noch einen weiteren positiven Effekt: Sie hat bei ihrer Tätigkeit im Haus Hohe Warte ihren jetzigen Ehemann kennengelernt. Auch er gehört zum Ehrenamtlichen-Team im Haus. Helga Götz verliebte sich in ihn, als sie sah, wie er alte Damen betreute: *„Das machte er wirklich mit großem Einfühlungsvermögen.“* Helga Götz ist mittlerweile seit einigen Jahren glücklich verheiratet.

„Man braucht eine Aufgabe“



Auf die Frage, ob sie anderen noch nicht freiwillig tätigen Menschen zu einem solchen Engagement raten würde, antwortet Helga Götz enthusiastisch: „Ja, natürlich!“ Ihrer Meinung nach geht es Menschen, die längere Zeit keiner sinnvollen Beschäftigung nachgehen, irgendwann nicht mehr gut: *„Man braucht eine Aufgabe. Aufgaben und Lebenssinn kann man sich nur selber geben.“* Auch wenn die Hemmschwelle, sich zu engagieren, für manche unüberwindbar zu sein scheint, rät Helga Götz trotzdem dazu, es einfach zu probieren und sich darauf einzulassen. Sie würde sich diesbezüglich mehr Aufklärung über die Bereiche, in denen sich Menschen freiwillig betätigen, wünschen. Außerdem sei wenig über die unterschiedlichen Unterstützungsmöglichkeiten und Fortbildungen für Ehrenamtliche bekannt, so Helga Götz. Sie ist der Meinung, dass man sich schon vor dem Austritt aus dem Berufsleben darüber Gedanken machen sollte, wie man sein weiteres Leben gestalten möchte und welches Ehrenamt zu einem passen würde. Die persönliche Erfüllung und der Erfolg einer freiwilligen Tätigkeit werden sich erst dann einstellen, wenn man das „Ehrenamt gefunden hat, welches einen erfüllt und welches auch Freude macht“.

Serviceeteil



Kontaktaten

Büro AgendaWieden

1040 Wien,
Wiedner Hauptstraße 54/12
01/585 33 90-18
info@agendawieden.at

Domino s'Hus am Kirchplatz

6820 Frastanz, Kirchplatz 4
05522/517 69-40
office@dominofrastanz.org

Initiative Seniorarchäologie für Erwachsene –

Stadtarchäologie Wien

Mag.^a Ingeborg Gaisbauer
1020 Wien,
Obere Augartenstraße 26–28/32
01/4000 811 59
www.seniorarchaeologie.at

MuseumsAGEntur Wien

Lore Streiter
0664/822 93 901
lore.streiter@wienmuseum.at

Projekt Amigo

SOS-Menschenrechte

Mag.^a Elisa Roth
4040 Linz, Rudolfstraße 64
0732/71 42 74
roth@sos.at
www.sos.at

Servus Sozialzentrum Würnitz

2112 Würnitz, Kirchengasse 1
02263/760 46
servus@sozialzentrum-wuernitz.at
www.sozialzentrum-wuernitz.at

**Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser**

1090 Wien, Seegasse 9

01/313 99-0

infocenter@kwp.at

www.kwp.at

Sozialer Hilfsdienst Seeham

5164 Seeham, Hauptstraße 7

0664/474 45 33

shd.seeham@sbg.at

<http://sozialer.hilfsdienst.seeham.at>

Volkshilfe

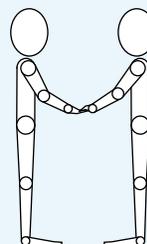
Bezirksverein Admont-Gesäuse

Astrid Remschak

8911 Admont, Eichelauweg 535

0676/870 83 15 06

astrid.remschak@twin.at



Freiwilligenzentren und -plattformen

Freiwilligenweb

www.freiwilligenweb.at

Ehrenamtsbörse Wien

Kontakt für interessierte Freiwillige:

1060, Bürgerspitalgasse 4–6

01/597 36 50

www.ehrenamtsboerse.at

„Freiwillig für Wien“ – eine Initiative der Stadt Wien

www.senior-in-wien.at

Freiwilligenzentrum Salzburg

5020 Salzburg, Gaisbergstraße 27

0662/849 37 31 64

www.freiwilligenzentrum-salzburg.at

Freiwilligen Zentrum Tirol Mitte

6020 Innsbruck, Heiliggeiststraße 16

0512/7270-35

www.freiwillige-tirol.at

Unabhängiges

LandesFreiwilligenzentrum

4020 Linz, Martin-Luther-Platz 3

0650/470 00 72

www.ulf-ooe.at

Freiwilligenzentrum voluntaris Wien

1090 Wien, Türkenstraße 3/3. Stock

0664/887 32 - 463 oder - 462

www.voluntaris.at

Freiwilligenzentrum Wels

4600 Wels, Quergasse 1

0664/350 4224

www.fzwels.at

ISGS Drehscheibe

8605 Kapfenberg, Grazer Straße 3

03862/21 500

office@isgs.at

www.isgs.at

**Zeit und Hilfsbörse Bruck an der
Mur**

0664/739 84 14 9

www.isgsbruck.info/108.html

Freiwilligenbörse Region Gleisdorf

8200 Gleisdorf, Franz-Josef-Straße 3

0664/604 09-157

www.freiwillig.gleisdorf.at

**sone Freiwilligenbörse der
Marktgemeinde Jenbach**

6200 Jenbach, Huberstraße 34a

0664/808 37 60 20

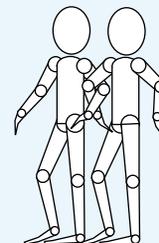
**Freiwilligenzentrum Bezirk Schwaz -
Tu Was!**

6130 Schwaz, Franz-Josef- Str. 25

05242/6931 80 58 30,

0650/510 50 72

www.tu-was-schwaz.at



Engagiert gesund bleiben

Seniorinnen und Senioren im Porträt

Die nachberufliche Phase wird immer mehr zu einem relevanten Lebensabschnitt, den die Senioren und Seniorinnen von heute möglichst achtsam und gesund gestalten möchten. Freiwilliges oder bürgerschaftliches Engagement ist eine Möglichkeit, im Alter aktiv und gesund zu bleiben. Ältere Frauen und Männer engagieren sich je nach ihren Interessen und Möglichkeiten in den unterschiedlichsten Bereichen und leisten damit einen unschätzbaren Beitrag für unsere Gesellschaft.

In dieser Broschüre erzählen zehn Senioren und Seniorinnen, wie sie zu ihrem Engagement gekommen sind, warum sie sich engagieren, wie sie ihr Engagement gestalten, in welchen Bereichen sie aktiv sind und welchen Nutzen sie daraus ziehen. Diese Porträts sollen zeigen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, sich einzubringen, an der Gesellschaft teilzuhaben und dabei etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Mehr Informationen zum Projekt
„Engagiert gesund bleiben!“ finden Sie im Internet unter
www.engagiert-gesund-bleiben.at.

