



Laudatio

Gesunder Kreis Minden-Lübbecke

Selbsthilfegruppe „Alte helfen Alten“ der Anna Luise Altendorf-Stiftung

„Der allein lebende Mensch braucht im Alter nicht nur einen Notgroschen sondern auch eine Notgemeinschaft!“

Nach dieser These handelt man in der Selbsthilfegruppe „Alte helfen Alten“ der Anna Luise Altendorf-Stiftung in Minden. Mit „Alten“ sind hier Menschen ab 60 Jahren gemeint, die meisten in der Gruppe sind aber über 75 Jahre alt und machen sich gemeinsam für ein selbstbestimmtes Leben im Alter stark.

Die Menschen, die hier zusammen kommen tun dies in philosophischen Gesprächsrunden, aber auch und insbesondere in vielen praktischen Bereichen:

Zweimal wöchentlich gibt es ein gemeinsames Mittagessen, von Hochaltrigen für Hochalt-rige gekocht. Für die körperliche Ertüchtigung sorgen Seniorengymnastik unterstützt durch Gesprächsrunden Bewegung im Alter und Ernährung. Es besteht die Chance Gesundheitseinrichtungen kennen zu lernen aber auch die Möglichkeit zur Auseinandersetzungen mit politischen Themen. Ergänzt wird das Angebot durch Gedächtnistraining, Halbtagesausflüge, Bastelstunden, Filmvorführungen und vielem mehr. Zu Feiertagen und runden Geburtstagen wird gemeinsam gefeiert mit selbst zubereitetem festlichen Essen. Aber auch die Kontakte zu anderen Seniorengruppen werden gepflegt Außerdem gibt es eine Computer-Sprechstunde für ältere Menschen..

Neben diesen Aktivitäten bietet die Selbsthilfegruppe Ihren Mitgliedern auch im Alltag Hilfen an. Dazu gehört die Organisation eines Hausnotrufes, Unterstützung bei Arztbesuchen und Behördengängen, aber auch bei der Nutzung neuer Medien. Und natürlich wird zu den örtlichen Pflegediensten und Altenheimen beraten. Die wichtigste aller Hilfen ist aber wohl mit Abstand die Sicherheit, den Alltag im Alter nicht allein bewältigen zu müssen.

Dass die Angebote genau den Bedarf treffen, kann auch mit Zahlen belegt werden. So gab es 2010 rund 200 Veranstaltungen, an denen insgesamt 4.500 Personen teilgenommen haben.

In dieser Selbsthilfegruppe „Alte helfen Alten“ kommen Menschen zusammen, die ihr Leben auch im Alter sinnvoll und selbst bestimmt gestalten wollen. Dabei kann sich jede(r) entsprechend der eigenen Interessen und Fähigkeiten an Aktivitäten beteiligen und einbringen. Oft kommen gerade allein lebende Frauen in die Selbsthilfegruppe, da sie hier die Anerkennung und das Gefühl des Gebrauchtwerdens bekommen, das ihnen Zuhause niemand mehr geben kann. Auf diesem Weg sorgen sie für andere und sorgen gleichzeitig für sich selbst – eine win-win-Situation nicht nur für diese beiden Seiten – sondern auch für die Stadtgesellschaft.

In Minden ist es gelungen, eine Struktur aufzubauen, die von den Seniorinnen und Senioren angenommen wird. Sie können sich aktiv einbringen oder auch einfach Stunden in der Gemeinschaft verbringen. Sie erhalten Unterstützung an Punkten, die durch sie selbst definiert sind. Das Projekt ist in seinem direkten Ansatz und gerade auch in seiner scheinbaren Schlichtheit überzeugend und animiert hoffentlich zur Nachahmung.

Das Urteil der Jury: vorbildlich!

Daher erhält das Projekt „Alte helfen Alten“ der Anna Luise Altendorf-Stiftung im Gesunden Kreis Minden-Lübbecke den Gesunde Städte-Preis 2011.