

TA vom 03.03.2005

Auf die Beine helfen

ERFURT (op). Weniger Freunde und Austausch, geistiger Abbau, Hilflosigkeit, mehr Krankheiten - diese Faktoren gehen im Alter oft Hand in Hand. Der Thüringer Schutzbund der Senioren kennt das Problem und rief im Juni 2004 das "Kompetenzzentrum für aktive Senioren" ins Leben, um gegenzusteuern. Chefin Rita Hofmann sieht schon erste Erfolge: "Man kennt unser Haus inzwischen in der Stadt. Über 3000 Mal haben wir Rentner, Ämter und Vereine seit dem Start beraten. Wichtig ist vor allem, die Wege zwischen Senioren und der Außenwelt kurz zu halten und Berührungspunkte abzubauen". Doch wer im Alter fit bleiben will, sollte sich selbst bewegen, vor allem im Kopf. Das Bundesministerium für Familie und Senioren bildet so genannte "Senior-Trainer" aus - Rentner, die Spaß haben, ihre eigene Lebenserfahrung an andere weiter zu geben. Auf das Modellprojekt stiegen die Erfurter Seniorenhelfer sofort ein. "Die Trainer sind inzwischen das Rückgrat unserer Arbeit. Sie leiten unsere 37 Selbsthilfegruppen, bei denen fast 500 Senioren mitmachen", meint Rita Hofmann. Die sieben Rad- und Wandergruppen vereinen allein 175 Rentner. So führt eine ehemalige Gärtnerin ihre Senioren durch die grünen Lungen der Stadt, eine Broschüre mit altersgerechten Wegen ist im Entstehen. Zu den 140 Rentnern in den 14 Sprachkursen zählen auch die Leselernhelfer, die leseschwachen Ausländerkindern rund um die Magdeburger Allee Nachhilfe geben. Die "kreativen Gestalter" und die Maler bringen Farbe und Leben in jede Rentnerwohnung. Doch das Kompetenzzentrum denkt weiter: Auf einer innerstädtischen Brache wollen die Senioren einen Duft- und Therapiegarten anlegen, um dort Demenzbetroffenen, aber auch jungen Suchtkranken Hilfe anzubieten. Pensionierte Musiker wollen mit arbeitslosen jüngeren Kollegen u. a. im Katholischen Krankenhaus auftreten, um den Patienten mit eigens komponierter Musik wieder auf die Beine zu helfen. Ihr Motto: "Hilf anderen, um dir selbst zu helfen".

02.03.2005