

# Aktiv im Alter

## Petra Pohlmann unterstützt Menschen im Ruhestand.

WARUM ES WICHTIG IST, DAS LEBEN IM RUHESTAND NEU ZU ORGANISIEREN, HAT **VANESSA AFKEN** HERAUSGEFUNDEN.

ERFOLGSSTORYS



PLANUNG Das vielfältige Programm für Renter:innen erfordert gute Organisation.

**E**

in selbstbestimmtes Leben – für die meisten Menschen selbstverständlich. Doch im Ruhestand kann sich das ändern. Fehlende Freizeitbeschäftigungen

gepaart mit einem dünner werdenden sozialen Netzwerk können zu Vereinsamung und gesundheitlichen Problemen führen. „Das muss nicht so sein“, weiß Petra Pohlmann. Mit ihren Kolleginnen Janine Devers, Sarah Berkensträter, Sina Behrens und Stefanie Klusmann bildet sie das Innovationsteam selbstgestALTER.

Im Jahr 2014 von der Sozialstation Nordkreis Vechta ins Leben gerufen, verfolgen die fünf Gerontologinnen das Ziel, Menschen im Ruhestand zu unterstützen. Dazu initiiert das Innovationsteam gemeinsam mit der Generation 60+ eine Bandbreite von Aktivitäten und motiviert dazu, Themen eigenverantwortlich umzusetzen. Entstanden sind dadurch beispielsweise die Initiative „Aktiv durchs Jahr“ in Vechta, das gemeinsame Umrunden des Hartensbergsees in Goldenstedt wie auch der neuste Clou: Kochen für Alleinstehende in Visbek.

Die Gründung und Unterstützung von Initiativen gehört genauso zu den Aufgaben wie die Aufklärung durch Infoveranstaltungen zu Themen wie Klimaschutz und Digitalisierung.

### Jeder Ruhestand ist individuell gestaltbar.

Wer die geistige und körperliche Fitness im Alter aufrechterhält, kann meist länger in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Ein Teil der Menschen in Alteneinrichtungen müsse dort gar nicht wohnen, hätten sie ein soziales Netzwerk, berichtet Petra Pohlmann. Auch die gesellschaftliche Entwicklung hinsichtlich Familienstrukturen führe dazu, dass Kinder nur noch selten die Pflege ihrer Eltern übernehmen können. „Deshalb möchten wir Menschen frühzeitig motivieren, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen“, bringt es Pohlmann auf den Punkt. Jeder Ruhestand sei individuell. In Beratungsgesprächen helfen die fünf Frauen Menschen dabei, ihren Ruhestand frühzeitig zu gestalten. Pohlmann sieht in ihrer Arbeit auch Vorteile für jüngere Generationen: „Wir können mitgestalten, wie wir uns das eigene Älterwerden vorstellen. Da sitzen wir am richtigen Hebel und können die nötigen Strukturen erarbeiten.“

