



min 5° max 11°



min 6° max 15°



min 5° max 13°

BLUES & BOOGIE WOOGIE

Piano Solo

Thomas Scheytt aus Freiburg gilt als einer der besten zeitgenössischen Boogie- und Blues-Pianisten. Am Donnerstag, 14. März, tritt er um 20 Uhr in der Zim-merbühne auf. Mehr Freizeit-Tipps auf

Seite 2

NEU IM KINO

Asterix

... und das Geheimnis des Zaubertranks heißt das neue Kino-Abenteuer der unbeugsamen Galliers. Cäsar ist natürlich auch wieder mit dabei. Mehr Kino auf

Seite 2



Im Anzeiger-Gespräch: Ruhestandslotsin Birgit Wetzl von der Caritas

Vortrag Dr. Kurt Mosetter

„Es soll niemandem die Decke auf den Kopf fallen“

Birgit Wetzl vom Caritasverband Konstanz hilft Menschen mit Behinderung, den Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand zu gestalten. Das Projekt „Ruhestandslotse“ dauert vorerst bis Ende 2019. Im Anzeiger-Gespräch erklärt die Diplom-Sozialarbeiterin, was die Idee hinter dem Projekt ist und welche konkreten Schritte geplant sind.

Frau Wetzl, Sie leiten das Projekt „Ruhestandslotse“ in Konstanz. Was steckt dahinter?

Es ist so, dass die Zahl der Menschen mit Behinderung, die zum Teil ein hohes Lebensalter erreichen, kontinuierlich ansteigt. Dies entspricht auch der allgemeinen demographischen Entwicklung. Das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben und damit der Verlust gewohnter Tagesstrukturen und wichtiger sozialer Kontakte löst oft Verunsicherung bei den Menschen aus und erfordert eine grundlegende Umorientierung, zum Beispiel in den Bereichen Wohnen, Freizeit, Gesundheit. Und genau hier setzen wir mit unserem Projekt an und geben Orientierung.

Was gehört zu Ihren Aufgaben innerhalb des Projekts?

Da gibt es einige. Zum Beispiel die Veranstaltung und Organisation von Vorbereitungskursen, um herauszufinden, was der zukünftige Ruhestandler möchte und wie man ihm dabei helfen kann; wichtig ist auch die Begleitung in der ersten Zeit des Ruhestandes und die Beratung und Unterstützung der Angehörigen. Das mache ich aber natürlich nicht alleine. Dann machen wir im Rahmen unseres Projekts regelmäßig eine Bestandsaufnahme der Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Region und analysieren, ob diese auch für unsere Personengruppe - Menschen mit Behinderung - offen sind. Dazu kommt die Suche, Vermittlung und Schulung von ehrenamtlichen Ruhestandslotsen. Und natürlich kooperieren wir mit der Altenhilfeberatung, Seniorenräten, Nachbarschaftshilfen, Gemeinden und anderen Einrichtungen.

Welche Möglichkeiten haben die zukünftigen Ruhestandler?

Wenn wir herausgefunden haben, wo die Interessen liegen, können die Senioren idealerweise die Angebote im Landkreis nutzen, die ihren Möglichkeiten und Neigungen entsprechen. Sie können sich einem Verein anschließen, an einem Kurs teilnehmen,



Tauschen sich regelmäßig im Treffpunkt Petershausen aus: Birgit Wetzl und Ulrich T., der in diesem Jahr in den Ruhestand geht

Das Quartierszentrum ihres Wohnumfeldes besuchen oder sonstige Begegnungszentren nutzen. Eigentlich nicht anders als bei Senioren und Seniorinnen ohne Behinderung.

Sie selbst begleiten ja auch einen Herrn, der dieses Jahr in Rente geht. Was ist seine Befürchtung?

Er fürchtet sich zum einen davor zu vereinsamen, da er leider seit dem Tod seiner Mutter keinerlei soziale Beziehungen außerhalb der Arbeit hat. Durch die Arbeit hat er von Montag bis Freitag automatisch Kontakt zu seinen Kollegen und Arbeitsanleitern in der Werkstatt - diese fallen im Ruhestand dann aber weg. Zum anderen hat er Angst vor der dann fehlenden Tagesstruktur, die jetzt durch den beruflichen Alltag vorgegeben ist. Für die Rente sieht er schon die Gefahr, dass ihm „die Decke auf den Kopf fällt“. Das geht übrigens vielen Menschen so und da möchten wir helfen.

Was kann man schon im Vorfeld machen?

Ulrich T., den ich betreue, war in einem unserer Vorbereitungskurse in der Werkstatt. Dort haben wir uns mit dem Thema des nahenden Ruhestandes auseinandergesetzt. Begonnen haben wir mit einem Blick zurück - das heißt, was habe ich bislang in meinem Leben schon gemacht, was habe ich erlebt. Dann kamen wir über die Bedeutung von Arbeit für den Einzelnen, die eigenen Stärken, die sozialen Kontakte zu den Interessen und dann auch zu den Orten, an denen diese Interessen gelebt werden könnten. Die Gruppe hat dann eine Ideen-Box angelegt, in der wir alle Angebote zu den Themen Freizeit, Treffpunkte, Bildungsangebote gesammelt haben.

Wie ging es dann weiter?

Das Projekt

Im Juli 2017 startete das Projekt „Individueller Ruhestandslotse“ welches durch den Landkreis Konstanz, den Kommunalverband Jugend und Soziales und die Caritasverbände Singen und Konstanz finanziert wird. Die Caritasverbände sind zuständig für die Durchführung. Das Projekt ist auf drei Jahre ausgelegt. Ein Baustein des Projekts ist die Durchführung von Seminaren, in denen Menschen mit Behinderung auf den Ruhestand vorbereitet werden. Daneben werden auch Senioren in Einzelbetreuung begleitet.

Jetzt treffe ich mich regelmäßig mit Herrn T. an für ihn erreichbaren Orten in seinem Wohnumfeld. Zum Beispiel im Treffpunkt Petershausen zum Kaffee trinken und Plaudern. Wir sprechen unter anderem über die Rente und was es noch zu erledigen gibt bis dahin. Auch die Rentenberatungsstelle haben wir gemeinsam aufgesucht. Parallel suche ich aber einen ehrenamtlichen Ruhestandslotsen, der oder die Herrn T. weiter begleiten könnte - vor allem, wenn er nun bald in den Ruhestand geht.

Was genau ist die Aufgabe eines ehrenamtlichen Ruhestandslotsen?

Die Aufgaben können je nach Interesse des Lotsen sehr unterschiedlich sein. Wenn jemand Lust hat, zusammen mit der Person, die bald in den Ruhestand geht, gemeinsam zu entwickeln, wo dessen Interessen liegen

und was dazu in dessen Wohnumfeld angeboten wird, ist das genauso denkbar wie die Begleitung zu einem bestimmten Angebot, Verein, Sportkurs, Mittagstisch und und und... Die ehrenamtlichen Ruhestandslotsen bestimmen mit, wen und in welchem Umfang sie begleiten möchten. Wir von der Caritas übernehmen die fachliche Begleitung und die Ehrenamtlichen haben die Möglichkeit an Schulungen, Seminaren oder Veranstaltungen zu für sie relevanten Themen teilzunehmen.

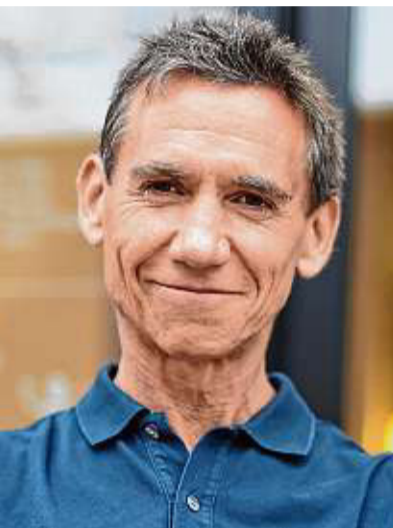
Was ist die wichtigste Herausforderung im Projekt?

Ein wichtiges Thema ist und bleibt die Sensibilisierung für das Thema Inklusion. Unsere Erfahrung ist, dass vor allem die sogenannten „Hemmschwellen im Kopf“ bei großen Teilen der Bevölkerung immer noch sehr präsent sind. Auch gilt es herauszufinden, welcher Verein zwar gewillt ist, Senioren mit Behinderung aufzunehmen aber dafür noch Unterstützung braucht. Wir sehen es auch als Aufgabe Brücken zu schlagen zwischen den Bereichen Altenhilfe/Seniorenbetreuung und Behindertenhilfe - Bereiche, die zum Teil noch recht getrennt voneinander agieren.

Und bei den Senioren?

Bei der Arbeit mit den Senioren und Seniorinnen selbst besteht die Herausforderung, dass sie eigene Interessen und Wünsche entwickeln. Bei vielen Menschen mit Behinderung wurden große Teile des Lebensweges von außen bestimmt und organisiert. Unser Anliegen ist es, bei der/dem Einzelnen wieder mehr Selbstbestimmung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Die Fragen stellte Sabine Schulz



Kurt Mosetter spricht über die Verbindung von Zucker und Alzheimer. Bild: Veranstalter.

Morbus Alzheimer ist eine lebensstilbedingte Zuckerkrankheit und wird auch Diabetes Typ 3 genannt. Das lässt die folgenden Fragen entstehen: Welcher Lebensstil trägt dazu bei? Wieso ist Alzheimer eine Zuckerkrankheit? Wie entsteht das Ungleichgewicht im Zuckerstoffwechsel und wie kann man das Ungleichgewicht beheben? Was kann ich präventiv tun, damit das Ungleichgewicht erst gar nicht entsteht?

Diese und andere Fragen rund um das Thema „Zuckerkrankheit Alzheimer, Prävention ist möglich! - Fittes Gehirn im Alter“ beantwortet Dr. med. Kurt Mosetter anschaulich in seinem Vortrag am 22. März in der Universität Konstanz.

Kurt Mosetter (geb. 1964) studierte Humanmedizin an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg im Breisgau und ist Heilpraktiker. Er spezialisierte sich auf die Physik des neuromuskulären Systems und ist Begründer der Myoreflextherapie. Über die Integration angewandter Biochemie und Neurobiologie begründete er das Konzept der Neuromyologie.

Er ist Leiter des ZiT - Zentrum für interdisziplinäre Therapien (Gutach, Herrenberg, Konstanz, Freiburg). Seit 2006 ist er Mitbetreuer der Spieler der TSG 1899 Hoffenheim; seit 2010 des HSV Handball.

Auf Initiative des US-Nationaltrainers Jürgen Klinsmann kümmerte er sich von 2011 bis 2016 um die Gesundheit und die Fitness der Spieler der amerikanischen Fußball-Nationalmannschaft.

Seit 2015 arbeitet Kurt Mosetter zudem mit Ralf Rangnick und den Fußballern von RB Leipzig.

Wann und wo

Am Freitag, 22. März, um 20 Uhr in der Universität Konstanz. Mehr Information und Tickets unter www.expeditionleben.com.



Wir verlosen 2 mal 2 Tickets für den Vortrag in der Uni. Schreiben Sie einfach bis Freitag eine E-Mail unter dem Stichwort „Zucker“ an win-ka@anzeiger-suedwest.de

Mithelfen

Wer Interesse hat, Herrn T. oder andere Ruhestandler ehrenamtlich als Lotse oder Lotsin zu begleiten, kann sich bei Birgit Wetzl oder Thomas Rick melden. Kontakt: Tel. 07531-3626-33 oder per Email: wetzl@caritas-kn.de