

mitten drin



RUHESTAND - UND DANN?

ROTENBURG/VERDEN. Ruhestand - endlich nicht mehr arbeiten und einfach so in den Tag hineinleben. Ein Traum! Oder doch nicht?! Während sich die einen auf die Zeit nach dem Arbeitsleben freuen, bereitet anderen der Gedanke an den neuen Lebensabschnitt Sorgen - etwa durch den drohenden Wegfall liebge-wonnener sozialer Kontakte mit Kollegen und Kolleginnen. Und was tun mit der ganzen freien Zeit? Um diese und weitere Fragen zu klären, gibt es bei der Lebenshilfe Rotenburg-Verden inzwischen das Projekt „Ruhestandslotsin“. Ansprechpartnerin ist Katharina Sprick. Sie kümmert sich um die Umsetzung des Projekts, das über fünf Jahre von der Aktion Mensch mit-gefördert wird. Zwei Bälle hält sie in der Hand - einen Ball mit lachendem Gesicht, einen mit skeptischem. Denn die Gefühlslage ist bei je-dem und jeder unterschiedlich, wenn es um den eigenen Ruhestand geht. Und genau da setzt die individuelle Beratung ein.

„Das Projekt entstand, weil bei der täglichen Arbeit in der Lebenshilfe Rotenburg-Verden verstärkt Fragen aufkamen, die sich genau mit diesem Thema beschäftigten - ob etwa in den Wohngruppen und -häusern, in den Werkstät-ten oder an den Sozialdienst gerichtet“, berich-tet Katharina Sprick, die übrigens bereits seit 2015 Mitarbeiterin der Lebenshilfe ist, und die nun im Rahmen des Projekts kostenfrei berät und Ratsuchende aus dem Arbeitsalltag in den Ruhestand begleitet. Da sich mit dem Eintritt in die Rentenphase die gewohnte Tagesstruktur und langjährige soziale Kontakte verändern, kann eine frühzeitige Vorbereitung auf den Ru-hestand sinnvoll sein - und dabei geht es etwa um diese Fragen:

- Wie stelle ich mir meinen Ruhestand vor?
 - Wie sieht mein Leben nach dem Beruf aus?
 - Wo bieten sich geeignete Freizeitangebote?
 - Womit kann ich mich gut beschäftigen?
- Katharina Sprick bereitet nicht nur auf die Rente vor, sondern unterstützt auch dabei, bei Renteneintritt die erarbeiteten Vorstellungen für sich selbst umzusetzen - ganz individuell. Die Entwicklung einer selbstbestimmten Ta-gesgestaltung steht im Vordergrund, wobei die Einbindung in den Sozialraum und dessen Nut-zen für den Ratsuchenden eine wichtige Rolle einnehmen. Und da stellen sich weitere Fragen:
- Wie sieht mein Tag denn aus, wenn ich nicht mehr arbeite?
 - Wie und wo wohne ich dann?
 - Wie finde ich neue soziale Kontakte und Freunde?
 - Wie halte ich Freundschaften aufrecht?
 - Wo finde ich Unterstützung, wenn ich einsam bin oder mir langweilig ist?

Auf Wunsch und nach Absprache wird mit An-gehörigen und Betreuenden zusammengear-beitet. Aber: Auch wenn das Projekt innerhalb der Lebenshilfe entstanden ist - es richtet sich ausdrücklich auch an Menschen mit Beein-trächtigung anderer Einrichtungen, die den Blick Richtung Ruhestand werfen möchten. Der ideale Zeitpunkt, sich bei Katharina Sprick zu melden, ist etwa ein Jahr vor dem Eintritt in die Rentenphase. Dafür ist es aber wichtig, zu wissen, wann die denn genau beginnt - das müssten die Ratsuchenden vorab klären las-sen, etwa mit der Rentenversicherung. Kontaktdaten Ruhestandslotsin (Sitz: Berg-straße 1 in Rotenburg): Telefon 04261 414121-1; Mail: Ruhestandslotse@LhRowVer.de.


Lebenshilfe
ROTENBURG • VERDEN



mitten drin

Willkommen zur Ausgabe Nr. 04/23
von „mittendrin“! Mehrfach im Jahr
informieren wir in dieser Form über
Neuigkeiten und interessante
Geschichten aus unserem Haus.
Viel Spaß beim Lesen und
„Danke“ an die, die unseren
Newsletter bei sich auslegen.

7.186,29 Euro – so lautet die Bilanz
des **Sponsorenlaufes**, den unsere
systemische Beratung LUPO zusammen
mit dem Rotenburger SV und Niepels
Eventagentur vom Sportlertreff 1919
in Rotenburg auf die Beine stellte.
Wir sagen allen Teilnehmenden und
Sponsoren „Danke!“. Der Erlös kommt
dem Projekt „Trauerarbeit für Menschen
mit Behinderung“ zugute.

Impressum:
Lebenshilfe Rotenburg-Verden
gemeinnützige GmbH
Westerholzer Weg 1-3
27356 Rotenburg (Wümme)
Telefon: 0 42 61 - 94 43 - 0
www.LhRowVer.de · info@LhRowVer.de
Geschäftsführer: Dr. Marc Brockmann
Redaktion: Wibke Woyke

THEMA GEWALTSCHUTZ

ROTENBURG. Das Thema Gewaltschutz läuft innerhalb der Lebenshilfe Rotenburg-Verden weiter – mit verschiedensten Workshops und internen Veranstaltungen. Eine davon war die Sensibilisierungsschulung Gewaltschutz für unsere Offenen Hilfen.

Die Schulung wurde von der die Lebenshilfe Rotenburg-Verden begleitenden Einrichtung „Okay! Schutzkonzepte“ durchgeführt. Als Referierende waren Julia de Juan und Urs Wenzel zu Gast im Veranstaltungsort Mehr- generationenhaus (MGH) Worthmanns Hoff in Waffensen. Mit dabei waren rund 100 Personen, überwiegend Mitarbeitende aus der Schulbegleitung, darüber hinaus einige Ehrenamtliche und das Büroteam der Offenen Hilfen. Die Schulungen fanden aufgeteilt in Gruppen statt und umfassten jeweils vier Zeit- stunden. Während der Überschneidungszeit der Vormittags- und Nachmittagsgruppen am Mittag gab es außerdem die Möglichkeit für alle Teilnehmenden, sich zu treffen und auszutauschen – und zwar beim Mittagessen, geliefert durch unsere CAFESITObar.

Im Vordergrund des Tages stand natürlich die inhaltliche Arbeit. Dabei ging es unter ande-

rem um (sexualisierte) Gewalt, Besonderheiten im Tätigkeitsfeld, Täterstrategien und -profile, Umgang mit Nähe und Distanz sowie diverse Fallbeispiele.

Die gute Arbeitsatmosphäre wurde nicht zuletzt auch durch die idealen Räumlichkeiten des MGH unterstützt. Schon während des Tages gab es eine Reihe positiver Rück- meldungen aus der Mitarbeiterschaft zu der Schulung und den Referierenden.



FÜR HERBST UND WINTER

VERDEN. So schön der Sommer als Jahreszeit ist – wir freuen uns auch über den Herbst und seine schönen Farben! Und genau die gibt es in unserer Gärtnerei und Floristik Blume & Co (Lindhoop 3 in Kirchlinteln) zu bewundern. Wir haben etwa schön bepflanzte Körbe, Schalen und Töpfe – beispielsweise mit Heide – und wer frische Blumensträuße benötigt, kann das Team ebenfalls gern ansprechen. Aktuelle Öffnungszeiten: immer montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr.

Und unser SB-Haus vor der Tür der Gärtnerei hat sogar 24 Stunden an 7 Tagen geöffnet!

Natürlich geht der Blick ebenso bereits Richtung Winter. Kunden und Kundinnen können sich wieder auf tolle Gestecke und Deko freuen – und in den Gewächshäusern bei Blume & Co bereiten sich bereits jede Menge liebevoll gezogene Weihnachtssterne auf den großen Auftritt in der Advents- und Weihnachtszeit vor.

