



Die Uellendahler ZWAR-Gruppe befuhr mit dem Plattbodenschiff der Dortmunder-Segelgruppe ZWAR-Vertrauen die Berliner Kanäle und hatte dabei sichtlich Spaß. Foto: Isabella Budnik

Gemeinsam aktiv gegen das Alleinsein

Hinter dem NRW-Erfolgsmodell „ZWAR“ verbirgt sich kein Verein, sondern ein Zusammenschluss von Menschen ab 50 Lebensjahren, die sich auf den Ausstieg aus ihren Arbeitsleben vorbereiten oder es aus vielfältigen Gründen beendet haben und einen Teil ihrer Freizeit gemeinsam mit anderen Menschen verbringen wollen. Deshalb die Abkürzung für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“.

Nicht alle haben das Glück, freie Zeit gemeinsam mit Partnerin oder Partner sinnvoll zu gestalten. Oftmals fallen Frauen und Männer in ein Loch, wenn der Weg zur Arbeit freiwillig oder erzwungen wegfällt. Oft bleiben Wünsche unerfüllt, die alleine

schwer realisierbar scheinen. Dagegen gibt es diese Selbsthilfe im besten Sinne! In drei Jahrzehnten sind in 60 Kommunen in Nordrhein-Westfalen über 200 ZWAR-Netzwerke entstanden, in denen tausende Menschen selbstorganisierend aktiv sind. In Wuppertal haben sich durch die Initiative der Arbeiterwohlfahrt (AWO) zahlreiche Gruppen gebildet, die sich in eigener Regie organisieren und treffen. Senioren und Menschen, die sich auf dem Wege dorthin befinden, sind willkommen. Die Teilnahme kostet grundsätzlich nichts, es gibt nur selbst ausgerichtete Programme mit unterschiedlichen Unternehmungen: Wandern, Radfahren, Kegeln, Städtereisen, Kulturbesuche. Mitbestimmung wird groß geschrieben. Jeder Teilnehmer darf eigene Vorschläge mitbringen.

pertal haben sich durch die Initiative der Arbeiterwohlfahrt (AWO) zahlreiche Gruppen gebildet, die sich in eigener Regie organisieren und treffen. Senioren und Menschen, die sich auf dem Wege dorthin befinden, sind willkommen. Die Teilnahme kostet grundsätzlich nichts, es gibt nur selbst ausgerichtete Programme mit unterschiedlichen Unternehmungen: Wandern, Radfahren, Kegeln, Städtereisen, Kulturbesuche. Mitbestimmung wird groß geschrieben. Jeder Teilnehmer darf eigene Vorschläge mitbringen.

ZWAR-Netzwerke gibt es in Barmen, Elberfeld, El-

berfeld-Laurentiusplatz, Heckinghausen, Langerfeld, Ronsdorf, Uellendahl, Vohwinkel und Wichlinghausen, außerdem zu den Themen Frauen und Computer. ZWAR-Gruppen sind weitgehend von organisatorischen Fesseln frei. Ob im Vorruhestand oder allein lebend, ob die Rente/Pension genießend oder sich in einer Gruppe wohl fühlend, ob leistungswillig und leistungsfähig – Frauen und Männer können viel zusammen unternehmen. Einige Stimmen von Teilnehmern:

Anke Prohm aus der Heckinghauser Gruppe: „Wir sind angenehme Ü 50er, die mehr vom Leben

haben und manches erleben wollen. In der Gruppe ist das ganz einfach.“

Klaus-Dieter Schubert aus Ronsdorf: „Nach fast 40 Jahren Arbeit ahnte ich, dass sich nach meiner Pensionierung die Suche nach verlorener Zeit einstellen könnte. Die ZWAR-Gruppe Ronsdorf war da ein Glücksfall. Sportliche Betätigung und kultureller Austausch, Gespräche über die Banalitäten des Alltags, ernsthafter Disput über gesellschaftliche und politische Fragen, Feiern im Kreis von neuen Freunden. Mir gefallen zwanglose Treffen, die informelle Struktur und vereinslose Organisation. Man

trifft sich. Wer kommt, der kommt. Niemand muss sich abmelden. So ist im Laufe der Zeit eine lockere, offene Gruppe von 30 Menschen entstanden, die gemeinsam ins Theater, Konzert, Oper oder Museum gehen, die dienstags und sonntags wandern, vielleicht danach gemeinsam irgendwo schön essen. Donnerstags wechseln sich Basistreffen und lockeres Beisammensein im Eiscafé ab. Höhepunkte sind unsere kulinarischen Zusammenkünfte. Vor kurzem erst ein Büffet unter dem Motto ‚1950er Jahre‘, mit Spargelröllchen, Russenei und Mettigel. Elf weitere Projekte sind in der Warteschleife.“

Christine Hützen-Jahn aus Vohwinkel: „Plötzlich, trotz gemeinsamer, genauer Planung des Lebens nach der Arbeit, bin ich allein nach einer schweren Erkrankung und dem Tod meines Mannes. Der Sohn wohnt nicht in Wuppertal und ist total ausgelastet mit Familie und Firma. Die beste Freundin in München, eine andere im Schwarzwald und die Dritte im Bund in Ostfriesland. Von ZWAR habe ich vor zwei Jahren gehört. Die Philosophie erregte meine Aufmerksamkeit und ich war überrascht, was für ein wirkungsvolles Konzept hinter ‚Zwischen Arbeit und Ruhestand‘ steht. 150 Interessenten kamen 2015 zum Kick-off der Vohwinkeler Gruppe und schnell fanden sich etwa 35 bis 40 Dauer-ZWARler,

die sich alle 14 Tage zum Basistreffen einfinden, um über vergangene und zukünftige Aktivitäten zu diskutieren. Habe ich das gefunden, was ich suchte? Ja! Schnell habe ich herausgefunden, welche Aktivitäten mir am meisten liegen. ZWAR ist eine tolle Institution, die Menschen zusammen bringt. Dankeschön!“

Die ZWAR-„Geburtshelferin“ Seit 2009 begleitet Birgit Paziener hauptamtlich als Diplom-Pädagogin im AWO-Kreisverband Wuppertal ZWAR-Gruppen in ihrer Anfangsphase. Mit einer großen Auftaktveranstaltung mit oft mehr als 100 interessierten Personen beginnt eine spannende Zeit. Menschen im Alter von 55 bis 65 Jahren kommen aus einem Stadtteil zusammen, da sie einer persönlichen Einladung der Stadt gefolgt sind. Im zweiwöchigen Rhythmus haben die Teilnehmer danach die Möglichkeit, sich zu treffen, einander näher kennenzulernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und ihre Freizeit selbstorganisiert zu gestalten. Jeder kann Ideen mitbringen, seien es einmalige Aktionen wie ein Konzertbesuch oder regelmäßige Unternehmungen wie Spiele- oder Kochabende. Während der ersten Monate nach der Gründung entsteht so bereits ein breites Spektrum an selbstorganisierten Aktivitäten. Ebenso wächst die Gruppe zusammen – Bekanntschaften, aber auch Freundschaften entstehen.

Birgit Pazieners Fazit: „Wenn ich zurückdenke, was Teilnehmer zum Ende meiner einjährigen Begleitungszeit über ihre Erfahrungen mit ZWAR berichten, so gibt es zwei Rückmeldungen, die mich besonders berührt haben. So fand eine Jugendliebe wieder zueinander. Über die Jahre hatten sich die beiden aus den Augen verloren und nun führte ZWAR sie wieder zusammen. Sie genießen gemeinsam ihren Ruhestand und ihre Zeit in der Gemeinschaft der ZWAR-Gruppe. Eine andere Teilnehmerin stellte sich die Frage, was wohl aus ihr geworden wäre, hätte sie keine Einladung zur ZWAR-Gruppengründung erhalten. Sie war zu diesem Zeitpunkt zu tiefst unglücklich und pessimistisch, hatte mehrfach schon über die Beendigung ihres Lebens nachgedacht. In der ZWAR-Gruppe fand sie in der Gemeinschaft wieder Freude und Kraft, ihr Leben in die Hand zu nehmen und selber zu gestalten. Diese und vielen andere Erfahrungen zeigen mir, wie wichtig eine ZWAR-Gruppe werden kann, eine Gemeinschaft Gleichgesinnter, in der man aktiv bleiben und zusammen alt werden kann ...“

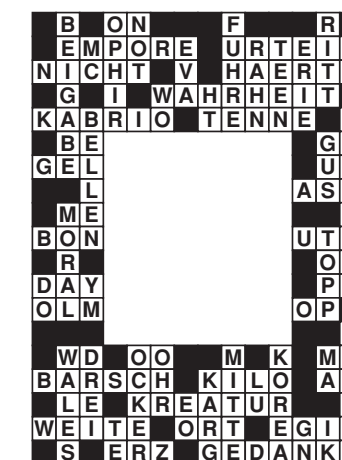
Weitere Informationen gibt es online: www.zwar-wuppertal.info



Die Vohwinkeler ZWAR-Wandergruppe am Baldeneysee. Foto: privat

ZWAR IN WUPPERTAL

Barmen Seit 2005, Basistreffen donnerstags von 1 bis 18 Uhr im „Wuppertaler Hof“, Städtefahrten, Ausflüge, Besichtigungen, Karten- und Brettspiele, Kegeln, Wandern, Radfahren, Stammtisch.
Elberfeld Seit 2000, jeden zweiten Donnerstag im Stadtteiltreff an der Marienstraße 5, Ausflüge, Wandern, Spazieren, Spielen, Malen, Basteln, Singen Essen, Kultur.
Elberfeld-Laurentiusplatz Ab 22. Juni ausgewählte Donnerstage ab 19 Uhr im katholischen Stadthaus.
Heckinghausen Seit 1999, Treffen 14-tägig mittwochs ab 18 Uhr im Stadtteiltreff Heckinghauser Straße 195, Wandern, Spazieren, Kegeln, Spiele, Radfahren, Ausflüge, Besichtigungen, Singen und mehr.
Langerfeld Seit 2016, Dienstag in ungerader Woche ab 19 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Inselstraße 19, Essen, Grillen, Klönen, Musik, Kegeln.
Ronsdorf Seit 2013, 14-tägig donnerstags ab 18 Uhr in der Erich-Fried-Gesamtschule, Ausflüge, Besichtigungen, Wandern, Nordic Walking, Theater, Konzerte, Stammtisch.
Uellendahl Seit 2009, 1. uNd 3. Donnerstag ab 18 Uhr im Gemeindehaus an der evangelischen Philippuskirche, Kohlstraße 150, Tagestouren, Wandern, Radfahren, Handwerken, Spielen, Essen, PC-Kurse.
Vohwinkel Seit 2015, in ungeraden Wochen montags ab 18 Uhr im Verwaltungshaus, Rubensstraße 4, Nordic Walking, Führungen, Schulmuseum, Spiele, Stammtisch, Kochen, Weinprobe, Kegeln, Oldies.
Wichlinghausen Seit 2001, 14-tägig donnerstags ab 18 Uhr im Altenzentrum Stollenstraße 2-6, Kegeln, Frühstück, Stammtisch, Besichtigungen, Spazieren, Kultur.
Frauen Seit 2006, 14-tägig gerade Woche donnerstags ab 17.30 Uhr im Stadtteiltreff, Marienstraße 5, Wandern, Besichtigungen, Seminare, Kultur, Städtereisen, Kino, Klönen.
Computer www.pcafe-wuppertal.de



Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld
Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld

**hörste wenig,
gehste hin,
hörste mehr!**

Hörbar

www.hoerbar-hoergeraete.de
Friedrich-Ebert-Str. 47
42103 Wuppertal
0202 - 37 27 22 0

KENNT JEDER!
wuppertaler rundschau
350.000 Exemplare
pro Woche

Reparaturen • Ersatzteile • Verkauf

Autorisierter **Miele**
Hausgeräte-Kundendienst
Waschmaschine defekt?
Spülmaschine defekt?

Anfahrt in Wuppertal max. 10,- EUR

ELEKTRO-HAUSGERÄTE
ENGELHARDT

Oberer Griffenberg 156, 42119 Wuppertal
E-Mail: post@245599.de • Telefon: 02 02/24 55 99