

Phase3: bewegt – kreativ - gemeinsam

Konzept für einen Verein zur Förderung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase

Für Menschen, die in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen oder die sich bereits in der nachberuflichen Lebensphase befinden, gibt es in Berlin immer noch zu wenig Möglichkeiten, das alltägliche Leben auf sinnvolle Weise zu gestalten, an gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen oder sich aktiv und gesundheitsbewusst zu betätigen. Sportliche Aktivitäten, Erhaltung der Fitness, Teilhabe am kulturellen Leben, Ausübung künstlerischer Tätigkeiten, Begegnungen, Geselligkeit, die Vermittlung von Wissen und Weiterbildung auch im fortgeschrittenen Alter sind Voraussetzungen für geistige Frische und gesundes Altern.

Programme und Angebote zahlreicher Seniorenclubs in den Berliner Bezirken, der Sportvereine und Betriebssportgruppen, der Volkshochschulen, Nachbarschaftsheime und Fitness-Studios bedürfen nach wie vor umfangreicher Ergänzungen.

Neue Wege und variable Organisationsformen sind erforderlich, um die zunehmende Zahl älterer Menschen an Begegnungs-, Bewegungs-, Wissens- und Kreativangebote heranzuführen. Darüber hinaus erleichtert eine fachlich kompetente, kontinuierliche und einfühlsame Beratung vielen Betroffenen den Übergang in die neue Lebenssituation, um einem Identitätsverlust nach dem aktiven Arbeitsleben vorzubeugen.

Die demografische Perspektive unserer Stadt verdeutlicht den Bedarf an einer besseren sozialen Versorgung älterer Menschen. Nach einer Bevölkerungsprognose der Berliner Senatsverwaltung für Stadtentwicklung für die Zeit von 2011 bis 2030 wird „die Zahl der älteren Bürger (ab 65 Jahre) ...bis zum Jahr 2030 um 29,1 % zunehmen. Dann wird ihr Anteil von gegenwärtig 19 % auf 22,8 % gestiegen sein. Im Jahr 2030 werden in Berlin rd. 858 Tsd. Menschen leben, die 65 Jahre und älter sind (Ende 2011: 664 Tsd.).“

Kreativ und gemeinsam Handeln

Grundlagen für eine harmonische, sinnerfüllte Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase und für die Zufriedenheit in der neuen Lebenssituation sind zunächst das unmittelbare private soziale Umfeld, materielle Sicherheit, Gesundheit, eine stabile häusliche Situation, der engere Freundeskreis sowie Ruhe und Muße.

Viele aber suchen ein weiter gestecktes Betätigungsfeld mit Abwechslungen und neuen Herausforderungen. Hobbys, Reisen, Mobilität und Fitness sowie eine kreative Gestaltung des Alltags bereichern Werte, Ziele und Lebensplanungen. Für Aktivitäten, die über das unmittelbare häusliche und private Umfeld älterer Menschen hinausweisen, will Phase3 Handlungsperspektiven und –alternativen entwickeln:

- Wer sich im Alter auf neues Terrain begibt, sei es in Ehrenämtern oder mit einer neuen Arbeit, wer sich neue Lern- und Lebensziele setzt, hält seinen Geist länger fit und jung.
- Bewegung und Kreativität sind charakteristisch für ein aktives Alter. Sie fördern die Selbstständigkeit und die Lebenszufriedenheit.
- Sport und Bewegung steigern die Lebensqualität, sind mit sozialen Kontakten verbunden und beugen der Isolation im Alter vor.
- In der nachberuflichen Lebensphase braucht man Hobbys, sinnvolle Beschäftigungen und Menschen, mit denen man etwas unternehmen oder für die man sich einsetzen kann.

- Welchen Aktivitäten man im Alter auch nachgehen will, man sollte sie gemeinsam mit Gleichgesinnten planen und ausüben.
- Menschen, die lange alleine leben, ohne in Gruppenzusammenhänge eingebunden zu sein, sind anfällig für negative Einstellungen, für egoistisches Verhalten und für depressive Stimmungen.
- Gemeinsames Musizieren, gemeinschaftlicher Sport, Erschließen neuer Lernfelder in motivierten Gruppen sind auch im Alter eine Grundlage für Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Glück.
- Die wichtigste Botschaft für andere ist: „Werde aktiv, bleibe nicht alleine – baue Dir ein ausreichend großes soziales Netz auf und pflege es!“

Übergang in den Ruhestand mit Phase3

Eines unserer Ziele ist es deshalb, Menschen bereits vor dem nahenden Ende ihres Berufslebens zu motivieren, sich frühzeitig mit ihrer künftigen Ruhestandssituation auseinanderzusetzen. Phase3 will mit seinen Aktivitäten und Veranstaltungen dazu beitragen, einen Übergang in die 3. Lebensphase zu finden, der nicht als Bruch, sondern als Bereicherung empfunden wird.

Zu einem solchen Übergang gehört:

- Eine Beratung bei der Suche nach künftigen Handlungsschwerpunkten, neuen Perspektiven und Zielen. Eine solche Beratung bezieht nicht nur die Tätigkeitsbereiche von Phase3 ein, sondern auch die der vielen Senioreneinrichtungen und Nachbarschaftsheime innerhalb Berlins sowie ehrenamtliche Betätigungsfelder in sozialen Projekten und Vereinen.
- Ein seniorenrechtliches eigenes Veranstaltungsangebot (Kurse, Reisen, Informationsveranstaltungen etc.) auf kreativen, künstlerischen, sportlichen, technischen, handwerklichen und sozialen und anderen Gebieten.
- Die Schaffung einer Internetplattform mit aktuellen Informationen, mit Möglichkeiten zur Kommunikation sowie mit dem Zugang zu Veranstaltungsprogrammen.
- Eine über die Homepage zugängliche Buchungsplattform für eigene Veranstaltungen.
- Die Einbeziehung von Seniorenprogrammen anderer Berliner Veranstalter durch Verlinkung oder Hinweise.

Organisation und erste praktische Schritte

Der am 12.02.2013 gegründete Verein führt den Namen: "Phase3: bewegt, kreativ, gemeinsam - Verein zur Förderung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase". Er verfolgt gemeinnützige Zwecke durch die Ausübung des Sports und die Förderung der Altenhilfe. Dazu gehören vor allem die Pflege und Förderung des Breiten- und Gesundheitssports für ältere Menschen und Tätigkeiten, die dazu beitragen, ihnen die Möglichkeiten zu erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen sowie sich auf das Alter vorzubereiten.

Als gemeinnütziger Verein orientiert sich Phase 3 an folgendem Leitbild:

- Unser Anliegen ist es, Menschen in der 3. Lebensphase Wege zu Selbstbestimmung, zu bürgerschaftlichem Engagement und gesellschaftlicher Teilhabe zu ebnen.
- Wir wollen mit unseren Angeboten das persönliche Wohlbefinden, das Erkennen und Weiterentwickeln der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen unterstützen.
- Ältere Menschen erhalten die Gelegenheit, ihre im Berufsleben erworbenen Erfahrungen und Kenntnisse an Dritte weiterzugeben.

- Wir achten darauf, dass im Verein eine angemessene Pluralität der Weltanschauungen und Lebensformen auf der Grundlage unserer ethischen Werte und einer freiheitlich-demokratischen Gesellschaftsordnung gewährleistet wird.
- Der Mensch mit seiner Geschichte, seinen Wünschen und Hoffnungen soll im Mittelpunkt unserer Angebote stehen. Hierbei orientieren wir uns am Menschenbild der humanistischen Psychologie.

Als gemeinnütziger Verein ist seine Tätigkeit nicht auf Gewinnerzielung ausgerichtet. Bei kostenpflichtigen Kursen und Veranstaltungen können Kursleiter(innen) im Bedarfsfall ein Honorar erhalten. Ansonsten streben wir einen hohen Anteil ehrenamtlicher Tätigkeiten an.

Aufbau und Durchführung eines Veranstaltungsangebotes sind nicht möglich ohne eine finanzielle Grundausstattung, eine ausreichende Refinanzierung und eine geeignete Infrastruktur.

Bei der Beschaffung von Räumlichkeiten wird Phase3 versuchen, zunächst mit bestehenden Einrichtungen wie Nachbarschaftsheimen, Vereinen und Senioreneinrichtungen zusammenzuarbeiten. Mittelfristig wird ein eigener Büroraum angestrebt. Gymnastik-, Sport- und Schwimmhallen können – die Anerkennung als gemeinnütziger Verein vorausgesetzt - bei den Berliner Bezirken beantragt werden.

Ein Startkapital wird über Vereinsbeiträge, zinsgünstige Darlehn privater Geldgeber, Starteinlagen der Gründer/innen, Beiträge der Freunde und Kooperationspartner aufgebracht.

Beim Start, Aufbau und Konsolidierung wird sich Phase3 zunächst verstärkt auf die Bezirke Steglitz-Zehlendorf und Charlottenburg-Wilmersdorf konzentrieren.

Charakteristische Merkmale von Phase3 sind:

- Aufbau und Bereitstellung einer internetbasierten Berliner Veranstaltungsplattform für Menschen in der 3. Lebensphase. Veranstaltungen und Kurse sollen insbesondere von Senioren/innen durchgeführt werden, die Ihre im Berufsleben erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse auch Anderen, ehrenamtlich oder gegen eine Aufwandsentschädigung, präsentieren wollen.
- Unterstützung von Senioren/innen bei der Suche und dem Erschließen neuer Tätigkeitsfelder durch gezielte fachliche und psychologische Beratung.
- Soziale Staffelung der Angebotsentgelte
- Zusammenarbeit mit anderen Berliner Anbietern von Kursen/Programmen für Senioren u.a. durch Verlinkung mit Vereinen, Seniorenclubs, Nachbarschaftsheimen, Wohnungsbaugesellschaften etc.
- Möglichkeit der fachlichen und medizinischen Beratung zu den Sportangeboten.

Überlegungen zur praktischen Ausgestaltung von Phase3

Allgemeine, medizinische und psychologische Beratungen

In einer Orientierungs- und Beratungsphase wollen wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit eröffnen, sich mit ihrer künftigen oder aktuellen Situation intensiver auseinander zu setzen. Diese kann in Einzelgesprächen, in Paar- oder Gruppensitzungen erfolgen und sollte – soweit Beratungen nicht einzelne praktische Kurse betreffen - von dafür geschulten Psychologen/innen und Mediatoren/innen etc. durchgeführt werden. Unter Beratungen verstehen wir dabei einen gemeinsamen Prozess von Berater/in und Ratsuchenden, der lösungs- bzw. ergebnisorientiert gestaltet wird.

Längerfristig könnte der Beratungsbereich auf Alltagsprobleme älterer Menschen ausgeweitet werden, z.B. auf Beratung in Mietangelegenheiten, zum altersgerechten Wohnen, in Versicherungs- und Erbschaftssachen.

Im Rahmen einer medizinischen Beratung können Voruntersuchungen durchgeführt und Kurse zu gesundheitlichen Themen angeboten werden, zum Beispiel:

- Klärung physiologischer und orthopädischer Voraussetzungen für bestimmte Kurse
- Umgang mit Bewegungseinschränkungen
- Verhalten nach Infarkten und bei Kreislaufbeschwerden
- Umgang mit Funktionsstörungen im Alter (z.B. Hör- und Sehstörungen, koordinative Störungen, Arthrosen etc.)
- Erkennen und akzeptieren der eigenen Grenzen und Vermeidung von Überlastungen.

Sport- und Bewegungsangebote

Mit steigendem Alter werden Sport und regelmäßige Bewegung zunehmend wichtiger, um die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Medizinische Belege machen deutlich, dass durch Sport Abwehrkräfte gestärkt, die Knochen gefestigt, der Blutdruck gesenkt sowie Cholesterinwerte und der Zuckerstoffwechsel verbessert werden.

Wir wollen helfen, wieder einen Einstieg in den Sport zu finden, neue Sportarten für das tägliche Wohlbefinden zu entdecken und Spaß an regelmäßiger Bewegung zu finden. Wer bereits sportlich aktiv ist, findet neue Sportpartner/innen und erweitert sein soziales Netz.

Beispielhaft folgen einige Kursangebote, die sich nach Bedarf und den vorhandenen Möglichkeiten organisch entwickeln müssen:

Gesundheitsorientierte Sportkurse / Bewegungsangebote

- Massagen, Shiatsu, Fußreflexzonenmassage, Rückenschule, Koordinationstraining, Yoga etc.
- Tai Chi, Qigong etc.
- Koordinationstraining
- Nordic Walking
- Training für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
- Haltungsschulung
- Beweglichkeitsschulung
- Osteoporosevorbeugung
- Rückengymnastik
- Fallprophylaxe
- Gesellschafts- und Volkstanz
- Schwimmen und Wassergymnastik
- Aquafitness

Outdoor-Angebote / Reisen / Touren

Einen wichtigen Schwerpunkt der Veranstaltungen werden sicherlich ein- und mehrtägige Wanderungen, Rad- und Paddeltouren sowie Stadterkundungen bilden. Ebenfalls werden mehrtägige Wanderurlaube und Schneesportkurse durchgeführt. Vorgesehen sind auch Lauftreffs, Inlineskating und Workshops zu verschiedenen Sportbereichen.

Kultur – Musik / Bildende Kunst und mehr

Inhalte und Ausdrucksformen unserer **Kulturlandschaft**, u.a. Musik und Bildende Kunst, nehmen für viele Menschen eine zentrale Rolle ein. Menschen ab 50 entdecken an sich häufig noch eine große Bereitschaft, Neues zu erfahren, zu erproben und zu lernen.

In der **Bildenden Kunst** lassen sich neue Betätigungsfelder finden, denn selbst bei erzwungenen Bewegungseinschränkungen kann man künstlerisch aktiv werden und Neues erschaffen.

Auch die **Musik** bietet viele Möglichkeiten Neues auszuprobieren, denn auch ältere Menschen sind in der Lage, ein Instrument zu lernen, zu singen oder zu musizieren.

Andere werden in Ihrer nachberuflichen Lebensphase zu begeisterten Konzertbesuchern und eignen sich ein entsprechendes musiktheoretisches Wissen an. Literatur, Kino und Theater bieten weitere Möglichkeiten kultureller Aktivitäten.

Denkbar sind Veranstaltungen/Kurse zu nachfolgenden Themen:

- Maltechniken
- Seidenmalerei
- Schmuckdesign
- Töpferei
- Fotografie
- Chorsingen
- Erlernen eines Instruments oder Vertiefung der vorhandenen Fertigkeiten
- Orchesterspiel
- Gedächtnistraining

Fort-und Weiterbildungen / Wissensvermittlung

Wer sich im Alter noch für neue Lern- und Bildungsziele begeistern kann, hält seinen Geist länger fit und jung. Fort - und Weiterbildungen in Literatur, Philosophie, Fremdsprachen, Geschichte, in der Gartengestaltung, in PC- und Internetnutzung sind daher ebenfalls Anliegen von Phase3.

Wir werden schrittweise ein Bildungs- und Qualifizierungsprogramm aufbauen und darüber hinaus über Weiterbildungsangebote der Hochschulen, Volkshochschulen und anderer Einrichtungen informieren.

- PC – Anwendungen (Grundlagen, Mailprogramme, Bildbearbeitung, Präsentationen)
- fremdsprachige Sprach- und Konversationskurse
- Literaturgruppen
- Stadtführungen zur Geschichte Berlins und Brandenburgs
- Architekturführungen
- Kulturreisen
- Städtereisen etc.
- Weiterbildungsangebote für Ältere an den Berliner Hochschulen (z.B. von BANA)

Weitere Angebote und Betätigungsfelder

Im offenen Konzept von Phase3 können darüber hinaus diverse weitere Veranstaltungen und Kurse stattfinden z.B. Kochen oder handwerkliche Techniken jeder Art.

Eine weitere Aufgabe sieht Phase3 darin, seine Mitglieder bei der Suche nach ehrenamtlichen Aufgaben zu unterstützen, z.B.

- als Seniorpartner in Schulen, Lesepatzen, Seniormentoren u.v.m.
- Mitarbeit in Selbsthilfegruppen
- Mitarbeit im Behindertenbereich
- Engagement in sozialen Projekten

- Mitwirkung in verschiedenen Seniorenprojekten.

Begegnung und Kontakte:

Phase3 beschränkt sich nicht auf die Organisierung und Durchführung eines Veranstaltungsangebots. Zum Selbstverständnis gehört es auch, ältere Menschen möglichst oft und zwanglos zu verschiedenen Anlässen zusammenzubringen, z.B. Tanzen, Gedankenaustausch, Kaffeetrinken, Kartenspielen, Kino-, Konzert- und Theaterbesuche. Entsprechende Informationen und Termine werden auf der Homepage bekannt gemacht.

Wir sind für weitere Anregungen dankbar und hoffen auf neue Ideen und tatkräftige Mitarbeit.