



ZWAR Zentralstelle NRW

**Paul Stanjek**

## **ZWAR Gruppen: Langlebige soziale Netzwerke für ältere Menschen in NRW**

Gefördert vom

Ministerium für Generationen,  
Familie, Frauen und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## **Impressum**

Herausgeber:  
ZWAR Zentralstelle NRW  
Steinhammerstr. 3  
44379 Dortmund  
Tel.: 0231 -96 13 17-23  
Email: [info@zwar.org](mailto:info@zwar.org)  
[www.zwar.org](http://www.zwar.org)



Paul Stanjek, Diplom-Pädagoge, Jahrgang 1956.

Zusatzausbildung in Bioenergetischer Analyse und als Seniorenfachberater. Nach dem Studium der Erziehungswissenschaften gerontologische Forschung und Lehre an der Universität Dortmund, Geschäftsführer eines ambulanten Pflegedienstes und Projektentwickler für den Paritätischen Wohlfahrtsverband. Seit 2001 Fachberater der ZWAR Zentralstelle NRW mit den Arbeitsschwerpunkten bürgerschaftliches Engagement, ältere Migrantinnen und Migranten und ältere Menschen mit Behinderungen.

## ZWAR Gruppen: Langlebige soziale Netzwerke für ältere Menschen in NRW

Paul Stanjek, ZWAR Zentralstelle NRW

ZWAR Gruppen sind **soziale Netzwerke** älterer Menschen mit dem Ziel, gemeinsam älter zu werden. Die ältesten ZWAR Gruppen sind 25 Jahre alt. Aktuell gibt es in NRW über 100 ZWAR Gruppennetzwerke mit ca. 1000 Gruppen. ZWAR Gruppen sind selbst bestimmt und selbst organisiert, beruhen auf dem Engagement ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer und sind im **ZWAR Gruppennetz NRW** miteinander vernetzt. Besonderes Merkmal der ZWAR Gruppennetze ist ihre **Langlebigkeit**.

Vor dem Hintergrund des Funktionsverlustes der Familie und der Individualisierung der Lebensstile im Alter können ZWAR Gruppen für ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein neuer **Ort der Sinnfindung** sein. Sie finden dort neue soziale Kontakte zu Menschen in der gleichen Lebenssituation, neue sinnstiftende Tätigkeiten und Aufgaben, eine neue selbst geschaffene und selbst gestaltete „**Soziale Heimstatt**“.

Die ZWAR Zentralstelle NRW berät und qualifiziert Träger in NRW bei der Gründung und für die Begleitung von ZWAR Gruppen. Die Begleitung wird von einer hauptamtlichen pädagogischen Kraft vor Ort übernommen und endet nach maximal 2 Jahren. Danach werden die Gruppen in die Selbständigkeit entlassen, bleiben Teil des ZWAR Gruppennetzes NRW und werden durch Angebote der ZWAR Zentralstelle NRW miteinander vernetzt.

Die **ZWAR Zentralstelle NRW** sichert die Langlebigkeit und den Ausbau des ZWAR Gruppennetzes NRW durch

- Beratung und Qualifizierung für die hauptamtliche Gruppenbegleitung
- Fachsupervision bei Basisgruppentreffen und Zielfindungsseminaren
- Qualifizierung für Teilnehmerinnen und Teilnehmer von ZWAR Gruppennetzen
- Angebote zur Vernetzung der ZWAR Gruppen im ZWAR Gruppennetz NRW

### Gründung und Begleitung von ZWAR Gruppen

Eine ZWAR Gruppe ist gemeinwesenorientiert und bezieht sich auf einen Stadtteil oder ein gewachsenes Wohngebiet. Eine ZWAR Gruppe wird von Trägern vor Ort in Kooperation mit und Beratung durch die ZWAR Zentralstelle NRW gegründet. In der Regel wird auch die Kommune einbezogen. Im Vorfeld und im weiteren Verlauf der Begleitung werden Multiplikatorentreffen durchgeführt, um lokale Ressourcen ausfindig zu machen, das ZWAR Gruppennetz in der lokalen Landschaft zu verankern und eine Vernetzung auf der Trägerebene anzustoßen.

Alle BürgerInnen zwischen 50 und 65 Jahren werden zu einer Informations- und **Gründungsveranstaltung** eingeladen, die von den Kooperationspartnern und der ZWAR Zentralstelle NRW durchgeführt wird. Auf dieser Veranstaltung wird das ZWAR Konzept vorgestellt und erlebbar gemacht. Die Interessentinnen und Interessenten lernen dort die Gruppenbegleitung kennen und werden in moderierte **Kleingruppen** eingeladen. Diese Kleingruppen geben einen lebendigen Eindruck vom Charakter einer ZWAR Gruppe. Es geht um ein erstes Kennenlernen und Mitteilen, um einen Austausch über die aktuelle Lebenssituation in bezug auf den Ruhestand bzw. das

Ende der Familienarbeit, um verschüttete Wünsche und Interessen und um das, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktuell gerne in der Gruppe tun möchten.

Schon in diesen Kleingruppen erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass sie nicht allein sind, dass auch andere ähnliche Wahrnehmungen und Probleme beim Übergang in den Ruhestand haben. Viele machen erstmals die Erfahrung des öffentlichen Sprechens in einer größeren unbekannteren Gruppe. Beim Austausch der Aktivitätenwünsche finden sich erste Gleichgesinnte mit gleichen Interessen.

Zum Abschluss der Veranstaltung werden die visualisierten Kleingruppenergebnisse von Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Plenum vorgestellt. Auch hier finden sich viele ähnliche Wahrnehmungen und Wünsche.

Zeitnah findet das erste ZWAR Gruppentreffen statt, an dem sich die eigentliche ZWAR Gruppe konstituiert.

Die **ZWAR Gruppentreffen** finden regelmäßig 14tägig oder monatlich statt und werden von einer pädagogischen MitarbeiterIn des Kooperationspartners moderiert. Bei diesen Gruppentreffen wird das Kennenlernen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefördert, es werden Aktivitäten und Projekte geplant, die in kleineren Gruppen durchgeführt werden und es wird von vergangenen Aktivitäten berichtet. Mit der Zeit bilden sich in der Regel festere Interessens- und Projektgruppen heraus.

Aufgabe der **Gruppenbegleitung** ist es, die Basisgruppentreffen zu moderieren, das Kennenlernen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu fördern, den Gruppenprozess zu beobachten und der Gruppe zu spiegeln, Konflikte zu benennen und Wege zu deren Lösung aufzuzeigen, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Eigeninitiative und Eigenverantwortung durch das Einbringen ihrer eigenen Vorschläge und Wünsche zu ermutigen und Multiplikatortreffen durchzuführen. Für die Gruppenbegleitung ist eine bestimmte innere Haltung notwendig. Entscheidend ist dabei, der Gruppe den Rahmen zu geben, den sie für ihre Entwicklung braucht, keine Angebote zu machen und der Gruppe die Verantwortung für ihr Tun zu überlassen.

Im Verlauf des maximal 2jährigen Begleitprozesses werden mit der Gruppe **Zielfindungsseminare** durchgeführt, die den Gruppenprozess stärken und fördern. Dort werden Ziele sowohl auf der Beziehungsebene als auch auf der Sachebene vereinbart.

Nach spätestens 2 Jahren endet die Begleitung. Bis dahin hat die Gruppe gelernt, sich selbst zu moderieren, es sind tragfähige Beziehungen gewachsen, die den langfristigen Bestand der Gruppe gewährleisten. Die Gruppe ist weiterhin im ZWAR Gruppennetz NRW vernetzt und erfährt hier und seitens der ehemaligen Gruppenbegleitung und der ZWAR Zentralstelle NRW Support und Unterstützung.

## **Lebenslanges Lernen in ZWAR Gruppennetzen**

- Im Mittelpunkt des Lernens in ZWAR Gruppennetzen steht das gemeinsame Lernen, das miteinander und voneinander Lernen in der Gruppe und das persönliche Wachstum des Einzelnen.
- Lernen in ZWAR Gruppen ist in erster Linie soziales Lernen, kein Wissenserwerb
- Das Lernen in ZWAR Gruppen ist kompetenz- und ressourcenorientiert. Jede TeilnehmerIn ist Experte für ihr Leben und bringt sich mit ihrer Lebenserfahrung ein.

- Ziel ist die Herausbildung von individueller und kollektiver Selbsthilfekompetenz für die Bewältigung des Übergangs in den Ruhestand und die Gestaltung eines erfolgreichen Alterns.

## **Lernen des Älterwerdens**

In ZWAR Gruppennetzen treffen sich Menschen an der Schwelle des Übergangs von der Erwerbsarbeit bzw. Familienarbeit in den Ruhestand. Es finden dort ergebnisoffene Such- und Lernprozesse statt, um die Lebensphase Alter mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation zu gestalten. Dabei werden verschüttete Wünsche, persönliche Kompetenzen, Ressourcen und Fähigkeiten neu erschlossen und erweitert.

### ***Irritationslernen***

Durch Irritationslernen werden Alltagserfahrungen hinterfragt, Denkmuster überprüft und in Frage gestellt. Es entstehen neue Wahrnehmungs- und Umgangsweisen und Problemlösungsstrategien. In bezug auf das Älterwerden gilt es beispielsweise, sich mit anderen über die eigene Betroffenheit auszutauschen, Ängste und Unsicherheiten zu thematisieren und daraus einen Bezug zur aktuellen Situation zu entwickeln.

### ***Biografisches Lernen***

Beim biografischen Lernen geht es darum, verschüttete Fähigkeiten und Wünsche wiederzuentdecken, eigene zentrale Lebensthemen zu benennen, persönliche Motivationen zu erforschen und Krisen und Brüche im Lebenslauf aus heutiger Sicht neu anzuschauen. Ziel ist es, über die Verbindung der Lebensereignisse Identität zu entwickeln und zu festigen, und sich selbst als Gestalter seines Lebens wahrzunehmen. Gemeinsames biografisches Lernen in der Gruppe fördert den Kontakt untereinander und führt zu gegenseitigem Verständnis und Akzeptanz von Andersartigkeit.

## **Engagement in ZWAR Gruppennetzen**

ZWAR Gruppennetze beruhen auf dem Engagement ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Engagement findet in 4 Stufen statt:

- Ich für mich (Individuelles Engagement, Eigenverantwortung)
- Ich mit anderen für mich (Gemeinschaftliches Engagement, Mitverantwortung - Interessensgruppen, Organisation der Basisgruppe)
- Ich mit anderen für andere (Politisches Engagement, gesellschaftliche Verantwortung - bürgerschaftliches Engagement)
- Andere mit anderen für mich (soziale Vorsorge)

ZWAR Gruppen werden nicht explizit mit dem Ziel gegründet, bürgerschaftliches Engagement für andere auszuüben. In der Regel entwickelt sich bürgerschaftliches Engagement nach einiger Zeit des Bestehens einer ZWAR Gruppe ohne Anstoß von außen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben gelernt, **Verantwortung für sich und die Gruppe** zu übernehmen, haben persönliches Wachstum erfahren und vielfältige Kompetenzen und Fähigkeiten entwickelt. Da liegt der Schritt, sich auch für andere außerhalb der Gruppe zu engagieren, nahe. Eine Erhebung hat von 2000 bis heute ca. 350 Projekte bürgerschaftlichen Engagements im ZWAR Gruppennetz NRW ergeben.

Das Engagement der ZWAR Gruppen entspricht dabei mehrheitlich dem **Typus der „neuen Ehrenamtlichkeit“**. Es ist in der Regel selbst gewählt und projektorientiert, oft zeitlich begrenzt. Die ZWARlerInnen tun das, was sie gerne machen und sehen deutlich den eigenen Gewinn ihres Engagements in Form von sozialen Kontakten, Anerkennung, Wertsschätzung und dem Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

**Aktuelle Trends** des Engagements von ZWAR Gruppen sind generationsübergreifende Projekte (z.B. Schulprojekte, in denen es einen Austausch zwischen den Generationen gibt) und Wohnprojekte, in denen ZWAR Gruppen für sich selbst und andere generationsübergreifendes Wohnen planen und umsetzen.

Kontakt:

Paul Stanjek  
ZWAR Zentralstelle NRW  
Steinhammerstr. 3  
44379 Dortmund  
Tel.: 0231-961317-23  
Fax: 0231-6185172  
pa.stanjek@zwar.org  
[www.zwar.org](http://www.zwar.org)