

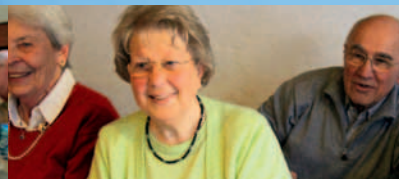
# *Zwischen Arbeit und Ruhestand*

**SOZIALE NETZWERKE FÜR MENSCHEN AB 55**

*Ilona Müller,  
ZWAR-Netzwerk  
Bonn, als Lese-  
patin für bildungs-  
ferne Kinder*

*Bärbel Attermeyer  
mit Teilnehmern und  
Teilnehmerinnen des  
ZWAR-Netzwerks  
Borken beim Tanz*

*Charlotte Hertel  
beim Basisgruppen-  
treffen des ZWAR-  
Netzwerks Hoesch 2*



02

*Rolf Pohlmann, beim  
„Marktplatz der Möglich-  
keiten“, einem Angebot des  
ZWAR-Netzwerks Hilden*



*Bruno Beyersdorff  
in der Boule-Gruppe  
des ZWAR-Netzwerks  
Münster-Kinderhaus*

# *Ruhestand. Und dann?*

Wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt.

Der Eintritt in den Ruhestand und der Zeitpunkt, an dem die Kinder das Haus verlassen, sind oftmals tiefe Einschnitte im Leben eines Menschen. Der bis dahin durch Beruf und Familie gut durchstrukturierte Tagesablauf fällt weg, und auf einmal hat man ganz viel Zeit. Zeit, die man selbst sinnvoll nutzen und mit Leben füllen kann.

Noch einmal was Anderes machen, Neues kennen lernen und Menschen begegnen, die man zuvor nicht kannte. Für viele ist dieser Übergang eine Herausfor-

derung und Chance zugleich. Aber wie stimmt man sich auf das Leben nach dem Beruf ein? Wann stellt man die Weichen? Und mit wem gestaltet man seine freie Zeit?

Wir möchten Ihnen mit unserer Broschüre einmal das ZWAR-Netzwerk NRW vorstellen, Hintergründe und Informationen dazu geben und Ihnen zeigen, wie man sich zur Ruhe setzen kann, ohne sitzen zu bleiben.

„Ich will mehr als nur eine Kuhle im Sofa hinterlassen.“  
*Rolf Pohlmann*

# ZWAR – die etwas andere Gruppe.

Ein Netzwerk für alle ab 55.

In NRW gibt es sie bereits in rund 60 Kommunen: Die ZWAR-Netzwerke. Das sind Gruppen, in denen sich interessierte Menschen in ihrem Ort treffen und gemeinsam ihre Freizeit sinnvoll gestalten.

**Jeder Mensch ab 55 ist hier herzlich willkommen.**

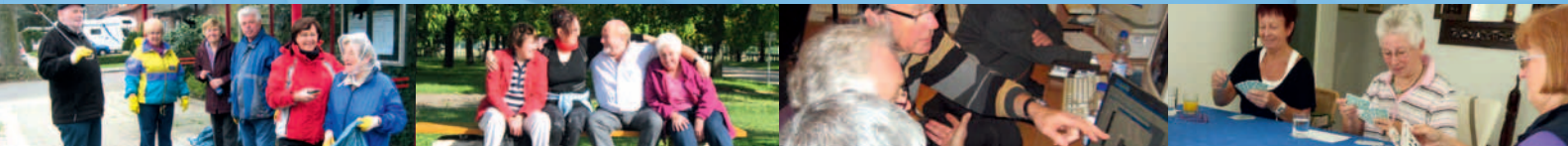
ZWAR-Netzwerke sind keine Vereine, sie sind überparteilich und konfessionell ungebunden.



„Das Gute an ZWAR ist, dass ich in der Gruppe der eigenständige Mensch bleiben konnte, der ich immer war.“

*Ilona Müller*

„Ich bin mittlerweile seit 20 Jahren bei ZWAR und es hat mir sehr gut getan und tut mir immer noch gut.“  
*Charlotte Hertel*



Das Besondere an den ZWAR-Gruppen ist, dass sie basisdemokratisch und selbstorganisiert sind. Das heißt, **es gibt keine vorgegebene Struktur oder Hierarchie** – auch einen Animateur oder eine Satzung sucht man hier vergeblich, von Mitgliedsbeiträgen ganz zu schweigen. Jeder bestimmt für sich selbst und gemeinsam mit anderen, je nach Lust und Laune, was man wann tun möchte.

Das gemeinsame Handeln und Tun fördert die Beziehung der einzelnen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer und stärkt die Gemeinschaft. Für viele ist die Gruppe ein Stück Heimat und Familie. Das führt dazu, dass ZWAR-Netzwerke **lange bestehen bleiben**. Wie nachhaltig ZWAR-Gruppen sind, sieht man an dem Beispiel des ZWAR-Netzwerks Hoesch 2 in Dortmund, das seit über 30 Jahren aktiv ist.

# Am Anfang steht die Gründung.

Dabei gibt es Starthilfe.

In den letzten 35 Jahren sind in ganz NRW über 200 ZWAR-Netzwerke entstanden, die sich in ihrer Struktur und im Aufbau gleichen. Dabei beginnt alles immer mit einem Brief der/s Bürgermeisters/in, der Menschen ab 55 zu einer Netzwerkgründungsveranstaltung im Ort einlädt.

und abgesprochen. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann sich selbst einbringen, Vorschläge machen und an der Organisation beteiligen.



06

Die, die sich dort für die ZWAR-Idee begeistern lassen, treffen sich dann regelmäßig zum Basisgruppentreffen. Hier werden Aktivitäten und Projekte geplant

„Eine Aktion bei ZWAR zu organisieren zeigt mir, dass ich noch was bewegen kann.“

*Bärbel Attermeyer*



„Vorher waren wir ein loser Haufen von Leuten, die versucht haben ihre Interessen unter einen Hut zu bringen. Nach dem Seminar konnte man merken, dass sich eine Struktur auftut und Leute Verantwortung für die Gruppe übernehmen.“

*Bärbel Attermeyer*



Da eine ZWAR-Gruppe ein Zusammenschluss von verschiedenen Menschen mit unterschiedlichen Biografien ist, gestaltet sich der Start mitunter nicht immer einfach. Auch Selbstorganisation will gelernt sein. Darum wird den neuen Netzwerken Starthilfe angeboten.

Im ersten Jahr wird die Gruppe durch eine qualifizierte Mitarbeiterin oder einen qualifizierten Mitarbeiter begleitet, um sie beim Aufbau zu unterstützen. Zudem können Seminare der ZWAR Zentralstelle NRW besucht werden, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer etwas für sich und für ihre Gemeinschaft lernen können.

# Mitten im Leben.

In ZWAR-Gruppen ist immer was los.

In ZWAR-Gruppen gibt es kein vorgefertigtes Programm, das man lediglich konsumieren muss. Alle Aktivitäten und Projekte werden mit anderen aus der Gruppe in Eigenregie vorbereitet und durchgeführt.

Dabei ist alles möglich, was von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gewollt wird. Es geht vom einfachen Beisammensein in der Doppelkopf- oder Kochgruppe über Besuche von Kulturveranstaltungen wie Theater oder Kino bis hin zu sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking oder Kegeln. Viele Gruppen verreisen auch gern, machen Radtouren oder gehen auf der Ostsee segeln.



08

„Wir bieten praktisch jeden Tag etwas an – von der Fahrrad-Tour über Boule spielen bis hin zum zwanglosen Quatschen!“

*Bruno Beyersdorff*



„Wir haben bei ZWAR gelernt so gut miteinander umzugehen, dass wir das an andere weitergeben können.“  
*Ilona Müller*

„Ich wäre ein ganzes Stück ärmer, wenn ich die Gruppe nicht hätte.“  
*Charlotte Hertel*



Neben dem gemeinschaftlichen Freizeitspaß nutzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gruppe aber auch für tiefgreifende Gespräche und unterstützen sich gegenseitig bei persönlichen und praktischen Problemen. Auch das bürgerschaftliche Engagement kommt in den ZWAR-Gruppen nicht zu kurz. Das reicht von der Nachbarschaftshilfe, dem Vorlesen

in der Schule, der Unterstützung von Menschen mit Behinderungen bis hin zur Organisation von Stadtteilfesten und Mitarbeit in der Seniorenvertretung. Damit leisten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität in ihrem Wohnumfeld.

# *Im Austausch mit anderen.*

ZWAR-Gruppen sind miteinander vernetzt.

Für die Kontaktpflege und den Austausch mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sind alle ZWAR-Gruppen landesweit miteinander vernetzt. Wer Interesse hat, kann sich mit anderen Gruppen treffen, Ideen austauschen und Antworten auf Fragen zur Selbstorganisation finden.

10

Es gibt die Möglichkeit, sich mit anderen ZWAR-Gruppen in der eigenen Kommune oder im (Um-) Kreis zu treffen. Auch werden regelmäßig Vernetzungsveranstaltungen für die Regierungsbezirke in NRW und für das ganze Land angeboten.

„Die Arbeit bei ZWAR bringt mir viel, weil man über die Stadtgrenze hinaus Ideen aufnehmen kann.“  
*Rolf Pohlmann*

# ZWAR Netzwerk NRW





**ZWAR Zentralstelle NRW**

Steinhammerstrasse 3

44379 Dortmund

Telefon: 0231 – 96 13 17 - 0

Telefax: 0231 – 96 13 17 - 50

**[www.zwar.org](http://www.zwar.org)**

gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen

