

## BAKUM

## Einkaufsdienst Lüsche

Der Sportverein BW Lüsche und die KLJB Lüsche bieten einen Einkaufsdienst für hilfsbedürftige Menschen an. Bestellungen sind täglich von 9 bis 12 Uhr und von 16 bis 20 Uhr an [dorfhelferluesche@web.de](mailto:dorfhelferluesche@web.de) oder Telefon 01523/6314495 möglich.

## VISBEK

## Bürgermeistersprechstunde

Die Bürgermeistersprechstunde mit Gerd Meyer am heutigen Samstag (3. April) im Rathaus der Gemeinde Visbek fällt aus.

## Corona-Testzentrum

Das Corona-Testzentrum im Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, hat heute (3. April) von 12 bis 17 Uhr geöffnet. Termine sollten unter [www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de) vereinbart werden; Tests ohne Termin bleiben aber möglich. Am Ostermontag (5. April) wird in keinem kommunalen Testzentrum getestet.

## ANZEIGE

Sommerreifen von O bis O  
Reinh. Thölke, Visbek, Tel. 345

## Erzbischof Leonardo Steiner

Hermann Josef Lückner, Pfarrer der katholischen Kirchengemeinde St. Vitus, weist darauf hin, dass es sich bei der Person, die im Foto zum Bericht über Bischof Bernardo Johannes Bahlmann vom vergangenen Donnerstag zu sehen ist, um Erzbischof Leonardo Steiner aus Manaus handelt – und nicht wie irrtümlich vermeldet um Weihbischof Steiner aus Brasilien.

## Katholisches Pfarrbüro

Das katholische Pfarrbüro Visbek bleibt bis 6. April (Dienstag) geschlossen. Ab Mittwoch (7. April) ist das Büro von 9 bis 12 Uhr dann wieder geöffnet.

## Produktion der Seite

Florian Ferber  
Telefon 04441/9560-351

## Reporterin

Carina Meyer / cm  
Telefon 04441/9560-344  
E-Mail: [info@ov-online.de](mailto:info@ov-online.de)

„Mein Schuh tut gut“:  
Kolpingsfamilie  
sammelt 628 Paare

Visbek (ff). Ursprünglich war sie Ende vergangenen Jahres in Visbek geplant. Doch wie so vieles musste auch die Schuhsammelaktion „Mein Schuh tut gut“ der Kolpingsfamilien ausfallen. Ein zweiter Anlauf Ende März glückte dann aber. Ein Team von sechs Leuten am Vormittag und eins am Nachmittag sammelte noch tragfähige Schuhe an drei Stationen bei der Vikarie. Ein Team von zwei Leuten nahm die Schuhe an und brachte sie zu zwei Zweiertams, die die Schuhe verpackten, informiert die Kolpingsfamilie Visbek in einer Mitteilung. So ging man sich auf dem Weg und arbeitete doch Hand in Hand. Insgesamt kamen 628 Paar Schuhe zusammen. Diese werden nun zur weiteren Verwertung zur Kolping Recycling GmbH nach Fulda geschickt.

## Damit der Übergang in den Ruhestand gelingt

Die Selbstgestalter wollen den jüngeren Senioren in den Nordkreis-Kommunen ein neues Angebot machen

VON CARINA MEYER

Visbek. Mit dem Renteneintritt beginnt eine ganz besondere Phase im Leben eines Menschen. Die Arbeit hat dem Leben viele Jahrzehnte eine Struktur gegeben. Der Alltag kann nun völlig selbstständig gestaltet werden. Doch diese Veränderung kann auch überfordern, wissen die Gerontologinnen Petra Pohlmann und Sarah Berkensträter von den Selbstgestaltern. Deshalb bietet die Projektgruppe der St.-Hedwig-Stiftung ab sofort ein Ruhestandscoaching für Menschen in den Nordkreis-Kommunen an.

„Wir haben immer mal wieder jüngere Rentner bei dem Übergang begleitet und einen Bedarf erkannt“, sagt Sarah Berkensträter. Immer mehr bräuchten einen Ansprechpartner, der ihnen Zuspruch und Motivation zukommen lasse. Normalerweise gebe es mit dem Beginn des Ruhestands eine „euphorische Phase“, sagt Berkensträter. Doch aktuell durchkreuzte die Corona-Pandemie alle Pläne, die man als junger Rentner vielleicht hatte: Reisen, Freunde treffen, Veranstaltungen, Vereinsleben. Diese „euphorische Phase“ bleibe daher bei einigen ganz aus.

Stattdessen geraten viele Rentner direkt in die „Ernüchterungsphase“, wie Berkensträter sagt. Die trete in der Regel im ersten Rentenjahr ein. Die Betroffenen fühlen sich orientierungslos und hinterfragen ihr Leben, stellen sich die Sinnfrage. „Man merkt, das wars noch nicht“, sagt Petra Pohlmann. Darauf folge dann die „Stabilisierungsphase“. Neue Pläne würden konkretisiert und neue Routinen stellten sich ein, erklärt Berkensträter.

Doch wegen der Corona-Pandemie sei es unheimlich schwer, sich neu zu organisieren, da die Möglichkeiten und Kontakte dazu fehlten, sagt Berkensträter. Es werde deshalb befürchtet, dass

Fixpunkte im Alltag:  
Was gibt einem  
Struktur oder Sinn?

sich „fitt, junge Ruheständler“, so die Gerontologin, zurückziehen und womöglich nicht mehr richtig „Fuß fassen“. Selbst bereits bestehende Initiativen und Netzwerke, die sich wegen der Einschränkungen nicht treffen können, laufen Gefahr, auseinanderzubrechen, sagt Pohlmann. Womöglich gewöhnen sich einige daran, daheim zu bleiben.

Die Selbstgestalter möchten deshalb eine zentrale Anlaufstel-



Wollen Ansprechpartnerinnen sein: Sarah Berkensträter und Petra Pohlmann von den Selbstgestaltern bieten ab sofort ein Ruhestandscoaching an.  
Foto: C. Meyer

le für die Ruhestandsgestaltung sein, sagt Berkensträter. Bei einem Kennlern-Gespräch gebe es zuerst eine „Sachstandserhebung“, sagt Petra Pohlmann. Dabei werde ermittelt, welche Wünsche, Vorstellungen oder auch Sorgen die Person zu ihrem Ruhestand habe. Dabei werde auch noch einmal auf das Berufsleben zurückgeblüht. Hat man gerne in seinem Job gearbeitet oder war man bereits längere Zeit unzufrieden? Wie möchte man vielleicht seinen Abschied gestalten?

Andererseits werde auch danach gefragt, wo man sich vielleicht in zwölf Monaten sehe, sagt Berkensträter. „Eine Perspektive erleichtert, das Ganze reflektierter zu betrachten.“ Es werden zusätzlich Fixpunkte im Alltag definiert. Was gibt einem Struktur oder Sinn? Das können ganz banale Dinge wie „Stelle ich mir weiter einen Wecker?“ oder ein alter Berufs- oder Hobbywunsch, der vielleicht erfüllt werden soll, sein. Dabei sollen Pfeiler für den Alltag gesetzt werden, erklärt Berkensträter. Für die Erhebung haben die Selbstgestalter unterschiedliche Methoden, die flexibel und individuell angewandt werden können, ergänzt sie.

In der Regel bleibe es nicht bei diesem Gespräch, sondern es dürfe ruhig ein Wiedersehen geben, sagt Pohlmann. Die Selbstgestalter stehen selbstverständ-

lich weiter als Ansprechpartner zur Verfügung. Außerdem könne sich vielleicht ein neues Netzwerk aus Ruheständlern entwickeln. Neben dem Ruhestandscoaching soll es auch ein unverbindliches „Meet&Greet zum Ruhestand“ geben, so Pohlmann. Dabei handele es sich um ein lockeres Austauschtreffen einmal im Monat zum Thema Ruhestand. Generell möchten die Selbstgestalter niedrigschwelliger zu erreichen sein. So soll es ab diesem Jahr Präsenzzeiten in jeder Kommune des Nordkreises geben. Das Angebot der Selbstgestalter soll es künftig nicht nur in Visbek und Vechta geben, sondern auch in Goldenstedt und Bakum (wir berichteten). Der Visbeker Rat hat sich unter anderem in seiner vergangenen Sitzung dafür ausgesprochen, bis zum Frühjahr 2022 das Projekt weiter finanziell zu unterstützen. Danach wird eine kommunenübergreifende Arbeit im Nordkreis angestrebt.

Die Selbstgestalter haben ihre Büroräume im Haus St. Benedikt in Visbek. Um aber für Interessierte besser erreichbar zu sein, soll es diese Präsenzzeiten in Visbek zum Beispiel im Nähcafé geben, in Goldenstedt im Mehrgenerationenhaus. Genaue Termine und weitere Orte werden noch bekannt gegeben, sagt Berkensträter. Fest steht: Aktuell sind Termine aber wegen der Corona-Pandemie nur nach Ver-

einbarung möglich. Auf Dauer sei aber geplant, dass Interessierte unverbindlich vorbeikommen können. Beratungen könnten auch coronakonform während eines Spaziergangs – Stichwort „Walk&Talk“ – stattfinden, sagt Berkensträter.

In Visbek wird das  
Gedächtnistraining  
„Grips fit“ ausprobiert

Ein weiterer Schwerpunkt bei den Selbstgestaltern sei aktuell das Thema Digitalisierung, lässt Sarah Berkensträter wissen. Wegen der Corona-Beschränkungen sind persönliche Gruppentreffen nicht möglich. Da heißt es, auf digitale Alternativen auszuweichen. „Bei unserer Zielgruppe kann man aber nicht davon ausgehen, dass sie sich einfach vor ein Tablet setzt“, sagt die Gerontologin. Deshalb gebe es bei Bedarf Nachhilfe. Die Selbstgestalter erklären den interessierten Senioren so kleinschrittig wie nötig die digitalen Möglichkeiten. Voraussetzung sind ein entsprechendes Endgerät, ein Internetzugang sowie eine E-Mail-Adresse.

Die Selbstgestalter möchten sich perspektivisch öffnen für neue Onlineformate. In puncto Digitalisierung werde es nicht weniger und deshalb möchte die Projektgruppe Vorbehalte und Ängste bei den Senioren neh-

men. Die Corona-Pandemie gebe zudem die Chance, die Wichtigkeit sichtbar zu machen, sagt Berkensträter. Nach Angaben der Gerontologinnen kommt das auch gut an. So wird in Visbek derzeit das Online-Gedächtnistraining „Grips fit“ ausprobiert. Dabei vernetzen die Senioren sich bei einer Videokonferenz.

Trotz alledem setzen die Selbstgestalter auch weiterhin auf analoge Formate mit persönlichen Treffen. Je nach Infektionslage und Corona-Verordnung soll die Workshopreihe „Sei auch du ein Selbstgestalter“ wieder angeboten werden. Berkensträter und Pohlmann hoffen, dass es im Sommer vielleicht möglich ist, sich in kleinen Gruppen zu treffen. Das Ganze soll in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule stattfinden und die Teilnehmenden können dabei eigene Initiativen beispielsweise für ihre Nachbarschaft entwickeln.

■ Info: Die Selbstgestalter veröffentlichen regelmäßig Informationen über WhatsApp. Wer auf dem Laufenden bleiben möchte, kann die Nummer 0151/11856966 abspeichern, sich über eine Nachricht melden und danach den Status im Blick behalten. Die Projektgruppe ist zudem über Telefon 04441/9777902 oder per E-Mail: [info@sstvechtaselbstgestalter.de](mailto:info@sstvechtaselbstgestalter.de) erreichbar.

## Osterherzen verteilt

Landjugend Visbek beschenkt alte Menschen

Visbek (ff). Die Landjugend Visbek hat sich in diesem Jahr überlegt, den Menschen aus Visbek etwas Nettes zu überreichen. „So haben wir begonnen, Osterherzen von der katholischen Kirchengemeinde Visbek mit einem Osterei und einer kleinen Botschaft zu verpacken“, berichtet Saskia Blome von der Visbeker Landjugend.

Die Herzen seien dann kürzlich von den Mitgliedern der Ka-

tholischen Landjugendbewegung (KLJB) Visbek verteilt worden – an die über 90-jährigen Mitmenschen in der Gemeinde und an die Fachklinik St. Vitus.

„Die Aktion hat uns als Vorstand wie auch den Mitgliedern viel Freude bereitet und wir wünschen allen Lesern ein frohes Osterfest und schöne Feiertage“, sagt Saskia Blome zum Abschluss der Aktion.

## Malteser spenden 2500 Euro

Erlös aus der Tannenbaumaktion geht an Goldenstedter Familie

Lutten/Goldenstedt (ff). Die Malteser aus Lutten und Goldenstedt haben den Erlös aus ihrer diesjährigen Tannenbaumaktion in Höhe von 2500 Euro an eine Familie aus der Gemeinde Goldenstedt gespendet. Die haben einen unvorhergesehenen Schicksalsschlag erleiden müssen und könne das Geld dringend gebrauchen, heißt es in einer Pressemitteilung der Malteser. Durch die Corona-Pandemie

verlief das Sammeln der ausgedienten Tannenbäume in diesem Jahr ganz anders. Spenden vor Ort konnten nicht oder nur sehr eingeschränkt entgegen genommen werden, berichten die Malteser. „Wir sind wirklich beeindruckt, was für eine Summe trotz der schwierigen Situation zusammengekommen ist“, freut sich Vinzenz Themann, Ortsbeauftragter der Malteser Lutten-Goldenstedt.

Die Spendenbereitschaft zeige, dass die Sammelaktion auch in Corona-Zeiten wichtig und richtig gewesen sei und man sich auf die Menschen hier vor Ort verlassen könne. „Unser besonderer Dank gilt Friedrich Frilling, Ludger Büssing, der Tischfabrik Meyer und Familie Niemeyer sowie allen Helferinnen und Helfern, welche diese Aktion durchgeführt und ermöglicht haben“, so Themann weiter.