

Rotary bedeutet  
**FREUNDSCHAFT  
FÜRS LEBEN**



Im aktiven Berufsleben sind wir integriert und müssen nichts dazu tun. Wer aber in dieser Zeit sein Umfeld (Familie, Freunde, etc.) nicht trotzdem pflegt, kann beim Übertritt in den dritten Lebensabschnitt in ein tiefes Loch fallen. Man fühlt sich leer und allein. Freunde, um welche man sich bisher nicht bemüht hat, sind plötzlich nicht mehr da. Kontakte wieder aufleben lassen ist oft schwierig und wenn man sich noch in schwierigen Situationen (Krankheit, Lebenspartner stirbt etc.) befindet, geht das gar nicht mehr.

## WAS GESCHIEHT DANN?

Die Rotary Freunde, welche man fast wöchentlich sah, interessieren sich nicht mehr für mich. Man zieht sich zurück. Man wird verbittert und vereinsamt.



## PROVOKATION!

## IM SINNE DER 4-FRAGEN-PROBE DER FREUNDSCHAFT

**IST ES WAHR?**

... dass unser Mitglied nicht mehr an den Meetings teilnimmt?

**IST ES FAIR FÜR ALLE BETEILIGTEN?**

... dass sich niemand bei ihr oder ihm meldet?

**WIRD ES FREUNDSCHAFT, GUTEN WILLEN FÖRDERN?**

... wenn wir diese sich selbst überlassen?

**WIRD ES DEM WOHL ALLER BETEILIGTEN DIENEN?**

... wenn wir einfach wegschauen?

**HABEN WIR SOLCHE SITUATIONEN IN UNSEREM CLUB?**

Mitglieder, welche Rotaryfreunde oder Lebenspartnerinnen und -partner von verstorbenen Mitgliedern kennen, die in solchen Situationen stecken, können sich selber um diese bemühen. Wichtig: Diese Information entweder an einem Meeting kundtun oder unserem Seniorendienst mitteilen.

## WIE WEITER ?

Zurück zum aktiven Berufs-/Rotaryleben!

Was können wir tun, um solche Mitglieder zu unterstützen und/oder wieder zu integrieren?

# CHECKLISTE

## URSACHE

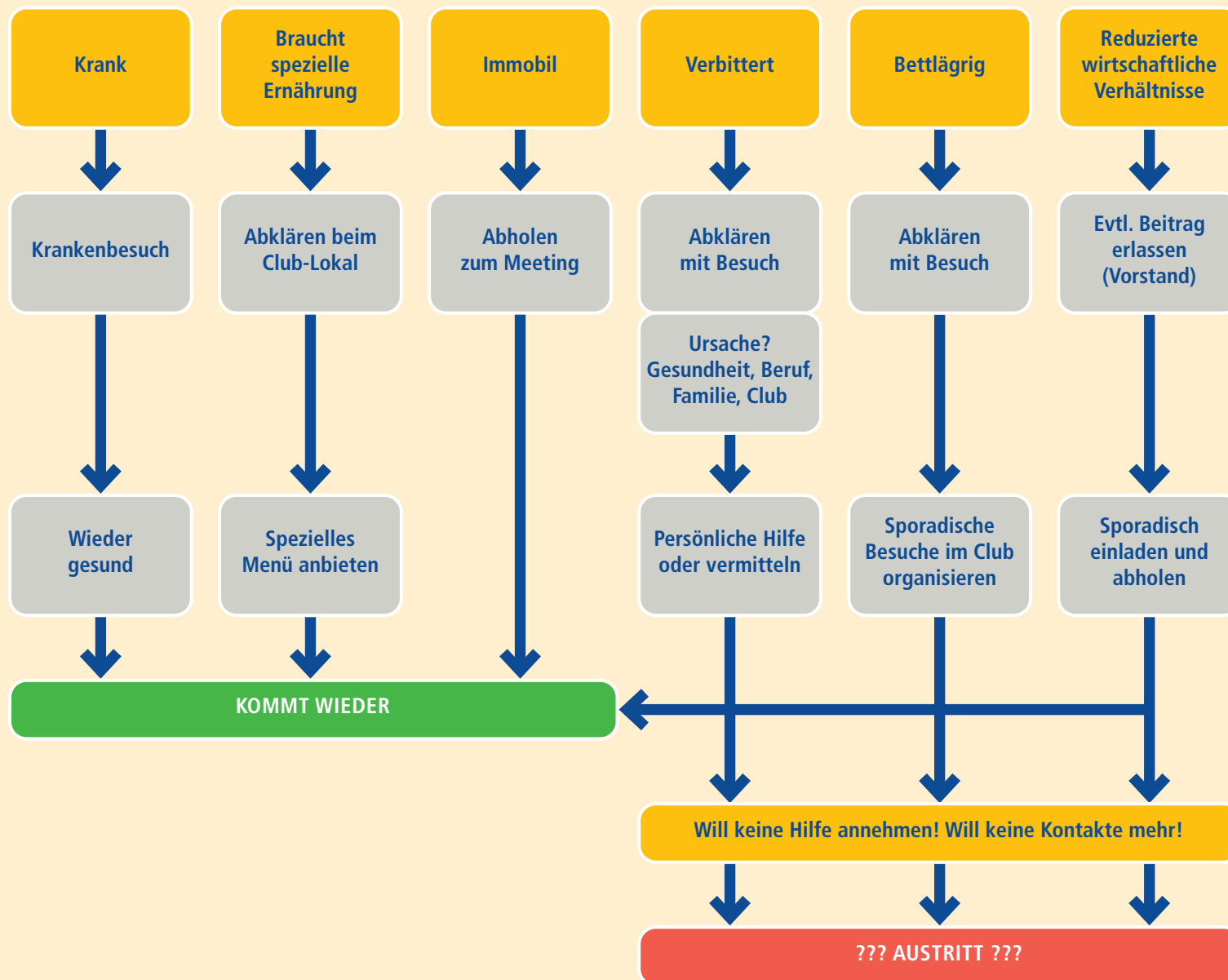
Viele Gründe können zu einer passiven Haltung führen.

## ABHILFE

Man soll Interesse zeigen für andere Clubmitglieder und hinterfragen, wenn ein Mitglied einige Zeit nicht mehr zum Meeting kommt.



# UNSER MITGLIED KOMMT NICHT MEHR ZUM MEETING?



## WELCHE PROBLEME KÖNNEN IM AHV-ALTER ENTSTEHEN?

## PROAKTIV IN DEN DRITTEN LEBENSABSCHNITT



### VERLUSTE!

Verlust von körperlichen Kräften, wie Sehfähigkeit, Schwerhörigkeit oder Muskelkraft führen dazu, dass das Autofahren, selbst ein-/aussteigen, problematischer wird. Dadurch verliert man die Selbstständigkeit und ist möglicherweise auf fremde Hilfe angewiesen.

Der/die Partner/-in stirbt. Allein sein, Haushalt führen etc. sind die Folgen und daraus muss ev. die Wohnsituation geändert werden. Auch entstehen schnell mal Formular- und Papierkriege von Seiten der Behörden.

Ängste, Interessen und Motivationsverlust können die Folge sein.

### SELBSTHILFE!

Auch wenn alles nicht mehr so schnell geht, unbedingt beweglich bleiben. Auf gesunde und konstante Ernährung achten.

Weiterhin am sozialen Leben teilnehmen. Kontakte mit Nachbarn, Freunde und Hobbys weiter pflegen.

Eventuell Weiterbildung wie z.B. Sprachkurse, Fotografieren oder ein Pensionierungskurs absolvieren.

Sich informieren bei pro Senectute, Caritas, Sozialdienst der Gemeinde etc.

# WO UND WELCHE HILFE KANN ICH BEKOMMEN?

## Ansprechpartner

SeniorenDienst-Verantwortlicher  
im Rotary Club

Impressum:

Autoren: Theo Fuchs, Hans-Peter Breitenmoser

© 2020 Rotary Club Schwyz

Layout: CI Rotary International

Heidi Kälin Diethelm, Kürzi AG, Einsiedeln

Fotos: iStock.com

Unser Rotary Club hat einen **SENIORENDIENST**. Er ist Koordinator und Ansprechperson für Mitglieder, welche nicht mehr im Berufsleben stehen und/oder nicht mehr präsenzpflichtig sind.

Regionale und kommunale Anlaufstellen, z.B. KESB konsultieren oder via Internet der Gemeinde.

Unser SeniorenDienst organisiert 2x jährlich einen Anlass mit den Senioren-Clubmitgliedern und den Lebenspartnern verstorbener Mitglieder. Auch an diesen Meetings freut er sich über rege Teilnahme und Gedankenaustausch zu den erwähnten Themen.

