

SELBSTHILFE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN IM EHRENAMT:

## Studientag in Langenzenn



Foto: Rainer Beck

Studientag der AG Senioren

**Ehrenamtliche Tätigkeiten sind eine wertvolle Möglichkeit sich im Alter sinnvoll zu engagieren und etwas für die Gesellschaft und sich selbst zu tun. Viele Senioren nutzen ihre Zeit und Erfahrung, um anderen Menschen zu helfen, sei es in der Kinder- und Jugendhilfe, in der Flüchtlingshilfe, im Umweltschutz oder in der Seniorenhilfe. Doch wie können Ehrenamtliche Senioren auch auf sich selbst achten und ihre eigene Gesundheit und Zufriedenheit fördern?**

Beim jüngsten Studientag der Arbeitsgemeinschaft Senioren im Landkreis Fürth gab Elisabeth Benzing von der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Mittelfranken (kiss) im Landhotel Seerose in Langenzenn wertvolle Tipps. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Seniorenbeauftragten Tanja Maier.

### „Engagierte und wertvolle Arbeit“

Landrat Matthias bedankte sich bei den Seniorenvertreterinnen und -vertretern im Landkreis Fürth „für ihre engagierte und wertvolle Arbeit“. Es sei aber auch wichtig, sich nicht zu übernehmen, selbst wenn die ehrenamtliche Arbeit viel Freude bereite. Genügend eigene Freizeit sei wichtig. Dies war das passende Stichwort für Elisabeth Benzing. Sie arbeitet als Selbsthilfe-Unterstützerin bei kiss und hatte viele wertvolle Tipps im Gespräch.

Selbsthilfe bedeutet demnach die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Es bedeutet auch sich Unterstützung zu holen wenn man sie braucht und sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Selbsthilfe kann verschiedene Formen annehmen – je nachdem was einem guttut und was einem Spaß macht.

Elisabeth Benzing betonte, Selbsthilfe sei kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Denn: Wer auf sich selbst achtet, kann seine Energie auch besser für andere einsetzen.

### Hier sind einige Tipps für eine gelungene Selbsthilfe:

- Finden Sie das passende Ehrenamt für sich. Überlegen Sie, welche Tätigkeiten Ihnen Freude bereiten, welche Organisationen oder Vereine Ihnen sympathisch sind und wie viel Zeit Sie aufwenden möchten. Nutzen Sie Anlaufstellen wie Ehrenamtsbörsen oder Beratungsstellen, um sich zu informieren und Angebote zu finden.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und Grenzen. Übernehmen Sie sich nicht mit zu vielen oder zu anspruchsvollen Aufgaben. Sagen Sie auch mal Nein, wenn Sie merken, dass Sie überfordert sind oder eine Pause brauchen. Planen Sie genügend Zeit für Erholung und andere Aktivitäten ein, die Ihnen wichtig sind.
- Holen Sie sich Feedback und Anerkennung. Lassen Sie sich von den Menschen, denen

Sie helfen, oder von den Verantwortlichen in Ihrer Organisation oder Ihrem Verein sagen, was sie an Ihrer Arbeit schätzen. Nehmen Sie Lob an und freuen Sie sich über Ihre Erfolge. Seien Sie auch stolz auf sich selbst und belohnen Sie sich für Ihre Leistungen.

- Suchen Sie den Austausch mit anderen Ehrenamtlichen. Knüpfen Sie Kontakte zu Menschen, die ähnliche Interessen oder Herausforderungen haben wie Sie. Tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen, Probleme oder Tipps aus. Bieten Sie anderen Ihre Hilfe an oder bitten Sie um Hilfe, wenn Sie sie brauchen.
- Pflegen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf. Gönnen Sie sich regelmäßig Entspannungsmomente, zum Beispiel durch Meditation, Yoga oder ein Hobby. Suchen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe auf, zum Beispiel bei einem Arzt, einem Psychologen oder einer Selbsthilfegruppe. ■

## KONTAKT

Landratsamt Fürth  
Kordinatorin für Seniorenangelegenheiten  
**Tanja Maier**  
Telefon: 0911 9773 1226  
E-Mail: t-maier@lra-fue.bayern.de