Gefühltes Alter: Jung!

Schultern, entspannt euch! Endlich ohne Schmerzen

REIN IN DIE PEDALE ...

E-Bike-Spezial

Die schönsten Rad-Reisen für uns Ladys 50+

Vom Glück der späten Scheidung

Wir feiern unsere Freiheit Tanja Wedhorn, 50 "Jetzt kommt meine beste Zeit

Liebes Schwesterlein,

du kannst echt nerven





SCHLEMMEREI

Gehen wie auf Wolken Schuhe, Schuhe, & Schuhe! REIF FÜR DIE INSELN

Auftanken an die Nordsee







der glücklichen Hühner sachte

gestreichelt

UNBEZAHLBAR: LEIH-OMA AUS LEIDENSCHAFT!

"Das Lachen der Kinder ist der *schönste Dank*"

Omi verzweifelt gesucht? Oh ja, denn leider haben nicht alle Familien oder Alleinerziehenden engste Verwandte in der Nähe, die sich *mit um die Kinder kümmern* können. Dann sind wir doch von Herzen gern Großmutter auf Zeit! Macht viel Spaß und ist eine gute Lösung für alle

nja und ihr Mann Joseph sind gerade im Garten beschäftigt, als Hund Cooper anfängt zu bellen und schwanzwedelnd Richtung Hoftor rennt. Jonah ist da! "Omaaa, Opaaa", ruft der Sechsjährige, der von seiner Mama Wiebke, 42, gebracht wird und sehr gern Zeit bei den Mancas in der ehemaligen Försterei in Flechtorf (Niedersachsen) verbringt.

Auf dem Anwesen gibt es so viel zu entdecken

Glücklich fallen sich Wunschgroßeltern und Wunschenkel in die Arme. Wunschgroßeltern? Wunschenkel? Ja, hier handelt es sich um ein Projekt, das vom Mütterzentrum in Braunschweig vor 15 Jahren gegründet wurde. "Wir vermitteln quasi Leih-Omis und -Opis, die einen Teil ihrer Freizeit zur Verfügung stellen", erklärt Rita Dippel, 63, die sich über jede Zusammenführung freut – wie bei Jonah. "Wir haben ihn so gern", sagt Anja. "Er ist eine Frohnatur und interessiert sich für alles auf dem Hof." Spielt Jonah mal nicht mit Cooper Ball oder striegelt das Pferd,

bastelt er mit Joseph an Fahrrädern herum oder lässt sich von ihm in der Schubkarre durch die Gegend fahren. Schon seit letzten Juli ist Jonah regelmäßig bei dem berufstätigen Ehepaar, das zwar drei erwachsene Kinder hat, aber noch keine eigenen Enkel. "Das ist heute eben so. Da möchte man sich

EIN TREFFEN IN TRAUTER RUNDE

Anja mit Jonahs Mutter Wiebke und Projektleiterin Rita vom Mütterzentrum Braunschweig (v. r.)







"Früher war die gegenseitige Hilfestellung zwischen jungen und älteren Menschen innerhalb der Großfamilie ganz normal", weiß Heide. "Heute ist dies nicht mehr so selbstverständlich. Während junge Familien häufig auf sich selbst gestellt und überfordert sind, verbringen ältere Menschen ihren Lebensabend oft allein." Der Verein "Jung & Alt" bietet unterschiedliche Projekte an, die ein aktives Miteinander der Generationen ermöglichen und Entlastung im Alltag bedeuten. Eine Win-win-Situation für alle. Der Verein finanziert sich aus Spenden: jaz-ev.de/foerdern/foerderung/

VIER, DIE SICH VERSTEHEN Sina (r.) und Markus Schebor wissen ihren Sohn bei Heide in den allerbesten Händen



spendenformular



GESELLIG

Geht's mal nicht nach draußen, wird eben drinnen gespielt

erst mal beruflich entfalten, Familien werden später gegründet", sagt Anja, die ihre Rolle als Wunschoma sehr genießt. "Der Kontakt zu Jonah und

seiner Mama wird immer enger, wir waren auch schon zum Geburtstag eingeladen. Und wer weiß, vielleicht kommen bald leibliche Enkel dazu. Ist doch schön, wenn die Familie wächst!"

"Wir freuen uns schon auf das Miniaturwunderland!"

Auch Heide ist mit Leidenschaft ehrenamtliche Oma. Sie war vor neun Jahren nach dem Tod ihres geliebten Mannes nach Hamburg gekommen und entdeckte nach einer schweren Zeit der Trauer den Verein "Jung und Alt e.V.". Hier im hohen Norden, wo sie mit ihrem Mann den Lebensabend verbringen wollte, erkundet sie heute gemeinsam mit Kindern die Stadt. Mal gehen sie ins Museum, mal in den Hafen oder zum Willkomm Höft. Für "Leihenkel" Hendrik, 11, dessen Eltern im Job sehr eingespannt sind, ist sie ein echter Glücksgriff. "Und er für mich!", betont Heide. "Ich kenne ihn, seit er sechs ist, und uns fällt immer etwas Tolles ein. Hendrik mag Schiffe, ich auch. Wenn es pandemiebedingt wieder geht, besuchen wir das Miniaturwunderland." Vielleicht kommt dann auch ihr leiblicher Enkel Manuel, 25, mit, der in der Schweiz lebt? "Ja, das könnte durchaus sein", meint Heide. "Wir besuchen uns oft gegenseitig." Das Schönste für sie ist, dass ihr Kleiner und ihr Großer sich so gut verstehen. "Beide sagen mir, ich wäre die beste Oma, die man sich nur wünschen kann. Das geht runter wie Öl und macht mich sehr glücklich!"



ECHT TOLLES TEAM

Heide (r.) und andere Senioren engagieren sich beim Verein "Jung & Alt" in Hamburg

Kontakte über Vereine, Mütterzentren & Co.

Ehrenamtliche bzw. Wunschgroßeltern werden über Vereine, Mütterzentren, Wohlfahrtsorganisationen oder die Jugendämter vermittelt.

Mütterzentrum Braunschweig: Bei der Wunschgroßeltern-Vermittlung werden Menschen ab 50 und Familien mit kleinen Kindern zusammengebracht.

Jung & Alt: Ob Spazierengehen oder Geschichtenerzählen – die Ehrenamtlichen haben vor allem eins: viel Zeit und ein Herz für Kinder!

Großelterndienst: Das Motto "Enkel dich fit!" des Berliner Vereins (arosselterndienst.de) spricht für sich.

Denn ältere Menschen sind nachweislich aktiver und gesünder, wenn sie Kontakt zu Kindern haben.

Ehrenamtliche Oma

Ist das auch was für uns?



- Anforderungen: Grundsätzlich kann sich jede Frau als Leih-Oma bewerben, es gibt keine spezielle Berufsausbildung. Haben wir zusätzliche Qualifikationen wie etwa Erfahrung in der Betreuung, stehen die Chancen sicherlich etwas besser, einen Wunschenkel betreuen zu dürfen. Im Gegenzug achten die Vermittler darauf, dass wir nicht als billige Babysitterin oder Putzfrau benutzt werden.
- Aufgaben: Eltern überlegen es sich ganz genau, wem sie ihre Kinder anvertrauen. Es sollte mit den Familien daher im Vorfeld genau besprochen werden, was wir als ehrenamtliche Oma anbieten können und möchten und was von uns erwartet wird.
- Anschluss: Kinder brauchen neben Mama und Papa weitere Bezugspersonen. Eine Leih-Oma zu sein, hat den Vorteil, einen familiären Anschluss zu finden und nicht nur den Kleinen, sondern auch den Eltern in Erziehungsfragen und bei alltäglichen Problemen behilflich zu sein.
- Auslagen: Werden Leih-Omas von Freiwilligenagenturen vermittelt, ist das Engagement ehrenamtlich und es werden nur Auslagen für Bus, Benzin etc. vergütet. Manchmal vereinbart man aber auch einen Stundenlohn, der zwischen fünf und acht Euro liegen kann.