

Wagerltreff - Tschüss Einsamkeit

Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air- der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern“.

Irena Težak: Ich werde heute ein paar Fragen an dich, Teresa Keidel, stellen, weil du hast dir vor ein paar Jahren da was ausgedacht und das haben wir umgesetzt und da gab es ja sogar einen tollen Preis. Magst du das mal erzählen?

Theresa Keidel: Ja, die Idee kam eigentlich aus Weiden. Walk and Talk hieß eine Gruppe, die sich getroffen hat, gemeinsam zu laufen und sich auszutauschen. Direkt nach Corona war ja tatsächlich einfach auch das Gefühl bei den Selbsthilfekontaktstelle in Bayern, dass es eine große Einsamkeit gibt. Und zwar nicht nur bei alten Leuten, sondern auch bei ganz jungen Leuten. Und wir dachten, da muss was geschehen, weil die Anfragen auch in dieser Richtung sehr groß waren. Und dann wurde tatsächlich gleichzeitig an 19 Standorten diese Walk & Talk Gruppen gegründet. Da ging es auch darum, gemeinsam eben tiefere Gespräche zu führen und da auch hin zu lenken. Und das ist glaube ich recht erfolgreich, weil wir haben jetzt immer noch fast so viele Gruppen, nur ein bisschen anders benannt.

Irena Težak: Also ähnlich viele Gruppen und sind jetzt ein paar Jahre vergangen inzwischen. Es gibt seit einem Jahr auch ein Netzwerk in Bayern, das heißt Bayern Gemeinsam gegen Einsamkeit. Da haben wir das ja auch bekannt gemacht. Es passiert überhaupt sehr viel zu dem Thema. Und so wie du gerade sagst, es sind nicht nur alte Menschen, sondern auch ganz viele junge. Deshalb ja auch unser Podcast, den man direkt im Anschluss hört den Wagerltreff - Tschüss, Einsamkeit.

Theresa Keidel: Genau. Gerade in diesen Phasen der Carearbeit, also wenn wir als Frauen die Kinder betreuen oder als Männer oder auch alte Leute betreuen, dann ist eben die Einsamkeit oft noch größer. Das ist auch wissenschaftlich erwiesen. Und da ist es besonders wichtig, eben rauszugehen, mit anderen Leuten in Kontakt zu treten und neue Kontakte zu knüpfen. Und genau da ist ja eigentlich auch die Selbsthilfe schon die ganze Zeit ganz stark. Also Selbsthilfegruppen, die sich zu bestimmten Themen oder auch Problemen treffen, die sich einfach gegenseitig sozial unterstützen.

Irena Težak: Und Einsamkeit macht ja andererseits auch krank. Auch das ist ja wissenschaftlich erwiesen und deswegen passt es auch ganz gut als Schnittthema in den Bereich Gesundheit und in den Bereich Soziales.

Theresa Keidel: Genau. Und auch in dem Bereich Prävention. Einsamkeit ist tatsächlich ein Riesenthema in unserer Gesellschaft. Und wenn wir präventiv da was machen können durch solche Walk & Talk Gruppen oder durch so einen Wagerltreff, ist das super. Das kann dann auch wiederum eine Brücke sein zu der thematischen Selbsthilfe, wo ich dann auch vielleicht erfahre, es gibt eine spezielle Depressionsgruppe, es gibt eine Angstgruppe, da kann ich vielleicht auch hingehen, da kann ich neue Kontakte knüpfen. Und natürlich auch, wenn ich ganz neu in die Stadt komme.

Irena Težak: So war das damals ja auch bei Walk & Talk.

Theresa Keidel: Genau.

Irena Težak: Aber es hat ja einen Preis gegeben, dass war 2024. Du hast ja auch dieses Konzept dir ausgedacht und entwickelt für die Selbsthilfe. Was hat die Selbsthilfe für einen Preis bekommen?

Theresa Keidel: Genau. Walk & Talk wurde ausgezeichnet mit dem Bayerischen Präventionspreis. Wurde dann von unserer Judith Gerlach auch überreicht von der Ministerin. Und es war eben genau deswegen auszeichnungswürdig, weil es Einsamkeit entgegenwirkt oder auch vorbeugt, dass die Menschen nicht so alleine sind. Und in Würzburg hatten wir ein Riesenerfolg mit einer sehr, sehr großen Walk & Talk Gruppe, wo wirklich alle Altersgruppen vertreten waren. Und ich freue mich auch sehr, dass es wirklich weiter gelaufen ist und dass zum Beispiel in Regensburg dann eine richtige Bewegung daraus entstanden ist, auch mit verschiedenen Gruppen. Ja, das macht mich auch ein bisschen stolz,

Irena Težak: Allerdings zu Recht. Und letztendlich ist der Wagerltreff ja auch aus dieser Idee Walk & Talk entstanden. Und jetzt bin ich ganz gespannt auf den Podcast.

Theresa Keidel: Ich auch.

Irena Težak: Hallo, ich freue mich, dass ich mit Ellen Reindl sprechen kann. Sie ist Initiatorin des Wagerltreffs in Mühldorf. Liebe Frau Reindl, wollen Sie sich vorstellen und uns vielleicht auch erzählen, was das Wagerltreff ist?

Ellen Reindl: Sehr gerne. Also, mein Name ist Ellen Reindl. Ich bin fast 28 Jahre alt. Ich habe letztes Jahr im April mein erstes Kind bekommen. Ich bin dann auch letztes Jahr im Mai mit dem Wagerltreff gestartet. Das Wagerl, für alle die den Begriff nicht kennen, ist umgangssprachlich für den Kinderwagen und mit dem ist man ja dann mit Kind doch sehr oft unterwegs. Der Wagerltreff ist ein Treffen, wo junge Eltern, in unserem Fall jetzt eher junge Mütter, sich treffen und austauschen und dabei spazieren gehen.

Irena Težak: Wie wichtig ist das mit dem Spaziergehen? Gehört das mit zum Konzept oder wieso gehen Sie spazieren?

Ellen Reindl: Es ist ja aus dem Konzept Walk and Talk entstanden. Von dem her ist das Spaziergehen ein Bestandteil. Die Strecke, die wir gehen, unterscheidet sich oft. Manchmal sind es einfach nur kurze Spaziergänge. Das Wichtigere ist eher der Austausch mit Gleichgesinnten.

Irena Težak: Und dann laufen sie so nebeneinander und wechseln auch mal die Person, neben der sie gerade ihren Kinderwagen schieben. Stelle ich mir das so vor?

Ellen Reindl: Ja, genau. Meistens eben zwei nebeneinander und dann wird immer wieder ein bisschen durchgewechselt. Aber das ergibt sich tatsächlich mit den Gesprächen, man wechselt einfach durch.

Irena Težak: Und worum geht es in Ihren Gesprächen?

Ellen Reindl: Ganz unterschiedlich. Also wahrscheinlich die klassischen Elternthemen, angefangen mit Schwangerschaft, Geburt, die Entwicklung der Kinder, welche Meilensteine erreicht worden sind, aber eben auch grundlegende Themen. So die Arbeit, die Wohnsituation. Themen, die sich über die Woche ergeben haben. Gespräche mit Freunden oder mit Partnern. Es ist einfach eine Möglichkeit, Dinge, die einen beschäftigen, grundsätzlich in einem geschützten Kreis anzusprechen und auch die Meinung von anderen dazu zu hören.

Irena Težak: Wie oft treffen Sie sich denn?

Ellen Reindl: Normalerweise einmal in der Woche. Ab und zu auch zweimal.

Irena Težak: Ja. Und wie viele Wagerl sind da dabei? Bei einem Treffen ungefähr?

Ellen Reindl: Immer so zwischen 2 bis 7 ungefähr.

Irena Težak: Ja. Sie haben es vorhin schon erwähnt. Entstanden ist das aus diesem Konzept Walk und Talk. Walk und Talk war ein Projekt das Seko Bayern, also wir mit auf den Weg gebracht haben. Da wurden an 19 Standorten in ganz Bayern gleichzeitig diese Gruppen eingerichtet. Und zwar war das im Herbst 2023. Das sollte auch ein Präventionsangebot sein für Menschen, die neue Leute kennenlernen wollen, die aber auch der Einsamkeit vorbeugen. Jetzt, wenn es auch darum geht, der Einsamkeit vorzubeugen, stellt man sich aber gar nicht vor, dass junge Familien, junge Mütter, die gerade ein Kind bekommen haben, einsam sein könnten. Was sagen Sie, wenn Sie das jemand fragt? Sie haben ja gesagt, das ist aus diesem Projekt entstanden.

Ellen Reindl: Ich kann in dem Fall ja nur von mir aus jetzt sprechen. In meinem Freundeskreis bin ich mitunter die Erste, die ein Kind bekommen hat. Und dementsprechend gibt es da eigentlich keinen, mit dem ich jetzt über so schon in der Schwangerschaft und Geburt und das erste Kind... Keine von meinen Freundinnen kann da irgendwie mitreden. Und das macht einen dann schon einsam. Und im Normalfall ist es ja auch so, dass der Partner dann in die Arbeit geht. Man ist mit dem Kind allein zu Hause und ist auch mit den Problemen, die sich dann jeden Tag ergeben, einfach alleine. Der Wagerltreff bietet dann eben die Möglichkeit, mit Müttern oder mit Eltern zu sprechen, denen es genauso geht.

Irena Težak: Und das ist ja das Selbsthilfeprinzip schlechthin. Das finde ich eine tolle Sache, muss ich sagen. Haben Sie denn insgesamt den Eindruck, dass Einsamkeit ein großes Thema in unserer Gesellschaft ist, wenn Sie sich so umhören?

Ellen Reindl: Ich glaube ja. Ich glaube, dass jeder ab und zu mit Einsamkeit zu kämpfen hat. Gerade auch, wenn man jetzt von irgendwelchen Krankheiten betroffen ist oder wie jetzt in unserem Fall... man dann... sich das Leben eigentlich so drastisch ändert. Das macht einsam. Das glaube ich schon.

Irena Težak: Das Leben, meinen Sie, wenn man ein Kind bekommt, ändert sich sehr viel. Da ändert sich der ganze Alltag. Und ich meine, so ein kleines Kind ist ja auch erst mal nicht sprechfähig. Also man muss sich auch den ganzen Tag kümmern. Meinen Sie sowas in der Richtung?

Ellen Reindl: Ja, genau. Also man beschäftigt sich ja schon vorher mit dem Thema. Wie könnte sich das ändern? Welche Herausforderungen treffen einen dann? Aber im Endeffekt ist es noch mal einfach anders, wenn man es dann selber erlebt. Und dann sitzt man zu Hause, dann hat man vielleicht ein Kind, das viel weint. Man weiß nicht, wo das Problem ist, weil so wie Sie sagen, sie reden ja nicht. Man versucht bestmöglich, dem Kind gerecht zu werden. Und es scheitert vielleicht auch in der einen oder anderen Situation. Man fühlt sich hilflos und in den Situationen dann auch einsam.

Irena Težak: Ich kann mir auch vorstellen, dass es ja so scheint, als würden andere das alles ganz toll hinkriegen und ja, den ganzen Tag auch irgendwie rumbringen zu müssen und gleichzeitig das Gefühl zu haben: ich muss doch jetzt glücklich sein. Haben Sie den Eindruck, so geht es manchen, die auch in Ihre Gruppe kommen?

Ellen Reindl: Ja, definitiv. Also grundsätzlich hat man ja immer das Gefühl, man ist die Einzige oder der Einzige, dem dann so Sachen passieren, dass man frustriert ist und glücklich ist, eben dem Kind nicht gerecht wird. Und wenn man sich dann einfach mit anderen Eltern austauschen kann, stellt man dann ganz oft fest, dass doch jeder die gleichen Probleme und die gleichen Baustellen hat. Und das macht einem dann den Tag doch wieder leichter.

Irena Težak: Ihre Gruppe trifft sich ja anschließend an diesen Spaziergang noch im Mehrgenerationenhaus in Mühldorf. Und dort gibt es ja auch eine Selbsthilfekontaktstelle. Hat Ihnen diese Kontaktstelle bei dem Aufbau Ihrer Gruppe geholfen oder haben Sie das ganz alleine gemacht?

Ellen Reindl: Tatsächlich bin ich erst zu der Gruppe... also ich bin zu dem ersten Treffen dazugekommen, auch eben aus diesem Einsamkeitsgedanken heraus. Und weil ich mit meinem Kind irgendwo hin wollte. Und ich habe dann im Laufe der Treffen die Gruppe übernommen.

Irena Težak: Das heißt, Sie sind am Anfang als Teilnehmende dort hingegangen und sind jetzt die Gruppensprecherin oder die Initiatorin geworden?

Ellen Reindl: Genau.

Irena Težak: Was gibt Ihnen denn dieses Ehrenamt? Es ist ja noch mal ein bisschen mehr, wenn man sich dann auch organisatorisch kümmert um die Gruppentreffen. Was haben Sie davon?

Ellen Reindl: Auf der einen Seite natürlich bin ich jedes Mal mit dabei. Ich habe meine Ansprache und ich habe auch die Möglichkeit, meine Probleme und die Sachen, die mich wieder belasten, einfach anzusprechen. Ich habe ja auch noch im Kopf, wie es mir vor einem Jahr ging und ich war froh, dass es den Wagerltreff seitdem gibt. Und das hat mir persönlich viel geholfen. Der Austausch mit anderen Mamas und das will ich natürlich auch zurückgeben. Ich will anderen Mamas die Möglichkeit bieten, dass es so eine Gruppe gibt und so eine Plattform, dass man einfach nicht das Gefühl hat, man ist jetzt alleine. Das gibt mir das.

Irena Težak: Und würden Sie denn noch neue Familien, Eltern, kann ja vielleicht auch mal ein Vater dabei sein, der Elternzeit macht... Würden Sie denn noch neue Familien aufnehmen? Und wohin können die sich wenden, wenn sie das möchten?

Ellen Reindl: Wir freuen uns immer über neue Gesichter, gerne auch Väter. Das ist kein Ausschlusskriterium. Und alle Infos und den Kontakt gibt es über das Haus der Begegnung in Mühlendorf. Da gibt es auf der Homepage Infos dazu und dann kann man sich anmelden und gerne einfach mitgehen.

Irena Težak: Ja, das hört sich doch gut an und die Kinder lernen sich ja auch kennen. Wie alt sind denn die Kinder? Sind die alle so ein Jahr alt, also praktisch bevor sie in den Kindergarten gehen? Oder sind auch schon etwas ältere dabei?

Ellen Reindl: Tatsächlich sind die jetzt alle fast gleich alt. So sechs Wochen Unterschied. Dadurch, dass das Programm ja in Mühlendorf erst letztes Jahr gestartet ist, haben sich da lauter Eltern mit gleichaltrigen Kindern gefunden. Und die sind jetzt eben alle so 14 bis 16 Monate alt.

Irena Težak: Ja, schön. Und könnten dann ja eventuell auch zusammen in den Kindergarten kommen, oder? Also da können sich auch Freundschaften entwickeln.

Ellen Reindl: Ja doch, ich denke schon. Man merkt jetzt, dass sich die Kinder einfach auch schon erkennen und die haben da auch ihren Spaß dran in der Gruppe.

Irena Težak: Also ich finde es eine tolle Sache und würde sagen vielen herzlichen Dank für das Gespräch. Oder gibt es noch etwas, was Ihnen wichtig ist und was Sie sagen also das hat Sie jetzt noch gar nicht gefragt, das würde ich aber gerne noch erzählen?

Ellen Reindl: Grundsätzlich glaube ich, ist es einfach wichtig zu sagen, dass man sich trauen muss. Einfach mal zu so einem Treffen gehen, muss ja nicht der Wagerltreff sein. Es gibt ja viele andere Angebote. Einfach mal aus dem Haus gehen und andere Menschen treffen. Das ist einfach wichtig. Und das würde ich gerne noch mitgeben wollen, dass man gegen die Einsamkeit vorgeht und einfach mal den Schritt macht und sich traut, neue Leute kennenzulernen.

Irena Težak: Das ist ein schöner Appell. Alles klar. Vielen, vielen Dank, Frau Reindl, für dieses Gespräch.

Ellen Reindl: Sehr gerne.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air. Dann zum Thema Angehörigengruppen

seko



on air