

### Hintergrund zur Person

Heike ist 60 Jahre alt, lebt allein in einer kleinen Neubauwohnung und blickt auf ein bewegtes Leben zurück. Sie hat einen Facharbeiterabschluss, war jedoch nur kurz in diesem Bereich tätig. Beruflich hat sie vieles ausprobiert, meist gelegenheitsorientiert und in Teilzeit. Ihre drei Kinder und Geschwister sieht sie nur sporadisch. Seit Jahren lebt sie mit einer chronischen Erkrankung, die ihren Alltag einschränkt.

### Charakter und Haltung

Heike ist ein ruhiger, gutmütiger Mensch mit einem ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit, Fairness und Respekt – Werte, die sie selbst oft vermisst hat. Sie erinnert sich mit Wehmut an den gesellschaftlichen Zusammenhalt früherer Zeiten, insbesondere der DDR. Vertrauen fällt ihr heute schwer. Trotz vieler Herausforderungen hat sie nie resigniert, sondern sich immer wieder neu eingerichtet. Sie engagiert sich gern für Menschen, denen es schlechter geht, und informiert sich über klassische Medien wie Fernsehen, Zeitung oder Plakate.

### Alltag und Engagement

Ihr Alltag ist ruhig und strukturiert. Sie folgt festen Routinen, die sich an alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen und Hausarbeit orientieren. Ihr Hobby, die Handarbeit, nimmt einen wichtigen Platz ein. Bewegung fällt ihr schwer – obwohl sie weiß, dass sie ihr guttäte, bleibt sie lieber zu Hause, liest oder schaut fern. Drei feste Aktivitäten pro Woche reichen ihr, um „rauszukommen“. Angebote wie Wassergymnastik nimmt sie gerne an, führt sie aber nicht eigenständig weiter. Ihre Freizeit gestaltet sie spontan und ohne langfristige Bindung.

### Zukunft und Vision

Heike freut sich auf die Rente – vor allem auf die bedingungslose finanzielle Absicherung. Wenn es ihre Gesundheit und Situation erlauben, kann sie sich vorstellen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Große Pläne hat sie nicht, sie lässt sich treiben und passt sich Gegebenheiten an. Ein möglicher Umzug beschäftigt sie, wird aber aufgeschoben – vielleicht wird ja doch noch ein Fahrstuhl eingebaut. Ins Altersheim möchte sie auf keinen Fall. Sie wünscht sich mehr soziale Kontakte und hofft auf passende Begegnungen.



*Foto von Andrea Piacquadio von pexels*

### Herausforderungen und Einwände

Heike lehnt Angebote oft mit Aussagen wie „Das ist mir zu kompliziert“, „Ich war schon zu oft draußen“ oder „Ich weiß nicht, wie ich dann drauf bin“ ab. Sie möchte sich nicht festlegen und fühlt sich schnell überfordert, wenn etwas zu viel Organisation oder Energie erfordert.

### Ideale Ansprache

Am besten erreicht man sie durch persönliche, direkte Ansprache – etwa durch Vorschläge im Gespräch oder durch niedrigschwellige Hinweise. Angebote sollten spontan nutzbar, unkompliziert und ohne Verpflichtung sein. Sie bevorzugt punktuelle Freizeitaktivitäten mit netten Menschen, bei denen der Spaß im Vordergrund steht.

**„Früher war es besser, weil die Welt gerechter und die Regeln des Zusammenlebens klar waren.“**