



DIE GROSSE AKTION VON
FUNK UHR UND „ARD-BUFFET“

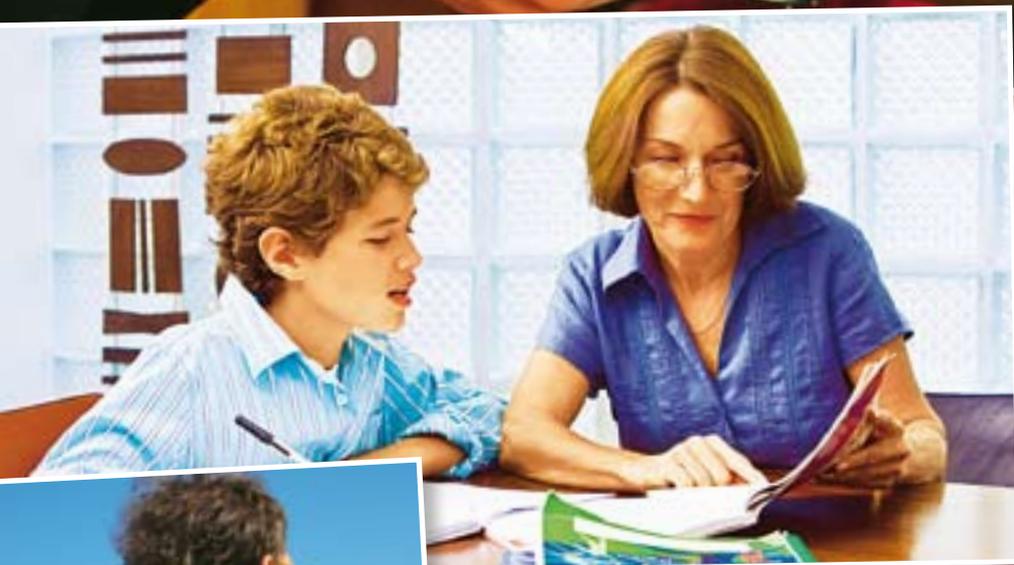
Helden d

Beim **EHRENAMTSPREIS** von FUNK UHR und „ARD-Buffer“ geht es um 9000 Euro: Schlagen Sie jetzt neue Kandidaten vor und lesen Sie, was aus den Gewinnern 2010 wurde

TATKRÄFTIG
Überall im Einsatz: 23 Millionen Freiwillige arbeiten hierzulande in den unterschiedlichsten Bereichen



Das Telefon stand nicht mehr still – aber diesmal war es ein guter Anlass: Der Verein „Hilfe für Frauen und Kinder in Not“ im Nürnberger Land hatte den Ehrenamtspreis „Stille Helden“ von FUNK UHR und „ARD-Buffer“ gewonnen. Nach dem Sieg im großen TV-Finale im November 2010 gab es viel Händeschütteln, kamen weit über hundert Postkarten, Blumen, Mails und eben zahlreiche begeisterte Anrufe von Gratulanten, Interessenten und Spendern. „Wir sind sehr stolz auf den ersten Platz“, sagt die Vorsitzende Hedwig Hacker (64), deren Verein 100 stille und 21 aktive Mitglieder hat. Die psychologisch geschulten Frauen spenden am Notruf-Telefon Trost, vermitteln Kontakte zu Beratungsstellen, helfen in Übergangsphasen mit Taxigeld, Essen, Kleidung und Unterkunft. 2010 wurden 150 Gewaltopfer unterstützt. Zwei Schwestern um die zwanzig Jahre, die von Vater und Bruder missbraucht wurden, lebten 53 Tage in der Fluchtwohnung des Vereins – anonym und sicher. Dann zogen sie in eine Wohnung der



ALLTAGS-HELDEN 2010



1. PLATZ

GLÜCKWUNSCH Moderatorin und Jury-Mitglied Evelin König gratuliert Gewinnerin Hedwig Hacker (r.)

Gesucht: es Alltags!

Familienhilfe und bedankten sich per Brief bei dem engagierten Opferhilfe-Verein.

Was wurde aus dem Preisgeld von 5000 Euro? Ein großes Polster für die zukünftige Arbeit ist noch da, ein erster Teil floß in Beratungskurse (Supervision) für die Mitarbeiter, deren Arbeit psychologisch sehr belasten kann. Weitere Anschaffungen: ein Sofa, Geschirr, Stühle und Bettwäsche für die Vereinswohnung und ein Computer.

Zuwendung für Demente

Szenenwechsel: Ein kleiner Ort bei Stade westlich von Hamburg. Lisa Sitz (61) besucht Achim Weiler* (70). Die beiden gehen spazieren. In der Natur blüht der ehemalige Biologielehrer auf. Er identifiziert Vögel allein anhand ihrer Flugbahn, aber den Weg nach Hause, den findet er nicht – Achim Weiler leidet unter Alzheimer.

Lisa Sitz besucht ihren Schützling seit sieben Jahren einmal pro Woche. Diese Termine sind nur ein kleiner Teil ihrer ehrenamtlichen Arbeit. Seit 2000 hat sie sieben Selbsthilfegruppen für Demente und deren Angehörige gegründet, vier leitet sie selbst. Für ihr unermüdliches Engagement wurde Lisa Sitz bei dem Sozialpreis „Stille Helden 2010“ auf den zweiten Platz hinter Hedwig Hacker gewählt. Mit den 1000 Euro Preisgeld finanzierte sie Weihnachtsfeiern, Bingo und ein Tanz-Café mit Live-Musik: „Bei der Musik der 70er lassen Demente den Rollator stehen und bewegen sich im Takt“, erzählt die Verwaltungsangestellte. Auch für

* Name von der Redaktion geändert

den nächsten Tanztreff, ein Grillfest und eine Gruppenreise reicht das Geld noch. „Ich weiß, wie einsam sich Pflegende fühlen, deshalb sind Gespräche, Feste und Ausflüge so wichtig“, sagt Lisa Sitz, deren Mutter auch unter Demenz litt.

Kennen Sie ähnlich engagierte Menschen oder Projekte? Dann freut sich die Jury von FUNK UHR und „ARD-Buffer“ auf Ihre Vorschläge für die „Stillen Helden des Alltags 2011“ (siehe Kasten)! Über die Verteilung des Preisgelds von 9000 Euro entscheiden die Zuschauer beim großen TV-Finale am 11. November. **DAGMAR WEYCHARDT**

TV-TIPP

ARD-BUFFER
Ratgebermagazin
MO-FR 12.15 Uhr Das Erste

WER IST IHR „HELD“?

Es geht um 9000 Euro Preisgeld. Kennen Sie jemanden, der sich in Deutschland ehrenamtlich für andere einsetzt – z. B. für Kinder, Bedürftige, Kranke oder Ältere? Dann schreiben Sie uns mit Kontaktdaten und ggf. Foto, warum Ihr Kandidat oder Ihre Kandidatin preiswürdig ist: **FUNK UHR**, Kennwort: „Stille Helden des Alltags“, Postfach 20 779, Hamburg. Einsendeschluss: 5. August 2011.

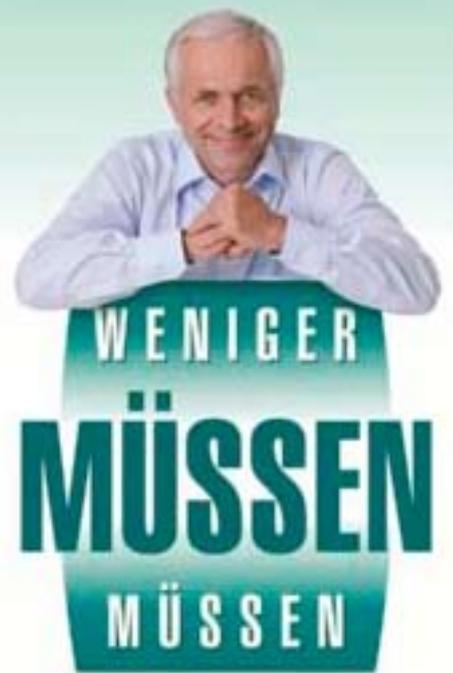
FUNK UHR & **ARDBuffer**



VOR DER KAMERA Moderator Holger Wienpahl (3. v. l.) im Live-Gespräch mit den Finalisten bei „ARD-Buffer“



2. PLATZ
VIEL HERZ Gegen Stress und Einsamkeit: Lisa Sitz hilft Familien mit Demenzkranken



Lassen Sie Ihr Leben nicht länger vom nächtlichen und häufigen

HARNDRANG*

bestimmen. Nutzen Sie aus der Apotheke die doppelte Pflanzenkraft von **Prostagutt® forte** 160/120 mg.

➤ **Stark bei nächtlichem Harndrang***
Reduziert **effektiv und dauerhaft** häufigen Harndrang – Tag und Nacht.

➤ **Intensive Doppelwirkung**
Profitieren Sie von den **wirksamen Spezialextrakten** aus Sägepalme und Brennnessel.

➤ **Pflanzlich und gut verträglich**
Kontrollieren Sie den Harndrang auf **verträgliche Weise**, damit Sie wieder **ausgeschlafen** in den Tag starten können.



www.prostagutt.de

* bei altersassoziierter Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160/120 mg, 160/120 mg Tabletten. Wirkstoffe: Sägepalme (Serenoa) und Brennnesselwurzel (Urtica). Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilfried Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. Stand: 05/2009 P/05/026

FOTOS: DPA, MUHS/CARO, DIRK EISERMANN, FIONLINE, ISTOCK, MICHAEL PASTERNAK, KLAUS SCHULTES (2), SWR