

Das Alter erleben – offen, positiv und mobil



DOKUMENTATION

Regionalkonferenz
Schleswig-Holstein

20. September 2017

GESUNDAKTIV
älter werden



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Impressum

Bearbeitung

Siri Bartels
Janna Beßel

Redaktion

Dr. Elfi Rudolph

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Flämische Str. 6-10 - 24103 Kiel
Tel.: 04 31/9 42 94
Fax: 04 31/9 48 71
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Gefördert

von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Postfach 910152
51071 Köln
www.bzga.de

Satz und Druck

Wanitzek Satz- und Printstudio
Neustädter Straße 26-28
23758 Oldenburg in Holstein

Fotos

Umschlagseite: © Westend61, Fotolia.com
Innenteil: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.
Seite 15: LZG.NRW

Kooperationspartner der Regionalkonferenz



Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit



DRK-Schwesternschaft
Lübeck e.V.



Eröffnung, Grußworte und Einführung in die Thematik **4**

Dr. Monika Köster

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Dr. Elfi Rudolph

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Kiel

Angelika Bähre

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren, Schleswig-Holstein

Oberin Martina Egen

DRK-Schwesternschaft Lübeck

Fachvorträge **11**

Das Alter erleben...körperlich aktiv

Mehr Bewegung in den Alltag bringen – Das AlltagsTrainingsProgramm ATP

Christian Ammann

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation, Deutsche Sporthochschule Köln

Das Alter erleben...mental offen

Erlebnisse verändern die Perspektive

Prof. Dr. Burkhard Weisser und Prof. Dr. Manfred Wegner

Institut für Sportwissenschaft, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Von den Erfahrungen anderer lernen:

Die Bedeutung von Beispielen aus der Praxis

Wiebke Sannemann

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, Bielefeld

Vorstellung von Praxisbeispielen **18**

Quartiere für eine bewegte und lebendige Nachbarschaft gestalten

Sabine Trilke

Hansestadt Lübeck, Bereich Soziale Sicherung Leben und Wohnen im Alter

Einblick in das Quartiersprojekt Broilingplatz, St. Lorenz Nord, Lübeck

Kerstin Behrendt

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Lübeck e.V.

Komm mit...Aktiv draußen! Förderung von Gesundheit und sozialer Teilhabe durch ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot

Dorothea Wilken-Nöldeke

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Kiel

Gerd Schwertfeger

Sozialverband Deutschland, Kreisverband Kiel

Ein Interview mit Praktikerinnen und Praktikern sowie Publikum:

Wie können Projekterfahrungen nachhaltig genutzt werden?

Wie gelingt der Transfer in andere Kommunen?

Wiebke Sannemann

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, Bielefeld

Ein Genuss zum Schluss **24**

Eine zauberhafte Überraschung

Klärchen & Klärchen

Kontaktdaten **25**



Dr. Monika Köster
 Bundeszentrale für gesundheitliche
 Aufklärung, Köln

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Namen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung begrüße ich Sie ganz herzlich zu unserer gemeinsamen Regional-konferenz. Ich freue mich sehr, hier bei Ihnen in Lübeck zu sein. Unsere heutige Konferenz findet im Rahmen der BZgA-Veranstaltungsreihe „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Wir fördern diese Tagungen, weil es uns sehr wichtig ist, dass wir hier an einem Strang ziehen und auf diese Weise die Zusammenarbeit zwischen Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene stärken sowie auch die sektorübergreifende Vernetzung intensivieren.

Gleich zu Beginn möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich sehr herzlich bei allen bedanken, die bei der Vorbereitung und Organisation der heutigen Veranstaltung aktiv waren:

- Ein herzlicher Dank geht an die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein für die hervorragende Vorbereitung der heutigen Konferenz.
- Ein besonderer Dank geht natürlich auch an die Mitwirkenden des heutigen Tages und an Sie alle für Ihre Beteiligung.

In Schleswig-Holstein liegt der Anteil der Bevölkerung ab 65 Jahren bei 22,6 % und damit leicht über dem Durchschnitt (21 %).

Vor dem Hintergrund der steigenden Lebenserwartung und des zunehmend höheren Anteils älterer Menschen an der Bevölkerung hat das Thema der Prävention und Gesundheitsförderung im Alter für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung besondere Priorität. Hier sind insbesondere die

Programme „Gesund und aktiv älter werden“ und seit 2014 das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. geförderte Programm „Älter werden in Balance“ zu nennen. Ziel der beiden Programme ist es, die Gesundheit älterer Menschen in den Lebenswelten zu fördern. Die Programme bieten gezielte Informationsangebote, um das individuelle Gesundheitswissen älterer Menschen zu verbessern und eine informierte Entscheidung in einer Vielzahl von Gesundheitsfragen zu unterstützen.

„Älter werden in Balance“ bietet zwei **speziell auf die Zielgruppe der älteren Menschen angepasste Bewegungsprogramme**: zum einen das „**AlltagsTrainingsProgramm**“ für ältere Menschen, die sich bisher wenig bewegt haben, welches so konzipiert ist, dass es ohne Geräte ganz einfach in den Alltag drinnen oder draußen eingebaut werden kann. Derzeit wird das ATP vor allem über Sportvereine angeboten. Um gezielt vulnerable Gruppen anzusprechen, laufen zudem Pilotprojekte in kommunalen und gemeinnützigen Strukturen an. Wir freuen uns sehr, dass wir eines der Pilotprojekte für sozial benachteiligte ältere Menschen gemeinsam mit der Landesvereinigung für Gesundheit in Sachsen-Anhalt umsetzen werden.

Bei der Umsetzung der Programme rücken **zunehmend regionale und kommunale Strategien** der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen in den Fokus, da wir auf umsetzungsstarke Partner vor Ort angewiesen sind.

Neben individuellen Programmen, welche die Gesundheitsförderung eines jeden einzelnen Menschen im Blick haben, wächst die Bedeutung der **Verhältnisprävention** in Städten und Gemeinden, in Stadtteilen und Quartieren stetig an. Gleichzeitig eröffnen Gesundheitsförderung und Prävention den **Kommunen** ein breites Spektrum an Handlungsfeldern und strategischen Ausrichtungen. Hierbei nimmt die Bewegungsförderung eine herausgehobene Stellung ein.

Meine Damen und Herren,
 im Fokus unserer Tagung steht das Thema „Das Alter erleben – offen, positiv und mobil“. Dieser Titel begeistert mich besonders, weil er so positiv besetzt ist und die Facetten einer neuen Kultur des Alterns beleuchtet. Lassen Sie uns deshalb „offen“ sein für eine Vielzahl von Altersbildern mit ganz individuellen Lebenslagen, die viel Raum für

Veränderungspotenziale lässt. Der demographische Wandel soll als Chance verstanden werden und die Stärken des Alters sollten im Fokus stehen.

Eine ressourcenorientierte Sicht befasst sich mit dem aktiven Altern, das aktiv, positiv und auch mobil ist. Lassen Sie uns auf dem Weg zu einem realistischen Altersbild, die Probleme und Defizite nicht außer Acht lassen, aber lassen Sie uns vor allen Dingen die Herausforderungen, die Gestaltungsmöglichkeiten und Kompetenzen im Blick behalten.

Ich freue mich deshalb sehr, dass wir uns heute intensiv aus verschiedenen Perspektiven und Gestaltungsmöglichkeiten heraus mit dem Thema „Das Alter erleben – offen, positiv und mobil“ beschäftigen werden. Ich bin gespannt auf die folgenden Vorträge und wünsche uns allen eine spannende Tagung, einen guten fachlichen Austausch und viele umsetzungsbezogene Anregungen für unsere Arbeit.

Vielen Dank.

Das Grußwort wurde von Frau Dr. Köster zur Verfügung gestellt.

Dr. Elfi Rudolph
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Kiel



„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ – das soll im höheren Alter die amerikanische Schauspielerin der 30er Jahre Mae West gesagt haben.

Hier in Deutschland ist der Ausspruch hauptsächlich bekannt geworden als Titel eines Buches von Joachim Fuchsberger. Sowohl Mae West als auch Joachim Fuchsberger werden nur für die Älteren unter uns bekannte Namen sein.

Aber was uns „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ sagen soll, versteht jeder. Das Alter gilt gemeinhin als ein eher beschwerlicher Lebensabschnitt.

Aber: Wer nicht alt werden will muss jung sterben...

Ist das eine gute Alternative? – Ich denke, es gibt eine bessere!

Sich dafür einzusetzen, dass das Alter nicht beschwerlich und ein nicht von Krankheiten, Einsamkeit und Traurigkeit dominierter Lebensabschnitt wird.

Wir sollten uns dafür einsetzen das Alter offen, positiv und mobil zu erleben!

Willkommen zur 7. Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Schleswig-Holstein.

Ich begrüße Sie heute im Namen unseres Vorstandsvorsitzenden Dietmar Katzer, der leider terminlich verhindert ist, Sie jedoch herzlich grüßen lässt.

Ebenso kann ich auch von Frau Dr. Köster von der BZgA lediglich herzliche Grüße ausrichten. Wegen Terminfülle kann sie den Weg von Köln nach Lübeck leider nicht realisieren.

Nun habe ich begrüßt von denen, die nicht hier sind, nun will ich endlich Sie alle begrüßen, die hier sind.

Sehr geehrte Frau Bähre, vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein, wir sind dankbar, dass Sie unsere Arbeit kontinuierlich tatkräftig und großzügig unterstützen und dies auch dadurch deutlich machen, dass Sie bei dieser Regionalkonferenz Ihr Haus hier vertreten.

Sehr geehrte Frau Oberin Martina Egen, wie schön, dass wir wieder Gast in Ihrem Hause sein dürfen – zum 6. Mal in Folge.

Sehr geehrte Referentinnen, Referenten, Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wir als Veranstalter freuen uns sehr darüber, dass Sie hier sind!

Das heutige Thema der Veranstaltung „Das Alter erleben – offen, positiv und mobil“ ist hochaktuell und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Deutschland zählt weltweit zu den Ländern, die der demografische Wandel am stärksten betrifft. Die Altersgruppe der Personen ab 65 Jahren stellte 2013 einen Anteil von 20,8 % der Gesamtbevölkerung; dies entspricht beinahe 17 Millionen Frauen und Männern. Darunter sind 4,4 Millionen 80-Jährige oder Ältere (5,4 % der Gesamtbevölkerung). 2,1 Millionen sind 85 Jahre alt oder älter (2,6 % der Gesamtbevölkerung).

Seit Beginn der 1970er-Jahre hat sich die verbleibende Lebenserwartung für 65-Jährige um etwa fünf Jahre erhöht, für 80-Jährige um beinahe drei Jahre.

Das sind durchaus gute Nachrichten – aber es darf auch nicht verschwiegen werden:

Je älter ein Mensch wird, desto höher ist das Risiko

- krank zu werden und
- gesundheitsbedingte Einschränkungen in der Alltagsfähigkeit zu erleben.

Das sind Herausforderungen an

- die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und an
- die gesundheitliche Versorgung für eine wachsende Anzahl chronisch kranker oder auch multimorbider älterer Menschen.

Ganz entscheidend wird es darauf ankommen,

- präventiv tätig zu werden und
- Krankheiten und Einschränkungen möglichst zu vermeiden oder aber lange hinauszuzögern.

Der Erhalt körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, eine aktive, selbstständige Lebensführung so lange wie möglich – das sollte das gesamtgesellschaftliche Ziel aber auch das Ziel jedes Einzelnen sein! Wir haben viele Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen: Durch mehr Bewegung im Alltag, auch mit Einsatz eines Rollators bei bereits vorliegenden Bewegungseinschränkungen und auch im Sitzen ist noch vieles möglich.

Ebenso wichtig ist geistige Offenheit für das, was um uns herum geschieht.

Offenheit, auch etwas Neues auszuprobieren, vielleicht mal „auf Wanderschaft“ zu gehen oder einen Probebesuch im Sportverein in der Nachbarschaft zu machen.

Offenheit, auch im höheren Alter, neue Menschen kennenzulernen und was auch von großer Bedeutung ist, dass wir ein positives Bild vom Alter in unseren Köpfen entstehen lassen und damit sollten wir so früh wie möglich anfangen und auch in unserer Vorbildfunktion als Eltern und Großeltern deutlich machen, dass Lebensfreude nicht an ein Alter gebunden ist! Am letzten Sonnabend gab es in diversen Tageszeitungen einen Bericht mit der Überschrift „Die neue Macht der Alten“. Erstmals in der Geschichte der Bundestagswahlen sind über ein Drittel der Wähler älter als 60 Jahre! Mit 60 beginnt das sog. „Dritte Alter“, welches die Phase von 60 bis etwa 80 umfasst. Diese Lebensphase birgt sowohl gesellschaftlich als auch medizinisch hohes Potential. Seien wir täglich aktive Wähler für ein Alter, das „offen, positiv und mobil“ ist.

Ich wünsche uns nun allen eine gelingende Tagung mit lebhaften Impulsen für anregende Diskussionen für die eigene Arbeit. Und für das eigene Leben und Älterwerden.

Angelika Bähre
 Ministerium für Soziales, Gesundheit,
 Jugend, Familie und Senioren,
 Schleswig-Holstein



Sehr geehrte Frau Dr. Rudolph,
 sehr geehrte Frau Oberin Egen,
 sehr geehrter Herr Puschadel,
 sehr geehrte Referentinnen,
 sehr geehrte Referenten,
 liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlichen Dank für die Einladung zur Teilnahme an der 7. Regionalkonferenz Schleswig-Holstein. Ich freue mich, wie bereits im letzten Jahr, an dieser Veranstaltung teilnehmen zu können und als Leiterin des Referates, das im Gesundheitsministerium auch für die Prävention und Gesundheitsförderung verantwortlich ist, ein paar Worte an Sie richten zu dürfen.

Darüber hinaus ist es mir eine Freude, Ihnen einen Gruß der Hausspitze des Gesundheitsministeriums des Landes Schleswig-Holstein – also von Herrn Minister Dr. Heiner Garg und Staatssekretär Dr. Matthias Badenhop – überbringen zu dürfen.

„Das Alter erleben – offen, positiv und mobil“ ist das heutige Thema.

Fragt man jemanden nach seinen Wünschen für „das Alter“, also der Lebensabschnitt ab Mitte/Ende 60 Jahren, so äußern die meisten, sie wünschen sich körperlich, geistig

und seelisch fit zu bleiben und das Leben genießen zu können. Die Gesundheit ist also der entscheidende Faktor, welcher – je älter man wird – immer stärker in den Fokus rückt.

Präventive Maßnahmen für die Vorbeugung eines Altersabbaus – körperlich, geistig wie auch seelisch – sind daher wichtig für den Einzelnen, stellen aber auch im Hinblick auf die demographische Entwicklung eine wesentliche Aufgabe für die Gesellschaft dar. Ein Ziel von präventiven Maßnahmen sollte darin bestehen, eine gute Lebensqualität und eine positive Einstellung zum Leben eventuell auch trotz gesundheitlicher Einschränkungen zu erreichen. Eine wichtige Herausforderung ist dabei, Lebensmut und Optimismus angesichts abnehmender körperlicher Leistungsfähigkeit zu wecken und zu fördern.

Dass die „Senioren“ in gesundheitspolitischer Sicht stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rücken, können Sie auch daran erkennen, dass unsere Ministeriumsbezeichnung nun alle Lebensspannen umfasst – die Jugend, die Familie und die Senioren.

Doch gesundes Altwerden und gesundes Alter erleben – wie kann das gehen? Ich kann nur alle motivieren: Man sollte offen für Neues sein.

Offen z. B. für Angebote im Wohnumfeld, von Nachbarschaftstreffs und von Gesprächsrunden über Sport- und sonstige Bewegungsmöglichkeiten bis hin zu ehrenamtlichen Tätigkeiten. Offen auch für neue Bekanntschaften und Kontakte, denn der Kontakt mit unterschiedlichen Altersgruppen und das Knüpfen von Beziehungen hält bekanntermaßen körperlich und geistig fit. Tatsächlich belegen Studien, dass Menschen, die soziale Kontakte pflegen, über ein besseres Wohlbefinden berichten und seltener krank werden.

Neben einer offenen Haltung sollte man positiv an diesen Lebensabschnitt herangehen. Viele verbinden mit dem Alterungsprozess nur Negatives, wie Demenz und Einsamkeit, Pflegeheim, körperliche Gebrechen und Verlust. Aber auch Ängste vor dem eigenen Lebensende in dieser letzten Phase des Lebens. Dabei bringt aber gerade dieser Lebensabschnitt zahlreiche positive Aspekte mit sich.

So sollte man eher die Chancen sehen, die sich nun bieten. Den stressigen Arbeitsalltag hat man hinter sich gelassen bzw. man wird

ihn bald abgeschlossen haben, die Kinder sind groß und stehen auf eigenen Füßen und so hat man mehr Zeit. Mehr Zeit für sich selbst, den Partner, die Familie und Freunde. Aber auch für Hobbys und Reisen. Man hat weniger Verpflichtungen, kann mit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit den Tag angehen. Man hat die Freiheit, neue Wege zu gehen. Nichts muss – alles kann. Positives Denken trägt zudem viel zum eigenen Wohlbefinden bei und ist förderlich für die seelische Gesundheit. Da das seelische und körperliche Wohlbefinden eng miteinander verknüpft sind, haben positiv denkende Menschen in der Regel auch eine gute körperliche Gesundheit. Untersuchungen belegen, dass Abwehrkräfte durch eine positive und hoffnungsvolle Einstellung gestärkt werden. Optimismus und Selbstwirksamkeit sind bedeutende psychische Ressourcen, die bewirken, dass Menschen einen gesünderen Lebensstil führen und besser mit Stress, Krankheiten und Schmerzen umgehen können. Oder anders ausgedrückt: Wenn wir uns also in seelischer Harmonie befinden, dann befindet sich auch unser Körper in einem besseren Gleichgewicht und das ist ein guter Schutz gegen Krankheiten.

Ein ebenso wichtiger Aspekt: Man will im Alter mobil sein. Mobilität im Sinne von körperlicher und geistiger Beweglichkeit sowie dem Überwinden von räumlichen Distanzen, um an bestimmten Ereignissen teilzunehmen ist wichtig. Damit kann man am öffentlichen Leben aktiv teilhaben. Körperliche Bewegung stellt eine große gesundheitliche Ressource dar, die das Immunsystem und die seelische Gesundheit stärkt. Eine ausreichende Bewegung wirkt zudem präventiv z. B. bei Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie gegen biologische Alterungsprozesse, z. B. dem Verlust an Muskelkraft oder Lungenvolumen. Die Erhaltung der Mobilität mit und ohne eingeschränkter Leistungsfähigkeit durch regelmäßige körperliche Betätigung, wie z. B. regelmäßiges Spaziergehen und Treppensteigen als Alltagsbewegungen, sportliche Aktivitäten oder die Teilnahme an Bewegungsangeboten in Pflegeheimen ist immens wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden. Jeder kann in seinem Alltag ganz nach seinen Möglichkeiten aktiv etwas für seine Mobilität und sich selbst tun.

„Das Alter erleben – offen, positiv und mobil“ ist ein Thema mit vielen Aspekten – ebenso vielseitig ist das heutige Programm aufgebaut. Besonders gespannt bin ich auf den Austausch, wie Projekterfahrungen nachhaltig genutzt und in andere Kommunen übertragen werden können. Denn dies ist immer wieder eine wesentliche Frage: Was kann die Kommune vor Ort niedrigschwellig anbieten, um ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger zu präventiven und gesundheitsfördernden Tätigkeiten anzuregen? Vor diesem Hintergrund sind auch im Präventionsgesetz die Setting-Ansätze „Gesund älter werden“ und „Gesunde Kommune“ verankert worden. In diesem Sinne wünsche ich uns einen informativen und bewegungsintensiven Tag.

Oberin Martina Egen
DRK-Schwesternschaft Lübeck



Sehr geehrte Frau Bähre,
sehr geehrte Frau Dr. Rudolph,
liebe Gäste,

sehr herzlich begrüße ich Sie alle heute – ganz traditionell im September – zur 7. Regionalkonferenz der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in der DRK-Schwesternschaft Lübeck. Seien Sie herzlich willkommen!

Nachdem die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schon lange mit unterschiedlichsten Kampagnen wie „Gib AIDS keine Chance“, die rauchfrei-Kampagne oder die Kampagne gegen den Alkoholmissbrauch das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung in Deutschland positiv beeinflusst hat, befasst sie sich auch mit Themen effektiver und effizienter Prävention und Gesundheitsförderung. Daher ist es heute auch nicht verwunderlich, welches Füllhorn an Informationen Sie zu dem Thema „Gesund und aktiv älter werden“ bei dieser Veranstaltung erhalten werden.

Wir, hier im Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck – Geriatriezentrum, hatten erst vor einer Woche die 5. Geriatrietage in unserer DRK-Schwesternschaft. Das Motto, ähnlich wie am heutigen Tag, lautete in diesem Jahr „Bewegtes Alter“. Auch hier spielte die Bewegung und die Beweglichkeit eine Rolle.

Sie ist nämlich vor allem eines – Ausdruck von Lebensqualität, auch und gerade im Alter. Die Wechselwirkungen zwischen Bewegungsaktivität und psychischer Gesundheit sind erwiesen. Ziel ist es, das Alter mit möglichst hoher Lebensqualität zu erleben sowie gesund, aktiv und selbstbestimmt älter zu werden.

Ein Paradebeispiel hierfür ist das „Lübecker Modell Bewegungswelten“, ein multimodales Konzept zur Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit älterer Menschen. Dieses Modell wurde von unserem Geriatriezentrum entwickelt und wird mit großer Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der privaten Krankenversicherung im ganzen Bundesgebiet implementiert. Im Fokus steht der Erhalt oder die Verbesserung der Selbstständigkeit im Alltag. Das regelmäßige Gruppentraining soll Spaß an der Bewegung vermitteln und das soziale Miteinander stärken. Sie werden es heute noch erleben.

Gerade uns hier mit der ambulanten geriatrischen Versorgung, der geriatrischen Tagesklinik, der familialen Pflege und dem Geriatriezentrum ist es wichtig, die Gesundheit und Selbstständigkeit der Patientinnen und Patienten wiederherzustellen, bzw. zu erhalten. Unser breit gefächertes Angebot in unserem geriatrischen Verbundsystem zielt auf eine optimale Versorgung und Prävention ab. Mobilität bzw. körperliche, kognitive und soziale Aktivität ist dabei ein wichtiger Baustein. Denn: 80 Prozent der Pflegebedürftigen können bzw. wollen sich heute ein Leben im Heim nicht mehr vorstellen. Dennoch stellt sich ab einem gewissen Punkt auch die Frage nach der Wohnsituation. Hier kann eine Seniorenresidenz, betreutes Wohnen als auch ein Quartier eine Alternative sein. Aber ich denke, dazu werden Sie im Laufe des heutigen Tages noch einiges hören. Nun möchte ich Sie nicht länger auf die Folter spannen und wünsche Ihnen und uns eine erfolgreiche und informative Veranstaltung mit regen Diskussionen und natürlich ganz viel Spaß.

Das Alter erleben... körperlich aktiv Mehr Bewegung in den Alltag bringen – Das AlltagsTrainingsProgramm ATP

Christian Ammann
Institut für Bewegungstherapie und
bewegungs-orientierte Prävention und
Rehabilitation,
Deutsche Sporthochschule Köln



Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der Zunahme der Multimorbidität im Alter gewinnt das Thema Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen zunehmend an Bedeutung. Zum einen steigt die Lebenserwartung: heute geborene Mädchen haben eine Lebenserwartung von 83 Jahren und geborene Jungen haben eine Lebenserwartung von 78 Jahren. Zum anderen werden wir insgesamt immer älter: im Moment ist jede vierte Person über 60 Jahre alt. Im Jahr 2060 wird dann nach Hochrechnungen jede dritte Person über 60 Jahre alt sein. Die Personengruppe der über 100-Jährigen wird sich bis ins Jahr 2060 um das Zehnfache auf insgesamt 87.000 Menschen erhöhen. Nicht zu vernachlässigen ist der Gesundheitszustand der älter werdenden Bevölkerungsgruppe. Mit zuneh-

mendem Alter steigt das Risiko der Multimorbidität (Mehrfacherkrankung). Zudem ist die gleichzeitige Einnahme von fünf und mehr Arzneimitteln bei Älteren deutlich häufiger. Des Weiteren steigt das Sturzrisiko. Die führenden Todesursachen ab 65 Jahren sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und chronische Lungenerkrankungen. Auch die Leistungsfähigkeit (bezogen auf die sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit) nimmt mit zunehmendem Alter ab. Im Alltag gehen immer weniger Ältere „zu Fuß“ von A nach B und ein sitzender Lebensstil im Erwerbstätigenalter sowie im Rentenalter nimmt zu. Nur ein Viertel der Menschen über 60 Jahren erreicht die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation von 2,5 Stunden aerober körperlicher Aktivität pro Woche! Dennoch ist es nie zu spät etwas zu tun. In jedem Alter ist eine Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination möglich. Selbst im hohen Alter über 80 Jahren sind z. B. große Kraftzuwächse durch ein Training möglich. Bewegungsinaktive können sogar größere Zuwächse von Kraft und Ausdauer erzielen als bewegungsaktive Personen. Bewegungsaktive Personen, die sogenannten „Fitten“, haben dagegen ein größeren Puffer bzw. Reserve und können von ihrer guten Kraft-, Ausdauer- oder Beweglichkeit länger zehren. Aber auch schon kleine Änderungen der Bewegungsgewohnheiten und die Steigerung der körperlichen Aktivität haben positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Der Alltag bietet dabei mit seinen täglichen Herausforderungen sehr gute Eigenschaften um die körperliche Aktivität zu steigern. Genau hier setzt das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) an. Um die Bewegungsaktivitäten älterer Menschen zu fördern, haben die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS), der Deutsche Olympische Sportbund e.V. (DOSB), der Deutsche Turner-Bund e.V. (DTB) und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) das ATP¹ entwickelt. Das ATP wurde entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen und deren Alltag nachhaltig aktiver zu gestalten. Ziel des ATP ist es, den

¹ Das AlltagsTrainingsProgramm ist Teil des Programms „Älter werden in Balance“ der BZgA, unterstützt durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV)

Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die zuvor einen eher inaktiven Lebensstil gepflegt haben. Die 60-minütigen Kursstunden finden sowohl drinnen als auch draußen statt. Jede der zwölf Kursstunden behandelt ein spezielles Thema mit Bezug zum Alltag. So wird beispielsweise vermittelt, wie das Einkaufen oder das Tragen von Taschen zur Kräftigung von Rumpf- und Armmuskulatur genutzt werden kann. Oder vorhandene Gegenstände im Wohnumfeld (Treppen, Bänke, Bäume, Zäune etc.) oder im Haushalt (Stühle, Trinkflaschen, Töpfe, etc.) trainingswirksam eingesetzt werden können. Alles vor dem Hintergrund: Wie mache ich mir meinen individuellen Alltag trainingswirksam nutzbar? Damit die Teilnehmenden auch selbstständig während ihres Alltags trainieren können, werden nach Abschluss jeder Kurseinheit, „Tipps für den Alltag“ und „Übungen für jeden Tag“ an die Hand gegeben.

Das ATP wurde in einer Pilotphase in den Strukturen des LSB NRW mit 11 Vereinen durchgeführt und erprobt. Die guten Erfahrungen konnten genutzt werden, um das Programm zu verbessern. Mittlerweile haben in ganz Deutschland über 50 Übungsleiter-Schulungen zum ATP stattgefunden.

Sie sind auf der Suche nach einem ATP bei Ihnen vor Ort? Dann können Sie unter diesem Link nach einem Kurs suchen:

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/nc/atp/kurs-datenbank/>

Weitere Informationen zum ATP erhalten Sie hier:

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/>

Das Alter erleben... mental offen Erlebnisse verändern die Perspektive

Prof. Dr. Burkhard Weisser

Prof. Dr. Manfred Wegner
Institut für Sportwissenschaft,
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



Herr Prof. Dr. Wegner war als Referent am Veranstaltungstag verhindert. Nachfolgender Vortrag wurde seinerseits konzipiert und vom Vortragenden Herrn Prof. Dr. Weisser (s. Foto) ergänzt.

In den letzten Jahrzehnten ist die Lebenserwartung in Deutschland aufgrund des demographischen Wandels massiv angestiegen. Im Mittel kam es zu einer Verlängerung der Lebenserwartung um bis zu 3 Monate/Jahre. Dies bedeutet, dass allein in den letzten 10 Jahren, sowohl in Ost- als auch in Westdeutschland, die Lebenserwartung um mehr als drei Jahre angestiegen ist. Mit diesem demographischen Wandel rücken Fragen des erfolgreichen Alterns nicht nur in das individuelle Interesse jedes älteren Menschen, sondern auch in ein zunehmendes interdisziplinäres Forschungsinteresse. Zu einem erfolgreichen Altern gehört zweifelsohne Gesundheit, möglichst bis in ein hohes Alter. Gesundheit sollte jedoch nicht nur als

die Abwesenheit von Krankheit definiert werden. Nach unterschiedlichen Definitionen, u.a. von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), spielt neben der körperlichen Gesundheit auch die soziale, seelische und psychische Gesundheit im Alter eine wesentliche Rolle.

In diesem Zusammenhang soll in der vorliegenden Zusammenfassung das Thema „Erlebnissfähigkeit im Alter“ dargestellt werden. Erlebnisse und Erlebnissfähigkeit werden gemeinhin mit Gesundheit, Jugend, Sportlichkeit und Attraktivität verbunden. Es existiert das Vorurteil, dass Erlebnisse und Erlebnissfähigkeit im Alter zwangsläufig abnehmen müssen. Doch was sind Erlebnisse, welche Synonyme können den Begriff Erlebnis erweitern, um möglicherweise auch das Thema Erlebnissfähigkeit im Alter besser einordnen zu können. Begriffe wie Abenteuer, Erfahrung, Event, Sensation oder auch Nervenzitler oder Affäre können sicherlich Erlebnisse darstellen. Aber in der Erlebnispädagogik existieren neben dem Begriff Erlebnis auch Abenteuer, Wagnis oder Risiko, um die unterschiedlichen Eindrücke und Einsichten zu umschreiben, die durch Lernen und Handeln in besonderen Situationen erworben werden. Erlebnisse, die im Alter als lohnend und positiv wahrgenommen werden, unterscheiden sich naturgemäß deutlich von Erlebnissen in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter, die eher mit Wagnis, Risiko oder Abenteuer assoziiert werden. Erlebnisse im Alter werden eher im Bereich Natur, Familie, Zufriedenheit eingeordnet. Die Untersuchung des Gegenstandes hat interdisziplinär aber auch zu Begriffen wie dem „Flow“ nach Csikszentmihalyi (1991) geführt, der perfekten Balance zwischen Herausforderungen und Fähigkeiten, während Überforderungen zu Angst und Stress und Unterforderungen zu Langeweile führen. Das Erreichen von „Flow“ ist aber durchaus auch im Alter zu erreichen.

Was sind nun weitere Perspektiven des erfolgreichen Alterns? Nach Wahl et al. (2008) geht es um die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben auch im Alter. Neben der Auseinandersetzung mit körperlichen und psychischen Abbauprozessen, sozialen Einschränkungen, der Auseinandersetzung mit Sterben und Tod, kommen aber auch neue, eher positive Entwicklungsaufgaben in den Fokus. Hier handelt es sich beispielsweise

um neue Rollenverpflichtungen (Großelternaufgaben), lebenslanges Lernen, Umgang mit neuen technologischen Hilfen sowie dem Erhalt der Wohn- und Lebensqualität.

Ein zentrales und häufig angewandtes Modell ist das sogenannte SOK-Modell nach Baltes. Dieses Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation lässt sich sehr anschaulich am Beispiel des Pianisten Rubinstein schildern. Als er mit über 80 Jahren noch weltweit umjubelte Konzerte gab und gefragt wurde, wie er das in seinem Alter noch schafft, berichtete er, dass er im Alter nur noch eine kleinere Auswahl seiner Stücke spiele (Selektion), diese aber häufiger übe (Optimierung) und bestimmte Kompensationsmechanismen erlernt habe. Er spiele z. B. vor schnellen Passagen extra langsam, dieses wirkt dann umso bedeutungsvoller. Die nachfolgenden schnellen Passagen werden dann als scheinbar schneller wahrgenommen. Die Kritiker ergingen sich damals in tiefgründigen Spekulationen zur gereiften Interpretation des Meisters, der schließlich 1982 mit knapp 96 Jahren in Genf verstarb. Dieses SOK-Modell lässt sich jedoch auch im Alltag anwenden. Individuell ist die Selektion von bestimmten Erlebnismöglichkeiten oder Beschäftigungen natürlich sehr unterschiedlich, aber die Konzentration auf bestimmte zentrale Anliegen könnte dann zu einer Optimierung führen. Auch die Kompensation kann sehr unterschiedliche Aspekte umfassen. Auch im hohen Alter ist beispielsweise die Ausübung des Skisports meistens noch möglich, spezielle Ski für Ältere, angepasstes Tempo und das Befahren gut bekannter Pisten sowie Vermeiden ungünstiger Witterungsbedingungen können Kompensationsmechanismen darstellen.

Unabhängig von der interdisziplinären wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema erfolgreiches Altern und Erlebnisse im Alter gibt es jedoch einige praktische Regeln und Anregungen, die älteren Menschen einen weiteren Erlebnishorizont ermöglichen:

- Umgang mit jüngeren Menschen, Austausch zwischen den Generationen
- Offenbleiben für Neues und Unbekanntes auch im Alter
- Suche von Gemeinschaften, Austausch mit anderen, Pflege von sozialen Kontakten
- Intellektuelle Herausforderungen trotz möglicher kognitiver Einschränkungen, Lesen von Büchern, Sprachkurse, Museumsbesuche etc.

- Genießen von Musik und eventuell sogar selbst musizieren, Nutzen von Kunst und Kunstausstellungen als Quelle der Inspiration
- regelmäßige körperliche Aktivitäten, am Besten in Gemeinschaft, z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren
- Entspannungsmaßnahmen, Kurse wie progressive Muskelrelaxation oder Biofeedback-Methoden

Das Nutzen der oben genannten Möglichkeiten und Optionen fällt Älteren schwerer. Zur Überwindung der zahlreichen Barrieren ist eine Stärkung der Ressourcen im Sinne eines Empowerments („Yes, I can“) hilfreich. Die Erlebnisfähigkeit bleibt auch im Alter sehr vielschichtig und individuell. Ältere Menschen können noch lange nach der Pensionierung ein Teil der Erlebniskultur bleiben. Erlebnisse ergeben sich nicht nur durch die exemplarisch geschilderten Modelle, wie z. B. das SOK-Modell, sondern auch durch die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben des Alters, die nicht nur mit einem physischen und psychischen Abbau verbunden sein müssen. Offenheit, die Annahme von Herausforderungen und die Erweiterung des Erlebnishorizonts sind die besten Maßnahmen für ein gelingendes Altern.

Von den Erfahrungen anderer lernen: Die Bedeutung von Beispielen aus der Praxis

Wiebke Sannemann
Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, Bielefeld



Theorie-Praxis-Transfer – wer lernt von wem?

Entgegen der früheren Diskussionen im Kontext von Public Health, dass sich die Praxis ausschließlich theoretischer Modelle bedienen soll, um dadurch zwangsläufig auch gute Praxis zu erzeugen – geht man heute davon aus, dass erst durch die gelebte Praxis vor Ort, auch gute Praxis entstehen kann. Theoretische Konzepte bieten eine Orientierung – garantieren aber keinen Erfolg, da die Umsetzung vor Ort von unterschiedlichen Kontextbedingungen (z. B. personelle Ressourcen, Rahmenbedingungen im Setting, Erfahrung der Projektverantwortlichen, Vernetzung innerhalb der Organisation o.ä.) abhängig ist.

Erst das Lernen aus den konkreten Erfahrungen anderer Praktikerinnen und Praktiker hilft, selbst neue Projekte oder Maßnahmen anzugehen, dabei konzeptionelle Entwicklungsarbeit zu sparen, ggf. Fehler zu vermeiden und die Qualität der eigenen Arbeit zu verbessern. Zudem motiviert das Lernen am praktischen „Erfolgsmodell“ stärker als das mühsame Über- und Umsetzen von Theoriekonzepten in der Praxis.

Deswegen spricht man heute von einem Theorie-Praxis- und zugleich von einem Praxis-Theorie-Transfer – es handelt sich somit um ein lernendes System in beide Richtungen.

Von anderen lernen – ja oder nein?

- Nachahmung ist der leichteste Weg, um zu lernen. Kleine Kinder lernen bspw., indem sie ihre Eltern nachahmen. Und Kinder lernen unglaublich schnell.
- Als Erwachsene oder in Arbeitskontexten wird hingegen gerne die eigene Originalität oder Individualität bzw. der hohe Innovationsgrad der eigenen Arbeit betont. Die Nachahmung oder die Nutzung bereits schon generierten Wissens ist häufig mit Scham behaftet, ein Zeichen für fehlende Kreativität oder Eigenständigkeit. *Warum eigentlich?*
- Es lässt sich immer etwas lernen. Beobachtet man einzelne Menschen oder aber auch Praxisprozesse – jene, die erfolgreich sind, und jene, die scheitern. Von beiden lässt sich etwas lernen, wenn ergründet wird, welche Ursachen für den Erfolg bzw. für den Misserfolg verantwortlich sind. Trotzdem wird in der heutigen Zeit – im Zuge des Wettbewerbs im Gesundheitswesen und der Gewinnung von Geldgebern – dem Erfolg ein höherer Stellenwert beigemessen. *Warum eigentlich?*

Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung – warum?

Aspekte der Qualitätsentwicklung nehmen im Gesundheitswesen und somit auch im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention einen immer bedeutenderen Stellenwert ein. Deswegen sehen sich kommunale Akteure oder Anbieter gesundheitsfördernder Maßnahmen zunehmend mit der Anforderung konfrontiert, die Qualität ihrer Aktivitäten nachzuweisen und ständig weiterzuentwickeln.

Doch:

- Welche Kriterien für erfolgversprechende Praxisprojekte können für die Arbeit vor Ort genutzt werden?
- Wie können sie in die Planung, Durchführung und Bewertung der Projektarbeit integriert werden?
- Welche Praxispartner und -projekte gibt es, an denen man sich orientieren kann?
- Und welche Erfolgsfaktoren und Stolpersteine lassen sich identifizieren?

Ansätze und Kriterien (guter) Praxis – was steht dahinter?

„Good Practice“ (Gute Praxis) in der Gesundheitsförderung sind diejenigen Projekte, Ansätze, Maßnahmen oder Aktivitäten, die mit den Werten und Theorien der Gesundheitsförderung übereinstimmen, deren (Teil-)Erfolge belegt/dokumentiert und die geeignet sind, die Visionen der Gesundheitsförderung anzustreben.

Zur Operationalisierung dieser Visionen wurden bspw. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Rahmen des Kooperationsverbundes gesundheitliche Chancengleichheit zwölf Kriterien guter Praxis entwickelt.



Abbildung 1: Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit (2017): Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung. Berlin: BZgA, unter: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/> (Abruf: 18.09.2017)

Mit dem Ziel

- für zentrale Kriterien der Gesundheitsförderung, die zum Erfolg eines Projekts bzw. einer Maßnahme beitragen können, zu sensibilisieren.
- den Zugang zum Thema Qualitätsentwicklung zu erleichtern und konkrete Ansätze zur Umsetzung zu vermitteln.
- ein Instrumentarium zur Reflexion der eigenen Arbeit zu schaffen.
- Praxisbeispiele, die bestimmte Kriterien besonders gut umsetzen, darzustellen und projektspezifische Arbeitsweisen transparent zu machen.
- Akteurinnen und Akteure bei der Umsetzung von neuen Projektideen unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien und/oder bei der Adaption bereits etablierte Ansätze zu unterstützen.

Fazit – was heißt das für die Zukunft?

- Die Bedeutung von Beispielen aus der Praxis ist in den letzten Jahren gestiegen – im Sinne einer stetigen Qualitätsentwicklung (s. Kriterien) und Prozessoptimierung (Public Health Action Cycle), aber auch bei der Entwicklung theoretischer Konzepte (Theorie-Praxis- und Praxis-Theorie-Transfer).
- Die Orientierung an guten Praxisbeispielen hat sich mittlerweile etabliert und wird nicht als „Schwäche“ oder „mangelnde Kreativität“ gedeutet (Trotzdem: Berücksichtigung von individuellen Bedarfen und lokalen Rahmenbedingungen).
- Eine offene Fehlerkultur zu leben und auch diese Erfahrungen zur Weiterentwicklung von Projektansätzen zu nutzen bzw. daraus Erfahrungen zu generieren, hat sich noch nicht durchgesetzt (Grund: u. a. Wettbewerb, Ressourcenknappheit etc.).

Vorstellung von Praxisbeispielen

Quartiere für eine bewegte und lebendige Nachbarschaft gestalten

Sabine Trilke
Hansestadt Lübeck, Bereich soziale
Sicherung *Leben und Wohnen im Alter*



Die Hansestadt Lübeck setzt seit Jahren ein ganzheitliches Konzept Leben und Wohnen im Alter um, das unter der Mitwirkung von Vereinen, Verbänden, der Wohnungswirtschaft und politischer Fraktionen erarbeitet wurde. Das wesentliche Ziel des Konzeptes besteht darin, gemeinsam mit den Akteuren vor Ort Rahmenbedingungen zu schaffen, um ein gesundes Älterwerden selbstbestimmt und mitverantwortlich zu gestalten.

Von großer Bedeutung sind dabei die Wohnquartiere, in denen Menschen aller Generationen und Kulturen zusammenleben und die unterschiedlichsten Wünsche an die Gestaltung eines Quartiers und damit an die Akteure vor Ort haben. Häufig sind bei älter werdenden Menschen folgende Fragestellungen zu hören:

z. B. Habe ich fußläufig Einkaufsmöglichkeiten für meinen täglichen Bedarf? Finde ich ärztliche und pflegerische Versorgung in meinem Quartier? Kann ich – auch bei Unterstützungsbedarf – weiterhin in meiner Wohnung wohnen bleiben?

Aber auch Fragen nach Geselligkeit, Kontakten, Spiel, Spaß und Bewegung werden ebenso häufig gestellt, wie Fragen nach einer Einbindung und sinnvollen Beschäftigung im Quartier.

Was macht also eine lebendige und bewegte Nachbarschaft im Quartier aus?

Sicher spielt das Zusammenwirken der verschiedensten Akteure ‚vor Ort‘ eine große Rolle, ob es z. B. Anbieter von Wohnraum, Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinde, Vereine, Verbände gibt. Eine besondere Bedeutung haben größere und kleinere Projekte, die von Anwohnerinnen und Anwohnern mit zivilgesellschaftlichem Engagement ins Leben gerufen werden und von ihnen begleitet werden. Das Zusammenwirken im Wohnviertel und die gegenseitige Unterstützung beleben die Nachbarschaft.

Der Kommune kommt dabei eine besondere Rolle zu. Sie soll sich für gute und tragfähige Rahmenbedingungen und Strukturen einsetzen, die die vielen Initiativen ermöglichen.

Gelingt es, gemeinsam mit den Akteuren vor Ort eine bewegte und lebendige Nachbarschaft zu entwickeln, kann damit auch ein Beitrag zu einem gesundem Älterwerden geleistet werden.

Die Hansestadt Lübeck kooperiert gegenwärtig im Rahmen einer Gesamtstrategie „Prävention im Alter“ mit vier unterschiedlichen Trägern in vier Projekten, auf die an dieser Stelle ein Blitzlicht gesetzt wird:

Quartiersentwicklung Brolingplatz

Eine Bürgerinitiative hat sich dafür eingesetzt, auf einem Marktplatz ein Quartiershaus als Informations- und Stadtteiltreffpunkt im Stadtteil St. Lorenz Nord zu bauen. Parallel hierzu hat die Arbeiterwohlfahrt – Kreisverband Lübeck e.V. im Rahmen eines Pilotmodelles ein Quartiersmanagement etabliert. Es werden Projektziele, wie z. B. möglichst langes Wohnen im vertrauten Quartier, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, Aufbau nachbarschaftlicher Hilfen, Aufbau eines Info Punktes im Quartier sowie das Angebot von

offenen Treffpunkten verfolgt. Nach Fertigstellung sollen Angebote aus dem Quartiershaus heraus erfolgen.

Großeltern im Quartier

Die Gemeindefriede Lünebeck e.V. hat ausgehend vom Stadtteilhaus in St. Lorenz-Süd ein Projekt initiiert, in das insbesondere ältere Migrantinnen und Migranten eingebunden werden sollen. Unter Berücksichtigung der kulturellen Vielfalt in diesem Stadtteil sollen Wege erprobt und aufgezeigt werden, wie Zugänge zu älteren Menschen aus anderen Kulturkreisen gefunden werden können. Insbesondere werden hier mehrsprachige Informationsveranstaltungen angeboten sowie Teilhabemöglichkeiten und Treffpunkte entwickelt.

Aufbau von Präventiven Hausbesuchen

Der Caritasverband Lünebeck e.V. ist im Stadtteil Moisling mit einer Seniorenberatung etabliert. In Verbindung mit dem laufenden Projekt ‚Soziale Stadt Moisling‘ werden präventive Hausbesuche bei älteren und alleinstehenden Menschen aus der Seniorenberatung heraus vorbereitet. Die präventiven Hausbesuche sind durch eine fachlich versierte Mitarbeiterin des Caritasverbandes Lünebeck e.V. geplant und sollen auf Wunsch oder nach Bedarf eine Lotsenfunktion zu Fachdiensten oder Anbietern sozialer Leistungen erfüllen. Die Erkenntnisse aus den Gesprächen ‚vor Ort‘ sollen darüber hinaus für die Entwicklung eines ziel- und bedarfsorientierten Schulungskonzeptes genutzt werden.

Wohnberatung „Wohnen im Alter“

Die Grundstücksgesellschaft TRAVE mbH, der LÜBECKER BAUVEREIN e.V. und die NEUE LÜBECKER eG bieten in Kooperation mit der Hansestadt Lünebeck, dem Haus- und Grundbesitzerverein Lünebeck e.V. und dem Mieterverein Lünebeck e.V. im Rahmen einer gemeinsamen Infrastruktur in einer Räumlichkeit in St. Lorenz Süd kostenfrei Beratungen zu Wohnraumanpassungsmaßnahmen an. Darüber hinaus werden eine Ausstellung über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag ebenso wie Schulungs- und Informationsveranstaltungen für interessierte Gruppen (z. B. Senioren, Pflegedienste, Altenpflegeschulen) angeboten.

Kontakt Daten

Hansestadt Lünebeck
Bereich Soziale Sicherung:
Sabine Trilke
Leben und Wohnen im Alter
Telefon 0451 122 44 11
E-Mail: sabine.trilke@luebeck.de

Hansestadt Lünebeck
Bereich Soziale Sicherung
Matthias Wulf
Abteilungsleiter
Telefon 0451 122 5170
E-Mail: matthias.wulf@luebeck.de

Einblick in das Quartiersprojekt Brolingplatz, St. Lorenz Nord, Lübeck

Kerstin Behrendt
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Lübeck e.V.



Projekttitle: Projekt Quartier Brolingplatz
„Zuhause ist es immer noch am schönsten“

Förderzeitraum: 01.08.2015 – 31.7.2018

Förderung: Fernsehlotterie und 20 % Eigenanteil (überwiegend Personalkosten für eine halbe Personalstelle)

Projektziel: Älteren Menschen den Verbleib im eigenen Wohnraum so lange es geht zu ermöglichen. Dafür ist es wichtig, ältere Menschen in das Quartier einzubinden, nachbarschaftliche Kontakte wiederzubeleben.

Zielgruppe: Ältere Menschen, aber auch alle im Quartier

Daten zum Quartier Brolingplatz:

Das Quartier ist einer der am dichtesten bewohnten Bereiche Lübecks, was an diesen Zahlen deutlich wird: In St. Lorenz Nord leben etwa 1.500 Menschen auf einem km². Im städtischen Durchschnitt sind es knapp 1.000 und im Quartier Brolingplatz Friedensstraße sind es 9.051.

Resultierend aus der dichten Bebauung ist das Quartier an öffentlichen Parkanlagen extrem unterversorgt und gekennzeichnet durch überdurchschnittlich hohe Bodenversiegelung, Schadstoff- und Lärmbelastung. Im Quartier gibt es nur noch wenige Einkaufsmöglichkeiten. Insbesondere der Einzelhandel hat sich stark zurückgezogen. Ärztliche Versorgung und eine Apotheke befinden sich in Randlage.

Rund 20 % der Einwohner*innen im Quartier sind 65 Jahre und älter. Davon lebt ca. ein Drittel in Einpersonenhaushalten (Stand 12.2013).

Geplante Maßnahmen und deren Umsetzung:

- **Einrichtung einer Steuerungsgruppe**
Die Gruppe trifft sich regelmäßig alle zwei Monate.
- **Einrichtung einer Quartierskonferenz**
Die Quartierskonferenz findet zwei Mal im Jahr im Gemeindehaus der Kirchengemeinde St. Matthäi statt. Mit dem Ziel Bürger*innen aus dem Quartier in Kontakt zu bringen, Dialoge und Austausch zu Themen in Bewegung zu bringen.
- **Aufbau eines ehrenamtlichen Besuch- und Begleitdienstes für Senior*innen**
Ehrenamtliche sind gefunden. Die Besuche beginnen langsam.
- **Einrichtung Informationsstelle „Infotreff“**
im Quartiershäuschen mit Sprechzeiten der Quartiersmanagerin.
Seit September 2015 sind 2x wöchentlich Sprechstunden im AWO Treff installiert. 350 Personen haben die Sprechstunde aufgesucht bzw. angerufen. 90 % der Ratsuchenden waren Personen ab 55 Jahren. Anliegen waren z. B.:
 - Rentenfragen / Mietzuschuss (hier Weitervermittlung an Fachstellen)
 - Hilfestellungen bei Formularen
 - Vermittlung in Gruppen
 - Information über Angebote im Quartier
 - Bürgerschaftliches Engagement (17 Bürger*Innen aus dem Quartier sind im Projekt ehrenamtlich engagiert)
 - Unterstützung durch ZuhörerIn
 - Anmeldungen für Aktivitäten im Quartier

- **Quartiersinformationen**
Gemeindebrief und Quartiersnachrichten
- **Bürger*innengruppen, die Menschen zusammen bringen**
 - Spieletreff
 - Nachbarn kochen für Nachbarn
 - Mittagstisch
 - Die Nähwerkstatt
 - Der mobile Kaffeekorb
 - Karate 50+
 - Die Pflanzensackgruppe
 - Die Bürger*innengruppe Grünfläche am Struckbach

Netzwerk der Akteure:

Das Netzwerk der Akteure hat durch die Installation der **Steuerungsgruppe** zu Beginn des Projektes einen guten Start erlebt. Durch die Aktivitäten haben sich die Kontakte und die **Zusammenarbeit** der Einrichtungen und Vereine verbindlicher gestaltet und verselbständigt. Die Akteure sind informiert und gestalten mit. Das Netzwerk beinhaltet ebenso einen **Informationsaustausch**.

Das Nachbarschaftsfest am 9. Juli 2017 war das erste Netzwerk-Fest auf dem Brolingplatz.

Es nahmen über 200 Menschen teil.

Weitere Informationen zum Projekt:

Frieda Stahmer
Quartier Brolingplatz
quartierbrolingplatz@awo-kreisverband-luebeck.de
Tel.: 01575 808 90 84

Komm mit...Aktiv draußen! Förderung von Gesundheit und sozialer Teilhabe durch ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot

Dorothea Wilken-Nöldeke

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Kiel

Gerd Schwertfeger

Sozialverband Deutschland, Kiel

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung ist seit über 50 Jahren in Schleswig-Holstein zu vielen Themen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention aktiv. Im Rahmen des Projektes „Zentrum für Bewegungsförderung – Bewegung im Norden“ wurde der Schwerpunkt „Bewegungsförderung für ältere Menschen“ in den Jahren 2009-2012 ausgebaut und seitdem mit Unterstützung durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein stetig fortgeführt.

Basierend auf den Ergebnissen einer Studie zum Thema „Altersarmut“, die der Sozialverband Deutschland (SoVD) gemeinsam mit der Universität Kiel durchgeführt hat, und dem von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGFSH) entwickelten Veranstaltungsformat „Komm mit...!“ entstand das Bewegungsangebot „Komm mit...Aktiv draußen!“. Ziel war die Stärkung der psychischen Ressourcen von älteren Menschen mit geringem Einkommen, um die Gesundheit zu stärken und soziale Teilhabe zu fördern. Die Maßnahme wurde gemeinsam von LVGFSH und SoVD Kiel im Jahr 2014 unter Berücksichtigung der aus der Studie resultierenden Empfehlungen konzipiert.

„Komm mit...Aktiv draußen!“ ist eine Gruppenaktivität mit aktivierend-aufsuchendem Charakter, niedrigschwellig, zielgruppenspezifisch und gleichzeitig lebensweltorientiert, also im lokalen, nachbarschaftlichen Sozialraum angesiedelt.

Konkret wurden in der Initialphase wöchentlich stattfindende Bewegungsstunden im Freien unter professioneller Anleitung angeboten, die kostenfrei waren und weder spezielle Ausrüstung noch besondere Kondition erforderten. Als Kooperationspartner konn-

ten zwei Sportvereine gewonnen werden. Es handelte sich um fortlaufende Termine an zwei Standorten Kiels ohne vorherige Anmeldung, die gleich zu Beginn mit knapp vierzig Teilnehmenden regen Anklang fanden.

Ein wichtiger Gesichtspunkt bei der Konzeption war das aktive Mitwirken der Beteiligten, mit dem Ziel Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl durch das Einbringen persönlicher Kompetenzen zu stärken. Daher fand im Frühjahr 2015 eine Schulung zum/zur Walkingbegleiter*in statt, bei der insgesamt elf Teilnehmende in 2 x 2 Stunden Basiswissen zur Bewegung im Freien erwarben.

Im Jahr 2017 werden die Bewegungsangebote im Freien – unterbrochen von Winterpausen – bereits im vierten Jahr an zwei Standorten Kiels fortgesetzt. Die Organisation und Durchführung funktioniert an einem der Standorte in Eigenregie, am anderen in Kooperation mit dem SoVD.

Für die Teilnehmenden ist „Komm mit...Aktiv draußen!“ zu einer festen und wertvollen Einrichtung geworden, denn es sind über die gemeinsame Bewegungszeit hinaus viele Kontakte und Rituale entstanden. Teilnahme an Laufwettbewerben, selbstorganisierte Feste und neue Freundschaften stärken bis heute die Gesundheit und soziale Teilhabe der Senioren. Setting-Ansatz, Niedrigschwelligkeit, Multiplikatorenkonzept, sowie Partizipation und Empowerment können als entscheidende Faktoren für diese erfolgreiche Entwicklung identifiziert werden.



Dorothea Wilken-Nöldeke (rechts im Bild)

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Kiel

Gerd Schwertfeger

Sozialverband Deutschland, Kiel

Flyer „Komm mit – Aktiv draußen!“

Komm mit – Aktiv draußen!

In Ellerbek und Hassee/Russee



Bewegung im Norden

Das „Zentrum für Bewegungsförderung“ bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein.

Komm mit – Aktiv draußen!

Wir bewegen uns in unserem Stadtteil, egal ob Straße, Waldweg oder Park. Spazieren gehen mit kleinen Pausen – mit Dehnung, Kräftigung und Entspannung.

Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ... also keine Ausreden ... Jeder kann aktiv sein. Jeder kann mitmachen. Jeder ist willkommen.

Dieses Angebot richtet sich besonders an Kielerinnen und Kieler ab 50 Jahren. Unser Sportprogramm ist kostenlos – und deshalb insbesondere für Menschen mit kleinem Einkommen interessant.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach zum Treffpunkt:

In Ellerbek:

Wann? ab dem 01.09.2014 • Immer montags um 17 Uhr
Wo? Am ETV-Vereinsheim, Große Ziegelstraße 54

In Hassee-Russee:

Wann? ab dem 01.09.2014 • Immer montags um 16:15 Uhr
Wo? An der Bushaltestelle „Strucksdiek“

Unser Angebot ist zunächst bis zum 30. Oktober 2014 befristet. Bei positiver Resonanz wird es aber in ähnlicher Form weitergehen. Die Treffpunkte und Spazier Routen können nach Absprache geändert werden. Unsere lokalen Ansprechpartner beantworten gern Ihre Fragen.

Ihre Ansprechpartner

Ellerbek: Renate Ofenheusle
Tel.: 0431 / 66849558
Mail: ofenheusle@gmx.de

Hassee/Russee: Gerd Schwertfeger
Tel.: 0176 / 82100786
Mail: g.schwertfeger@gmx.de

Ein Interview mit Praktikerinnen und Praktikern und dem Publikum: Wie können Projekterfahrungen nachhaltig genutzt werden? Wie gelingt der Transfer in andere Kommunen?



Wiebke Sannemann Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen, Bielefeld (Bildfolge von links)
Dorothea Wilken-Nöldeke LVGFSSH, Kiel
Sabine Trilke Hansestadt Lübeck
Gerd Schwertfeger Sozialverband Deutschland, Kiel

Die Thematik „Wie können Projekterfahrungen nachhaltig genutzt werden? Wie gelingt der Transfer in andere Kommunen? Wie kann eine Verstetigung von Projekten erreicht werden, nachdem die Anschubfinanzierung beendet ist?“ wurde im Anschluss an die Vorstellung von Praxisbeispielen aus verschiedenen Perspektiven der Referierenden in einem Diskussionsforum betrachtet und mit den Akteuren aus unterschiedlichen Handlungsfeldern im Plenum diskutiert.

Ein Genuss zum Schluss Eine zauberhafte Überraschung

Klärchen & Klärchen

Abgerundet wurde die Regionalkonferenz durch eine zauberhafte Überraschung des Duos Klärchen & Klärchen.

Bewertung der Veranstaltung durch die Teilnehmenden

Insgesamt nahmen 71 Personen aus den Bereichen Seniorenarbeit, Ehrenamt, Sozialarbeit, aus dem Gesundheitsbereich sowie Studium/ Ausbildung an der Veranstaltung teil.

Zum Abschluss der Veranstaltung wurden Rückmeldebögen ausgegeben. Die Veranstaltung hinterließ bei den befragten Teilnehmenden einen sehr guten bis guten Gesamteindruck („sehr gut“ 44 %, „gut“ 50 %). Auch die Themenauswahl („sehr gut“ 50 %, „gut“ 44 %, 1 % „geht so“) sowie die Organisation („sehr gut“ 44 %, „gut“ 56 %) wurden von fast allen positiv bewertet.

Auf die Frage, ob und wenn ja, in welchen Bereichen die Fachtagung ein Zugewinn war, gaben die Teilnehmenden hauptsächlich einen Zugewinn in den Bereichen „Neue Informationen/Erkenntnisse“ (10 Nennungen) sowie „Anregungen für die eigene Arbeit“ (9 Nennungen). Fünf Nennungen gab es für „Neue Kontakte/ Gespräche“ und drei Nennungen für „Bereichsübergreifende Vernetzung“. Zwei Personen gaben zudem eine persönliche Bereicherung an.



Kontaktdaten

Eröffnung, Grußworte und Einführung in die Thematik

Dr. Elfi Rudolph

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.
Flämische Straße 6-10
24103 Kiel

Angelika Bähre

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren
Adolf-Westphal-Str. 4
24143 Kiel

Oberin Martina Egen

DRK-Schwesternschaft Lübeck e.V.
Marlstraße 10
23566 Lübeck

Fachvorträge und Praxisbeispiele

Christian Ammann

Deutsche Sporthochschule Köln
Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung
Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Email: c.ammann@dshs-koeln.de

Prof. Dr. med. Burkhard Weisser

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Institut für Sportwissenschaft (ISW)
Olshausenstraße 74
24118 Kiel
Email: bweisser@email.uni-kiel.de

Wiebke Sannemann

seit Oktober 2017: Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.
Fenskestraße 2
30165 Hannover
Email: wiebke.sannemann@gesundheit-nds.de

Sabine Trilke

Hansestadt Lübeck
Bereich Soziale Sicherung
Leben und Wohnen im Alter
Kronsfordter Allee 2-6
23539 Lübeck
Tel.: 0451-1224411
Email: sabine.trilke@luebeck.de

Fachvorträge und Praxisbeispiele

Kerstin Behrendt

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Lübeck e.V.
Große Burgstraße 51
23552 Lübeck
Tel.: 0451-79 88 40
E-Mail: info@awo-kreisverband-luebeck.de

Dorothea Wilken-Nöldeke

Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung in Schleswig-Holstein e.V.
Flämische Straße 6-10
24103 Kiel
Tel.: 0431-9 42 94
Email: wilken-noeldeke@lvgfsh.de

Gerd Schwertfeger

Sozialverband Deutschland
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Kreisverband Kiel
Gefionstraße 3
24105 Kiel
Tel.: 0431-71 26 23
Email: g.schwertfeger@gmx.de

„Bewegte Pause“

Dr. Christina Ralf

DRK-Therapiezentrum Marli GmbH
Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck
- Geriatriezentrum -
Marlistraße 10
23566 Lübeck
Email: ralf@geriatrie-luebeck.de

Moderation der Veranstaltung

Klaus Puschaddel

Labradorweg 32
23570 Lübeck
Tel.: 0171-4 71 70 99
Email: coach@puschaddel.de

Veranstalter

Landesvereinigung für Gesundheits- förderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGFSH)

Flämische Straße 6-10
24103 Kiel
www.lvgfsh.de
Email: gesundheit@lvgfsh.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149 - 161
50825 Köln
Tel.: 0221-89 92-0
Fax: 0221-89 92-300
Email: poststelle@bzga.de

Für Ihren Terminkalender:

Die 8. Regionalkonferenz im Rahmen von
„Gesund & aktiv älter werden“ findet statt
am 19. September 2018 in der
DRK-Schwesternschaft Lübeck e.V.

