

„Bewegt und belebt“ extra für ältere Menschen

Angebot für Senioren mit Unterstützungsbedarf und pflegende Angehörige – Für im März startendes Projekt werden noch Teilnehmende gesucht

VON GRIT PETERSEN

LÜBECK. Wer sich um einen älteren Menschen kümmert, der Unterstützung braucht, hat eines meist zu wenig: Zeit für sich. Genau dort setzt das Projekt „bewegt und belebt“ in Lübeck an, das im März startet. Es bietet ein bewegungsorientiertes Trainingsprogramm für Senioren mit Unterstützungsbedarf ab 65 Jahren und gleichzeitig für die pflegenden Angehörigen ein Angebot, das Entspannung, Bewegung, Austausch und Vorträge rund ums Thema Pflege beinhaltet.

Die Idee entstand, als das Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB) vom stationären auf den ambulanten Bereich übertragen wurde. „Die meisten Teilnehmenden werden von Angehörigen oder Freunden zum Bewegungskurs gebracht, daher liegt es nahe, diesen einen Austausch untereinander zu ermöglichen, während die Senioren trainieren“, erklärt Dr. Sonja Krupp, die das Projekt „bewegt und belebt“ gemeinsam mit Jennifer Kasper leitet.

Projekt wird wissenschaftlich begleitet

Die beiden gehören zur beim DRK-Krankenhaus angesiedelten Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (FGL) und werden dort von den wissenschaftlichen Mitarbeitern Karen Buchtal und Robert Wentzel unterstützt. Dass LMB in Pflegeheimen viele positive



Beweglich zu bleiben, ist eins von vielen Zielen des Projekts „bewegt und belebt“.

FOTO: SCHRÖDER

Effekte hat, konnte die FGL bereits belegen, auch das ambulante Angebot wird sie wissenschaftlich begleiten.

Und so sieht das Konzept von „bewegt und belebt“ aus: Das LMB-Angebot für die Senioren mit Unterstützungsbedarf findet zweimal wöchentlich (montags und mittwochs) statt. Die Vormittagsgruppe trifft sich jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Eichholz und die

Nachmittagsgruppe von 15.30 bis 16.30 Uhr im DRK-Seniorenheim im Park in Israelsdorf. Ein Pflegegrad ist keine Teilnahmevoraussetzung. Entscheidend ist, dass der Betreffende „an den meisten Tagen Unterstützung braucht“, erklärt Kasper.

Das Training fördere unter anderem „Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und geistige Leistungsfähigkeit“.

„Klönsschnack“ inklusive Entspannung und Beratung

Die Angehörigen treffen sich einmal wöchentlich zeitgleich zur Nachmittagsgruppe zum „Klönsschnack“. Ob montags oder mittwochs soll gemeinsam mit den Teilnehmenden entschieden werden. Sie bestimmen laut Wentzel auch, zu welchen Themen Experten eingeladen werden. Neben der Beratung durch Fachleute

beinhaltet der „Klönsschnack“ auch kurze Bewegungs- und Entspannungseinheiten sowie den Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation.

Zentraler Aspekt ist laut Kasper die „Stabilisierung der eigenen Gesundheit trotz der vorhandenen Herausforderungen“. Der Begriff pflegend wird dabei weit ausgelegt. Voraussetzung ist laut Kasper, dass man einem älteren Men-

Die meisten Teilnehmenden werden von Angehörigen oder Freunden zum Bewegungskurs gebracht.

Dr. Sonja Krupp, Projektleiterin

schen, der am LMB-Kursus teilnimmt, an mindestens zwei Tagen pro Woche hilft.

Das Angebot ist laut Projektleiterin Krupp dank der Possehl-Stiftung kostenfrei. Hilfreich sei jedoch, wenn sich die Senioren vom Hausarzt eine Verordnung für RehaSport ausstellen lassen. Für die begleitende wissenschaftliche Untersuchung werden innerhalb von neun Monaten vier kurze Tests zum Beispiel zum Gleichgewicht gemacht. Mit den unterstützenden Angehörigen oder Freunden werden Interviews geführt.

Die Teilnahme an „bewegt und belebt“ ist laut Krupp nur als Tandem möglich, der Pflegenden kann also nicht ohne denjenigen teilnehmen, den er unterstützt und andersherum. Gesucht werden für eine Kontrollgruppe auch Menschen, die zur Zielgruppe des Projekts gehören, aber nicht dort mitmachen.

Wer bei „bewegt und belebt“ mitmachen oder die Kontrollgruppe verstärken möchte, wendet sich bitte an Robert Wentzel, Telefon 0451/98 90 22 11, Mail: wentzel@geriatrie-luebeck.de oder an Karen Buchtal, Telefon 0451/98 90 22 05, Mail: buchtal@geriatrie-luebeck.de

List-Schüler lernen bei Dräger

Projekt „School 'n' Work“ möchte praxisnahe Lernkultur etablieren

ST. LORENZ SÜD. Sie haben gelernt, Alkohol- und Drogentests zu vermarkten, sollten herausbekommen, wie mit Bewerbern gesprochen wird oder setzten sich mit Konkurrenzanalysen auseinander. In einem speziellen Lernprojekt haben Schülerinnen und Schüler der Friedrich-List-Schule besondere Erfahrungen gemacht. Bei Dräger.

„School 'n' Work“ heißt das von der Dräger-Stiftung finanzierte Pilotprojekt an der List-Schule. Ideengeberin und Konzeptcoach Barbara Hilgert nennt das Projekt auch „eine Pionierreise“. Entstanden ist die Idee vor drei Jahren. Im ersten Lockdown wurde das Lernprojekt digital an einer Schule in Süddeutschland durchgeführt. Barbara Hilgert war Teil des Entwicklungsteams und hat über die Gesellschaft für Zukunftsdidaktik das Konzept in den Norden geholt. 15 Schüler des elften Jahrganges der List-Schule haben mit Klassenlehrerin Astrid Witt und Fachlehrer Jen Siemer mitgemacht.

Im Herbst 2023 konnten die Pennäler jeweils eine von drei unternehmerischen Herausforderungen auswählen, die Dräger zur Verfügung gestellt hatte. Mitgemacht haben die Schüler am Alcotest (Wie bringen wir Fahranfänger dazu, ihren Alkoholkonsum zu prüfen, bevor sie nach der Party ins Auto steigen oder, viel häufiger, einen E-Scooter benutzen?) sowie einem Drogen-Selbsttest. Die Herausforderung: Wie werden junge Menschen dafür sensibilisiert, die Nutzung von E-Scootern nach

Cannabis-Genuss zu vermeiden? Weitere Herausforderungen waren ein Bewerbermarketing (Wie wird Dräger als attraktiver Ausbildungsbetrieb bei jungen Menschen wahrgenommen? Wie kann sich das Unternehmen von der Konkurrenz abheben?)

Die Schüler-Teams kommunizierten digital über spezielle Messenger mit Daniel Budde (Dräger-Marketing-Manager für die mobile Gastechnik) und Antonia-Sophie Lange (Auszubildende bei Dräger im Personalbereich). Sie lernten agile Arbeitsmethoden und Meetings kennen, planten in fest definierten, kurzen Zeiträumen, stellten Zwischenergebnisse vor und optimierten die Zusammenarbeit in Retrospektiven.

Jetzt war die offizielle Präsentation des Projektes in der Dräger-Garage. Fazit der Schüler: „Es war sehr gut, mal zu sehen, was passiert, wenn man versucht, eine Idee umzusetzen“, sagt Conrad (17). „Wir hatten die Idee, den Al-



Friedrich-List-Schüler bei Dräger: Conrad Wascher (v. l.), Charlotte Sukale und Marie Stoltenberg.

FOTO: LUTZ ROESSLER

cotest in Fahrschulen zur Verfügung zu stellen, mussten aber feststellen, dass dort kein Interesse daran bestand. Ich habe daraus gelernt, dass es zwar einfach ist, sich etwas auszudenken, aber die Umsetzung ist ungleich schwerer.“ Seine Mitschülerin Charlotte (17) sagt: „Ich habe viel über Kommunikation im virtuellen Raum gelernt.“ Sie hat zum Thema Bewerbermarketing gearbeitet. Ihr Resümee: „Besser man reagiert irgendwie auf Nachrichten, als gar nichts zu tun. Dann bricht der Informationsfluss ab.“

„Die Schüler haben einen echten Einblick in die berufliche Praxis bekommen. Auch wir selbst haben viel dabei gelernt“, so Hilgert. „Immer, wenn ich vor Ort in der Schule war, sind viele gute, kreative Ideen entstanden. Das Projekt hat dann den Raum gegeben, Ideen ohne Angst vorm Scheitern umzusetzen, was natürlich nicht immer gelingt. Genau dann entstehen Future Skills (Kompetenzen und persönliche Eigenschaften), die die Jugendlichen in ihrem Berufsleben brauchen werden.“

„Die Sichtweise der Schüler ist besonders wertvoll für uns“, sagt Dräger-Ausbildungsleiter Matthias Reesing. „Diese Generation ist genau die, die wir mit unseren Social-Media-Aktivitäten erreichen wollen.“ Claudia Rohn, geschäftsführende Vorstandin der Dräger-Stiftung, sagt: „Projekte wie diese sehen wir als unseren Auftrag für die Bildungsgerechtigkeit in der Region Lübeck und darüber hinaus an.“ jac

VERANSTALTUNG

Anzeige

Erster Dschungelmarkt bei Rahlf

Der Blumen- und Pflanzenmarkt in Schürsdorf feiert die Zimmerpflanze

An diesem Wochenende von heute bis Sonntag findet beim Blumen- und Pflanzenmarkt Rahlf in Schürsdorf der erste Dschungelmarkt statt. Aus diesem Anlass ist am Freitag und Sonnabend von 8 bis 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

„Pflanzenfreunde aufgepasst: Wir feiern die Zimmerpflanze“, sagt Inken Miersen von Rahlf und findet, dass sich die grünen Freunde das redlich verdient haben. Schon seit einigen Jahrhunderten sind Grünpflanzen in den Innenräumen sehr beliebt. „Das sorgt für ein gutes Mikroklima“, meint auch Gärtnerin Rebecca Kröger. Einfach nach dem trüben Winter was Frisches und Grünes in die Innenräume holen.

Und so haben die Gärtnerinnen und Gärtner bei Rahlf Gäste aus aller Welt im Pflanzenmarkt versammelt. Da sind die immergrünen Schönheiten wie Yucca, Areca Palme, Ficus, Ananas oder Monstera zu finden. Aber auch bunte Paradiesvögel wie Strelitzien, Orchideen oder Anthurien sind vertreten. Es gibt die pflegeleichten Dauerbrenner ebenso wie Raritäten für Sammler.



Freuen sich auf den ersten Dschungelmarkt bei Rahlf: Inken Miersen und Rebecca Kröger (v.l.).

Foto: Anja Höttsch

Darüber hinaus gibt es auch Zierbananen, Schefflerien, Kakteen und Sukkulente sowie Tillandsien.

An diesem Wochenende bietet Rahlf auch eine große kostenlose Umtopfaktion an. Einfach die Lieblinge mitbringen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter topfen sie fachgerecht um. Dazu gibt es außerdem kostenloses Infomaterial zur richtigen Pflege der Lieblinge.

Der Frühling ist auch bald wieder da und bringt Farbe ins Haus und in den Garten. Die Floristen von Rahlf haben bereits ganze Arbeit geleistet und bieten eine große

Vielfalt. Darüber hinaus gibt es auch eine liebevolle Auswahl an Oster- und Frühlingsdekoration.

Wer sich einmal richtig verwöhnen lassen möchte, ist im Café Lisbeth gut aufgehoben. Dort gibt es sowohl herzhaftes Snacks als auch Kaffee und selbst gebackenen Kuchen. ahö

DSCHUNGELMARKT

vom 16. bis 18. Februar im Blumen- und Pflanzenmarkt Rahlf Freitag und Sonnabend von 8 bis 18 Uhr Sonntag von 10 bis 17 Uhr Sandendredder 18a, 23684 Schürsdorf Tel. 04524/70 67 20 Internet www.erich-rahlf.de