

„Junggebliebene“ Senioren auf Erfahrungskurs in Potsdam

Im Rahmen des Austauschprogramms „Freiwillige 50+“ von Grundtvig arbeiteten zwei Ostbelgierinnen ehrenamtlich in Potsdam

Was ist eigentlich das Geheimnis für ein langes Leben? „Immer in Bewegung bleiben und immer etwas vorhaben“ sagten sich die zwei Ostbelgierinnen und nahmen sich vor, diesem Grundsatz Folge zu leisten. Sie begaben sich nach Potsdam, wo der Verein „Selbstbewusst altern“ sie aufgenommen hat und ihnen teils neue und teils erprobte Felder in der ehrenamtlichen Tätigkeit aufzeigte.

Ingeborg Kirschfink-Brühl, erfahren in der Seniorenarbeit durch ihre langjährige Tätigkeit als Heimleiterin hat durch die Praxis der Tagesbetreuung im Dementen-Bereich wichtige Erfahrungen einbringen können und sowohl mit Bewohnern als auch mit Professionellen einen Austausch über Arbeitsweisen in Eupen und in Belgien im Vergleich zu Potsdam und Deutschland pflegen können.

„Short stories in English“ war das Thema bei der offenen Konversationsgruppe mit Johanna Schröder. Sprachen lernen bis ins hohe Alter ist eine hervorragende Methode um seine Hirnzellen zu aktivieren und mit anderen über bewegende Themen im Gespräch zu bleiben. Prominentester Teilnehmer war der 83-jährige David Rosenstein, seines Zeichens KZ-Überlebender, der sich in Potsdam einen Namen dadurch gemacht hat, dass er Erinnerungsplaketten bei den Familien hat anbringen lassen, die seinerzeit den Juden geholfen haben um sich vor dem Terror des Nazi-Regimes retten zu können: eine Geste der Versöhnung und Anerkennung für Menschen, die gegen den Strom geschwommen sind.

Neu waren für beide Ehrenamtliche die Gesundheitsspaziergänge als einfachste und entspannendste Art, sich zu bewegen. Laut neueren Studien senkt die tägliche Runde das Risiko für ganze 24 Krankheiten. Marion Träger, ihrerseits Rentnerin und Marathon-Läuferin hat sich in dieser Sportart ausbilden lassen und leitet diese Spaziergänge, wobei zweimal wöchentlich kleine Krafttrainingseinheiten eingelegt werden, in denen die Hauptmuskelgruppen wie Beine, Rücken und Bauch trainiert werden.

Diese Spaziergänge wurden sowohl mit Senioren, die noch zu Hause wohnen und anderen, die im Heim ihr zu Hause gefunden haben, durchgeführt, wobei letztere im Rollstuhl unterwegs waren. Abwechslung sorgte dabei auch die Mundharmonikagruppe „Schrecklich Schön“, wobei die älteren Semester aus Leibeskräften die ihnen bekannten Volksmelodien gesanglich begleiteten.

Ein weiteres Highlight war die Eröffnung einer Playfit-Station unmittelbar neben dem Kinderspielplatz entlang der Havel, einer wunderschönen Wasserlandschaft im Herzen Potsdams. Dabei geht es um Trainingsmöglichkeiten für ältere und weniger mobile Menschen die barrierefrei erreichbar sind und ein unkompliziertes Ausprobieren der Geräte ermöglichen. Es ist kein Zufall, dass der Bewegungsparcours in unmittelbarer Nähe zum Spielplatz installiert wurde, wollte man doch dadurch den intergenerationellen Kontakt fördern, Großeltern und Kinder gleichsam für Bewegung und Ausdauer begeistern. Als Freiwillige haben wir allen, die die Geräte noch nicht kannten, Mut gemacht, diese auszuprobieren und haben fleißig ihre Anmerkungen und Anregungen notiert. Das Projekt hatte nach kurzer Zeit viele Fans und hat eine gute Akzeptanz bei der Bevölkerung gefunden. Die Geräte können auch von körperlich eingeschränkten Personen ohne Überanstrengung leicht gehandhabt werden. Gezielt werden Beweglichkeit und Koordinationsvermögen unterstützt, gleichzeitig wird die Muskulatur gelockert. Sanfte Bewegung an der frischen Luft sorgte für Lebensfreude – regt Geist und körperliches Wohlbefinden an.

Das tolle Beispiel aus Potsdam hat auch den Raereiner Seniorenbeirat dazu bewogen, aktiv zu werden und Überzeugungsarbeit bei der Gemeinde zu leisten um auch einen solchen Bewegungsparcours einzurichten.



Gesundheitsspaziergang im Park Sanssouci



Tagesvater unterwegs mit „seinen Kleinen“ auf dem Spielplatz, wo ebenfalls der Trainingsparcours für Ältere ist.



Oma mit Enkel haben sichtlich Spaß auf dem Beintrainer

Die beiden Ostbelgierinnen haben es sich bei ihrem Aufenthalt nicht nehmen lassen, ihr Heimatland und ihre Region vorzustellen. Mit einem Bildervortrag, der sowohl den historischen Teil als auch den kunsthistorischen Teil mit den bekanntesten Protagonisten thematisiert hat und anschließender

Verköstigung von Bier, Käse und Schokolade haben sie die Bewohner Potsdams für ihr Land begeistern können.

Bereichert wurde der Aufenthalt ebenfalls durch die Begegnung mit Gästen aus Ehrenamtskreisen aus Polen. Dabei ist eine Sendung entstanden, die bei Radio Silberfunk ausgestrahlt wurde und die Freiwilligenarbeit in den drei Ländern beleuchtet hat.

Weitere Kontakte haben zu einer neuen Projektidee geführt: „Bewegung in die Wohnung bringen“ ist ein bereits in Wien erprobtes Konzept, wobei Ehrenamtliche 2mal wöchentlich weniger mobile Menschen aufsuchen und mit ihnen gezielte Übungen zur **Kräftigung** der Muskulatur durchführen, die nachweislich mit der Besserung der Mobilität belohnt werden. Personen, die nicht mehr aus der Wohnung konnten, haben wieder eigenständig kleinere Besorgungen erledigen können.

Erstaunt waren die beiden Ostbelgierinnen als sie zum Fest der Hundertjährigen eingeladen wurden. Dieses außergewöhnliche Ereignis wurde von Gisela Gehrman, Gerontologin initiiert. Eine solch große Anzahl Hundertjährige hatten sie nicht erwartet.

Beeindruckt waren die Ostbelgierinnen von der Wohnsituation zahlreicher Bürger Potsdams. Sie sind in Wohngenossenschaften eingebunden, haben bei der Erstellung der Wohnungen tatkräftig mitgeholfen und können nun bis zum Ende ihres Lebens in ihren vier Wänden verbleiben, obwohl sie nicht Besitzer sind. Für die Bewohner der Genossenschaften werden auch recht viele Angebote gemacht, ob im Bildungs- oder im Freizeitbereich. Man kann wahrlich von einem großen Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Bewohnern der Genossenschaft sprechen, wohl ein positives Erbe der DDR-Zeit.

Der Aufenthalt in Potsdam war mit vielen positiven Erfahrungen verbunden, hat Ideen vermittelt, die auch hier vor Ort aufgegriffen und umgesetzt werden können.