

Leitfaden des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“

Das Netzwerk wurde 2013 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, älteren Menschen den Zugang zu sozialer Teilhabe in ihrer Nachbarschaft zu erleichtern.

BEWEGUNG, MOBILITÄT UND SOZIALE TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN

im Rahmen vernetzter Arbeit im
Sozialraum fördern

Impressum

Herausgeber

Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V., Urbanstr. 21, 10961 Berlin
V.i.S.d.P.: Markus Runge, Tel. 030 690 497 23, m.runge@nachbarschaftshaus.de

Redaktion

Markus Runge
Bettina Bofinger

Autor*innen

Barbara Franke
Henriette Franzen
Carla Miranda
Maria-Theresia Nicolai
Markus Runge
Sabine Schweele
Monika Vuong

Gestaltung

Brigitte Reheis

Bildnachweis

Soweit nicht anders angegeben, stammen die Fotos vom Nachbarschaftshaus Urbanstraße.

Dezember 2019



Foto: Daniel Stoecker

Inhalt

Teil 1 | S. 9

Netzwerk „Für mehr Teilhabe
älterer Menschen in Kreuzberg“

Teil 2 | S. 29

Modellprojekt „Bewegung,
Mobilität und soziale Teilhabe älterer
Menschen im Rahmen vernetzter
Arbeit im Sozialraum fördern“

- S. 4 Einleitung
- S. 6 Grußworte
- S. 68 Ausblick, Wissenstransfer, Ansprechpartner*innen

Portraits | S. 15 S. 23 S. 57 S. 67

von Netzwerkpartner*innen und
Bewegungsbegeisterten

Einleitung

Markus Runge

Geschäftsführer des Nachbarschaftshauses Urbanstraße e.V. und Koordinator des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“

Sie halten den Leitfaden des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ in den Händen. Dieser ist das Ergebnis einer mehrjährigen Netzwerkarbeit und eines zweieinhalb-jährigen Modellprojektes „Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe älterer Menschen im Rahmen vernetzter Arbeit im Sozialraum fördern“.

Der Leitfaden besteht aus zwei zentralen Teilen:

Im ersten Teil stellen wir Ihnen das Netzwerk und seine Arbeitsweise vor. Wir verstehen das Netzwerk als eine zentrale Grundvoraussetzung zur Entwicklung von Handlungsansätzen zur Förderung von Bewegung, Mobilität und sozialer Teilhabe älterer Menschen im Sozialraum. Aus dem Netzwerk erwächst so viel Synergie, so viel Kreativität, so viel Kraft und Motivation, dass es uns lohnend erscheint, auch in anderen Kommunen Zeit und Ressourcen zunächst in den Aufbau solcher oder ähnlicher Netzwerke zu investieren.

Im zweiten Teil nehmen wir in einem engeren Sinn das Modellprojekt in den Blick. Ein Eingangstext beschreibt das Anbahnen, das Verabreden und die Umsetzung des Modellprojektes. Nachfolgend finden sich sieben Steckbriefe zu einzelnen Bausteinen der Netzwerkarbeit, die fast alle bereits vor dem Modellprojekt entwickelt wurden. Mit diesen Steckbriefen verbindet sich der Wunsch des Ideen- und Wissenstransfers.

Unser Anliegen ist es, mit diesem Leitfaden Akteure und Entscheider*innen in anderen Berliner Bezirken und Kommunen im Bundesgebiet zu ermutigen, sich den Herausforderungen einer älter werdenden Bevölkerung zu stellen und vielfältige Wege des Zugangs zu älteren Menschen und zur Förderung von Bewegung, Mobilität und sozialer Teilhabe älterer Menschen zu gehen.

Ich danke an dieser Stelle sehr herzlich allen Netzwerkpartner*innen und allen Kooperationspartner*innen des Modellprojekts für die erfolgreiche Zusammenarbeit.



Foto: Daniel Stoecker

Grußworte

Sehr geehrte Damen und Herren,

Daniela Teichert

designierte Vorstandsvorsitzende
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Gesundheitsförderung und Prävention sind vor dem Hintergrund einer sich immer schneller verändernden Arbeitswelt, gesamtgesellschaftlicher Entwicklungen und hier mit einer immer älter werdenden Bevölkerung wichtige Säulen des Gesundheitswesens. Der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse ist es daher ein Anliegen, älteren Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Wohnumfeld und eine aktive Teilhabe an der Gemeinschaft zu ermöglichen. Insbesondere ältere Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen sind auf Unterstützung durch familiäre, nachbarschaftliche oder andere Betreuungsangebote angewiesen. Die Angebote und Ressourcen dafür sind jedoch ungleich verteilt und sehen in jedem Wohnumfeld anders aus.

Hier setzt das Modellprojekt genau an und schafft nachhaltige Vernetzung zwischen den lokalen Akteuren. Nachbarschaftshäuser bündeln Angebote, welche alle im Quartier lebenden Menschen gleichermaßen erreichen können. Damit wird das Gesundheitsverhalten gestärkt, präventiv auf die Gesundheit Einfluss genommen und die soziale Teilhabe unterstützt. Die gemeinsame Entwicklung des Konzeptes ist ein positives Beispiel für gezieltes gesamtgesellschaftliches Engagement.

Wir freuen uns, damit zur gesamtstädtischen Entwicklung beitragen zu können. Wir wünschen uns, dass dieses Angebot auf weitere Bezirke mit weiteren Partnern ausgeweitet wird. Gern nutzen wir die Gelegenheit, allen Projektinitiatoren für die gute Zusammenarbeit zu danken, ebenso für die enge Kooperation und für das Vertrauen, diesen innovativen Schritt zu gehen.

Dilek Kalayci

Senatorin Senatsverwaltung für Gesundheit,
Pflege und Gleichstellung

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Jede und jeder Einzelne kann eine ganze Menge dafür tun, gesund zu bleiben. Ein aktiver Lebensstil ist dafür die beste Grundlage. Ausreichende Bewegung gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren – Bewegungsförderung ist daher eine tragende Säule im Bereich der Prävention von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Störungen des Immun- und Stoffwechselsystems, Krebs und vielen mehr. Und nicht zu vergessen: Bewegung macht Spaß! Mit dem Dachprogramm „Berlin bewegt sich“ wird derzeit ein berlinweites Rahmenprogramm entwickelt, welches Bewegungsförderung in den unterschiedlichen Lebenswelten und Altersabschnitten in den Blick nimmt. Im öffentlichen Raum sollen in ganz Berlin Aktivplätze für die Berliner Bevölkerung entstehen. Niedrigschwellige, kostenfreie Angebote sollen durchgeführt werden, mit denen Jedermann eingeladen werden soll, sich aktiv zu betätigen.

Potenzial besteht sicherlich insbesondere noch darin, die Lebenswelten älterer Berlinerinnen und Berliner bewegungsförderlich zu gestalten und Bewegung auch mit einer stärkeren gesellschaftlichen Teilhabe zu verknüpfen. Ich freue mich sehr, dass das Modellprojekt „Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe älterer Menschen im Rahmen vernetzter Arbeit im Sozialraum fördern“ im Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg erste Erfolge aufweisen kann, und der vorliegende Leitfaden nun die Ergebnisse der Projektarbeit dokumentiert und somit eine gute Grundlage für einen berlinweiten Transfer bietet.

Aleksander Dzembritzki

Staatsekretär für Sport der Senatsverwaltung
für Inneres und Sport

Die Sportmetropole Berlin steht für einen aktiven Lebensstil. Mehr als 2.000 Vereine, dazu eine große Gemeinde von nicht organisierten Aktiven und ein vielfältiges Sportangebot sind Zeugnis dafür. Das auch von der Senatsverwaltung für Inneres und Sport geförderte Modellprojekt reagierte insbesondere auf den demographischen Wandel, die zunehmende kulturelle Diversität unserer Bevölkerung und die Erkenntnis, dass Sport und Bewegung in jeder Lebensphase positiv wirken.

Die gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestellte Ausbildung zur Kiezsportübungsleiterin/zum Kiezsportübungsleiter macht diese zu wichtigen Multiplikatoren in ihren Kiezen. Wir werden zukünftig solche Expertinnen und Experten mehr denn je brauchen – Prognosen zufolge werden 2030 in Berlin 6,6 Prozent der Menschen älter als 80 Jahre sein.

Der vorliegende Leitfaden gibt einen anschaulichen Überblick über das Projekt. Die gewonnenen Erfahrungen werden helfen, künftige Vorhaben noch zielgerichteter und attraktiver zu gestalten.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die sich für das Modellprojekt engagiert haben. Möge durch sie die Lust gestärkt werden, Ähnliches bald auch in anderen Berliner Bezirken zu realisieren. Sport und Bewegung als Teil gemeinschaftlichen Erlebens sollen weiterhin bedeutsam für das Leben aller Menschen in unserer Stadt sein.

Knut Mildner-Spindler

Stellvertretender Bürgermeister und Stadtrat
für Arbeit, Bürgerdienste, Gesundheit und
Soziales, Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg

Als jüngster Berliner Bezirk haben wir in der Gesundheitsförderung auch einen Fokus auf die Zielgruppe der älteren Menschen gelegt. Überproportional viele Menschen in Friedrichshain-Kreuzberg sind betroffen von Altersarmut und mit zunehmendem Alter wächst die Gefahr der Vereinsamung durch Immobilität und Pflegebedürftigkeit. Mein persönliches Anliegen ist es, Angebote zur Stärkung der gesundheitlichen Situation älterer Menschen vorzuhalten und Teilhabe zu fördern, damit ältere Menschen „Gemeinsam das Alter (er)leben“¹ können. Das bereits 2013 gegründete Netzwerk für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg schafft durch das Zusammenwirken vieler engagierter Partner*innen Synergieeffekte bei der Nutzung von Ressourcen, bei der Entwicklung von Konzepten und Angeboten und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gestaltung des Bezirkes Friedrichshain-Kreuzberg seniorenfreundlicher und altersgerechter. Freie Träger, Einrichtungen mit spezifischen Zielgruppen, Initiativen, engagierte ältere Menschen und die Verwaltung arbeiten im Netzwerk zusammen an der Erreichung gemeinsam entwickelter Ziele mit gegenseitiger Wertschätzung, Unterstützung und Kreativität. Dies stellt die Basis dar, auf der das Modellprojekt so erfolgreich durchgeführt werden konnte. Auch für die Zukunft bleibt es unser gemeinsames Ziel, dass ältere Menschen im Bezirk echte und aktive Teilhabe erfahren, dass sie in ihrer Gesundheit gestärkt werden, das Gefühl von Zugehörigkeit erleben, sich engagieren und gemeinsam mit anderen Spaß und Freude haben können.

Ich danke allen Beteiligten und Kooperationspartner*innen, die zum Gelingen des Modellprojektes beigetragen haben und den älteren Menschen, die sich aktiv eingebracht haben!

¹ Motto der bezirklichen Stadtteil- und Seniorenangebote



Foto: Daniel Stoecker

Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen“

- S.10 Entstehung und Bedeutung des Netzwerkes aus der Innenperspektive
- S.12 Erfahrungen in der Arbeit mit sozialräumlichen Kooperations- und Vernetzungsstrukturen
- S.16 Die Verwaltung als Mitinitiatorin und zentraler Akteur im Netzwerk
- S.18 Ressourcen und Synergien des Netzwerkes – ein interner Blick
- S.24 Good Practice-Projekt „Netzwerk für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“

Entstehung und Bedeutung des Netzwerkes aus der Innenperspektive

Markus Runge, Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.

Das Nachbarschaftshaus Urbanstraße in Berlin initiierte gemeinsam mit dem Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg im Jahr 2013 ein „Netzwerk für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“.

Die Vorbereitungen

Noch vor der Gründung des Netzwerkes recherchierten wir auf der Grundlage unserer eigenen Gebietskenntnis sowie von Hinweisen anderer fachlicher Akteure potentielle Netzwerk- und Kooperationspartner in der Arbeit mit älteren Menschen. Zu einer fachlichen Auftaktveranstaltung zur Gründung des Netzwerkes 2013 luden wir unterschiedlichste Akteure aus Kreuzberg ein. Auf Gebietskarten Kreuzbergs zeichneten wir alle uns bekannten Akteure ein und sammelten in einem Workshop Ideen und Informationen zu weiteren potentiellen Netzwerkpartnern.

Kennzeichnend für das Netzwerk ist die Vielfalt der Akteure (von fachlichen Einrichtungen über Bürgerinitiativen bis hin zu einzelnen älteren Bürger*innen). Diese arbeiten gemeinsam an der Entwicklung einer Strategie und deren Umsetzung. Daraus entstanden Kooperationsprojekte, in die sich die Netzwerkpartner*innen mit ihren Ressourcen und Kompetenzen einbringen.

Räumlich konzentrierte das Netzwerk seine Arbeit zunächst auf die Bezirksregion II in Kreuzberg mit ca. 60.000 Bewohner*innen.

Zentrale Fragen

In Vorgesprächen mit zentralen Akteuren der Arbeit mit älteren Menschen formulierten wir folgende zentrale Fragen, die wir mit dem Netz-

werk bearbeiten wollten: Wie ermöglichen wir älteren Menschen mit geringem Einkommen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben? Wie gewährleisten wir eine vielfältige Angebotspalette, die es den Menschen möglich macht, würdevoll und integriert zu leben?

Sich wenig leisten zu können, geht oft einher mit Schamgefühl und persönlichem Rückzug. Einige ältere Menschen sind zudem in ihrer Mobilität deutlich eingeschränkt und verlassen ihre Wohnung kaum oder gar nicht. Daraus ergibt sich die Frage, wie wir insbesondere die älteren von Armut betroffenen Menschen erreichen, die die vorhandenen Angebote gar nicht mehr nutzen. Welche aufsuchende Arbeit und welche Kooperationen und Netzwerke sind notwendig, um diese Menschen ansprechen zu können, um ihnen zeigen zu können, welche Möglichkeiten an Begegnung, Kultur und weiteren Angeboten sie auch ohne Geld haben? Wie realisieren wir ein flächendeckendes Netz von wohnortnahen Angeboten?

Ziele des Netzwerkes

Erstes Ziel war und ist es, längerfristig ein Netzwerk aus vielen Einrichtungen, Initiativen und Bewohner*innen aufzubauen, die gemeinsam die Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg fördern.

Drei konkrete Anliegen stehen im Vordergrund der Arbeit:

- Wir wollen eine enge Zusammenarbeit zwischen allen Einrichtungen fördern, die vielfältige Angebote für ältere Menschen organisieren. Wir wollen diese Angebote stets aktuell allen Menschen in Kreuzberg zugänglich machen.

- Wir wollen stärker als bisher mit Multiplikator*innen im Sozialraum zusammenarbeiten, die über bessere Zugänge zu älteren Menschen verfügen, z.B. mit Arztpraxen, Apotheken, Physiotherapien, Sozialstationen, Friseuren, Kiosken und v. a. m.
- Wir wollen die Bewohner*innen Kreuzbergs sensibilisieren, aufmerksam gegenüber den Bedarfen älterer Menschen in ihrer Nachbarschaft zu sein.

Langfristiges Ziel der Netzwerkarbeit ist, vielen älteren Menschen mehr soziale und kulturelle Teilhabe zu ermöglichen und nahräumlich vielfältige Angebote entlang den Interessen der Älteren zu organisieren und vorzuhalten.

Langfristiges Ziel der Netzwerkarbeit ist, vielen älteren Menschen mehr soziale und kulturelle Teilhabe zu ermöglichen und nahräumlich vielfältige Angebote entlang den Interessen der Älteren zu organisieren und vorzuhalten. Inhaltlich arbeiten wir im Netzwerk von Beginn an vor allem an der Entwicklung und Ausgestaltung von vielfältigen Zugängen zu älteren Menschen. Strategisch entwickeln wir zunächst Angebote und Aktivitäten in vier verschiedenen Richtungen:

- Wir binden längerfristig Multiplikator*innen, z.B. aus Arztpraxen, Apotheken, Physiotherapien, in die Ansprache und Information älterer Menschen ein.
- Wir sensibilisieren die Nachbarschaft für die aktive Ansprache älterer Menschen, z.B. entwickeln wir die Kampagne „Ziemlich beste Nachbarn. Dank Dir!“.
- Wir laden per Brief regelmäßig ältere Menschen bestimmter Jahrgänge ein und informieren über Angebote im Sozialraum. Seit 2015 schreiben wir jährlich ca. 1000 ältere Menschen an. 70 Interessierte kamen zur ersten Informationsveranstaltung ins Nachbarschaftshaus, um sich zu Möglichkeiten freiwilligen Engagements, der Freizeitgestaltung und der konkreten Beratung und Unterstützung zu informieren.
- Wir entwickeln und organisieren aus dem Netzwerk heraus mobile Angebote zur Ansprache älterer Menschen und binden sie in die Mitgestaltung ihres Wohnumfeldes ein. So gab es 2015 z.B. zwei Kiezspaziergänge zum Thema „Älter werden in Kreuzberg“ sowie eine Aktivierende Befragung im Chamisso-Kiez.

Diese hier formulierten Aktivitäten sind als Unterziele zu verstehen. Denn erst, wenn wir die älteren Menschen tatsächlich erreichen, wenn wir über vielfältige Zugänge zu ihnen verfügen, können wir von ihren Bedarfen und Wünschen erfahren und mit ihnen entsprechende Angebote entwickeln und damit Teilhabe ermöglichen.

Erfahrungen in der Arbeit mit sozialräumlichen Kooperations- und Vernetzungsstrukturen

Markus Runge, Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.

Zu den Mitgliedern zählen fachliche Akteure, Nachbarschafts- und Bürgerinitiativen, politische und Verwaltungsakteure sowie einzelne ältere Menschen selbst.

Vorbemerkung / Einführung

Das Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ dient mehr als nur dem Informationsaustausch. Im Zusammenschluss vielfältiger Akteure innerhalb Kreuzbergs arbeiten wir daran, Teilhabe älterer Menschen langfristig zu gewährleisten und bauen dabei auf vielfältige Zugangswege und die Entwicklung und Ausgestaltung entsprechender sozialräumlicher Angebote. Zu den Mitgliedern zählen fachliche Akteure, Nachbarschafts- und Bürgerinitiativen, politische und Verwaltungsakteure sowie einzelne ältere Menschen selbst.

Reflexion der informellen Kontakte

Eine systematische Reflexion der informellen Kontakte wurde innerhalb des Netzwerkes bislang nicht durchgeführt. Zu beobachten ist dennoch folgendes: Innerhalb des Netzwerkes bestehen von Anfang an vielerlei informelle Kontakte, die im Verlauf der gemeinsamen Netzwerkarbeit deutlich zugenommen haben. Weitere informelle Kontakte bestehen von Netzwerkpartnern zu anderen Akteuren in Kreuzberg.

Aufgrund des wachsenden Zusammenhaltes innerhalb des Netzwerkes werden verschiedene informelle Kontakte positiv zur Entwicklung

des Netzwerkes eingesetzt, z.B. in der Ansprache und Einbindung neuer Akteure sowie in dem Bemühen, zusätzliche Ressourcen für die Netzwerkarbeit zu akquirieren.

Kommunikation innerhalb des Netzwerkes

Seit dem Sommer 2013 finden jährlich durchschnittlich sechs Netzwerktreffen im Umfang von zwei Stunden statt. Bei diesen Treffen werden die aktuellen Entwicklungen in den Vorhaben und Projekten des Netzwerkes kommuniziert, nächste Schritte vereinbart, Veranstaltungen und Aktivitäten geplant, zurückgeblickt und ausgewertet sowie Entwicklungen aus den Einrichtungen der Akteure ausgetauscht. Gelegentlich werden die Treffen auch zur Qualifizierung der Mitglieder genutzt und Referent*innen eingeladen.

Die Treffen finden regelmäßig in verschiedenen Einrichtungen der Netzwerkpartner*innen statt. Das dient zugleich dem besseren Kennenlernen der unterschiedlichen Akteure und ihrer Arbeit. Am Rande dieser Treffen gibt es darüber hinaus noch Gelegenheit zu Absprachen zwischen einzelnen Mitgliedern.

So sind aus der großen Netzwerkarbeit inzwischen auch viele kleine Kooperationen zwischen zwei oder mehreren Akteuren entstanden, die teilweise gar nicht direkt mit der Arbeit des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ zu tun haben.

Die Verteilung der Aufgaben innerhalb des Netzwerkes

Das Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. koordiniert, moderiert und dokumentiert die regelmäßigen Netzwerktreffen. Unterstützt wird dies von der Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg, mit der es zusätzlich Telefonate bzw. Reflexionstreffen zur Netzwerkarbeit gibt.

Die Netzwerkarbeit betreffende Entscheidungen werden in der Regel immer bei den Netzwerktreffen gefällt. Teilweise werden aber auch Prozesse und Entscheidungen in Arbeitsgruppen delegiert. Im Kern des Netzwerkes ist eine sehr hohe Verbindlichkeit der Teilnehmenden zu beobachten. Zugleich ist die Transparenz innerhalb des Netzwerkes in den letzten Jahren stetig gewachsen. Einrichtungen teilen inzwischen sehr früh teils interne Entwicklungen oder Entscheidungen mit. Sie verstehen das Netzwerk als einen geschützten Rahmen, in dem Offenheit möglich und Verschwiegenheit nach außen garantiert ist.

Geteilte Ziele sind gemeinsame Ziele

Die 2013/14 gemeinsam erarbeiteten Ziele und Strategien des Netzwerkes tragen bis heute immer wieder zur Verständigung über das Verbindende und über die jeweils nächsten Schritte in der Zusammenarbeit bei.

Qualitätsstandards in der Netzwerkarbeit

Folgende Qualitätsstandards sind 2016 aus der Reflexion unserer Netzwerkarbeit formuliert wor-

den. Kooperation im Stadtteil kann gelingen, wenn diese im Aufbau sozialräumlicher Kooperations- und Vernetzungsstrukturen berücksichtigt werden:

- Kontinuität in der Koordinierung des Netzwerkes gewährleisten (Beziehungsarbeit)
- Teilen von Wissen und Informationen – zu Entwicklungen, Methoden, Fördermöglichkeiten (konkreter Mehrwert für die Netzwerkpartner) – eigenes Wissen und besondere Informationen preisgeben, z.B. von Seiten der Koordination, kann förderlich sein
- Raum für Vertrauensaufbau und Annäherung schaffen (Netzwerkarbeit muss Spaß machen)
- Wir-Gefühl als Netzwerk stärken (gemeinsame Aktionen verbinden)
- Suche nach konkreten Kooperationen und Kooperationsprojekten (Herausforderungen einer alter werdenden Gesellschaft sind nur gemeinsam zu meistern)
- Wertschätzung bei der Einbindung von Mitgliedern einbringen (Suche nach den Stärken, die sie ins Netzwerk einbringen können)
- Konkrete Aktivitäten als machbare Meilensteine und Erfolgsindikatoren formulieren und deren Erreichen sichern (Erfolg motiviert zur Weiterarbeit)
- Transparenz der Netzwerkarbeit über eine regelmäßige Dokumentation in Form von Protokollen und Info-Mails schaffen

Unsere Netzwerkarbeit steht aktuell vor dem Übergang in eine neue Phase. Schon jetzt erweitern wir den Sozialraum des Netzwerkes auf den gesamten Westen Kreuzbergs mit insgesamt ca. 100.000 Einwohner*innen. In den nächsten Jahren wollen wir unsere Netzwerkarbeit auf ganz Kreuzberg ausweiten.



Text: Carla Miranda, Foto: Klaus Stark

Aus einer Initiative für Kiezbewohner*innen wurde 2011 auf Antrieb von Marie Hoepfner mog61 Miteinander ohne Grenzen e.V. gegründet, ein gemeinnütziger Verein, der den sozialen und kulturellen Zusammenhalt in Kreuzberg 61 und darüber hinaus stärken und beleben will. Marie und der Verein setzen sich für eine stabile Nachbarschaft und verbesserte Lebensverhältnisse ein und fördern den Austausch zwischen Menschen mit unterschiedlichem nationalen, kulturellen und sozialen Hintergrund, mit und ohne Behinderung. „Wir sind als Verein religions-, partei-, kultur- und generationsübergreifend“, sagt Marie. Als 2013 das Netzwerk für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg gegründet wurde, musste sie nicht zweimal nachdenken und schloss sich der Initiative an.

„Jeder Mensch hat das Recht auf Gemeinschaft, Kultur und Spaß – egal in welchem Alter. Dafür setzen wir uns ein.“

Marie Hoepfner

Gründerin des Nachbarschaftsvereins mog61 e.V.

Von Anfang an aktives Mitglied

Die Arbeit und Zielsetzung des Netzwerks passen in Maries Augen gut zu der Vision und Mission ihres Vereins. Es geht darum, den Kiez attraktiver zu machen, interkulturelle Vielfalt zu fördern und Menschen jeden Alters die Möglichkeit zu geben, sich zu treffen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen. „Weil wir uns für Vielfalt, Chancengleichheit und Partizipation für alle im Sinne von Integration und Inklusion einsetzen, unterstützen wir all jene nach Kräften, die sich hierfür und für das Netzwerk engagieren“, erklärt Marie.

Sie ist begeistert von dem offenen Austausch und der aktiven Mitarbeit im Netzwerk, dem gegenseitigen Respekt und der Wertschätzung. So organisierte sie mit ihrem Verein einen Kiezspaziergang für mehr Teilhabe älterer Menschen im Kiez und engagiert sich intensiv in den gemeinsamen Projekten des Netzwerks.

Die Zusammenarbeit ermöglicht mog61 e.V., sich bei gemeinsamen Veranstaltungen und Netzwerktreffen als Verein vorzustellen. Auch werden Aktionen zusammen konzipiert und ihre Umsetzung gemeinschaftlich geplant – das ist für Marie die Stärke des Netzwerks. „Wir fungieren als Multiplikatoren und führen regelmäßige Aktivitäten durch, die zum Ausbau und zur Stärkung des Netzwerks beitragen.“

Für mehr Teilhabe älterer Nachbar*innen

Immer mehr ältere Menschen im Kiez leben und wohnen ohne Familienangehörige. Auch die Zahl der älteren Menschen mit Migrationshintergrund nimmt zu. Gemäß dem Motto „Zusammen sind wir stark“ fördern die Aktivitäten des Vereins den Austausch miteinander. So werden Begegnungen durch gemeinsame Vorbereitung, Begleitung und Durchführung von Veranstaltungen ermöglicht, bei denen sich jede*r nach ihren/seinen Fähigkeiten einbringen kann. Die Aktivitäten sind nicht kommerziell, so dass es sich auch Menschen mit geringem Einkommen leisten können, dabei zu sein. In den letzten Jahren hat der Verein zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt, die zur positiven Entwicklung des Quartiers beigetragen haben und den Kontakt zu älteren Menschen aus der Nachbarschaft aufbauen halfen, wie das jährliche Mittenwalder Straßenfest oder Veranstaltungsreihen zum Thema Inklusion und bürgerschaftliches Engagement. Das Pflegen nachbarschaftlicher Beziehungen ermöglicht sowohl, bedürftige, ältere Menschen zu unterstützen als auch einen Kontext zu schaffen, in dem das Engagement und die Teilhabe dieser Menschen gefördert und konstruktiv genutzt werden können. „Jeder Mensch hat das Recht auf Gemeinschaft, Kultur und Spaß – egal in welchem Alter. Dafür setzen wir uns ein“, sagt Marie, und deswegen bleibt sie ihrer Arbeit und dem Netzwerk auch in Zukunft treu!

Die Verwaltung als Mitinitiatorin und zentraler Akteur im Netzwerk

Sabine Schweele, Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit
Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Das Risiko der Altersarmut ist in unserem Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg, im Vergleich zu anderen Berliner Bezirken, am größten. Die Gefahr, im Alter von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und sozialer Isolation betroffen zu sein, ist wiederum für sozial benachteiligte ältere Menschen am höchsten.

Gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern ist eine der wichtigsten Aufgaben und Auftrag der bezirklichen Gesundheitsförderung. Im Jahr 2012 wurde von der Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit Friedrichshain-Kreuzberg eine Fachveranstaltung „Alter als Armutsrisiko – Armut als Gesundheitsrisiko“ veranstaltet. In diesem Rahmen wurde intensiv mit vielen Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis diskutiert, welche Handlungsoptionen auf kommunaler Ebene bestehen, die Risiken von Armut zu verhindern bzw. zu mindern und die gesundheitliche Situation der gefährdeten Gruppen älterer Menschen zu verbessern.

Betroffen von Altersarmut und gesundheitlichen Risiken im Bezirk sind ältere Menschen vorwiegend im Ortsteil Kreuzberg; insbesondere alleinstehende, hochbetagte weibliche Personen sowie Migrant*innen. Die Gründe für erhöhte Altersarmut bei diesen Bevölkerungsgruppen liegen u. a. in oft prekären Erwerbsbiografien und den damit zusammenhängenden geringen Rentenansprüchen. Das perspektivisch noch größer werdende Problem wird deutlich, wenn man die Einkommenssituation der 50- bis 65-Jährigen betrachtet. Diese Altersgruppe ist stärker als in anderen Bezirken von ausgeprägter Langzeitarbeitslosigkeit betroffen, was ein konkretes Armutsrisiko für das Alter bedeutet.

Die Kommunalpolitik, die Verwaltung und die Akteure der Zivilgesellschaft sehen sich vor die Herausforderung gestellt, dass Armut sich nicht nur finanziell und materiell manifestiert. Gleichzeitig wird die Teilhabe im Hinblick auf das gesellschaftliche und kulturelle Leben eingeschränkt und wirkt sich negativ auf das gesundheitliche Wohlbefinden aus.

Um der Vereinsamung älterer Menschen etwas entgegen zu setzen, ist es wichtig, die Begegnungsangebote in Nachbarschaftseinrichtungen, in Senioreneinrichtungen und in Mehrgenerationenhäusern zu erhalten und auszubauen, die auch ein Stück Familienersatz sein können. Auch im jüngsten Berliner Bezirk, Friedrichshain-Kreuzberg, sollen sich ältere und alte Menschen unterschiedlicher Herkunft wohl fühlen. Dafür gilt es, Möglichkeiten der interkulturellen, generationenübergreifenden, nachbarschaftlichen Begegnung zu erhalten und auszubauen, Teilhabe zu ermöglichen, ehrenamtliches Engagement zu fördern und so Vereinsamung entgegen zu wirken. Insbesondere müssen Zugangswege für diejenigen geebnet werden, die aufgrund von Sprachbarrieren, sozialer Isolation, finanzieller Barrieren, Immobilität oder aus anderen Gründen nur schwer Wege zu den vielfältigen Angeboten für ältere Menschen finden. Diese Aufgabe kann nur gemeinsam mit den unterschiedlichen Akteuren umgesetzt werden.



Foto: Daniel Stoecker

Der Bezirk ist (neben der politischen Ebene) auch fachlich in der Verantwortung, sich für gute Rahmenbedingungen einzusetzen, um die konkrete Arbeit der Akteure im Sozialraum bestmöglich zu unterstützen, eigene Impulse zu setzen und abgestimmte Konzepte (weiter) zu entwickeln.

Deshalb ist es mir, als bezirkliche Vertreterin, ein wichtiges Anliegen, kontinuierlich und kooperativ mit dem Nachbarschaftshaus Urbanstraße federführend im Netzwerk mitzuarbeiten und Bindeglied zwischen dem Netzwerk, der Verwaltung und der Bezirkspolitik zu sein.

Viele gute Ideen und Konzepte wurden in den vergangenen Jahren im Netzwerk entwickelt und erfolgreich umgesetzt. Aufgrund fehlender Ressourcen konnten einige Vorhaben lange nicht realisiert werden. Deshalb war es für das Netzwerk eine gute Chance, durch die Unterstützung der Kooperationspartner des Modellprojektes „Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe älterer Menschen im Rahmen vernetzter Arbeit im Sozialraum fördern“ einige davon endlich in die Tat umsetzen zu können.

Ressourcen und Synergien des Netzwerkes – ein interner Blick

Interview mit Monika Vuong (M.V.) , Kontaktstelle PflegeEngagement der Volkssolidarität und Barbara Franke (B.F.) , Mobilitätshilfedienst Deutsches Rotes Kreuz

1. Seit wann bist Du Teil des Netzwerkes, und wie bist Du darauf aufmerksam geworden?

M.V.: Im Jahr 2013, als ich noch allein in der Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) tätig war, erhielt ich einen Brief aus dem Nachbarschaftshaus in der Urbanstraße. Inhaltlich ging es um ein Netzwerktreffen. Zu dieser Zeit bestand die KPE bereits drei Jahre und das Arbeitspensum für eine einzige Person war ziemlich angewachsen. Eigentlich hatte ich keine Zeit. Trotzdem folgte ich der Einladung, wofür es zwei Gründe gab: Zum einen war ich in Kreuzberg noch nicht so gut aufgestellt wie in Friedrichshain. Ich witterte also eine Chance.

Der andere Grund war allerdings viel wichtiger! Die Verfasser des Einladungsbriefes taten so, als ginge ohne mich gar nichts. Das zog!

B.F.: Im Februar 2014 habe ich die Leitung des Mobilitätshilfedienstes übernommen. Für mich war alles neu – der Stadtbezirk, die Einrichtungen, die Menschen... und auch der Mobi-Dienst selbst. Auf der Suche nach Unterstützung traf ich recht schnell auf einige der heutigen Netzwerkpartner,

die mich zu einem Treffen einluden. Dort ging es um die Vorbereitung der ersten Informationsveranstaltung des Netzwerkes und die Formulierung eines Einladungsschreibens. Eine „bunte“ Gruppe von Menschen diskutierte zwar ausschweifend, aber gleichberechtigt. Ich bekam so viele Informationen wie an keiner anderen Stelle. Als dann auch Festlegungen getroffen wurden und Verbindlichkeit zu spüren war, wusste ich, das kann ein guter Ort für mich werden, auch wenn ich mich noch fremd fühlte.

2. Was ist der Grund, weshalb Du geblieben bist und Dich so intensiv einbringst?

M.V.: Mit der Wichtigkeit meiner Person ging das so weiter. Bei der kleinsten Bemerkung, ich hätte keine Zeit, bekam ich vermittelt: Wir brauchen Dich! Eine bemerkenswert kluge Strategie, die aufging. Selbstverständlich war mein geschmeicheltes Ego nicht der einzige Grund, weshalb ich blieb. Neben den uns verbindenden Themen war ich neugierig auf die Personen, mit denen ich gemeinsame Sache machen konnte. Die Atmosphäre während der

Zusammenkünfte war locker und trotzdem gut gesteuert. Über Smalltalk lernte man sich intensiver kennen, es entstand gegenseitiges Vertrauen. Auch Kritik durfte geäußert werden, ohne dass es emotionale Ausbrüche gab. Kein anderes Arbeitsgremium hatte auf mich diesen Sog. Im Laufe der Zeit gingen einige Teilnehmer verloren und andere kamen dazu. Es entwickelte sich der sogenannte „harte Kern“. Und dieser bestand aus aktiven Leuten, die auf sehr kreative Weise Ideen miteinander entwickelten und umsetzten. Für mich erleichterte die Teilnahme am Netzwerk die Arbeitsabläufe im eigenen Projekt, und es erschlossen sich neue Möglichkeiten.

B.F.: Zunächst bin ich auch aus Neugierde geblieben – alle Treffen fanden bei einem anderen Netzwerkpartner statt. So lernte man unkompliziert alle Einrichtungen und auch die Menschen kennen, die dort arbeiten. Aus dem Kennenlernen entstand recht schnell eine Arbeitsbeziehung mit konkreten gemeinsamen Aktionen. Ich bin aber vor allem geblieben, weil wir beim Entwickeln der Konzepte und bei der Umsetzung viel Spaß hatten. Bei den vielen verschiedenen Trägern schaute keiner, wer

sich in welchem Licht am besten präsentiert, wer am meisten zum Projekt beiträgt oder wer den größten aktuellen Nutzen daraus ziehen könnte. Uns allen gemein ist das Verständnis, dass es um mehr Teilhabe älterer Menschen geht – und das ist für mich die Motivation.

3. Wovon speziell profitiert die KPE/der Mobilitätshilfedienst?

M.V.: Wir alle im Netzwerk finden die persönliche Ansprache bezüglich der Öffentlichkeitsarbeit für die Projekte und Einrichtungen wesentlich effektiver als das Verbreiten der Angebote über Social Media oder Flyer. Als Alleinkämpfer in der KPE waren meine Ressourcen immer begrenzt. Auch für unsere Klientel gibt es im Zusammenwirken bessere Möglichkeiten. Menschen mit Betreuungs- und Pflegebedarf können durch das Miteinander allumfassender und ganzheitlicher versorgt werden. Beispielsweise Mobilitätshilfedienst, Pflegestützpunkt, KPE. Direkte Ergebnisse aus dem Netzwerk sind u. a. eine wöchentliche Sprechstunde der FreiwilligenAgentur in den Räumen der KPE

oder die Möglichkeit, Ehrenamtliche im Umgang mit Hilfsmitteln vom Mobilitätshilfedienst unterrichten zu lassen. Der Kontakt zum Bezirksamt ist wesentlich intensiver geworden. Da hatte ich vorher ziemliche Lücken.

Wenn ich mich auf den Weg in den Bezirk mache, überlege ich immer: Wen treffe ich? Welche Informationen gebe ich weiter? Welche Materialien übergebe ich? Wohin kann ich vermitteln, und wo frage ich?

B.F.: Alle Netzwerkpartner kennen unser Angebot und empfehlen uns weiter. Das ist der größte Gewinn für den Mobilitätsdienst und für die Klient*innen selbst. Neben der Kernaufgabe wollen wir aber auch gern zusätzliche Angebote unterbreiten, die wir alleine schwer stemmen können. Veranstaltungen wie der Kreuzberger Kaffeeklatsch: ältere Menschen, die allein nicht mehr ihre Wohnung verlassen können, wurden von uns abgeholt, zu wechselnden Orten mit wechselnden Veranstaltungsinhalten begleitet und dort liebevoll verwöhnt. Ein weiteres Projekt ist die Fahrradrickscha – gemeinsam von der BürgerGenossenschaft Südsterne, dem Nachbarschaftshaus Urbanstraße und von uns erworben und genutzt. Ältere Menschen erleben ihren Kiez aus einer anderen Perspektive.

4. Was ist Dir im Miteinander der Teilnehmer wichtig?

M.V.: Ich glaube, dass das Netzwerk deshalb entstehen und sich entwickeln konnte, weil es erstens gut organisiert wird und zweitens Menschen aufeinandergetroffen sind, die positiv und engagiert durchs Leben gehen. Mit Lust und persönlichem Einsatz wird gemeinsam etwas erarbeitet. Die Freiwilligkeit ist deutlich spürbar. Das gefällt mir. Und bei

allen Aktivitäten haben wir auch noch Spaß, es wird reichlich gelacht. Man kann aber auch mal Sorgen loswerden. Jeder bringt sich so ein, wie es ihm/ ihr möglich ist. Wir sind eine heterogene Truppe, in der Titel, Status, Herkunft nur eine Rolle spielen, wenn es der Sache zuträglich ist. Ansonsten ist es nicht wichtig, ob jemand Leiter von... oder Dr. Sowieso ist. Es ist ein Geben und Nehmen.

B.F.: Zuverlässigkeit und Vertrauen sind für mich auch persönlich zwei große Themen. In Strukturen, die außerhalb einer Hierarchie liegen, ist das außerordentlich wichtig. Nichts ist enttäuschender als mit großem Aufwand eine Aktion vorbereitet zu haben, und am Tag der Umsetzung steht man allein da. Das ist mir im Netzwerk noch nie passiert! Jeder kommt zu den regelmäßigen Treffen oder entschuldigt sich selbstverständlich, wenn es mal nicht geht. Das ist für mich eine Qualität des Miteinanders, die ich mir auch in anderen Bereichen manchmal wünsche.

5. Was habt Ihr im Netzwerk erreicht? Was waren und sind Deine Highlights?

M.V.: So recht kann ich gar nicht von Highlights sprechen. Es ist eine Menge, was wir geschafft haben. Eine große Sache ist sicher der „Ableger“, nämlich das Netzwerk in Friedrichshain nach gleichem Muster oder auch als Teil des Ganzen. Unterm Strich geht es ja um den gesamten Bezirk. Gut finde ich auch das Angebot der Alltagsaktivierung. Das ist eine Möglichkeit, viele Menschen für das Agieren im häuslichen Bereich fit zu machen. Speziell für die KPE ist es eine zusätzliche Chance, wenn die

ehrenamtlichen Helfer an projekteigenen Fortbildungen vorerst nicht teilnehmen können. Auch die Multiplikatoren-Werkstatt ist eine gute Idee. Sie war unter anderem sogar mal Thema in einem Workshop für Hausärzte und Verantwortliche in Ämtern in der Charité.

An den alljährlichen Veranstaltungen mag ich ganz besonders, dass wir in der Öffentlichkeit das Miteinander demonstrieren. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Spaltung ist das wichtig, Gemeinschaft zu zeigen und diese auch einzufordern. Hier ist im Netzwerk viel passiert, ohne dass wir das ständig zum Thema machen.

B.F.: Unsere Einrichtung ist Teil der Berliner Mobilitätshilfedienste, die in jedem Berliner Stadtbezirk verortet sind. Obwohl sie nur in ihrem Bezirk aktiv sind, kennen alle Kolleg*innen das Kreuzberger Netzwerk – das macht schon stolz.

Was haben wir erreicht? Man nimmt uns ernst, man spricht uns an, man fragt uns um Rat – auch wenn es darum geht, in anderen Stadtbezirken Netzwerke rund um den älteren Menschen zu gründen. Bemerkenswerte Augenblicke, die nachhaltig in meinem Gedächtnis bleiben, sind die Infoveranstaltungen, bei denen sich alle Akteure des Netzwerkes den Fragen des Publikums stellten. Dort herrscht eine so lebendige Atmosphäre, wie sie auch das Netzwerk auszeichnet.

Wichtig für die Arbeit des Mobi-Dienstes ist ebenso die Qualifizierungsreihe Alltagsaktivierung mit ihren inzwischen fünf Modulen, die unsere Kolleg*innen sehr gern besuchen und auch zur eigenen Weiterbildung nutzen.

6. Wirst Du Dich auch in Zukunft für die Ziele des Netzwerkes engagieren?

M.V.: Selbstverständlich werde ich das! Schließlich war ich von Beginn an dabei, habe alle Höhen und Tiefen miterlebt, ich kenne Vor- und Nachteile. Da geht man nicht einfach. Naja, das mit den Nachteilen hält sich in Grenzen. Nicht mal die Zeit für die Treffen, Veranstaltungen und Aktionen bewerte ich als Belastung, weil ich ja an anderer Stelle durch das Netzwerk abgekürzt arbeiten kann.

Nach all den Jahren ist es an der Zeit, mal innezuhalten, die Ergebnisse anzuschauen und zu überlegen, in welcher Form und in welchem Umfang wir weiterarbeiten. Welchen Sinn hat das bzw. ein Netzwerk? Müssen wir Gewohnheiten weiter umsetzen oder denken wir über neue und andere Taktiken nach?

B.F.: Ich bin eine treue Seele! Die Ziele des Netzwerkes, alle lebensälteren Menschen gut versorgt zu wissen, ist mir und unserer Einrichtung ein wichtiges Anliegen. Wir haben gemeinsam einige Menschen mehr erreicht als jeder für sich allein. Das ist Ansporn weiter zu machen. Es ist aber auch manchmal Zeit zu überlegen: wollen wir alle Aktionen weiterführen oder gibt es Dinge, die wir verwerfen sollten oder haben wir neue Ideen. Das macht aber auch ein Netzwerk lebendig – wir müssen nicht, wir können und wollen gemeinsam!



Text und Foto: Carla Miranda

Im MehrGenerationenHaus Wassertor (MGH) treffen sich Menschen aus dem Wassertor-Kiez und der Umgebung. Egal, ob jung oder alt, hier finden Nachbar*innen zusammen, um Kurse zu besuchen, sich von den Mitarbeitenden beraten zu lassen oder einfach um mit anderen Menschen zusammen zu sein. Hier darf sich jede*r wie zuhause fühlen.

Thomas Brockwitz weiß, wie wichtig die Einrichtung für Menschen aus der Nachbarschaft ist. Sie kommen mit unterschiedlichen Anliegen und finden in den Mitarbeitenden vertraute Ansprechpersonen. Die älteren, oftmals alleine lebende Nachbar*innen, können im täglich geöffneten MGH als einem „zweiten Wohnzimmer“ auch der Einsamkeit entfliehen. Es gibt spezielle Angebote für Ältere, wie etwa das wöchentliche Erzählcafé, die Nachbarschaftshilfe, den Kaffeeklatsch im Treppenhaus, Kinoabende und Kreativangebote sowie Sport- und Bewegungskurse.

„Man ist viel besser informiert, was andere Kolleg*innen in ihren Institutionen machen, gerade zum Thema Teilhabe älterer Menschen.“

Thomas Brockwitz

Stellvertretender Leiter des MehrGenerationenHauses Wassertor

Nachbar*innen als Expert*innen ihres Wohnumfeldes

Doch die Nachbar*innen erhalten die Beratung nicht nur, sondern beraten auch selbst als Expert*innen für ihren Kiez. Seit 2017 organisiert das MGH Wassertor zweimal im Jahr einen Kiezspaziergang. Hierbei kommen nicht nur die unterschiedlichen Generationen miteinander ins Gespräch. Das Wissen der Menschen über ihr Wohnumfeld ist eine wertvolle Grundlage für das Bearbeiten von Missständen.

Vor jedem Kiezspaziergang werden die zentralen Themen festgelegt. So hatte der erste Kiezspaziergang zusammen mit dem Netzwerk für mehr Teilhabe älterer Menschen im Herbst 2017 Älterwerden und Barrierefreiheit zum Thema, was auf große Resonanz in der Nachbarschaft stieß. Fragen nach Beleuchtung und Sicherheit im Kiez, (nicht-)barrierefreie Straßen oder fehlende Absenkungen der Bordsteinkanten, Mangel an öffentlichen Toiletten oder Sitzgelegenheiten sowie die Kürze der Grünphasen von Ampelanlagen wurden bei dem Rundgang und anschließend in Arbeitsgruppen erörtert. So kommen Menschen mit gemeinsamen Anliegen und Interessen zusammen. Gleichzeitig kann das MGH das eigene Programm nach den Bedürfnissen seiner Besucher*innen ergänzen.

Nachhaltige Entwicklungen durch aktive Teilhabe

Thomas begleitet diese Prozesse seit einigen Jahren und stellt immer wieder den positiven Einfluss der Netzwerkarbeit gerade für ältere Menschen im Kiez fest. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Akteur*innen des Netzwerks bereichert die Nachbarschaftsarbeit des MGH. So können die Mitarbeitenden die Menschen besser beraten und bei Bedarf an vertrauenswürdige, kooperative und niedrigschwellige Initiativen und Institutionen weiterleiten. Das ist nur möglich, weil die Arbeit im Netzwerk sehr gut, kollegial und vertrauensvoll funktioniert. „Man ist viel besser informiert, was andere Kolleg*innen in ihren Institutionen machen, gerade zum Thema Teilhabe älterer Menschen“, betont Thomas.

Zugleich beobachtet er auch Veränderungen in der Lebensweise der Nachbar*innen im Kiez. Ältere Menschen, die aktiv im MGH sind und sich an Kiezspaziergängen beteiligen, seien selbstbewusster geworden und sehen ihren Kiez mit anderen Augen. Viele kommen öfter ins MGH, nehmen aber auch häufiger an anderen Freizeitangeboten in Kreuzberg teil und besuchen Veranstaltungen anderer Organisationen im Bezirk. Die Gitschiner Straße, die einst eine unsichtbare Grenze für viele war, die im Alltag nur selten überschritten wurde, wird nun von den Nachbar*innen überwunden, da sie über einen leichteren Zugang zu Informationen über Angebote in der Umgebung verfügen.

Good Practice-Projekt „Netzwerk für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“

Maria-Theresia Nicolai und Henrieke Franzen,
Zentrum für Bewegungsförderung Berlin in Trägerschaft von
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Im Mai 2017 erhielt das 2013 gegründete „Netzwerk für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ die Good Practice-Auszeichnung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit, initiiert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Arbeit des Netzwerkes zeichnet sich besonders in den Good Practice-Kriterien **Settingansatz, niedrigschwellige Arbeitsweise, Multiplikatorenkonzept und Nachhaltigkeit** aus.

Das o. g. Netzwerk hat sich zum Ziel gesetzt, neue Wege der Teilhabeförderung zu beschreiten. Im Fokus stehen ältere Menschen in schwieriger sozialer Lage, die bisher nur unzureichend erreicht werden, wie z.B. von Altersarmut Betroffene, Alleinstehende und/oder Menschen mit Migrationshintergrund.

Die Arbeitsweise des Netzwerkes wird unter Betrachtung der ausgezeichneten Good Practice-Kriterien im Folgenden dargestellt:

Setting-Ansatz

Die Rahmenbedingungen einer Lebenswelt haben im höheren Lebensalter einen großen Einfluss auf das Gelingen von Teilhabe und Partizipation, insbesondere wenn gesundheitliche und/oder finanzielle Einschränkungen hinzukommen.

Daraus erwachsen spezielle Bedürfnisse und Herausforderungen für ältere und ärmere Menschen im Bezirk, die das Netzwerk auffangen möchte: gesundheitsförderliche und belastende Elemente im Wohnquartier werden identifiziert und die Öffentlichkeit sensibilisiert.

Im Sinne des Setting-Ansatzes möchte das Netzwerk einen Beitrag dazu leisten, Lebensbedingun-

gen vor Ort so zu gestalten, dass diese einen positiven Effekt auf die Gesundheit der Bewohner*innen haben (**Gesundheitsfördernde Strukturen schaffen**). Um die benachteiligenden Faktoren im Quartier festzustellen, wurden **Kiezspaziergänge** mit älteren Menschen zum Thema „Älter werden im Kiez“ durchgeführt. Zusätzlich wurden 90 Bewohner*innen zu ihrer Lebenssituation befragt (**Partizipation**). Davon ausgehend entstanden Arbeitsgruppen unter Beteiligung der Bewohnerschaft, die sich im Bezirk für die Umsetzung von gemeinsam erarbeiteten Empfehlungen einsetzten. So wurden konkrete Veränderungen im Kiez umgesetzt, wie z.B. die Absenkung von mehreren Bordsteinen und der Einbau von mobilen Rampen für den barrierefreien Zugang zu Geschäften.

Die Kiezspaziergänge und die Arbeitsgruppen tragen dazu bei, ältere Menschen zu befähigen, sich aktiv mit den Herausforderungen und Belastungen ihrer Lebensbedingungen vor Ort auseinanderzusetzen (**Empowerment**). Das Netzwerk setzt mit seiner Arbeit entscheidende Impulse, um das Leben im Quartier zu verbessern und altersgerecht zu gestalten. Ausschlaggebend ist, dass nicht nur vereinzelte Maßnahmen durchgeführt, sondern diese durch die Netzwerkarbeit in ein ganzheitliches und abgestimmtes Vorgehen eingebettet werden (**Koordination**).

Niedrigschwellige Arbeitsweise

Älteren Menschen in schwieriger sozialer Lage fehlen häufig die Ressourcen, um Angebote wahrzunehmen. Die Aktivitäten des Netzwerkes zielen deswegen darauf ab, Zugangshürden abzubauen. Um konkrete Probleme zu identifizieren und

Lösungen zu erarbeiten, wurden u. a. die Betroffenen selbst als Expert*innen befragt.

Die Nachbarschaftskampagne **„Ziemlich beste Nachbarn – dank Dir!“** zielt nicht nur auf eine Ansprache älterer Menschen ab, sondern spricht zugleich die Nachbarschaft im Quartier an, um sie für die Bedürfnisse von älteren Menschen zu sensibilisieren. Des Weiteren werden einmal im Jahr **„Seniorenbriefe“** an ausgewählte Jahrgänge der älteren Menschen verschickt. Um auch Ältere mit Migrationshintergrund besser zu erreichen, enthält das Anschreiben Textpassagen auf Türkisch und Arabisch sowie eine Telefonnummer, unter der Interessierte weitere Informationen in anderen Sprachen einholen können. Die Idee dahinter ist, dass die Lebensmodelle dieser Zielgruppe vielfältig sind: Während manche noch berufstätig oder arbeitslos sind, beziehen andere bereits Rente oder stehen vor dem Übergang vom beruflichen ins erwerbsfreie Leben. Dementsprechend vielfältig sind die aufgelisteten lokalen Einrichtungen.

Mithilfe von **mobilen Angeboten und aufsuchender Beratung** unternimmt das Netzwerk zudem den Versuch einer direkten und unmittelbaren Ansprache der Zielgruppe auf den Straßen des Quartiers. Mit einem Lastenfahrrad, Kaffee und Kuchen sowie Informationsmaterialien im Gepäck suchen die Netzwerkmitglieder unterschiedliche Orte auf. Um auch die älteren Zugewanderten ansprechen zu können, sind ebenfalls türkisch- und arabischsprachige Netzwerkkolleg*innen dabei. Vor Ort gehen sie direkt auf die Menschen zu und erkundigen sich nach ihren Anliegen, Problemen

und Wünschen, um ihre Expertise miteinzubeziehen. Die Antworten werden gesammelt und in die Netzwerktreffen getragen, um Lösungen zu erarbeiten.

Multiplikatorenkonzept

Eine der Kernstrategien der Netzwerkarbeit ist es, Multiplikator*innen aus der Nachbarschaft zu gewinnen und systematisch einzubeziehen. Sie verfügen über die notwendige Reichweite, vielfältige Zugänge und das Vertrauen, sodass die Ansprache der Zielgruppe leichter wird.

Dies erfolgt über mehrere Handlungsstränge. Zum einen über die Netzwerkrunde selbst, mit Vertreter*innen der Stadtteilarbeit, der Beratungs- und Koordinierungsstellen, der Nachbarschaften sowie Akteur*innen aus Wohnprojekten. Das Netzwerk verfügt über vielfältiges Wissen beim Zugang zu älteren Menschen und ist daher gut bei der alltagsnahen Ansprache dieser Zielgruppe aufgestellt. Zum anderen werden externe, professionelle Multiplikator*innen einbezogen, die als Schlüsselpersonen in der Nachbarschaft einen direkten Kontakt zur Zielgruppe haben und die vorhandenen Angebote und Informationen verbreiten können. Dazu zählen Mitarbeitende aus Arztpraxen, Apotheken oder physiotherapeutischen Einrichtungen. Des Weiteren führt das Netzwerk Qualifizierungsmaßnahmen zur gelingenden Einbindung von Multiplikator*innen durch.

Stetige Motivationsarbeit und eine fortlaufende Qualifizierung von Multiplikator*innen – von der Sturzprävention bis hin zur Barrierefreiheit und Inklusion – gehören ebenfalls zur Netzwerkarbeit.

Nachhaltigkeit

Zentral für ein jedes erfolgreiche Projekt ist seine nachhaltige Etablierung. Die Aktivitäten des Netzwerkes haben insbesondere das Ziel, ältere Menschen in schwieriger sozialer Lage dauerhaft zu befähigen, sich aktiv mit den Herausforderungen und Belastungen ihrer Lebensbedingungen vor Ort auseinanderzusetzen. Nachhaltige Veränderungen lassen sich jedoch nicht allein durch verstetigte Angebote sicherstellen, sie benötigen auch eine kontinuierliche Anpassungsfähigkeit in Bezug auf die Bedürfnisse Älterer. Das Netzwerk trägt dazu bei, neue Zugangswege zu erproben. Dies gelingt mit Hilfe der Netzwerkmitglieder. Sie verfügen über vielfältige Zugangswege, können Bedarfe schnell einschätzen und aktiv darauf reagieren. Darüber hinaus vernetzen sie sich und tauschen ihr Wissen untereinander aus.

Die institutionelle Anbindung des Netzwerkes an das Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. fördert zudem die Nachhaltigkeit. Sie erlaubt nicht nur eine dauerhafte örtliche Verankerung, sondern auch Kontinuität und Stabilität im Selbstverständnis und in der Selbstverortung der Mitglieder. Zusätzlich können Projekte mit ähnlichen Schwerpunkten von den Erkenntnissen des Netzwerkes profitieren. Die Erfahrungen zeigen außerdem, wie wichtig ein gemeinsames Selbstverständnis, gegenseitige Wertschätzung, Zusammenhalt und die Entwicklung gemeinsamer Erfolgsindikatoren sind.

Nicht zuletzt wird die nachhaltige Arbeitsweise durch motivationssteigernde Maßnahmen für die Netzwerkmitglieder ergänzt. Denn das Netzwerk lebt von dem Engagement der Teilnehmenden und ihrer Expertise.

Weitere Informationen zum Good Practice-Ansatz des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit erhalten Sie unter:
www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/qualitaetsentwicklung/



Mithilfe von mobilen Angeboten und aufsuchender Beratung unternimmt das Netzwerk zudem den Versuch einer direkten und unmittelbaren Ansprache der Zielgruppe auf den Straßen des Quartiers. Mit einem Lastenfahrrad, Kaffee und Kuchen sowie Informationsmaterialien im Gepäck suchen die Netzwerkmitglieder unterschiedliche Orte auf.



Foto: Daniel Stoecker

Modellprojekt

„Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe älterer Menschen im Rahmen vernetzter Arbeit im Sozialraum fördern“

- S.30 Der Weg ist das Ziel - Aufbau und Begleitung eines kooperativen Modellprojektes
- S.34 Einleitung zu den Steckbriefen
 - S.36 Steckbrief - Briefe an ältere Menschen und Infoveranstaltungen
 - S.40 Steckbrief - Kampagne und Website „Ziemlich beste Nachbarn“
 - S.44 Steckbrief - Kiezspaziergänge
 - S.48 Steckbrief - Einbindung von Multiplikator*innen
 - S.52 Steckbrief - Qualifizierungsreihe „Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung“
 - S.58 Steckbrief - Kiezsportübungsleiter-Ausbildung
 - S.62 Steckbrief - Umsetzung bewegungsförderlicher Angebote vor Ort durch Kiezsportübungsleiter*innen

Der Weg ist das Ziel – Aufbau und Begleitung eines kooperativen Modellprojektes

Maria-Theresia Nicolai und Henrieke Franzen,
Zentrum für Bewegungsförderung Berlin in Trägerschaft von
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Der Ursprung...

Die Entwicklung des kooperativen Modellprojektes zur Bewegungs- und Mobilitätsförderung bei älteren bis hochaltrigen Menschen im Berliner Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg ist ein Ergebnis des Dialogprozesses zur 80^{plus}-Rahmenstrategie. Damit wurde ein Lösungsansatz erarbeitet, wie über vernetzte Arbeit im Sozialraum Angebote zur Bewegungsförderung und Sturzprävention etabliert und Zugänge für ältere bis hochaltrige Menschen ermöglicht werden können. Ausgangspunkt für das Modellprojekt war das bereits bestehende Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“.

Der Rahmen...

Mit dem Modellprojekt wird im Sinne des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (im Folgenden: Präventionsgesetz) die kooperative Zusammenarbeit von Berliner Akteuren auf Quartiers-, Bezirks- und Landesebene realisiert.

Neben der **80^{plus}-Rahmenstrategie**, die die gesundheitliche und pflegerische Versorgung hochaltriger Menschen in Berlin fokussiert und als Ideenschmiede für das Modellprojekt diente, lässt sich das Modellprojekt in weitere gesundheitspolitische Strategien einordnen:

- Mit dem **Aktionsprogramm Gesundheit** (APG) leistet die für Gesundheit zuständige Senatsverwaltung im Land Berlin einen wichtigen Beitrag zu einer Gesamtstrategie für Gesundheitsförderung und (Primär-)Prävention. Übergeordnetes Ziel ist der Abbau ungleicher Gesundheitschancen und – auf Grundlage der Daten der Berliner Gesundheits- und Sozialberichterstattung (und dem Monitoring Soziale Stadt) – eine Fokussierung von Gesundheitsförderung und (Primär-)Prävention mit Soziallagen- und Sozialraumbezug. Im Rahmen des APG wurde das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin (ZfB Berlin) mit der Prozessbegleitung des Modellprojektes beauftragt. Ebenso setzte der Bezirk finanzielle Mittel aus dem APG für die Koordination des Netzwerkes ein.
- Das Modellprojekt greift das **Gesundheitsziel „Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten“ der Landesgesundheitskonferenz Berlin** auf.
- Der Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg ist Mitglied im **Gesunde Städte-Netzwerk, Regionalverbund Berlin** und Partnerkommune des **Kommunalen Partnerprozesses „Gesundheit für Alle“ des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit**.

Ein gemeinsames Verständnis von soziallagenbezogener Gesundheits- und Bewegungsförderung ist eine wesentliche Basis und gleichzeitig Herausforderung sowie Chance, um die Ressourcen verschiedener Partner zu bündeln. Im Rahmen des Modellprojektes ist dies erfolgreich gelungen.

Die Partner...

Neben den für Gesundheit und Sport zuständigen Senatsverwaltungen im Land Berlin konnten die AOK Nordost, der Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg (Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit (QPK)) sowie das Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. – stellvertretend für das Kreuzberger Netzwerk – und Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. als Partner für das Modellprojekt gewonnen werden.

Das Ziel...

Übergeordnetes Ziel des kooperativen Modellprojektes ist es, Bewegung und Mobilität zu fördern und zu erhalten sowie soziale Teilhabe zu stärken. Dies gelingt durch die Zusammenarbeit mit lokalen Trägern und Netzwerken. Es werden vor Ort Zugänge zu älteren Menschen geschaffen und Angebote der Bewegungsförderung und Sturzprävention umgesetzt. Lokale Einrichtungen werden bei der Umsetzung dieser Angebote und bei der Erreichung der Zielgruppe unterstützt. Um bedarfsgerecht, zielgruppenspezifisch und nachhaltig niedrigschwellige Bewegungsförderung in Lebenswelten zu verankern, gilt es, geeignete Partner, Strukturen und Stakeholder zu identifizieren und Ressourcen fokussiert zu bündeln.

Erste Schritte...

Bereits im Jahr 2016 führte das ZfB Berlin, anschließend an den Dialogprozess der 80^{plus}-Rahmenstrategie, Gespräche mit potentiellen Koopera-

tionspartnerinnen und -partnern und entwickelte erste Ideen, wie sich die unterschiedlichen Partner mit ihren Kompetenzen und Ressourcen einbringen können, um vor Ort die Ziele des Modellvorhabens zu erreichen.

Kooperationen vereinbaren...

Basis für Kooperationsprojekte können Kooperationsvereinbarungen als Instrument im Rahmen des Präventionsgesetzes sein. Damit können personelle, fachliche und finanzielle Ressourcen unterschiedlicher Akteure für gemeinsame Ziele und Maßnahmen unter Berücksichtigung der Landesrahmenvereinbarung (§ 20f SGB V) gebündelt werden.

Neben der Erarbeitung eines Konzeptes, das auf den bezirklichen und lokalen Gegebenheiten des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ fußt, konnte durch das ZfB Berlin eine Kooperationsvereinbarung als Basis für die Umsetzung des Prozesses erfolgreich erarbeitet und von allen Partnern unterzeichnet werden. Die am 1.7.2017 mit einer Laufzeit bis zum 31.12.2019 geltende Kooperationsvereinbarung legte die Leistungen der o.g. Kooperationspartner fest.

Die Zusammenarbeit gestalten...

Voraussetzung für die Entstehung solcher Kooperationsvorhaben ist es, die entsprechenden Akteure zusammenzubringen und Fragen der Ressourcen-

verteilung zu klären. Dazu zählen Personalressourcen, Zugänge, Ehrenamtliche und Informationen, aber auch, welche inhaltlichen Bausteine durch welche Partner übernommen werden können. Das Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg (QPK) und das Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. übernahmen die Steuerung und Koordination der Umsetzung des Modellprojektes in Zusammenarbeit mit den Partnern des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“. Die lokale Koordination und Umsetzung der Projektmaßnahmen wurde durch das Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. geleistet. Die AOK Nordost, die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, die Senatsverwaltung für Inneres und Sport sowie Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. brachten finanzielle sowie fachliche Ressourcen ein. Begleitet wurden die Partner dabei im gesamten kooperativen Prozess durch das ZfB Berlin, als Koordinierungsstelle auf Landesebene für das Handlungsfeld Bewegungsförderung. Um eine kontinuierliche Transparenz zum Projektverlauf vor Ort und den regelmäßigen Austausch auf Augenhöhe zu fördern, wurden mehrere Steuerungsrunden durch das ZfB Berlin implementiert, dokumentiert und fachlich begleitet. Dabei wurden die verschiedenen Interessen der beteiligten Partner berücksichtigt. Zur nachhaltigen Verankerung des Modellprojektes boten diese Runden darüber hinaus Diskussionsraum zu nachhaltigen Finanzierungsmöglichkeiten sowie zum Transfer von Projektbausteinen in weitere Berliner Bezirke.

Herausforderungen als Chancen begreifen...

Ein gemeinsames Verständnis von sozialogenbezogener Gesundheits- und Bewegungsförderung ist eine wesentliche Basis und gleichzeitig Herausforderung sowie Chance, um die Ressourcen verschiedener Partner zu bündeln. Im Rahmen des Modellprojektes ist dies erfolgreich gelungen. Maßgeblich dazu beigetragen hat der modulare Aufbau der Maßnahmen. Somit konnten die Ressourcen der

Kooperationspartner klar zugeordnet sowie die Sichtbarkeit und Verantwortlichkeit gewährleistet werden – und zugleich die geplanten Maßnahmen inhaltlich in das Gesamtbild des Modellprojektes ineinandergreifen.

Dahinter steht die immerwährende Bereitschaft der zuständigen Fachressorts (auf politischer und Verwaltungsebene), Verantwortung für den ressorteigenen Anteil an Gesundheit zu übernehmen und einen damit einhergehenden potenziellen Veränderungsauftrag an sich selbst zu begreifen. Im Sinne des Health in All Policies-Ansatzes gilt es auch nach Ablauf des Projektzeitraumes (Transferphase), die wertvollen gewonnenen Erkenntnisse zu nutzen. Dieser Ansatz begründet sich im Kern dadurch, dass wesentliche Faktoren, die Gesundheit beeinflussen, außerhalb des Einflussbereiches von Gesundheitspolitik und -versorgung liegen. Daher gilt es, die jeweiligen Einflussmöglichkeiten innerhalb der Ressorts, aber auch ressortübergreifend auszumachen und gemeinsam die Lebenswelten für ältere Menschen in schwieriger sozialer Lage gesundheitsförderlicher zu gestalten. Diese Bemühungen sind nur dann erfolgversprechend, wenn neben dem Gesundheitssektor auch andere Bereiche in die Planung und Umsetzung einbezogen werden.

Diesen Prozess unterstützte das Zentrum für Bewegungsförderung Berlin, indem es im Dialog mit den Kooperationspartnern sogenannte Steckbriefe zu einzelnen Projektbausteinen erarbeitet hat, die exemplarisch aufzeigen, unter welchen Voraussetzungen konkrete Maßnahmen finanziert wurden.

Als etablierte Struktur auf Landesebene für das Handlungsfeld niedrigschwellige Bewegungsförderung ist das ZfB Berlin in allen Bezirken auch auf lokaler Ebene stark vernetzt. Somit können das Wissen und die Erfahrungen aus dem Modellprojekt auch in andere Bezirke transferiert werden.

Einleitung zu den Steckbriefen

Markus Runge, Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.

Auf den folgenden Seiten finden Sie nun sieben Steckbriefe zu einzelnen Bausteinen unserer Netzwerkarbeit. Mit diesen Steckbriefen verbindet sich der Wunsch des Ideen- und Wissenstransfers. Die Steckbriefe sollen Ihnen eine erste Orientierung bieten, auf welchen Wegen und mit welchen Bausteinen wir versuchen, einerseits Zugangswege zu älteren Menschen herzustellen und andererseits konkret das Thema Bewegung älterer Menschen zu fördern.

Die Steckbriefe haben grundsätzlich immer den gleichen Aufbau. Sie beschreiben zunächst den Hintergrund, die Zielgruppe(n) und die Ziele des Bausteins. Dann werden die Umsetzung und die Voraussetzungen des jeweiligen Bausteins skizziert. Schließlich werden die eingebundenen Kooperationspartner benannt und Informationen gegeben, wie die konkreten Maßnahmen finanziert wurden. Am Schluss jedes Steckbriefes geben wir noch Tipps für Stolper- und Edelsteine in der Umsetzung.

Die ersten vier Steckbriefe zeigen unsere Vorgehensweise in der Netzwerkarbeit, auf unterschiedlichen Wegen Zugänge zu älteren Menschen zu entwickeln – über Briefe an ältere Menschen und die Einladung zu Informationsveranstaltungen, über Kiezspaziergänge mit älteren Menschen, über die Einbindung von Multiplikator*innen und über die Sensibilisierung der Menschen in der Nachbarschaft. Wir sind uns sicher, dass es verschiedene Wege braucht, um längerfristig tatsächlich viele ältere Menschen überhaupt zu erreichen und über den direkten Kontakt zu ihnen dann auch herauszufinden, was sie wollen bzw. welche Unterstützung sie brauchen.

Die zwei nachfolgenden Steckbriefe beschreiben Qualifizierungen zur Förderung von Bewegung, zum einen im 1:1-Kontakt mit älteren Menschen und zum anderen in Form niedrigschwelliger Bewegungsangebote in Gruppen und deren Umsetzung im Sozialraum. Im siebten Steckbrief wird die Umsetzung von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten für ältere Menschen vor Ort beschrieben, ausgehend von dem Pool an qualifizierten Kiezsportübungsleiter*innen.

Herzlichen Dank an dieser Stelle auch an alle Kooperationspartner für die Unterstützung bei der Erstellung der Steckbriefe.



Steckbrief

Briefe an ältere Menschen und Infoveranstaltungen

Hintergrund

Die Idee zu „Briefe an ältere Menschen“ hatten Studierende der Evangelischen Hochschule Berlin. Ausgehend von den Elternbriefen des Arbeitskreises Neue Erziehung e.V. (ANE) hatten sie sich gefragt, ob sich das Konzept auch auf die Zielgruppe der Älteren übertragen lässt. Stadtteilbezogene Informationsveranstaltungen für ältere Menschen sind keine Idee des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“. Ausgehend von den Erfahrungen anderer Berliner Stadtbezirke wurde 2016 ein eigenes Veranstaltungsformat entworfen und jährlich weiterentwickelt.

Zielgruppe

Primäre Zielgruppe sind ältere Menschen aus der Nachbarschaft mit:

- Interesse an Begegnungs- und Freizeitangeboten in ihrer Nachbarschaft oder
- Interesse an freiwilligem Engagement in der Nachbarschaft oder
- Interesse an konkreten Zugängen zu Unterstützung und Hilfe

Sekundäre Zielgruppe sind:

- Angehörige älterer Menschen
- lokale Einrichtungen, Initiativen und Träger von Angeboten für ältere Menschen, die sich an der Informationsveranstaltung beteiligen

Ziele

Ziel der Briefe und der Informationsveranstaltungen ist es, ältere Menschen in der Kommune gezielt anzusprechen und mit vielfältigen Informationen auszustatten.

Die Briefe dienen der flächendeckenden Information ganzer Jahrgänge älterer Menschen. Sie erreichen nach mehreren Jahren fast alle älteren Menschen im Stadtteil.

Die Informationsveranstaltungen haben darüber hinaus das Ziel, mit älteren Menschen gezielt über ihre Anliegen und Bedürfnisse ins Gespräch zu kommen und ihnen direkte Zugänge zu Einrichtungen und Angeboten zu eröffnen.

Maßnahme

Die Briefe an ältere Menschen werden jedes Jahr an einzelne ausgewählte Jahrgänge versandt (z.B. alle Menschen, die das 66. oder 67. Lebensjahr vollenden). Diese Briefe enthalten drei unterschiedliche Informationen. Erstens einen Brief des zuständigen Stadtrates für Soziales, in dem ältere Menschen in breiter Form auf Anliegen und Möglichkeiten angesprochen werden. Zweitens die Einladung zu einer Informationsveranstaltung. Drittens eine zweiseitige Übersicht über Einrichtungen in der Nachbarschaft und deren Angebote. Den Versand der Briefe übernimmt die Kommune, der die Adressen zu den Jahrgängen vom Landeseinwohneramt zur Verfügung gestellt werden.

Die jährliche Informationsveranstaltung „**Älterwerden in Kreuzberg**“ findet jeweils in einer Nachbarschaftseinrichtung statt und beinhaltet:

- eine vielfältige kurzweilige Vorstellung von Einrichtungen, Initiativen und Angeboten für Interessierte,
- die Anwesenheit vieler Ansprechpartner*innen sowie des zuständigen Stadtrates, die sich viel Zeit für Gespräche mit den Anwesenden nehmen und
- einen netten Rahmen mit Imbiss und einem kleinen kulturellen Programm.

Postkarte Infoveranstaltung



Foto: Mario Schade, Gestaltung Postkarte: Gerhard Fuhrmann



Zeitlicher Umfang der Briefaktion:

- Die Briefe werden in der Regel zwei bis drei Wochen vor der geplanten Informationsveranstaltung verschickt.
- Nach Fertigstellung der Briefe und Einholung der Unterschriften braucht es eine mehrstündige Aktion, in der die gedruckten Informationen gefaltet und versandfertig gemacht werden. Im Bezirksamt erhalten die Briefe die Adresstiketten sowie den Stempel des Bezirksamtes und werden verschickt.

Sachlicher Ressourcenbedarf Briefe:

- Briefumschläge und Druck der Briefe – abhängig von der Anzahl der Adressat*innen
- Porto

Personeller Ressourcenbedarf der Briefaktion:

- Um die Briefe versandfertig zu machen, werden viele Freiwillige und Unterstützer*innen benötigt
- Koordinationsressourcen

Zeitlicher Umfang der Informationsveranstaltung:

- Die Vorbereitung braucht einen mehrmonatigen Vorlauf zur Erstellung der Einladung, des Ablaufs und des Rahmenprogramms der Veranstaltung. Besonders frühzeitig muss ein Termin mit dem Netzwerk und dem Stadtrat abgestimmt werden. Die Veranstaltung selbst dauert drei Stunden.

Sachlicher Ressourcenbedarf Infoveranstaltung:

- größerer Raum möglichst in einem Nachbarschaftszentrum, in dem es bereits Angebote für Ältere gibt
- Imbiss und Getränke
- vielfältige Informationsmaterialien

Personeller Ressourcenbedarf Infoveranstaltung:

- viele Netzwerkpartner*innen, eine oder mehrere Moderator*innen (ggf. Honorar), ggf. Unterstützung für Auf- und Abbau
- Honorare für Künstler*innen oder einen Chor für ein kulturelles Rahmenprogramm

- **Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens** (z.B. Mobilitätshilfedienst, Pflegestützpunkte, Kontaktstelle PflegeEngagement, Freiwilligenagentur, Haltestelle Diakonie, Nachbarschaftshäuser/Stadtteilzentren, stationäre Pflegeeinrichtungen, Freunde alter Menschen e.V., Nachbarschaftshilfe-Organisationen bzw. Initiativen)
- **Bezirksamt/Kommune**



- **Netzwerk/Träger:** Koordinierungsressourcen, Ressourcen für Druck der Briefe, Bereitstellung von Räumlichkeiten
- **Bezirksamt:** Personelle Ressourcen, finanzielle Mittel (Porto)

In der Planung der Informationsveranstaltung bleibt es immer unsicher, wie viele ältere Menschen letztlich teilnehmen. Die Informationen müssen möglichst kurzweilig und für alle Teilnehmenden verständlich vermittelt werden.

Gelingt es, in einer lockeren Atmosphäre einen kommunikativen Rahmen zu organisieren, können die teilnehmenden älteren Menschen in vielfältiger Weise informiert werden. Zugleich lassen sich teilweise konkrete Brücken zwischen Älteren und Angeboten bzw. Einrichtungen herstellen.

Steckbrief

Kampagne und Website „Ziemlich beste Nachbarn“

Hintergrund

Das Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ formulierte mit seiner Gründung vier Strategien, um ältere Menschen im Stadtteil zu erreichen. Die Kampagne „Ziemlich beste Nachbarn“ folgt dem Wunsch, Menschen aus der Nachbarschaft einzubinden bzw. Nachbarschaftsbeziehungen zu nutzen, um vereinsamte oder von Vereinsamung bedrohte ältere Menschen anzusprechen.

Zielgruppe

Primäre Zielgruppe sind **alle Menschen** aus der Nachbarschaft, die Kontakt zu älteren Menschen haben oder mit ihnen in Kontakt kommen möchten.

Ziele

Erstes Ziel der Kampagne ist es, Menschen aus der Nachbarschaft dafür zu sensibilisieren, an ältere Menschen in ihrem Haus oder ihrem Stadtteil zu denken – mit folgenden Fragen: Könnte ich älteren Menschen vielleicht ein/e gute/r Nachbar*in sein? Was könnte ich als guter/gute Nachbar*in tun? Beispielsweise durch Fragen mit ihnen ins Gespräch kommen, wie es ihnen geht, ob sie vielleicht Hilfe brauchen, ob sie wissen, wo sie Kontakt zu verschiedensten Angeboten bekommen usw.

Nach der Sensibilisierungsphase ist es das zweite Ziel, Nachbar*innen über die Website einen einfachen Zugang zu Informationen zu geben, wie sie die älteren Menschen besser / gezielter / konkret unterstützen können.

Maßnahme

Das Netzwerk hat eine Postkarten- und Plakat-Kampagne entwickelt mit dem Slogan „Ziemlich beste Nachbarn. Dank Dir!“. Inzwischen gibt es mehr als zehn Motive, die jeweils unterschiedliche Situationen zwischen Menschen aus der Nachbarschaft und älteren Menschen zeigen. Die Postkarten und Plakate verweisen auf eine Website www.älter-werden-in-kreuzberg.de/ bzw. www.ziemlich-beste-nachbarn.de. Diese Seite bündelt nachbarschaftliche Einrichtungen und Angebote für ältere Menschen in Kreuzberg.



Foto: Daniel Stoecker



Foto: Daniel Stoecker

Foto: Daniel Stoecker



Foto: Mario Schade

Pek iyi komşular.
Sizin sayenizde
Sizin komşuluğunuz nasıl?

Ziemlich beste Nachbarn
Dank Dir!
Wie steht's um Deine Nachbarschaft?

أحسن جيران
شكراً لكم
كيف حال منطقتكم ؟

Eine Initiative des Netzwerkes für
mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg

Infos unter
www.älter-werden-in-kreuzberg.de oder
im Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.
Urbanstraße 21, 10961 Berlin
Telefon 030 / 690 497-0

Slogan: Andrea Kupfer, Foto: Daniel Stöcker

Zeitlicher Umfang:

- Die Entwicklung (Textentwicklung / Motivauswahl / Layout) einer Postkarten- und Plakat-kampagne kann mehrere Monate dauern.
- Der Aufbau einer Website inkl. Zusammentragen und Abstimmen aller Angebote und Einrichtungen aus der Nachbarschaft kann mehrere Monate dauern.

Sachlicher Ressourcenbedarf:

- Sachkosten entstehen für Postkarten- und Plakatdruck sowie Provider- und Website-gebühren

Personeller Ressourcenbedarf:

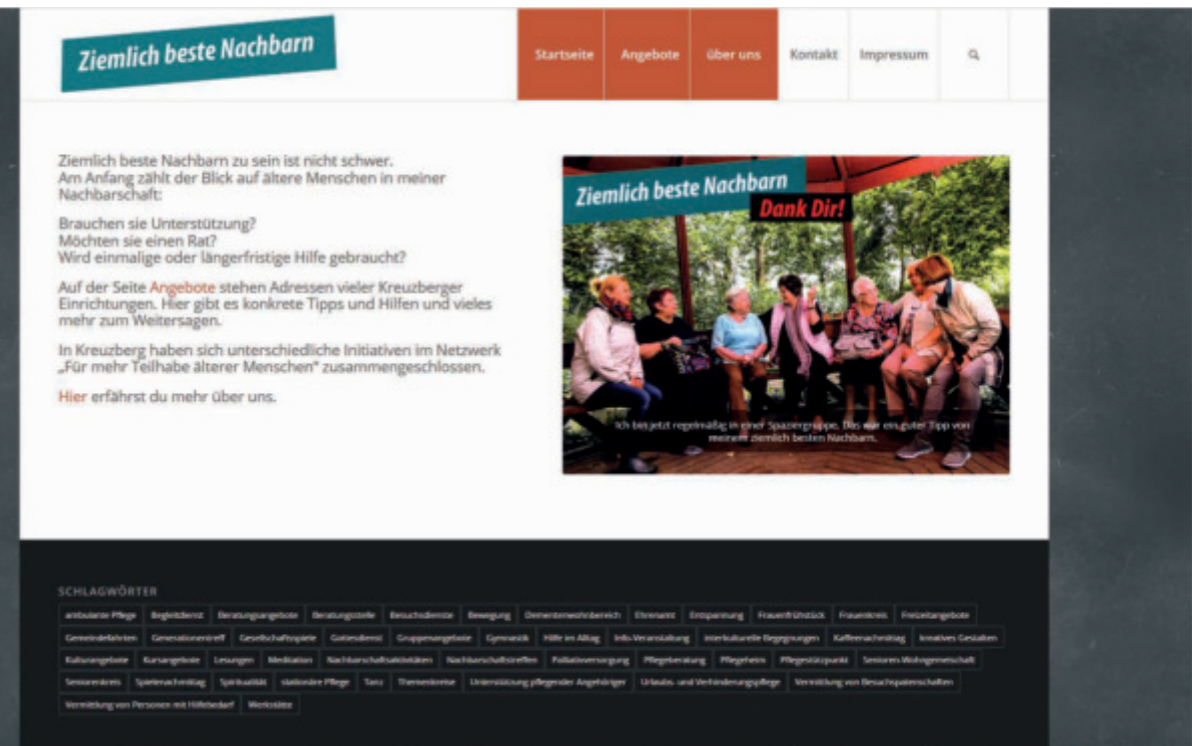
- für die Entwicklung der Kampagne
- für die Gestaltung der Motive der Postkarten / Plakate (Menschen, die sich abbilden lassen, Fotograf*in, Grafiker*in)
- für die Gestaltung der Website inkl. Zusammentragen der Einrichtungen und Angebote sowie die Aktualisierung der Website
- für die Verteilung der Postkarten und Plakate

- **Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens** (z.B. Mobilitätshilfedienste, Pflegestützpunkte, Kontaktstelle PflegeEngagement, Freiwilligenagentur, Haltestelle Diakonie, Nachbarschaftshäuser/Stadtteilzentren, Alten- bzw. Pflegeheime, Freunde alter Menschen, Nachbarschaftshilfe-Organisationen bzw. Initiativen)
- **Bezirksamt/Kommune**

- **AOK Nordost – Die Gesundheitskasse:** Förderung über das Präventionsgesetz § 20a SGB V (Primärprävention: im Rahmen einer gesamtstädtischen Gesundheitsstrategie)
- **Netzwerk/Träger:** Koordinierungsressourcen, personelle Ressourcen für die Entwicklung und Umsetzung

- ungenügend Ausdauer in der Entwicklung und Umsetzung einer solchen Kampagne sowie der Website
- fehlende Ressourcen für die Verteilung der Postkarten und Plakate
- fehlende Ressourcen für die regelmäßigen Aktualisierung der Einrichtungen und Angebote auf der Website

Gelingt es, eine Kampagne im Netzwerk zu entwickeln und Postkarten, Plakate und eine Website umzusetzen, kann das Netzwerk sich und seine Arbeit einer breiteren Öffentlichkeit bekannt machen und auf diese Weise einen weiteren Zugang zu älteren Menschen in der Nachbarschaft, insbesondere den isoliert lebenden unter ihnen, realisieren.



Steckbrief Kiezspaziergänge

Hintergrund

Die Idee zu den Kiezspaziergängen (Stadtteilbegehungen) mit älteren Menschen entstand aus einem 2013 in Berlin-Kreuzberg organisierten Kiezspaziergang unter Beteiligung von Menschen mit Behinderungen bzw. mit Beeinträchtigungen. Bestärkt wurde diese Idee der Fokussierung auf einzelne Kieze durch die Diskussion im Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“. Einerseits will sich das Netzwerk auf einen größeren Raum beziehen, andererseits aber den Blick älterer Menschen auf ihr unmittelbares Wohnumfeld nicht vernachlässigen.

Zielgruppe

Primäre Zielgruppe der Kiezspaziergänge sind ältere Menschen aus der Nachbarschaft.
Sekundäre Zielgruppe sind Einrichtungen aus der Nachbarschaft sowie Zuständige aus Politik und Verwaltung.

Ziele

Kiezspaziergänge sollen dazu beitragen, ältere Menschen – als Expert*innen – zu befähigen, sich aktiv mit den gesundheitsförderlichen und belastenden Bedingungen und Herausforderungen ihres Wohnumfeldes auseinanderzusetzen. Der beteiligungsorientierte Ansatz des Netzwerkes verfolgt das Ziel, die Älteren bei der Entwicklung und Umsetzung möglicher Lösungsstrategien aktiv einzubeziehen und sie zur Mitgestaltung zu ermutigen. Ziel ist es, gesundheitsförderliche und -belastende Faktoren im Sozialraum zu identifizieren. Damit können gemeinsame Anstrengungen unternommen werden, die Lebensbedingungen vor Ort nachhaltig zu verbessern.



Mittlerweile wurden in den letzten Jahren bereits einige Kiezspaziergänge in verschiedenen Kiezen Kreuzbergs umgesetzt. Sie folgen in der Regel einem ähnlichen Ablauf: Von verschiedenen Treffpunkten aus wird gleichzeitig auf verschiedenen Routen (maximal vier) ein Kiez durchlaufen. Damit auch ältere Menschen teilnehmen können, dauern alle Spaziergänge höchstens eine Stunde, manche sind bewusst kürzer geplant. Auf den Spaziergängen werden die Beobachtungen und Anmerkungen der Teilnehmenden gesammelt und dokumentiert. Nach einer Stunde kommen alle Gruppen in einer Gemeinwesen-Einrichtung zusammen. Dort werden die Beobachtungen den Gruppen zusammengetragen, vorgestellt und gemeinsam diskutiert. Anschließend gilt es zu schauen, welche Themen unter den Anwesenden als besonders wichtig erachtet werden und an deren Verbesserung es großes Interesse gibt. Wenn es gelingt, Gruppen zu einzelnen Themen zu bilden, kommt es ausgehend von den Kiezspaziergängen zu Arbeitsgruppen, die längerfristig tätig sind. Im Rahmen des Modellprojekts bildeten sich Arbeitsgruppen u. a. zu folgenden Themen: Bordsteinkantenabsenkungen, Sitzgelegenheiten, Müll im öffentlichen Raum, Aufenthaltsqualität und Platzumgestaltung am Südstern. Sie wurden durch Netzwerkmitglieder begleitet bzw. koordiniert und moderiert. In den Arbeitsgruppen werden Bedarfe konkretisiert, Zuständigkeiten in der Verwaltung eruiert sowie erste Ideen und Lösungsansätze zur Umgestaltung und Verbesserung entwickelt. Im Rahmen des Modellprojekts wurden erste Gespräche mit Zuständigen in der Verwaltung geführt, um Prozesse der Bürgerbeteiligung transparent zu machen, das weitere Vorgehen in der Bearbeitung der Themen abzustimmen bzw. Spielräume seitens der Verwaltung auszuloten.

Zeitlicher Umfang:

- Die Vorbereitung braucht einen mehrmonatigen Vorlauf zur Erstellung der Plakate zur Einladung und des Ablaufs des Kiezspazierganges. Die Veranstaltung selbst dauert ca. drei Stunden.
- Eine Begleitung der themenbezogenen Arbeitsgruppen im Nachgang des Spaziergangs kann über mehrere Jahre notwendig sein.

Sachlicher Ressourcenbedarf:

- ein größerer Raum in einer Einrichtung möglichst in dem Kiez, für den der Spaziergang geplant wird
- Imbiss und Getränke
- vielfältige Informationsmaterialien über Einrichtungen, Angebote, Initiativen u. a. m.
- Plakate / Handzettel für die Einladung zum Kiezspaziergang
- Ergebnisdokumentation des Kiezspazierganges

Personeller Ressourcenbedarf:

Viele Netzwerkpartner*innen, mehrere Moderator*innen und Protokollant*innen für die Begleitung der einzelnen Spaziergänge und die Zusammenkunft im Anschluss, ggf. Unterstützung für den Auf- und Abbau

- **Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens** (z.B. Mobilitätshilfedienst, Pflegestützpunkte, Kontaktstelle PflegeEngagement, Freiwilligenagentur, Haltestelle Diakonie, Nachbarschaftshäuser / Stadtteilzentren, Alten- bzw. Pflegeheime, Freunde alter Menschen, Nachbarschaftshilfe-Organisationen bzw. Initiativen)
- **Bezirksamt / Kommune**

- **Bezirksamt:** bezirkliche Mittel aus dem Aktionsprogramm Gesundheit
- **Netzwerk / Träger:** Koordinierungs- / Raumressourcen

Es bleibt immer unsicher, wie viele Menschen letztlich an den Kiezspaziergängen teilnehmen werden. Die maximale Dauer von einer Stunde ist unbedingt einzuhalten, sonst warten die anderen Gruppen.

Die größte Herausforderung stellt die Ausdauer dar, die für die Begleitung der themenbezogenen Arbeitsgruppen und die Erreichung von Erfolgserlebnissen in der Bearbeitung der Themen notwendig ist. Gelingt es hier nicht frühzeitig (möglichst bereits im Vorfeld des Kiezspaziergangs) die in der Verwaltung für einzelne Themen Zuständigen einzubeziehen und darüber die Verwirklichung einzelner Schritte oder Vorhaben voranzubringen, kann das zu viel Frustration und zu nachlassendem / schwindendem Engagement bei den beteiligten Bewohner*innen führen.

Gelingt es, aus dem Spaziergang heraus konkrete Verbesserungen im Kiez zu erreichen, kann das eine Initialzündung für weiterführendes Engagement sein.

Steckbrief

Einbindung von Multiplikator*innen

Hintergrund

Der Zugang zu allein/isoliert lebenden älteren Menschen ist oftmals per Anschreiben oder direkter Ansprache auf der Straße schwierig. Menschen, die sich eher zurückgezogen haben, kommen zudem eigeninitiativ oft nicht in Nachbarschaftstreffpunkte oder ins Bürgerbüro des Rathauses. Vielen fehlt der Überblick über die vorhandenen Angebote und die Teilnahmebedingungen.

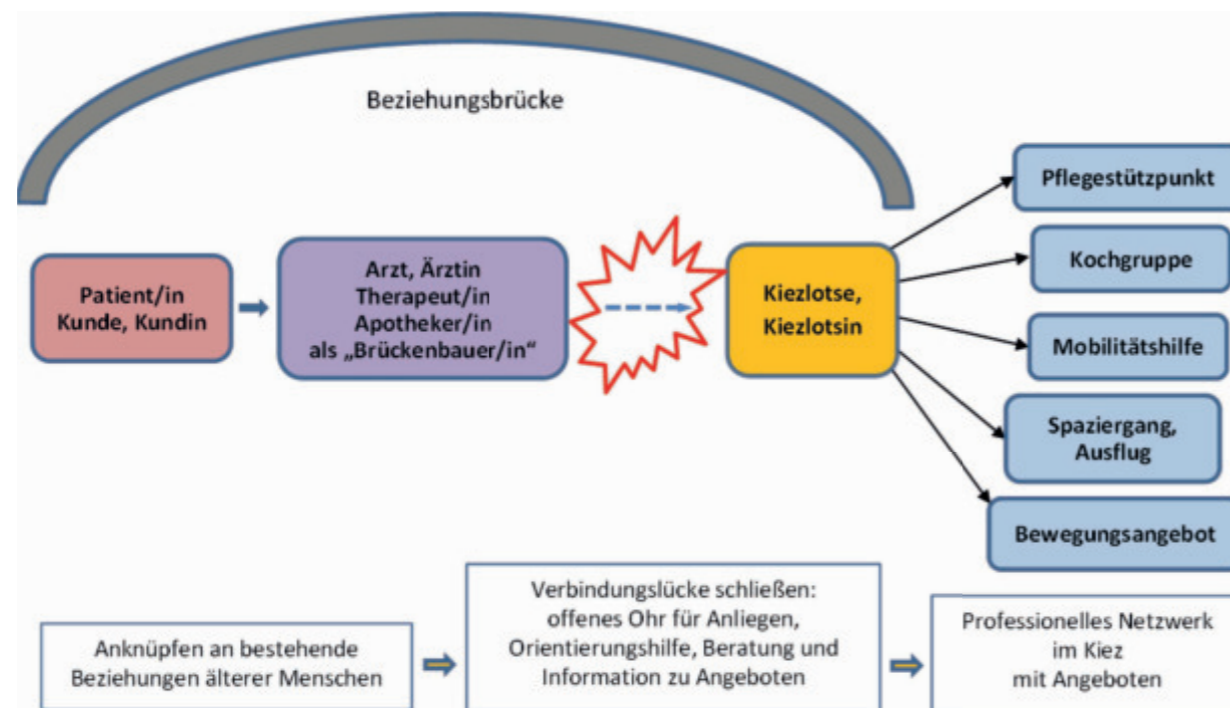
Den Zugang zu älteren Menschen über Multiplikator*innen zu schaffen, war von Anfang an ein Ziel des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“. Aber erst das Modellprojekt ermöglichte dem Netzwerk das Voranbringen dieses Bausteines, für den es im Netzwerk in den ersten Jahren keine ausreichenden Ressourcen gab.

Zielgruppe

Primäre Zielgruppe sind **professionelle/Multiplikator*innen im Stadtteil** (z.B. Apotheken, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Kioske, Bäcker, Frisöre, Fußpflege, Hörakustiker*innen), die häufiger mit älteren Menschen zu tun haben.

Sekundäre Zielgruppe sind die **älteren Menschen selbst**, die bisher nicht durch Anschreiben oder Angebote im Stadtteil erreicht werden konnten.

Modell Beziehungsbrücke



Grafik: Veit Hannemann und Shao-Xi Lu; angelehnt an: Hennig et al., 2012 (S. 131), *Studying social networks: A guide to empirical research*, Campus Verlag

Ziele

Erstes Ziel dieses Bausteines ist es, zusätzliche Multiplikator*innen im Stadtteil zu gewinnen, die ihre Zugänge zu älteren Menschen dafür nutzen, diese bei Bedarf auf die Angebote aus dem Netzwerk aufmerksam zu machen.

Zweites Ziel des Bausteines ist es, das Netzwerk und seine Arbeit über die Ansprache von potentiellen Multiplikator*innen gleichzeitig bekannter zu machen und vielleicht sogar neue Netzwerkpartner*innen zu gewinnen.

In zwei Sozialräumen Kreuzbergs wurden in zwei Phasen jeweils ca. 10-15 Multiplikator*innen angesprochen. In der ersten Phase (bis Mitte 2018) vor allem Ärzt*innen, Apotheker*innen und Physiotherapeut*innen. In der zweiten Phase (bis Ende 2019) Dienstleistende wie Friseursalons, Optik- und Hörgeräteakustikgeschäfte sowie weiterer Einzelhandel (Bäckerei, Spätkauf, Kiosk).

Die Auswahl der Multiplikator*innen erfolgte auf folgender Grundlage:

- Es besteht bereits ein persönlicher Kontakt zwischen einem der Netzwerkmitglieder und einem/r potenziellen Multiplikator*in.
- Unter den Klient*innen bzw. Kund*innen befinden sich tatsächlich viele ältere Menschen.
- Es kann im Erstkontakt festgestellt werden, dass das Problem der Vereinsamung/Isolation und seine Folgen erkannt werden und es besteht Interesse, sich für die Ansprache einzusetzen und die Informationen weiterzugeben.

Es erfolgen diese Umsetzungsschritte:

- Die Netzwerkpartner*innen bereiten sich auf die Ansprache der potenziellen Multiplikator*innen vor. Dafür werden Argumentationshilfen erarbeitet.
- Es werden drei konkrete Personen aus Einrichtungen in drei verschiedenen Kiezen ausgewählt, die als Ansprechpersonen für Anfragen der Menschen zur Verfügung stehen und eine orientierende Beratung leisten können, so dass die Multiplikator*innen an diese vermitteln können.
- Es wird ein Flyer zur Information erstellt, in dem diese drei Ansprechpersonen vorgestellt werden.
- Jedes Netzwerkmitglied sucht mindestens zwei Multiplikator*innen auf, zu denen bereits persönlicher Kontakt besteht und versucht sie davon zu überzeugen, die Information und den Flyer weiterzugeben.
- Die Erfahrungen der Erstansprachen werden ausgewertet, die Strategie und Argumentation überprüft. Danach werden weitere Multiplikator*innen aufgesucht.
- Nach einem gewissen Zeitraum (ca. zwei bis vier Wochen) werden die gewonnenen Multiplikator*innen erneut aufgesucht, kurz befragt und mit Informationsmaterial ausgestattet.
- In der zweiten Projektphase wird der Kreis der Multiplikator*innen erweitert.

Maßnahme

Zeitlicher Umfang:

- Für die Werkstätten zur Entwicklung des Vorgehens und die Akquise von ca. 20 Multiplikator*innen bedarf es mehrerer Monate.
- Die Netzwerkpartner*innen müssen regelmäßig mit den Multiplikator*innen in Kontakt bleiben, z.B. zur Übergabe von aktuellem Informationsmaterial.
- Der größte Aufwand besteht insbesondere in der Erstsprache und anschließenden Gesprächsführung mit potenziellen Multiplikator*innen.

Sachlicher Ressourcenbedarf:

- Werbematerial (Flyer, Postkarten)
- Räume zur Durchführung der Werkstätten, ggf. Laptop / Beamer

Personeller Ressourcenbedarf:

- Vorbereitung/Durchführung der Projekttreffen im Netzwerk zur gemeinsamen Entwicklung des Vorgehens
- mindestens eine Ansprechperson pro Sozialraum für ältere, allein/isoliert lebende ältere oder von Vereinsamung betroffene Menschen. Diese Personen nehmen Anrufe entgegen, wenn die Sensibilisierung und Informationsweitergabe durch die Multiplikator*innen gelungen ist. Die Ansprechpersonen führen dann Beratungsgespräche mit den Anrufenden oder Besucher*innen in der Nachbarschaftseinrichtung durch.
- Regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit und aufsuchende Ansprache zur Gewinnung von Multiplikator*innen

- **Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens** (z.B. Nachbarschaftshäuser/Stadtteilzentren/Mehrgenerationenhäuser/Familienzentren, Nachbarschaftsvereine, Kirchengemeinden, Wohnungsbaugesellschaften)
- **Bezirksamt/Kommune**

- **Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung:**
Bezirkliche Mittel aus dem Aktionsprogramm Gesundheit
- **Krankenkassen:** Förderung über das Präventionsgesetz § 20a SGB V (Primärprävention: Schulungen für Multiplikator*innen)
- **Netzwerk/Träger:** Koordinierungsressourcen

Ärzt*innen sind wegen ihres engen Terminplans teilweise schwer ansprechbar, wenn nicht schon zuvor ein persönlicher Kontakt zu ihnen bestand. Einzelne Ärzt*innen lehnen die Aufgabe grundsätzlich ab, weil sie sich nicht als für soziale Belange zuständig halten, andere wiederum sind dankbar, sozial isolierten älteren Menschen etwas anbieten zu können, wofür es keine medizinische Hilfe gibt. In Apotheken besteht oft keine Möglichkeit, ein sensibles Gespräch zu beginnen, wenn mehrere Kund*innen anwesend sind. Die Ansprache von Dienstleister*innen oder Händler*innen erscheint zunächst einfacher. Allerdings müssen hier die Kooperationsbereiten aufwändiger herausgefiltert werden.

Die systematische und wiederholte Ansprache von potenziellen Multiplikator*innen trägt bereits dazu bei, für die Wahrnehmung allein / isoliert lebender oder von Vereinsamung betroffener älterer Menschen zu sensibilisieren. Das Aufsuchen verschiedenster Multiplikator*innen führt zudem zu einer stärkeren Wahrnehmung der sozialen Einrichtungen der Gemeinwesen- und Nachbarschaftsarbeit und macht erkennbar, wie sie arbeiten. Durch die Gespräche mit den Multiplikator*innen wird deutlicher, wo sich ältere Menschen häufiger aufhalten, welche Unterstützungsleistungen sie bisher wahrnehmen und welche Wege sie häufiger gehen. Gelingt die sensible Ansprache durch Multiplikator*innen und führt sie zur Kontaktaufnahme der einsamen Person mit der Nachbarschaftseinrichtung, ist die entscheidende Hürde genommen. Nun kann im direkten Informations- oder Beratungsgespräch festgestellt werden, wie dieser Kontakt ausgebaut werden kann bzw. zu welchen Angeboten die jeweilige Person weitergeleitet werden kann.

Steckbrief

Qualifizierungsreihe „Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung“

Hintergrund

Die Idee zu der Qualifizierungsreihe „Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung“ entstand bereits 2015, nachdem Kolleg*innen aus dem Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ an einer Fortbildung der AOK Nordost zur Sturzprävention teilgenommen hatten. Diese Ausbildung fokussiert auf ältere Menschen, die noch fit und mobil genug sind, ein Angebot der Sturzprävention in Einrichtungen im Stadtteil selbständig aufzusuchen. Bewegung und Begegnung werden hier zusammen gedacht und kombiniert gefördert – ein guter Ansatz für diese Zielgruppe.

Was aber ist mit den älteren Menschen im Stadtteil, die solche Angebote nicht mehr allein aufsuchen können, weil sie mobilitätseingeschränkt sind und sich höchstens in Begleitung außerhalb ihrer eigenen Wohnung oder der Pflegeeinrichtung bewegen können? Mit dem Gedanken, Bewegung und Alltagsaktivierung auch bei diesen Menschen zu fördern, wurde die Qualifizierungsreihe entwickelt.

Zielgruppe

Primäre Zielgruppe sind Personen aus der Nachbarschaft mit Kontakt zu älteren Menschen oder mit Interesse an Kontakt zu Älteren

Voraussetzungen:

- Interesse und Spaß an Bewegung, Sport und Gesundheitsthemen
- alltagsbezogene Deutschkenntnisse

Sekundäre Zielgruppe sind ältere Menschen, die mobilitätseingeschränkt sind und bewegungsförderliche Gruppenangebote nicht allein aufsuchen können.

Ziele

Ziel der Qualifizierung ist es, immer mehr Menschen in Kreuzberg mit den richtigen Kenntnissen und ganz praktischen Übungen zu „Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung“ auszustatten. Darüber soll für das Thema einer älter werdenden Nachbarschaft und die Notwendigkeit der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung geworben als auch dafür sensibilisiert werden. Ziel ist es darüber hinaus, Freiwilligen und Hauptamtlichen ein Handwerkszeug zur Verfügung zu stellen, mit dem sie im 1:1 Kontakt mit einzelnen älteren mobilitätseingeschränkten Menschen – zu Hause oder vielleicht auch bei einem begleiteten Spaziergang – Bewegungsübungen praktizieren und damit zur Alltagsaktivierung beitragen können.

Maßnahme

Das Qualifizierungsangebot:

- ist für die Teilnehmenden kostenlos
- wird unterstützt mit einem begleitenden Handbuch, welches fortgeschrieben wird
- umfasst fünf Module à drei Stunden
- besteht aus einer praxisorientierten Ausbildung in Bewegungsübungen, dem Umgang mit Hilfsmitteln, der Vermittlung von theoretischem Grundlagenwissen (zu Sturzprävention) sowie einem informativen Austausch zu Alterserkrankungen und Einsatzmöglichkeiten in der Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung älterer Menschen. Neu erprobt wird ein fünftes Modul zum Thema gesunde Ernährung im Alter.

Eine Teilnahmebescheinigung wird auf Wunsch auch bei Teilnahme an einzelnen Modulen ausgestellt. Anschließende Treffen nach jedem Ausbildungsgang ermöglichen den Erfahrungsaustausch sowie das Auffrischen des Erlernten.

Voraussetzungen

Zeitlicher Umfang:

- Für die Planung der Qualifizierungsreihe sind zwei bis drei Netzwerktreffen notwendig.
- Für die Akquise von Teilnehmenden werden max. zwei Monate benötigt.
- Für die Qualifizierung sind erfahrungsgemäß fünf bis sieben Monate (mit monatlich einem Modul) nötig.
- Eine zeitlich kompaktere Schulung wäre nach Absprache ebenfalls möglich.

Sachlicher Ressourcenbedarf:

- Neben bewegungsgerechten Räumlichkeiten, Laptop und Beamer werden für das Modul „Umgang mit Hilfsmitteln“ auch Rollstühle, Rollatoren sowie Alterssimulationsanzüge benötigt.
- Eine Handreichung kann insbesondere für die Teilnehmenden nützlich sein.

Personeller Ressourcenbedarf:

- Die Qualifizierungsreihe ist ein Kooperationsprojekt, in das verschiedene Netzwerkpartner*innen ihre jeweiligen Kompetenzen einbringen. So übernimmt der Mobilitätshilfedienst des DRK in Friedrichshain-Kreuzberg regelmäßig das Modul Umgang mit Hilfsmitteln und die Kontaktstelle PflegeEngagement die Vermittlung des Themas Sturzprävention. Zusätzlich werden Schulungen durch das Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung im Bereich der Bewegungsübungen angeboten.

Der finanzielle Ressourcenbedarf ist abhängig von den eingebrachten Kompetenzen aus dem Netzwerk. Kosten entstehen aus zusätzlichen Honoraren sowie in der Erstellung eines Handbuchs. Mittlerweile lässt sich aber auch auf bereits erarbeitete Handbücher zurückgreifen.

Kooperationspartner

- **Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens** (z.B. Mobilitätshilfedienst, Pflegestützpunkte, Kontaktstelle PflegeEngagement, Freiwilligenagentur, Haltestelle Diakonie, Nachbarschaftshäuser / Stadtteilzentren, stationäre Pflegeeinrichtungen, Freunde alter Menschen e.V., Nachbarschaftshilfe-Organisationen bzw. Initiativen)
- **Anleiter*innen / Anbieter zur Schulung der praktischen Übungen**, wie z.B. das Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung e.V.
- **AOK Nordost – Die Gesundheitskasse**: fachliche Unterstützung über das Präventionsgesetz § 20a SGB V (Primärprävention: Schulungen für Multiplikator*innen)

Finanzierung

- **Bezirksamt**: Bezirkliche Mittel aus dem Aktionsprogramm Gesundheit (Honorarmittel für Anleiter*innen / Schulungsanbieter)
- **AOK Nordost – Die Gesundheitskasse**: Förderung über das Präventionsgesetz § 20a SGB V (Primärprävention: im Rahmen einer gesamtstädtischen Gesundheitsstrategie)
- **Netzwerk/Träger**: Koordinierungsressourcen, Umsetzung /Anleitung einzelner Module

Stolpersteine

Die zentrale Herausforderung besteht in der konkreten Einbindung von Teilnehmenden aus der Nachbarschaft sowie in der Organisation von regelmäßigen Treffen zur Auffrischung erworbener Kenntnisse.

Edelsteine

Motivierend sind die positiven Rückmeldungen von Teilnehmenden, wenn das Gelernte erfolgreich umgesetzt werden konnte. Schon während der Qualifizierungsreihe gibt es viel Informations- und Wissenstransfer unter den Teilnehmenden. Gerade die praktischen Übungen und Erfahrungen machen den Teilnehmenden Spaß und motivieren sie gleichzeitig zur eigenen Alltagsaktivierung.





Text und Foto: Carla Miranda

Als Daniela Przuntek vor 12 Jahren nach Berlin zog, hatte ihr Ruhestand gerade begonnen. Nun musste sie sich auf eine neue Lebensphase einstellen und an eine neue Stadt gewöhnen. So machte sie sich auf die Suche nach Freizeitaktivitäten und versuchte dabei, Menschen kennenzulernen und neue soziale Kontakte aufzubauen. Sie probierte verschiedenes aus, sang einige Zeit in einem Chor. Doch richtig angekommen fühlte sie sich erst, als sie die Initiative Möckernkiez e.V. kennenlernte.

Der Verein, der sich dem Ziel „Gelebte Nachbarschaft“ verschrieben hat, bietet Treffpunkte und Zusammenkünfte für Menschen aller Generationen, aber auch Hilfe für junge und alte Menschen, mit und ohne Behinderung.

Daniela begann, sich aktiv in der Arbeitsgruppe Teilhabe-Pflege-Alter zu engagieren. Als der Verein dem Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ beitrug, wurde sie eine der Vertreterinnen des Möckernkiez e.V. im Netzwerk.

Im Mai 2015 organisierte sie mit dem Möckernkiez e.V., in Kooperation mit dem Netzwerk und dem Zentrum für Bewegungsförderung Berlin, den ersten Kiezspaziergang für einen lebenswerten und bewegungsfreundlichen Kiez. Darin setzten sich die Teilnehmenden mit Fragen auseinander wie: Wohin kommen wir barrierefrei? Wie kommen wir mit dem Verkehr zurecht? Wo kann ich mich im Alltag ausruhen?

Daniela Przuntek

Möckernkiez e.V. – Aktive Nachbarin

Die Alltagsaktivierung

Es folgten weitere Kiezspaziergänge, Danielas Engagement im Netzwerk nahm zu und sie war bei der Qualifizierungsreihe zur Alltagsaktivierung sowohl Teilnehmerin als auch Moderatorin des Formats „Gesprächscafé“ zum Thema Alterserkrankungen und Bedeutung von Bewegung im Alltag.

Für die ehemalige Neurologin ist das Thema Bewegung extrem spannend und wichtig. Während der Qualifizierungsreihe setzte sie sich mit unterschiedlichen Bewegungstechniken auseinander. Wenn ältere Menschen diese regelmäßig als Übungen in ihren Alltag einbauten, erklärt Daniela, würde ihnen das sehr helfen. Auch befasste sie sich in den themenspezifischen Modulen mit Sturzprophylaxe und Sturzprävention, die aus ihrer Sicht elementare Bestandteile eines mobilen Lebens sind sowie mit Techniken zur Bewegung mobilitätseingeschränkter Menschen.

Das Wissen kann sie seit einiger Zeit in ihrer Tätigkeit als Hospizbegleiterin einsetzen. Wöchentlich besucht sie eine Frau, die alleine nicht mehr aus ihrer Wohnung kommt. Hier finden die Techniken und Tipps aus der Qualifizierungsreihe in der Unterstützung der schwerkranken Frau praktische Anwendung.

Im Gespräch mit der Nachbarschaft

Auch als Moderatorin des Gesprächscafés kann sie mit ihrer Erfahrung aus ihrer früheren Arbeit in der Geriatrie vielen Menschen helfen. Ihr Wissen kann sie so auch im Ruhestand weiter mit anderen teilen. Das Gesprächscafé im Rahmen der Qualifizierungsreihe zur Alltagsaktivierung ist daher auch ein Raum für Gespräche mit Teilnehmenden, für Fragen und den Austausch von Lebenserfahrungen, aber auch für Sorgen aus dem Alltag älterer Menschen.

So ist Daniela trotz ihres Ruhestands heute ein engagiertes, aktives Mitglied ihrer Nachbarschaft und des Netzwerks. Und Aktivität ist auch, was sie den Menschen rät, denen sie im Alltag begegnet – aktiv und in Bewegung bleiben.

Steckbrief

Kiezsportübungsleiter-Ausbildung

Hintergrund

Ausreichende Bewegung gilt als gesundheitsförderlich – Bewegungsförderung ist daher eine tragende Säule im Bereich der Prävention von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Störungen des Immun- und Stoffwechselsystems, Krebs und vielen mehr.

Zur Förderung niedrigschwelliger und angeleiteter Bewegungsangebote vor Ort wurden zwei Qualifizierungsreihen zu Kiezsportübungsleiter*innen mit jeweils 11 Teilnehmer*innen durchgeführt.

Zielgruppe

Primäre Zielgruppe: Personen aus der Nachbarschaft (mit Anbindung an eine Einrichtung)

Voraussetzungen:

- Interesse und Spaß an Bewegung, Sport und Gesundheitsthemen
- eigene Bewegungs- / Sporterfahrungen jedweder Art
- Lust am Anleiten von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten (Vorerfahrungen nicht notwendig)
- alltagsbezogene Deutschkenntnisse
- multikulturelle / interkulturelle Offenheit

Sekundäre Zielgruppe sind ältere Menschen, die bis dato nicht mit vorhandenen Bewegungsangeboten erreicht werden konnten und die durch die ausgebildeten Kiezsportübungsleiter*innen für bewegungsförderliche Gruppenangebote gewonnen werden sollen.

Ziele

Es sollen Menschen aus der Nachbarschaft gewonnen werden, um sie mit Hilfe einer kostenfreien und niedrigschwelligen Qualifizierung zu Kiezsportübungsleiter*innen auszubilden. Die Kiezsportübungsleiter*innen sollen im Anschluss an die Ausbildung die Gesundheit älterer Menschen im Bezirk mit dem Auf- bzw. Ausbau angeleiteter kostenloser Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum bzw. in Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens fördern. Zudem kann die Qualifizierung den Teilnehmer*innen eine neue persönliche Perspektive geben und ihnen den Weg zu einer Übungsleiter*innen-Ausbildung bei den Sportverbänden ebnen.

Maßnahme

Das Qualifizierungsangebot

- ist für die Teilnehmenden kostenlos.
- umfasst 50 Einheiten à 45 Minuten und besteht aus einer praxisorientierten Ausbildung sowie der Vermittlung von theoretischem Grundlagenwissen (anhand eines Lehr- und Handbuches als Unterrichtsmaterialien).
- beinhaltet sieben verschiedene Module, die individuell auf die gegebene Gruppenzusammensetzung abgestimmt sind.
- Die Qualifizierungsmaterialien sind leicht verständlich.
- Eine aktive Teilnahme an mindestens 40 Unterrichtseinheiten sowie eine eigenständige zehn bis fünfzehn-minütige Anleitung der Gruppe zum Ende der Schulung sind Voraussetzungen für die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung.
- Anschließende Netzwerktreffen nach jedem Ausbildungsgang ermöglichen neuen Kiezsportübungsleiter*innen über Netzwerkpartner Räume und Teilnehmende für ihr Angebot zu finden (Teilnahme an diesen Netzwerktreffen ist freiwillig).
- Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Vorlagen für Flyer oder Informationsschreiben) werden bei Bedarf gestellt.

Voraussetzungen

Zeitlicher Umfang:

- Für die Akquise von Teilnehmer*innen bedarf es ca. drei Monate.
- Die Qualifizierung benötigt erfahrungsgemäß drei Monate (inkl. eines ersten Informationstermins und eines abschließenden Netzwerktreffens).
- Eine zeitlich kompaktere Schulung ist nach Absprache ebenfalls möglich.

Sachlicher Ressourcenbedarf:

- bewegungsgerechte Räumlichkeiten
- ein Raum für den Informationstermin und die Netzwerktreffen, ggf. Laptop / Beamer
- Die Qualifizierung ist grundsätzlich materialunabhängig, sofern Bewegungsmaterialien vorhanden sind, können diese vom Anbieter in die Qualifizierung eingebunden werden.

Personeller Ressourcenbedarf:

- mindestens eine Ansprechperson für den Anbieter der Schulung sowie für Teilnehmer*innen
- Öffentlichkeitsarbeit, z.B. direkte Ansprache / Gewinnung von Teilnehmer*innen, Veröffentlichung von Anzeigen in bezirklichen Medien
- Anmeldeverwaltung
- Antragsstellung und Abrechnung
- Der finanzielle Ressourcenbedarf ist abhängig vom Finanzierungsmodell mit zusätzlichen Fördermittelgebern. Die Kosten der Qualifizierung belaufen sich auf 4.000 bis 6.000 Euro.

Kooperationspartner

- **Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens** (z.B. Nachbarschaftshäuser / Stadtteilzentren / Quartiersmanagement / Mehrgenerationenhäuser / Familienzentren)
- **lokale Sportvereine** (v. a. solche, die auf Kiezsport spezialisiert sind: Kiezsport Berlin e.V., Stadtbewegung e.V.)
- **Organisationseinheiten Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination des öffentlichen Gesundheitsdienstes (OE QPKs)** bei den Berliner Bezirksämtern als Ankerpunkte für bezirkliche Anbindung und Vernetzung

Finanzierung

- **Bezirksamt:** Bezirkliche Mittel aus dem Aktionsprogramm Gesundheit
- **AOK Nordost – Die Gesundheitskasse:** potentielle Förderung über das Präventionsgesetz § 20a SGB V (Primärprävention: im Rahmen einer gesamtstädtischen Gesundheitsstrategie)
- **Netzwerk/Träger:** Koordinierungsressourcen

Stolpersteine

Es stellte sich heraus, dass das Teilhabeprogramm der Senatsverwaltung für Inneres und Sport als Finanzierungsmöglichkeit für dieses Projektmodul ungeeignet ist, weil eine Regelfinanzierung zur Umsetzung der Bewegungsangebote durch Kiezsportübungsleiter*innen ohne Anbindung an einen lokalen Sportverein fehlt.

Edelsteine

Die Kiezsportübungsleiter*innen sind häufig daran interessiert, Angebote für die eigene Peer-Group zu machen, d. h., Ältere möchten Angebote für Ältere anbieten. Sie sind somit als Lebensweltexpert*innen sehr wertvoll. Die Ausbildung von Personen mit Migrationshintergrund ermöglicht eine interkulturelle Öffnung der Bewegungsangebote und so auch den Zugang zu Zielgruppen, die bisher nur schwer zu bewegungsförderlichen Angeboten gefunden haben. Eine Anbindung der Kiezsportübungsleiter*innen an lokale Einrichtungen / Vereine ist förderlich für eine nachhaltige Implementierung der Bewegungsangebote.



Fotos: Fabian Jung

Steckbrief

Umsetzung bewegungsförderlicher Angebote vor Ort durch Kiezsportübungsleiter*innen

Hintergrund

Im Zuge des Modellprojektes wurden zwei Qualifizierungsreihen für Kiezsportübungsleiter*innen durchgeführt, um die Umsetzung von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten für ältere Menschen vor Ort sicherzustellen. Von der Umsetzung konkreter Angebote der ausgebildeten Übungsleiter*innen sollen sowohl ältere Menschen vor Ort als auch lokale Einrichtungen profitieren.

Zielgruppe

Primäre Zielgruppe: Ausgebildete Personen aus dem Kiez (**Kiezsportübungsleiter*innen**) sowie **lokale Einrichtungen** (Stadtteileinrichtungen, Nachbarschaftshäuser, Seniorentreffs, mit Kiezsport assoziierte Vereine usw.)

Sekundäre Zielgruppe sind **ältere Menschen**, die von ausgebildeten Kiezsportübungsleiter*innen für bewegungsförderliche Gruppenangebote gewonnen werden sollen.

Ziele

Die niedrigschwellig qualifizierten Kiezsportübungsleiter*innen oder anderweitig qualifizierte ehrenamtliche Übungsleiter*innen (es gibt viele Menschen, die anderweitig Kurse besucht haben oder viel Sportererfahrung mitbringen und Gruppen anleiten können) sollen niedrigschwellige Bewegungsangebote vor Ort für ältere Menschen schaffen, die bisher von Angeboten dieser Art nicht erreicht wurden. Durch die lokalen Kenntnisse sowie die Nähe zur Zielgruppe sollen bedarfsgerechte Bewegungsangebote auf- und ausgebaut werden. Durch die Anbindung an lokale Träger soll eine nachhaltige Etablierung von bewegungsförderlichen Angeboten gewährleistet werden.

Maßnahme

In fünf verschiedenen Einrichtungen in Kreuzberg sind aus den beiden Qualifizierungen bis November 2019 zusätzliche niedrigschwellige Bewegungsangebote geplant bzw. umgesetzt worden. Dabei handelt es sich fast ausschließlich um Angebote überwiegend für ältere Menschen. Gleich mehrere dieser Angebote erreichen überwiegend ältere Menschen mit Migrationshintergrund.

Voraussetzungen

Allgemeine Voraussetzungen:

- Im Sinne der Nachhaltigkeit sollten Kiezsportübungsleiter*innen und ihre Angebote an lokale Einrichtungen des Gemein- und Sozialwesens oder an lokale Sportvereine angebunden sein.
- Für durch das Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung ausgebildete Kiezsportübungsleiter*innen besteht die Möglichkeit der persönlichen Begleitung der ersten ein bis zwei Bewegungsstunden.
- Neben der regelmäßigen Umsetzung des Bewegungsangebotes gehört ebenso die Vor- und Nachbereitung (regelmäßiger Austausch mit den älteren Menschen zur kontinuierlichen bedarfsgerechten Ausrichtung).

Sachlicher Ressourcenbedarf innerhalb einer Einrichtung:

- barrierearme und bewegungsgerechte Räumlichkeiten
- Zugang zu angebotsbezogen notwendigen Gerätschaften und Hilfsmitteln (Bänder, Stühle, Hanteln u. ä.)

Sachlicher Ressourcenbedarf im öffentlichen Raum:

- Sitzmöglichkeiten
- Zugang zu Toiletten
- Räumliche Ausweichmöglichkeiten bei schlechter Witterung
- Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Personeller Ressourcenbedarf:

- Ansprechperson innerhalb einer lokalen Einrichtung / des lokalen Sportvereins für die Öffentlichkeitsarbeit und Akquise von Teilnehmenden
- Ressourcen zur Abstimmung mit dem Bezirksamt (Grünflächenamt) bei Angeboten im öffentlichen Raum
- Ansprechperson für versicherungstechnische und allgemeine (Rück-)Fragen

Kooperationspartner

- **Einrichtungen des Sozial- und Gemeinwesens** (z.B. Nachbarschaftshäuser/Stadtteilzentren/Quartiersmanagement/Mehrgenerationenhäuser/Familienzentren)
- **lokale Sportvereine** (v. a. solche, die auf Kiezsport spezialisiert sind: Kiezsport Berlin e.V., Stadtbewegung e.V.)

Finanzierung

Kiezsportaffine Vereine, wie Kiezsport e.V. und Stadtbewegung e.V., Beantragung über das Teilhabeprogramm der **Senatsverwaltung für Inneres und Sport** (Zielgruppe: ältere Menschen)

Stolpersteine

- Im Rahmen des Modellprojektes konnte die Finanzierung der Honorare durch eine Anschubfinanzierung gesichert werden. Bis dato gibt es keine gesicherte Regelfinanzierung für die Honorierung von Kiezsportübungsleiter*innen, wenn sie nicht einem lokalen Sportverein zugehören.
- Zur Sicherung des Angebotes ist es empfehlenswert, die Bildung von Tandems aus zwei Kiezsportübungsleiter*innen zu fördern, um so die Regelmäßigkeit von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten zu sichern.

Edelsteine

- Lokale Sportvereine öffnen sich niedrigschwelliger Bewegungsförderung
- Da der Bedarf der Kiezsportübungsleiter*innen nach Weiterbildungen sowie Unterstützung beim Aufbau immer wieder rückgemeldet wurde, konnten Hospitationsmöglichkeiten in der Turngemeinde Berlin (TiB) angeboten werden.
- Um die Bedarfe abzuschätzen, Vernetzungsarbeit zu betreiben und eine höhere Planungssicherheit zu gewährleisten, haben sich Netzwerktreffen mit Akteuren aus Bezirken und Stadtteileinrichtungen als sinnvoll erwiesen.
- Engmaschige Unterstützung insbesondere direkt nach dem Abschluss der Qualifizierung bzw. mit dem Start des Angebots ist sehr hilfreich.
- Positiv für die Bindung der Kiezsportübungsleiter*innen sowie bei der Kommunikation und dem Austausch bei Problemen und Rückfragen haben sich die **Treffen nach den Qualifizierungsreihen** erwiesen.
- Anbindung an lokale Einrichtungen für Auf- und Ausbau von Angeboten



Foto: Daniel Stoecker



Text und Foto: Carla Miranda

Als Elzbieta Lalasz im Jahr 2014 als Bürgerlotsin im Nachbarschaftstreff der Werner-Düttmann-Siedlung aktiv war, bekam sie eine Einladung zu einer Ausbildung zur Kiezsportübungsleiterin im Nachbarschaftshaus Urbanstraße. Sie war zu der Zeit auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, und da Sport in ihrem Leben immer eine wichtige Rolle gespielt hatte, zögerte sie nicht und meldete sich für die Ausbildung an.

Im Laufe des Kurses lernte sie verschiedene Techniken für Sport mit älteren Menschen, darunter Kraft- und Ausdauertraining, altersgruppenspezifische Methoden und Didaktik des Outdoor-Sports in Parks, Übungen für den Innenbereich und wie sich Gruppen moderieren lassen. Motiviert und mit der sicheren Überzeugung, in diesem Bereich arbeiten zu wollen, begann sie schließlich in ihrer Tätigkeit im Nachbarschaftshaus eigene Kurse für ältere Menschen zu entwickeln und diese auch in weiteren Nachbarschaftstreffpunkten anzubieten.

„Musik tut Kopf und Körper gut.“

Elzbieta Lalasz

Kiezsportübungsleiterin

Bewegungsangebote für ältere Menschen

Seitdem gibt Ela, wie sie von ihren Kolleg*innen und den Teilnehmer*innen genannt wird, verschiedene Kurse, z.B. Sitzgymnastik mit Musik und seit kurzem auch Balance und Fitness.

Für Ela ist Sport, zusammen mit ausgewogener Ernährung, wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens. Gerade Sport im Alter hilft gegen unterschiedliche Beschwerden und Symptome von Alterskrankheiten. Balance bringt den Körper in seine Ordnung, bei Ausdauer und Krafttraining werden gezielt verschiedene Muskeln aktiviert.

Doch in Elas Kursen geht es nicht nur um die Bewegung des Körpers für eine bessere Mobilität, sondern auch um Entspannung der Seele. Dabei ist ihr Musik ganz besonders wichtig für die Übungen, denn sie weiß: „Musik tut Kopf und Körper gut“. Die Menschen haben durch Musik mehr Spaß sich zu bewegen, sie werden fröhlicher, und Musik hilft den älteren Menschen auch, ihre Koordination und Konzentration bei der Bewegung zu verbessern.

Mehr als nur Sport

Ihre Gruppenangebote finden bei unterschiedlichen Menschen Anklang. Es kommen Menschen ab 65 Jahren, ihre älteste Teilnehmerin ist jedoch schon 97. Auch hinsichtlich des Geschlechts sind die Gruppen gemischt. Das freut Ela, denn ihrer Erfahrung nach werden Bewegungskurse für ältere Menschen deutlich seltener von Männern besucht.

Wichtig für Ela ist jedoch, dass durch ihre Angebote auch Probleme wie Einsamkeit und soziale Isolation bekämpft werden. Ältere Menschen, die Spaß an Bewegung haben, kommen zusammen, und so entstehen neue soziale Kontakte. Das funktioniert, weiß Ela. Mittlerweile treffen sich die Teilnehmer*innen auch außerhalb ihrer Kurse.

Als Kiezsportübungsleiterin ist es für sie wichtig, sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden zu orientieren, z.B. wenn diese bestimmte Beschwerden haben. Auch soll es den Teilnehmer*innen in ihren Kursen nie langweilig werden, weshalb Ela immer wieder Neues einbringt, seien es neue Sportgeräte oder neue Musik. Dazu ist die Kiezsportübungsleiterin ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, ihre Methoden zu aktualisieren und zu erweitern. 2018 beschloss sie daher, ihr Wissen umfangreich aufzufrischen, und nahm erneut an der Ausbildungsreihe teil, um neue Techniken zu erlernen und im Austausch mit den anderen Teilnehmenden ihren Horizont im Bereich des Sports für Ältere zu erweitern.

Ausblick, Wissenstransfer

Das Modellprojekt „Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe älterer Menschen im Rahmen vernetzter Arbeit im Sozialraum fördern“ ist zum 31.12.2019 beendet. Das Netzwerk wird, bereichert um viele Erfahrungen, seine Arbeit weiter fortsetzen.

Der Wissenstransfer zum Aufbau solcher Netzwerke, zur Entwicklung von unterschiedlichen Zugängen zu älteren Menschen und zur Förderung von Bewegung, Mobilität und sozialer Teilhabe älterer Menschen hat rückblickend im Grunde schon ab 2014 begonnen.

In Absprache mit den Kooperationspartnern des Modellprojektes ist 2020 geplant, ausgehend von den gesammelten und hier zum Teil niedergeschriebenen Erfahrungen, dem Wissenstransfer innerhalb Berlins besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Entwicklung eines Transferkonzeptes innerhalb Berlins wird im Januar 2020 starten. Über einen Transferworkshop planen wir allen interessierten Bezirken Berlins einen grundsätzlichen Einblick in das Modellprojekt und seine Erfahrungen zu geben. Zentrale Grundlage für diesen Transfer sind die hier veröffentlichten Steckbriefe. Bei konkretem Interesse ist es angedacht, einzelnen Bezirken eine längere Begleitung in der Entwicklung und Umsetzung der Netzwerkarbeit und der hier dargestellten Bausteine zu ermöglichen.

Falls es innerhalb Ihrer Kommune Interesse an einem Wissenstransfer gibt, können Sie uns gern kontaktieren. Ansprechpartner*innen für den Transfer sind:

Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.

Koordination des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“

Markus Runge

Urbanstr. 21, 10961 Berlin

Tel. 030-690 497 23, Email: m.runge@nachbarschaftshaus.de

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Leitung Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit, Gesundheitsplanung

Sabine Schweele

Yorckstr. 4-11, 10965 Berlin

Tel.: 030-90 298 3543, Email: sabine.schweele@ba-fk.berlin.de

Steuerung- und Prozessbegleitung Modell- und Transferphase

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Zentrum für Bewegungsförderung Berlin

Maria-Theresia Nicolai

Friedrichstr. 231, 10969 Berlin

Tel: 030-443 190 84, Email: nicolai@gesundheitbb.de



Foto: Daniel Stoecker

Notizen



Foto: Daniel Stoecker