



Die deutsche Koordinatorin des „WIPP“-Projektes, Petra Hampel von der Europa-Universität Flensburg (vierte von links), stellte mit Mitstreitern von der Stadt Kiel, Initiativen und Organisationen die Ergebnisse vor.

FOTOS: THOMAS EISENKRÄTZER

Wer vernetzt ist, hat es im Alter leichter

Ein Forschungsprojekt untersuchte die Lebensgestaltung von Senioren – Angebote sollen aktives Älterwerden fördern

VON HANNAH KÜPPERS

KIEL. Die 78-jährige Heike Rung lebt seit dem Tod ihres Mannes vor 13 Jahren alleine. Sie ist eine aktive Frau, hat ihr Handy immer in der Tasche und neuerdings auch das Sportprogramm „Fit im Alter“ auf ihrem Tablet installiert. Freundschaften mit anderen Frauen in ihrem Alter und in ihrem Stadtteil entstanden vor allem durch einen Kurs der Anlaufstelle Nachbarschaften (Anna) in ihrem Stadtteil Gaarden. Zwölf Wochen lang trafen sich die Senioren, tauschten sich aus, machten gemeinsam Koordinations- und Mobilisationsübungen. „Ich fühle mich fitter“, sagt Heike Rung nun. Im Kurs seien einige Freundschaften entstanden, die sie jetzt in ihrem Alltag gerne pflegt.

Frau Rung ist eine Vorzeigeteilnehmerin des WIPP-Projekts (Welfare Innovations in Primary Prevention). Dabei handelt es sich um ein deutsch-dänisches Forschungsprojekt, das vor vier Jahren begann, sich der aktiven Lebensgestaltung älterer Menschen zu widmen. Der An-

teil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt kontinuierlich zu. Ein Problem dabei: Senioren leben oft allein, sind häufig einsam und wenig motiviert, ihr Älterwerden aktiv und gesund zu gestalten. „Wer sich morgens nicht schick macht, geht auch nicht raus. Und wer nicht raus geht, knüpft keine Kontakte mehr. Es ist eine Form der Verwahrlosung“, sagt der Kieler Sozialdezernent Gerwin Stöcken.

„Wer sich morgens nicht schick macht, geht auch nicht raus.“

Gerwin Stöcken,
Kieler Sozialdezernent

Er sieht deshalb einen großen Gewinn im WIPP-Projekt. In einem ersten Schritt stellten Mitarbeiter der Karl-Heinz-Howe-Simon-Fiedler-Stiftung und des Amtes für soziale Dienste der Stadt Kiel bei präventiven Hausbesuchen das Gesundheitsrisiko fest. Sie besuchten Senioren, meist im Al-

ter von 76 bis 85 Jahren, am Kieler Ostufer, in Mettenhof und Suchsdorf und testeten die körperlichen Funktionen der Menschen. Während der physische Gesundheitstest in der Regel positiv ausfiel, zeigten sich Einschränkungen oft im seelischen Wohlbefinden. Themen wie Einsamkeit oder Unzufriedenheiten in Bezug auf die sozialen Kontakte und auch die ökonomische Situation wurden im Gespräch thematisiert.

Daraus ergab sich die Konsequenz, Ideen zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen zu finden. Die dänischen Partner entwickelten zwei Kurskonzepte: Das Programm „Forme dein Leben“ für den sozialen Aspekt und das Programm „Trainiere deine Form“ für Sport und Bewegung.

Nach drei Monaten zeigten die Ergebnisse weiterer Tests: Die Senioren fühlten sich besser. Sie hätten nicht nur ihr körperliches Wohlbefinden gesteigert, sondern auch die gemeinschaftliche Stimmung in den Kursen genossen, sagt Tanja Maury-Butenschön von „Anna“, die das Programm in



Die Kielerin Heike Rung machte beim WIPP-Projekt mit und fand in den Kursen neue Freunde.

Suchsdorf begleitete. Das WIPP-Training sei eine gute Möglichkeit, Menschen im Stadtteil zusammenzubringen. Smartphone-Kurse, Spaziergänge oder Tanzkurse hätten wie etwa im Fall von Heike Rung inzwischen zu vielen neuen Freundschaften geführt.

Das Forschungsprojekt ist nun abgeschlossen. Nachhaltige Strukturen möchte die Stadt Kiel jetzt in Kooperation mit dem Landessportverband

(LSV) ermöglichen, der die Schulungen von Übungsleitern unterstützt. Sportvereine können ihre Angebote im direkten Wohnumfeld älterer Menschen platzieren. Ein besonderer Erfolg sei an dabei auch die Zertifizierung der Bewegungsprogramme gewesen, die sich Teilnehmer nun unter dem Titel „Aktiv 70 plus“ von ihren gesetzlichen Krankenkassen fördern lassen dürfen, sagt Kerstin Berszuck von der AOK Nordwest.