

**Diakonie-Wettbewerb 2023 ‚Wir lieben Nachbarschaft‘ zur Förderung innovativer Ehrenamtsprojekte im sozialen Nahraum**

**Name des Trägers**

**Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus Forchheim  
Evang. - Luth. Kirchengemeinde Christuskirche Forchheim**

**Projekttitel**

**Sturzlos glücklich**, dank ehrenamtlicher Bewegungsbegleiterinnen



**Bewerbung: Januar 2023 (Ist-Stand des Projektes)**

**1. Seit wann besteht Ihr ehrenamtliches Projekt?**

Während der Pandemie 2021 wurden Freiwillige gewonnen und für das Projekt geworben, 2022 wurde es im größeren Umfang umgesetzt und nun fortgeführt.

**2. Wie ist Ihr ehrenamtliches Engagement entstanden und wie hat es sich entwickelt?**

*Zitat einer 82-jährigen Dame: „Durch die Pandemie war ich nur noch in der Wohnung und habe mit niemanden mehr geredet. Nicht nur meine Gelenke waren eingerostet, sondern auch meine Stimme. Nun läuft beides wieder wie frisch geölt. Ich bin der ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterin so dankbar“*

Als Leiterin eines Mehrgenerationenhauses und Quartiersmanagerin beschäftigt es mich immer, wie wir Personen erreichen, die nicht mehr so mobil sind, sich nicht alleine aus dem Haus trauen und an Einsamkeit leiden. Allein ein Fahrdienst zu den Veranstaltungen würde hier nicht helfen, da betroffene Personen, meist Senioren, oft schon an wenigen Stufen von Wohnung zum Gehsteig scheitern. Dann kam die Idee auf, mit Hilfe von geschulten Ehrenamtlichen Abhilfe zu schaffen. Eine qualifizierte Übungsleiterin für Sturzprophylaxe schulte an zwei Wochenenden interessierte Bürgerinnen aus dem sozialen Nahraum zu Bewegungsbegleiterinnen. Diese besuchen im Rahmen von Hausbesuchen nun über eine Dauer von je 10 Wochen

Senioren, die unsicher beim Laufen sind, jedoch noch keinen Pflegegrad haben. Ziel ist es, mit leicht verständlichen Übungen das Kraft und Gleichgewicht zu trainieren.

Das Trainingsprogramm mit Gewichtsmanschetten soll die Teilnehmenden wieder unabhängig und fit machen, so dass sie am sozialen Leben wieder teilnehmen können (z.B. kleine Einkäufe, Besuch von Gottesdiensten, Mittagstisch, Seniorenkreisen etc.) Außerdem soll die Selbständigkeit in der Haushaltsführung gesteigert bzw. weiter aufrechterhalten werden

#### **Das Programm für die Hilfesuchenden besteht aus:**

- **10 Hausbesuchen in Forchheim** von geschulten Ehrenamtlichen, die mit Ihnen wöchentlich üben
- eigenen **Übungen zu Hause** zwischen den Besuchen
- Erhöhung der Gang-Sicherheit in und außerhalb der Wohnung
- Abbau der Ängstlichkeit nach einem Sturz durch ein verbessertes Körpergefühl
- Erhöhung der Sozialkontakte und soziale Teilhabe

### **3. Gab es Höhe- und Tiefpunkte, kritische Phasen und besondere Erfolgserlebnisse?**

Freiwillige, die sich zu Bewegungsbegleitern ausbilden lassen wollten, waren schnell gewonnen. Jedoch war es anfangs wegen der Pandemie schwierig Personen zu finden, die zu Hause besucht werden wollten. Zum einen lag es sicher an der Angst sich mit Corona anzustecken, zum anderen, dass die angeschriebenen Hausärzte wegen Arbeitsüberlastung nicht auf das Angebot hingewiesen haben. Die Werbung ging zwar auch über die Presse, doch eine persönliche Einladung und Motivation sind entscheidend.

Nach der Abschaffung nahezu aller Coronamaßnahmen (Winter 2022/23) nimmt das Projekt an Fahrt auf und die Senioren sind glücklich, wenn sie eine Haubesucherin finden. Zum einen schätzen sie die geschenkte Zeit und das Gespräch mit den Bewegungsbegleiterinnen, die jeweils 60 Minuten kommen. Zum anderen ist der Erfolg bei regelmäßigem Üben durchaus beachtlich. Das Trainingskonzept (Otago-Programm) wurde wissenschaftlich ausgewertet und nachgewiesen, dass ein großer Erfolg zu verzeichnen ist. Viele können danach wieder ohne Angst vor Stürzen die Wohnung verlassen oder auch in einen Bus einsteigen.

Zitat einer 82-jährigen Dame: „Durch die Pandemie war ich nur noch in der Wohnung und habe mit niemanden mehr geredet. Nicht nur meine Gelenke waren eingerostet, sondern auch meine Stimme. Nun läuft beides wieder wie frisch geölt. Ich bin der ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterin so dankbar

#### **4. Wie zeigt sich die persönliche Verbundenheit Ihrer ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen für Ihr Projekt?**

Die Bewegungsbegleiterinnen sind hochmotiviert und zum Teil selbst noch berufstätig. Diese engagieren sich nach Feierabend oder am Wochenende. Neben dem sportlichen Teil, haben sie immer ein offenes Ohr und geben auch für andere Bereiche hilfreiche Tipps. Zwischendurch gibt es für die Freiwilligen Austauschtreffen mit Input.

Die Engagierten erhalten nur eine kleine Aufwandsentschädigung (für Fahrtkosten etc.).

Der generationsübergreifende Gedanke steht für das Projekt. Die jüngste Hausbesucherin ist Mitte 20 und die älteste 74 Jahre. Alle haben das gemeinsame Ziel, die Einsamkeit von Senioren zu minimieren und die Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe zu erhöhen.

#### **5. Welche Zielsetzung haben Sie für Ihr künftiges ehrenamtliches Projekt (Ausblick)?**

Gerade nach der (fast) überwundenen Pandemie soll das Projekt noch einmal stark beworben, weitere Freiwillige gewonnen werden und auch weitere Informationen (über Nachbarschaftshilfe, Unterstützung im Alltag, Freizeitangebote) den Kursteilnehmer vermittelt werden.

Die zahlreichen Angebote gegen Einsamkeit sollen gezielt an die Senioren, die lange das Haus nicht mehr verlassen haben, herangetragen werden (z.B. kostenloses Sonntagsfrühstück)

In Vorbereitung ist auch eine kleine Feier für alle, die sich durch das Üben wieder zurück „ins Leben trainiert“ haben.

#### **6. Was ist das Besondere an Ihrem ehrenamtlichen Projekt, was ist Ihr Alleinstellungsmerkmal?**

Das Projekt „Sturzlos glücklich“ setzt an den Ursachen an. Erst müssen die Personen befähigt werden, wieder zu den Angeboten kommen zu können und dann kann erst mit der Teilnahme gerechnet werden.

Das Projekt versteht sich als niederschwelliges Angebot. Es ist eine Ergänzung zu professionellen Dienstleistern wie Physiotherapeuten. Da die Hausbesuche 60 Minuten umfassen, ist neben den Übungen zur Sturzprophylaxe auch Zeit für andere Sorgen und für ein offenes Ohr.

Um niemand wegen eines kleinen Geldbeutels ausschließen zu müssen, gibt es nur einen Richtwert für den Teilnehmerbeitrag für die Hilfesuchenden. Jeder kann selbst einschätzen wie viel er zahlen kann. Ganz soll trotzdem nicht auf einen Obolus verzichtet werden, um die Verbindlichkeit zu erhöhen.

### **7. Was ist an Ihrem Projekt initiativ?**

Das Projekt wurde ins Leben gerufen, da es ein vergleichbares Angebot in Forchheim noch nicht gab. Die Idee dazu ist durch genaues Hinhören und Beobachten entstanden.

Das Projekt ist niederschwellig und bedarf keiner langer Genehmigung.

Es verbindet Gesprächs- und Übungsangebot.

### **8. Bitte erläutern Sie das kirchlich-diakonische Profil Ihres Projekts in einem Satz.**

„Niemand soll verloren gehen.“

### **9. Nutzen Sie digitale Medien? Wie ist Ihr Projekt digital aufgestellt?**

Da sich die Zielgruppe eher im hochaltrigen Lebensabschnitt befindet, sind die digitalen Medien nicht geeignet. Zur Gewinnung der Freiwilligen wurde jedoch der digitale Weg neben dem analogen gewählt.

Digitale Angebote (Spiele und Vorträge per Zoom) für Menschen, die das Haus nicht mehr verlassen können, wurden mangels Nachfrage wiedereingestellt. Die Personen sehnen sich nach physischen Kontakten.

### **10. Wie viele Mitarbeiter:innen haben Sie in Ihrem Projekt?**

Acht Personen, aktuell nur Frauen.

Ein neuer Kurs zur Gewinnung weiterer Bewegungsbegleiter ist in Planung.

### **11. Kooperieren Sie mit anderen Einrichtungen, Initiativen und Organisationen bei Ihrem ehrenamtlichen Projekt?**

Das Projekt wurde vom Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus konzipiert und initiiert. Zusammen mit dem von der Stadt getragenen „Quartiersmanagement Innenstadt / Katharinenspital“ wurde es dann umgesetzt.

Zur Gewinnung von Freiwilligen und von Senioren wurde/ wird auf bewährte Netzwerke zurückgegriffen.

z.B: Seniorenbeirat der Stadt, Runder Tisch Seniorenarbeit Forchheim-Nord

## **12. Erhalten Sie finanzielle Förderung für Ihr ehrenamtliches Projekt?**

Das Honorar der Ausbilderin konnte über eine Förderung finanziert werden, der Rest muss über Spenden und Teilnehmerbeiträge abgedeckt werden.

## **13. Wofür möchten Sie das Preisgeld verwenden? Bitte beachten Sie, dass die Vergabe des Hauptpreises der Ansbacher St. Gumbertus Stiftung unter der Bedingung steht, dass das Preisgeld ausschließlich für Ihre ehrenamtliche Arbeit vor Ort verwendet wird.**

Wir möchten gerne einen weiteren Kurs zur Ausbildung der freiwilligen Bewegungsbegleiter anbieten. Dafür benötigen wir Geld, um die Ausbilderin zu finanzieren.

Des Weiteren sollen die bereits geschulten Ehrenamtlichen weitere Schulungsangebote erhalten. Auch ein Dankeschön soll ermöglicht werden ( z.B. Ausflug oder Sommerfest). Denn gemeinsame Aktivitäten steigern den Zusammenhalt der Gruppe und führen zu einer längeren Bindung an das Projekt.

## **14. Bilder, Links und Anlagen zu Ihrem Projekt fügen Sie bitte in die pdf-Datei Ihrer Bewerbung mit ein.**

Presseartikel und Werbeflyer siehe anbei.

## **15. Adressen und Kontaktpersonen**

Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus Forchheim  
Evang.-Luth. Kirchengemeinde Christuskirche Forchheim  
Paul-Keller-Str. 17  
91301 Forchheim  
Verantwortlich: Kathrin Reif, Leitung des MGH  
k.reif@forchheim-nord.de  
09191-6155287