



Informationen zum „Lübecker Modell Bewegungswelten“

Grundlagen:

Der Seniorensport ist eins der zentralen Themen des Landessportverbandes und der Sportvereine Schleswig-Holsteins. Die älteren Menschen sind eine wichtige Zielgruppe.

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV S.H.) und das Forum Pflegegesellschaft haben bereits vor einigen Jahren ein landesweites Netzwerk für den Senioren- und Gesundheitssport mit dem Titel "Alter in Bewegung" auf den Weg gebracht, bei dem Sportvereine und Senioreneinrichtungen kooperieren. Die Senioreneinrichtungen öffnen sich für die Sportvereine und die Stadtteile und werden somit zur Sportstätte – auch für Ältere aus der Nachbarschaft oder Mitglieder der Sportvereine. Speziell geschulte Übungsleiterinnen und Übungsleiter bringen Bewegungsangebote in die Einrichtungen. Die Sportvereine leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Integration in der Gesellschaft unter den Bedingungen des demografischen Wandels.

Der Hintergrund des Modellprojektes „Lübecker Modell Bewegungswelten“ ist, dass auch Pflegebedürftige an einem Bewegungsangebot teilhaben können. Die Zahl der Pflegebedürftigen in Schleswig-Holstein wird weiter steigen, z.Zt. beträgt die offizielle Zahl 87.800. Es geht um die Erhaltung der Mobilität und weitgehenden Selbsthilfefähigkeit dieser Menschen. Auch im Hinblick auf das Präventionsgesetz, das die Bewegungsförderung mit Hilfe des organisierten Sports in Lebenswelten (Kita, Schule, Betrieb, Altenpflegeheim, Quartier etc.) vorsieht, sehen wir hier eine Zukunftsaufgabe.

Seit dem Frühjahr 2015 hat das Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck - Geriatriezentrum - unter der Leitung von Herrn Dr. Martin Willkomm das Modellprojekt „Lübecker Modell Bewegungswelten“ für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt, das präventive Bewegungsangebote für Pflegebedürftige in Kooperation zwischen Senioreneinrichtungen und Sportvereinen vorsieht. Das Bewegungsmodell wird z.Zt. evaluiert von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Institut für Sportwissenschaft, dem UKSH und der Universität Bielefeld, Institut für Pflegewissenschaft. Die landesweite Verbreitung des „Lübecker Modell Bewegungswelten“ liegt in den Händen des Landessportverbandes Schleswig-Holstein in Zusammenarbeit mit seinen Sportvereinen.

Bewegungsprogramm:

Es wurde ein Bewegungsprogramm mit festgelegten Modulen entwickelt, für das auch eine Übungsleiterschulung konzipiert wurde, die im Januar 2016 in der Pilotregion Lübeck bereits einmal erfolgreich durchgeführt wurde.

Das Bewegungsangebot findet in der Regel zweimal wöchentlich jeweils eine Stunde in der jeweiligen Einrichtung in Gruppen von 8-12 Bewohnerinnen und Bewohnern statt. Zudem erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm, welches sie selbstständig durchführen und in ihrem Übungstagebuch dokumentieren können. So kann in den folgenden Übungseinheiten auf das eigenständige Training Bezug genommen werden.

Selbstverständlich berücksichtigt das Konzept die Interessen und Ziele, aber auch die Leistungsgrenzen pflegebedürftiger Personen. Das Besondere an dem Modell sind die „Bewegungswelten“, in die das Training eingebettet wird. Dabei orientieren sich die Übungen an Situationen aus dem Alltag, wodurch die Motivation mitzumachen und die Freude an der Bewegung steigen. So werden beispielsweise in der Bewegungswelt „Ein Tag im Garten“ Übungen vermittelt, die Bewegungsaktivitäten wie „Äpfel pflücken“ und „Boden umgraben“ nachahmen. Um die Mobilität und die Selbsthilfefähigkeit der Pflegebedürftigen zu erhalten, zielen die Übungen auf die Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, aber auch auf Gedächtnisleistung ab.

Übungsleiterschulung:

In einem Übungsleitermanual werden 14 Bewegungsmodule, die sich an der Lebenswelt orientieren, als gezieltes Bewegungsmodell für ältere und hochaltrige Menschen vorgestellt. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter erhalten eine Zusatzqualifikation, die vom Bildungswerk des Landessportverbandes mit 15 LE für die Verlängerung der Lizenz anerkannt wird. Teilnahmevoraussetzung ist eine der aufgeführten Lizenzen für Erwachsene/Ältere: ÜL-C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport Ältere, Trainer-C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport Fitness und Gesundheit oder ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention oder ÜL-B-Lizenz Sport in der Rehabilitation. Im November 2016 finden zwei Übungsleiterschulungen statt, so dass Kooperationen zwischen Sportvereinen und Pflegeeinrichtungen initiiert werden können. Die beiden Partner schließen einen Kooperationsvertrag, in dem die Modalitäten der Zusammenarbeit geregelt werden.

Termine für Übungsleiterschulungen:

11.-12. November 2016 im Sport- und Bildungszentrum in Malente
25.-26. November 2016 in der Landesturnschule in Trappenkamp

Umsetzung des Projektes:

Interessierte Sportvereine melden ihre Übungsleiterinnen und Übungsleiter beim Landessportverband Schleswig-Holstein für die Übungsleiterschulung an. Die Sportvereine stellen somit die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die das Projekt in die Pflegeeinrichtungen tragen und eine flächendeckende Umsetzung des Modellprojekts ermöglichen. Bei der Suche eines Pflegeheims als Kooperationspartner steht der Landessportverband Schleswig-Holstein den Sportvereinen bei Bedarf unterstützend zur Seite. Im Projektzeitraum (Juli 2016 - Dezember 2017) sind 15 Kooperationen zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen vorgesehen.

Dokumentation:

Mit einer „Teilnehmerliste“ und der „Mittelanforderung“ dokumentieren die Übungsleiterinnen und Übungsleiter die Durchführung der Übungseinheiten für den Sportverein. Dieser reicht die Unterlagen beim Landessportverband Schleswig-Holstein ein.

Abrechnung/Finanzierung:

Die Teilnehmerliste und Mittelanforderung dienen gleichzeitig zur Abrechnung. Während der Modellphase unterstützt der Landessportverband Schleswig-Holstein die Sportvereine finanziell mit 25€ für jede geleistete Bewegungseinheit des „Lübecker Modell Bewegungswelten“. Dabei sind zwei Bewegungseinheiten pro Woche über 40 Wochen vorgesehen. Den ersten 15 Kooperationsvereinen wird außerdem ein umfangreicher Materialkoffer zur Verfügung gestellt.

Ansprechpartner im Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.:

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Brigitte Roos

Referentin für Seniorensport, Koordinatorin „Lübecker Modell Bewegungswelten“

brigitte.roos@lsv-sh.de

Tel.: 0431/6486-217

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Fynn Okrent
Referent „Lübecker Modell Bewegungswelten“
fynn.okrent@lsv-sh.de
Tel.: 0431/6486-113

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der BZgA:
[www.aelter-werden-in-balance.de/Lübecker Modell](http://www.aelter-werden-in-balance.de/Lübecker%20Modell)



Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit