

Mit guten Ideen bewegt durch die Corona-Pandemie

Kontaktbeschränkungen, Abstandsgebote, neue Hygieneregeln: Zwei hessische Projekte zeigen, wie Prävention auch in Coronazeiten weitergeführt werden kann.

Mit Beginn der Corona-Pandemie waren Aktivitäten mit mehreren Menschen nicht mehr erlaubt. Auch viele Präventionsprojekte wurden deshalb von jetzt auf gleich auf Eis gelegt. Projekte zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen waren auf einmal zu gefährlich für sie. Aufgrund ihres Alters und in der Regel zahlreicher Vorerkrankungen war das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bei ihnen besonders hoch. Daher wurden frühzeitig Besuchsverbote in Pflegeheimen ausgesprochen, um Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch die Mitarbeitenden vor einer Infektion mit dem Coronavirus zu schützen. Innerhalb der Einrichtungen waren wohnbereichsübergreifende, gemischte Gruppenaktivitäten ebenfalls nicht mehr erlaubt. Die Schutzmaßnahmen sollten das Virus von den Pflegeeinrichtungen fern halten, brachten aber zusätzliche Herausforderungen für die Betreuenden mit sich: Durch die fehlenden Besuche ihrer Angehörigen drohten die Bewohnerinnen und Bewohner zu vereinsamen und wurden damit langfristigen psychischen Belastungen ausgesetzt.

Aus diesem Grund haben die Königsberger Diakonie und der Verein Mehr Zeit für Kinder e.V. (MZfK) innerhalb kürzester Zeit die Maßnahmen des von den Ersatzkassen geförderten Präventionsprojekts „Für ein gesundes Gleichgewicht im Leben“ an die veränderten Gegebenheiten angepasst, um die Bewohnerinnen und Bewohner in den vier stationären Pflegeeinrichtungen der Königsberger Diakonie – Haus Königsberg an der Lahn, Haus Berlin, Seniorenzentrum Hüttenberg und Solmser Heim Braunfels – in der Pandemie



FOTO Königsberger Diakonie

MIT MASSAGEBÄLLEN GEGEN DIE CORONABEDINGTE EINSAMKEIT: In einem Pflegeheim der Königsberger Diakonie werden neue Ideen ausprobiert.

nicht alleine zu lassen. Dazu wurden gesundheitsfördernde und inspirierende Angebote für eine abstandskonforme Einzel- und Kleinstgruppenbetreuung erstellt. Da sich die vier Häuser in ihrer Größe, der Einbindung von Tagespflege und durch separate oder integrierte Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen zum Teil strukturell deutlich unterscheiden, wurden die Häuser bei der Konzeption individuell betrachtet und die jeweiligen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner in den Vordergrund gerückt. Das ist [#regionalstark](#).

Die Übergabe der Angebote erfolgte natürlich kontaktlos: Die vier Pflegeeinrichtungen bekamen in loser Folge mehrere Pakete vom MZfK geschickt mit Tagesimpulsen, Übungen zur Umsetzung in der Eins-zu-Eins-Betreuung wie z. B. Entspannung, Aktivierung, Gedächtnistraining,

Ideen für Fantasiereisen und Märchen, Materialien wie tragbaren Musikboxen und kleinen Geschenken für die Bewohnerinnen und Bewohner wie Postkarten mit Entspannungsübungen – alles getreu dem Motto: „Achtsam und gesund trotz Corona“.



Die aktuelle Pandemie bedeutet nicht nur für die Bewohner/-innen, sondern auch für die Mitarbeitenden eine absolute Ausnahmesituation. Diese standen vor enormen zusätzlichen Belastungen, da sie den Bewohnerinnen und Bewohnern weiterhin gesundheitsfördernde Angebote anbieten wollten, ein routinierter und

gewohnter Tagesablauf wie vor der Pandemie aber nicht mehr möglich war. In dieser Zeit waren die kreativen Tagesimpulse und die Inhalte der Coronapakete auch für sie sehr hilfreich.

Nach den ersten Lockerungen, die den Angehörigen unter Einhaltung strengster Hygiene- und Abstandsregelungen wieder Kurzbesuche in den Einrichtungen erlaubten, konnte das Projekt noch nicht wieder im ursprünglichen Format aufgenommen werden. MZfK drehte daher Schulungs-Videos, um die Maßnahmen weiter an das aktuelle Geschehen anzupassen und die Teams in den Häusern der Königsberger Diakonie zu unterstützen und zu motivieren. Die Videos waren dabei besonders kurz gehalten, so dass sie auch vor oder nach dem Dienst schnell angeschaut werden konnten. Sowohl die Pakete als auch die Videos kamen bei Mitarbeitenden und Bewohnerinnen und Bewohnern sehr gut an.

[Auch in Kassel werden Präventionsprojekte schrittweise wiederbelebt](#)

Im Frühjahr 2019 startete das von den Gesetzlichen Krankenkassen in Hessen geförderte Kasseler Präventionsprojekt „Treffpunkt Bewegung – in Ihrem Stadtteil“. Bis zum Beginn der Corona-Pandemie fanden regelmäßig begleitete Spaziergänge in elf Kasseler Stadtteilen statt. Die Teilnehmenden – insbesondere Menschen im Alter jenseits der 60 Jahre – trafen sich in jedem dieser Stadtteil einmal wöchentlich an einem vorher abgesprochenen Treffpunkt mit qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern zu einem Spaziergang. Hierbei standen immer zusätzlich Gleichgewichts- und Gymnastikübungen mit auf dem Programm.

Die Kontaktbeschränkungen Ende März verordneten auch diesem Projekt eine Zwangspause: Aufenthalte im öffentlichen Raum waren nur noch alleine, mit einer weiteren nicht im eigenen Haushalt lebenden Person oder im Kreise der Angehörigen



ÜBUNGSLEITERIN LISA CLAUSSEN verteilt Flyer an die Teilnehmenden

des eigenen Hausstandes gestattet. Bei Begegnungen mit anderen Personen war ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten. Damit war ein gemeinsames Spaziergehen mit Gleichgesinnten und den Übungsleitern nicht mehr möglich, die wöchentlichen Treffen mussten zunächst ersatzlos abgesagt werden. Das Sportamt der Stadt Kassel reagierte schnell, um das Präventionsangebot an die speziellen Anforderungen in der Corona-Pandemie anzupassen und in abgeänderter Form weiterzuführen: Videos mit Bewegungsübungen wurden auf der Homepage sowie auf dem YouTube-Kanal der Stadt Kassel hochgeladen, um die Teilnehmenden zu ermutigen, sich auch während der geltenden Kontaktbeschränkungen zu Hause zu bewegen. Zusätzlich wurde ein Flyer erstellt und in den Briefkästen verteilt, der einfache Bewegungsübungen zeigt, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Darüber hinaus haben die Projektverantwortlichen eine wöchentliche Telefonsprechstunde ins Leben gerufen, die den bisherigen Teilnehmenden des Projekts helfen soll, mit der Situation und dem Alleinsein besser zurechtzukommen.

In einem zweiten Schritt wurden Ende Juli die wöchentlichen Treffen, bei denen sich die Teilnehmenden bislang getroffen hatten, wieder aufgenommen. Nur der

gemeinsame Spaziergang durch den Stadtteil musste vorerst noch entfallen. Zum Ausgleich liefen die Teilnehmer individuell von zu Hause zum neu festgelegten Treffpunkt. Dort standen angeleitete Bewegungsübungen auf dem Programm. Seit September können auch die gemeinsamen Spaziergänge wieder stattfinden. Dabei wird die Teilnehmerzahl begrenzt, um die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln sicherstellen zu können. Mit der schrittweisen Wiederbelebung des Projekts werden ältere Menschen in Kassel wieder besser unterstützt, sich zu bewegen und Kontakt zu anderen zu finden. Gerade für diese älteren Menschen ist Bewegung unverändert wichtig und hilft, die Lebensqualität und Gesundheit zu verbessern.

»Erfolgsgeschichte von ›Treffpunkt Bewegung‹ geht auch während Corona weiter.«

Beide Projekte zeigen, mit wie viel Flexibilität, Motivation und großem Engagement die Projektverantwortlichen der Pandemie die Stirn boten und schnell Wege fanden, um das Beste für die Teilnehmenden aus der schwierigen Situation zu machen. ■