

# Die Bewegungspatinnen vom Gräselberg

Nur Gutes haben die beiden Bewegungspatinnen zu berichten: „Sowohl der alten Dame, die ich besuche, als auch mir geht es nach dem wöchentlichen Termin immer richtig gut“, sagt Loretta Mayer. Und Uta Kramp bestätigt das: „Ich habe drei Termine pro Woche. Das tut auch mir richtig wohl.“ Die beiden Wiesbaderinnen haben sich vom Diakonischen Werk Wiesbaden zu „Bewegungspatinnen“ ausbilden lassen.

Nach einer Idee von Ute Kern-Müller, die die Fachberatungsstelle Demenz des Diakonischen Werks leitet, wurde ein durch Spenden finanziertes Projekt aufgelegt, das auf Antrieb sehr erfolgreich war: Kern-Müller und der Physiotherapeut Karl-Heinz Schulz qualifizierten im vergan-

genen Jahr sieben Aktive, die jetzt rund zwölf Menschen in Wiesbaden zu Hause besuchen. Die Idee: Mit Alltagsgegenständen, wie zum Beispiel Tennisbällen, Handtüchern oder Kochlöffeln, kleine Bewegungsübungen anzuleiten. Das hilft Menschen, die nicht mehr mobil sind, nicht nur körperlich, sondern auch geistig „in Bewegung“ zu bleiben. „Frau Kern-Müller hat uns über die rechtlichen Aspekte informiert, über den Umgang mit Älteren und demenziell Beeinträchtigten, Herr Schulz hat uns einen ganzen ‚Werkzeugkasten‘ von Übungen an die Hand gegeben, aus denen wir je nach Tagesform auswählen können“, berichtet Mayer. Sie wohnt in Sonnenberg, hat langjährige Erfahrung in der Betreuung von Älteren, aber auch Kindern, und las einen Zeitungs-



Die zweite Gruppe des Bewegungspaten-Projekts des Diakonischen Werks hat sich kürzlich qualifiziert.

„Wir lassen unsere Patinnen und Paten natürlich nicht alleine.“ Uta Kramp, ehemalige Aerobictrainerin, hat Erfahrung mit Bewegungsübungen und wollte sich ebenfalls in dieser Richtung ehrenamtlich betätigen. Sie ist hauptsächlich auf dem Gräselberg aktiv. „Ich besuche eine Frau, die sich um ihren körperbehinderten Sohn kümmert und selbst Hilfe braucht. Dazu eine weitere Frau, die eher „Gripsgymnastik“ machen möchte: Mit ihr spiele ich immer Karten. Und einen Herrn im Altersheim Herz-Jesu besuche ich auch und gehe mit ihm spazieren.“

Das zeigt die ganze Bandbreite: Ein „Standardprogramm“ gibt es nicht. „Mich hat neulich meine Seniorin angerufen und gesagt, sie sei den ganzen Vormittag schon unterwegs gewesen. Da habe ich mein Programm einfach umgestellt und ganz andere Übungen mit ihr gemacht“, berichtet Loretta Mayer. Spontan reagieren und sich auf die Tagesform der Älteren einzustellen, ist essenziell. „Und es muss auch zwischenmenschlich passen“, betont Ute Kern-Müller: Niemand müsse sich zu etwas zwingen. Auch sei es erwünscht, beim 45-minütigen Besuchstermin zu bleiben. „Man muss sich abgrenzen können: Das gehört zur Ausbildung auch

dazu“, schildert Mayer.

Kürzlich endete der zweite Bewegungspaten-Kurs auf dem Gräselberg. „Da wir so viele Anfragen aus ganz Wiesbaden haben von Menschen, die einen Besuch wünschen, werden wir das, solange es von der Finanzierung durch Spenden machbar ist, möglichst regelmäßig fortführen“, meint Ute Kern-Müller. Es ist eine niedrigschwellige Idee, um Menschen dabei zu helfen, in ihrem eigenen Wohnumfeld bleiben zu können – sowohl von der Mobilität her als auch als Maßnahme gegen Einsamkeit. Und durch den demografischen Trend wird diese Aufgabe künftig auch nicht kleiner. Dass auch die Ehrenamtlichen darin eine sinnvolle und passende Aufgabe sehen, trägt zur „Win-Win-Situation“ bei: „Meines Wissens sind wir in Wiesbaden bisher die Einzigen, die so etwas anbieten“, sagt Ute Kern-Müller, die bei der Fachberatung Demenz ein breites Spektrum von Beratungs- und Hilfsangeboten bearbeitet. Und ausdrücklich dazu ermuntert, sich um den Besuch von Bewegungspaten wie auch um die Teilnahme an den nächsten Schulungen gerne zu bewerben. Alles wird kostenfrei angeboten – deswegen sind Spenden auch nach wie vor höchst willkommen.

(art)



Die Bewegungspatinnen Loretta Mayer (links) und Uta Kramp (rechts) zusammen mit Ute Kern-Müller von der Fachberatungsstelle Demenz des Diakonischen Werks.

artikel über die Ausbildung. „Ich dachte gleich, das könnte etwas für mich sein“, sagt die topfitte 74-Jährige. Den gleichen Artikel hatte auch die Nachbarin „ihrer“ Seniorin, die in der Innenstadt wohnt, gelesen und diese beim Diakonischen Werk auf die Besuchsliste setzen lassen.

Das „Matching“ übernimmt Ute Kern-Müller, die auch darauf Wert legt, jederzeit ansprechbar für eventuelle Probleme zu sein.

## Schönes 2-Familienhaus in Biebrich

mit großen Terrassen und Fernblick - bequem auch für die Großfamilie. 350 m<sup>2</sup> Wohn-/Nutzfläche auf 770 m<sup>2</sup> herrlichem Gartengrundstück.

KP: 899.000,- €  
zzgl. Maklergebühr

(0611) 450 771

**Hildebrand Immobilien**  
Der Makler Ihres Vertrauens  
www.hildebrandimmobilien.de

**Kontakt:** Ute Kern-Müller, Diakonisches Werk Wiesbaden, Altenhilfe- und Fachberatung Demenz, Klagenfurter Ring 63, Telefon (0611) 17453601, E-Mail: Ute.kern-mueller@dwwi.de