

Präventionsprojekt in der Kommune Lamspringe

Präventionslots*innen für ältere Menschen im ländlichen Raum

Anja Becker
Strukturplanung Senior*innen

Motivation

- Die meisten **älteren Menschen** möchten bis ins **hohe Alter** in guter Gesundheit **im vertrauten Umfeld** selbstbestimmt und eigenständig **leben**.
- Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu vereinsamen.
- Menschen, die sich einsam fühlen, haben eine schlechtere physische und psychische Gesundheit als Menschen, die sich nicht einsam fühlen.
- Einsamkeit und Erkrankungen erschweren das selbstbestimmte und eigenständige Wohnen im Alter.
- Präventive Interventionen können **Einsamkeit und Erkrankungen entgegenwirken**.

Zielerreichung durch Stärkung der Schutzfaktoren vor Einsamkeit

- Sicherung und Förderung der gesellschaftliche Teilhabe
 - Aktivitäten wie Sport, freiwilliges Engagement, Besuch kultureller Veranstaltungen, gesundheitsfördernde Aktivitäten in Gemeinschaft
- Stärkung sozialer Bindungen
 - Beziehungen zu Familie, Verwandten sowie Freundinnen/Freunden und Nachbarinnen und Nachbarn
- Förderung gesundheits- und selbstständigkeitsfördernder Infrastrukturen
 - Soziale Räume und Begegnungsstätten im unmittelbaren Wohnumfeld, die niedrigschwellig zugänglich sind
 - Mobilität



Projektziel

- Das Projekt **richtet sich an „Ältere Menschen“** der Altersgruppe „70 Jahre und älter“, die noch keine Leistungen gemäß Pflegeversicherungsgesetz beziehen (ältere Menschen 70+).
- Es hat zum Ziel, die **individuelle Lebenssituation und den Gesundheitserhalt** der „älteren Menschen 70+“ **aktiv zu stärken** und so die Selbstbestimmung und den Verbleib im gewohnten Umfeld zu sichern.
- Gleichzeitig sollen **gesundheits- und selbstständigkeitsfördernde Infrastrukturen vor Ort** nachhaltig **gefördert** werden.



Angebote für ältere Menschen
in der Gemeinde Lamspringe

Projektträger

- Projektträger ist der **Landkreis Hildesheim**, Amt für Soziales und Senior*innen, Strukturplanung Senior*innen.
- Die **Förderung** des Projekts erfolgt **mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen** im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit in Niedersachsen (https://gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/wir_in_den_laendern/wir_in_den_laendern.html).
- Projektlaufzeit: Oktober 2022 – September 2026



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Projektarbeit mit Präventionslots*innen

- Einbindung von **ehrenamtlichen Bürger*innen** – begleitet durch hauptamtliche Mitarbeitende - als Präventionslots*innen.
- Die Präventionslots*innen **besuchen die älteren Menschen zu Hause**.
 - Sie informieren über Freizeit- und gesundheitsförderliche Angebote.
 - Sie motivieren zur Nutzung der Angebote.
 - Bei Bedarf vermitteln sie unterstützender Hilfen oder Kontakte.
 - Die Präventionslots*innen erfragen Bedarfslagen.
- Die Präventionslots*innen **regen neue Angebote an**.



Umsetzung in der Gemeinde Lamspringe

- Gewinnung und Einbindung von Netzwerkpartner*innen
 - Gemeinde Lamspringe
 - Senioren-Netzwerk Lamspringe e.V.
 - Johanniter-Unfallhilfe e. V.
 - Landkreis Hildesheim
- Gewinnung ehrenamtlicher Präventionslots*innen



Einrichtung einer Anlaufstelle

- Anlaufstelle Johanniter Unfall-Hilfe für Fragen zum Projekt
 - Öffnungszeiten: Mittwochs 10:00 – 15:00 Uhr.
- Hauptamtliche Ansprechpartnerin für die Präventionslots*innen
 - Organisation und Begleitung monatlicher Treffen der Präventionslots*innen zwecks Nachbesprechung der Hausbesuche.
 - Unterstützung bei der Umsetzung der Wünsche und Bedarfe der älteren Menschen (z. B. Kontaktaufnahme zur Vereinen oder Organisationen, Schaffung neuer Angebote).
 - Information der Präventionslots*innen über vorhandene Beratungsangebote (z. B. auch durch Einladung des Senioren- und Pflegestützpunktes oder des Sozialpsychiatrischer Dienstes zu den monatlichen Treffen).



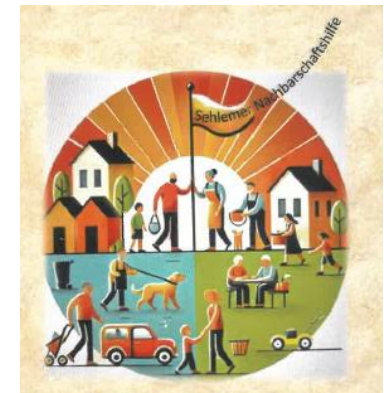
Präventionslotsinnen und -lotsen

- Team
 - Aktuell **7 ehrenamtliche Bürger*innen**, u. a. der Bürgermeister der Gemeinde.
 - Stammen aus den Orten, in denen sie tätig sind (niedrige Hemmschwelle für Besuche und das Vertrauen der Besuchten ist gegeben).
- Aktivitäten
 - **Besuchen die „älteren Menschen 70+“ zu Hause** und nehmen sich Zeit für Gespräche.
 - Übergeben einen Angebotsflyer und laden dazu ein, die Angebote zu nutzen.
 - Fragen nach den Bedarfen der „älteren Menschen 70+“.
 - Dokumentieren die Hausbesuche anhand eines Fragebogens.
 - Tauschen sich einmal monatlich gemeinsam mit der Koordinierungsstelle aus (u. a. Nachbesprechung der Hausbesuche).



Durchgeführte Aktivitäten

- Infoveranstaltung zur Sensibilisierung und Gewinnung der Ehrenamtlichen
- 1. Anschreiben der Zielgruppe (800 Haushalte) durch die Gemeinde im Juli 2023, 2. Anschreiben der Zielgruppe durch die Gemeinde Juli 2025
- Entwicklung des Flyers „Angebotskarte“
- Bisher 384 kontaktierte Personen (Altersdurchschnitt 79,4 Jahre; Altersspanne 71 – 94 Jahre, 306 Besuche, 55 Anrufe, 8 Briefe, 12 nicht angetroffen, 3 verstorben)
- Infoveranstaltungen „Depressionen im Alter“, „Leben mit dem Vergessen“
- Gründung Nachbarschaftshilfe im Ortsteil Sehlen



Gute Initiative gegen Einsamkeit

- Bewerbung beim Niedersächsischen Ideenwettbewerb „GEMEINSAM nicht einsam – gute Initiativen gegen Einsamkeit“, 2024
- 3. Platz in der Kategorie „Kommunen“



Fotonachweis: Rebecca Toporik, Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

Was bleibt nach Projektende in Lamspringe?

- Präventionslots*innen werden verstetigt
- Flyer „Angebotskarte“ wird fortgeführt
- Regelmäßige Infoveranstaltungen zu Gesundheitsthemen
- Nachbarschaftshilfe in Sehlem
- Eventuell Aufbau einer Nachbarschaftshilfe im Kernort Lamspringe
- ...



Übertragbarkeit auf weitere kreisangehörige Gemeinden

- Unerlässlich: Kümmer*in vor Ort, ideal Bürgermeister*in.
- Finanzielle Unterstützung z. B. für den Druck von Infomaterialien oder für die Organisation von Veranstaltungen.
- Netzwerkpartner*innen vor Ort.
- Unterstützung durch den Landkreis Hildesheim
Kontakt: Anja Becker, Tel. 05121/309-1591,
anja.becker@landkreishildesheim.de



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Gibt es Fragen? Wir antworten gern 😊

- Anja Becker
 - Strukturplanung Senior*innen
 - Landkreis Hildesheim
 - Tel.: 05121 309 1591
 - Anja.becker@landkreishildesheim.de



Angebote für ältere Menschen
in der Gemeinde Lamspringe