

## **Transkript Präventionszentrum**

*Welche Idee steckt hinter dem Projekt und warum wurde das Präventionszentrum ins Leben gerufen?*

**M. Bargemann:** Na ja, Prävention ist ja tatsächlich was ganz Elementares. Es gab jetzt vor Kurzem auch eine Stellungnahme vom Wissenschaftsrat zum Thema Prävention. Ohne Prävention gibt es ganz viel Intervention. Wenn wir am Anfang, sag ich mal, Kosten einsparen, dadurch, dass wir auf unsere Gesundheit achten, dann haben wir am Ende nicht so viele Krankheiten oder Immobilität. Das heißt also, es ist eine Investition einmal in unsere Gesundheit, aber auch relevant, um Kosten im Gesundheitswesen und auch in der Pflegeversicherung zu sparen.

*Welche Herausforderung in der Gesundheitsförderung wollen Sie konkret mit dem Präventionszentrum angehen?*

**M. Bargemann:** Wir haben uns ja auf die Fahne geschrieben, möglichst alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Stadthagen und auch über die Grenzen hinaus, weil wir sind ja das Präventionszentrum Schaumburg, also eben auch, sag ich mal, in den Gemeinden Formate aufzulegen, um die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Schaumburg zu erreichen. Wir haben schon im Vorgängerprojekt der Gesunden Stadt hier Netzwerke aufbauen können. Jetzt ist unser Ansinnen eben auch, über die Grenzen der Stadt hinaus auszustrahlen. Da sind wir auch tatsächlich an Formaten dran. Also wir werden demnächst in Bückeburg, in Rinteln und in Stadthagen auch Infoveranstaltungen zum Thema Prävention machen. Wir wollen gerne in die breite Masse ausstrahlen, also möglichst viele Menschen erreichen, wollen aber auch Kurse anbieten, die von den Krankenkassen refinanziert werden, dort die Interessenten halt versuchen, zu uns ins Präventionszentrum zu locken und zu zeigen, was wir hier so machen und dass es gut für sie und für ihre Gesundheit ist und dass sie einen positiven Effekt davon haben.

*Wie unterscheidet sich das Präventionszentrum von klassischen anderen Gesundheitsangeboten, die es sonst vielleicht noch gibt?*

**M. Bargemann:** Na ja, wir sind ja tatsächlich vor Ort. Ich kann natürlich einen Präventionskurs buchen. Dann gehe ich ins Portal der Krankenkasse oder google das und finde dann einen Kurs, an dem ich teilnehme und für den ich mich anmelden kann. Die Besonderheit des Präventionszentrums ist, dass wir hier tatsächlich vor Ort eine Räumlichkeit haben und bis jetzt an, ich sag mal, vier bis fünf Tagen die Woche hier ansprechbar sind. Normalerweise haben wir Dienstag, Mittwoch und Donnerstag Öffnungszeiten, aber am Montag sind wir auch immer hier. Wir planen auch in Zukunft Aktionen an Samstagen. Die Besonderheit ist eben, dass wir tatsächlich eine Räumlichkeit vor Ort haben, dass man zu uns reinkommen kann, dass man sich informieren kann. Wir bieten ja jetzt keinen expliziten Präventionskurs bis jetzt an, das haben wir ja vor. Aber bei uns kann man sich eben überhaupt generell zu Gesundheitsangeboten informieren und wir leiten auch weiter, wenn Leute reinkommen und sagen, was weiß ich: „Die Angehörige hat jetzt einen Pflegebedarf. Was soll ich tun?“ Also wir kennen auch die Strukturen vor Ort und können dann weitervermitteln zu den richtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern.

*Welche Menschen möchten Sie mit dem Präventionszentrum erreichen, und wie gelingt Ihnen der Zugang zu Menschen, die es meist schwer haben jemanden zu erreichen?*

**M. Bargemann:** Also wenn ich jetzt „alle“ sage, ist es natürlich wieder zu generell. Aber unser Anspruch ist schon, die Menschen von jung bis alt zu erreichen, egal, ob sie schon gesundheitliche Beeinträchtigungen haben oder eben auch noch nicht. Prävention setzt ja auch da an. Also ich muss ja nicht erst krank sein, um Prävention zu machen. Das ist ja eine Vorbeugung, um eben Krankheit abzuwenden und Wohlbefinden zu steigern. Aber natürlich kann man auch, wenn man gesundheitliche Einschränkungen hat, noch präventiv tätig werden. Das ist ja kein Ausschlusskriterium. Somit richten wir uns schon an die breite Masse der Bürgerinnen und Bürger, die am Thema Interesse haben. Wir wünschen uns natürlich auch, dass wir die Zielgruppen erreichen, die erst mal nicht so einen großen Zugang zum Thema Prävention haben. Wir sind über andere Formate, zum Beispiel über das Netzwerk gegen Armut und für Gemeinschaft, weil Armut und Gemeinschaft ja auch Indikatoren dafür sind, dass die Wahrscheinlichkeit höher ist, dass man erkrankt oder eben nicht so einen guten Gesundheitszustand hat, auch weil man wenige soziale Verbindungen hat und an wenigen Sachen teilnehmen kann. Da legen wir Teilhabe-Formate auf. So kommen wir eben auch mit Leuten in Kontakt, die vielleicht normalerweise solche Angebote nicht nutzen würden oder erst mal eine Hemmschwelle haben, die wir im persönlichen Kontakt dann bei anderen Formaten, die wir auflegen, überschreiten können, weil wir Gesicht zeigen, ansprechbar sind und greifbarer für die Menschen werden.

*Das Projekt läuft jetzt bereits seit Herbst letzten Jahres. Welche Erfahrungen und Entwicklungen haben Sie seit der Eröffnung gemacht?*

**M. Bargemann:** Ja, also im Vorgespräch hab ich ja schon gesagt: Wir sind da relativ blauäugig reingegangen. Also ganz viele Entwicklungen. Ich selber konnte auch noch ganz ganz viel dazulernen. Manches hätte ich mir gar nicht gewünscht, dass ich es dazulerne. Es ist schon so, dass, ich sag mal, die Bürokratie, die Verwaltung, also diese ganzen Hürden, die genommen werden müssen, wenn man so ein Projekt auf die Beine stellt, schon nicht ganz ohne sind. Aber wir sind da dran. Wir haben die Flinte bisher nicht ins Korn geworfen. Ich weiß gar nicht, ich wollte jetzt gerade sagen, man sollte sich halt vorher besser informieren. Aber ich hab ja auch gesagt: Wenn ich es vorher gewusst hätte, hätte ich es vielleicht nicht gemacht. Also manchmal ist es gar nicht so schlecht, ein bisschen blauäugig ranzugehen. Wir lernen ja mit jedem Schritt dazu und bis jetzt haben wir uns ja ganz gut durchlaviert. Ich denke einfach, man sollte es angehen. Lerneffekte hat man da auf jeden Fall jede Menge.

*Gibt es denn bereits Momente aus den letzten Monaten, auf die Sie besonders stolz sind?*

**M. Bargemann:** Ja, wir hatten im letzten Jahr ein großes Event aus dem Netzwerk gegen Armut und für Gemeinschaft. Es war nicht das einzige Event. Wir hatten jetzt im Februar und im März auch noch mal Indoor-Events. Das andere war draußen. Die beiden Veranstaltungen haben dann in den Kirchengemeinden stattgefunden. Ich finde, das sind so Dinge, die tragen. Wenn man merkt, da kommen Leute zusammen, die normalerweise gar nicht zusammengekommen wären. Da sind vom Kleinkind bis zu der ältesten Dame, die ich kennengelernt habe, einer 92 Jahre alten Dame mit ihren Freundinnen, alle miteinander ins Gespräch gekommen. Die Atmosphäre ist gut, man kriegt ein positives Feedback. Die Leute sagen: „Boah, das ist toll. Macht ihr das bald mal wieder?“ Das sind einfach die Dinge, die einen so durch die schlechten Zeiten tragen und von denen man zehren kann und auf die wir sehr stolz sind.

*Das Präventionszentrum versteht sich auch als Ort der Erprobung neuer Ansätze. Was bedeutet das konkret? Welche neuen Ideen, Formate oder Methoden werden derzeit entwickelt oder ausprobiert?*

**M. Bargemann:** Also da will ich eigentlich noch gar nicht so viel verraten. Aber ich kann andeuten: Es gibt die Idee, ein Format aufzulegen, das beim Thema Fahrsicherheit für Senioren ansetzt. Wir lesen ja auch immer wieder, dass vielleicht gerade Menschen, die eben von einer höheren Sehfähigkeit durch Alter eingeschränkt sind, dass es zu Unfällen kommt, dass vielleicht auch die Pedale miteinander verwechselt werden und die Reaktion aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr so gut ist. Wir sind gerade dabei, ein Format zu entwickeln, das schon fast in der finalen Phase ist, um da anzusetzen und die Fahrsicherheit zu erhöhen und Senioren, die Einschränkungen haben, zu ermöglichen, noch mal an sich zu arbeiten, um da agiler, kognitiv wie auch von der Bewegung her, agieren zu können, wenn sie im Straßenverkehr unterwegs sind.

Auf der anderen Seite sind wir auch immer dran an innovativen Tools für Gesundheitsversorgung oder auch für die professionelle Pflege. Da habe ich jetzt auf der Messe in Essen auch wieder ein paar interessante Produkte gesehen, von denen wir gerade prüfen, mit wem wir da in Kooperation kommen könnten und was wir da auflegen könnten. Also es gibt so die Idee, vielleicht mal mit einem Teil der Verwaltung – die wissen aber noch nichts von ihrem Glück – ein Tool, will ich es mal nennen, auszuprobieren, dass die Haltung korrigiert. Wenn man den ganzen Tag am PC sitzt, gibt es ein Gerät oder Produkt, das entwickelt wurde und dann Impulse gibt und sagt: „Du musst deine Haltung korrigieren.“ Genau. Das ist zum Beispiel eine Idee von mehreren.

*Als Projekt der Zukunftsregion Weserbergland+ interessiert uns besonders, wie sich das Präventionszentrum in das regionale Netzwerk einbringt. Welche Rolle spielt es dabei – gerade im ländlichen Raum?*

**M. Bargemann:** Im regionalen Netzwerk, also damit ist ja das Netzwerk der Zukunftsregion gemeint, sind wir im Moment noch nicht so großartig im Austausch gewesen. Aber da gab es ja eine Einladung zu einem Netzwerktreffen. Da freue ich mich auch sehr drauf, weil ich eben auch interessiert daran bin: Was machen die anderen Projekte? Haben wir da Schnittstellen? Gibt es da Kooperationsmöglichkeiten?

Wir sind aber auch so überregional unterwegs, sind da aber häufig eher zur Region Hannover hin orientiert, weil wir da eben sehr nah dran sind und da auch unsere Verbindungen haben. Hier im ländlichen Raum ist es tatsächlich mitunter ein bisschen schwieriger. Aber es gibt tatsächlich auch die Ideen, die wir natürlich noch in die Umsetzung bringen müssen, dass man auch mal im Dorfgemeinschaftshaus eine Veranstaltung anbietet und vielleicht perspektivisch auch hybrid etwas anbietet. Also dass man sich da zuschalten kann, an einem Ort die Veranstaltung durchführt, die an einen anderen Ort überträgt und dort aber auch jemand vor Ort ist, der das Ganze dann auch noch mal ein bisschen beobachtet, anleitet und sozusagen managt.

*Was motiviert Sie persönlich an der Arbeit?*

**M. Bargemann:** Ich will was bewegen. Das ist meine intrinsische Motivation. Ich möchte gerne etwas bewegen. Ich komme aus dem Gesundheitsbereich. Für mich ist das ein wichtiges Thema. Auch wenn man es nicht so sieht, arbeite auch ich an mir. Für mich hatten das Präventionszentrum und auch das vorherige Projekt schon Effekte auf mich. Ich bin jetzt auch

wieder sportlich dabei, was auch mal so phasenweise brachlag, habe ich wieder aufgenommen, weil ich täglich mit dem Thema zu tun habe und dafür jetzt stärker sensibilisiert bin. Mich motiviert es eben auch, das noch mal an andere heranzutragen. Vielleicht ist es auch gerade, weil ich eben weit davon entfernt bin, perfekt zu sein, dass ich jemand bin, der glaubhaft rüberkommt und sagen kann: Egal, wie du aussiehst oder welche Einschränkungen da sind, es gibt immer noch etwas, was man machen kann, und dass man eben seine Bewegungsfähigkeit oder auch seine Kognition noch mal so ein bisschen antriggert und guckt, dass man daran arbeitet.

*Haben Sie bereits Rückmeldungen zum Präventionszentrum von Besucher\*innen erhalten?*

**M. Bargemann:** Ja, wir haben jetzt schon ein relativ regelmäßiges Format installiert. Das nennt sich „Bleib fit – spiel mit“. Da haben wir die Zielgruppe Menschen ab 50. Das gestaltet sich so, dass auf der einen Seite mein Kollege, der Physiotherapeut ist, so ein bisschen Warm-up mit Bewegungsübungen macht. Dann gibt es die Möglichkeit, Brettspiele und Gesellschaftsspiele zu spielen. Wir haben hier auch noch eine digitale Multiballwand, an der man interaktiv dann auch in Action kommt. Ich war sehr erstaunt, dass doch viele der älteren Menschen, auch der über 70-jährigen Menschen, sagen: „Geh mir weg mit den Brettspielen, ich will an die Wand. Das kann ich auch zu Hause machen.“ Und dass die gerne wiederkommen. Natürlich gibt es Leute, die sagen: „Ja, was soll das hier?“ Aber es gibt auch wirklich Leute, die jetzt ihre Freundinnen und Freunde ansprechen und die mitbringen. Es etabliert sich so langsam. Wir hatten schon beim ersten Mal gedacht: „Boah, wer kommt da? Vielleicht nur zwei Leute.“ Da haben wir, glaube ich, mit sechs Leuten angefangen. Zwischendurch hatten wir aber auch schon 14 Teilnehmer\*innen, vorwiegend Frauen, die hierhergekommen sind und hier einen Riesenspaß haben.

*Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Präventionszentrums und gibt es bestimmte Ziele oder Pläne, die jetzt im Vordergrund stehen?*

**M. Bargemann:** Ich wünsche mir, dass wir unser Angebot ausbauen, dass wir das Ganze festigen können, dass wir eine gute Refinanzierungsstruktur aufbauen können. Klar ist ja, nach drei Jahren ist dann die Finanzierung zu Ende. Wir wollen darauf hinarbeiten, dass wir eben auch ohne diese Fördergelder weiterhin am Start bleiben können und die Tür nicht abschließen müssen. Das ist so ein großer Wunsch für die Zukunft.