

Einfache Idee, grosse Wirkung

Mobilität Bewohner von Alters- und Pflegeheimen können auf Rikschas ihre Umgebung neu entdecken. In Dänemark ist das Projekt «Radeln ohne Alter» ein durchschlagender Erfolg. Nun kommt es in die Schweiz.



Gemeinsam geht es besser: Passagiere und Piloten bei einem Ausflug in Dänemark.

Søren Kuhn/zvg

Begonnen hat alles mit Thorkild. Thorkild ist ein beinahe 100-jähriger Mann, der in einem Altersheim in Dänemark lebt. Eines Tages sieht ihn Ole Kassow auf dem Weg zur Arbeit.

Kassow erfährt, dass Thorkild früher viel Rad gefahren ist. Irgendeinmal hat er es aufgeben müssen – wie so viele andere. Wegen den Beinen, den Augen, der Angst vor Stürzen. Im Kopf sind die Erinnerungen geblieben – und vor allem die Sehnsucht. Ole Kassow entscheidet, etwas zu tun.

Als er im August 2013 mit einer gemieteten Rikscha im Altersheim auftaucht, ist das der Beginn von «Radeln ohne Alter» und der Anfang eines beispiellosen Erfolges: Heute stehen in über 40 dänischen Gemeinden über 200 massgefertigte Velos mit Elektromotor bereit und über 1000 Freiwillige treten regelmässig in die Pedale.

«Wie Könige fühlen»

Für Anina Flury hat alles mit einer Reise begonnen. Die heute 27-Jährige wollte eine berufliche Veränderung und verliess die Schweiz in Richtung Dänemark. Angekommen in Kopenhagen, kauft sie die Marketing- und Kommunikationsfachfrau nach zwei Tagen ein Fahrrad.

Sie stellt fest, dass sich die Stadt «zugänglicher und menschlicher anfühlt» als Zürich und St. Gallen, die Städte in denen sie sich zuvor bewegte. Sie will wissen was dahinter steckt und stösst bei ihrer Recherche auf zwei dänische Unternehmen – Ghel Architects und Copenhagenize Design Company. Von deren Arbeit und Philosophie fasziniert, fängt sie an, für

Copenhagenize Design Co. zu arbeiten. Dort lernt sie Ole Kassow kennen, der sich mit seinem Unternehmen im gleichen Gebäude eingemietet hat. Die Begegnung hat Folgen: Flury bringt sich bei «Radeln ohne Alter» ein und ist nun – nach ihrer Rückkehr – dafür zuständig, dass auch in der Schweiz Seniorinnen und Senioren an die frische Luft kommen und wieder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Die erste Herausforderung ist gemeistert: Die Anforderungen an die Gefährte sind nicht mehr so hoch wie vermutet. Eine neue Verordnung, die per 1. Juni 2015 in Kraft tritt, stuft die Rikschas neu als E-Bikes und nicht mehr als dreirädriges Kleinmotorfahrzeuge ein. Trotzdem müssen die Rikschas typengenehmigt werden.

Nun geht es darum, die Zulassung der Velos im Detail abzuklären: Wie müssen sie ausgerüstet sein? Welche Besonderheiten sind nötig? Die Schweiz ist ein hügeligeres Land als Dänemark. Anschliessend werden die Gefährte in Kopenhagen gebaut. In drei, vier Monaten soll die erste Rikscha für die Schweiz bereit sein.

Wichtig sind Flury dabei auch ästhetische Überlegungen. «Die Gefährte sollen nicht wie Behindertenvelos aussehen.» In den Rikschas sitzen die zwei Passagiere vorne. Das ermöglicht ihnen eine freie Sicht.

Zudem lädt es Passanten dazu ein, mit den Passagieren in Kontakt zu treten. Auch kann der Pilot mit den Passagieren sprechen, ohne während der Fahrt die Au-

gen von der Strasse abwenden zu müssen. Und nicht zuletzt sitzen die Seniorinnen und Senioren vorne, weil sie «sich wie Könige fühlen sollen», so Flury. Warum werden die Räder nicht in der Schweiz hergestellt, wenn das Projekt doch so auf den lokalen Aspekt abstellt? «Das ist später durchaus möglich», sagt Flury. Es sei aber nicht ganz einfach, solche Rikschas zu konzipieren. «Die drei Hersteller, die das in Dänemark tun, haben gemeinsam mit uns viele Monate getüftelt, bis die ersten Prototypen fertig waren. Es brauche Erfahrung und die Bereitschaft, Geld zu investieren.»

«Menschen blühen auf»

Apropos: Unternehmen können sich durch das Sponsoring der Räder finanziell an der Umsetzung von «Radeln ohne Alter» in einem Altersheim ihrer Region beteiligen. Das Firmenlogo kommt auf die Rikscha und ist damit regelmässig in der Öffentlichkeit zu sehen. Zudem können Firmen das sogenannte Corporate Volunteering anbieten. Heisst: Die Unternehmen geben ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit, während der Arbeitszeit einige Stunden monatlich für einen guten Zweck einzusetzen – zum Beispiel als Piloten für «Radeln ohne Alter».

Primär geht es darum, den Bewohnerinnen und Bewohnern der Altersheime mit dieser Aktion positive Erlebnisse zu ermöglichen, sie mobiler zu machen und sie so wieder aktiv ins gesellschaftlichen Leben zu integrieren. «Die Menschen blühen auf», so Flury. «Sie sind wieder in jener Umgebung unterwegs, in der sie

den Grossteil ihres Lebens verbracht haben.»

«Radeln ohne Alter» geht aber über den singulären Gewinn hinaus, so wichtig der auch ist. Wichtig sei das Verbindende, das Generationenübergreifende, die Brücken, die gebaut würden, das Gemeinschaftliche, sagt Flury. «Die Passagiere kommen mit den Piloten ins Gespräch, teilen ihre Lebensgeschichten. Diese Leute hätten sich sonst kaum je getroffen. Auf den Fahrten begegnen sich Passagiere und Passanten, die Bewohner aus unterschiedlichen Altersheimen lernen einander kennen und auch die Angehörigen, die früher einander auf den Gängen gar nicht bemerkt haben, reden nun miteinander.»

Das Projekt soll ein Stein sein, der ins Wasser fällt und Kreise zieht. Neue Freundschaften können entstehen, der Gemeinsinn und das Gemeinwohl werden gefördert. «Wir wollen Menschen zusammenbringen», bringt es Flury auf einen Nenner.

«Tut uns allen gut»

Wichtig ist Flury, dass das Projekt «organisch wächst». Mit Zwang oder Druck gehe gar nichts. Sie ist sich sehr wohl bewusst, dass hier vieles anders ist: «Wir sind weniger spontan als die Dänen, haben eine weniger ausgeprägte Freiwilligenarbeit. Dieses Projekt tut also nicht nur den Passagieren gut – sondern uns allen.»

Flury erzählt von einer Fahrt, bei der bei einem Zwischenhalt in einem Restaurant zwei Senioren mit einer Serviceangestellten ins Gespräch gekommen seien. «Nach der Pause hat sich die Frau als Pilotin gemeldet.» Sie ist über-

zeugt, dass es solche Beispiele auch in der Schweiz geben wird. Sowieso: Die Cafés und Bistros sind wichtig. In Dänemark geben viele kostenlos Getränke aus und verschenken Glaces oder Blumen an die Passagiere. «Es gibt unzählige Möglichkeiten, «Radeln ohne Alter» zu unterstützen und es zu einem gemeinsamen Projekt eines Quartiers oder sogar einer ganzen Stadt zu machen», so Flury.

«Alle in einem Boot»

Bald ist Flury mit dem Prototyp unterwegs. Sobald ein Altersheim mitmacht (siehe Infobox) wird ein Anlass organisiert. Nachbarn werden eingeladen, Politiker, Unternehmen und Angehörige. «Es ist wichtig, dass von Beginn weg alle im Boot sind», erklärt Flury. Anschliessend wird online ein Buchungssystem eingerichtet. Hier treffen sich die Piloten und die Passagiere, hier werden die Fahrten organisiert und verwaltet.

Das Projekt ist in Dänemark bislang eine Erfolgsgeschichte durch und durch: Unfälle sind ausgeblieben, die Piloten strampeln mit Freude («wir hatten noch nie Probleme, genügend Fahrer zu finden»), die Altersheime freuen sich und die Passagiere erleben viele glückliche Momente.

«Radeln ohne Alter» gibt es inzwischen in mehreren europäischen Ländern, zudem auch in Nord- und Südamerika und in Asien und Australien. «Es ist ein Gemeinschaftsprojekt für die ganze Welt», ist Flury überzeugt.

Raphael Amstutz

Link: www.radelnohnealter.ch

Was Piloten wissen müssen

- Den Piloten ist es **selber überlassen**, wie häufig, an welchen Tagen und zu welchen Zeiten pedalt wird.
- Mittels eines Online-Buchungssystems wird der **administrative Aufwand auf ein Minimum** gesenkt.
- Wichtig ist, dass die Ausfahrten nicht zur Pflicht werden, sondern **aus Leidenschaft und Freude** geschehen.
- Interessierte können sich **direkt bei Anina Flury melden** (siehe Link in der Fussnote). raz



Anina Flury: Die 27-Jährige bringt «Radeln ohne Alter» in die Schweiz.

Mikael Colville-Andersen/zvg

Was Altersheime wissen müssen

- Auch Altersheime, die **gerne mitmachen**, melden sich direkt bei Anina Flury.
- Bei einem **Kick-off-Tag** wird der Heimleitung, den Mitarbeitern, den Angehörigen und den Heimbewohnern die Idee vorgestellt.
- Anschliessend werden zwei bis drei Mitarbeitende mit dem **Buchungssystem** vertraut gemacht, damit die Ausfahrten reibungslos gewährleistet werden. Es folgt ein **Fahrtraining** für alle potenziellen Piloten.
- Weiter werden einige sogean-

nannte **Captains** ausgebildet, die die zukünftigen Trainings übernehmen. Beim Start wird gemeinsam mit dem Altersheim ein **kleines Fest** mit Probefahrten organisiert.
- Mit einem jährlichen Mitgliederbeitrag werden die Piloten **versichert** und mit einem kleinen Beitrag die Gemeinkosten des Vereins gedeckt.
- Falls die Altersheime für eine Realisierung der Initiative auf **zusätzliche finanzielle Mittel** angewiesen sind, hilft der Verein, diese zu mobilisieren. raz

LEBENSCHILFE

Stillstand: Wie weiter?

Ich bin arbeitslos, schreibe Bewerbungen, bisher ohne Erfolg. Mein Studienabschluss in Archäologie aus meinem Herkunftsland – ich bin kurdische Türkin – ist hier nicht anerkannt. Ich bemühe mich um einfache Arbeiten wie Aufseherin in Museen oder Bibliotheken. Ein Zurück in meine Heimat gibt es nicht. Ich habe viel Zeit und bin oft zu Fuss unterwegs. Da kommen Erinnerungen hoch an Frohes, Unbeschwertes, aber auch an Schweres aus der Kriegszeit. Manchmal fühle ich mich wie im Nebel. In solchen Momenten von Existenzangst überkommt mich ein Gefühl von Verzweiflung und Lähmung. Zum Glück habe ich eine kleine Übersetzungstätigkeit gefunden. Das gibt mir ein wenig Selbstbestätigung. Ich bin froh, hier für meine Landsleute etwas Sinnvolles zu tun. Demnächst beginne ich ein Integrationsprogramm beim Sozialdienst, das mir berufliche Perspektiven eröffnen soll. Doch ich bin skeptisch, ob da etwas rausschaut. Was raten sie mir?

Frau T. aus L.

Liebe Frau T., Sie sind ja genau auf dem richtigen Weg: Sie bewegen sich, Sie suchen und kämpfen. Verständlich, dass Sie bisweilen müde und mutlos werden, weil alles so langsam und harzig geht und sich keine Fortschritte zeigen. Aber Sie befinden sich in einem Prozess, und der braucht Zeit. Denken Sie an die Natur: Noch vor wenigen Monaten war alles hart gefroren, die Pflanzen verharrten in Winterstarre. Man hätte denken können, dass da alles abgestorben ist. Und nun spriest und blüht es überall. Während der Zeit der Erstarrung ging das Leben im Innern weiter und bereitete sich auf die Erneuerung vor. Ein langsamer Prozess benötigt Vertrauen und Geduld, bis er endlich Früchte bringt. Diese Geduld aufzubringen, ist nicht einfach. Je mehr man sich bemüht, alles genau richtig zu machen, desto mehr verkrampft man sich – wie im Sport – mit Lockerung lösen. Auch hier sind Sie auf dem richtigen Weg: Ihre Arbeit ist für Sie selbst wie eine Lockerungsübung, die erst noch andern Menschen hilft.

Wichtig ist auch das Nachdenken über die Vergangenheit. Die positiven Erinnerungen machen Ihnen die inneren Ressourcen bewusst, etwa Ihre Fähigkeit zum Engagement. Bei belastenden Erinnerungen lohnt sich die Frage, ob Sie bei der Bewältigung dieser Erlebnisse nicht Fähigkeiten gewonnen haben, die Ihnen jetzt zur Verfügung stehen.

Was Ihre Skepsis zum Programm vom Sozialdienst anbelangt: Versuchen Sie, die Angebote zu nutzen. Je mehr Sie selber eine Vorstellung davon haben, was Sie eigentlich interessiert und wo Ihre Fähigkeiten liegen, desto eher werden Sie profitieren können.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem Weg weiterhin Mut und viel Geduld.

Link: www.gleiche-chancen.ch



Regula Gilg

Regula Gilg, lic. phil. Psychotherapeutin FSP mit eigener Praxis in Biel, beantwortet einmal monatlich Leserfragen.