

# Eine Seefahrt, die ist lustig – und aufregend schön

TAH-Leserreise: Mit dem Kreuzfahrtschiff auf großer Fahrt im Norden Europas

VON ANJA SCHRÖDER

**HOLZMINDEN.** Diese TAH-Leserreise führte mit der „Mein Schiff 3“ in den europäischen Norden, eine Kreuzfahrt an der skandinavischen Küste entlang. Wie immer ging es mit der Abholung direkt an der eigenen Haustür los. In Kiel wartete unser Schiff bereits auf uns, bereit uns mit auf Nordland-Kreuzfahrt zu nehmen. Dank des vorab erledigten Online Check In, dauerte die Einschiffung nur wenige Minuten und schon waren wir an Bord. Eine erste Orientierung, ein erster Kaffee oder Snack, von jetzt an brauchte man sich über Nebenkosten keine Gedanken mehr zu machen.

Es gab viel zu entdecken, und unsere jüngste Teilnehmerin war fast durchweg im Kinderparadies verschwunden. Da hatten Mama und Oma schon Glück, wenn sie mal zum Essen vorbeikam. Aber auch die Erwachsenen genossen den ersten Seetag, um den Wellnessbereich zu erkunden, die frische Seeluft zu genießen oder sich bei einem Workshop auszuproben. Die abendlichen Shows haben Weltklasse-Niveau und wurden gerne besucht, oder man traf sich an einer der vielen Bars zum Plauschen.

Unser erster Hafen war Bergen, die Regenhauptstadt und ein norwegischer Traum. Einige machten sich auf den Weg zur Stadt rundfahrt, andere eroberten Bergen zu Fuß. Nicht umsonst wird Bergen zu den schönsten Städten Europas gezählt. Umgeben von sieben Bergzügen und mit sieben inselgespickten Fjorden verbunden, ist Bergen auch ein landschaftlicher Höhepunkt jeder Norwegen-Reise. Aber auch geschichtlich hat die alte Hansestadt einiges zu bieten. Das Hanseviertel Brygge hat eine mehr als 700 Jahre alte Geschichte. Um sich einen schönen Überblick über die Stadt zu verschaffen, fährt man am besten mit der Fliegbahn auf den Aussichtsberg Fløyen. Ein herrlicher Ausblick über das Stadtgebiet und den Hafen bot sich von dem 320 Meter hohen Aussichtsberg. Auch der ein oder andere Troll begegnete uns schon. Zurück in der Stadt

bummelten wir über den Fischmarkt und schauten uns das ein oder andere uns Fremde näher an.

Ein kleiner Bummel durch Brygge durfte natürlich nicht fehlen, doch dann hieß es auch schon Abschied zu nehmen von Bergen, die „Mein Schiff“ machte sich auf den Weg in den Geirangerfjord. Jetzt verstanden wir, wofür der viele Regen die letzten Tage in Norwegen gut war, die vielen imposanten Wasserfälle waren doppelt so imposant und auf den Berggrücken lag der erste Neuschnee. Als dann noch die Sonne herauskam, verstanden wir, warum der Geirangerfjord der schönste aller Fjorde genannt wird. Am Vormittag bummelten wir durch den Ort oder machten einen Spaziergang um den Fjord, um unser Schiff einmal in voller Größe bestaunen zu können.

Am Nachmittag stand dann unser Ausflug in die Adlerkehre und zum Berggipfel Dalsnibba auf 1.500 Metern Höhe auf dem Programm. Wir genossen die Ausblicke, die man sonst nur von Postkarten kennt. Den Gipfel des Dalsnibba konnten wir leider nicht ganz erreichen, auch hier versperrte uns Neuschnee den Weg. Bei der Ausfahrt aus dem Fjord am Abend kamen wir noch einmal ganz dicht an dem Wasserfall der „Sieben Schwestern“ vorbei. Das Wetter verdüsterte sich und der Wind nahm immer stärker zu. Unser Kapitän entschied aus Sicherheitsgründen, nicht den



Das Kreuzfahrtschiff der TAH-Leserreisegruppe liegt vor Anker.

FOTOS: ANJA SCHRÖDER

Weg nach Kristiansand anzutreten, sondern in einem etwas südlicher gelegenen Fjord das Unwetter, das auf uns zu kam, abzuwarten. Gegen Mitternacht sollten wir in den Fjord einfahren und dann vor Wind und Wellen geschützt sein, versprach er uns. Wir erlebten eine sehr stürmische Nacht mit Windgeschwindigkeiten bis zu 70 Stundenkilometern und einer Schräglage bis zu fünf Prozent. Normalerweise werden die Schiffe mit bis zu sechs Prozent getestet, erklärte der

Kapitän. Dass er nach Plan B noch Plan C herauzaubern musste, hatte er in seiner Karriere auch noch nicht erlebt: Der Winddruck war so stark, dass wir nicht in den Fjord einfahren konnten. Es bestand Gefahr, gegen die Felsen gedrückt zu werden. Also entschied unser Kapitän, in der Nacht wieder zurück nach Bergen zu fahren, um den Sturm dort auszusitzen. Uns bescherte der Hurrikan-Ausläufer einen zweiten Tag in Bergen und alle Erstkreuzfahrer und auch alte Hasen



können sich jetzt 100-prozentig sicher sein, dass sie seefest sind.

Den nächsten Tag genossen wir wieder auf See. Der Wind hatte nachgelassen und die Sonne schien. Man konnte kaum glauben, was die letzten beiden Tage noch los gewesen war. Unser letzter Besuch galt der Hauptstadt Dänemarks: Kopenhagen. Hier erwartete uns natürlich die kleine Meerjungfrau, aber auch prachtvolle königliche Residenzen. Wir erfuhren vom neuen Skihügel auf der Müllverbrennungsanlage. Ja, die Dänen haben mehr Strände als Berge. Auf einer Kanalfahrt erkundeten wir die Stadt, bevor es wieder zurück zum Schiff ging. Ein letztes gemeinsames Abendessen an Bord – und am nächsten Morgen trafen wir wieder in Kiel ein. Nach einem genüsslichen Frühstück erwartete uns unser Bus, der uns wieder direkt bis nach Hause fuhr. Viele schöne Erinnerungen hatten wir im Gepäck, und es sollte

sich auch der ein oder andere Troll eingeschlichen haben.

Also bitte ein wenig Vorsicht hier bei uns an der Weser, die Trolle treiben gerne ein wenig Schabernack!

Wer hat jetzt Lust bekommen, beim nächsten Mal dabei zu sein? Unsere Leserreisen für 2020 stehen weitestgehend fest: Starten werden wir vom 10. bis 17. März 2020 in Griechenland. Hier kann man mit Anja Schröder die Höhepunkte des Peloponnes und Athen erkunden. Am 18. März 2020 geht es mit Celia Jünke ins südliche Afrika. Hier kann man „Wilde Tiere und Naturwunder“ auf einer Soft-Adventure-Tour erleben. Beide Reisen sind fast ausgebucht. Wer noch mit will, sollte schnell sein. Im Herbst geht es vom 1. bis 8. Oktober nach Montenegro. Ein noch recht unbekanntes, aber umso schöneres Land in Europa. Celia Jünke bereist mit der Gruppe den Balkanstaat. „Leinen los“ heißt es wieder am 19. September. Die „MS Hamburg“ bringt uns von Grönland bis nach Kanada in den St.-Lorenz-Strom. Schwimmende Gletscher, Indian Summer, Wale und Metropolen wie Montréal entdecken die Reisenden zusammen mit Anja Schröder.



Zur Abfahrt bereit: Die Reisegruppe vor Reisebus und Ostseekai.

## Gesundheitsförderung Älterer zuhause und im häuslichen Umfeld

Holzmindens Seniorenrats-Vorsitzende Elke Leuckel berichtet von der Seniorenkonferenz Hannover

**HOLZMINDEN** (r). In Hannover hat die 14. Niedersächsische Seniorenkonferenz stattgefunden. Der Seniorenrat Holzminden besuchte mit einigen Mitgliedern die Veranstaltung. In der letzten Sitzung des Seniorenrates in der „Drehscheibe“ trug die Vorsitzende Elke Leuckel eine kurze Zusammenfassung der Inhalte der Konferenz vor.

Die Veranstaltung wurde gemeinsam durch den Landesseniorenrat Hannover, die Landesagentur Generationendialog Niedersachsen und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung realisiert. Im Mittelpunkt stand das Thema Gesundheitsförderung älterer Menschen zuhause und im häuslichen Umfeld. Sowohl in der Rede der Vorsitzenden des Landesseniorenrates, Frau Dirnberger, als auch von Dirk Schröder als Vertreter des Ministeriums für Soziales, Ge-

sundheit und Gleichstellung stand der Wunsch der Menschen nach dem Älterwerden in den gewohnten vier Wänden im Mittelpunkt. Das vertraute Haus oder die vertraute Wohnung stehen für Beibehaltung von Selbstständigkeit auch im höheren Lebensalter. Viele, oft über Jahrzehnte gewachsene soziale Netzwerke finden sich in der Nachbarschaft. Die Infrastruktur ist vertraut und die lokale Identifikation meist hoch.

Gerade für alleinlebende Menschen können Veränderungen wie der Eintritt von Erkrankungen, wachsender Unterstützungsbedarf oder der Eintritt in die Pflegebedürftigkeit eine große Herausforderung darstellen. Die eigenständige Organisation von Unterstützungsmaßnahmen gelingt dann oft nur noch unzureichend. Auf die individuelle Lebenssituation zugeschnittene Besuchs- und Informations-

angebote bieten Chancen, ältere Menschen in ihrer gesundheitlichen Selbstfürsorge zu unterstützen.

Bei der Seniorenkonferenz wurden Projekte vorgestellt und der Frage nachgegangen, wie hilfreich und nachhaltig solche Angebote in den Kommunen Niedersachsens sein könnten. Britta Blotenberg von der Hochschule Osnabrück stellte den „Präventiven Hausbesuch“ vor. Anhand Präventiver Hausbesuche sollen Lücken in der Gesundheitsversorgung identifiziert und eine drohende Pflegebedürftigkeit hinausgezögert werden. Aufgrund des Fachkräftemangels und demografischen Wandels müssen alternative Versorgungsformen konzipiert werden. Hier geht es um eine Bedarfsanalyse für die betreffende Person. Zielgruppe sind ältere, nicht pflegebedürftige Personen. Ziel ist es, durch die Kommunen ein solches Ver-

sorgungsmodell zu implementieren.

Stefanie Bließ (Projektleiterin) und Dr. Paul Kathmann (ärztlicher Leiter) stellten das Projekt „RUBIN“ vor. Auch hier geht es um eine bundesweite Versorgungsform, um älteren Menschen die Möglichkeit zu geben, lange zu Hause zu verbleiben. Komplexe erkrankte Menschen erfahren Orientierung durch die Besuche von „Care- und Case-Managern“. Bisher werden 3.200 Patienten in fünf Regionen von 25 Managern betreut. Die Patienten sind durchschnittlich über 80 Jahre alt.

An dem Projekt RUBIN sind bislang acht Ärztenetzwerke beteiligt. Finanziert wird das Projekt aus dem von der Bun-

desregierung aufgelegten Innovationsfonds. Ziel ist es, die Ergebnisse als Impulse für die Regelversorgung einzusetzen.

Neben drei weiteren vorgestellten Projekten ist das Projekt einer „Gemeinde-schwesterPlus“ in Rheinland-Pfalz noch erwähnenswert. Die Landesregierung Rheinland-Pfalz startete 2015 mit dem Projekt. Das Angebot

richtet sich an hochbetagte Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sondern Unterstützung und Beratung im Alltag. Examinierte Krankenschwestern besuchen sie zuhause und beraten sie kostenlos und individuell. Die Beratung betrifft sowohl die gesundheitliche und hauswirtschaftliche Versorgung als auch Wohnsituation und Kon-

takte. Nach den positiven Ergebnissen ist es inzwischen dem Land gelungen, gemeinsam mit den Krankenkassen eine Finanzierung zur Weiterführung des Projektes bis Ende 2020 zu sichern. Ziel der Landesregierung ist es, das Angebot der „Gemeinde-schwesterPlus“ dauerhaft zu erhalten und nach und nach in allen rheinland-pfälzischen Kommunen einzuführen.

Der Wunsch älterer Menschen, solange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben, wird von vielen Kommunen sehr ernst genommen und mit vielfältigen Projekten versucht, dafür Möglichkeiten zu schaffen. Noch handelt es sich um Projekte. Die Seniorenvertretungen hoffen, dass ein Teil davon realisiert werden kann und somit den Menschen, die auf diese Unterstützung angewiesen sind, der Alltag erleichtert werden kann.

