

## Mittendrin im Leben

Einkaufen, zum Arzt fahren, Bekannte treffen – mobil zu sein ist ein Stück Lebensqualität und wichtige Voraussetzung für die gesellschaftliche Teilhabe. Das gilt auch für die Generation 65 plus. Eine vom DRK gegründete Fahrschule in Bielefeld spricht vor allem diese Altersgruppe an.

Text: Anja Martin



**G**anz besonders für ältere Menschen ist Mobilität, also die Fähigkeit, sich autonom fortbewegen zu können, ein entscheidender Faktor, um ein selbstständiges Leben aufrechtzuerhalten. Das gilt auch für Erna Mayer\*. Seit dem plötzlichen Tod ihres Ehemanns geht sie nur noch selten vor die Tür. Zwar hat die 67-Jährige einen Führerschein, doch saß sie schon so viele Jahre nicht mehr hinter dem Steuer, dass sie sich dem Straßenverkehr nicht mehr gewachsen fühlt. Daher spannt sie oft ihre in der Nähe lebenden Kinder für Fahrten zum Arzt oder zum Einkaufen ein. Das ist ihr unangenehm und Tochter Tanja macht sich Sorgen. Es wäre gut, sagt sie, wenn ihre Mutter Besorgungen selbst erledigen könnte. „Dann kommt sie wieder unter Leute.“

Die beiden haben Glück: In Bielefeld, ganz in ihrer Nähe, hat vor einem Jahr die bundesweit erste DRK-Fahrschule eröffnet. Neben der klassischen Führerscheinausbildung für junge Menschen bietet sie Fahrtrainings unter anderem für Senioren, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

„Sicheres Fahren und fortgeschrittenes Alter müssen kein Gegensatz sein“, erklärt ihnen DRK-Fahrlehrer Dirk Konert.

„Oft fehlt einfach die Übung.“ Dagegen punkten ältere Fahrer häufig durch Umsicht und eine risikoärmere Fahrweise. Erst ab einem Alter von 75 Jahren steigt statistisch das Risiko, in einen Verkehrsunfall verwickelt zu werden, stark an. Grund sind vor allem gesundheitliche Beeinträchtigungen wie das Nachlassen der Sehkraft, des Gehörs sowie der Re-



DRK-Fahrdienstleiter Sebastian Mzyk (links) und Fahrlehrer Dirk Konert machen ihre Schüler fit für den Straßenverkehr

\* Name von der Redaktion geändert



aktionsfähigkeit. Sie stellen sich meist schleichend schon in jüngeren Jahren ein und verunsichern die Fahrer.

Neben regelmäßigen Gesundheitschecks sind daher Fahrtrainings eine gute Möglichkeit, die Selbstsicherheit auch nach langer Unterbrechung der Fahrpraxis zurückzugewinnen und unabhängig mobil zu bleiben. „Nicht selten kurven zuvor verängstigte Fahrer nach einigen Übungsstunden durch die Gegend, als wären sie 30 Jahre jünger“, weiß Dirk Konert. Auch Erna Mayer fühlt sich nach wenigen Doppelstunden wieder sicher genug, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen. Die Idee, eine eigene Fahrschule zu gründen, entstand, als sich Anfragen von Senioren häuften. Auch Menschen mit Behinderung und Geflüchtete suchten beim DRK nach speziellen Angeboten. „Wir merkten, dass es einen großen Bedarf gibt, den wir durch unsere Erfahrungen in der sozialen Arbeit besonders gut abdecken können“, berichtet Sebastian Mzyk, Abteilungsleiter der DRK Soziale Dienste OWL gmbH.

### „Wir fragen nach, was tatsächlich gebraucht wird“

Zuvor hatte das Rote Kreuz in Bielefeld mit externen Fahrschulen kooperiert – beispielsweise, wenn es um die Ausbildung des eigenen Personals für die Fahrdienste, den Katastrophenschutz oder die Freiwilligendienste ging. „Jetzt können wir alles aus einer Hand anbieten.“ Die Preise sind marktüblich, einzigartig ist hingegen die ausführliche, individuelle Beratung. „Dafür nehmen wir uns viel Zeit, denn bei uns gibt es keine vorgefertigten Auffrischkurse“, so Sebastian Mzyk. „Wir fragen genau nach, was tatsächlich gebraucht wird.“ Das kann das Ein- und Ausfahren in Parkhäusern oder die souveräne Bedienung moderner Fahrzeuge sein. „Manchmal möchte jemand auch nur die Strecke zur Kuranwendung fahren können. Die trainieren wir samt möglicher Umleitungen durch Baustellen.“

Dabei kann es auch vorkommen, dass das DRK empfiehlt, besser nicht weiter Auto zu fahren. „Die Sicherheit unserer Kunden geht vor.“ Dies aber ist keine Frage des Alters. Erst kürzlich hat eine 78-jährige „Auffrischerin“ das Training erfolgreich durchlaufen.

Aber nicht nur das Auto, auch das Fahrrad ermöglicht ein hohes Maß an Mobilität. Zudem fördert Fahrradfahren die Gesundheit. Nachlassende Reaktions- und Bewegungsfähigkeit lässt jedoch viele ältere Menschen von der Nutzung des



Das Liegedreirad von HP Velotechnik lässt sich für den Transport einfach zusammenklappen

umweltfreundlichen Fortbewegungsmittels zurückschrecken. Doch es gibt Alternativen zum herkömmlichen Drahtesel: Dreirädrige Liege- oder Sessleräder, wie sie beispielsweise die Manufaktur HP Velotechnik in Kriftel bei Frankfurt individuell auf Kundenwunsch herrichtet.

„Auf unseren Trikes können auch ältere und bewegungseingeschränkte Radler sicher unterwegs sein“, erklärt Pressesprecher Alexander Kraft. Möglich macht das die besondere Konstruktion der Gefährte, die nicht nur das Auf- und Absteigen erleichtert, sondern auch in Kurven und brenzligen Fahrsituationen Stabilität gewährleistet. Der Pluspunkt: „Beim Halten an Kreuzungen kann man bequem sitzen bleiben und in Ruhe die Verkehrssituation einschätzen.“ Die Gefährte sind faltbar und auch als E-Bikes – also mit Elektromotor – erhältlich. Auf Wunsch werden Anpassungen vorgenommen – vom großen Seitenspiegel bis hin zu speziellen Pedalen. Daher finden die Räder auch im Reha-Bereich Anwendung. Wenn nachgewiesen werden kann, dass das Dreirad bei bestimmten Erkrankungen Beschwerden lindert, kann es mit Einverständnis des Kostenträgers bezuschusst werden. Es lohnt sich also, bei der Krankenkasse nachzufragen. ➔



#### Weitere Informationen:

- DRK-Fahrschule in Bielefeld:  
[www.drk-sozial.de/unsere-angebote/](http://www.drk-sozial.de/unsere-angebote/)  
drk-fahrschule, Tel.: 0521 32989877
- HP Velotechnik: [www.hpvelotechnik.com](http://www.hpvelotechnik.com)  
oder beim Fachhändler



## Gut erholt

### Sorglos reisen mit dem DRK

Das Deutsche Rote Kreuz bietet Menschen, die nicht allein unterwegs sein können oder möchten, ein vielfältiges Angebot an begleiteten Reisen und Ausflügen. Die Erholung beginnt bereits an der Wohnungstür. Denn auf Wunsch holen Fahrdienste oder ein Taxi die Gäste samt Gepäck zu Hause ab. Neben dem Transfer kümmern sich die DRK-Reiseveranstalter auch um den Versicherungsschutz sowie um die Organisation des Fluges oder der Fahrt im modernen Reisebus.

Ob In- oder Ausland, Tagesausflug oder Urlaub, meist werden Kur- und Badeorte angesteuert. DRK-Teams testen zuvor, ob die schön gelegenen Hotels senioren- und behindertengerecht sind. Zum Service gehört auch die unterstützende Begleitung während der gesamten Reise – wie eine Assistenz beim Essenholen vom Buffet, Hilfe beim Überziehen



von Kompressionsstrümpfen und vieles mehr. Dafür sorgen speziell geschulte ehrenamtliche Reisebegleiter, die in der Pflege arbeiten oder selbst schon im Rentenalter sind. Sie stehen den Reisenden bei Fragen und Problemen rund um die Uhr zur Verfügung. Auch für den Krankheitsfall ist vorgesorgt: Deutschsprachige Ärzte sind immer erreichbar, um schnell und umsichtig zu helfen. Wer jedoch besondere Pflege oder Betreuung benötigt, sollte eine eigene Begleitperson mitnehmen. Die DRK-Reiseveranstalter helfen gern bei der Vermittlung.

Vielfältige Freizeitangebote und Ausflüge sowie vor Ort zubuchbare Kuranwendungen machen die Reisen zu einem rundum erholsamen und unvergesslichen Erlebnis. +



Weitere Informationen gibt es beim jeweiligen DRK-Kreisverband in Wohnortnähe.

## Mobil in (fast) allen Lebenslagen

Bequem, umweltfreundlich und ganz ohne Parkplatzsorgen unterwegs: Gerade älteren und bewegungseingeschränkten Menschen schenken E-Scooter, also batteriebetriebene Rollstühle, ein hohes Maß an mobiler Unabhängigkeit. Die Modellvielfalt reicht vom leichten Tret- oder Sitzroller bis hin zum schweren, reichweitenstarken Vierradgefährt.

Für alle, die ein einfach zu bedienendes, wendiges Gefährt suchen, bietet der E-Scooter Moving Star viele Vorteile. Denn das Leichtgewicht von gerade einmal 18,5 Kilogramm lässt sich schon mit einem Handgriff zusammenfalten und in jedem Kofferraum oder Schrank verstauen.

Es ist bis zu sechs Stundenkilometer flott und schafft Steigungen, an denen handelsübliche Elektrorollstühle scheitern. Seine Batterie – einfach an der Steckdose aufzuladen – ermöglicht je nach Modell Fahrten zwischen 13 und 18 Kilometern. Besonderer Pluspunkt: Der Moving Star kann auch im Innenbereich genutzt werden – ob zu Hause, im Restaurant oder im Museum.



## Impressum

### Adressänderung?

Telefon: 02224 918-123

E-Mail: aboservice@drk-service.de

**Herausgeber:** Deutsches Rotes Kreuz e.V., Carstenstraße 58, 12205 Berlin

**Verlag:** DRK-Service GmbH, Berliner Straße 83, 13189 Berlin, Telefon: 030 868778-440, Fax: -419

**Redaktion:** Hans Peter Schmitt (V.i.S.d.P.), Susan Hausteine, Carolin Mueller

**Redaktionsanschrift:** DRK-Service GmbH, rotkreuzmagazin, Berliner Straße 83, 13189 Berlin, Telefon: 030 868778-440, Fax: -449, E-Mail: redaktion@rotkreuzmagazin.de, Web: www.rotkreuzmagazin.de

**Aboverwaltung:** Hedy Klook, GFS Fundraising & Marketing GmbH, Linzer Straße 21, 53604 Bad Honnef, Telefon: 02224 918-123, Fax: -105, E-Mail: aboservice@drk-service.de

**Kooperationspartner:** planet c GmbH

**Geschäftsführung:** Andrea Wasnuth (Vorsitzende), Thorsten Giersch, Holger Löwe

**Redaktion:** Gerhard Walter (Leitung), Marcel Berndt, Karl Grünberg, Stefan Kreitewolf, Anja Martin, Tonia Sorrentino

**Projektleitung:** Simon Flohr

**Bildredaktion:** Karin Aneser

**Grafik:** Katharina Höhner

**Anzeigen:** planet c GmbH, Kasernenstraße 69, 40213 Düsseldorf, Telefon: 0211 54227-671, Fax: 0211 54227-871, E-Mail: media@planetc.co

**Gesamtleitung Media Marketing:** Tatjana Moos, Telefon: 0211 54227-671

**Media Marketing:** Georgios Giovanoglou, Telefon: 0211 54227-663

**Verlagsvertretung:** Zawa Werbeteam, Ralf Zawatzky, Telefon: 02174 6497620

**Media Service:** Christine Wiechert, Telefon: 0211 54227-672

**Repro:** TIME GmbH

**Druck:** Evers-Druck GmbH

**Redaktionsschluss:** 29.07.2016

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

Das Bezugsgehalt ist im DRK-Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Für den Abdruck und die Rücksendung unverlangt eingeschickter Texte und Fotos besteht keine Gewähr.**

Die Anzeigen und Werbebeilagen in dieser Ausgabe dienen der Refinanzierung des rotkreuzmagazins. Werbliche Inhalte sind keine Empfehlung des Herausgebers und jegliche Haftung wird ausgeschlossen.



**Deutscher Spendenrat e.V.**



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt dem DRK e.V. mit der Zuerkennung dieses Siegels den effizienten und verantwortungsvollen Umgang mit den anvertrauten Spenden.

