

Kopf abschalten und Spaß haben

„Move On“ ist ein neues Projekt der Bürgerstiftung Lebensraum für Jugendliche mit psychischen oder gesundheitlichen Problemen zwischen 14 und 18 Jahren.

VON RAUKE XENIA BORNEFELD

AACHEN Auf große Felsen klettern, Trampolin springen, die Slackline meistern, wie ein Ninja Warrior hangeln, im Sand Volleyball spielen – viele Kinder und Jugendliche vergnügen sich täglich in „Die Halle“ von Susanne Hilgers. Auf eine Gruppe freut sich die Inhaberin der Multi-Sportanlage jetzt besonders: die Kids von „Move On“ – dem neuen Projekt der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen.

Das sind Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren, die (wieder) Spaß an Bewegung bekommen sollten. Und zwar ohne Leistungsdruck, fast kostenlos und ohne Anmeldung.

Christian Knäpper hat „Move On“ ins Leben gerufen. Er ist Physiotherapeut am Uniklinikum Aachen und dort vor allem in der Kinder- und Jugendpsychiatrie tätig. Er weiß, dass gerade Jugendliche mit psychischen oder gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen sich eher zurückziehen, statt aktiv nach neuen Freizeitbeschäftigungen zu suchen. „An Vereine, die in dem Jugendbereich in aller Regel wettkampfortientiert arbeiten, können sie kaum anknüpfen“, erklärte er. „Oft geht Sport auch mit deutlichen Investitionen in Ausrüstung einher.“ Das seien alles Bremschuh für Jugendliche, die sich schwer tun, einen Sport für sich zu finden oder in deren Familien das Geld knapp ist.

Knäpper arbeitete deshalb ein Projekt aus, das die Bürgerstiftung mit offenen Armen unter ihrem Dach aufnahm. Er motivierte ein 18-köpfiges Team von Freiwilligen, die sich als ehrenamtliche Trainer und Trainerinnen im Projekt zu engagieren. Schüler der Schule für Physiotherapie am Uniklinikum, ausgebildete Physiotherapeuten, angehende und fertige Mediziner,



Trainer Vojta Halva gibt Leonard Anweisungen, wie er sich an der Kletterwand bewegen kann. Beide nehmen am neuen Jugendsportprojekt „Move On“ der Bürgerstiftung Lebensraum teil.

Ernährungsberater, eine Psychologin und eine Yogatherapeutin haben sich vom Team von „Die Halle“ fortbilden lassen und stehen nun mittwochs und freitags zwischen 17 bis 19 Uhr zur Verfügung, um die „Move On“-Kids zu motivieren, zu unterstützen und zu beraten. Für viele im Team ist es das erste ehrenamtliche Engagement.

Weitere Kooperationspartner

Zugleich holte Knäpper nicht nur die Unternehmerin Hilgers mit ins Boot, sondern als weitere Kooperationspartner auch die Schule für Physiotherapie am Uniklinikum und den Familienentlastenden Dienst (Fed) der Lebenshilfe, der „Move On“ in sein Freizeitprogramm auf-

nimmt und Mitarbeiter für eine 1:1-Betreuung zur Verfügung stellt. „Einfach die Tür aufmachen und gucken, was geht – dieses Konzept hat uns sofort überzeugt. Hier wird Inklusion weit gedacht“, freute sich Sigrid Ophoff, Leiterin des Fed, über „Move On“. Die Aktion Mensch finanziert das Projekt für drei Jahre. „Das alles passt perfekt zur Bürgerstiftung: zum Ehrenamt motivieren, Institutionen vernetzen – dafür stehen wir“, sagte Marita Jansen vom Vorstand der Bürgerstiftung.

Kinderärzte sowie Physiotherapeuten, die schwerpunktmäßig Jugendliche behandeln, und Stellen wie das Sozialpädiatrische Zentrum und das Autismus-Therapie-Zentrum können Jugendlichen einen Gutschein ausstellen, mit dem sie

unbürokratisch und kostengünstig bei „Move On“ teilnehmen können. Die Anmeldung kostet einmalig fünf Euro, jeder Besuch bei „Move On“ je einen Euro. 30 Kids können gleichzeitig teilnehmen, übrigens auch mit Bewegungseinschränkung. Zugang und Geräte sind barrierefrei. „Und wenn sie zwei Stunden nur auf dem Trampolin wippen, ist es auch gut“, fand Hilgers.

Die erste Resonanz ist positiv: „Mancher kam hier tagesbeschwert an und ist nach zwei Stunden mit einem breiten Grinsen wieder nach Hause gegangen“, berichtete Knäpper von den ersten Erfahrungen. Denn: Den Kopf abschalten, den eigenen Körper fühlen, Spaß haben – das alles sei „Move On“.

www.buergerstiftung-aachen.de

AZ 09.10.2020