

Workshop zur Gleichstellung

LÜBECK. Mit gleichstellungs-politischen Ideen und Anregun-gen können Lübeckerinnen und Lübecker am Samstag, 18. Janu-ar ins Jahr 2025 starten: Das Frau-enbüro lädt ein, konkrete Verbes-serungsvorschläge zum Thema Geschlechtergerechtigkeit in Lü-beck einzubringen.

- Was braucht es für mehr Ge-schlechtergerechtigkeit in Lü-beck?
 - Wie und womit wollen wir queeres Leben in Lübeck gestal-ten?
 - Was oder wen brauchen wir für ein Leben ohne Gewalt in die-ser Stadt?
 - Und was sagen Kinder und Ju-gendliche (12 bis 17 Jahre) dazu?
- Darum geht es bei dem Beteiligungsworkshop des Lübecker Frauenbüros am 18. Januar.

BREITE BETEILIGUNG ERWÜNSCHT

Nach dem 1. Aktionsplan Gleich-stellung 2022-2024, der eben-falls mit breiter Beteiligung ent-wickelt wurde, sollen jetzt erneut Maßnahmen und Ideen ent-wickelt werden – als Auftakt am 18. Januar mit den Ideen und dem Wissen der Bevölkerung. Im An-schluss finden weitere Beteiligungsrunden mit Fach-Expertin-nen und -Experten statt.

Ziel ist die Entwicklung eines 2. Aktionsplanes Gleichstellung, diesmal auch mit Maßnahmen für ein queeres Lübeck, der im Sommer 2025 der Bürgerschaft zur Beschlussfassung vorgelegt werden soll.

Der 2. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung soll im Ergebnis konkrete Handlungsaufträge und Verantwortliche für vielfältige Aktivitäten und Maßnahmen zur Umsetzung von mehr Ge-schlechtergerechtigkeit in Lü-beck benennen.

Die Anregungen und Ideen der Bürgerinnen und Bürger, die am 18. Januar eingebracht werden, bilden dafür die Grundlage. Ein spezielles Beteiligungsformat für Kinder und Jugendliche (zwölf bis 17 Jahre) ist ebenfalls dabei.

Der Beteiligungsworkshop fin-det statt von 13 bis 17 Uhr im Übergangshaus, Königstraße 54.

Eine professionelle Kinderbe-treuung ist (bei Anmeldung) ge-währleistet. Eingeladen sind alle Geschlechter.

📍 **Anmeldung bis 13. Januar per E-Mail: frauenbuero@luebeck.de.**

Krank ohne Krankenversicherung: Diese Angebote gibt es in Lübeck

In der Hansestadt werden Menschen, die nicht versichert sind, nicht allein gelassen.

LÜBECK. Irgendwann ist jeder mal krank. Aber nicht jeder, der krank ist, hat auch eine Kranken-versicherung. In Lübeck werden diese Menschen nicht allein gelas-sen. Hilfe finden sie beim Gesund-heitsmobil, der Gesundheitsstati-on und dem Medibüro. Die An-gebote sind kostenfrei.

Als Thomas Müller (58) an die-sem nasskalten Tag mit dem Ge-sundheitsmobil den Lübecker Ko-berg ansteuert, wird er bereits er-wartet. Markus (38, Name geän-dert) ist obdachlos und nicht kran-kenversichert. Er hat eine Wunde an der Hand, die schlecht heilt.

„Komm erstmal rein, hier drin ist es schön warm“, sagt Müller. Die beiden kennen sich seit eini-gen Monaten. Markus setzt sich auf den blauen Behandlungsstuhl im Gesundheitsmobil und ist sichtlich froh, sich etwas aufwär-men zu können. „Meiner Hand geht es schon besser“, sagt der 38-Jährige. Während Müller die Wunde mit einer Salbe versorgt und neu verbindet, fragt er seinen Patienten, wie es ihm in letzter Zeit ergangen ist. „Ach du kennst mich ja, ich lass’ mich nicht unter-kriegen“, sagt Markus mit einem schiefen Lächeln.

„Letztes Mal hast du ja ziemlich gehustet. Ich würde dich gerne noch einmal abhören“, erklärt Müller. Er ist zufrieden mit dem, was er hört. Noch ein kurzer Plausch, dann macht sich Markus wieder auf den Weg. „Pass gut auf dich auf“, ruft Müller seinem Pa-tienten hinterher.

Der 58-Jährige ist einer von zwei hauptamtlichen Mitarbei-tern des Lübecker Gesundheits-mobils. Hinzu kommen 13 ehren-amtliche Helfer, neun Ärztinnen und Ärzte, zwei Krankenschwes-tern und zwei Fahrer. Weitere eh-renamtliche Mitstreiter sind laut Müller jederzeit willkommen.

Das spendenfinanzierte Ge-meinschaftsprojekt von den Jo-hannitern und der Gemeindedia-konie gibt es bereits seit 2007 – „und es ist nach wie vor einzig-artig in Schleswig-Holstein“, sagt Müller, der seit Anfang 2008 da-bei ist. Jährlich versorgt das Ge-sundheitsmobil zwischen 600 und 700 Klientinnen und Klienten.



Thomas Müller ist von montags bis freitags mit dem Gesundheitsmobil in Lübeck unterwegs. An diesem Tag macht er auf dem Koberg Sta-tion. Foto: Lutz Roeßler

Das Fahrzeug hat eine medizini-sche Grundausstattung an Bord, mit der das Team „kostenlos und vertraulich“ helfen kann. „Etwa 30 Prozent unserer Patienten ha-ben keine Krankenversicherung“, sagt Müller. Dass auch viele Lübe-cker mit Krankenversicherung das niedrigschwellige Angebot nut-zen, hat vielfältige Gründe. „Manch einer geht nicht zum Arzt, weil er sich schämt oder Angst hat oder sich für nicht War-tezimmer-tauglich hält“, erklärt Müller. „Viele entscheiden sich erst in dem Moment, in dem sie das Gesundheitsmobil sehen.“ Deshalb sind der 58-Jährige und seine Kollegin Sabine Steen oft zu Fuß in der Stadt unterwegs und sprechen Menschen an, von denen sie annehmen, dass sie ärztliche Hilfe brauchen könnten.

Das Gesundheitsmobil macht von montags bis freitags an elf Stellen im Stadtgebiet Station. Auf dem Parkplatz der MuK steht es zum Beispiel donnerstags von 11 bis 11.30 Uhr und an der Ma-

rienkirche dienstags von 11 bis 12 Uhr. Darüber hinaus gibt es mit der Gesundheitsstation am Mühlen-torplatz 1 auch eine feste Anlauf-stelle, in der zum Beispiel Blut ab-genommen werden kann und weitergehende Untersuchungen möglich sind.

Was das Gesundheitsmobil der-zeit nicht anbieten kann, ist eine zahnärztliche Behandlung. „Unser Zahnarzt ist mit 80 Jahren in den Ruhestand gegangen“, sagt Müller. Die Suche nach einem Nachfolger war bisher erfolglos. Wer bei Zahnproblemen Bera-tungsbedarf hat, kann sich telefo-nisch beim Gesundheitsmobil melden unter 0451/58010671. Bei Behandlungsbedarf ist die nächste Anlaufstelle für Men-schen ohne Krankenversicherung das Zahnmobil der Caritas in Ham-burg.

„Neben medizinischer Bera-tung und Behandlung bieten wir auch Gespräche auf Augenhö-he“, betont Müller. Sein erklärtes Ziel: „Ich möchte, dass unsere

Klienten wieder besser auf sich achtgeben und sich – gegebenen-falls mit entsprechender Unter-stützung – um eine Krankenver-sicherung kümmern, um so wieder in die Regelversorgung zu kom-men.“

Auch beim von Medizinstuden-tinnen und -studenten sowie we-iteren Freiwilligen betriebenen Medibüro in der Großen Burgstra-ße erhalten Menschen ohne Kran-kenversicherung medizinische Hil-fe. Das Projekt besteht seit 2012, seit 2022 ist es ein eingetragener Verein. „Der Erstkontakt läuft telefonisch. Wir verschaffen uns einen Überblick, laden die Klien-ten gegebenenfalls zu uns ein und vermitteln sie stets an Praxen oder Kliniken weiter“, erklärt Medizin-studentin Lea Schwerin (27) vom Vorstand des Medibüros, das unter 01577/9338144 erreichbar ist.

Einige Arztpraxen würden die vermittelten Patienten pro bono behandeln, nehmen also kein Geld dafür. Andere bieten die Be-

handlung vergünstigt an. Wenn dies nicht möglich ist, versucht das durch den Integrationsfonds ge-förderte Medibüro, zumindest einen Teil der Kosten zu überneh-men. „Doch unser Budget ist be-grenzt und die Förderung musste bisher jährlich neu beantragt wer-den“, erklärt Lea Schwerin. Aber nun ist Besserung in Sicht: Im Haushaltsbeschluss stehen für das kommende Jahr 10.000 Euro und für 2026 sogar 15.000 für das Me-dibüro.

Wenn das Geld knapp wird, starten die Ehrenamtlichen Spen-denaufrufe oder Soli-Partys, sagt Schwerin, „aber das Geld reicht trotzdem nie“. Ihr bitteres Fazit: „Wir können die Versorgungslü-cke nicht einmal ansatzweise schließen, sondern sie nur ein biss-chen kleiner machen.“ Es sei ein Grundfehler im System, dass es zwar „ein Recht auf notwendige und angemessene medizinische Behandlung gibt, dieses aber über Ehrenamtler und Spenden ge-währleistet werden soll“. **GRI**

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Wertvolle Inspirationen rund um die Gesundheit

LÜBECK. Gesünder ernähren, mehr Sport treiben, mehr Zeit mit der Familie und Freunden verbrin-gen und mit dem Rauchen aufhö-ren. Diese und weitere Neujahrs-vorsätze haben sich viele vorge-nommen. Wer gesunde Balance zwischen Bewegung und Ent-spannung erleben sowie ein rauchfreies Leben führen möchte, findet in den Gesundheitskursen der AOK NordWest dafür die bes-ten Voraussetzungen. Mit den Gesundheitskursen der AOK NordWest genießt jeder in Lübeck „Gesunde Vorteile“. „Dem-nächst starten wieder diverse Kur-se in Lübeck. Alle Kurse werden von qualifizierten Fachkräften ge-leitet“, so AOK-Serviceregionslei-ter Reinhard Wunsch. Anmeldun-gen sind ab sofort möglich. Die Kursteilnahme ist kostenfrei für AOK-Kunden.

Der Kurs „Achtsamkeitstrai-ning (MBSR)“ richtet sich an Menschen, die in ihrem täglichen Leben Stress vorbeugen oder be-wältigen wollen und sich mehr Gelassenheit wünschen. Das wis-senschaftlich fundierte und wirk-same Programm der Stressbe-



Demnächst starten in Kurse mit noch freien Plätzen. Foto: AOK/Colourbox

wältigung basiert auf angeleite-ten Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Ge-hen. Hierbei geht es darum, inne-zuhalten, im Hier und Jetzt anzu-kommen, sich selbst zu spüren, um den alltäglichen Herausfor-derungen gewachsen zu sein. Die praktischen Übungen wer-den durch Gespräche und Kurz-vorträge ergänzt. Der Kurs star-tet am Donnerstag, 6. Februar.

Wer entspannt ins neue Jahr starten möchte, ist bei „Yoga-

zeit“ am Donnerstag, 13. Febru-ar genau richtig. Die Kursteilneh-merinnen und -teilnehmer erler-nen über acht Wochen Bewe-gungs- und Entspannungsübun-gen sowie eine besondere Atem-technik.

„Faszien-Fit“, ein Kurs, der quasi unter die Haut geht und so-mit die eher passiven Strukturen erreicht. Regelmäßige Faszien-arbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch

Schmerzen des Bewegungsap-parats und aktiviert das Immun-system. Wie Faszien trainiert werden können und was das be-wirkt, lernen Interessierte ab Donnerstag, 13. Februar kennen.

Sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen und die Balance zu schaffen, zwischen dem, was einem wichtig ist und dem, was andere sich von einem wünschen. Diese spannenden Themen lassen sich im Kurs „Le-be Balance“ mit effektiven Übungen durch speziell geschul-te Trainerinnen und Trainer be-antworten. Start in ein Leben in Balance ist ebenfalls am Don-nerstag, 13. Februar.

Die komplette Übersicht zu al-len Kursen in der gesamten Re-gion sowie zu den AOK-liveonli-ne-Kursen gibt es unter www.aok.de/nw. Anmeldungen sind entweder dort online mög-lich oder telefonisch im AOK-Prä-ventions-Team bei Nicole Bartos unter der kostenfreien Rufnum-mer 0800 2655-506547. Alle AOK-Präventionsangebote sind kostenfrei für AOK-Kundinnen und -Kunden.

Wahlhelfer gesucht

LÜBECK. Am Sonntag, 23. Fe-bruar, wird der Deutsche Bundestag neu gewählt. Eine Wahl kann nur durchgeführt werden, wenn die Bürger aktiv am Ablauf mit-wirken. Vor diesem Hintergrund sucht die Hansestadt Lübeck noch Wahlhelfer.

Wahlhelfer werden können al-le, die auch zur Bundestagswahl 2025 wahlberechtigt ist. Dies sind alle deutschen Staatsange-hörigen, die am Wahltag das 18. Lebensjahr vollendet haben, seit drei Monaten den Hauptwohn-sitz in Deutschland haben und nicht per richterlicher Entschei-dung vom Wahlrecht ausge-schlossen wurden.

Fünf bis sechs Wahlhelfer bil-den einen Wahlvorstand, der am Wahlsonntag die ordnungsge-mäße Stimmabgabe und Stimm-auszählung sicherstellt. Die Mit-wirkenden kümmern sich vor Ort um die Überprüfung der Wahlbe-

rechtigung, die Stimmzettelaus-gabe, die Ermittlung der Wahlbe-teiligung und die Feststellung des Abstimmungsergebnisses.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Notwendiges Wissen wird entweder durch eine Schulung oder durch Informa-tionsmaterial vermittelt. Soweit möglich erfolgt ein Einsatz in Wohnortnähe.

Für das Ehrenamt wird ein Erfri-schungsgeld zwischen 50 und 75 Euro gezahlt. Der Betrag wird nicht auf Sozialleistungen ange-rechnet. Darüber hinaus besteht für die Dauer der Tätigkeit ein Unfallversicherungsschutz.

📍 **Alle, die Interesse haben bei der Wahl und Auszählung mitzuwir-ken können sich im Wahlbüro unter Telefon 0451/ 1221230 oder www.luebeck.de/wahlen bezie-hungsweise per E-Mail an wahlen@luebeck.de melden.**

Tanzbar mit Funk, Soul und Disco

INNENSTADT. Am Sonnabend, 18. Januar, öffnet die Tanzbar, Mühlenstraße 53, ab 20 Uhr wie-

der ihre Türen für alle, die Lust ha-ben auf Funk, Soul und Disco zum Abtanzen. Der Eintritt ist frei.