



Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

◎ Bewegung

- Ernährung
- Psychisches Wohlbefinden

DOKUMENTATION

Fachforum Prävention 27.03.2019

Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports in Trier

Gesund leben in Trier

Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit dies gelingt? Welche Maßnahmen sind sinnvoll, damit gesundheitsförderliches Verhalten für möglichst viele Menschen in der Stadt eine attraktive Handlungsalternative darstellt?

Das **Fachforum Prävention 2019** »Gesund leben in Trier« soll eine Plattform bilden, um die aufgeworfenen Fragen mit Akteuren und Akteurinnen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern zu diskutieren und die Entstehung neuer Kooperationsbezüge ermöglichen. Ergebnisse des Fachforums Prävention sollen in ein Aktionsprogramm Gesundheit einfließen.

Grußworte & Partnerschaftsvereinbarung	3
ELVIRA GARBES › Bürgermeisterin	
DR. HARALD MICHELS › Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.	
Rückblick in Bildern	4
Präsentation 1: Eine Bestandsanalyse in Bildern	5
BETTINA MANN › Jugendamt Trier	
Präsentation 2: Ergebnisse der Bevölkerungsbefragung	17
SEBASTIAN SCHNEIDER › Institut für Sportstättenentwicklung, Trier	
Präsentation 3: Impuls Trier – Stadt in Bewegung	22
PAULA ORLT › Haus der Gesundheit & BETTINA MANN › Jugendamt Trier	
Präsentation 4: Gute Praxis: Gesundheitsteams vor Ort	30
MARIA OHLIG › Quartiersmanagement Trier-Nord, Wohnungsgenossenschaft Am Beutelweg eG, Trier	
Vortrag 1: Bewegungsförderung im Quartier	33
ULRIKE LEISTNER › Gesundheitsamt Leipzig	
Vortrag 2: Präventionsgesetz	50
SABINE KÖPKE › Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit, Mainz	
Workshop 1: Gesund aufwachsen	58
Moderation › ANDREA MAY	
Workshop 2: Gesund leben und arbeiten	60
Moderation › NADJA DRIESSEN	
Workshop 3: Gesund im Alter	62
Moderation › FRANZ GIGOUT	
Fazit	65
Kooperationspartner und Unterstützer	67
Impressum	68

Begrüßung durch Elvira Garbes und Dr. Harald Michels

Frau Elvira Garbes, Bürgermeisterin der Stadt Trier und Herr Dr. Harald Michels, Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V. und Leiter des Gesundheitsamtes, hoben in ihrer Begrüßung die Bedeutung der kommunalen Gesundheitsförderung hervor.

Partnerschaftsvereinbarung

Stadt Trier und Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit

Diese Bedeutung wurde mit dem Abschluss der Partnerschaftsvereinbarung zwischen der Stadt Trier und dem Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, die Bürgermeisterin Garbes anlässlich des Fachforums Prävention öffentlich unterzeichnete, zusätzlich hervorgehoben.





Begrüßung

ELVIRA GARBES

Bürgermeisterin der Stadt Trier



Begrüßung

DR. HARALD MICHELS

Haus der Gesundheit Trier/

Trier-Saarburg e. V.



Partnerschaftsvereinbarung

SABINE KÖPKE

Kooperationsverbund Gesundheitliche
Chancengleichheit

ELVIRA GARBES

Bürgermeisterin der Stadt Trier

BETTINA MANN

Jugendamt Trier

PAULA ORLT

Haus der Gesundheit



Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

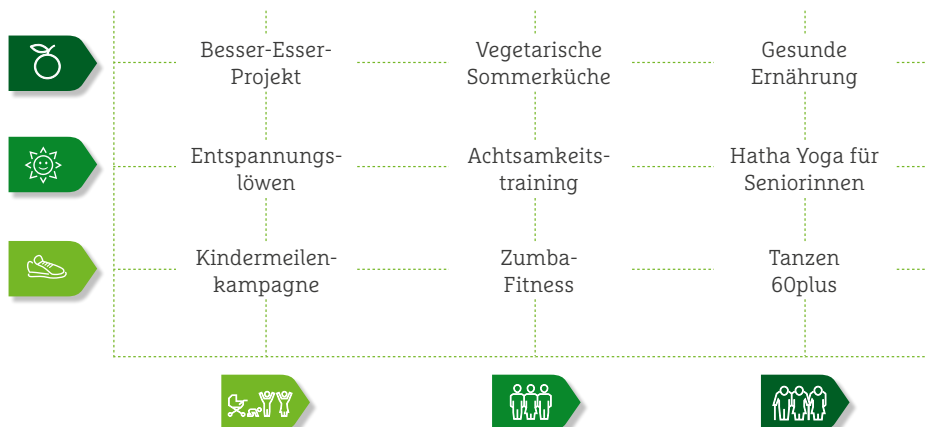
EINE BESTANDS- ANALYSE IN BILDERN

BETTINA MANN › Jugendamt Trier



WIE BESCHREIBEN WIR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM AKTIONSPROGRAMM?

→ BEISPIELE



Bestandsanalyse in Bildern

3 | 22

WEN HABEN WIR GEFRAGT? WAS HABEN WIR UNS ANGESCHAUT?

→ EIN BLICK AUF

- Kindertagesstätten
- Schulen
- Sportvereine
- Kinder- und Jugendzentren
- Familienbildungseinrichtungen
- Einrichtungen der Erwachsenenbildung



Bestandsanalyse in Bildern

4 | 22

WAS HABEN WIR GEFRAGT?



- Führt Ihre Einrichtung neben der allgemeinen pädagogischen Arbeit gesundheitsförderliche Aktivitäten durch?
- Ist Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtungskonzeption verankert?
- Werden Ihre Angebote von den Krankenkassen unterstützt?

- Gibt es beim Anbieter Angebote zu Bewegung, Ernährung und/oder zum psychischen Wohlergehen?
- Wie heißen die Angebote / die Aktionen?
- Ist das Angebot einmalig, ein Kurs oder wird es langfristig organisiert?

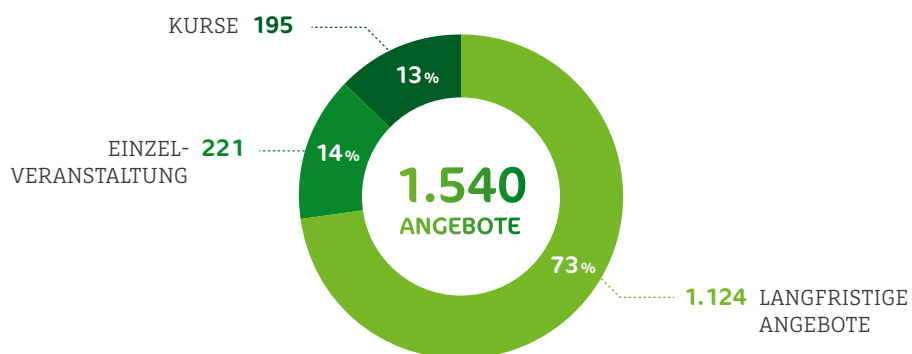


Bestandsanalyse in Bildern

5 | 22

GESAMTZAHL DER ANGEBOTE

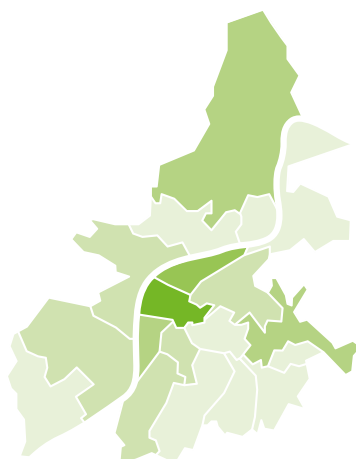
TRIER



Bestandsanalyse in Bildern

6 | 22

WIEVIELE ANGEBOTE GIBT ES IN DEN STADTTETLEN?



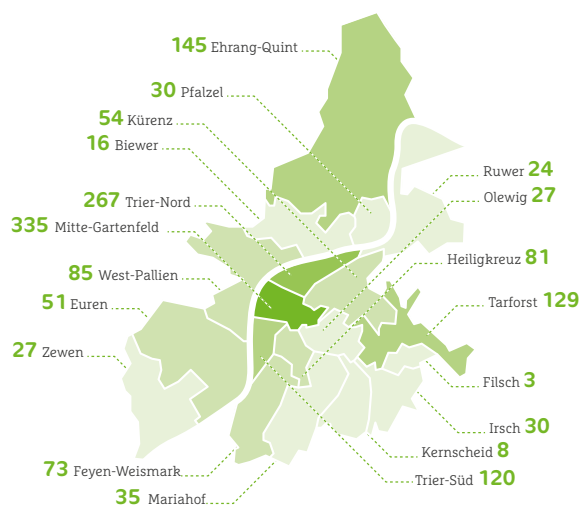
Anzahl der Angebote

335	■
267	■
101-150	■
51-100	■
0-50	■

Bestandsanalyse in Bildern

7 | 22

WIEVIELE ANGEBOTE GIBT ES IN DEN STADTTETLEN?



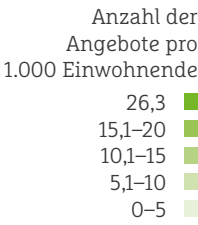
Anzahl der Angebote

335	■
267	■
101-150	■
51-100	■
0-50	■

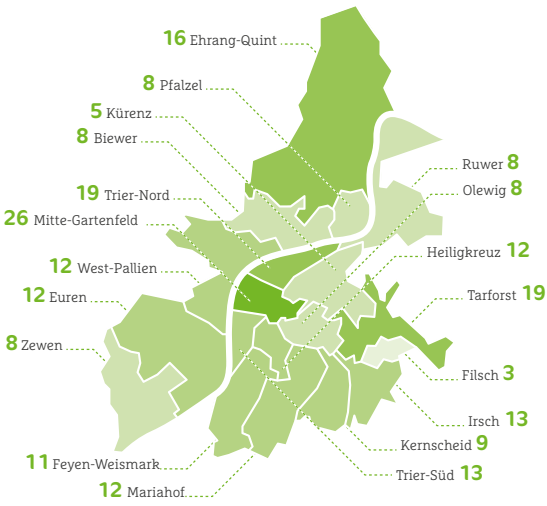
Bestandsanalyse in Bildern

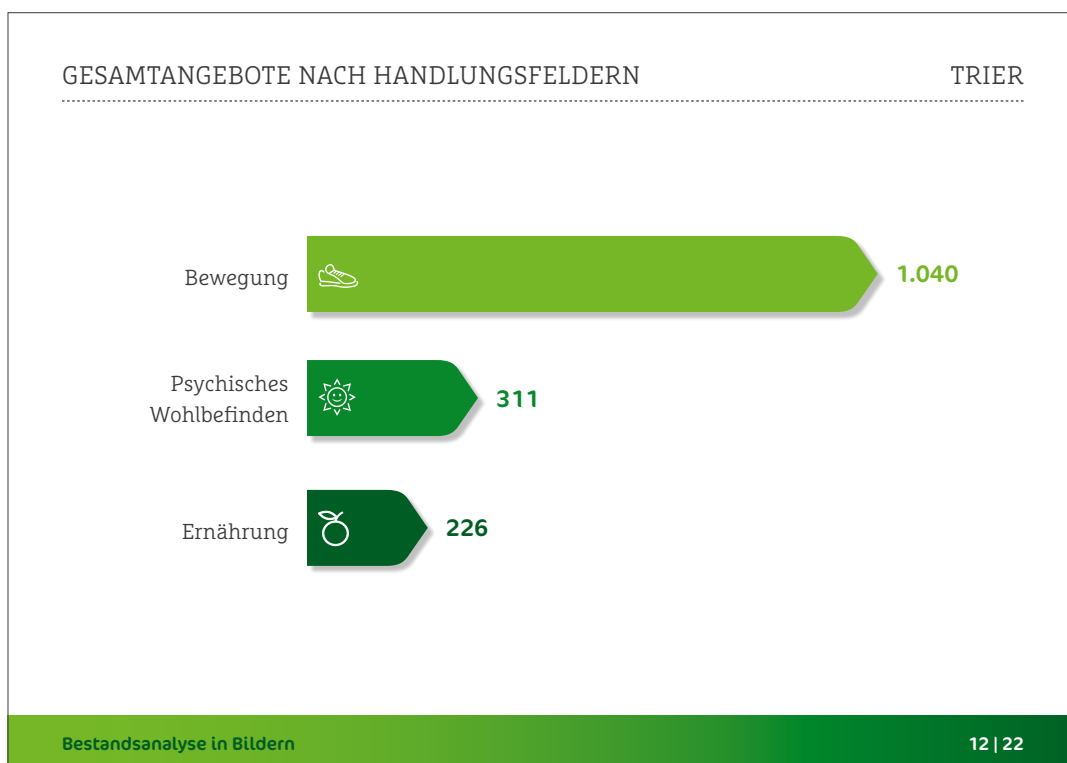
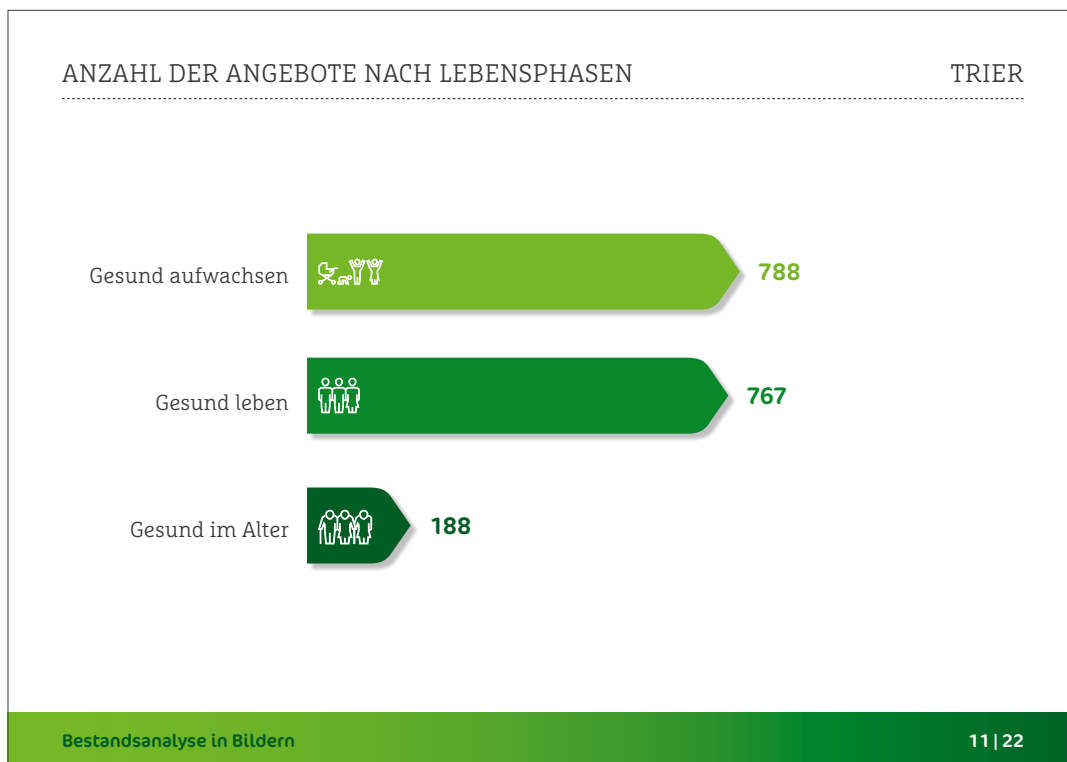
8 | 22

VERHÄLTNIS: ANGEBOTE PRO 1.000 EINWOHNENDE



VERHÄLTNIS: ANGEBOTE PRO 1.000 EINWOHNENDE

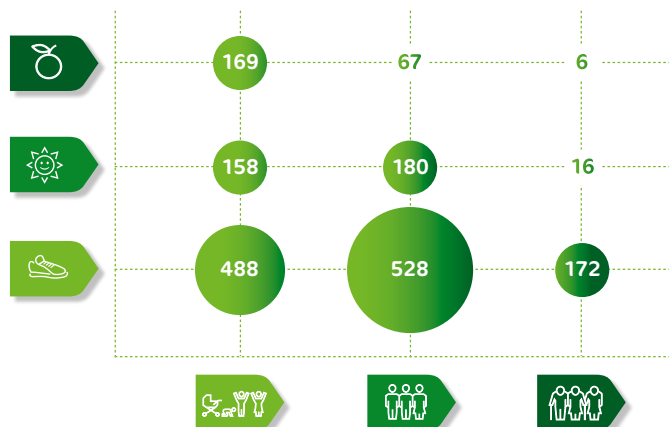




WELCHE ANGEBOTE GIBT ES FÜR WELCHE LEBENSSTADIEN?

TRIER

→ ANALYSE DER ANGEBOTE

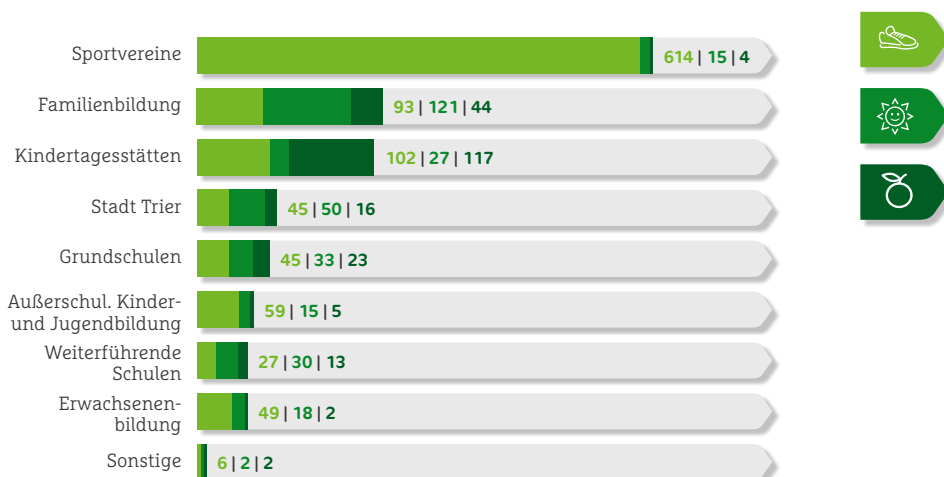


Bestandsanalyse in Bildern

13 | 22

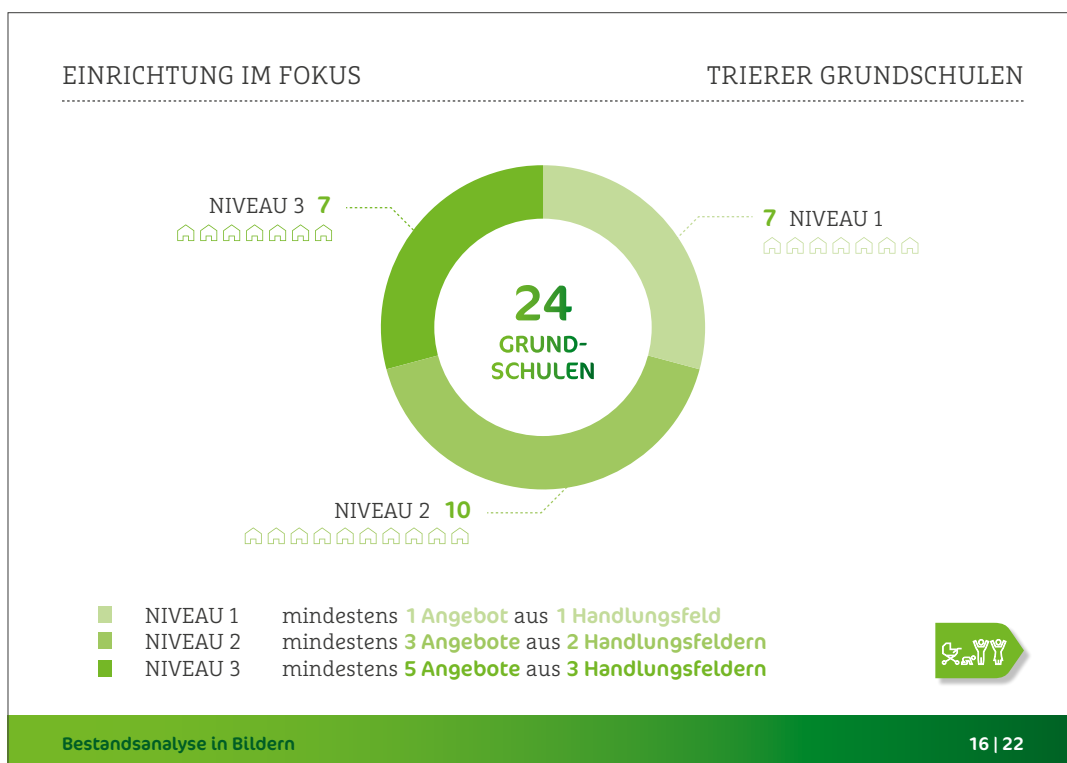
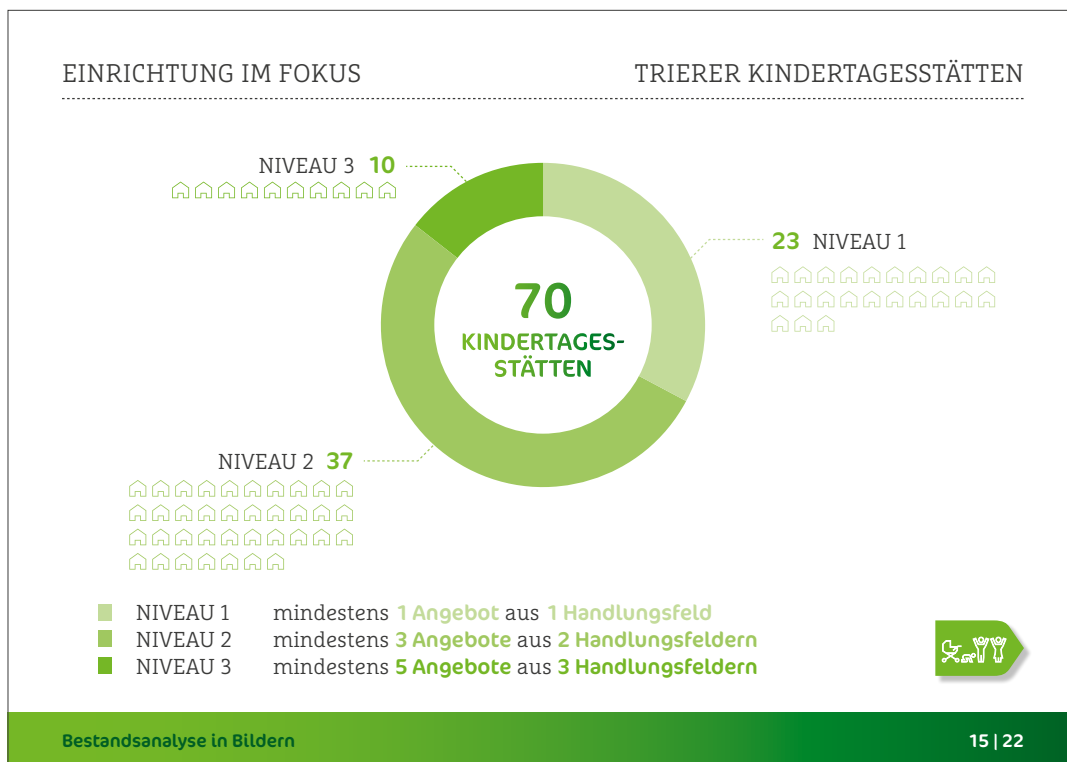
WELCHE EINRICHTUNGEN MACHEN WELCHE ANGEBOTE?

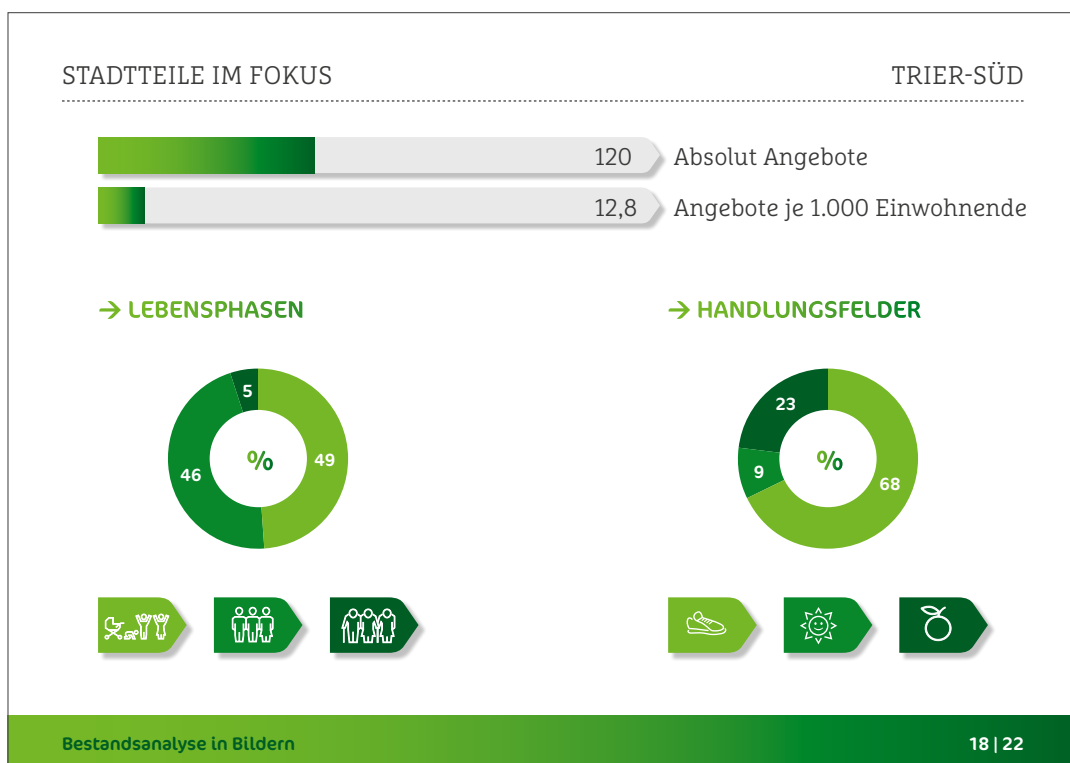
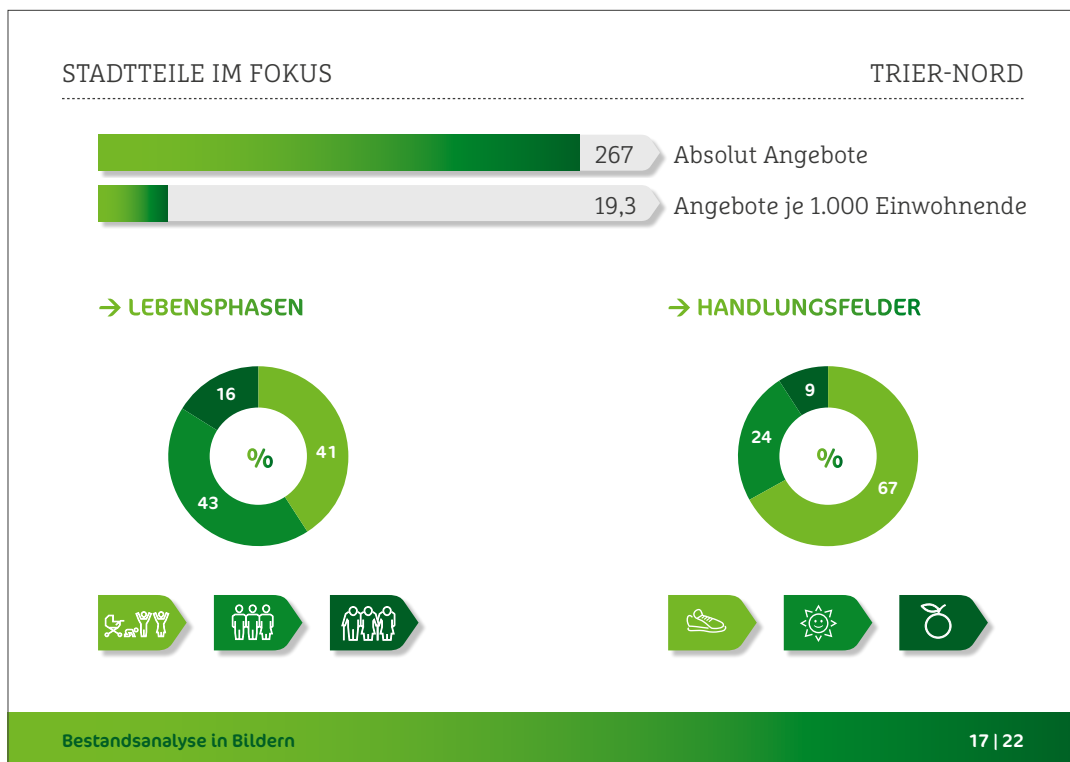
TRIER



Bestandsanalyse in Bildern

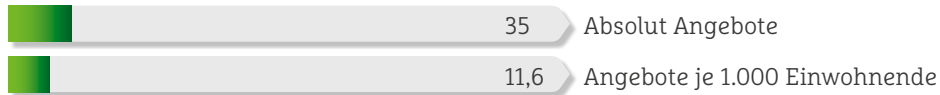
14 | 22



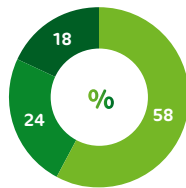


STADTTEILE IM FOKUS

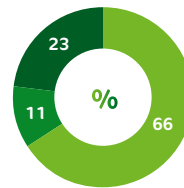
MARIAHOF



→ LEBENSPHASEN



→ HANDLUNGSFELDER



Bestandsanalyse in Bildern

19 | 22

ERLEDIGTES UND WIE ES WEITERGEHT



→ WESENTLICHE DATEN SIND ZUSAMMENGETRAGEN

- Bestandsanalyse
- Bevölkerungsbefragung
- Stadtteilwerkstätten
- Öffentliche Foren mit Werkstätten

Bestandsanalyse in Bildern

20 | 22

ERLEDIGTES UND WIE ES WEITERGEHT



→ DIE NÄCHSTEN SCHRITTE IM PROZESS

- Ideen zum Aufbau weiterer Gesundheitsförderung sammeln
- Zielsetzungen beschreiben
- Aktionsprogramm auf den Weg bringen

Gesundheitsförderung in Trier

Der Anfang
ist gemacht



Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

ERGEBNISSE DER BEVÖLKERUNGS- BEFRAGUNG

SEBASTIAN SCHNEIDER › Institut für Sportstättenentwicklung, Trier



Fachforum Prävention 2019
Gesund leben in Trier
27.3.2019
 -
Impuls Trier
Auswertung der Bürgerbefragung

Sebastian Schneider, MBA

27.03.2019

1

Bevölkerungsbefragung: TeilnehmerInnen

- 151 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- 70,3% weiblich, 29,7% männlich
- Durchschnittlich 47,7 Jahre alt
- Insgesamt zu geringer Rücklauf, um statistische Repräsentativität zu gewährleisten
- ABER: 850 „Klicks“ auf den Fragebogen

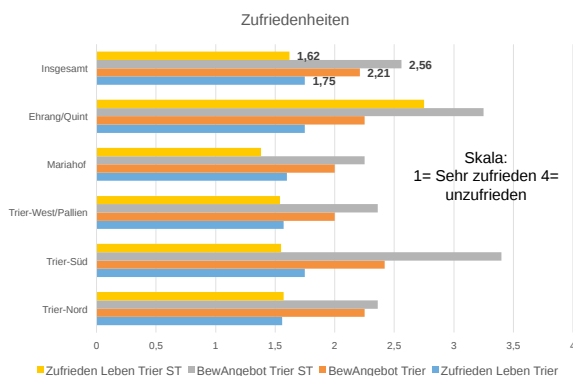


27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

2

Zufriedenheiten Leben und Bewegung



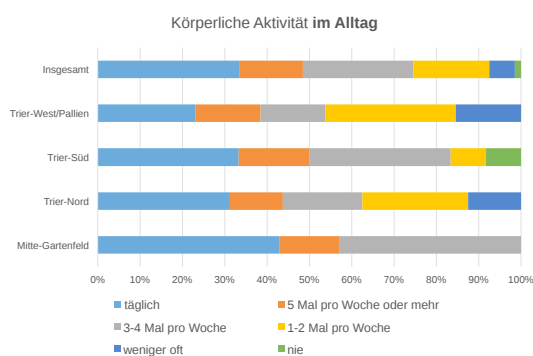
- Hohe Differenzen zwischen Bewertungen „Leben“ und „Bewegungsangebot“
- Zum Teil erhebliche Unterschiede in den Bewertungen
- Allerdings in einigen Stadtteilen sehr geringer Rücklauf

27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

3

Häufigkeiten körperliche Aktivität



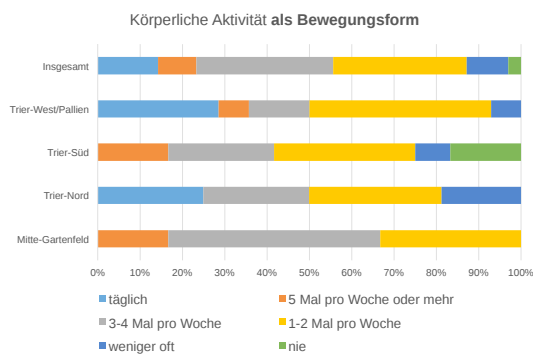
- Fast 90% der Befragten bewegen sich mindestens 1-2 Mal in der Woche
- Vergleichbar zu anderen Kommunen/Städten
- Befragte aus Mitte-Gartenfeld sind am „aktivsten“

27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

4

Häufigkeiten Aktivität als Bewegungsform



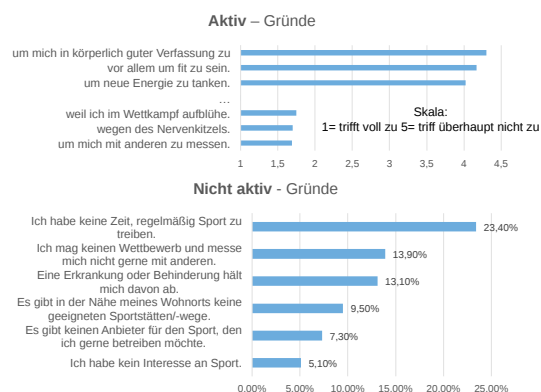
- Es werden die unterschiedlichsten Bewegungsformen ausgeübt
- Die Top 3 sind Joggen/ Laufen/Walken, Radfahren und „Spaziergehen/ Wandern“
- Schwimmen wird (auch im Vergleich zu anderen Kommunen) insgesamt weniger häufig ausgeübt

27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

5

Gründe für körperliche Aktivitäten



- Das Thema „Gesundheit“ steht für die meisten der Befragten im Vordergrund
- Fehlende Anbieter und Bewegungsräume nicht ausschlaggebend

27.03.2019

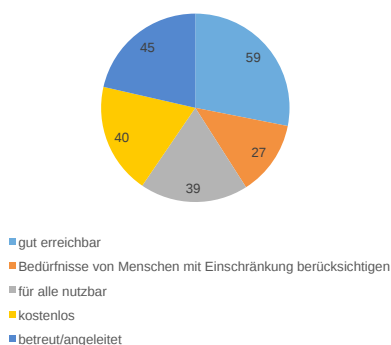
Projektteam Impuls Trier

6

Wie sollten neue Bewegungsangebote gestaltet sein



Veränderte Bewegungsräume/Angebote



- Erreichbarkeit als häufig genannter Aspekt
- Kostenlose Angebote werden bevorzugt
- Spezielle Bedürfnisse werden nicht in den Vordergrund gestellt
- Neue Angebote sollten über den Tag verteilt werden

27.03.2019

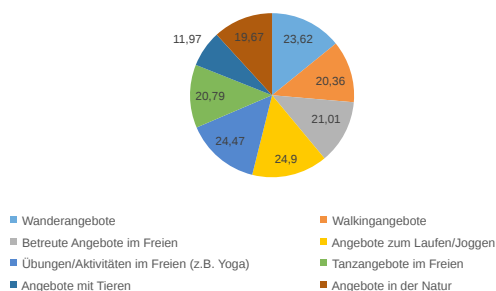
Projektteam Impuls Trier

7

Neue Bewegungsangebote – Verteilung von 100 Punkten



Neue Bewegungsangebote



27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

8



Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

IMPULS TRIER STADT IN BEWEGUNG

PAULA ORLT › Haus der Gesundheit
BETTINA MANN › Jugendamt Trier



PROJEKT

→ LAUFZEIT

5 Jahre

→ PROJEKTPARTNER

- Stadt Trier
- Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
- Europäische Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports Trier
- Techniker Krankenkasse (TK)

→ ZIELE

- Entwicklung niedrigschwelliger Bewegungsangebote in Trier
- Bekanntmachung bereits bestehender niedrigschwelliger Angebote
- Entwicklung eines Integrierten Handlungskonzeptes zur Gesundheitsförderung in der Stadt Trier

DIE IDEE

→ BEGLEITETE BEWEGUNGSANGEBOTE

- für alle
- frei zugänglich
- ohne Gebühren
- an vielen Orten
- Einstieg jederzeit möglich
- ohne Anmeldung
- nicht nur für Sportasse

→ EINFACH KOMMEN UND MITMACHEN!

BEDARFSERMITTLUNG STADTTEILGESPRÄCHE

→ BEREITS DURCHGEFÜHRTE STADTTEILGESPRÄCHE

Vertiefende Analyse, ergänzend zur Bevölkerungsbefragung

- Mariahof: 05.02.2018
- Ehrang/Quint: 16.05.2018

→ ERGEBNISSE

- Intergenerative Bewegungsangebote für Alt und Jung, welche nicht leistungsorientiert sind, stehen im Fokus
- Keine eindeutige Konzentration auf Zielgruppe

→ GENANNT GRUPPEN

- Älter Menschen
- Pflegebedürftige Menschen
- Kinder im Vorschulalter (ggf. auch als Eltern-Kind-Angebot)
- Sozial Schwächere (kostenfreie Angebote)
- Jugendliche/junge Erwachsene (jugendgerechte Angebote)

ANGEBOT



**Impuls
Trier**
Stadt in
Bewegung



Nordic Walking IN TRIER WEST

Wann Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr
Treffpunkt Sportplatz Pater-Loskyll-Weg

Kontakt Dechant-Engel-Haus » 0651 / 85352
Partner Spiel- und Lernstube Bauspielplatz » Spiel- und Lernstube Walburga-Mark-Haus » Dechant-Engel-Haus » Katholische Kindertagesstätte und Hort Christ König



Nordic Walking IN TRIER WEST

- Start: Juli 2017
- 4 bis 10 Teilnehmer
- Partner: Caritas, Dechant-Engel-Haus

ANGEBOT



**Impuls
Trier**
Stadt in
Bewegung



Laufрад-Spaß IM SCHAMMAT

Wann Donnerstags 14:00 – 15:30 Uhr
Wo Fußweg Saarburgerstraße 1-3-5

» Start ab 12.04.2018 » Laufädchen und Helme werden gestellt.
» Wenn es stark regnet oder stürmt, fällt das Angebot aus.






Laufрад-Spaß IM SCHAMMAT

- Start: 12. April 2018
- 4 bis 15 Teilnehmer
- Betreut durch: Europäische Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports Trier

ANGEBOT



**Impuls
Trier**
Stadt in
Bewegung



Der Depression Beine machen
AM MATTHEISER WEIHER

Wann Montags 18:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Auf der Weismark 1 › Ecke Arnulfsstr.

» Start ab 23. April 2018 » Bewegungsangebot begleitet durch
Trainer/innen und Psychotherapeuten/innen » Für alle, die ihre
psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen





Der Depression Beine machen

AM MATTHEISER WEIHER

- Start: 23. April 2018
- 4 bis 14 Teilnehmer
- Bewegungsangebot mit psychologischer Betreuung

ANGEBOT



**Impuls
Trier**
Stadt in
Bewegung



Outdoor-Yoga IN EHRANG

Wann Montags 17:30 – 19:00 Uhr
Treffpunkt Kita St. Peter, Zur Stadtmauer 1

Für alle ab 16 Jahren » Start: 13.08.2018

Partner/Kontakt Melanie Bergweiler
Quartiersmanagement Trier-Ehrang
melanie@gesundheitsmanagerin.de



Outdoor-Yoga IN EHRANG

- Start: 13. August 2018
- 8 bis 19 Teilnehmer
- findet im Winter in der KITA statt
- Partner: Quartiersmanagement Ehrang Palais e.V.

ANGEBOT



Spielplatz in Bewegung
IN MARIAHOF

Wann Mittwochs 16:00 – 17:00 Uhr
Wo Spielplatz hinter dem Heizwerk

- » Aus Betreuen wird Bewegung! Lasst euch inspirieren, einfach kommen und mitmachen! Eine Aktion für Jung und Alt
- » Start ab 07.11.2018
- » Wenn es stark regnet oder stürmt, fällt das Angebot aus.

Spielplatz in Bewegung IN MARIAHOF

- Start: 07. November 2018
- Für Kinder und Begleitpersonen

ANGEBOT



Mini-Mut-Touren
RADFAHREN IN TRIERS UMGEBUNG

Wann Freitags 15:30 – 17:00 Uhr
Wo Viehmarktplatz Trier, »Ungers-Vitrine«

- » Mitfahraktion, begleitetet durch einen Trainer, für alle, die ihre psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen.
- » Start ab 29.3.2019

Kompetenznetz
Depression
Duisburg

Mini-Mut-Touren RADFAHREN IN TRIERS UMGEBUNG

- Start: 29. März 2019
- Für alle, die ihre psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen

ANGEBOT



Offener Lauftreff

FÜR EINE BUNTE NACHBARSCHAFT

- Start: 11. April 2019
- Partner: treffpunkt am Weidengraben e.V.
- Begleitet vom einem arabisch sprechendem Übersetzer

EVALUATION

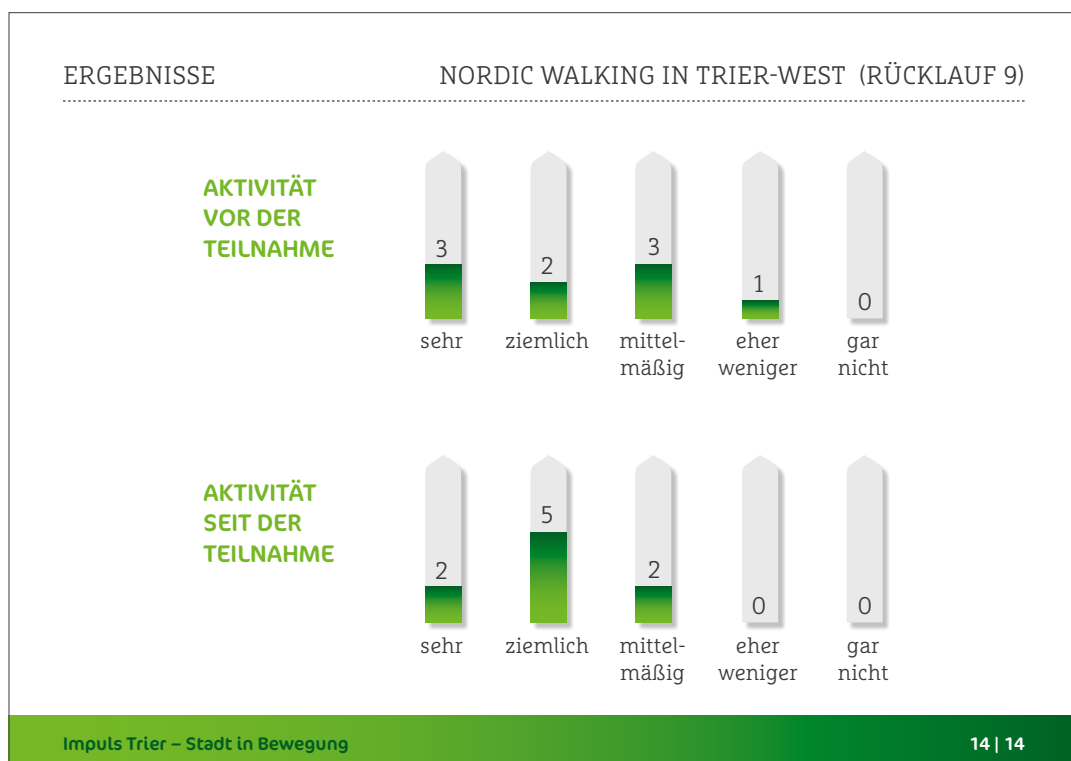
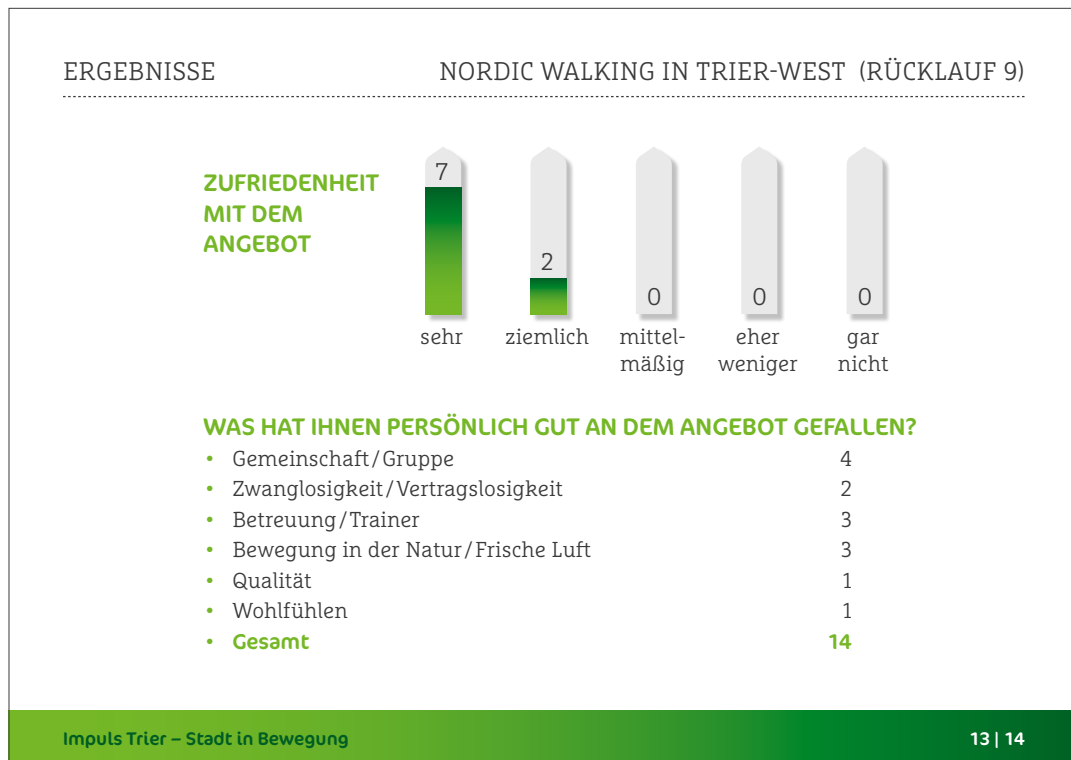
→ MESSINSTRUMENT

Zweiseitiger Fragebogen mit folgenden Elementen

- Zufriedenheit mit dem Angebot
- Aktivität vor und seit dem Angebot
- Teilnahme
- Barrieren
- Aktueller Gesundheitszustand
- Verhaltensparameter / Kompetenzen

→ BEFRAGUNGSZYKLUS

- Startfragebogen: kurz nach dem Start
- Folgefragebogen: ca. alle 6 Monate





Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

GUTE PRAXIS: GESUNDHEITS- TEAMS VOR ORT

MARIA OHLIG › Quartiersmanagement Trier-Nord,
Wohnungsgenossenschaft Am Beutelweg eG, Trier

Interview mit Maria Ohlig zu den »Gesundheitsteams vor Ort«

1. Was sind die Gesundheitsteams? Welche Idee steht dahinter

- Maßnahmenbündel von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen
- Merkmale: Gebietsbezug auf einen **Sozialraum** – Settingprojekt; **Trägerübergreifendes** Kooperationsprojekt
- Enge Zusammenarbeit mit bzw. die Anbindung der Gesundheitsangebote an bestehende örtliche (stadtteilbezogene) Strukturen („Soziale-Stadt-Netzwerk“)-**Kooperationsnetzwerk**
- **Ausgangspunkt** war die Frage: Wie gelingt es, Gesundheitsförderung und präventive Gesundheitsmaßnahmen für **sozial Benachteiligte** zugänglich zu machen, unmittelbar in ihrer Lebenswelt? Diese „holen“ sich Präventionsangebote in der Regel nicht „ab“ – benötigen sie aber am dringendsten. Verpflichtung der Kassen zu Präventionsangeboten.

2. Wie ist die Arbeitsweise der Gesundheitsteams?

- **Kooperation** von Gesundheitsakteuren mit den sozialen Akteuren im Soziale-Stadt-Quartier in Trier-Nord
- Jährliche Erhebung der Bedarfe/Einschätzung der Fachkräfte der sozialen Arbeit mündet in eine **Maßnahmenplanung**;
- **Weiter Gesundheitsbegriff** – Ernährung und Bewegung wichtige Handlungsfelder – Sportpädagogen, Ernährungsberater, Ärztinnen, Hebammen usw.
- **Kriterien:** bedarfsorientiert, niederschwellig, nachhaltig (z.B. keine einmaligen Events, nur als Ausnahme).

3. Was sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen des Projekts?

- **4 Ks – Kooperation, Koordinierung, Konzept, Knete**
Strukturelle Rahmenbedingungen:
 - » **Kooperationsnetzwerk:** Soziale Akteure– keine Überforderung der Akteure!
 - » Quartiersmanagement als **Koordinierungsstelle**
 - » **Finanzierung („Knete“)** wie bereits gesagt war der Ausgangspunkt (2005) die Überlegung, die Verpflichtung der Kranken-

kassen zu Präventionsangeboten vor allem auch für die sozial Benachteiligten zu nutzen. RLP-Sozialministerium hat Treffen mit „Finanzgebern“ moderiert – Entwicklung Modellprojekt – GKV hat einen Pool gebildet – Verwendungsnachweis wurde und wird gegenüber dem Landesamt für Jugend und Soziales geführt. Das Modellprojekt mit Kassenfinanzierung ist inzwischen ausgelaufen.

Gemeinsamer Fonds der Kassen ist ein Wunschtraum, in anderen Bundesländern (Hessen) jetzt möglich, unterstützt und durchgeführt durch die hessische Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit.

- » „Gesundheit“ ein Handlungsfeld im Rahmen des integrierten **Stadtteilentwicklungskonzeptes** – kein isoliertes Anliegen;

4. Was sind besondere Erfolge?

- Medizinischer Erfolg schwer messbar, aber: Diplomarbeit mit qualitativen Interviews, „Frauen in Bewegung“ (Familienberatungsstelle Bürgerhaus Trier-Nord und Sportpädagogin), über 13 Jahre hat sich feste Gruppe etabliert, die sich wöchentlich getroffen hat. Gesundheitszustand hat sich umfassend gebessert – weniger Arztbesuche; psychosoziale Stabilisierung – auch gegenseitige Stütze.
- Erfolg: **wenn Leute selbst aktiv werden**, Eltern sind über Maßnahmen der Einrichtungen mit ihren Kindern sensibilisiert und entwickeln eigene Bedarfe (z.B. Entspannungskurse; Kochkurs gesunde Ernährung; Frauen in Bewegung; „Kochvergnügen“).
- **Kooperationen vor Ort:** Soziale Akteure wie Kitas, Hort, Schule, Familienberatung, Jugendarbeit, Sozialarbeit arbeiten zusammen mit Krankenkasse (AOK), niedergelassenen Ärztinnen, Gesundheitsamt, Europäischer Sportakademie, weiteren Sportpädagogen.
- „StelzART“ – Botschafter der Gesundheitsteams – Stelzenlaufen, Körperbeherrschung, Bewegungstrainings – die Kinder können was, was viele Erwachsene nicht können; Disziplin, Stelzenführerschein, Präsentation; alle 2 Jahre Teilnahme an offizieller Parade in Luxemburg-Stadt.



Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

BEWEGUNGS- FÖRDERUNG IM QUARTIER

ULRIKE LEISTNER › Koordinatorin kommunale Gesundheit, Gesundheitsamt Leipzig

Initiieren – vernetzen – verankern | Ein Leipziger Beispiel

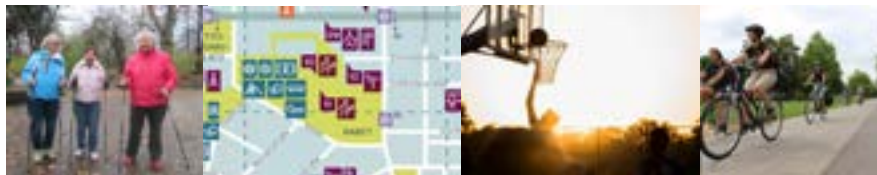
Um Bewegungsförderung im Quartier nachhaltig zu verankern, muss sie langfristig als interdisziplinäre Gestaltungsaufgabe konzipiert und gemeinsam umgesetzt werden. Welche Kooperationen braucht es, um stadtteilbezogene Gesundheitsförderung erfolgreich umzusetzen? Wie kann der Kooperationsprozess gestaltet und welche Aufgaben müssen koordiniert werden? Welche Gelingensfaktoren haben sich im Verlauf des Prozesses gezeigt, mit welchen Stolpersteinen muss gerechnet werden? Welche Strategien waren in Leipzig hilfreich, Stolpersteine aus dem Weg zu räumen?



Stadt Leipzig

Bewegungsförderung im Quartier initiieren – vernetzen – verankern

Ein Leipziger Beispiel



Fachforum Prävention 2019 am 27.03.19, Trier

Dr. Ulrike Leistner, Gesundheitsamt Leipzig



ROTER FADEN

- I. Bewegungsförderung in der Theorie
 - » Bewegungsempfehlung
 - » Einflussfaktoren auf Bewegung
 - » 10 Thesen der Bewegungsförderung
- II. „Initiieren-vernetzen-verankern“ in der Praxis
 - » Netzwerkprozesse gestalten
 - » Kooperationspartner*innen gewinnen
 - » Stolpersteine und Lösungsansätze
- III. Bewegungsförderung im Quartier
am Beispiel Leipzig
- IV. Fazit



© Pixabay

1 Bewegungsempfehlungen

■ WHO-Empfehlung für Kinder

- » 60 min täglich moderate bis intensive Ausdaueraktivität
- » 3 x/Woche Krafttraining mit hoher Intensität

→ Deutschland im Bewegungszeugnis 2018 mit Note 4- bei „körperliche Aktivität insgesamt“

→ 70 % ihrer Zeit verbringen Kinder und Jugendliche im Sitzen

→ nur 22% der Mädchen und 29 % der Jungen zwischen 3-17 Jahren erreichen Empfehlung
(vgl. Active Healthy Kids Germany 2018)



Modifiziert nach Canadian Society for Exercise Physiology (2019)

3

■ WHO-Empfehlung für Erwachsene

- » 30 min täglich moderate Bewegung (z.B. Gartenarbeit, Wandern, Radfahren...) = 150 min/Woche
- » mindestens 2x/Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität

■ Empfehlungen für ältere Menschen

- » siehe Erwachsene
- » mobilitätseingeschränkte Personen 3x/Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität

→ Menschen, die sich regelmäßig und mit moderater Intensität bewegen, haben ein reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Typ-II-Diabetes, Krebserkrankungen und Depression

(u.a. Hansmann et al. 2010, Atlantis et al. 2004, Biddle et al. 2000, Breckenkamp et al. 2004, Brooks 2005, Opachowski 2005, Pate et al. 1995)

4

2 Einflussfaktoren auf Bewegung

■ Walkability

- » vielfältiges Nutzungsangebot (land-use-mix)
- » Wohndichte
- » gutes Straßennetz
- » gepflegte Geh- und Radwege
- » Ästhetik



- Bewohner*innen von Stadtteilen mit hoher Walkability sind körperlich aktiver und weisen eine geringere Übergewichtsprävalenz auf (Saelens et al. 2003; Frank et al. 2005; Smith et al. 2008)
- Menschen sind aktiver, wenn sie Gehen und Fahrrad fahren als Transportmöglichkeit sehen – dies setzt Geh- und Radwege, ein Straßennetz, Fußgängerstreifen u. ä. voraus (French et al. 2001; Giles-Corti et al. 2003)

5

■ Städtische Grün- und Freiflächen

- Menschen, die in Wohngebieten mit hohem Anteil an Grünflächen (Felder, Wald, Stadtbegrünung) leben, schätzen ihre Gesundheit besser ein (de Vries et al., 2003; Maas et al., 2006)
- Ein hoher Anteil an begehbarer Grünfläche in der unmittelbaren Wohnumgebung in Städten beeinflusst die Lebenserwartung von alten Menschen positiv (Giles-Corti et al., 2005)
- Jugendliche Mädchen, die in ihrer Wohnumgebung mehrere Parks haben, bewegen sich in ihrer Freizeit häufiger (Cohen et al., 2006)



■ Subjektive Bewegungsbarrieren:

- Inaktivität liegt bei jüngeren Erwachsenen vermehrt an wenig Zeit, bei älteren Erwachsenen an wenig Freunden für Bewegung (Rütten et al. 2009, Sherwood & Jeffrey 2000)

6

3 Baierbrunner Thesen zur Bewegungsförderung (2017)

1) Die Förderung von Bewegung und Sport ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe!

→ Zusammenwirken von Entscheidungsträgern u.a. aus:

- Kommune
 - » Stadtplanungsamt, Verkehrsamt, Sportamt, Grünflächenamt, Jugendamt, Sozialamt, Gesundheitsamt, Amt für Stadterneuerung ...
- Bildung
 - » KiTas, Schulen, Volkshochschulen, Bibliotheken ...
- Politik
 - » Fraktionen des Stadtrats, Bezirksräte...
- Versicherungen
 - » Krankenkasse, Unfallkasse...
- Vereine und Organisationen
 - » Stadtsportbund, Sportvereine, Kultur- und Freizeiteinrichtungen ...



7

2) Bewegungsförderung in der Lebenswelt verspricht den größten Erfolg!

→ Lebenswelt = dort wo Menschen regelmäßig einen großen Teil ihrer Lebenszeit verbringen

- Niedrigschwellige Verankerung im (Einrichtung-)Alltag
- Menschen mit sozial bedingten ungünstigen Gesundheitschancen lassen sich am besten im Setting erreichen

3) Bewegungsförderung muss differenzierte gesundheitsrelevante Ziele haben!

- Bewegung kann Gesundheit stärken, ABER nicht jede Bewegung ist gleichermaßen gesund (richtige Dosierung und Ausführung)
- Sowohl Minimierung gesundheitlicher Risiken, als auch Stärkung gesundheitliches Wohlbefinden

8



4) Bewegungsförderung braucht Vernetzung!

- Bewegungsförderung betrifft alle, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Milieu
- interdisziplinäre/ intersektorale Zusammenarbeit aller Akteure bei der Entwicklung und Implementierung von Maßnahmen

5) Bewegungsförderung muss nachhaltig sein!

- Statt „Projektitis“ Strategien für eine langfristige Verankerung im Alltag
- Berücksichtigung bereits in Planungsphase empfohlen, insbesondere Kontextfaktoren entscheidend (Funk/Schaefer/Kolip et al. 2019)
- Zunächst ressourcen- und zeitintensiv, ABER zahlt sich mittel- und langfristig aus

9



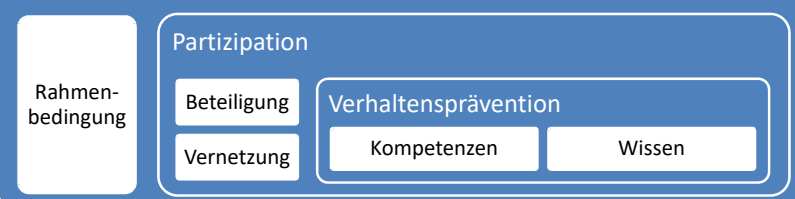
6) Verhältnis- und verhaltensbezogene Ansätze müssen sich ergänzen!

7) Zielgruppenorientierung ist umzusetzen!

8) Konzepte sollten partizipativ sein und Selbstbefähigung fördern!

- Stärkerer Fokus auf Umgestaltung von Rahmenbedingungen/Strukturen
 - » Attraktive Treppen, sichere Radwege, Angebote mit kompetenten Übungsleitern...
- Stärkere Beteiligung schwer erreichbarer Gruppen & Ressourcenorientierung
 - » Gatekeeper, Peer-to-peer-Ansätze

Verhältnisprävention



modifiziert nach BZgA (2011)

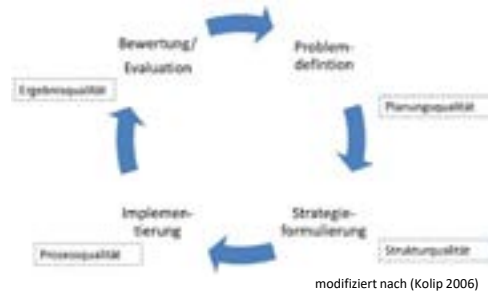
10

9) Neue Medien und Technologien bieten Chancen und bergen Risiken!

- Chance für effektive Bewegungsförderung auch bei schwer erreichbaren Gruppen
- ABER notwendige Entwicklung von Qualitätsstandards und Schutz der Privatsphäre

10) Qualitätssicherung ist unverzichtbar!

- Orientierung an wissenschaftlich abgesicherten Zielen/Qualitätskriterien
- Kontinuierliche Evaluation und Weiterentwicklung
 - » Fehlerkultur und Umgang auf Augenhöhe
 - » Kooperation mit Hochschulen



11

1. Netzwerkprozesse gestalten

Definition (Teller & Longmus 2007: 17)

- Freiwilliger Zusammenschluss mehrerer rechtlich und wirtschaftlich weitgehend unabhängigen Organisationen/Personen
- Organisationsform ohne Hierarchien
- Langfristig angelegt zur Verfolgung eines gemeinsamen Zwecks

Netzwerkarbeit ist gekennzeichnet von:

- Gleichberechtigung
- Bereitschaft zu teilen
- Gemeinsamer Mehrwert steht im Vordergrund
- Kooperation statt Konkurrenz
- Alle Netzwerkakteure tragen zur Entwicklung bei

12

Voraussetzungen für den Erfolg von Netzwerken

- **Vertrauen**
→ Transparenz, Verlässlichkeit, Kontinuität der Beteiligten
- **Gleichberechtigung**
→ Gemeinsame Regeln, Aufgabenverteilung, Redezeit
- **Nutzenempfinden**
→ Aufwand-Nutzen-Verhältnis, gemeinsame Erfolge
- **Netzwerkidentität**
→ Selbstverständnis, Wahrnehmung als Gruppe, Öffentlichkeitsarbeit
- **Verlässliche Koordination**
→ Moderation, Kommunikation, Verantwortung, Arbeitsfähigkeit

13

Struktur- UND Maßnahmenentwicklung



14

3. Netzwerkpartner*innen gewinnen

- Vorbereitungsphase (Vision, Bedarf und Bestand)
 - Aufbauphase
 - » Recherche geeigneter Akteure/Stakeholder
 - » Erste Akteure zur Ansprache auswählen – es müssen nicht gleich alle sein!
 - » Nutzen herausarbeiten, den die Beteiligten jeweils vom Netzwerk haben könnten
 - » Akteure ansprechen
- Achtung keine wichtigen Akteure vergessen
- möglichst individuelle Ansprache und frühzeitige Einbindung von Entscheidungsträgern
- offene, wertschätzende, begeisternde Haltung ggü. Akteuren

15

Hilfreiche Instrumente:

- Beteiligten-Analyse (Schnittstellen, Mehrwert, Stärken, Schwächen, Vorbehalte anderer)
- Treppe der Gesprächsziele



© INFORM

16

4. Stolpersteine und Lösungsansätze

Stolpersteine	Mögliche Lösungsansätze
Die personellen/finanziellen Ressourcen für Bewegungsförderung sind zu knapp bemessen.	→ Förderprogramme zum Präventionsgesetz von Bund/Land/Krankenkassen nutzen.
Man bekommt nie alle zentralen Akteur*innen an einen Tisch.	→ Erst einmal klein anfangen, mit denen die Lust haben sich zu beteiligen.
Arbeitsansätze anderer Städte oder Landkreise können nicht 1:1 übertragen werden.	→ Ortsspezifische Lösungen entsprechend der Ausgangslage mit den Beteiligten zusammen entwickeln.
Erfragte Bedarfe können auf kommunaler Ebene nicht bearbeitet werden.	→ Kommunale Handlungsspielräume und -grenzen vorab transparent machen.
„Zugpferde“ brechen weg (Ruhestand, Wegzug o.ä.).	→ Aufgaben von Anfang an auf breite Schultern verteilen.

17

1. Leipziger Schlüssel für Handlungsräume

2011

Beitritt zum Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

- Ratsbeschluss: Gesundheit als kommunale Querschnittsaufgabe verankern

→ Fördervoraussetzung für Krankenkassen in der Lebenswelt Kommune

2012 – 2017

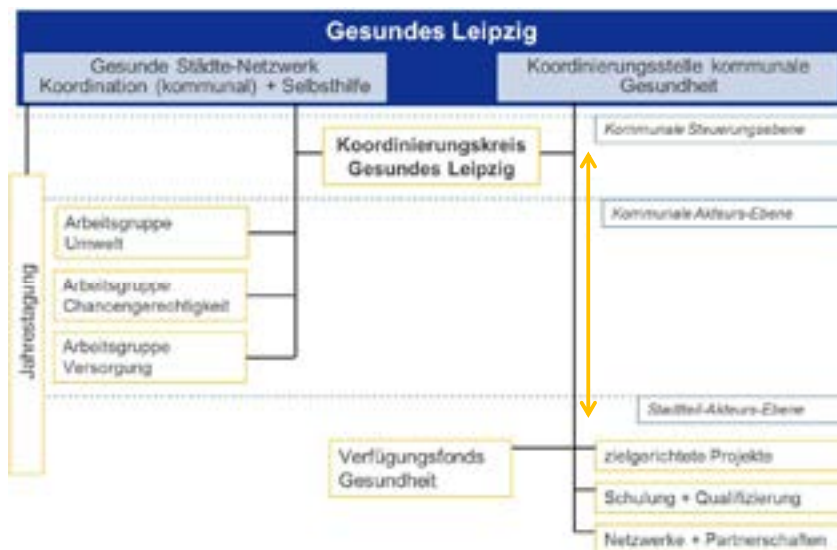
Modellprojekt Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit (Kooperation mit HTWK Leipzig, AOK PLUS)

- Kassenfinanzierter Verfügungsfonds Gesundheit auf Stadtteilebene
- Vernetzung auf kommunaler Steuerungsebene
- ...

→ „risikofreie“ externe Entwicklung, Erprobung, Prozessbegleitung für die Kommunalverwaltung

18

2. Strukturaufbau



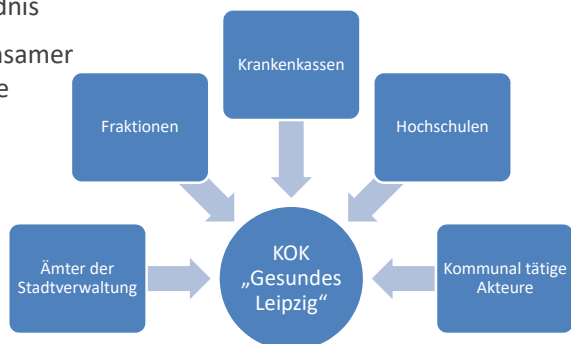
19

Koordinierungskreis „Gesundes Leipzig“

- 2x jährliches Treffen à 2 Std., Teilnehmende überwiegend aus Leitungsebene
- Externe Moderation durch HTWK Leipzig
- Strategieentwicklung, Austausch, Möglichkeit „schneller Lösungen“

→ Sensibilisierung anderer Fachämter + gemeinsames Gesundheitsverständnis

→ Priorisierung gemeinsamer Arbeitsschwerpunkte



20

■ Erreichtes:

[A] GESUNDHEITSFÖRDERLICHE STADTENTWICKLUNG & -PLANUNG	• Verankerung von Gesundheit in Fachplanungen und Stadt-/teillebendiskonzepten • Arbeitsprogramm 2020 mit Ziel „gesunde und sichere Stadt“ • Frühzeitige Information und Beteiligung bei Planungen • Gesundheit Querschnittsthema im INSEK-Entwurf
[B] BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM	• Weiterentwicklung „Familie in Bewegung“ zum Bewegungsplan • 10/16 Verfügungsfonds: Gesundheits-Projekte zu Bewegung • Planung von Fitness-Parcours in LeO und Grünau (Sportprogramm 2024)
[C] VERBESSERTER ZUGANG ZUR GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR GERÜCHTETEN UND MIGRANT*INNEN	• 7/16 Verfügungsfonds Gesundheits-Projekte mit Migrant*innen als Haupt- o. Teilzielgruppe • Workshops „Sexuelle Gesundheit in Gemeinschaftsunterkünften“ • Prinzipielle Finanzierungssicherung Dolmetscher für Schwangerschaftskonfliktberatung 2016 • Projekt „Kultursensible Gesundheitslotsen in Leipzig“ (KuGel)
[D] GESUNDHEITSBEZOGENE BILDUNG	• 4 päd. Fachkräftebeschulungen + Unterstützung von Studentenprojekten (HTWK Leipzig/ Uni Leipzig)

21

Integriertes Stadtentwicklungskonzept



Rahmenbedingungen (Demografie, Ökonomie, Soziales, Ökologie, Finanzen)



Stadtentwicklungsstrategie



Ratsbeschluss 05/2018

22

Verfügungsfonds Gesundheit Leipzig

- **gemeinsamer Fonds** verschiedener Kassen, derzeit unterstützt durch:



- Anschubfinanzierung maßgeschneiderter (Mikro-)Projekte nach GKV-Leitfaden Prävention
- Handlungsfelder: Ernährung, Bewegung, Training sozio-emotionale Kompetenz und Sucht

Wie ist das Procedere?

- 3seitiger Antrag, Beratung durch Koordinierungsstelle, keine Antragsfristen, mit Förderzusage Mittelabforderung möglich
 - Koordinierungsstelle verwaltet Fonds (Prüfbogen nach Leitfaden Prävention und regelmäßiger Qualitätszirkel)
- bis dato jährlich 6 - 13 unterschiedliche Stadtteilprojekte
- seit 2018 Anbindung an die LRV Sachsen mit 22.900 € pro Jahr

23

Projektbeispiele



Mehr Bewegung – mehr Lebensqualität

- Aufbau von 4 Sportgruppen rund um einen Seniorenfitness-Parcours
- Kooperation mit Sportwissenschaft Universität Leipzig und betreutem Wohnen



Mehr Uga-Uga im Alltag

- Freestyle-Sportcamp mit Ernährungsworkshops und etabliertem kostenfreien Materialverleih
- Kooperation mit Skateverein und Sport- und Ernährungspädagogen



Fortbildung zur Bewegungskiste

- Flankierendes Qualifizierungsangebot zum kostenfreien Verleih von über 40 Bewegungs- und Sportmaterialien
- Kooperation mit Schulen/Kitas und Sportpädagoge



Bewegungskängurus im Kinderstadtplan G.-Schumann-Straße

- Übersicht zu Bildungs- und Sportangeboten im Quartier (Mischfinanzierung) für Beratung und Erkundungstouren
- Kooperation mit Kinderbüro, Magistralenmanagement, Anbieter*innen

24

3. Kooperationsprojekt(e)



LAUFZEIT	01.01.2015 – 31.12.2019
INITIATOREN	Universitätsklinikum Leipzig (Kinderklinik), HTWK Leipzig, Stadt Leipzig (Gesundheitsamt), AOK PLUS
ORT	Leipzig Grünau
ZIEL	Adipositas-Prävention
PERSONAL	Projektkoordinatorin, Sozialarbeiterin, wiss. Mitarbeiterin, Mitarbeiterin ÖA
GEFÖRDERT VON	  
AUSFÜHRENDE	  

25

Projektergebnisse in Grünau

[A] Bewegung im öffentlichen Raum – Orte kennen!

Bewegungsplan Grünau

- Piktogramme in 5 Sprachen
- Kategorisierung
 - » Sportart
 - » Zielgruppe
 - » kostenfrei bzw. Rückerstattung durch Krankenkasse möglich
- Kontaktdaten
 - Gesundheitsamt in Kooperation mit QM Grünau, „GRÜNAU BEWEGT sich“, Gesundheitsnetz Grünau



26

[B] Bewegung im öffentlichen Raum – sichtbar werden!

Grünauer Kita- und Hort-Fußballpokal

- Rollenmodelle im öffentlichen Raum
- Belohnung – positive Erfahrungen
- Regelmäßiges Training

→ „GRÜNAU BEWEGT sich“ in Kooperation mit KiTas, Elternnetz, Vereinen, Grün-AS (Stadtteilmagazin)



27

[C] Bewegung im öffentlichen Raum – mitgestalten!

Bewegt zur Schule und zurück

- Bewegungsanreize auf Schulwegen
- Beteiligung an Konzeption und Umsetzung
- Verwaltung (Schule/Stadt) überzeugen

→ „GRÜNAU BEWEGT sich“ in Kooperation mit Landschaftsarchitektin, Schulen, Amt für Stadtgrün und Gewässer, Tiefbauamt



28

[D] Bewegung im öffentlichen Raum – lernen!

Aus Stadtraum wird Spielraum - Sportunterricht im öffentlichen Raum

- Durchführung im Rahmen der 3. Sportstunde in 3.+4. Klasse mit 220 Schüler*innen mit 8 Wochen Laufzeit
- Bewegungsräume erschließen, sichtbar machen, Raumnutzung erfahren
- wachsende Karte der Bewegungsorte

→ GRÜNAU BEWEGT SICH, in Kooperation mit Landesamt für Bildung und Schule, Uni Leipzig Sportdidaktik, Lehrkräften



29

FAZIT

- Kommunale Bewegungsförderung funktioniert nur als Team
- Die Initiierung eines Netzwerks braucht sorgfältige Planung, die Umsetzung flexible Gestaltung (je nach Akteuren, Zielen, Rahmenbedingungen)
- Netzwerke sind ein freiwilliger Zusammenschluss von Akteuren, d.h. es braucht Vertrauen, Gleichberechtigung, Nutzenempfinden und Identitätsgefühl
- Bewegungsorte im Quartier: kennen – sichtbar machen – mitgestalten
- Lernerfahrungen für Bewegung im öffentlichen Raum niedrigschwellig verankern
- Es darf Spaß machen, auch Teilerfolge dürfen gefeiert werden ☺

30



Stadt Leipzig

Gesundheitsamt
Amtsleiterbereich Gesundheitsförderung
Postanschrift: 04092 Leipzig
Hausanschrift: Friedrich-Ebert-Str. 19a
04109 Leipzig

Tel.: +49 (341) 123-6787
E-mail: ulrike.leistner@leipzig.de

www.leipzig.de/gesundheit



Bewegungsförderung im Quartier initiieren

ULRIKE LEISTNER
Gesundheitsamt Leipzig



Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

PRÄVENTIONS- GESETZ

SABINE KÖPKE › Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit
in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V., Mainz

Welche Handlungsspielräume zur Gesundheitsförderung ergeben sich für die Kommune durch das Präventionsgesetz?

Die Möglichkeiten der Unterstützung von gesundheitsfördernden Maßnahmen auf der Grundlage des Präventionsgesetzes sind komplex und für viele Akteurinnen und Akteure wenig durchschaubar. Im Rahmen des Vortrags werden unterschiedliche Fördermöglichkeiten und aktuelle Vorgehensweisen umrissen und es wird exemplarisch dargestellt, für welche Projektideen welche Schritte und Konzeptentwicklungen in Frage kommen.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Kommunale
Gesundheits-
förderung

Präventionsgesetz: Welche Handlungsspielräume zur Gesundheitsförderung ergeben sich für die Kommune durch das Präventionsgesetz?

Sabine Köpke, Projektleitung

27.03.2019, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Rheinland-Pfalz (KGC)
Fachforum Prävention, Trier

Tagesordnung



1. Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Rheinland-Pfalz (KGC) stellt sich vor
2. Die KGC in Trier
3. Der Kommunale Partnerprozess
4. Präventionsgesetz
5. Förderkriterien des Leitfadens Prävention anhand des Bsp. Qualitätskriterien des Kooperationsverbundes

1. Die KGC stellt sich vor



• Wir beraten.

- Vernetzung, Aufbau kommunale integrierte Strategien, Partnerprozess „Gesundheit für alle“, Gute-Praxis-Beispiele identifizieren und empfehlen

Wir vernetzen.

Praktiker, Zielgruppen, Entscheider;
Regional – Akteure der kommunalen Gesundheitsförderung,
landesweit – Moderation Landesnetzwerk zur Umsetzung Landesrahmenvereinbarung,
bundesweit (BZgA, wissenschaftliche Institutionen), Mitglied im Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit

3

1. Die KGC stellt sich vor



• Wir qualifizieren.

- Haupt- und ehrenamtliche in der Qualitätsentwicklung/Qualitätssicherung, Schulung Strategien Gesundheitsförderung und Projektmanagement, Fachveranstaltungen, Workshops

• Unsere Ziele

- Abbau sozial bedingter Ungleichheit insb. vulnerabler Zielgruppen
- Unterstützung in kommunaler Gesundheitsförderung
- Qualitätsentwicklung
- Beteiligung von Betroffenen und Akteuren
- Umsetzung des Präventionsgesetzes unterstützen

4

2. KGC in Trier



- Langjährige Beratung und Unterstützung der Stadt Trier, bereits durch die damalige Elternschule. Ebenso bestanden Kontakte zu den Gesundheitsteams vor Ort sowie zum Haus der Gesundheit
- Es wurde bei der Entwicklung des TK geförderten Projektes „impuls Trier“ unterstützt, dass jetzt mit Begleitung von der KGC in eine integrierte Strategie eingebettet werden soll
- KGC unterstützt die Stadt Trier bei der Durchführung des Präventionsforums
- Die KGC steht in einem regen Austausch mit der Stadt Trier um weiter an den bestehenden Konzepten zu arbeiten
- Beitritt zum Kommunalen Partnerprozess

5

3. Der Kommunale Partnerprozess „Gesundheit für alle!“



- Ziele des Partnerprozess
 - Aufbau und Umsetzung integrierter Kommunalen Strukturen
 - Fachlicher Austausch Förderung Gesundheit
 - Ressortübergreifend und generationsübergreifende Gesundheitsförderung
 - Bundesweiter Austausch
 - Qualitätsentwicklungsprozesse in Kommunen unterstützen und ausbauen
 - Förderung gesundes, chancengerechtes Aufwachsen und Leben in der Kommune



Initiiert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), wird der Partnerprozess im Rahmen des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit und in Zusammenarbeit mit den kommunalen Spitzenverbänden (Deutscher Städtetag, Deutscher Städte- und Gemeindebund, Deutscher Landkreistag) und dem Gesunde-Städte-Netzwerk (GSN) durchgeführt

6

4. Präventionsgesetz Chancen für Kommunen



- Verabschiedung des Gesetzes am 18.06.2018, in Kraft getreten 25.07.2018
- Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention
- Gesetz soll Grundlage für Zusammenarbeit der Sozialversicherungsträger, Länder und Kommunen verbessern
- Zentrales Anliegen: Gesundheitsförderung und Prävention wo Menschen leben, lernen, arbeiten.

➔ „Dachsetting“ Kommune

7

PrävG. auf Bundesebene



8

PrävG. auf Landesebene



- Aus dem PrävG. entwickelten sich Bundesrahmenempfehlungen (BRE)
- Landesrahmenempfehlungen (LRV) orientieren sich an BRE (Verabschiedung 21.07.2016)

Landesrahmenvereinbarung (LRV) :

- Ziel die Nationale Präventionsstrategie in RLP umzusetzen
- Unterzeichner: gesetzlichen Krankenkassen, die Renten-, Pflege- und Unfallversicherung, das Land RLP (vertreten durch MSAGD)
- Beigetreten: Kommunale Spitzenverbände, Bundesagentur für Arbeit (BA)



9

Auf Landesebene



- Landespräventionskonferenz
- Landespräventionsausschuss
- Steuerungsgruppe der Sozialversicherungsträger und Interministerielle Arbeitsgruppe (IMA)
- Vier Landesnetzwerke
 - Gesund aufwachsen
 - Gesund leben und arbeiten
 - Gesund im Alter
 - **Kommunale Gesundheitsförderung**

→ **Ziel:** gemeinsame Strategien und Projekte auf den Weg zu bringen. Die KGC moderiert das LNW „kommunale Gesundheitsförderung“

10

5. Fördermöglichkeiten durch das PräVG.



- **Leitfaden Prävention** = Grundlage für die Förderung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention
- Projekte können wie bereits vor dem Präventionsgesetz von Einzelkassen gefördert werden oder nun auch vom GKV-Bündnis für Gesundheit. Gewünscht sind kassenübergreifende Projekte
- Die **Qualitätskriterien der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung** des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit sind im Leitfaden zur Umsetzung von Qualitätsentwicklung genannt



1

Qualitätskriterien des Kooperationsverbundes



- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| • 1. Konzeption | • 7. Partizipation |
| • 2. Zielgruppenbezug | • 8. Empowerment |
| • 3. Settin-Ansatz | • 9. Integriertes Handlungskonzept |
| • 4. Multiplikatorenkonzept | • 10. Qualitätsmanagement |
| • 5. Nachhaltigkeit | • 11. Dokumentation |
| • 6. Niedrigschwellige Arbeitsweise | • 12. Kosten-Wirksamkeitsverhältnis |



2

Zwei Beispiele aus dem Bereich Bewegung anhand der Kriterien



Beispiel niedrigschwelliges Angebot

- Bewegungsförderung **bei älteren Menschen**
- Erreichbarkeit für auch **mobilitätseingeschränkte**
- **Quartiersnah**, damit Erreichbarkeit der Angebote **schnell und ohne großen finanziellen Aufwand**

Beispiel Partizipation

- Bewegungsförderung **bei Kindern**
- Z.B. Ortsbegehung, wo Spiel- und Bewegungsräume; Einbeziehung der Kinder + Eltern
- Z.B. geschlechtsspezifische Beachtung



13



Koordinierungsstelle Gesundheitliche
Chancengleichheit (KGC) in Rheinland-Pfalz in der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstr.8
55131 Mainz



Kontakt:
Sabine Köpke
skopke@lzg-rlp.de
06131 – 2069-38

Silke Wiedemuth
swiedemuth@lzg-rlp.de
06131 – 2069-18

Danke für die Aufmerksamkeit!

Geleitet durch die GZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Weitere Förderer





Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Ideenwerkstätten zur Bewegungsförderung

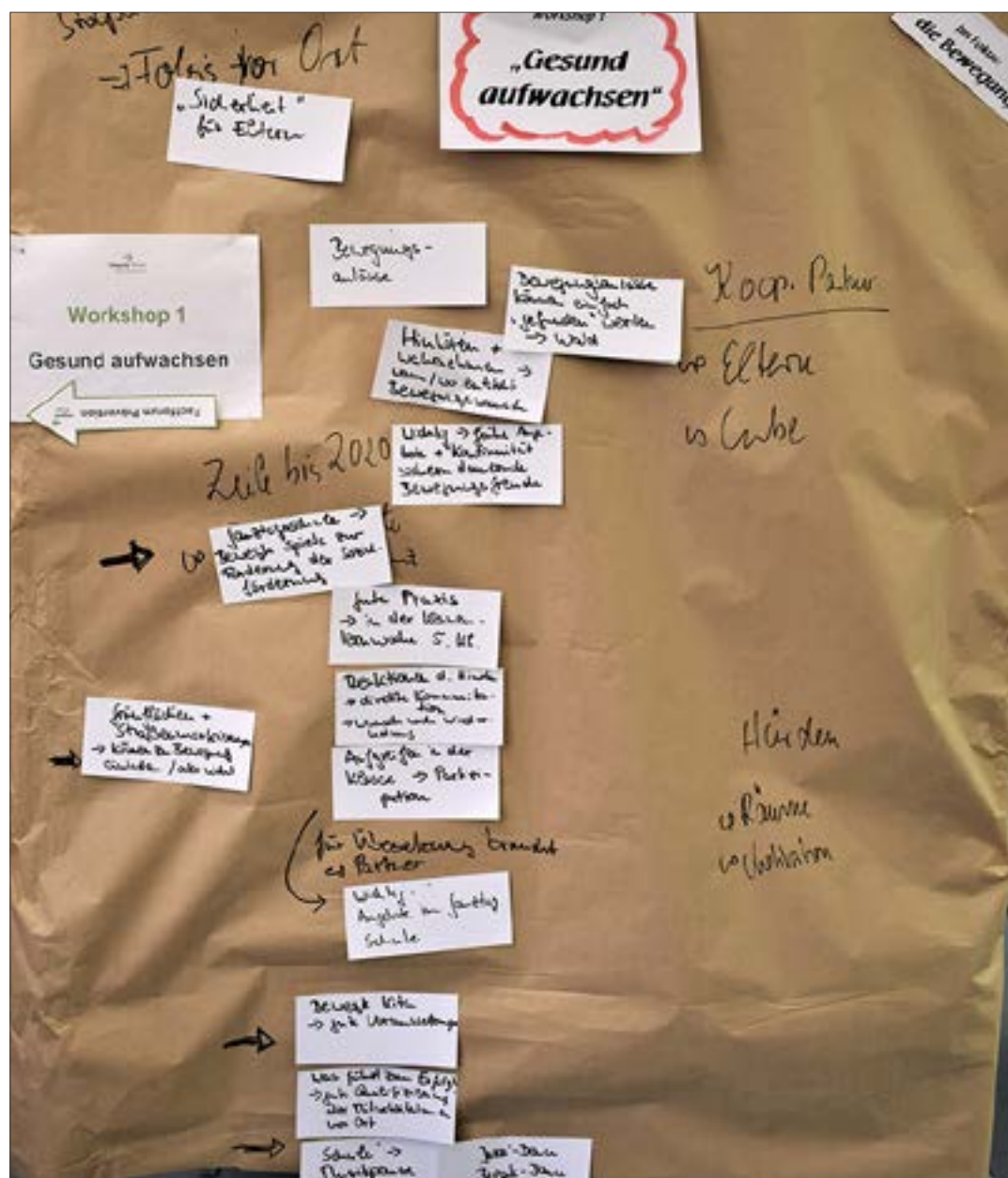
GESUND AUFWACHSEN

Moderation › ANDREA MAY

Die meisten Kinder bewegen sich gerne. Sie haben auch ihre eigenen Vorstellungen von Bewegung was Ort, Zeit und Intensität betrifft. Wie kann es gelingen, ihre Bewegungsfreude zu erhalten? Was bieten wir in unserem Tätigkeitsfeld für Bewegungsanlässe? Wie werden oder könnten Eltern hier eingebunden werden?

Wichtige Ergebnisse

- Für viele Bewegungsanlässe im Alltag der Kinder und Jugendlichen sorgen.
- Schwierigkeit: Ängste der Eltern, dass Kinder sich verletzen könnten, d.h. Elternarbeit wichtig.
- Zielgruppe Jugendliche: Wahrnehmen, was an Bewegung für junge Menschen attraktiv ist und mit ihnen gemeinsam Bewegungsprojekte umsetzen (z.B.: Bewegte Tanzpausen in Schulen).
- Ganztagsbetreuung in Schulen: Angebote fehlen – Kooperationen wären hilfreich.





Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Ideenwerkstätten zur Bewegungsförderung

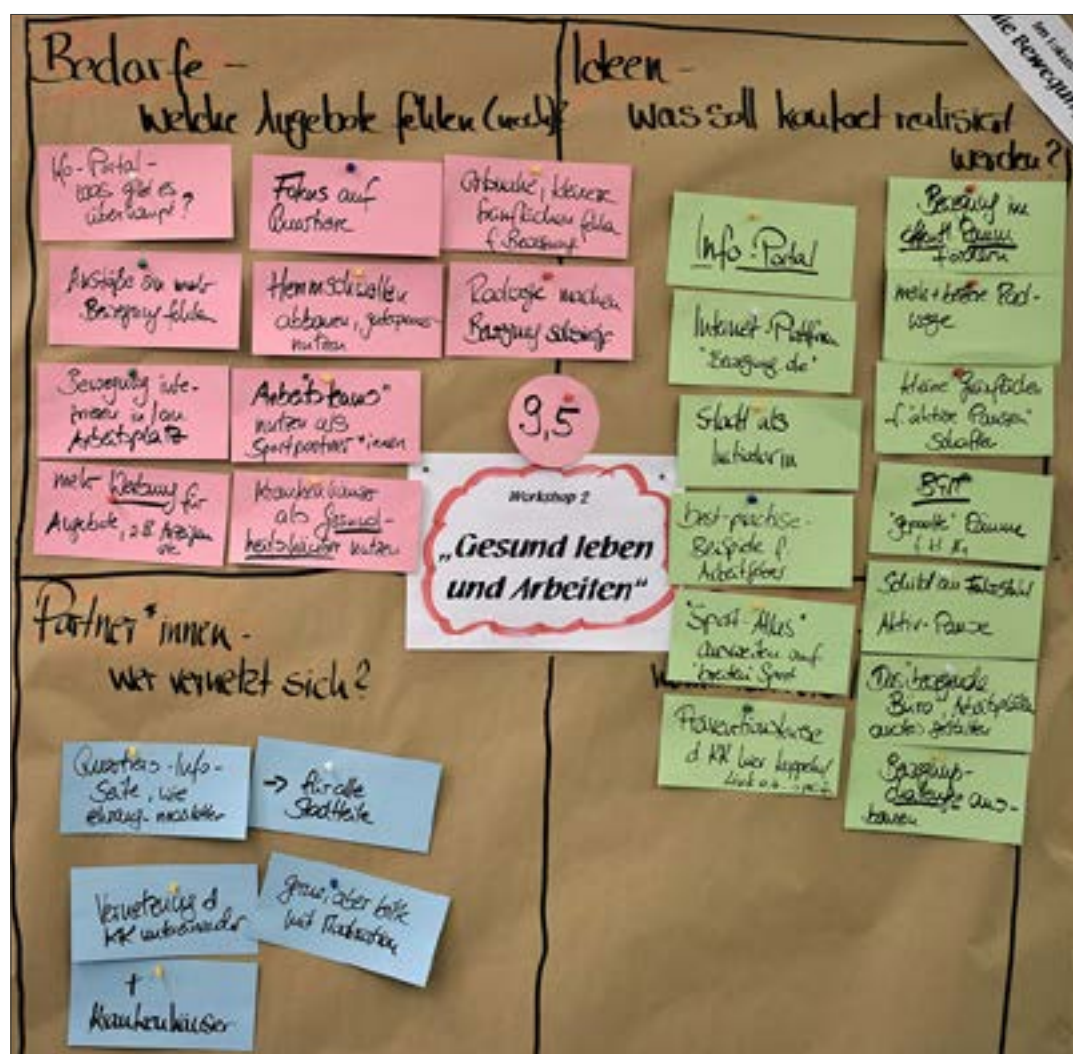
GESUND LEBEN UND ARBEITEN

Moderation › NADJA DRIESSEN

Vielfältige Aufgaben im Alltag machen es im jungen und mittleren Erwachsenenalter vielen Menschen schwer, sich regelmäßig und ausreichend zu bewegen. Welche Angebote sind geeignet, das Gesundheitsverhalten in dieser Lebensphase zu fördern?

Wichtige Ergebnisse

- Initiative von Stadtseite wünschenswert.
- Fokus auf Quartiere legen.
- Stadt bewegungsfreundlich gestalten (Radwege, Grünflächen usw.).
- Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit zu Möglichkeiten und Angeboten zu Bewegung.
- Moderierte Netzwerke.
- Kooperationen zwischen Krankenkassen – Kliniken als Gesundheitshäuser und als Kooperationspartnerinnen nutzen.





Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Ideenwerkstätten zur Bewegungsförderung

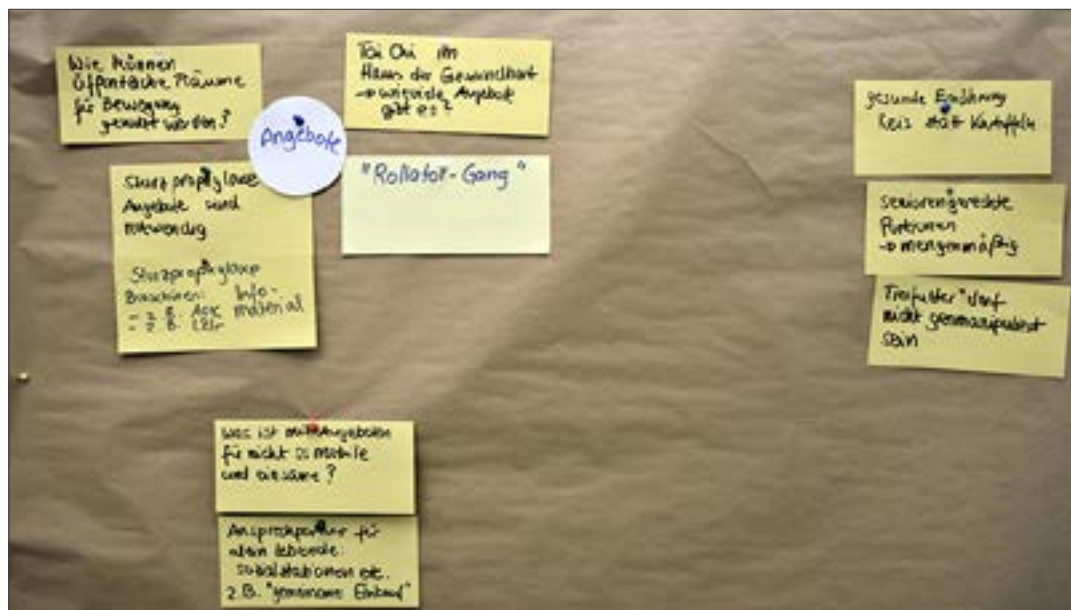
GESUND IM ALTER

Moderation › FRANZ GIGOUT

Die Gesundheit alter Menschen ist ein wesentlicher Garant für eine anhaltende Lebensqualität. Für den Erhalt und die Wiedererlangung von Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Wie müssen Bewegungsangebote gestaltet sein, dass sie für ältere Menschen attraktiv sind?

- Zugänge zu geeigneten Räumlichkeiten/Örtlichkeiten sollten geschaffen werden.
- Vereinfachung von Antragsprozessen.
- Professionelle als Kontaktpersonen zur Unterstützung der Ehrenamtlichen.
- Spezifische Angebotspalette für Seniorinnen und Senioren – tagsüber.





Präsentation der Ergebnisse

SABINE KÖPKE

Koordinierungsstelle

Gesundheitliche Chancengleichheit,

Mainz



Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

FAZIT

BETTINA MANN › Jugendamt Trier

Fazit des Fachforums für Prävention 2019

Es ist deutlich geworden, dass die Schaffung von Angeboten in den Stadtteilen gewünscht ist und viele Vorteile bringt: gute Erreichbarkeit, keine verlorene Zeit durch lange Anfahrtswege, neben Bewegung auch Stärkung sozialer Kontakte im Alltag.

Insofern sind wir mit Impuls Trier – Stadt in Bewegung auf dem richtigen Weg.

Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass eine Stadt nur bewegungsfreundlich sein kann, wenn sie auch ihre Räume bewegungsfreundlich gestaltet. Frau Leistner (Gesundheitsamt Leipzig) sprach in diesem Zusammenhang von Walkability.

Damit wird deutlich, dass für das geplante Aktionsprogramm Gesundheitsförderung neben der Entwicklung von Gesundheitsförderungsangeboten ein erweiterter Blick notwendig ist. Es geht eben nicht „nur“ um Verhalten sondern auch um Verhältnisse: gibt es Grünflächen, die zu Bewegung einladen, erscheint Radfahren aufgrund guter Radwegenetze attraktiv, ist es angenehm Fußwege zu nutzen. In diesem Sinne braucht es ein Programm, das sowohl Angebote schafft als auch als „integriertes“ Konzept die Stadt als Ganzes als ein Ort für Gesundheit betrachtet. An dieser Stelle wird es zukünftig darum gehen, Gesundheitsförderung nicht ausschließlich im Sozialdezernat zu verankern.

Von unserer Seite aus werden wir noch stärker als bisher den Kontakt in die Stadtteile suchen und wir möchten Sie nochmals dazu einladen, die projektbezogenen Fördermöglichkeiten, die sich durch „Impuls Trier – Stadt in Bewegung“ ergeben zu nutzen und an dieser Stelle mit uns zu kooperieren. Da es hier die Struktur bereits gibt, entsteht für Sie keinerlei Aufwand für Antragsstellung und Abrechnung.

Ein nächstes Präventionsforum wird es voraussichtlich 2020 geben und wir sind gespannt, was sich bis dahin weiter entwickeln wird.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Europäische Akademie
des Rheinland-Pfälzischen Sports
Trier





Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Veranstaltende

- › Stadt Trier, Jugendamt
- › Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
- › Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports
- › Techniker Krankenkasse
- › Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Trägerschaft der LZG in RLP e.V.

Kontakt

✉ Bettina.Mann@trier.de