



## „Einfach gesund bleiben“

Projekträger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Oberhausen e.V.

### ZIELSETZUNG

---

Das Projekt „Einfach gesund bleiben“ hat den Auf- und Ausbau von nachhaltigen gesundheitsförderlichen Strukturen und die Implementierung von gesundheitsförderlichen Angeboten im Raum Oberhausen zum Ziel. Als primäre Zielgruppe sollen Menschen adressiert werden, welche sich aktuell in der Lebensphase des Übergangs vom Beruf zum Ruhestand („ZWAR“-Zielgruppe = „Zwischen Arbeit und Ruhestand“) befinden. Ebenso werden alleinstehende ältere Menschen explizit angesprochen. Der Übergang zwischen den Lebensphasen und Lebenswelten soll eng begleitet werden. Ziel ist es zudem, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund zu erreichen. Die Angebote und Maßnahmen sollen dem Auftreten und den gesundheitlichen Folgen von psychischen Veränderungen, Fehlernährung, Bewegungsmangel und Sucht entgegenwirken. Übergeordnet soll die Zielgruppe befähigt werden sich aktiv für die eigene Gesundheit einzusetzen (Empowerment) und ein Zugewinn an Gesundheitskompetenz erreicht werden.

### LEBENSWELT

---

- Einbezug der Gesamtstadt Oberhausen in das Projekt, Innenstadtbereich besonders von sozialer Benachteiligung betroffen.
- 32 % der Bewohnerinnen und Bewohner sind über 65 Jahre alt (insgesamt 67.893 Personen).
- Die Gruppe der 50-65-Jährigen umfasst 50.008 Menschen.
- 30,9 % der Menschen im Stadtteil Osterfeld sind älter als 65 Jahre und leben in Singlehaushalten.
- Je nach Stadtteil leben bis zu 7,2 % der über 65-Jährigen von Leistungen nach SGBXII (Vergleich Gesamtstadt: 4,2 %).
- Wenige Kultur- und Gemeinschaftseinrichtungen sowie wenig Freizeitangebote vor Ort.
- Weitreichend ungedeckter Bedarf an barrierefreiem Wohnraum.
- Überdurchschnittlicher hoher Altersquotient und Anzahl alleinstehender Frauen im Stadtteil Oberhausen-Ost.

### ZIELE & MAßNAHMEN

---

- Verhältnisbezogene Maßnahmen: Einrichtung von dauerhaften zentralen Anlaufstellen mit Lotsenfunktion zu bestehenden Hilfs- und Informationsangeboten, Aufbau und Stärkung von Nachbarschaftshilfen, Wohnangebote im Alter unter Berücksichtigung kulturspezifischer Bedürfnisse, Begegnungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft durch Stadtteil-Wohnzimmer und Stadtteil-Café, webbasierte Angebote mit Einsatz und Erprobung altersgestützter Technologien, Förderung der Engagementmöglichkeiten und anderer Teilhabemöglichkeiten z. B. in Form von gemeinsamen Gruppenaktivitäten.



- Verhaltensbezogenen Maßnahmen: Vermittlung von gesundheitsrelevanten Inhalten im Rahmen von Kursangeboten (45 Kursangebote im Projektzeitraum vorgesehen), Sensibilisierung zum Missbrauch von Suchtmitteln durch Wissensvermittlung und Aufklärung in Form von Vorträgen und Workshops, Beratung und Information zum Thema „Pflegebedürftigkeit“ und inklusivem Wohnen, offene Sprechstunden.

## KOORDINATION & KOOPERATION

---

- Vertraglich festgelegte Verzahnung mit der gesamtstädtischen Förderung „Kommunaler Strukturaufbau“ des GKV-Bündnisses für Gesundheit.
- Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung (Altengerechtes Leben, Seniorenberatung) sowie zentralen politischen Gremien und Akteuren.
- Aufbau und Intensivierung der Zusammenarbeit mit bereits bestehenden Strukturen (z. B. Quartiersbüros).
- Implementierung des Projekts im Arbeitskreis zum Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen des Gesundheitsamts Oberhausen.
- Partnerinnen und Partner im Quartier: Hausärzte, Apotheken, religiöse Gemeinden, Sozialraumgremien, Runde Tische der Bürgerinnen und Bürger im Quartier, Tafel, Familienbildungsstätten, Menüservice Hausnotrufe, Fahrdienste, Sportverbände und Selbsthilfegruppen.

## NACHHALTIGKEIT

---

- Personelle Einbindung der Quartiersentwicklerinnen und Quartiersentwickler sowie Übergabe des Projekts an die Quartiersbüros zum Projektende.
- Schulung und kontinuierliche Begleitung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, vor allem zur Erreichung von Menschen mit Migrationshintergrund.
- Dauerhafte Implementierung des Ehrenamts.
- Bekanntmachung des Projekts, bestehender Strukturen und Angebote durch Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.
- Einrichtung eines zentral gelegenen Büros als Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte.

## QUALITÄTSSICHERUNG

---

- Evaluation anhand von Feedbackbögen sowie konsistente Begleitung durch Gremien wie die Quartiersorganisation, Seniorenkonferenz und das Gesundheitsamt.
- Wissenschaftliche Begleitung des Projekts durch den zuständigen Fachbereich der Universität Duisburg/Essen.
- Definition und Überprüfung der Erreichung von Meilensteinen.

---

### Kontakt

Jörg Fischer, Vera Höger  
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Oberhausen e.V.  
E-Mail: [joerg.fischer@drk-ob.de](mailto:joerg.fischer@drk-ob.de), [vera.hoeger@drk.de](mailto:vera.hoeger@drk.de)  
Telefon: 0208/8590093 (Jörg Fischer)