

Konzept für eine bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommunalentwicklung

Jens Bucksch¹ & Thomas Claßen²

¹ Fakultät für Gesundheitswissenschaften, AG Prävention und Gesundheitsförderung, Universität Bielefeld

² Fakultät für Gesundheitswissenschaften, AG Umwelt und Gesundheit, Universität Bielefeld

Konzeptentwicklung: Voraussetzungen

Projektfinanzierung durch:



Projektumsetzung durch:

- Zentrum für Bewegungsförderung (ZfB) im Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW (LIGA.NRW)

Projektdurchführung

- Jens Bucksch, Thomas Claßen & Angela Heiler (Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld)

Der Auftrag

- erteilt durch das Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Fachgruppe 4.1 „Gesundheitsmanagement“)
- Ausarbeitung eines evidenzbasierten und anwenderfreundlichen Konzeptes zur *bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommune*
- Zielsetzung: *Handlungsleitfaden soll Schlüsselakteure vor Ort befähigen*, modellhaft eine bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune (weiter) zu entwickeln

Arbeitsschritte

- Recherche, Analyse und Bewertung vorliegender Ansätze und Eckpunkte zur ***alltagsbezogenen*** Bewegungs- und Gesundheitsförderung im kommunalen Raum
- Berücksichtigung von Strukturen, Maßnahmen und Absichten insbesondere auf ***Verhältnisebene***
- *Ableitung eines erprobungsfesten Konzeptes* zur kommunalen Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Ausarbeitung eines *Transferkonzeptes* (inkl. Vorschlägen zur Finanzierung und Evaluation) und Verschriftlichung in Form eines praxisnahen Handlungsleitfadens

Berücksichtigte Prämissen

- Zielgruppe des Handlungsleitfadens: Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung aus dem öffentlichen Gesundheitsdienst und den kommunalen Gesundheitskonferenzen
 - Kompetenzsteigerung für eine *intersektorale und umfassende Lebensraumgestaltung*
 - *Signalwirkung für andere Sektoren* insbesondere im Bereich der kommunalen Entwicklungsplanung
- Entwicklung des Konzeptes in Modulen, die unabhängig voneinander unter verschiedenen kommunalen Rahmenbedingungen anwendbar sind
- Schwerpunkt: (sozial) benachteiligte Personengruppen

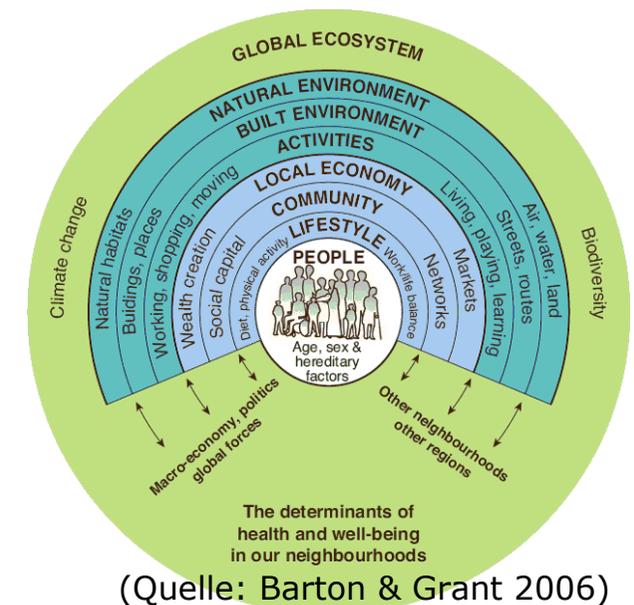
Aufbau des Handlungsleitfadens

- Kap. I **Grundlagen** einer bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung
- Kap. II **Transferkonzept** zur bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung
- *Kap. III Ergänzende Materialien und Tools*
- *Kap. IV Literaturverzeichnis*

Der Handlungsleitfaden

Kap. I Grundlagen einer bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung

- Allgemeiner Rahmen für eine bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune (2)
 - Grundlage von Gesundheitsförderung (Ottawa Charta)
 - Humanökologische Bestimmungsfaktoren
 - Änderung von Gesundheitsverhalten ist komplex: Fokussierung einer sozial-ökologischen Perspektive – am Beispiel des Bewegungsverhaltens



Sozial-ökologischer Ansatz zur Erklärung von Bewegungsverhalten

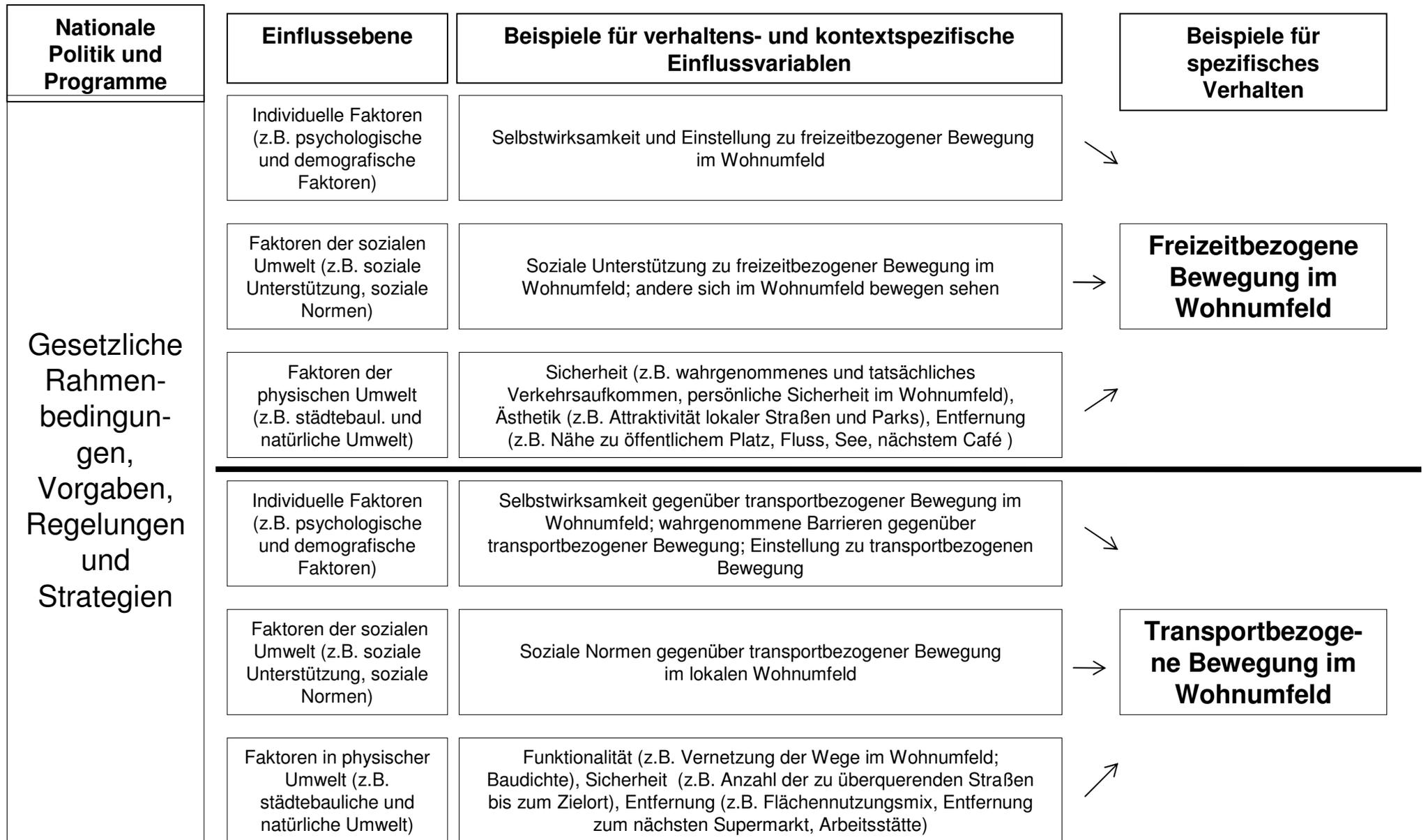


Abbildung 1: modifizierte Darstellung eines sozial-ökologischen Ansatzes zur Erklärung von Bewegungsverhalten (Integration der Modelle nach Foster et al. (2005) & Giles-Corti et al. (2005)).

Der Handlungsleitfaden

Weshalb sollte Bewegung ein integrativer Bestandteil der gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung sein? (3)

- Bewegungsförderung im kommunalen Alltag (evidenzbasierte Beispiele und Co-Benefits):
 - strukturiertes Netz an Fahrrad- und Gehwegen verringert langfristig Investitionen in die Verkehrsinfrastruktur (Edwards/Tsouros 2006, 2008)
 - Einwohner und Erwerbstätige einer Kommune sind wirtschaftlich produktiver (Hendriksen et al. 2010; Lahti et al. 2010)
 - häufigeres Bewegungsverhalten in Quartieren fördert einen stärkeren sozialen Zusammenhalt (Leslie/Cerin 2008), eine stärkere Netzwerkbildung und ggf. Wiederbelebung von Stadtteilen (Edwards/Tsouros 2006, 2008; Seaman et al. 2010)
- ...

Der Handlungsleitfaden

- Der Einfluss der Lebensumwelt auf das alltägliche Bewegungsverhalten (4)
 - „4 D`s“: Density, Diversity, Design, Destination
 - Walkability – Index
 - Verkehrs-, Gebäude- und allgemeine Städteplanung/-gestaltung
- Rechtliche Rahmenbedingungen und politikbezogene Ansätze (5)
 - Nationaler Radverkehrsplan
 - Gesetzliche Grundlagen (ROG, LPIG, BauGB, ÖGDG ...)
 - Planungs- und Entwicklungsrelevante Strukturen in NRW

Der Handlungsleitfaden

- Synopse: Evidenzbasierte Implikationen für ein Transferkonzept einer bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommune (6)

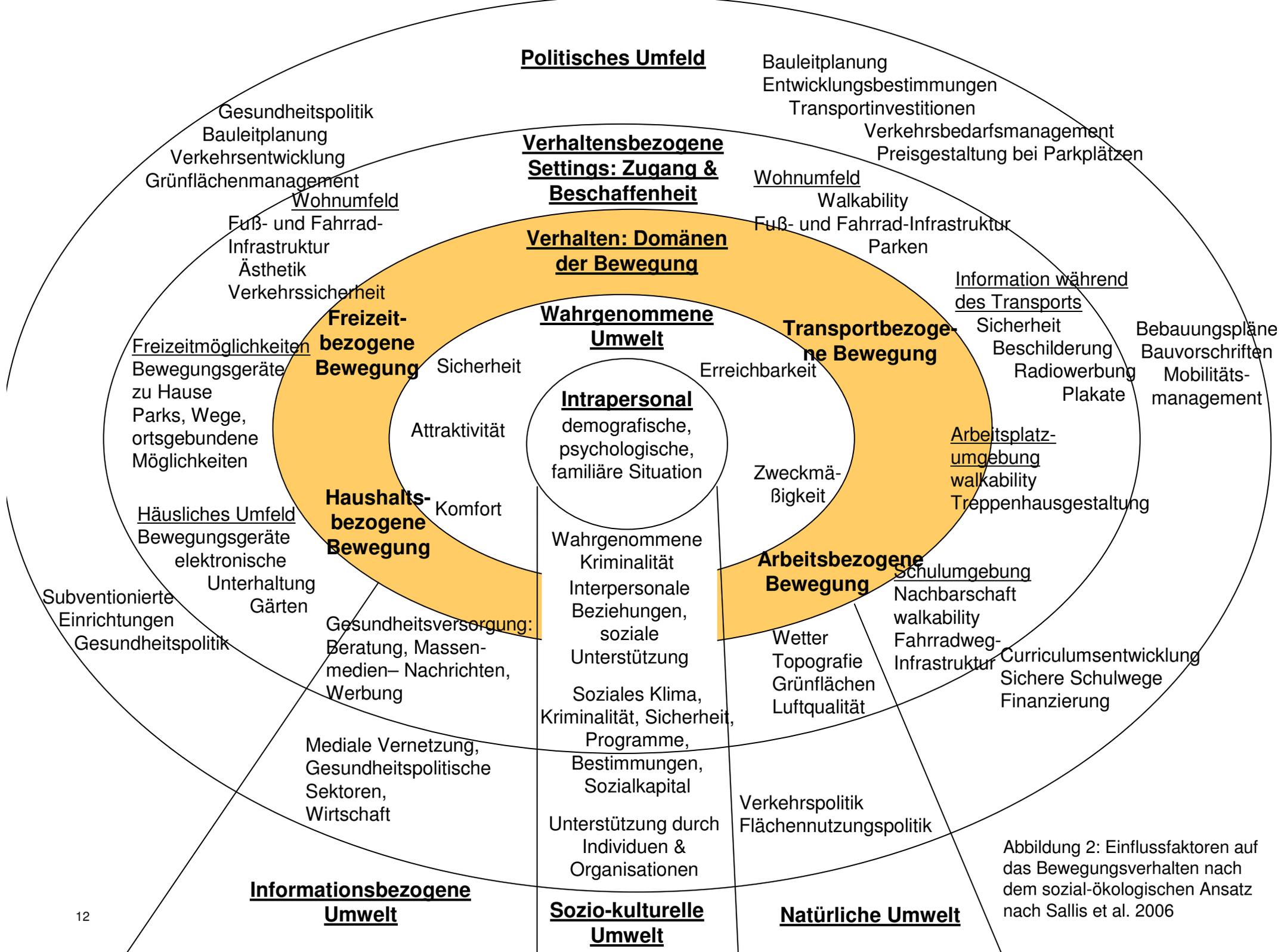


Abbildung 2: Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten nach dem sozial-ökologischen Ansatz nach Sallis et al. 2006

Der Handlungsleitfaden

Kap. II Transferkonzept zur bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung

- Vorüberlegungen zur Planung einer bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommune (7)

→ dargestellt als idealtypischer Prozess

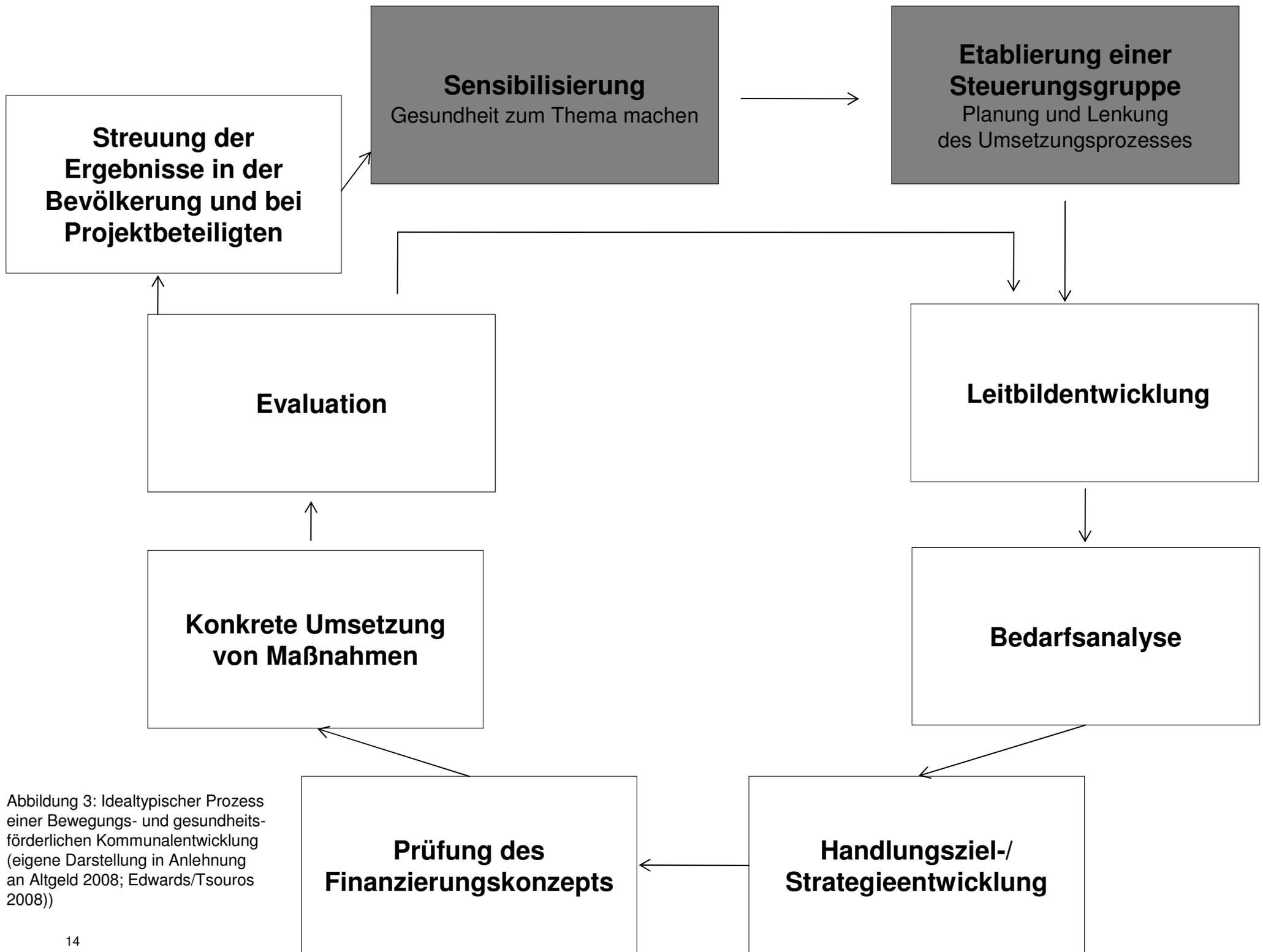


Abbildung 3: Idealtypischer Prozess einer Bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung (eigene Darstellung in Anlehnung an Altgeld 2008; Edwards/Tsouros 2008))

Sensibilisierung

- Günstige Voraussetzung für Strategieentwicklung und Akzeptanz von Maßnahmen
- Sensibilisierung wie und wofür?
 - Aufmerksamkeitslenkung/Sensibilisierung, dass die Themen Stadtentwicklung sowie Bewegungs- und Gesundheitsförderung zusammengehören
 - Politische Legitimität für notwendiges intersektorales Handeln
 - Identifizierung über angesehene Persönlichkeiten

Beispiel für Sensibilisierung von Entscheidungsträgern



Bewegung fördert das Wohlbefinden sowie die physische und geistige Gesundheit. Sie wirkt präventiv gegen Krankheiten, fördert soziale Kontakte und Lebensqualität, bringt ökonomische Vorteile und trägt zu ökologischer Nachhaltigkeit bei. Gemeinschaften, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, indem sie vielfältige und leistbare Zugänge in verschiedenen Lebensbereichen für Jung und Alt schaffen, können viele dieser positiven Effekte erreichen.

Die Toronto Charta für Bewegung umfasst vier Aktionen basierend auf neun Leitsätzen. Sie ist ein Aufruf an alle Länder, Regionen und Gemeinschaften, sich für mehr politisches und soziales Engagement einzusetzen, um gesundheitsfördernde Bewegung für alle zu unterstützen.

Leitsätze für einen bevölkerungsbasierten Ansatz für Bewegung

Länder und Organisationen, die zur Steigerung körperlicher Aktivität beitragen, sind aufgefordert, die nachfolgenden Leitsätze zu berücksichtigen. Diese Leitsätze entsprechen sowohl dem Aktionsplan für nichtübertragbare Krankheiten (2008) als auch der Globalen Strategie für Ernährung, Bewegung und Gesundheit (2004) der Weltgesundheitsorganisation sowie anderen internationalen Gesundheitsförderungs-Chartas. Um körperliche Aktivität zu steigern und sitzende Arbeitsweisen zu vermindern, sind Länder und Organisationen aufgerufen:

1. evidenzbasierte Strategien zu verfolgen, die sowohl die gesamte Bevölkerung als auch spezifische Bevölkerungsgruppen ansprechen, insbesondere diejenigen, welche mit den größten Barrieren konfrontiert sind;
2. Chancengleichheit in den Vordergrund zu stellen, um soziale und gesundheitliche Ungleichheiten zu mindern und gleichberechtigten Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen;
3. Einflussfaktoren der gebauten Umgebung sowie soziale und individuelle Determinanten körperlicher Aktivität anzusprechen;
4. nachhaltige Kooperationen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene und intersektorale Zusammenarbeit zu etablieren, um die größtmögliche Wirkung zu erreichen;
5. in den Bereichen Forschung, Praxis, Politik, Evaluation und Gesundheitsberichterstattung Fertigkeiten auszubilden und Weiterbildung anzubieten;
6. einen Ansatz zu etablieren, der sich über den gesamten Lebensverlauf erstreckt und die Bedürfnisse von Kindern, Familien, Erwachsenen und älteren Erwachsenen berücksichtigt;
7. Entscheidungstragende und die Gesellschaft anzuregen, sich für ein verstärktes politisches Engagement und mehr Ressourcen für Bewegungsförderung einzusetzen;
8. die Berücksichtigung kultureller Aspekte sicher zu stellen und Strategien anzuwenden, die den unterschiedlichen lokalen Realitäten, Kontexten und Ressourcen entsprechen;
9. eine gesunde Wahl zu ermöglichen, indem die körperlich aktive Wahl die einfachere Wahl ist.



2. STRATEGIEN EINFÜHREN, DIE BEWEGUNG FÖRDERN

Eine unterstützende strategische Struktur und ein behördliches Umfeld sind notwendig, um einen nachhaltigen Wandel auf Regierungsebene und in der Gesellschaft zu erzielen. Strategien, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, sind auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene notwendig. Strategien und Bestimmungen beinhalten zum Beispiel:

- klare nationale Strategien mit konkreten Zielvorgaben zum Ausmaß, und bis wann die körperliche Aktivität gesteigert werden soll. Alle Sektoren können sich am gemeinsamen Ziel bzw. Zielen beteiligen und ihren Beitrag bestimmen.
- Stadt- und Raumentwicklungs- sowie architektonische Richtlinien, die das Zu-Fuß-Gehen, das Fahrradfahren und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sowie Sport und Freizeitaktivitäten fördern, wobei gleichberechtigter Zugang und Sicherheit im Vordergrund stehen.
- finanzpolitische Richtlinien wie Subventionen, finanzielle Anreize und Steuerabzüge um Bewegung zu fördern oder Steuern, um Barrieren abzubauen. Hierzu zählt beispielsweise die Steuerminderung auf Sportgeräte oder Vereinsmitgliedsbeiträge.
- Arbeitsplatzrichtlinien, mit denen die Infrastruktur für Bewegungsprogramme unterstützt wird und welche den aktiven Transport zum und vom Arbeitsplatz fördern.



Etablierung einer Steuerungsgruppe

- Organisierte Anwaltschaft notwendig
- Zusammensetzung der Steuerungsgruppe
 - Zusammenführung unterschiedlicher Akteure und Bevölkerungsgruppen
 - Berücksichtigung aller wichtigen Entscheidungsträger
 - Zusammensetzung hängt von kommunalen Gegebenheiten ab
 - Anknüpfung an bestehende Strukturen
 - „Kommunale Gesundheitskonferenzen“ im NRW-Kontext ggfs. geeignet , um Führungsrolle zu übernehmen

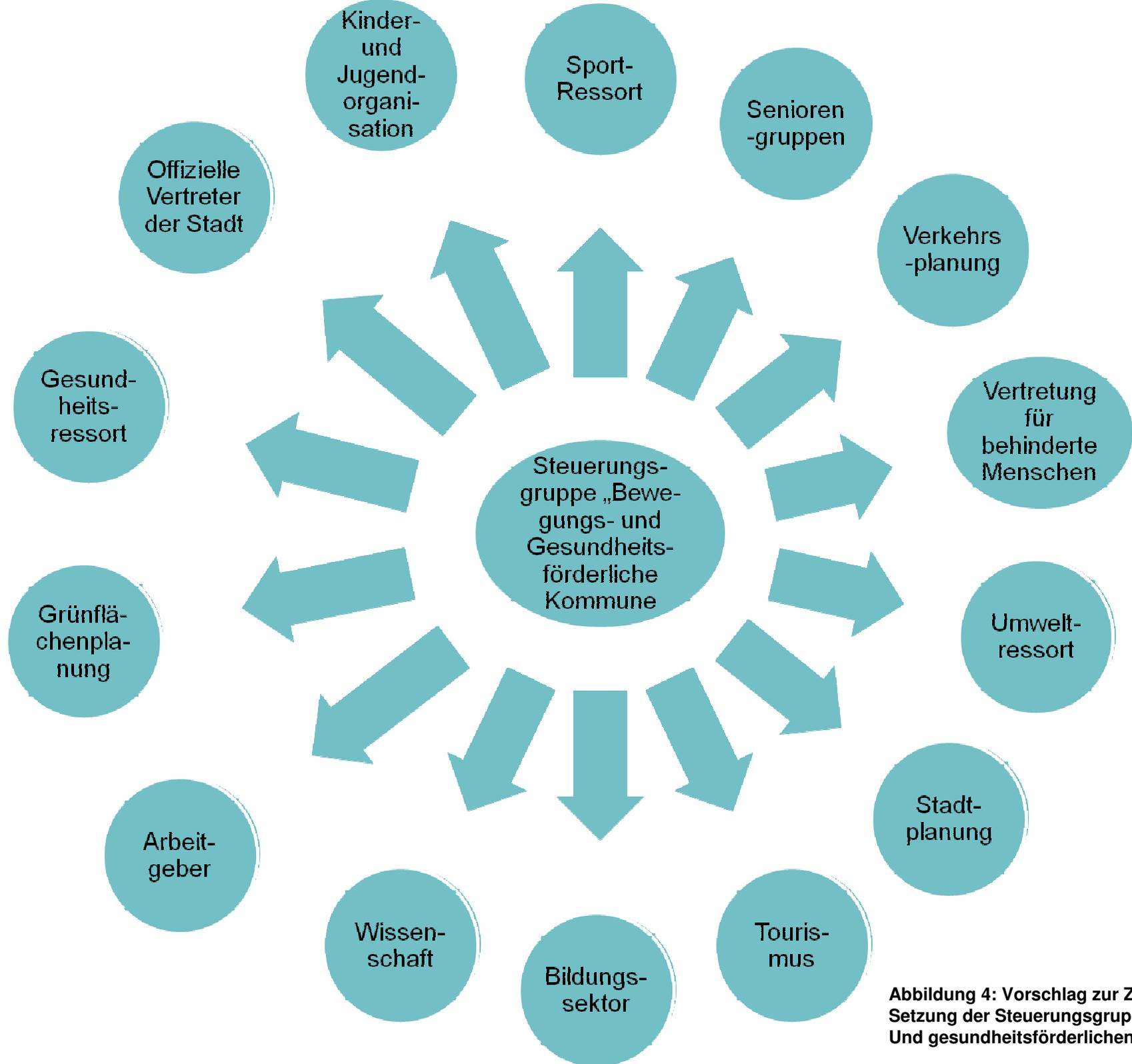


Abbildung 4: Vorschlag zur Zusammensetzung der Steuerungsgruppe „bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommune“

Aufgaben der Steuerungsgruppe

- Prozess hin zur Bewegungs- und Gesundheitsförderlichen Kommune initiieren, Prozess begleiten und Prioritäten setzen
- Identifizierung und Einsatz von Ressourcen (Finanzen, Wissen, Kontakte)
- Koordinierung und Zusammenführung von Aktivitäten

Leitbildentwicklung

- Erste Aufgabe der Steuerungsgruppe
- Ausgangs- und Bezugspunkt der nachfolgenden Aktivitäten
- Zentrale Frage zur Leitbildentwicklung:
 - „Was muss passieren, damit die Einwohner der Stadt sich mehr bewegen?“
- Einbezug von Bürger/innen - *Good Practice der Partizipation*

Beispiele für Leitbilder von Kommunen

- Eine Stadt der kurzen Wege, in der viele Einrichtungen des täglichen Bedarfs binnen weniger Gehminuten erreicht werden
- Eine hohe Durchmischung der Lebensbereiche Wohnen, Leben und Arbeiten im nachbarschaftlichen Wohnumfeld
- Sich in der Natur und in Grünräumen bewegen
- Vorbildhafte intersektorale Zusammenarbeit bei kommunalen Planungsaktivitäten
- Verkehrssichere Straßenzüge und Stadtteile mit geringer Kriminalität

Bedarfsanalyse

- Konkrete Planung/Evaluation ist abhängig von fundierten Kenntnissen über Bedarf und Bedürfnisse
- Informationen zu wahrgenommenen und tatsächlich vorhandenen umweltbezogenen Einflussfaktoren
- Informationen zum Bewegungs- und Gesundheitsverhalten
- Informationen zu personenbezogenen Einflussfaktoren auf Gesundheitsverhalten (z.B. Wissen, Einstellungen)
- Dabei möglichst alle Zielgruppen (jung bis alt, mobilitätseingeschränkt, sozial benachteiligt) berücksichtigen

Instrumente der Bedarfsanalyse

- Nutzung vorhandener Daten/Routine-Daten
- Befragungen
- Beobachtungsprotokolle
- runde Tische
- Fokusgruppengespräche
- Expertenstatements
- Stärken-Schwächen Analyse
- *unter intensiver Beteiligung der Bürger/innen*

Beispiele für Beobachtungsindikatoren und mögliche Fragestellungen

| Einflusskategorie | Beobachtungsindikator | Mögliche Fragestellung |
|---|--|--|
| Flächennutzung | Zugang zum öffentlichen Nahverkehr, Entfernung zu verschiedenen Zielpunkten in der Kommune | Wie weit liegt das nächste Geschäft, die öffentliche Einrichtung entfernt? Wie kommen Sie dorthin? |
| Straßen- und Fußwegesystem | Wegenetz, Grünräume und Bäume entlang der Straße, Sackgassen | Ist Ihr Wohnviertel fußgängerfreundlich? Sind in Ihrem Wohnumfeld Grünräume? |
| Infrastruktur zum Fahrradfahren und Gehen | Vorhandensein von Bürgersteigen; Fahrradwege an Hauptstraßen; sichere Abstellmöglichkeiten für Fahrräder | Gibt es Bürgersteige im Wohnviertel und sind diese im guten Zustand? Können Sie mit Ihrem Hund im Wohnviertel spazieren gehen? |
| Besondere Bevölkerungsgruppen | Gut zugängliche und gesellschaftlich/sozial wertgeschätzte bewegungsförderliche Räume für Kinder und junge Menschen sowie beeinträchtigte und behinderte Personen; | Wo können Sie als ältere Person in der Kommune aktiv sein? Gibt es sichere und interessante Räume für Kinder und Jugendliche, um ihr Bewegungsverhalten zu erproben? |

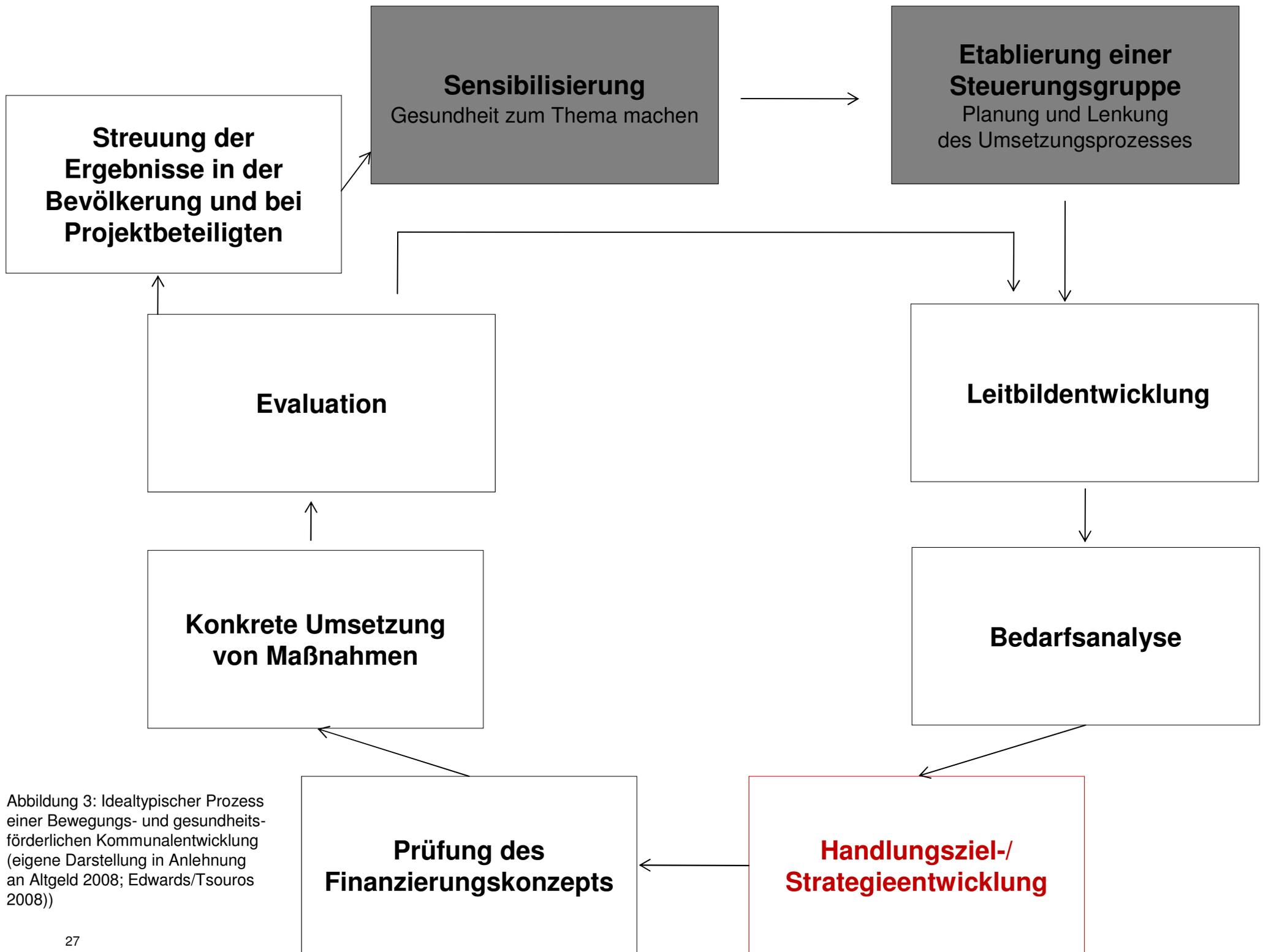


Abbildung 3: Idealtypischer Prozess einer Bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung (eigene Darstellung in Anlehnung an Altgeld 2008; Edwards/Tsouros 2008))

Handlungsziel-/Strategieentwicklung

- Abgleich zwischen Leitbild und realer Ausgangssituation
- Formulierung von Leitzielen zu den Themen baulich-technische, natürliche und soziale Umwelt, Settings, Bevölkerungsgruppen
- Beispiele von Leitzielen
 - Veränderung der baulich-technischen Umwelt auf Kommunalebene, um Nutzung des ÖPNV und transportbezogene Bewegung zu erhöhen
 - Gestaltung eines bewegungs- und gesundheitsförderlichen Lebens in Schulen, Unternehmen, Stadtteilen, Quartieren sowie Freizeit- und Sporteinrichtungen

Handlungsziel-/Strategieentwicklung

- Leitziele in Handlungsziele übersetzen
 - SMART-Kriterien (Spezifisch, Messbar, Anspruchsvoll, Realistisch, Terminiert)
- Kurz- und langfristige Etappenziele sollten erreichbar sein
- Beispiele
 - Anzahl an Arbeitnehmer/innen, die zu Fuß/ mit Fahrrad oder mit ÖPNV zur Arbeit fahren, in den nächsten 5 Jahren um 10% erhöht
 - Nutzung von Parks zur aktiven Freizeitgestaltung wird um 25% in den nächsten 5 Jahren erhöht

Finanzierung

- Schlüsselproblem
- Strategien zur Finanzierung vom Sponsoring über EU-Programme bis zur Einbindung in kommunale Planungs- und Vollzugsverfahren
- Übersichten bieten hier verschiedene Publikationen (Gesundheit Berlin-Brandenburg 2010; LIGA.NRW 2010)
- Anschluss/Anbindung an Initiativen und Programme zur Förderung von bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunen
 - z.B. Nationaler Aktionsplan IN FORM, Programm „soziale Stadt“, lokale Agenda 21, Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit des Landes NRW (APUG NRW)

Konkrete Umsetzung von Maßnahmen

- Genaue Beschreibung und Festlegung, wie ein Handlungsziel erreicht wird
- Planungsschritte
 - Welches sind die wissenschaftlich fundierten Einflussfaktoren?
 - Was kann eine mögliche Maßnahme sein?
 - Wie sieht die konkrete Umsetzung aus?
 - Praktische Umsetzung (Projektmanagement)
 - Maßnahmen beziehen sich auf Settings (Schwerpunkt: Wohnquartier/Stadtteil) und/oder Bevölkerungsgruppen

Beispiel: Setting Stadtteil

- **Handlungsziel:** Steigerung des Gehens und Fahrradfahrens im Alltag
- **Einflussfaktor:** Schaffung einer sicheren Fahrrad- und Fußwegeinfrastruktur
- **Mögliche Maßnahmen:** Fußgängern und Fahrradfahrern bei Verkehrsmittelwahl höchste Priorität einräumen
- **Konkrete Umsetzung:**
 - Verbreitern von Fußwegen, Einführung von Radstreifen, Einschränkung des Autoverkehrs

Bewegungsfreundliche Umgestaltung der Seftigenstraße in Köniz (Schweiz)

(Interfakultäre Koordinationsstelle für Allgemeine Ökologie der Universität Bern, 2000)





(Interfakultäre Koordinationsstelle für Allgemeine Ökologie der Universität Bern, 2000)

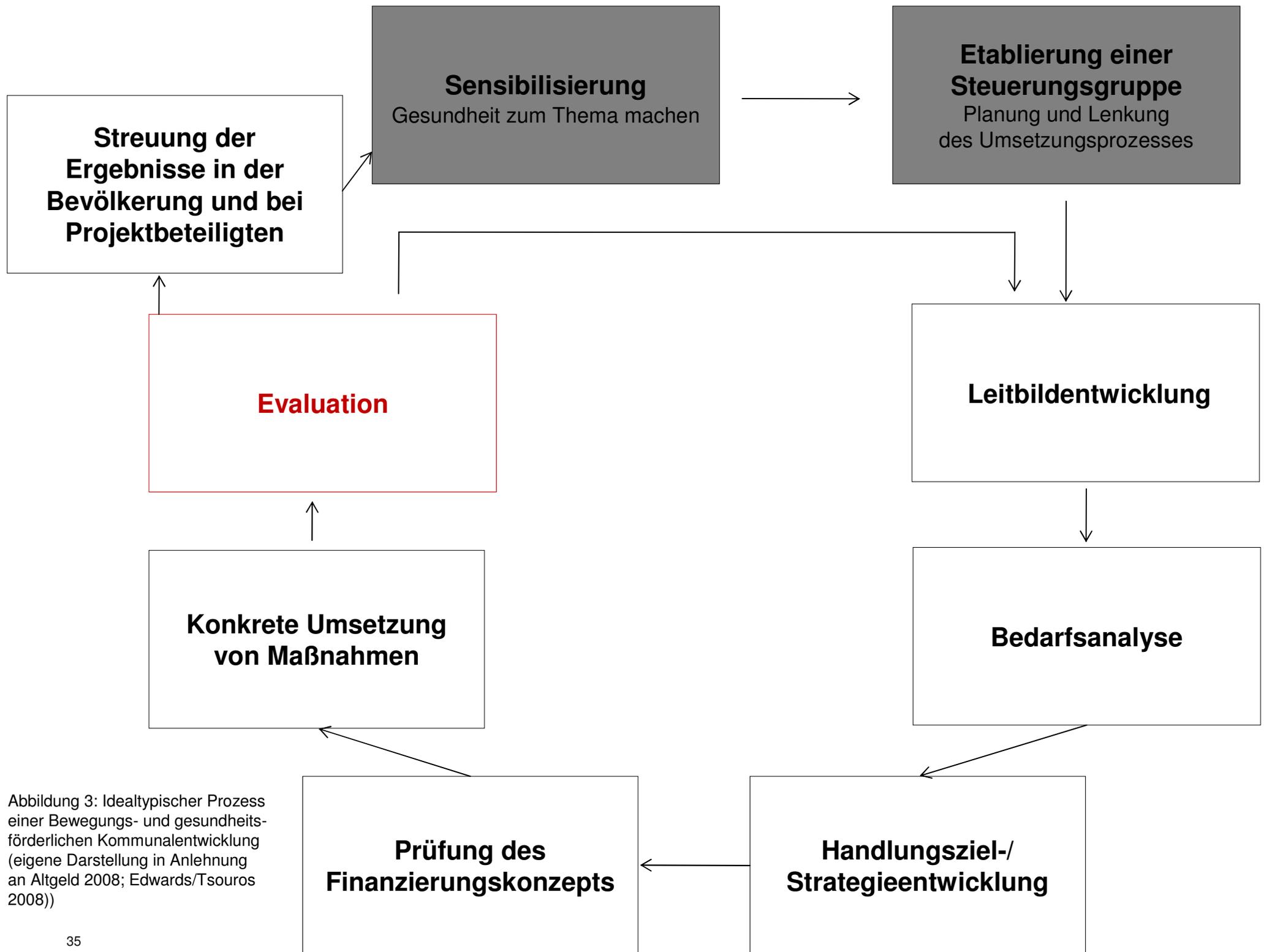


Abbildung 3: Idealtypischer Prozess einer Bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung (eigene Darstellung in Anlehnung an Altgeld 2008; Edwards/Tsouros 2008))

Evaluation

- Umfasst eine Bewertung der Prozesse, Strukturen und Ergebnisse
- Voraussetzung: Evaluationsprozess von Beginn an mitdenken
- Kontinuierliche Dokumentation
- Messung der Ausgangsbedingungen aufwändig, aber elementar
- Gibt es überprüfbare Ziele?

Evaluation: Nicht nur Steigerung der Bewegung oder Verbesserung der Gesundheit zählt!

- Anzahl an zusätzlichen Gelegenheiten zur Bewegung
 - Umfang an Kilometern qualitätsverbesserter Fahrradwege
- Anzahl an Programmen, die durchgeführt wurden
- Anzahl an Schulen, Betrieben und Einwohnern, die in Projekten/Programmen teilnahmen
- Wahrnehmung von Maßnahmen bei Entscheidungsträgern und verschiedenen Bevölkerungsgruppen

Streuung der Ergebnisse in der Bevölkerung und bei den Projektbeteiligten

- Interesse von Bürger/innen und Projektbeteiligten, ob angestrebte Ziele erreicht wurden und wie es weitergeht
- Rückhalt und Sensibilisierung für eine Weiterentwicklung
- Mögliche Formate der Kommunikation
 - Elektronische Aufbereitung
 - Postwurfsendungen
 - Beiträge in lokaler Presse, Fernseh- und Radiosendern
 - Info- und Diskussionsveranstaltungen

Überdenken und Anpassen der Strategieformulierung

- Evaluationsergebnisse reflektieren, um bisherige Strategie zu hinterfragen
 - Sind das Leitbild und die abgeleiteten Handlungsziele angemessen?
 - Liegt eine ausreichende Zusammenarbeit der Akteure vor?
 - Sind die Kommunikationsstrukturen effizient?
 - Wird eine Neuausrichtung notwendig?

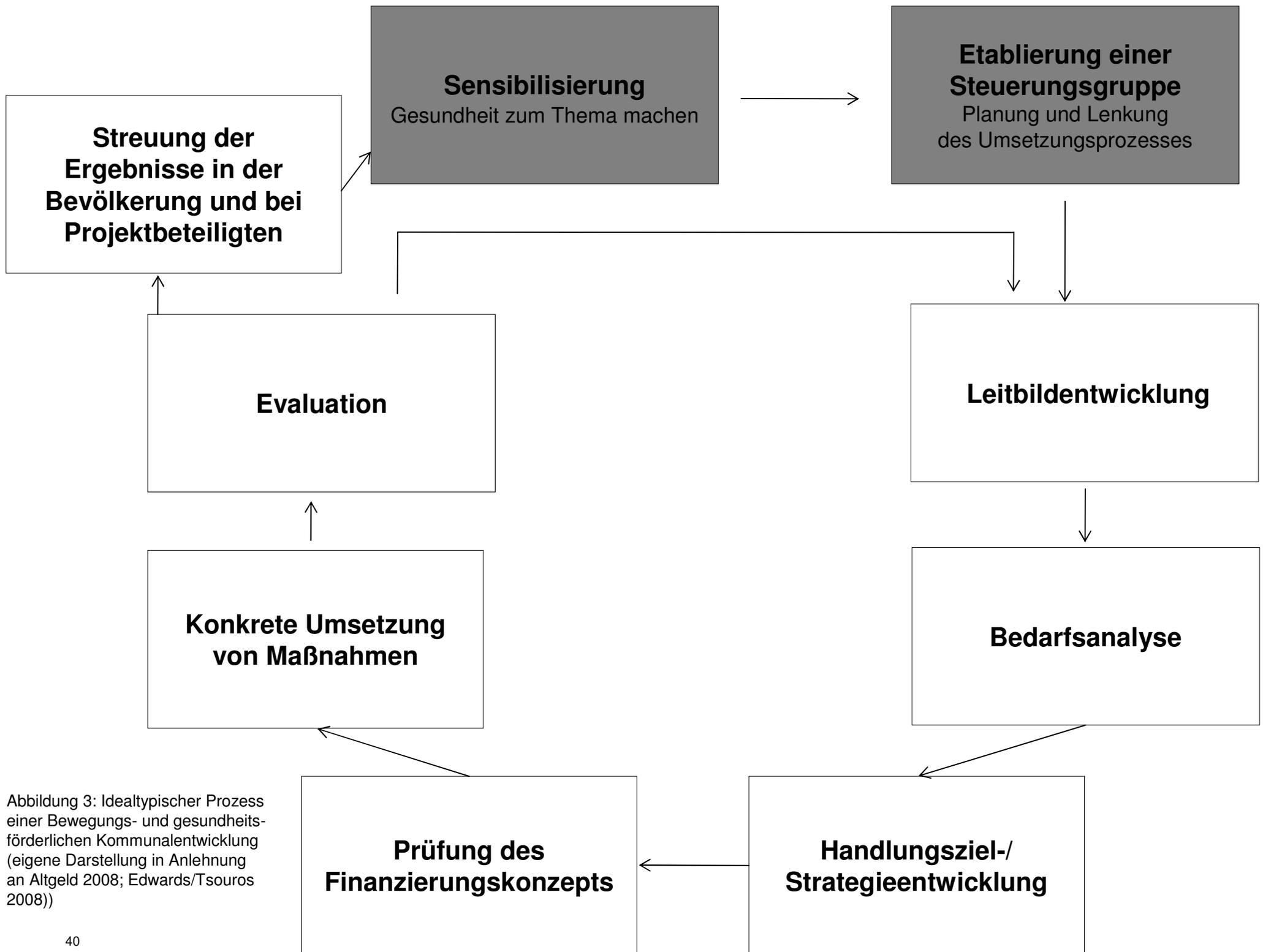


Abbildung 3: Idealtypischer Prozess einer Bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung (eigene Darstellung in Anlehnung an Altgeld 2008; Edwards/Tsouros 2008))

Kernbotschaften/Zusammenfassung

- Investitionen in eine Bewegungs- und Gesundheitsförderliche Kommunalentwicklung haben wissenschaftlich nachgewiesene Effekte
- Nicht zu unterschätzender Mehrwert für die Kommune (z.B. Luft- und Naturraumqualität, Lebensqualität, Image-Gewinn)
- Beteiligte Akteure aus unterschiedlichen Ressorts (z.B. Gesundheit, Bauen, Verkehr) müssen sich vernetzen und zusammenarbeiten
- Auch relativ kleine Maßnahmen können den Unterschied machen!
- Wichtiger Beitrag zur nachhaltigen Kommunalentwicklung

Kontakt

Dr. Jens Bucksch
Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
Postfach 100131
33501 Bielefeld
Tel. 0521 / 106-3882
Fax 0521 / 106-6433
jens.bucksch@uni-bielefeld.de

Dr. Thomas Claßen
Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
Postfach 100131
33501 Bielefeld
Tel. 0521 / 106-4363
Fax 0521 / 106-6492
thomas.classen@uni-bielefeld.de