



## Gesund leben und älter werden in Eving

### Workshop: „Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten älteren Menschen“

## Hintergrundinformationen zum Projekt

- **Laufzeit:** August 2008 bis Februar 2011
- **Finanzielle Förderung:** Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
- **Förderkontext:** Mit der Förderinitiative „Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ werden die Ziele des Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten aufgegriffen und stellen einen wichtigen Beitrag zu dessen Umsetzung dar.

## **Zielsetzung des Projektes „Gesund leben und älter werden in Eving“**

Veränderung des Gesundheitsverhaltens älterer Personen

- durch die Entwicklung bedarfsgerechter niedrigschwelliger Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie durch Stärkung von Gesundheitsressourcen (Verhaltensprävention).
- durch die Verortung gesundheitsfördernder Maßnahmen unmittelbar in der Lebenswelt älterer Menschen, um diese in ihren Lebensbezügen zu erreichen und eine gesundheitsförderliche Gestaltung ihrer Lebensverhältnisse zu initiieren (Verhältnisprävention).

## Zielgruppen

### Ältere Menschen

- mit niedrigem sozioökonomischem Status
- mit Migrationshintergrund
- und/oder mit Mobilitätseinschränkungen

## Setting

- Nördlicher, ehemals durch Zechenbau geprägter Stadtbezirk in Dortmund, der einem Strukturwandel unterliegt
- Vielfältige Infrastruktur, jedoch Lücken und Handlungsbedarf im Hinblick auf Gesundheitsförderung und gesundes Altern

## Bewohnerstruktur

- 36.137 EW
- ca. 20% über 65 Jahre
- 26,4% mit Migrationshintergrund
- 13,5% arbeitslos
- etwa 19% Empfänger von SGBII-Leistungen

## **Bedeutung des Settings Stadtteil**

- Gesundheitsfördernde Maßnahmen werden im Stadtteil verortet, da für ältere Menschen die unmittelbare Wohnumgebung und somit der Stadtteil als Lebenswelt eine zentrale Rolle einnimmt
- Noch bedeutsamer wird der kommunale Bezug vor allem für ältere Menschen, die durch gesundheitliche Probleme in ihrer Mobilität eingeschränkt oder aufgrund mangelnder finanzieller Ressourcen beeinträchtigt sind
- Somit kann der Stadtteil einen geeigneten Zugang für ältere Menschen zu gesundheitsfördernden Maßnahmen bieten

## Strukturbildung und Vernetzung

- Um Maßnahmen der Gesundheitsförderung – zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Zielgruppen – zu entwickeln und diese abgestimmt sowie nachhaltig im Stadtbezirk zu verankern, wurden bereits bestehende Strukturen vor Ort genutzt.
- Die Steuerungsgruppe (IfG, Seniorenbüro, Städt. BZ, Präventionszentrum, Interkultureller Treff) hat sich mit weiteren Akteuren (z.B. Ärzten, Apothekern, Vertreter/innen von Vereinen, usw.) aus dem Stadtbezirk vernetzt.
- Gemeinsam wurden strukturelle Voraussetzungen wie z.B. Arbeitsstrukturen geschaffen und Zielsetzungen vereinbart.

## Entwicklung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention

- Bestandsanalyse des Angebotsspektrums im Stadtbezirk (Ist-Zustand)
- Bedarfsermittlung seitens der Zielgruppen (Befragungen der Zielgruppen und deren Vertreter/innen)

 Festlegung von Handlungsbedarfen

- Sensibilisierung für Möglichkeiten der Gesundheitsförderung bei älteren Menschen
- Vermittlung eines positiven Altersbildes (Empowerment)



## **Umsetzung des Konzepts gesundheitsfördernder Maßnahmen**

- Vorab: Festlegung von Kriterien wie z.B. zugehender Ansatz, Niedrigschwelligkeit, Sicherung von Zugänge, Vermeidung formaler Barrieren, niedrige Kosten, Nachhaltigkeit, usw.
- Organisation und Durchführung von über 30 Kurse zum Thema Bewegung, Gesunde Ernährung und Stressbewältigung
- Durchführung von Gesundheitstage und Vorträgen zu verschiedenen Gesundheitsthemen

## Evaluation und Qualitätssicherung

- Evaluation aller Maßnahmen durch das IfG
- Die Evaluation führte zu einer Optimierung und Erweiterung des Angebotsspektrums.
- Auf Basis der Ergebnisse wurde das Konzept erneut an die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppen angepasst.
- Qualitätskriterien waren z.B. Partizipation der Zielgruppe, Passgenauigkeit der Angebote, Zugänge zu Angeboten, Nachhaltigkeit
- Die Kurse wurden von den TN positiv beurteilt.
- Es gibt einen Wunsch nach Fortsetzung.

## Schaffung nachhaltiger Strukturen

- Antragsstellung auf die Fortführung bewährter Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention bei Krankenkassen und dem Landesministerium.
- Entwicklung einer Koordinierungsstelle für Gesundheitsförderung für ältere Menschen im Setting Stadtteil.
- Verankerung des Themas Gesundheitsförderung als Handlungsfeld im Stadtbezirk (Runder Tisch „Netzwerk Senioren“).
- Erstellung eines Handbuchs mit Handlungsempfehlungen für die Praxis.

## Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

### Kontakt:

Dipl.-Päd. Katharina Lis  
Institut für Gerontologie an der  
TU Dortmund  
Evinger Platz 13  
44339 Dortmund  
Tel.: 0231/ 728488 -10  
Email: [lis@post.uni-dortmund.de](mailto:lis@post.uni-dortmund.de)  
Web: [www.ffg.uni-dortmund.de](http://www.ffg.uni-dortmund.de)