



# Lernwerkstätten „Good Practice“

Kriterien für gute Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung

2. Lernwerkstatt: Setting-Ansatz,  
**Integriertes Handlungskonzept** und Vernetzung

Heide Förster

Kreisgesundheitsamt Mettmann, Gesundheitsförderung

13. Dezember, Bielefeld

# Bewegung ist essentiell ...

für die Gesundheit, das Wohlbefinden und für die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Körperliche Aktivität senkt wissenschaftlich gesichert das Risiko für zahlreiche Krankheiten, verbessert die Lebensqualität und wirkt gleichzeitig lernfördernd.

Es ist wichtig, über die Bedeutung von Bewegung zu informieren und Menschen zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren.



# Hintergrund

**Kinder und Jugendliche, die sich täglich mindestens 60 Minuten aktiv bewegen:**

**25,9 %**

**29,7 %**

KiGGS Welle 1



**22,4 % Mädchen**

**29,4 % Jungen**

KiGGS Welle 2



Jede Menge  
Sitzenbleiber\*innen

# Hintergrund

Mehr als die  
**Hälfte**

der 2- bis 6-jährigen Kinder  
mit Übergewicht oder Adipositas  
bleiben auch als Jugendliche  
übergewichtig bzw. adipös



Frühe Vorbeugung  
ist notwendig

# Hintergrund

*Gesundheit* ist der *Zustand* des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen. WHO, World Health Organisation 1946

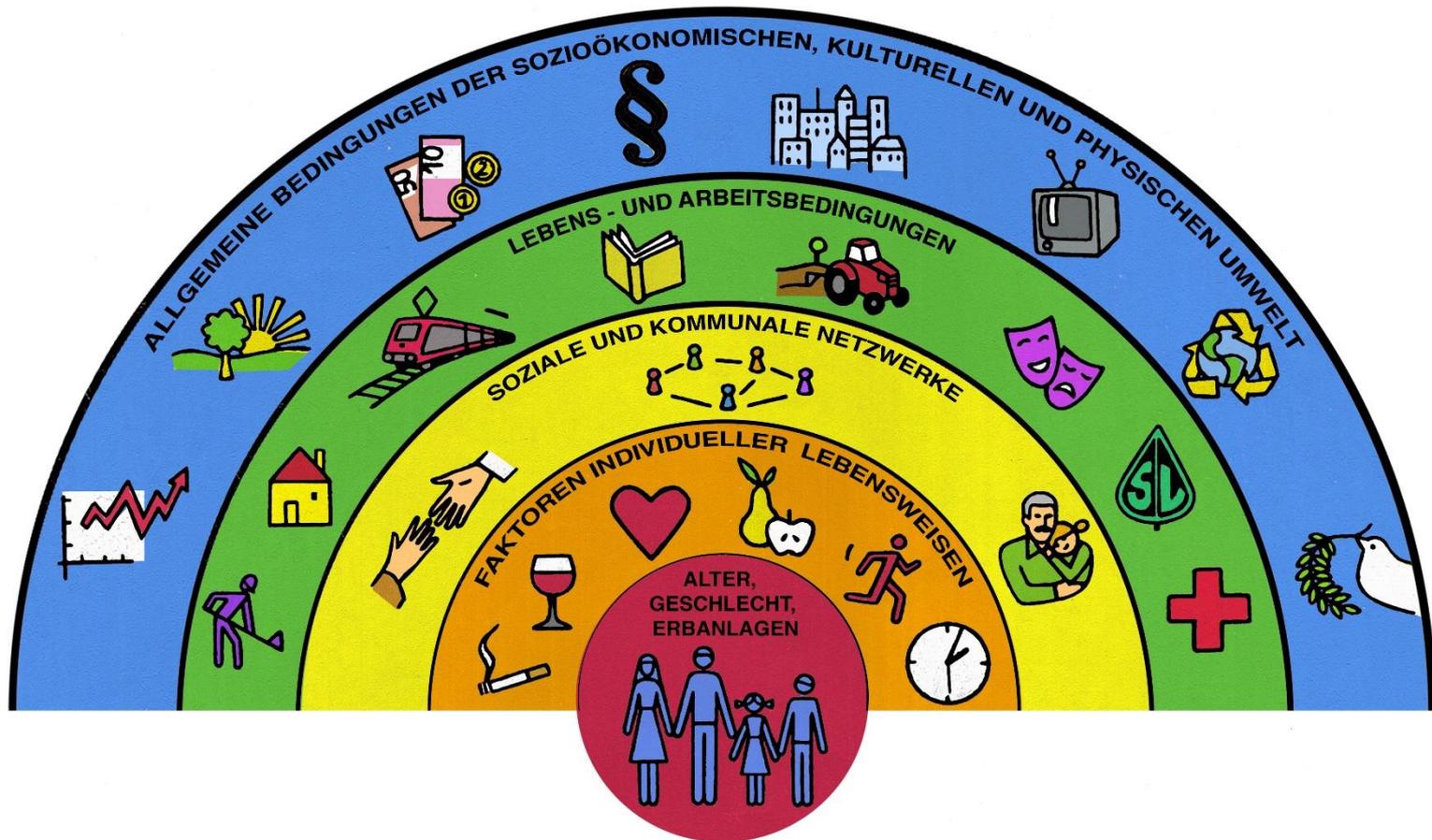
*Gesundheit* ist die *Fähigkeit* und die *Motivation*, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen. WHO, Ergänzung 1987

# Hintergrund

Gesundheitsförderung zielt auf einen *Prozess*, allen Menschen ein höheres Maß an *Selbstbestimmung* über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur *Stärkung* ihrer Gesundheit zu befähigen.

Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre *Bedürfnisse* befriedigen, ihre *Wünsche* und *Hoffnungen* wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre *Umwelt* meistern bzw. sie verändern können.

## health in all policies



"Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)"

[http://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten\\_farbe\\_jpg](http://fgoe.org/gesundheitsdeterminanten_farbe_jpg)

Gesundheitsförderung bedeutet ...

**Verhaltensprävention** nimmt Einfluss auf das individuelle Gesundheitsverhalten durch Aufklärung oder Information, Stärkung der Persönlichkeit u.v.m. => **Minimierung von Bewegungsmangel durch Förderung und Unterstützung eines bewegungsförderlichen Alltags**

und

**Verhältnisprävention** strebt ein Maß an Einfluss auf die Lebensbedingungen an => **bewegungsförderliche Ausgestaltung von Möglichkeiten im Umfeld und in der Umwelt**

# Hintergrund

Gesundheit

Gesundheitsförderung

Gesundheit entsteht dort,  
wo Menschen  
spielen, lernen und arbeiten  
- im alltäglichen Tun.

(nach Ottawa Charter, 1986)

## Was hält uns gesund?



Modifiziert nach fotolia.com (fotomek)  
KGA Mettmann, Gesundheitsförderung  
Vassiliki Noti 2018

# Projekt – Steckbrief

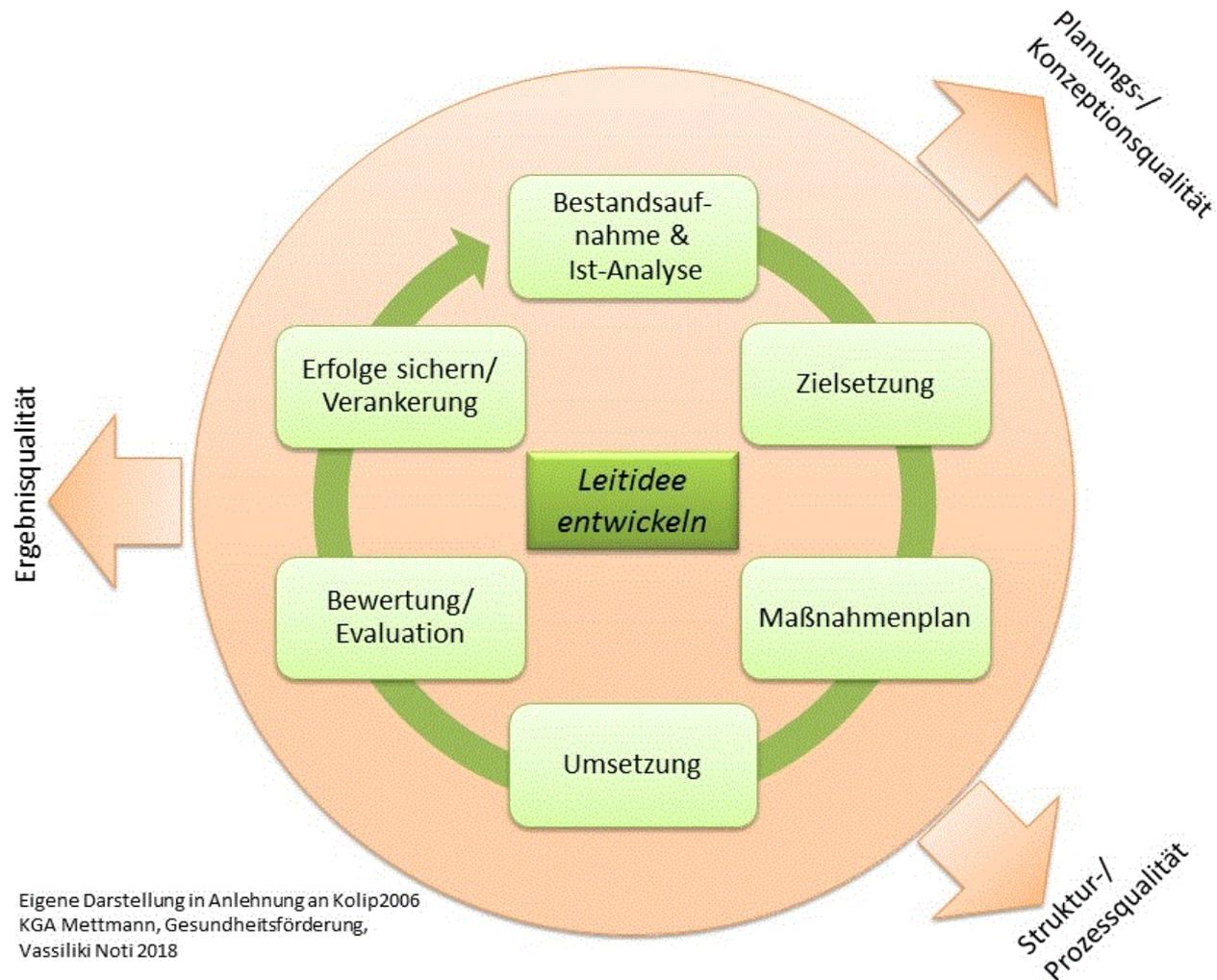
Laufzeit:	3 Jahre (2019 – 2021)
Titel :	Gesund aufwachsen im Quartier – Kinder über Bewegung fördern
Träger:	Kreis Mettmann, Gesundheitsamt, Gesundheitsförderung
Lenkungskreis:	im Kreis Mettmann
Steuergruppen:	jeweils eine Gruppe in Velbert und Wülfrath
Lebenswelt/Setting:	Bildungseinrichtungen, Stadtentwicklung, Verwaltung, Politik
Zielgruppen:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kinder, Eltern, Betreuungspersonen</li><li>2. Verantwortliche und Multiplikator*innen</li><li>3. Kinder in besonderen Entwicklungslagen</li></ol>
Finanzierung:	Personal (10 Fachstunden/Woche, Sachmittel)

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

# Hauptziele

- ❖ Ein nachhaltiges Netzwerk im Quartier mit dem Schwerpunkt der Bewegungsförderung ist etabliert und nach dem Ende der Projektphase in der Lage, die Arbeit eigenständig fortzuführen
- ❖ Kinder verbessern ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten über Bewegung / Psychomotorik
- ❖ Ein „Gute-Praxis-Modell“ mit der Möglichkeit der Übertragung auf weitere Städte im Kreis Mettmann ist entwickelt.

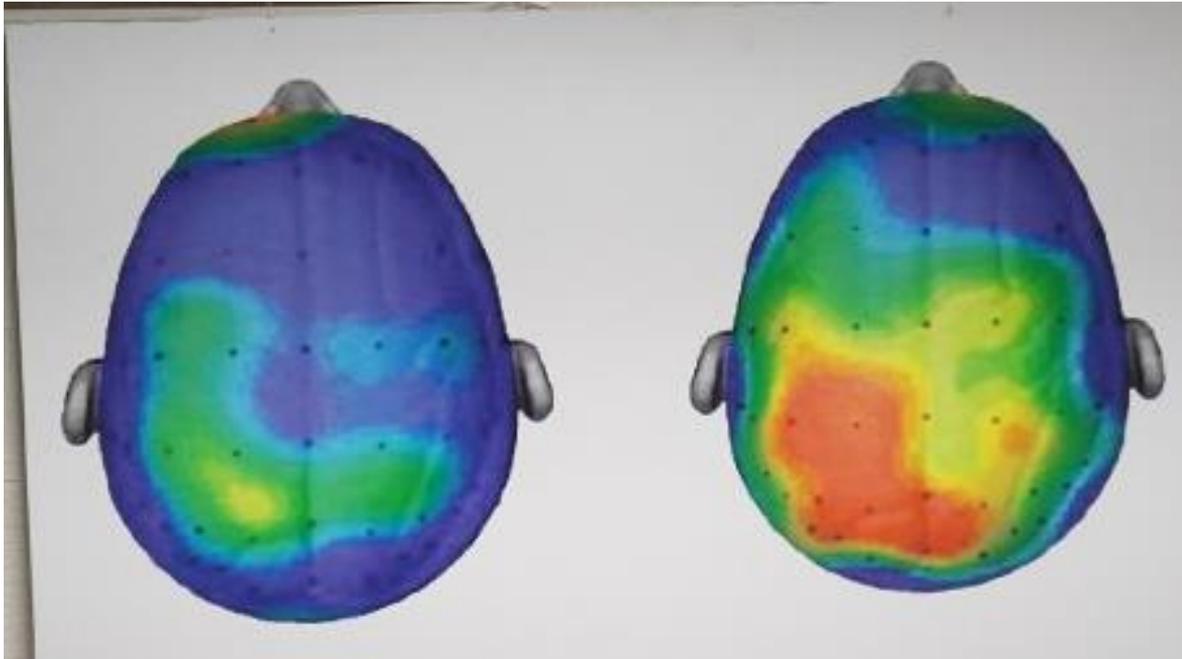
# Handeln im Aktionszyklus



Eigene Darstellung in Anlehnung an Kolip2006  
KGA Mettmann, Gesundheitsförderung,  
Vassiliki Noti 2018



# „Sauerstoff-Pause“



ohne Bewegung

mit Bewegung

Charles H. Hillmann  
(Neurowiss. USA), 2009  
Hirnaktivität zweier Schädel  
vor einem Leistungstest

Bewegungs- und Neurowissenschaftler belegen seit vielen Jahren

**... Bewegung erhöht die Hirnaktivität**

# Politik- und Fachbereiche

- ❖ **Federführung:** Gesundheitsamt – Gesundheitsförderung Kreis Mettmann
- ❖ **in Zusammenarbeit mit** verschiedenen Verwaltungsbereichen innerhalb des Kreises Mettmann und in den beiden Projektstädten (Velbert und Wülfrath)
- ❖ **Gemeinsame Gremien und Entscheider:**  
Lenkungskreis – Steuer- bzw. Planungsgruppen – bestehende Netzwerke – Kommunalpolitik (BM, Ausschüsse, Arbeitsgruppen) – umsetzende Akteure
- ❖ Einbindung verschiedener Fachbereiche (*Freiwilligkeit vs. Verbindlichkeit*)
- ❖ Konzept wird kontinuierlich aktualisiert und fortgeschrieben
- ❖ *Aufbau* bzw. Ausbau und Weiterentwicklung horizontaler und vertikaler Kooperationsstrukturen (*Vernetzung*)

*Einschätzung: Stufe 2*

Einzelaspekt der Integration: Politik und Fachbereiche

# Beispiel Stadt Velbert



„Basisnetzwerk“

Kreisgesundheitsamt

Startchancen (Stadtverwaltung)

Kita

Grundschule

Offener Ganzttag

Berufskolleg

Volkshochschule

Träger

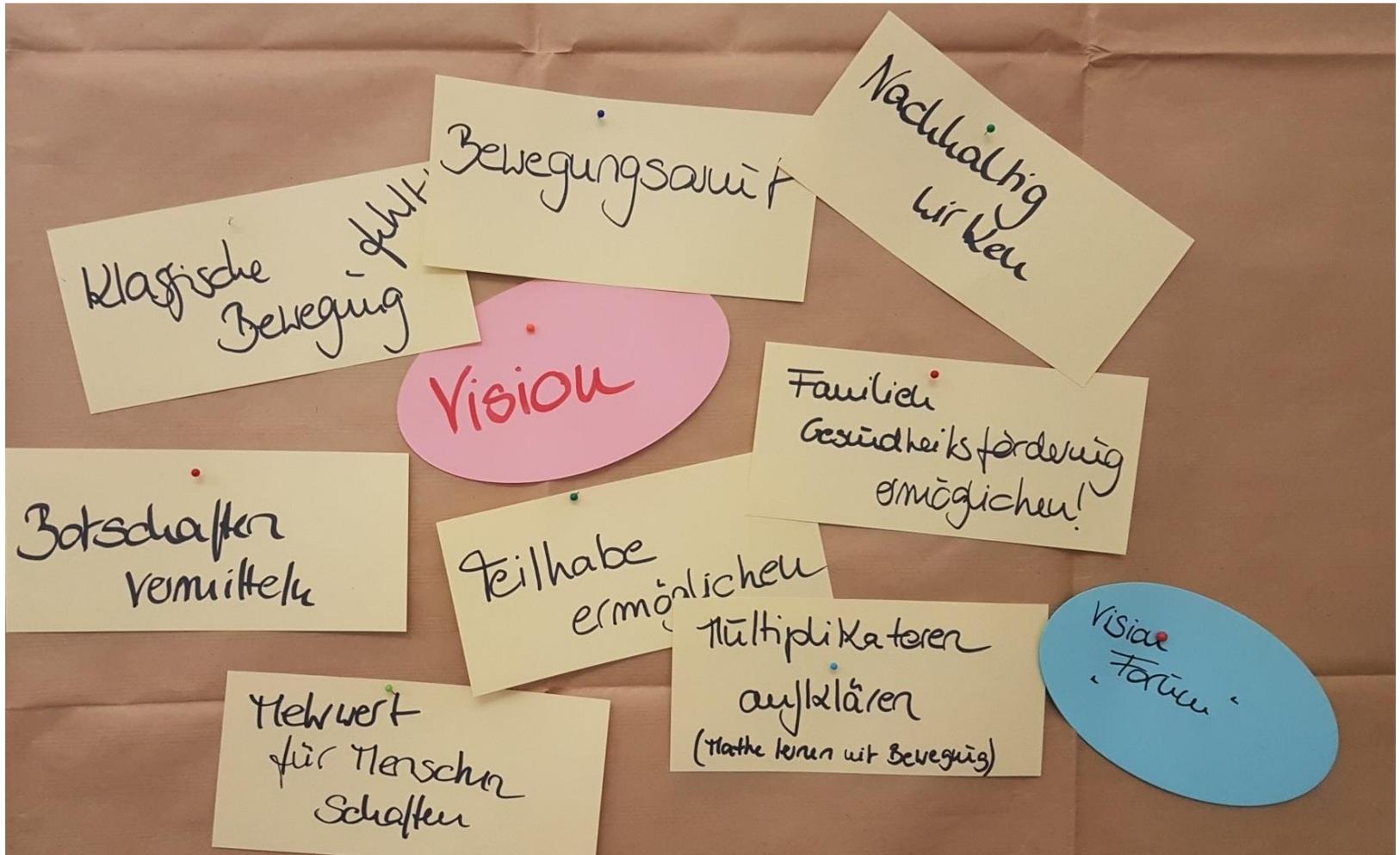
Jugendparlament

Zielgruppe (Kinder und Eltern)

...

„Planungsgruppe“

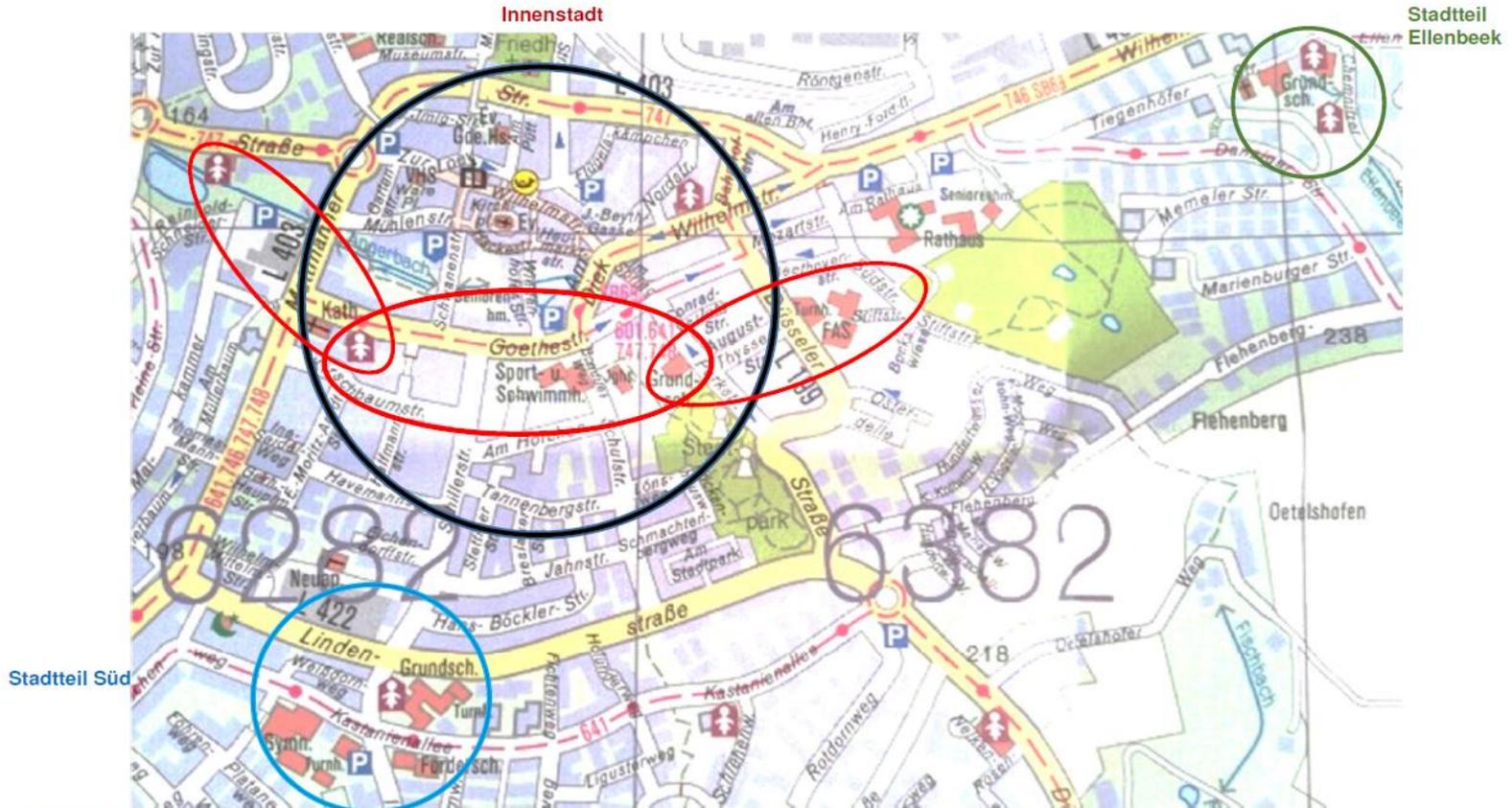
# Beispiel Stadt Velbert



# Beispiel Stadt Wülfrath

## Bewegung im Zentrum

Bewegung im Stadtzentrum: Schwimmbad, Sporthalle Goethestr., Mehrgenerationenpark, Stadtpark



**Stadtteil Ellenbeek:** Grundschule Ellenbeek, Kom. Kinder- und Familienzentrum Ellenbeek, Ev. Kita Chemnitzer Str.

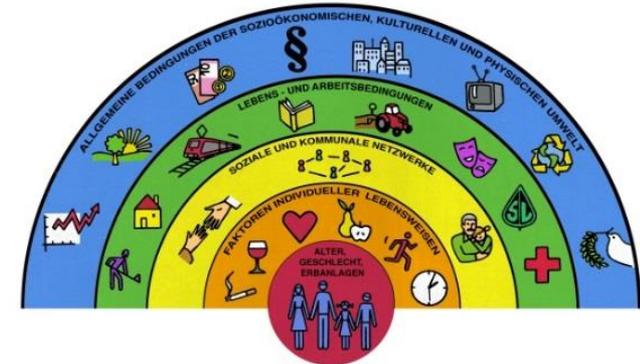
**Innenstadt:** Caritas Familienzentrum Arche Noah, Grundschule Parkschule, Kom. Kindertagesstätte Wilhelm-, später Schulstr., Großtagespflegestelle, Kinder- u. Jugendhaus, Fliege, Kath. Kindertagesstätte Goethestr., Freie aktive Schule

**Stadtteil Süd:** Grundschule Lindenschule, Ev. Kinder- u. Familienzentrum Düsseler Tor, DRK Kindertagesstätte, Kindertagesstätte e.V., Flüchtlingsunterkunft Kastanienallee

# Gesundheitsdeterminanten

- ❖ Unveränderliche Gesundheitsmerkmale: Alter, Geschlecht, Erbanlagen  
Mädchen/Jungen (0-16 Jahre), Eltern, Entwicklung im (senso-)motorischen und sozial-emotionalem Verhalten
- ❖ Faktoren individueller Lebensweisen  
Motivation zur Bewegung, Bewegung als Alltagshandeln, Bewegung in der Freizeit, Bewegung und Bildung, Empfehlungen und Tatsachen
- ❖ Soziale und kommunale Netzwerke  
„Netzwerke gegen Kinderarmut“, Präventionsketten, Teilhabe ermöglichen,
- ❖ Lebens- und Arbeitsbedingungen  
Rahmenbedingungen (Städtebau, Bewegungsräume, Bildungsinstitutionen), Stressfaktoren
- ❖ *Allgemeine Bedingungen der sozioökonomischen, kulturellen und physischen Umwelt*

health in all policies



Einschätzung: Stufe 2

Einzelaspekt der Integration: Gesundheitsdeterminanten

# Ressourcen

- ❖ **Expertisen:** Fachbereich Bewegung / Psychomotorik, Gesundheitsförderung in der Kommune, Quartiersmanagement, Projektmanagement
- ❖ **Grundhaltung:** Gesundheit – Gesundheitsförderung und Prävention  
Salutogenese – Kohärenz – Resilienz –  
Verhältnis- bzw. Verhaltensveränderungen
- ❖ **Botschaften**
- ❖ **Wissenschaftliche Ergebnisse**
- ❖ **Auswahl von Projekten und Programmen für Kitas und Grundschulen**
- ❖

*Einschätzung: Stufe 2 - 3*

Einzelaspekt der Integration: Ressourcen

# Räumliche Ebenen

- ❖ Bewegung im Zentrum (Quartier in der Stadtmitte)
- ❖ Bildungsinstitutionen und öffentliche Institutionen
- ❖ Stadtraumplanung (zukünftige Entwicklungen berücksichtigen)
- ❖ Öffentliche Flächen und Außenbereiche
  
- ❖ Ausweitung auf die gesamte Stadt (ja nach Möglichkeit)
- ❖ Ausweitung auf andere Städte im Kreis Mettmann nach Ende des Projektes
- ❖ ...

*Einschätzung: Stufe 2*

Einzelaspekt der Integration: Räumliche Ebenen

# Föderale Handlungsebenen

- ❖ Einbindung Krankenkasse als Projektförderer
- ❖ Austausch der beiden Städte (Velbert und Wülfrath) miteinander
- ❖ Lenkungsreis für strategische Entwicklung
- ❖ Netzwerkpartner wählen eine einheitliche Ausrichtung und Umsetzungsstruktur
- ❖ ...

*Einschätzung: Stufe 2*

Einzelaspekt der Integration: Föderale Handlungsebenen

# Gruppen von Adressat\*innen

- ❖ Kinder im Alter von 0/3 – 12 Jahre
- ❖ Eltern und Bindungspersonen
- ❖ Leitung/Mitarbeiter\*innen Kindertageseinrichtung
- ❖ Leitung/Mitarbeiter\*innen Grundschule und Offener Ganztag
- ❖ Weiterführende Schulen
- ❖ Träger von Bildungsinstitutionen und Hilfesystemen
- ❖ Sportvereine
- ❖ Volkshochschule, Stadtbücherei, Musikschule
- ❖ Niedergelassene Ärzt\*innen und Therapeuten (Ergo-, Physio-, Logo ...)
- ❖ ...

*Einschätzung: Stufe 2*

Einzelaspekt der Integration: Gruppen von Adressat\*innen



Wir tragen viel mehr in uns, als wir glauben wollen.  
Dieses kann geweckt und auf den Weg  
gebracht werden.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!