



„München – gesund vor Ort“: Gesundheitslots*innen

Dr. Verena Lindacher

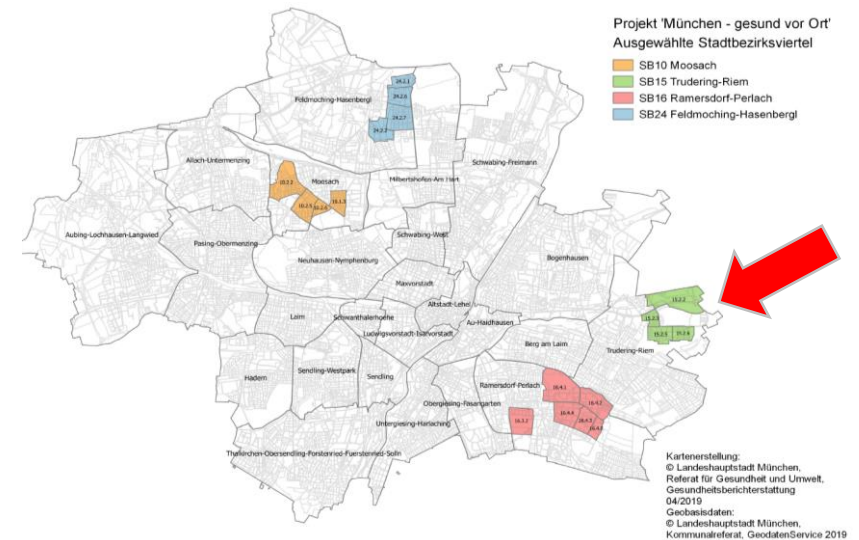
20. Jahrestreffen des Kooperationsverbundes: Gesundheit hoch 3 – Wie gelingt die Verknüpfung von Gesundheitsförderung, -kompetenz und -kommunikation?

Mittwoch, den 23. November 2022



„München – gesund vor Ort“: Rahmendaten

- Laufzeit: 2018 – 2023 (corona-bedingte Verlängerung)
- 4 Stadtbezirke
- Maßnahmen, Programme und Netzwerke für die Handlungsfelder Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit und Suchtprävention
- Fremdevaluation durch SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung



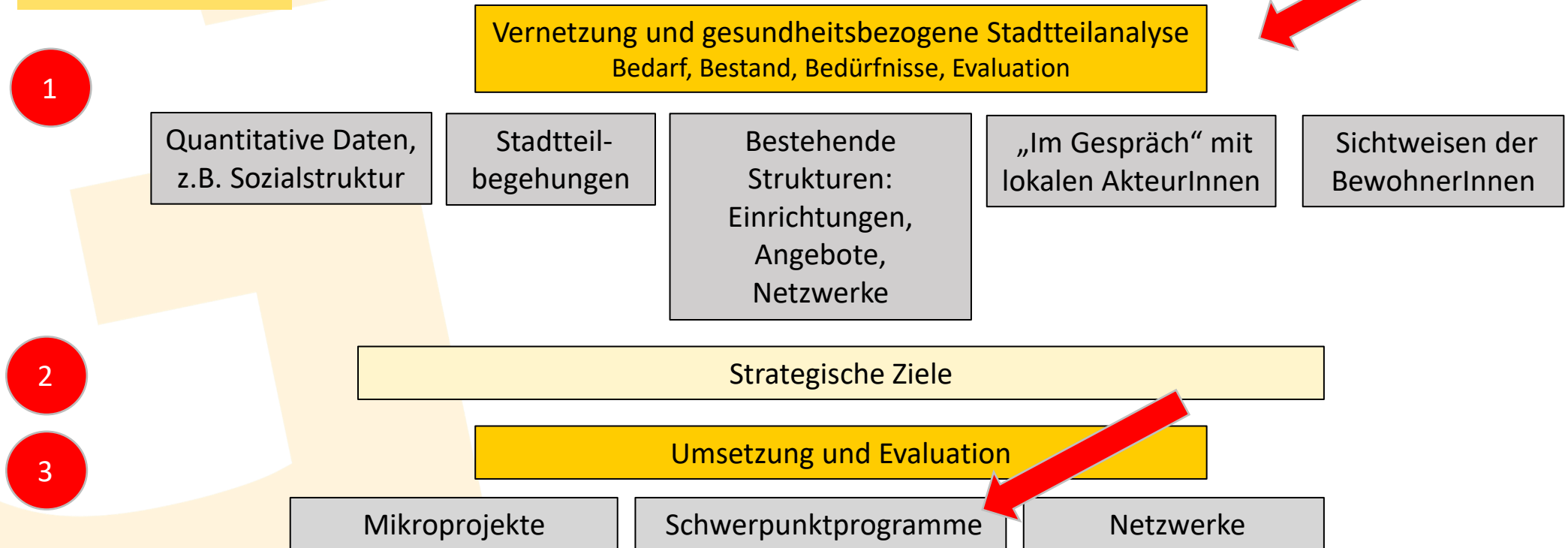


„München - gesund vor Ort“: Ziele

- Gesundheitskompetenz (z.B. digitaler Gesundheitswegweiser, **Multiplikator*innen-Schulungen**)
 - Verhaltensprävention (Kooperationsangebote im Stadtteil)
 - Verhältnisprävention (z.B. Stadtteilgestaltung/ Städtebauförderung, **Multiplikator*innen-Schulungen**, Netzwerke, digitale Strukturen)
 - „Integrierter“ Ansatz
- Gesundheit als Querschnittsthema im Stadtteil verankern via Gesundheitsmanagement



Arbeitsweise des Stadtteilgesundheitsmanagements





Gesundheitsbezogene Bedarfe

- **Schwere Erreichbarkeit** von sozial benachteiligten jungen Frauen, Schwangeren und Müttern in den frühen Erziehungsjahren
- Mangelnde(s) **Gesundheitsbewusstsein** und **Gesundheitskompetenz**
- **Geringe Nutzung** von gesundheitsfördernden Ressourcen vor Ort
 - Einrichtungen und ihre Angebote
 - Vereine
 - Grünanlagen



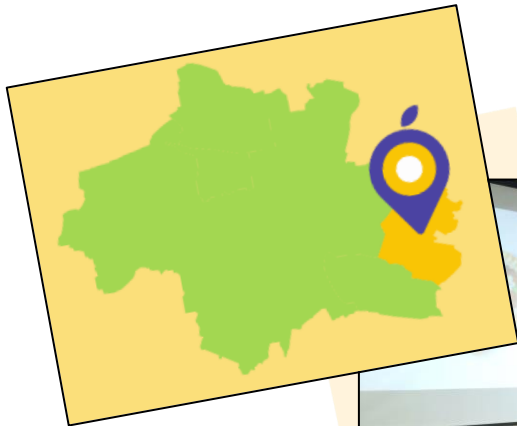
©muenchen.de



©imago



Ableitung: Schwerpunktprogramm für den Stadtbezirk Trudering-Riem



Nach Bedarfserhebung und Festlegung der Zielgruppe auf Schwangere, junge Frauen und Mütter kam es 2019 bei der Stadtteilkonferenz zur finalen Projektidee:

„Gesundheitslotsinnen für Riem und die Messestadt“

→ fehlende Möglichkeit für freiwilliges Engagement im Gesundheitsbereich in München



Schulung zur Gesundheitslotsin

Peer to peer-Ansatz

Gesundheitslotsinnen sind Frauen und Ratgeber*innen, die andere Frauen aus ihrem Stadtbezirk in der Familienplanungs- und Erziehungsphase zu Gesundheitsthemen beraten und in Angebote oder Einrichtungen vermitteln können bzw. eigene Angebote machen.





Ziele

- Verbesserung der Gesundheitskompetenz mithilfe des Multiplikatoren-Ansatzes, sowohl bei den Gesundheitslotsinnen, wie auch bei den Frauen im Stadtbezirk
- Kennenlernen und vermehrte Nutzung der gesundheitsbezogenen Angebote und Ressourcen in Riem und der Messestadt
- „Nahebringen“ eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in die Zielgruppe





Partnerschaft: Kommune und Träger

- Auftragnehmerin: DONNA MOBILE AKA e.V.
- Leistung: Grundqualifizierung
 - Koordination und Durchführung der Schulungsreihen
 - Dauer: 3 Monate
 - Aufteilung in Online- und Präsenz-Termine
 - Unterricht: zweimal pro Woche zu je 3,5 Stunden (4UE)
- Kommune: Stadtteilorientierung, Verstetigung





Schulungsinhalte I

- Frauen und Kindergesundheit
- Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt
- Sport und Bewegung
- Psychische Gesundheit
- Suchtprävention
- Medienkompetenz
- Gesunde Ernährung
- dt. Gesundheitssystem
- Hygiene (insbesondere COVID-19)
- Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Etc.



Schulungsinhalte II

Persönliche Kompetenzen:

- Selbstbewusstes Auftreten
- Kommunikation und Moderation
- Interkulturelle Kompetenz

„Stadtteilwissen“:

- Einrichtungen und Akteure
- Gesundheitsbezogene Angebote
- Ressourcen im öffentlichen Raum



Akquise

- Über Flyer, Plakate und Postkarten, über die E-Mail-Verteiler der Facharbeitskreise im Stadtbezirk und Social Media
- Voraussetzungen für die Teilnahme:
 - Wohnhaft in Trudering-Riem
 - Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
 - Teilnahme unabhängig von Aufenthaltsstatus oder Arbeitserlaubnis möglich
- Kinderbetreuung ist möglich



Informationen und Anmeldung:

Für ein ausführliches Informations- und Aufnahmegespräch bitte einen Termin mit Frau Rüger vereinbaren:

Telefon: 0176 / 40 70 02 48
riemgl@donnamobile.org
www.donnamobile.org/gesundheitslotsinnen



Das Projekt wird von der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse im Rahmen der Projektförderung „Gesunde Kommune“ nach §20a SGB V gefördert



Herausgeberin
Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
Bayerstraße 28a
80335 München
muenchen.de/gsr
facebook.com/gsr_muenchen
instagram.com/gsr_muenchen
twitter.com/gsr_muenchen
Grafiken: Joseph & Sebastian
Gestaltung: Claudia Adam
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.
Stand: August 2022



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Ausbildung zur Gesundheitslotsin in Riem

Gesund, aktiv und kompetent



München
gesund vor Ort

Gesundheitslotsinnen sind ...

... Frauen, die andere Frauen aus dem Stadtteil in verschiedenen Lebensphasen zu Gesundheitsthemen beraten.



Wir suchen:

- > Frauen in jedem Alter, die gerne etwas für die Gesundheit anderer Frauen in Riem tun wollen.
- > Frauen, die auch andere Sprachen sprechen.
- > Frauen, die in Deutschland eine neue Heimat gefunden haben und wissen, wie schwer das war.

Vorteile:

- > Schulung mit Zertifikat
- > Aufwandsentschädigung
- > Mit neuen Leuten in Riem in Kontakt kommen
- > Riem besser kennenlernen

Einsatzmöglichkeiten der Lotsinnen:

- > GesundheitsTreff Riem
- > Kindergärten, Schulen
- > Kulturzentren
- > Sportvereine
- > Soziale Einrichtungen im Stadtteil (Nachbarschaftstreff, Familienzentrum)
- > Gesundheitseinrichtungen
- > und viele andere Möglichkeiten

Ausbildung:

- Die Ausbildung beginnt Anfang Januar 2023 bis Ende März 2023. Der Unterricht findet zweimal pro Woche für 3,5 Stunden statt.
- > Kinderbetreuung ist möglich



Nach der Grundqualifizierung

Die Gesundheitslotsinnen...

- ... agieren als vertrauensvolle Gesundheitsexpertinnen im Stadtteil (sprechen an und hören zu)
- ... knüpfen Kontakte
- ... geben ihr neu gewonnenes Wissen an die Zielgruppe weiter
- ... führen in Kooperation mit den Einrichtungen im Stadtteil gesundheitsbezogene Angebote durch
- ... werden kontinuierlich unterstützt (Beratung und Supervision)
- ... erhalten eine Aufwandsentschädigung für ihre Arbeit
- ... erhalten weitere Schwerpunktschulungen (nach Interesse)



Öffentlichkeitsarbeit

- Kommune: Verantwortung der Öffentlichkeitsarbeit mit Wiedererkennungswert





Was bisher geschah...

- Schulung von 11 Gesundheitslotsinnen mit 14 Sprachen



©Gesundheitsreferat



©Gesundheitsreferat



...Bisherige Schwerpunkte: Beratungen und Vermittlungen...

- Psychische Gesundheit: Einsamkeit, Depression, Stress, familiäre Beziehungen, psychische Erkrankung des Kindes
- Pubertät, Kindererziehung
- Frauengesundheit: Hormonelle Umstellung, Verhütung, Umgang mit Krebserkrankung
- Zahngesundheit
- Gesundheitssystem, Versicherungen
- Ernährung, Übergewicht
- Impfungen



...und vieles mehr!

- Vermittlungen an Ärzt*innen, den Gesundheitsladen, kinderpsycholog. Fachkraft, Gynäkolog*innen, Familiencoach, Hebamme, Kinderärzt*innen, Elternkreise,...
- Begleitung zu Ärzt*innen
- Bewegungsangebote, z.B. „Gesund durch Gehen“ in Kooperation mit dem SOS Familien- und Beratungszentrum Riem, Outdoor-Fitness im Riemer Park
- Erste Hilfe Kurs für die Lotsinnen
- Weiterbildung u.a. zum Thema Kinderschutz
- Mitwirkung am Gesundheitstag Riem 2022

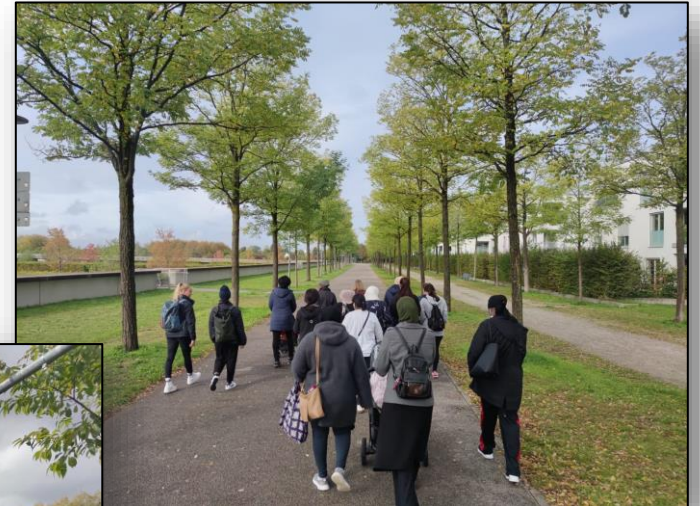


©Gesundheitsreferat



Outdoor-Sport im Riemer Park

... gemeinsam mit den
Gesundheitslotsinnen den
Trimm-dich-Pfad im
Riemer Park
kennenlernen.



© BildungsLokal Riem



© BildungsLokal Riem



Blick in die Zukunft

- Ausbau des Gesundheitslotsinnen-Teams durch eine dritte Schulung in Riem und eine erste Schulung im Hasenberg!
- Verankerung durch Anbindung der Gesundheitslotsinnen an die GesundheitsTreffs Riem und Hasenberg! (Freiwilligenmanagement, Begleitung, ...)
- Weiterhin intensive Vernetzung im Stadtteil
- Planung und Durchführung von Veranstaltungen oder Angeboten zusammen mit Einrichtungen vor Ort, z.B. „Gemeinsam gesund kochen“, Bewegungsgruppen, Austausch über Gesundheitsthemen im Rahmen eines Frauen-/Elterncafés,...





Publikationen

- Zwischenbericht 2021 und Projektbroschüre zum Download unter www.muenchen.de/gesund-vor-ort



Das Projekt wird von der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse im Rahmen der Projektförderung „Gesunde Kommune“ nach §20a SGB V gefördert



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen?

E-Mail: gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de

Website: www.muenchen.de/gesund-vor-ort



Das Projekt wird von der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse im Rahmen der Projektförderung „Gesunde Kommune“ nach §20a SGB V gefördert