

# Arbeitshilfen für Stadtteilakteure: ,Gesund im Alter‘

7. Kooperationstreffen  
Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

Berlin, 10. November 2009

## → → → Arbeitshilfen für den Stadtteil



### Partner zusammenbringen

- ÖGD, Verwaltung
- Wohlfahrtsverbände
- Politik, kommunale Altenplanung
- Angebotsträger
- Krankenkassen
- Sozial- und Bildungsbereich
- Altenhilfe- u.a. Beratungsstellen
- Stellen für bürgerschaftliches Engagements
- etc.



## → → → Theorie und Praxis



- Studien, SVR-Gutachten, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung (BZgA) etc.
- 7 Good Practice Projekte
- BKK-Preis vorbildliche Praxis 2009
- BZgA-Regionalkonferenz „Gesundheit im Alter fördern – Zukunftsaufgabe der Kommunen
- weitere Materialien, z.B. Qualitätsziele für die gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit und Altersbildung



→ → → **Überblick**

FORSCHUNG UND PRAXIS DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**SENIORENBEZOGENE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
UND PRÄVENTION  
AUF KOMMUNALER EBENE  
- EINE BESTANDSAUFNAHME -**

**BAND 33**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung **BZgA**

**schwer erreichbare  
Zielgruppen**

- ältere Migrantinnen /  
Migranten
- nicht mobile ältere  
Menschen
- ältere Männer
- sozial benachteiligte  
Zielgruppen

## → → → Das Quartier durch die Brille Älterer sehen

Belastungen, z.B.

- Mangelhafte Infrastruktur
- Barrieren im Wohnumfeld / Verkehr
- Nachbarschaftskonflikte
- Umweltbelastungen



## → → → Handlungs- und Gesundheitsfelder (1)

### z.B. Ausbau der lokalen Angebotsstruktur

- Aktivierung zu Mobilität (Spaziergangsgruppen, Schwimmtreffs, Gartenarbeit)
- zielgruppengenaue Präventionsangebote
- Angebote für Selbstversorgung, Alltagshilfe, Beratung (Kochkurs, Haushaltshilfen, Lebenshilfe)
- Angebote bei Hochaltrigkeit/Gebrechlichkeit, stationäre/ambulante Versorgung, temporäre Unterstützung, Bringdienste

## → → → Handlungs- und Gesundheitsfelder (2)

z.B. Gestaltung eines sicheren und angenehmen Umfelds

- Vermeidung von Angsträume
- Verständliche und leicht erkennbare Orientierungssysteme
- Anpassung des ÖPNV an die Bedürfnisse Älterer
- Komfortable Ausstattung des öffentlichen Raums, z.B. Ruhebänke, öffentliche Toiletten
- Attraktive Angebote im Wohnumfeld, z.B. Spazierwege, Bewegungsangebote, Nachbarschaftstreff
- Förderungs des nachbarschaftlichen Zusammenlebens

## → → → Ressourcen und Potential

z.B. Zugehörigkeit erleben, Anerkennung erhalten,  
lebenslanges Wissen einbringen

Motive für ehrenamtliches Engagement:

- Bedürfnis nach sozialer Anerkennung
- Kompetenzerwerb und Anwendung von Fachwissen
- Sinnerfüllung
- Soziales, politisches Selbstverständnis
- Hilfemotivation

## → → → Kriterien für Good Practice

<b>Konzeption, Selbstverständnis</b> Prävention und Gesundheitsförderung sind konzeptionell verankert.	<b>Zielgruppe</b> Menschen in schwieriger sozialer Lage werden erreicht.	<b>Innovation und Nachhaltigkeit</b> neue Problemlösungen bzw. Kontinuität und Langzeitwirkung	<b>Multiplikatorenkonzept</b> systematische Einbindung und ggf. Qualifizierung von Multiplikatoren
<b>Niedrigschwellige Arbeitsweise</b> aufsuchende, begleitende und/oder nachgehende Angebotsform	<b>Partizipation</b> hoher Grad an Beteiligungsmöglichkeiten für die Zielgruppe	<b>Empowerment</b> Befähigung, Qualifizierung und Stärkung der Ressourcen	<b>Settingansatz</b> Orientierung an Lebenswelt von Zielgruppen, z.B. im Stadtteil
<b>Integriertes Handlungskonzept/ Vernetzung</b> Ressourcenbündelung und fachübergreifende Zusammenarbeit	<b>Qualitätsmanagement/-entwicklung</b> kontinuierlicher Verbesserungsprozess	<b>Dokumentation und Evaluation</b> Bewertungen von Prozessen und Ergebnissen der Arbeit fließen ein	<b>Kosten-Nutzen-Relation</b> angemessenes Verhältnis von Kosten und Nutzen

Insbesondere:

- Zielgruppe
- Partizipation
- Empowerment
- Settingansatz

## → → → Checklisten

- Bewohnerstruktur auswerten
- Bestehende und fehlende Angebote ermitteln
- Barrieren erkennen und abbauen
- Bedürfnisse erfragen
- Kümmerer entdecken
- „gute Orte“ schaffen
- Angebotslücken schließen
- Anbieter vernetzen
- Anlässe für Teilhabe und nachbarschaftliche Begegnung schaffen

→ → → weitere Themen

- Bewegungsförderung, Ernährung
- seelische Gesundheit (Vereinsamung, Depression, Suizidprävention)
- Änderung des Suchtverhaltens (Rauchen, Alkohol, Medikamentenmissbrauch)
- Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen
- Mundgesundheit
- Leben mit Krankheit und Behinderung
- Pflegende Angehörige
- u.a.

→ → → Das Ziel

So sollten Angebote der Gesundheitsförderung im Quartier wahrgenommen werden:

- es ist ganz einfach (keine physischen und psychischen Hürden)
- es ist aufregend
- ich bin dabei (Teilhabe am nachbarschaftlichen Leben)
- ich bin erwünscht (persönliche Ansprache und Offenheit)



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Carola Gold  
Gesundheit Berlin-Brandenburg  
Friedrichstr. 231  
10969 Berlin  
Tel: 030-44 31 90 60

[gold@gesundheitberlin.de](mailto:gold@gesundheitberlin.de)  
[www.gesundheitberlin.de](http://www.gesundheitberlin.de)  
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)