



# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

**Bewegung**

Ernährung

Psychisches Wohlbefinden

# DOKUMENTATION

Fachforum Prävention 27.03.2019

Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports in Trier

## Gesund leben in Trier

Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit dies gelingt? Welche Maßnahmen sind sinnvoll, damit gesundheitsförderliches Verhalten für möglichst viele Menschen in der Stadt eine attraktive Handlungsalternative darstellt?

Das **Fachforum Prävention 2019** »Gesund leben in Trier« soll eine Plattform bilden, um die aufgeworfenen Fragen mit Akteuren und Akteurinnen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern zu diskutieren und die Entstehung neuer Kooperationsbezüge ermöglichen. Ergebnisse des Fachforums Prävention sollen in ein Aktionsprogramm Gesundheit einfließen.

<b>Grußworte &amp; Partnerschaftsvereinbarung</b> .....	<b>3</b>
ELVIRA GARBES › Bürgermeisterin	
DR. HARALD MICHELS › Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e. V.	
<b>Rückblick in Bildern</b> .....	<b>4</b>
<b>Präsentation 1: Eine Bestandsanalyse in Bildern</b> .....	<b>5</b>
BETTINA MANN › Jugendamt Trier	
<b>Präsentation 2: Ergebnisse der Bevölkerungsbefragung</b> .....	<b>17</b>
SEBASTIAN SCHNEIDER › Institut für Sportstättenentwicklung, Trier	
<b>Präsentation 3: Impuls Trier – Stadt in Bewegung</b> .....	<b>22</b>
PAULA ORLT › Haus der Gesundheit & BETTINA MANN › Jugendamt Trier	
<b>Präsentation 4: Gute Praxis: Gesundheitsteams vor Ort</b> .....	<b>30</b>
MARIA OHLIG › Quartiersmanagement Trier-Nord, Wohnungsgenossenschaft Am Beutelweg eG, Trier	
<b>Vortrag 1: Bewegungsförderung im Quartier</b> .....	<b>33</b>
ULRIKE LEISTNER › Gesundheitsamt Leipzig	
<b>Vortrag 2: Präventionsgesetz</b> .....	<b>50</b>
SABINE KÖPKE › Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit, Mainz	
<b>Workshop 1: Gesund aufwachsen</b> .....	<b>58</b>
Moderation › ANDREA MAY	
<b>Workshop 2: Gesund leben und arbeiten</b> .....	<b>60</b>
Moderation › NADJA DRIESSEN	
<b>Workshop 3: Gesund im Alter</b> .....	<b>62</b>
Moderation › FRANZ GIGOUT	
<b>Fazit</b> .....	<b>65</b>
<b>Kooperationspartner und Unterstützer</b> .....	<b>67</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>68</b>

## Begrüßung durch Elvira Garbes und Dr. Harald Michels

Frau Elvira Garbes, Bürgermeisterin der Stadt Trier und Herr Dr. Harald Michels, Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V. und Leiter des Gesundheitsamtes, hoben in ihrer Begrüßung die Bedeutung der kommunalen Gesundheitsförderung hervor.

## Partnerschaftsvereinbarung

### Stadt Trier und Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit

Diese Bedeutung wurde mit dem Abschluss der Partnerschaftsvereinbarung zwischen der Stadt Trier und dem Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, die Bürgermeisterin Garbes anlässlich des Fachforums Prävention öffentlich unterzeichnete, zusätzlich hervorgehoben.





## Begrüßung

ELVIRA GARBES  
Bürgermeisterin der Stadt Trier



## Begrüßung

DR. HARALD MICHELS  
Haus der Gesundheit Trier/  
Trier-Saarburg e. V.



## Partnerschaftsvereinbarung

SABINE KÖPKE  
Kooperationsverbund Gesundheitliche  
Chancengleichheit

ELVIRA GARBES  
Bürgermeisterin der Stadt Trier

BETTINA MANN  
Jugendamt Trier

PAULA ORLT  
Haus der Gesundheit



# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

# EINE BESTANDS- ANALYSE IN BILDERN

BETTINA MANN › Jugendamt Trier

Der Anfang ist gemacht  
Gesundheitsförderung in Trier

# Bestandsanalyse in Bildern

VORTRAG BETTINA MANN › Jugendamt Trier

Fachforum Prävention 2019

WIE BESCHREIBEN WIR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM AKTIONSPROGRAMM?

→ LEBENSPHASEN



Gesund aufwachsen



Gesund leben



Gesund im Alter

→ HANDLUNGSFELDER



Bewegung



Psychisches  
Wohlbefinden



Ernährung

## WIE BESCHREIBEN WIR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM AKTIONSPROGRAMM?

### → BEISPIELE



## WEN HABEN WIR GEFRAGT? WAS HABEN WIR UNS ANGESCHAUT?



### → EIN BLICK AUF

- Kindertagesstätten
- Schulen
- Sportvereine
- Kinder- und Jugendzentren
- Familienbildungseinrichtungen
- Einrichtungen der Erwachsenenbildung

WAS HABEN WIR GEFRAGT?

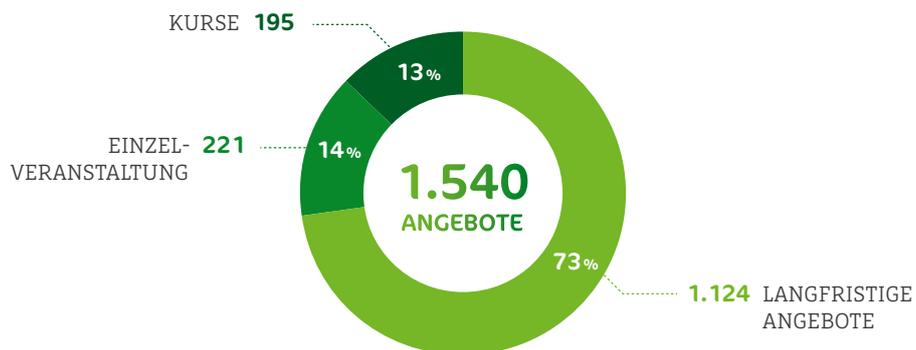


- Führt Ihre Einrichtung neben der allgemeinen pädagogischen Arbeit gesundheitsförderliche Aktivitäten durch?
- Ist Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtungskonzeption verankert?
- Werden Ihre Angebote von den Krankenkassen unterstützt?
- Gibt es beim Anbieter Angebote zu Bewegung, Ernährung und/oder zum psychischen Wohlergehen?
- Wie heißen die Angebote / die Aktionen?
- Ist das Angebot einmalig, ein Kurs oder wird es langfristig organisiert?

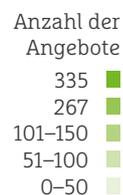
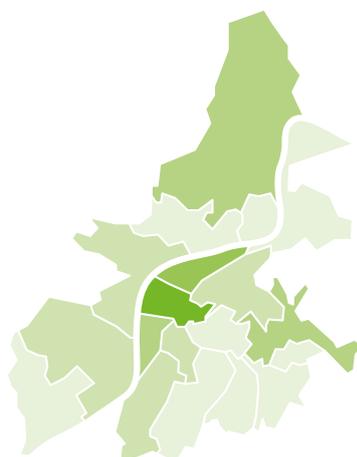


GESAMTZAHL DER ANGEBOTE

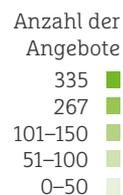
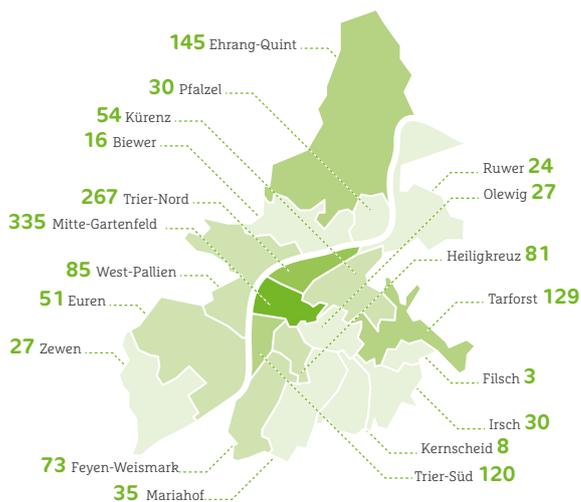
TRIER

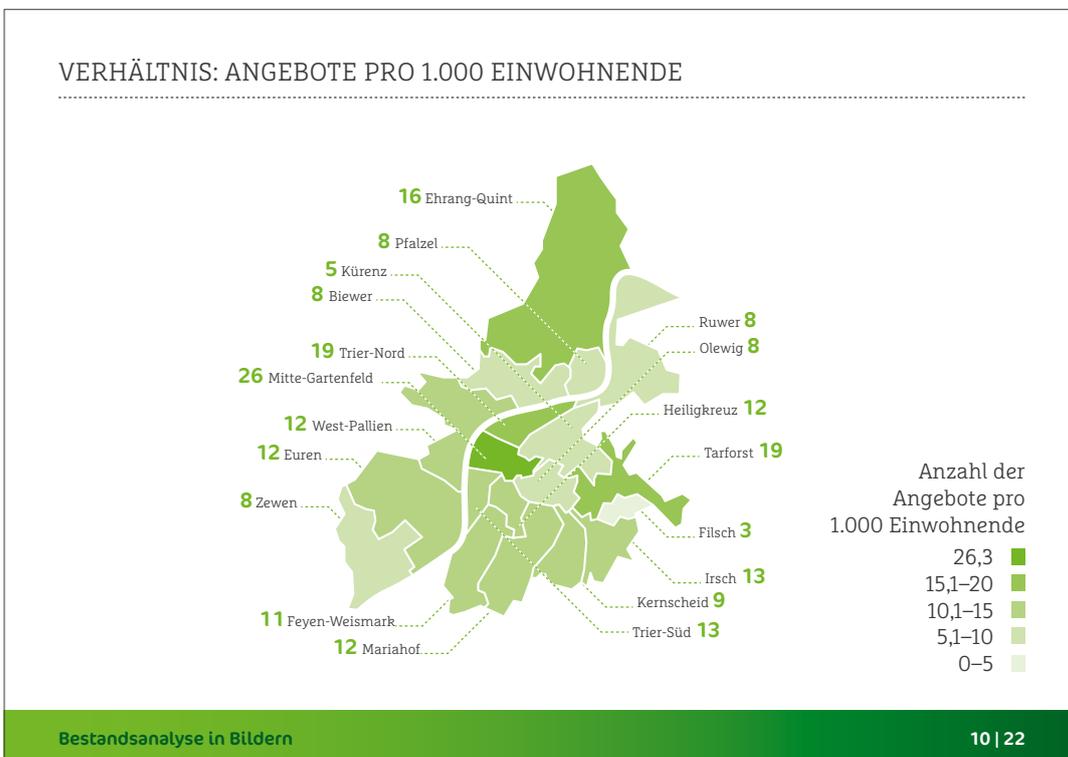
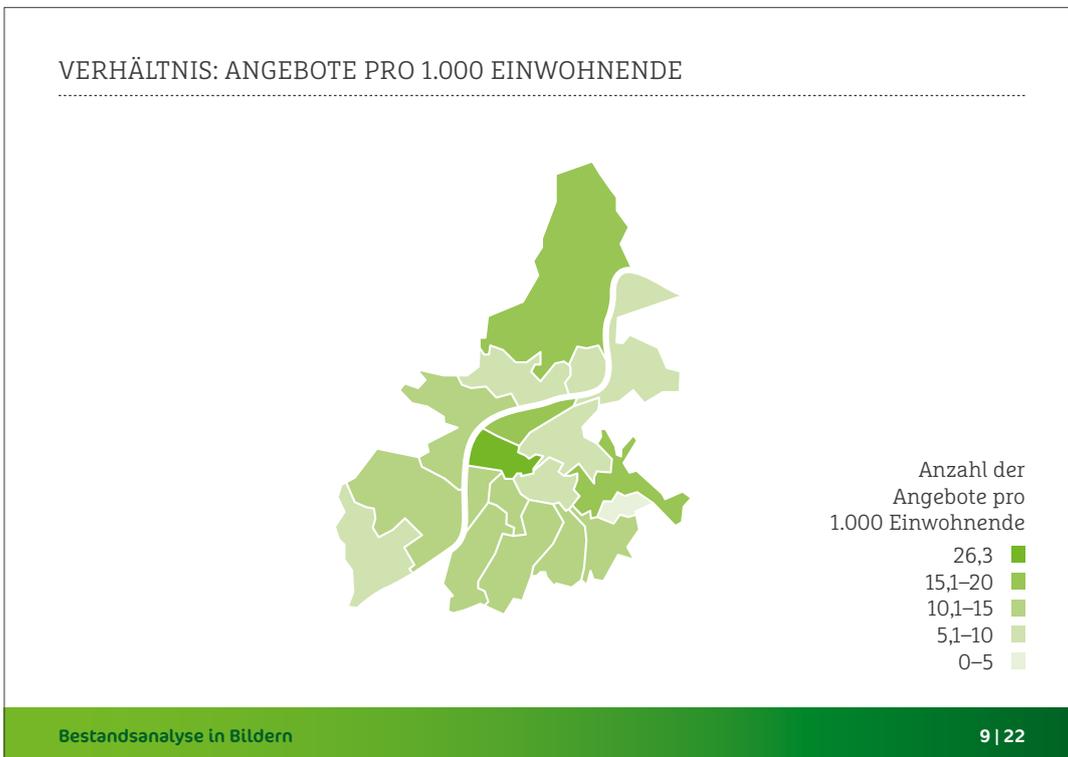


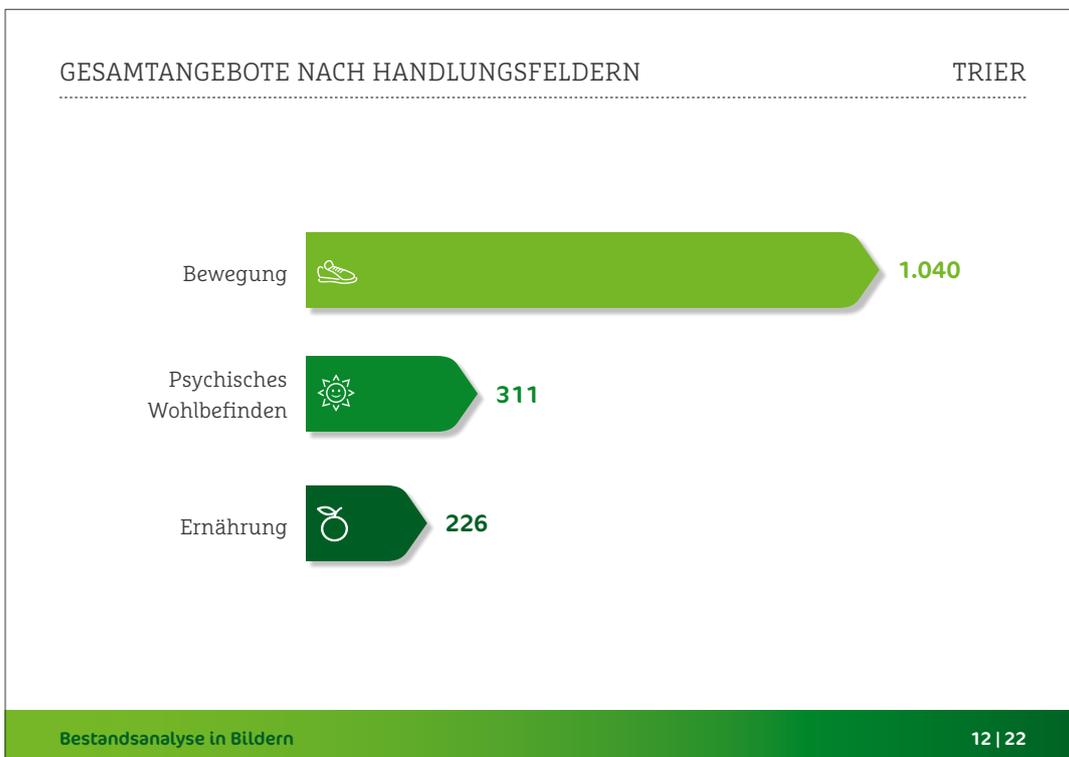
WIEVIELE ANGBOTE GIBT ES IN DEN STADTTETLEN?

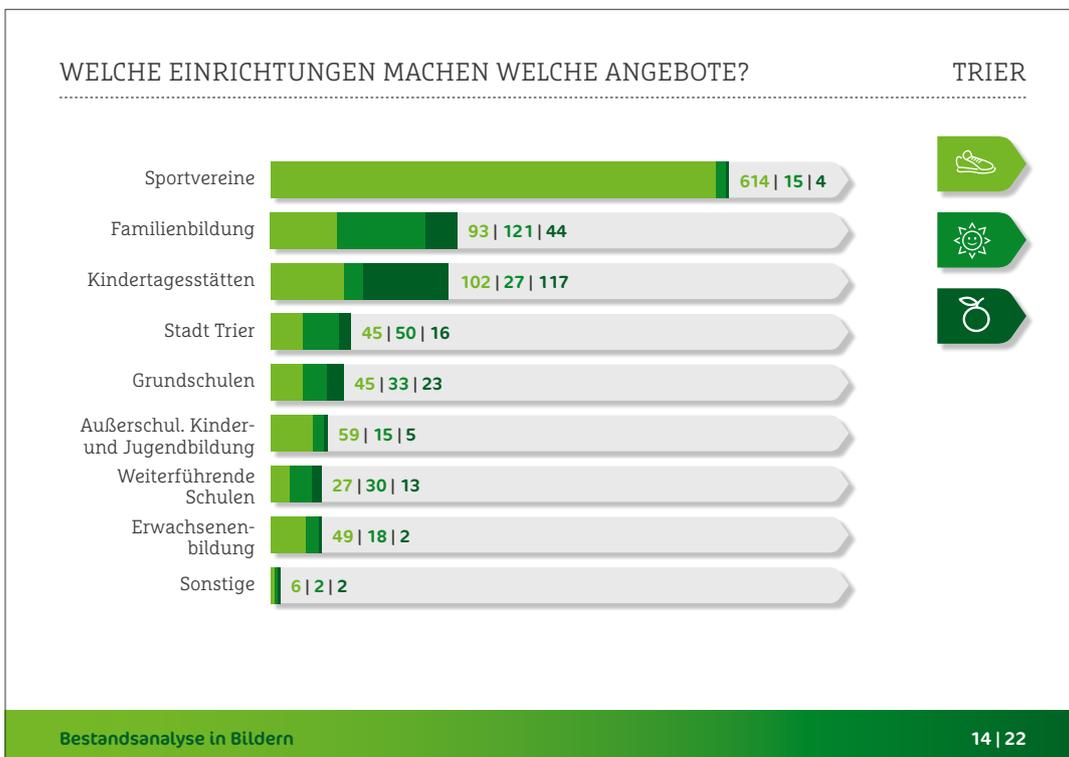
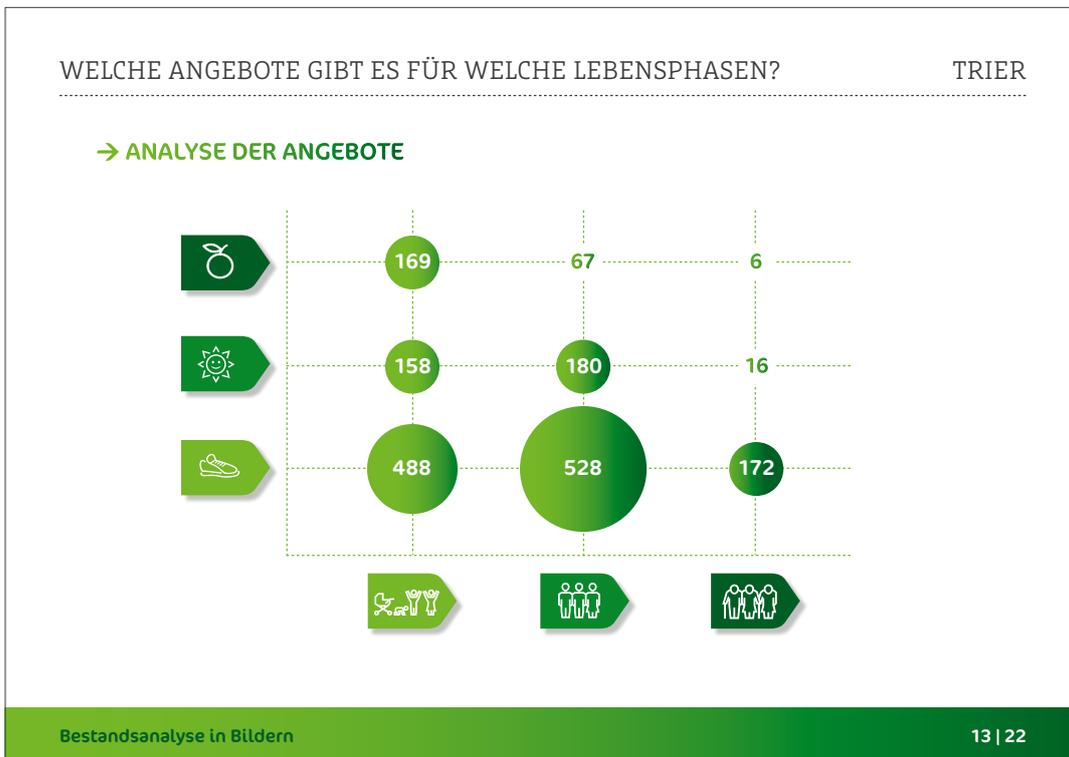


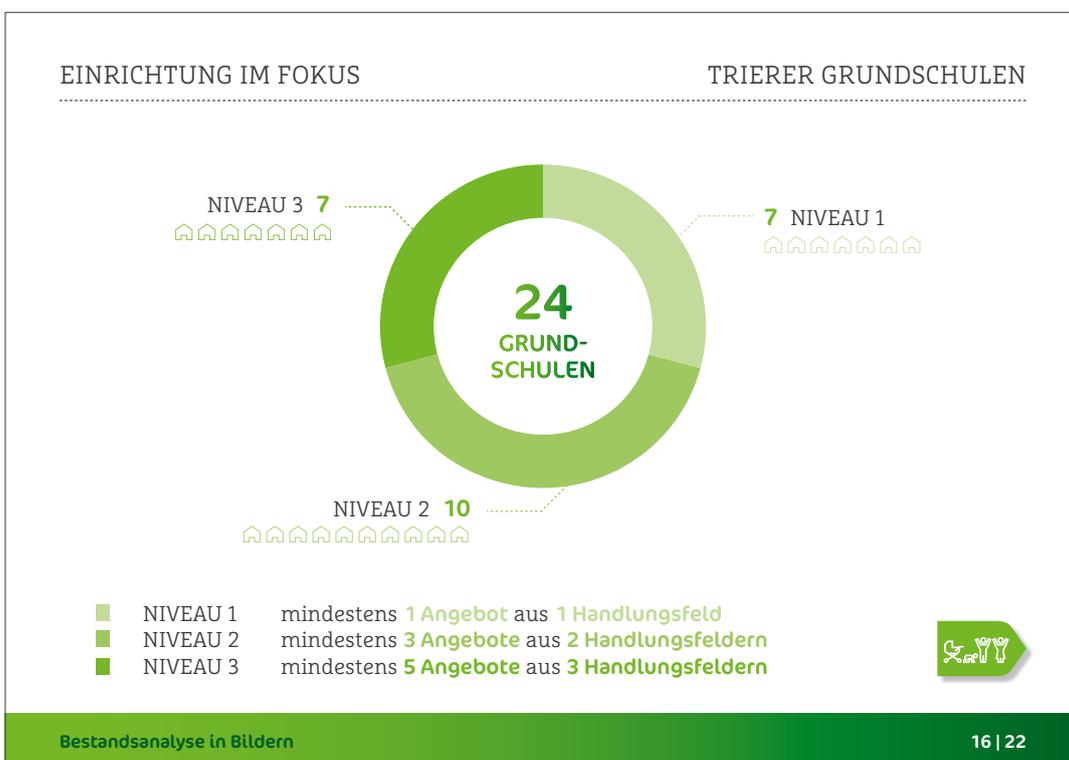
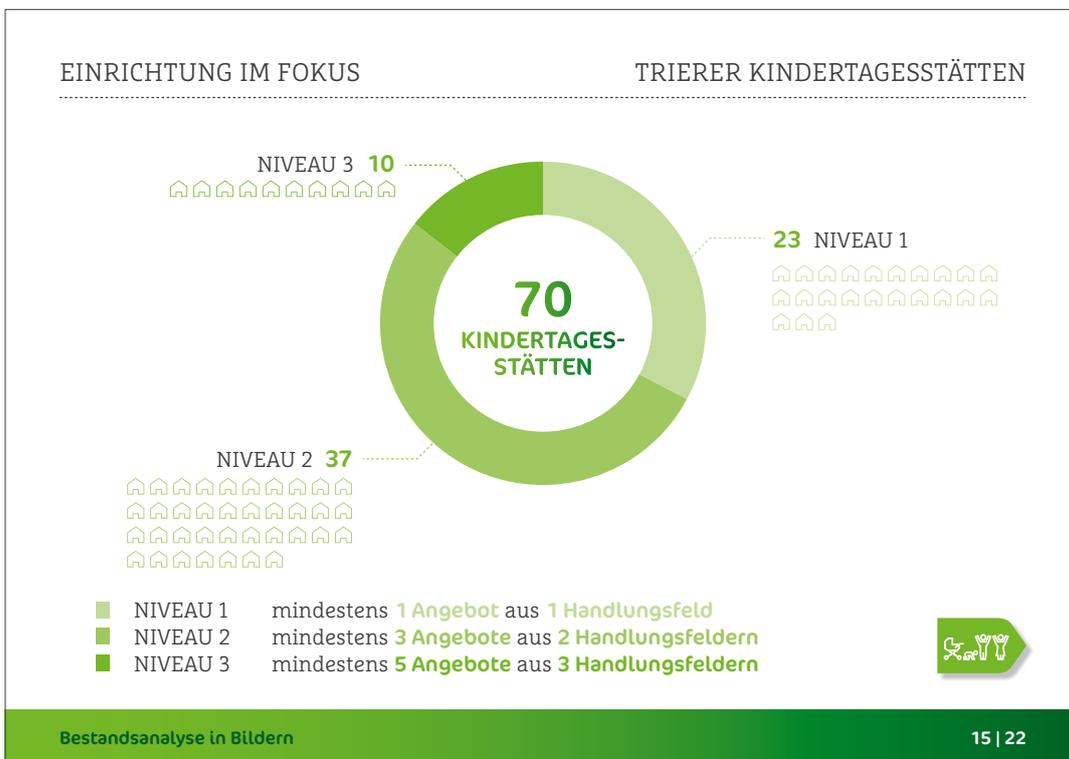
WIEVIELE ANGBOTE GIBT ES IN DEN STADTTETLEN?

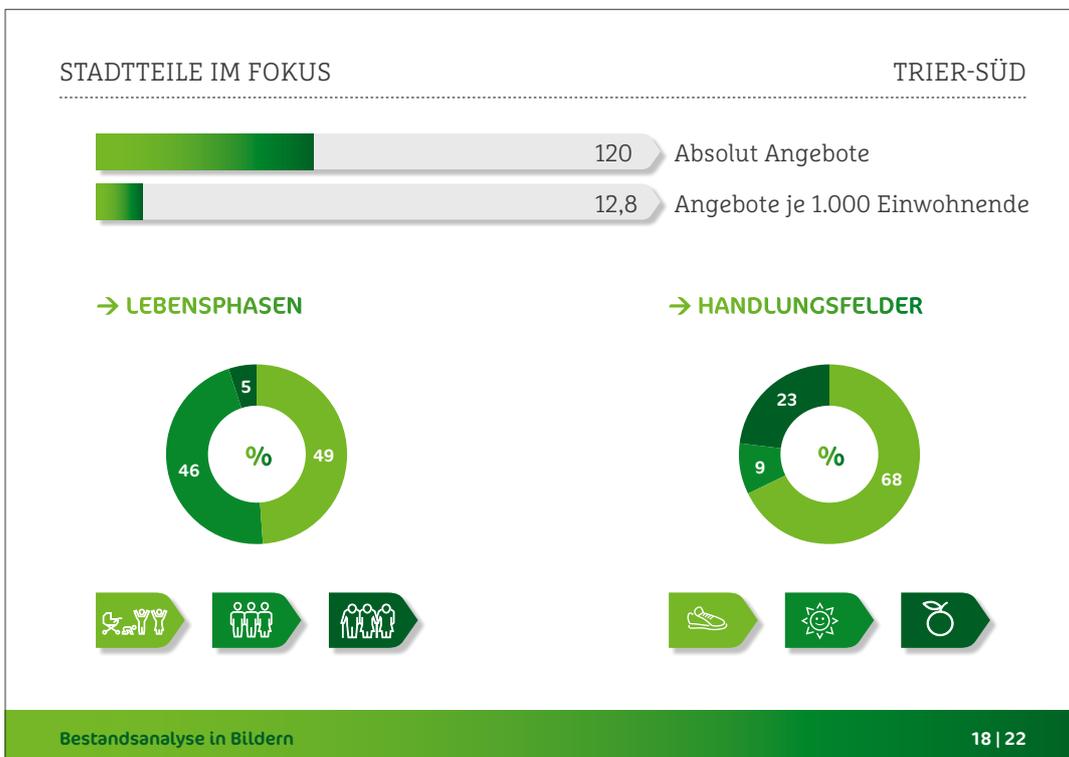
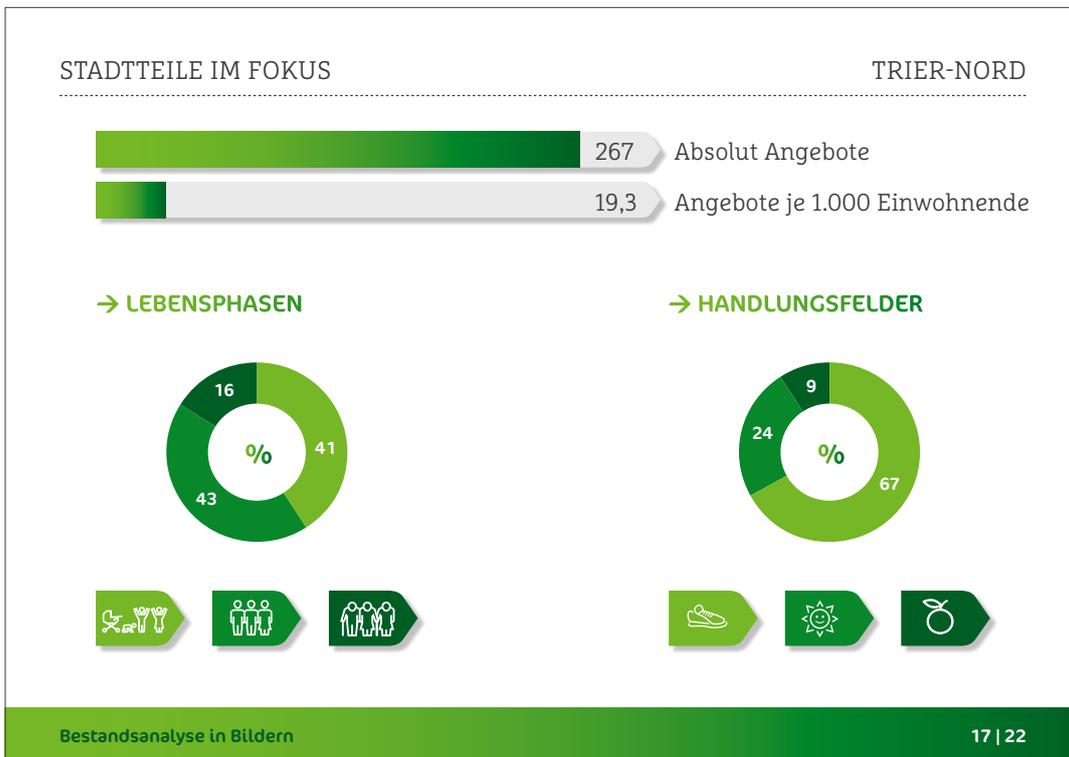


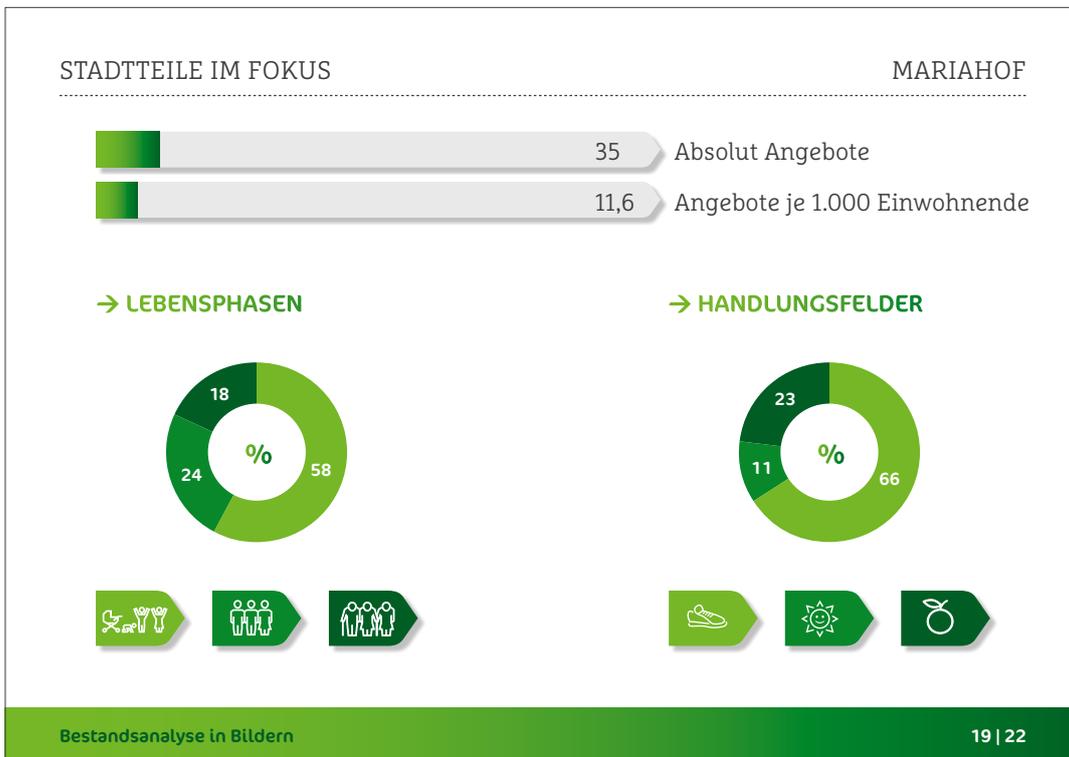












## ERLEDIGTES UND WIE ES WEITERGEHT



### → DIE NÄCHSTEN SCHRITTE IM PROZESS

- Ideen zum Aufbau weiterer Gesundheitsförderung sammeln
- Zielsetzungen beschreiben
- Aktionsprogramm auf den Weg bringen

Gesundheitsförderung in Trier

Der Anfang  
ist gemacht



# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

# ERGEBNISSE DER BEVÖLKERUNGS- BEFRAGUNG

SEBASTIAN SCHNEIDER › Institut für Sportstättenentwicklung, Trier




**Fachforum Prävention 2019**  
**Gesund leben in Trier**  
**27.3.2019**

-

**Impuls Trier**  
**Auswertung der Bürgerbefragung**

*Sebastian Schneider, MBA*

27.03.2019 1

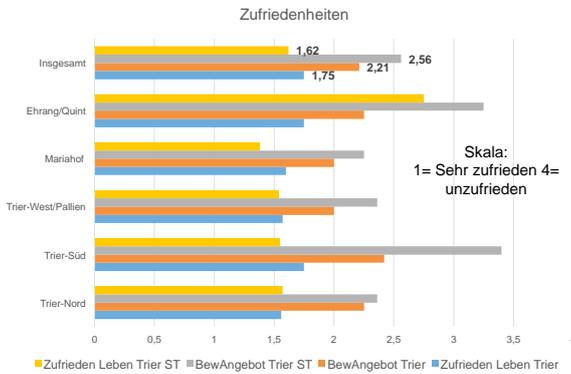
## Bevölkerungsbefragung: TeilnehmerInnen

- 151 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- 70,3% weiblich, 29,7% männlich
- Durchschnittlich 47,7 Jahre alt
- Insgesamt zu geringer Rücklauf, um statistische Repräsentativität zu gewährleisten
- ABER: 850 „Klicks“ auf den Fragebogen




27.03.2019 Projektteam Impuls Trier 2

## Zufriedenheiten Leben und Bewegung



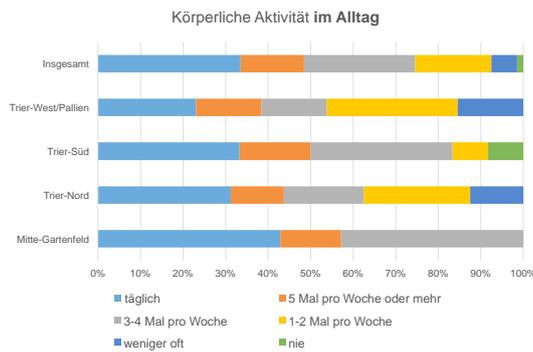
- Hohe Differenzen zwischen Bewertungen „Leben“ und „Bewegungsangebot“
- Zum Teil erhebliche Unterschiede in den Bewertungen
- Allerdings in einigen Stadtteilen sehr geringer Rücklauf

27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

3

## Häufigkeiten körperliche Aktivität



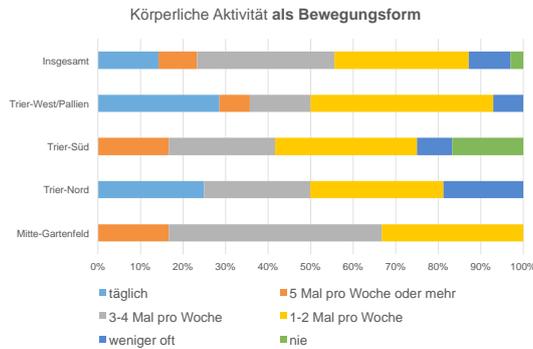
- Fast 90% der Befragten bewegen sich mindestens 1-2 Mal in der Woche
- Vergleichbar zu anderen Kommunen/Städten
- Befragte aus Mitte-Gartenfeld sind am „aktivsten“

27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

4

## Häufigkeiten Aktivität als Bewegungsform



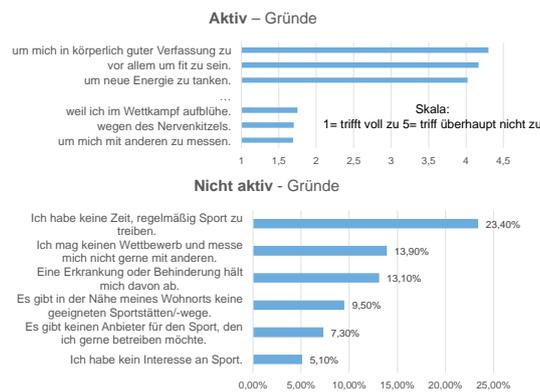
- Es werden die unterschiedlichsten Bewegungsformen ausgeübt
- Die Top 3 sind Joggen/ Laufen/Walken, Radfahren und „Spaziergehen/ Wandern“
- Schwimmen wird (auch im Vergleich zu anderen Kommunen) insgesamt weniger häufig ausgeübt

27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

5

## Gründe für körperliche Aktivitäten



- Das Thema „Gesundheit“ steht für die meisten der Befragten im Vordergrund
- Fehlende Anbieter und Bewegungsräume nicht ausschlaggebend

27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

6

## Wie sollten neue Bewegungsangebote gestaltet sein



Veränderte Bewegungsräume/Angebote



- Erreichbarkeit als häufig genannter Aspekt
- Kostenlose Angebote werden bevorzugt
- Spezielle Bedürfnisse werden nicht in den Vordergrund gestellt
- Neue Angebote sollten über den Tag verteilt werden

27.03.2019

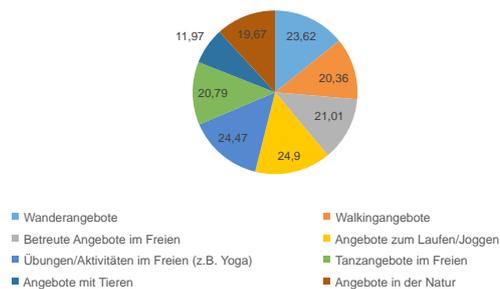
Projektteam Impuls Trier

7

## Neue Bewegungsangebote – Verteilung von 100 Punkten



Neue Bewegungsangebote



27.03.2019

Projektteam Impuls Trier

8



# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

# IMPULS TRIER STADT IN BEWEGUNG

PAULA ORLT › Haus der Gesundheit

BETTINA MANN › Jugendamt Trier



**Impuls  
Trier**  
Stadt in  
Bewegung

Der Anfang ist gemacht  
Gesundheitsförderung in Trier

# Impuls Trier Stadt in Bewegung

VORTRAG PAULA ORLT · Haus der Gesundheit & BETTINA MANN · Jugendamt Trier Fachforum Prävention 2019

## PROJEKT

---

### → LAUFZEIT

5 Jahre

### → PROJEKTPARTNER

- Stadt Trier
- Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
- Europäische Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports Trier
- Techniker Krankenkasse (TK)

### → ZIELE

- Entwicklung niedrigschwelliger Bewegungsangebote in Trier
- Bekanntmachung bereits bestehender niedrigrschwelliger Angebote
- Entwicklung eines Integrierten Handlungskonzeptes zur Gesundheitsförderung in der Stadt Trier

## DIE IDEE

---

### → BEGLEITETE BEWEGUNGSANGEBOTE

- für alle
- frei zugänglich
- ohne Gebühren
- an vielen Orten
- Einstieg jederzeit möglich
- ohne Anmeldung
- nicht nur für Sportasse

### → EINFACH KOMMEN UND MITMACHEN!

## BEDARFSERMITTLUNG STADTTEILGESPRÄCHE

---

### → BEREITS DURCHGEFÜHRTE STADTTEILGESPRÄCHE

Vertiefende Analyse, ergänzend zur Bevölkerungsbefragung

- Mariahof: 05.02.2018
- Ehrang/Quint: 16.05.2018

### → ERGEBNISSE

- Intergenerative Bewegungsangebote für Alt und Jung, welche nicht leistungsorientiert sind, stehen im Fokus
- Keine eindeutige Konzentration auf Zielgruppe

### → GENANNT GRUPPEN

- Älter Menschen
- Pflegebedürftige Menschen
- Kinder im Vorschulalter (ggf. auch als Eltern-Kind-Angebot)
- Sozial Schwächere (kostenfreie Angebote)
- Jugendliche/junge Erwachsene (jugendgerechte Angebote)

ANGEBOT



**Impuls Trier**  
Stadt in Bewegung

**Nordic Walking** IN TRIER WEST

**Wann** Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr  
**Treffpunkt** Sportplatz Pater-Loskyll-Weg

**Kontakt** Dechant-Engel-Haus » 0651 » 85952  
**Partner** Spiel- und Lernstube Bauspielplatz » Spiel- und Lernstube Walburga-Marx-Haus » Dechant-Engel-Haus » Katholische Kindertagesstätte und Hort Christ König

**Nordic Walking** IN TRIER WEST

- Start: Juli 2017
- 4 bis 10 Teilnehmer
- Partner: Caritas, Dechant-Engel-Haus

ANGEBOT



**Impuls Trier**  
Stadt in Bewegung

**Laufrad-Spaß** IM SCHAMMAT

**Wann** Donnerstags 14:00 – 15:30 Uhr  
**Wo** Fußweg Saarburgerstraße 1-3-5

» Start ab 12.04.2018 » Laufstädchen und Helme werden gestellt.  
» Wenn es stark regnet oder stürmt, fällt das Angebot aus.

REHKIDS EMERSONSTIFTUNG | Sparkasse Trier | Alfred-und-Emmy-Diwo-Stiftung | Moniz

**Laufrad-Spaß** IM SCHAMMAT

- Start: 12. April 2018
- 4 bis 15 Teilnehmer
- Betreut durch: Europäische Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports Trier

ANGEBOT




**Der Depression Beine machen**  
AM MATTHEISER WEIHER

**Wann** Montags 18:00 – 19:00 Uhr  
**Treffpunkt** Auf der Weismark 1 › Ecke Arnulfsstr.

» Start ab 23. April 2018 » Bewegungsangebot begleitet durch Trainer/innen und Psychotherapeuten/innen » Für alle, die ihre psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen



**Der Depression Beine machen**

AM MATTHEISER WEIHER

- Start: 23. April 2018
- 4 bis 14 Teilnehmer
- Bewegungsangebot mit psychologischer Betreuung

ANGEBOT




**Outdoor-Yoga** IN EHRANG

**Wann** Montags 17:30 – 19:00 Uhr  
**Treffpunkt** Kita St. Peter, Zur Stadtmauer 1

Für alle ab 16 Jahren » Start: 13.08.2018

**Partner/Kontakt:** Melanie Bergweiler  
Quartiersmanagement Trier-Ehrang  
melanie@gesundheitsmanagerin.de



**Outdoor-Yoga** IN EHRANG

- Start: 13. August 2018
- 8 bis 19 Teilnehmer
- findet im Winter in der KITA statt
- Partner: Quartiersmanagement Ehrang Palais e.V.

ANGEBOT



**Impuls Trier**  
Stadt in Bewegung

**Spielplatz in Bewegung**  
IN MARIAHOF

**Wann** Mittwochs 16:00 – 17:00 Uhr  
**Wo** Spielplatz hinter dem Heizwerk

- » Aus Betreuen wird Bewegung! Lasst euch inspirieren, einfach kommen und mitmachen! Eine Aktion für Jung und Alt
- » Start ab 07.11.2018
- » Wenn es stark regnet oder stürmt, fällt das Angebot aus.

**Spielplatz in Bewegung**  
IN MARIAHOF

- Start: 07. November 2018
- Für Kinder und Begleitpersonen

ANGEBOT



**Impuls Trier**  
Stadt in Bewegung

**Mini-Mut-Touren**  
RADFAHREN IN TRIERS UMGEBUNG

**Wann** Freitags 15:30 – 17:00 Uhr  
**Wo** Viehmarktplatz Trier, »Ungers-Vitrine«

- » Mitfahraktion, begleitet durch einen Trainer, für alle, die ihre psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen.
- » Start ab 29.3.2019

Kompetenznetz Depression

**Mini-Mut-Touren**  
RADFAHREN IN TRIERS UMGEBUNG

- Start: 29. März 2019
- Für alle, die ihre psychische Gesundheit mit Hilfe von Bewegung stabilisieren wollen

## ANGEBOT



**Impuls Trier**  
Stadt in Bewegung

**Offener Lauftreff**  
FÜR EINE BUNTE NACHBARSCHAFT

**Wann** Donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr  
**Wo** treffpunkt am weidengraben e.V.  
Am Weidengraben 31a, 54296 Trier

- » Partner: treffpunkt am weidengraben e.V.  
Telefon: 0651-237 16
- » Angebot mit professionellem Lauftrainer
- » Start ab 11.04.2019

**taw**  
Trierer Arbeitskreis  
für  
Tagesaktivitäten

### Offener Lauftreff

FÜR EINE BUNTE NACHBARSCHAFT

- Start: 11. April 2019
- Partner: treffpunkt am Weidengraben e.V.
- Begleitet vom einem arabisch sprechendem Übersetzer

## EVALUATION

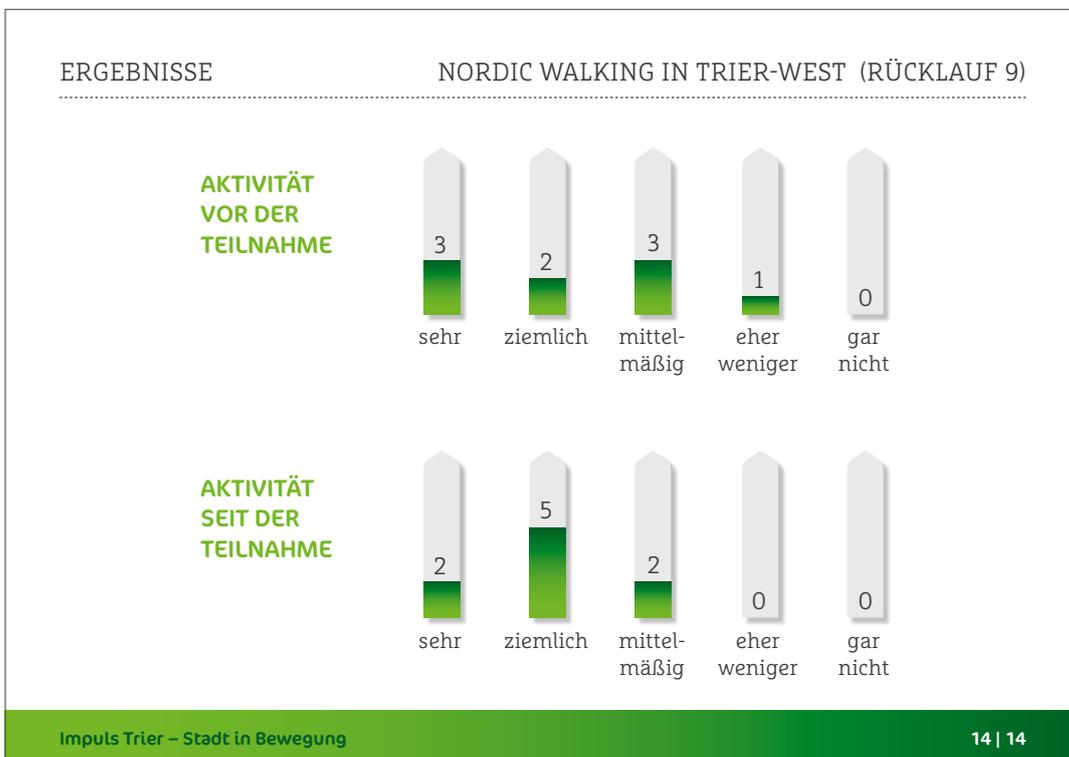
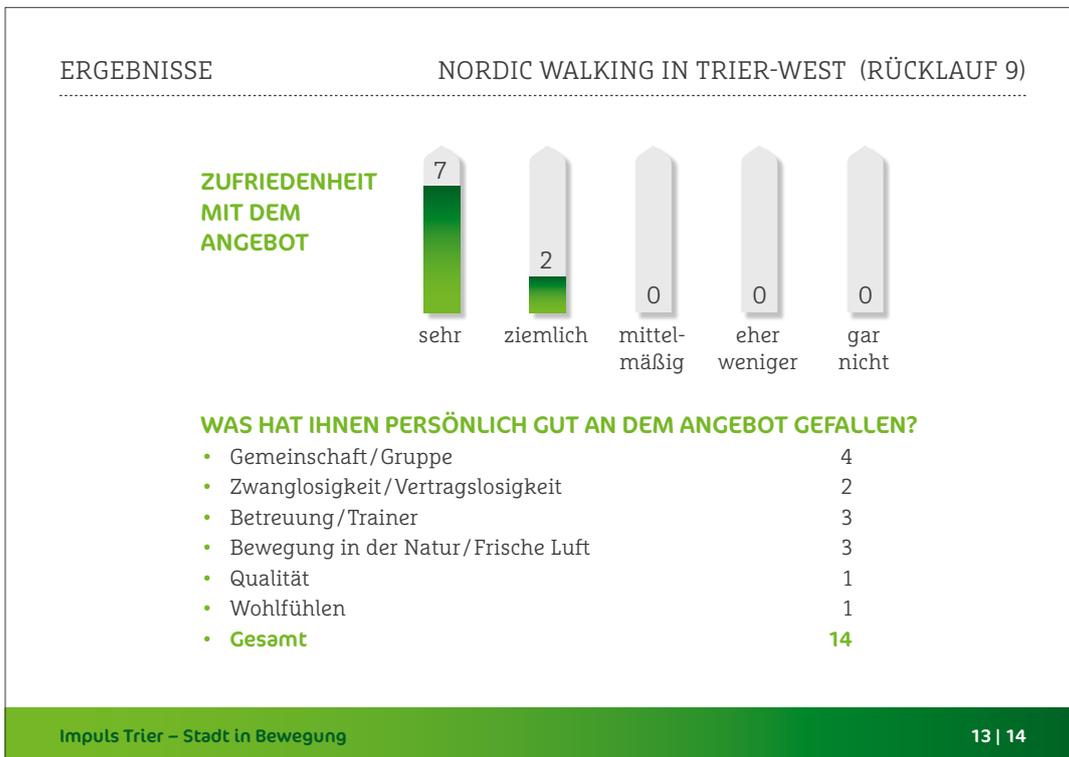
### → MESSINSTRUMENT

Zweiseitiger Fragebogen mit folgenden Elementen

- Zufriedenheit mit dem Angebot
- Aktivität vor und seit dem Angebot
- Teilnahme
- Barrieren
- Aktueller Gesundheitszustand
- Verhaltensparameter / Kompetenzen

### → BEFRAGUNGSZYKLUS

- Startfragebogen: kurz nach dem Start
- Folgefragebogen: ca. alle 6 Monate





# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Der Anfang ist gemacht – Gesundheitsförderung in Trier

# GUTE PRAXIS: GESUNDHEITS- TEAMS VOR ORT

MARIA OHLIG › Quartiersmanagement Trier-Nord,  
Wohnungsgenossenschaft Am Beutelweg eG, Trier

## Interview mit Maria Ohlig zu den »Gesundheitsteams vor Ort«

### 1. Was sind die Gesundheitsteams? Welche Idee steht dahinter

- Maßnahmenbündel von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen
- Merkmale: Gebietsbezug auf einen **Sozialraum** – Settingprojekt; **Trägerübergreifendes** Kooperationsprojekt
- Enge Zusammenarbeit mit bzw. die Anbindung der Gesundheitsangebote an bestehende örtliche (stadtteilbezogene) Strukturen („Soziale-Stadt-Netzwerk“)-**Kooperationsnetzwerk**
- **Ausgangspunkt** war die Frage: Wie gelingt es, Gesundheitsförderung und präventive Gesundheitsmaßnahmen für **sozial Benachteiligte** zugänglich zu machen, unmittelbar in ihrer Lebenswelt? Diese „holen“ sich Präventionsangebote in der Regel nicht „ab“ – benötigen sie aber am dringendsten. Verpflichtung der Kassen zu Präventionsangeboten.

### 2. Wie ist die Arbeitsweise der Gesundheitsteams?

- **Kooperation** von Gesundheitsakteuren mit den sozialen Akteuren im Soziale-Stadt-Quartier in Trier-Nord
- Jährliche Erhebung der Bedarfe/Einschätzung der Fachkräfte der sozialen Arbeit mündet in eine **Maßnahmenplanung**;
- **Weiter Gesundheitsbegriff** – Ernährung und Bewegung wichtige Handlungsfelder – Sportpädagogen, Ernährungsberater, Ärztinnen, Hebammen usw.
- **Kriterien**: bedarfsorientiert, niederschwellig, nachhaltig (z. B. keine einmaligen Events, nur als Ausnahme).

### 3. Was sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen des Projekts?

- **4 Ks – Kooperation, Koordinierung, Konzept, Knete**  
Strukturelle Rahmenbedingungen:
  - » **Kooperationsnetzwerk**: Soziale Akteure– keine Überforderung der Akteure!
  - » Quartiersmanagement als **Koordinierungsstelle**
  - » **Finanzierung („Knete“)** wie bereits gesagt war der Ausgangspunkt (2005) die Überlegung, die Verpflichtung der Kranken-

kassen zu Präventionsangeboten vor allem auch für die sozial Benachteiligten zu nutzen. RLP-Sozialministerium hat Treffen mit „Finanzgebern“ moderiert – Entwicklung Modellprojekt – GKV hat einen Pool gebildet – Verwendungsnachweis wurde und wird gegenüber dem Landesamt für Jugend und Soziales geführt. Das Modellprojekt mit Kassenfinanzierung ist inzwischen ausgelaufen.

Gemeinsamer Fonds der Kassen ist ein Wunschtraum, in anderen Bundesländern (Hessen) jetzt möglich, unterstützt und durchgeführt durch die hessische Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit.

- » „Gesundheit“ ein Handlungsfeld im Rahmen des integrierten **Stadtteilentwicklungskonzeptes** – kein isoliertes Anliegen;

#### 4. Was sind besondere Erfolge?

- Medizinischer Erfolg schwer messbar, aber: Diplomarbeit mit qualitativen Interviews, „Frauen in Bewegung“ (Familienberatungsstelle Bürgerhaus Trier-Nord und Sportpädagogin), über 13 Jahre hat sich feste Gruppe etabliert, die sich wöchentlich getroffen hat. Gesundheitszustand hat sich umfassend gebessert – weniger Arztbesuche; psychosoziale Stabilisierung – auch gegenseitige Stütze.
- Erfolg: **wenn Leute selbst aktiv werden**, Eltern sind über Maßnahmen der Einrichtungen mit ihren Kindern sensibilisiert und entwickeln eigene Bedarfe (z.B. Entspannungskurse; Kochkurs gesunde Ernährung; Frauen in Bewegung; „Kochvergnügen“).
- **Kooperationen vor Ort:** Soziale Akteure wie Kitas, Hort, Schule, Familienberatung, Jugendarbeit, Sozialarbeit arbeiten zusammen mit Krankenkasse (AOK), niedergelassenen Ärztinnen, Gesundheitsamt, Europäischer Sportakademie, weiteren Sportpädagogen.
- „StelzART“ – Botschafter der Gesundheitsteams – Stelzenlaufen, Körperbeherrschung, Bewegungstrainings – die Kinder können was, was viele Erwachsene nicht können; Disziplin, Stelzenführerschein, Präsentation; alle 2 Jahre Teilnahme an offizieller Parade in Luxemburg-Stadt.



# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

# BEWEGUNGS- FÖRDERUNG IM QUARTIER

ULRIKE LEISTNER › Koordinatorin kommunale Gesundheit, Gesundheitsamt Leipzig

## **Initiieren – vernetzen – verankern | Ein Leipziger Beispiel**

Um Bewegungsförderung im Quartier nachhaltig zu verankern, muss sie langfristig als interdisziplinäre Gestaltungsaufgabe konzipiert und gemeinsam umgesetzt werden. Welche Kooperationen braucht es, um stadtteilbezogene Gesundheitsförderung erfolgreich umzusetzen? Wie kann der Kooperationsprozess gestaltet und welche Aufgaben müssen koordiniert werden? Welche Gelingensfaktoren haben sich im Verlauf des Prozesses gezeigt, mit welchen Stolpersteinen muss gerechnet werden? Welche Strategien waren in Leipzig hilfreich, Stolpersteine aus dem Weg zu räumen?



Stadt Leipzig

## Bewegungsförderung im Quartier initiieren – vernetzen – verankern

Ein Leipziger Beispiel



Fachforum Prävention 2019 am 27.03.19, Trier

Dr. Ulrike Leistner, Gesundheitsamt Leipzig



## ROTER FADEN

- I. Bewegungsförderung in der Theorie
  - » Bewegungsempfehlung
  - » Einflussfaktoren auf Bewegung
  - » 10 Thesen der Bewegungsförderung
- II. „Initiieren-vernetzen-verankern“ in der Praxis
  - » Netzwerkprozesse gestalten
  - » Kooperationspartner\*innen gewinnen
  - » Stolpersteine und Lösungsansätze
- III. Bewegungsförderung im Quartier  
am Beispiel Leipzig
- IV. Fazit



© Pixabay

2

## 1 Bewegungsempfehlungen

### ■ WHO-Empfehlung für Kinder

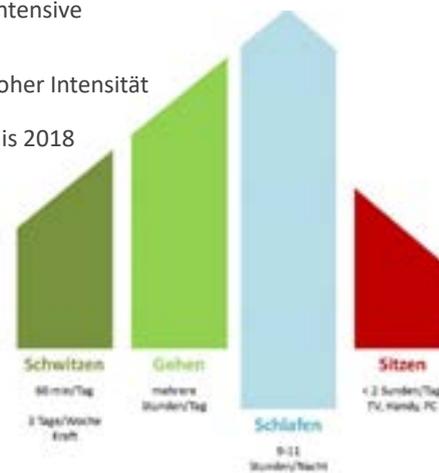
- » 60 min täglich moderate bis intensive Ausdaueraktivität
- » 3 x/Woche Krafttraining mit hoher Intensität

→ Deutschland im Bewegungszeugnis 2018 mit Note 4- bei „körperliche Aktivität insgesamt“

→ 70 % ihrer Zeit verbringen Kinder und Jugendliche im Sitzen

→ nur 22% der Mädchen und 29 % der Jungen zwischen 3-17 Jahren erreichen

Empfehlung  
(vgl. Active Healthy Kids Germany 2018)



Modifiziert nach Canadian Society for Exercise Physiology (2019)

3

### ■ WHO-Empfehlung für Erwachsene

- » 30 min täglich moderate Bewegung (z.B. Gartenarbeit, Wandern, Radfahren...) = 150 min/Woche
- » mindestens 2x/Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität

### ■ Empfehlungen für ältere Menschen

- » siehe Erwachsene
- » mobilitätseingeschränkte Personen 3x/Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität

→ Menschen, die sich regelmäßig und mit moderater Intensität bewegen, haben ein reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Typ-II-Diabetes, Krebserkrankungen und Depression

(u.a. Hansmann et al. 20010, Atlantis et al. 2004, Biddle et al. 2000, Breckenkamp et al. 2004, Brooks 2005, Opachowski 2005, Pate et al 1995)

4

## 2 Einflussfaktoren auf Bewegung

### ■ Walkability

- » vielfältiges Nutzungsangebot (land-use-mix)
- » Wohndichte
- » gutes Straßennetz
- » gepflegte Geh- und Radwege
- » Ästhetik



- Bewohner\*innen von Stadtteilen mit hoher Walkability sind körperlich aktiver und weisen eine geringere Übergewichtsprävalenz auf (Saelens et al. 2003; Frank et al. 2005; Smith et al. 2008)
- Menschen sind aktiver, wenn sie Gehen und Fahrrad fahren als Transportmöglichkeit sehen – dies setzt Geh- und Radwege, ein Straßennetz, Fußgängerstreifen u. ä. voraus (French et al. 2001; Giles-Corti et al. 2003)

5

### ■ Städtische Grün- und Freiflächen

- Menschen, die in Wohngebieten mit hohem Anteil an Grünflächen (Felder, Wald, Stadtbegrünung) leben, schätzen ihre Gesundheit besser ein (de Vries et al., 2003; Maas et al., 2006)
- Ein hoher Anteil an begehbarer Grünfläche in der unmittelbaren Wohnumgebung in Städten beeinflusst die Lebenserwartung von alten Menschen positiv (Giles-Corti et al., 2005)
- Jugendliche Mädchen, die in ihrer Wohnumgebung mehrere Parks haben, bewegen sich in ihrer Freizeit häufiger (Cohen et al., 2006)



### ■ Subjektive Bewegungsbarrieren:

- Inaktivität liegt bei jüngeren Erwachsenen vermehrt an wenig Zeit, bei älteren Erwachsenen an wenig Freunden für Bewegung (Rütten et al. 2009, Sherwood & Jeffrey 2000)

6





## 4) Bewegungsförderung braucht Vernetzung!

- Bewegungsförderung betrifft alle, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Milieu
- interdisziplinäre/ intersektorale Zusammenarbeit aller Akteure bei der Entwicklung und Implementierung von Maßnahmen

## 5) Bewegungsförderung muss nachhaltig sein!

- Statt „Projektitis“ Strategien für eine langfristige Verankerung im Alltag
- Berücksichtigung bereits in Planungsphase empfohlen, insbesondere Kontextfaktoren entscheidend (Funk/Schaefer/Kolip et al. 2019)
- Zunächst ressourcen- und zeitintensiv, ABER zahlt sich mittel- und langfristig aus

9



## 6) Verhältnis- und verhaltensbezogene Ansätze müssen sich ergänzen!

## 7) Zielgruppenorientierung ist umzusetzen!

## 8) Konzepte sollten partizipativ sein und Selbstbefähigung fördern!

- Stärkerer Fokus auf Umgestaltung von Rahmenbedingungen/Strukturen
  - » Attraktive Treppen, sichere Radwege, Angebote mit kompetenten Übungsleitern...
- Stärkere Beteiligung schwer erreichbarer Gruppen & Ressourcenorientierung
  - » Gatekeeper, Peer-to-peer-Ansätze

### Verhältnisprävention



modifiziert nach BZgA (2011)

10



## 9) Neue Medien und Technologien bieten Chancen und bergen Risiken!

- Chance für effektive Bewegungsförderung auch bei schwer erreichbaren Gruppen
- ABER notwendige Entwicklung von Qualitätsstandards und Schutz der Privatsphäre

## 10) Qualitätssicherung ist unverzichtbar!

- Orientierung an wissenschaftlich abgesicherten Zielen/Qualitätskriterien
- Kontinuierliche Evaluation und Weiterentwicklung
  - » Fehlerkultur und Umgang auf Augenhöhe
  - » Kooperation mit Hochschulen



modifiziert nach (Kolip 2006)

11



## 1. Netzwerkprozesse gestalten

**Definition** (Teller & Longmus 2007: 17)

- Freiwilliger Zusammenschluss mehrerer rechtlich und wirtschaftlich weitgehend unabhängigen Organisationen/Personen
- Organisationsform ohne Hierarchien
- Langfristig angelegt zur Verfolgung eines gemeinsamen Zwecks

**Netzwerkarbeit ist gekennzeichnet von:**

- Gleichberechtigung
- Bereitschaft zu teilen
- Gemeinsamer Mehrwert steht im Vordergrund
- Kooperation statt Konkurrenz
- Alle Netzwerkakteure tragen zur Entwicklung bei

12



## Voraussetzungen für den Erfolg von Netzwerken

- **Vertrauen**  
→ Transparenz, Verlässlichkeit, Kontinuität der Beteiligten
- **Gleichberechtigung**  
→ Gemeinsame Regeln, Aufgabenverteilung, Redezeit
- **Nutzenempfinden**  
→ Aufwand-Nutzen-Verhältnis, gemeinsame Erfolge
- **Netzwerkidentität**  
→ Selbstverständnis, Wahrnehmung als Gruppe, Öffentlichkeitsarbeit
- **Verlässliche Koordination**  
→ Moderation, Kommunikation, Verantwortung, Arbeitsfähigkeit

## Struktur- UND Maßnahmenentwicklung



## 3. Netzwerkpartner\*innen gewinnen

- Vorbereitungsphase (Vision, Bedarf und Bestand)
  - Aufbauphase
    - » Recherche geeigneter Akteure/Stakeholder
    - » Erste Akteure zur Ansprache auswählen – es müssen nicht gleich alle sein!
    - » Nutzen herausarbeiten, den die Beteiligten jeweils vom Netzwerk haben könnten
    - » Akteure ansprechen
- Achtung keine wichtigen Akteure vergessen
- möglichst individuelle Ansprache und frühzeitige Einbindung von Entscheidungsträgern
- offene, wertschätzende, begeisternde Haltung ggü. Akteuren



15

### Hilfreiche Instrumente:

- Beteiligten-Analyse (Schnittstellen, Mehrwert, Stärken, Schwächen, Vorbehalte anderer)
- Treppe der Gesprächsziele



© INFORM

16

## 4. Stolpersteine und Lösungsansätze

Stolpersteine	Mögliche Lösungsansätze
Die personellen/finanziellen Ressourcen für Bewegungsförderung sind zu knapp bemessen.	→ Förderprogramme zum Präventionsgesetz von Bund/Land/Krankenkassen nutzen.
Man bekommt nie alle zentralen Akteur*innen an einen Tisch.	→ Erst einmal klein anfangen, mit denen die Lust haben sich zu beteiligen.
Arbeitsansätze anderer Städte oder Landkreise können nicht 1:1 übertragen werden.	→ Ortsspezifische Lösungen entsprechend der Ausgangslage mit den Beteiligten zusammen entwickeln.
Erfragte Bedarfe können auf kommunaler Ebene nicht bearbeitet werden.	→ Kommunale Handlungsspielräume und -grenzen vorab transparent machen.
„Zugpferde“ brechen weg (Ruhestand, Wegzug o.ä.).	→ Aufgaben von Anfang an auf breite Schultern verteilen.

17

## 1. Leipziger Schlüssel für Handlungsräume

### 2011

Beitritt zum Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

- Ratsbeschluss: Gesundheit als kommunale Querschnittsaufgabe verankern

→ Fördervoraussetzung für Krankenkassen in der Lebenswelt Kommune

### 2012 – 2017

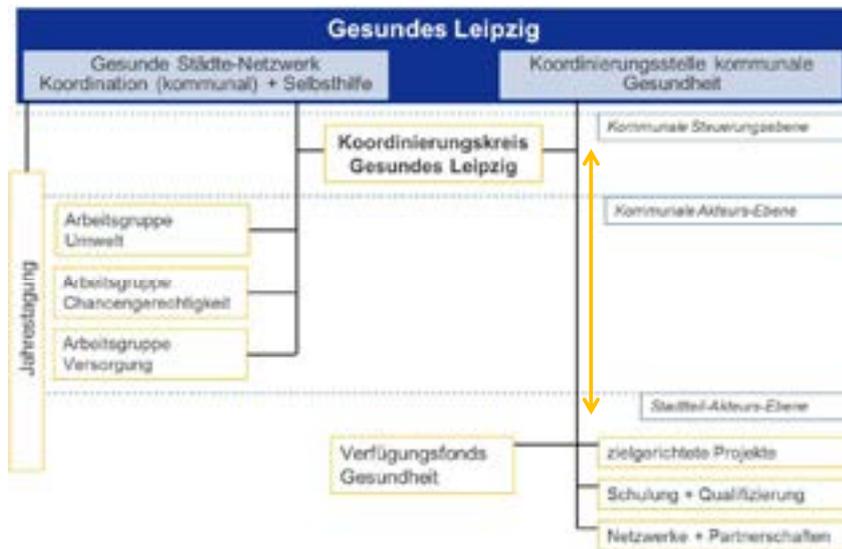
Modellprojekt Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit (Kooperation mit HTWK Leipzig, AOK PLUS)

- Kassenfinanzierter Verfügungsfonds Gesundheit auf Stadtteilebene
- Vernetzung auf kommunaler Steuerungsebene
- ...

→ „risikofreie“ externe Entwicklung, Erprobung, Prozessbegleitung für die Kommunalverwaltung

18

2. Strukturaufbau



19

Koordinierungskreis „Gesundes Leipzig“

- 2x jährliches Treffen à 2 Std., Teilnehmende überwiegend aus Leitungsebene
- Externe Moderation durch HTWK Leipzig
- Strategieentwicklung, Austausch, Möglichkeit „schneller Lösungen“

→ Sensibilisierung anderer Fachämter + gemeinsames Gesundheitsverständnis

→ Priorisierung gemeinsamer Arbeitsschwerpunkte



20

■ Erreichtes:

[A] GESUNDHEITSFÖRDERLICHE STADTENTWICKLUNG & -PLANUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verankerung von Gesundheit in Fachplanungen und Stadt(-teil)entwicklungskonzepten</li> <li>• Arbeitsprogramm 2020 mit Ziel „gesunde und sichere Stadt“</li> <li>• Frühzeitige Information und Beteiligung bei Planungen</li> <li>• Gesundheit Querschnittsthema im INSEX-Entwurf</li> </ul>
[B] BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ÖFFENTLICHEN RAUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterentwicklung „Familie in Bewegung“ zum Bewegungsplan</li> <li>• 10/16 Verfügungsfonds Gesundheits-Projekte zu Bewegung</li> <li>• Planung von Fitness-Parcours in LeO und Grünau (Sportprogramm 2024)</li> </ul>
[C] VERBESSERTER ZUGANG ZUR GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR GERÜCHTETEN UND MIGRANT*INNEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7/16 Verfügungsfonds Gesundheits-Projekte mit Migrant*innen als Haupt- o. Teilzielgruppe</li> <li>• Workshops „Sexuelle Gesundheit in Gemeinschaftsunterkünften“</li> <li>• Prinzipielle Finanzierungssicherung Dolmetscher für Schwangerschaftskonfliktberatung 2016</li> <li>• Projekt „Kultursensible Gesundheitslotsen in Leipzig“ (KuGeL)</li> </ul>
[D] GESUNDHEITSBEZOGENE BILDUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 päd. Fachkräfteschulungen + Unterstützung von Studentenprojekten (HTWK Leipzig/ Uni Leipzig)</li> </ul>

21

## Integriertes Stadtentwicklungskonzept

Rahmenbedingungen (Demografie, Ökonomie, Soziales, Ökologie, Finanzen)



### Stadtentwicklungsstrategie

- Ziele
- Ortsteile
- Schwerpunkträume
- Umsetzungsstrategie

Ratsbeschluss 05/2018

22

## Verfügungsfonds Gesundheit Leipzig

- **gemeinsamer Fonds** verschiedener Kassen, derzeit unterstützt durch:



- Anschubfinanzierung maßgeschneiderter (Mikro-)Projekte nach GKV-Leitfaden Prävention
- Handlungsfelder: Ernährung, Bewegung, Training sozio-emotionale Kompetenz und Sucht

### Wie ist das Procedere?

- 3seitiger Antrag, Beratung durch Koordinierungsstelle, keine Antragsfristen, mit Förderzusage Mittelabforderung möglich
- Koordinierungsstelle verwaltet Fonds (Prüfbogen nach Leitfaden Prävention und regelmäßiger Qualitätszirkel)
- bis dato jährlich 6 - 13 unterschiedliche Stadtteilprojekte
- seit 2018 Anbindung an die LRV Sachsen mit 22.900 € pro Jahr

23

## Projektbeispiele



### Mehr Bewegung – mehr Lebensqualität

- Aufbau von 4 Sportgruppen rund um einen Seniorenfitness-Parcours
- Kooperation mit Sportwissenschaft Universität Leipzig und betreutem Wohnen



### Mehr Uga-Uga im Alltag

- Freestyle-Sportcamp mit Ernährungsworkshops und etabliertem kostenfreien Materialverleih
- Kooperation mit Skateverein und Sport- und Ernährungspädagogen



### Fortbildung zur Bewegungskiste

- Flankierendes Qualifizierungsangebot zum kostenfreien Verleih von über 40 Bewegungs- und Sportmaterialien
- Kooperation mit Schulen/Kitas und Sportpädagoge



### Bewegungskängurus im Kinderstadtplan G.-Schumann-Straße

- Übersicht zu Bildungs- und Sportangeboten im Quartier (Mischfinanzierung) für Beratung und Erkundungstouren
- Kooperation mit Kinderbüro, Magistralenmanagement, Anbieter\*innen

24

## 3. Kooperationsprojekt(e)



<b>LAUFZEIT</b>	<b>01.01.2015 – 31.12.2019</b>
<b>INITIATOREN</b>	Universitätsklinikum Leipzig (Kinderklinik), HTWK Leipzig, Stadt Leipzig (Gesundheitsamt), AOK PLUS
<b>ORT</b>	Leipzig Grünau
<b>ZIEL</b>	Adipositas-Prävention
<b>PERSONAL</b>	Projektkoordinatorin, Sozialarbeiterin, wiss. Mitarbeiterin, Mitarbeiterin ÖA
<b>GEFÖRDERT VON</b>	
<b>AUSFÜHRENDE</b>	

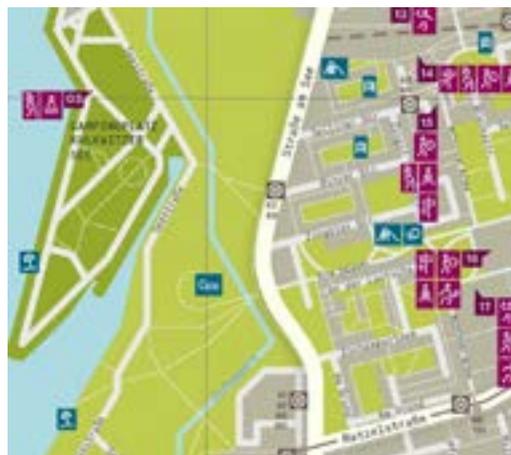
25

## Projektergebnisse in Grünau

### [A] Bewegung im öffentlichen Raum – Orte kennen!

#### Bewegungsplan Grünau

- Piktogramme in 5 Sprachen
  - Kategorisierung
    - » Sportart
    - » Zielgruppe
    - » kostenfrei bzw. Rückerstattung durch Krankenkasse möglich
  - Kontaktdaten
- Gesundheitsamt in Kooperation mit QM Grünau, „GRÜNAU BEWEGT sich“, Gesundheitsnetz Grünau



26



## [B] Bewegung im öffentlichen Raum – sichtbar werden!

### Grünauer Kita- und Hort-Fußballpokal

- Rollenmodelle im öffentlichen Raum
- Belohnung – positive Erfahrungen
- Regelmäßiges Training

→ „GRÜNAU BEWEGT sich“ in Kooperation mit KiTas, Elternnetz, Vereinen, Grün-AS (Stadtteilmagazin)



27



## [C] Bewegung im öffentlichen Raum – mitgestalten!

### Bewegt zur Schule und zurück

- Bewegungsanreize auf Schulwegen
- Beteiligung an Konzeption und Umsetzung
- Verwaltung (Schule/Stadt) überzeugen

→ „GRÜNAU BEWEGT sich“ in Kooperation mit Landschaftsarchitektin, Schulen, Amt für Stadtgrün und Gewässer, Tiefbauamt



28



## [D] Bewegung im öffentlichen Raum – lernen!

### Aus Stadtraum wird Spielraum - Sportunterricht im öffentlichen Raum

- Durchführung im Rahmen der 3. Sportstunde in 3.+4. Klasse mit 220 Schüler\*innen mit 8 Wochen Laufzeit
- Bewegungsräume erschließen, sichtbar machen, Raumnutzung erfahren
- wachsende Karte der Bewegungsorte

→ GRÜNAU BEWEGT SICH, in Kooperation mit Landesamt für Bildung und Schule, Uni Leipzig Sportdidaktik, Lehrkräften



29

## FAZIT

- Kommunale Bewegungsförderung funktioniert nur als Team
- Die Initiierung eines Netzwerks braucht sorgfältige Planung, die Umsetzung flexible Gestaltung (je nach Akteuren, Zielen, Rahmenbedingungen)
- Netzwerke sind ein freiwilliger Zusammenschluss von Akteuren, d.h. es braucht Vertrauen, Gleichberechtigung, Nutzenempfinden und Identitätsgefühl
- Bewegungsorte im Quartier: kennen – sichtbar machen – mitgestalten
- Lernerfahrungen für Bewegung im öffentlichen Raum niedrigschwellig verankern
- Es darf Spaß machen, auch Teilerfolge dürfen gefeiert werden 😊



30



## Stadt Leipzig

Gesundheitsamt  
Amtsleiterbereich Gesundheitsförderung  
Postanschrift: 04092 Leipzig  
Hausanschrift: Friedrich-Ebert-Str. 19a  
04109 Leipzig

Tel.: +49 (341) 123-6787  
E-mail: [ulrike.leistner@leipzig.de](mailto:ulrike.leistner@leipzig.de)

[www.leipzig.de/gesundheit](http://www.leipzig.de/gesundheit)



## Bewegungsförderung im Quartier initiieren

ULRIKE LEISTNER  
Gesundheitsamt Leipzig



# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

# PRÄVENTIONS- GESETZ

SABINE KÖPKE › Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit  
in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V., Mainz

## **Welche Handlungsspielräume zur Gesundheitsförderung ergeben sich für die Kommune durch das Präventionsgesetz?**

Die Möglichkeiten der Unterstützung von gesundheitsfördernden Maßnahmen auf der Grundlage des Präventionsgesetzes sind komplex und für viele Akteurinnen und Akteure wenig durchschaubar. Im Rahmen des Vortrags werden unterschiedliche Fördermöglichkeiten und aktuelle Vorgehensweisen umrissen und es wird exemplarisch dargestellt, für welche Projektideen welche Schritte und Konzeptentwicklungen in Frage kommen.



Kommunale  
Gesundheits-  
förderung

## Präventionsgesetz: Welche Handlungsspielräume zur Gesundheitsförderung ergeben sich für die Kommune durch das Präventionsgesetz?

Sabine Köpke, Projektleitung

27.03.2019, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Rheinland-Pfalz (KGC)  
Fachforum Prävention, Trier

## Tagesordnung



1. Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Rheinland-Pfalz (KGC) stellt sich vor
2. Die KGC in Trier
3. Der Kommunale Partnerprozess
4. Präventionsgesetz
5. Förderkriterien des Leitfadens Prävention anhand des Bsp. Qualitätskriterien des Kooperationsverbundes

## 1. Die KGC stellt sich vor



### • Wir beraten.

- Vernetzung, Aufbau kommunale integrierte Strategien, Partnerprozess „Gesundheit für alle“, Gute-Praxis-Beispiele identifizieren und empfehlen

### Wir vernetzen.

Praktiker, Zielgruppen, Entscheider;  
Regional – Akteure der kommunalen Gesundheitsförderung,  
landesweit – Moderation Landesnetzwerk zur Umsetzung Landesrahmenvereinbarung,  
bundesweit (BZgA, wissenschaftliche Institutionen), Mitglied im Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit

3

## 1. Die KGC stellt sich vor



### • Wir qualifizieren.

- Haupt- und ehrenamtliche in der Qualitätsentwicklung/Qualitätssicherung, Schulung Strategien Gesundheitsförderung und Projektmanagement, Fachveranstaltungen, Workshops

### • Unsere Ziele

- Abbau sozial bedingter Ungleichheit insb. vulnerabler Zielgruppen
- Unterstützung in kommunaler Gesundheitsförderung
- Qualitätsentwicklung
- Beteiligung von Betroffenen und Akteuren
- Umsetzung des Präventionsgesetzes unterstützen

4

## 2. KGC in Trier



- Langjährige Beratung und Unterstützung der Stadt Trier, bereits durch die damalige Elternschule. Ebenso bestanden Kontakte zu den Gesundheitsteams vor Ort sowie zum Haus der Gesundheit
- Es wurde bei der Entwicklung des TK geförderten Projektes „impuls Trier“ unterstützt, dass jetzt mit Begleitung von der KGC in eine integrierte Strategie eingebettet werden soll
- KGC unterstützt die Stadt Trier bei der Durchführung des Präventionsforums
- Die KGC steht in einem regen Austausch mit der Stadt Trier um weiter an den bestehenden Konzepten zu arbeiten
- Beitritt zum Kommunalen Partnerprozess

5

## 3. Der Kommunale Partnerprozess „Gesundheit für alle!“



- Ziele des Partnerprozess
  - Aufbau und Umsetzung integrierter Kommunalen Strukturen
  - Fachlicher Austausch Förderung Gesundheit
  - Ressortübergreifend und generationsübergreifende Gesundheitsförderung
  - Bundesweiter Austausch
  - Qualitätsentwicklungsprozesse in Kommunen unterstützen und ausbauen
  - Förderung gesundes, chancengerechtes Aufwachsen und Leben in der Kommune



Initiiert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), wird der Partnerprozess im Rahmen des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit und in Zusammenarbeit mit den kommunalen Spitzenverbänden (Deutscher Städtetag, Deutscher Städte- und Gemeindebund, Deutscher Landkreistag) und dem Gesunde-Städte-Netzwerk (GSN) durchgeführt

6

## 4. Präventionsgesetz Chancen für Kommunen



- Verabschiedung des Gesetzes am 18.06.2018, in Kraft getreten 25.07.2018
- Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention
- Gesetz soll Grundlage für Zusammenarbeit der Sozialversicherungsträger, Länder und Kommunen verbessern
- Zentrales Anliegen: Gesundheitsförderung und Prävention wo Menschen leben, lernen, arbeiten.

→ „Dachsetting“ Kommune

7

## PrävG. auf Bundesebene



8

## PrävG. auf Landesebene



- Aus dem PrävG. entwickelten sich Bundesrahmenempfehlungen (BRE)
- Landesrahmenempfehlungen (LRV) orientieren sich an BRE (Verabschiedung 21.07.2016)

### Landesrahmenvereinbarung (LRV) :

- Ziel die Nationale Präventionsstrategie in RLP umzusetzen
- Unterzeichner: gesetzlichen Krankenkassen, die Renten-, Pflege- und Unfallversicherung, das Land RLP (vertreten durch MSAGD)
- Beigetreten: Kommunale Spitzenverbände, Bundesagentur für Arbeit (BA)



9

## Auf Landesebene



- Landespräventionskonferenz
- Landespräventionsausschuss
- Steuerungsgruppe der Sozialversicherungsträger und Interministerielle Arbeitsgruppe (IMA)
- Vier Landesnetzwerke
  - Gesund aufwachsen
  - Gesund leben und arbeiten
  - Gesund im Alter
  - **Kommunale Gesundheitsförderung**

→ **Ziel:** gemeinsame Strategien und Projekte auf den Weg zu bringen. Die KGC moderiert das LNW „kommunale Gesundheitsförderung“

10

## 5. Fördermöglichkeiten durch das PräVG.



- **Leitfaden Prävention** = Grundlage für die Förderung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention
- Projekte können wie bereits vor dem Präventionsgesetz von Einzelkassen gefördert werden oder nun auch vom GKV-Bündnis für Gesundheit. Gewünscht sind kassenübergreifende Projekte
- Die **Qualitätskriterien der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung** des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit sind im Leitfaden zur Umsetzung von Qualitätsentwicklung genannt



1

## Qualitätskriterien des Kooperationsverbundes



- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| • 1. Konzeption                     | • 7. Partizipation                  |
| • 2. Zielgruppenbezug               | • 8. Empowerment                    |
| • 3. Settin-Ansatz                  | • 9. Integriertes Handlungskonzept  |
| • 4. Multiplikatorenkonzept         | • 10. Qualitätsmanagement           |
| • 5. Nachhaltigkeit                 | • 11. Dokumentation                 |
| • 6. Niedrigschwellige Arbeitsweise | • 12. Kosten-Wirksamkeitsverhältnis |



2

## Zwei Beispiele aus dem Bereich Bewegung anhand der Kriterien



### Beispiel niedrigschwelliges Angebot

- Bewegungsförderung **bei älteren Menschen**
- Erreichbarkeit für auch **mobilitätseingeschränkte**
- **Quartiersnah**, damit Erreichbarkeit der Angebote **schnell und ohne großen finanziellen Aufwand**

### Beispiel Partizipation

- Bewegungsförderung **bei Kindern**
- Z.B. Ortsbegehung, wo Spiel- und Bewegungsräume; Einbeziehung der Kinder + Eltern
- Z.B. geschlechtsspezifische Beachtung



13



Koordinierungsstelle **Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Rheinland-Pfalz** in der  
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstr.8  
55131 Mainz



Kontakt:  
**Sabine Köpke**  
[skopke@lzg-rlp.de](mailto:skopke@lzg-rlp.de)  
06131 – 2069-38

**Silke Wiedemuth**  
[swiedemuth@lzg-rlp.de](mailto:swiedemuth@lzg-rlp.de)  
06131 – 2069-18

Danke für die Aufmerksamkeit!

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



Weitere Förderer





# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Ideenwerkstätten zur Bewegungsförderung

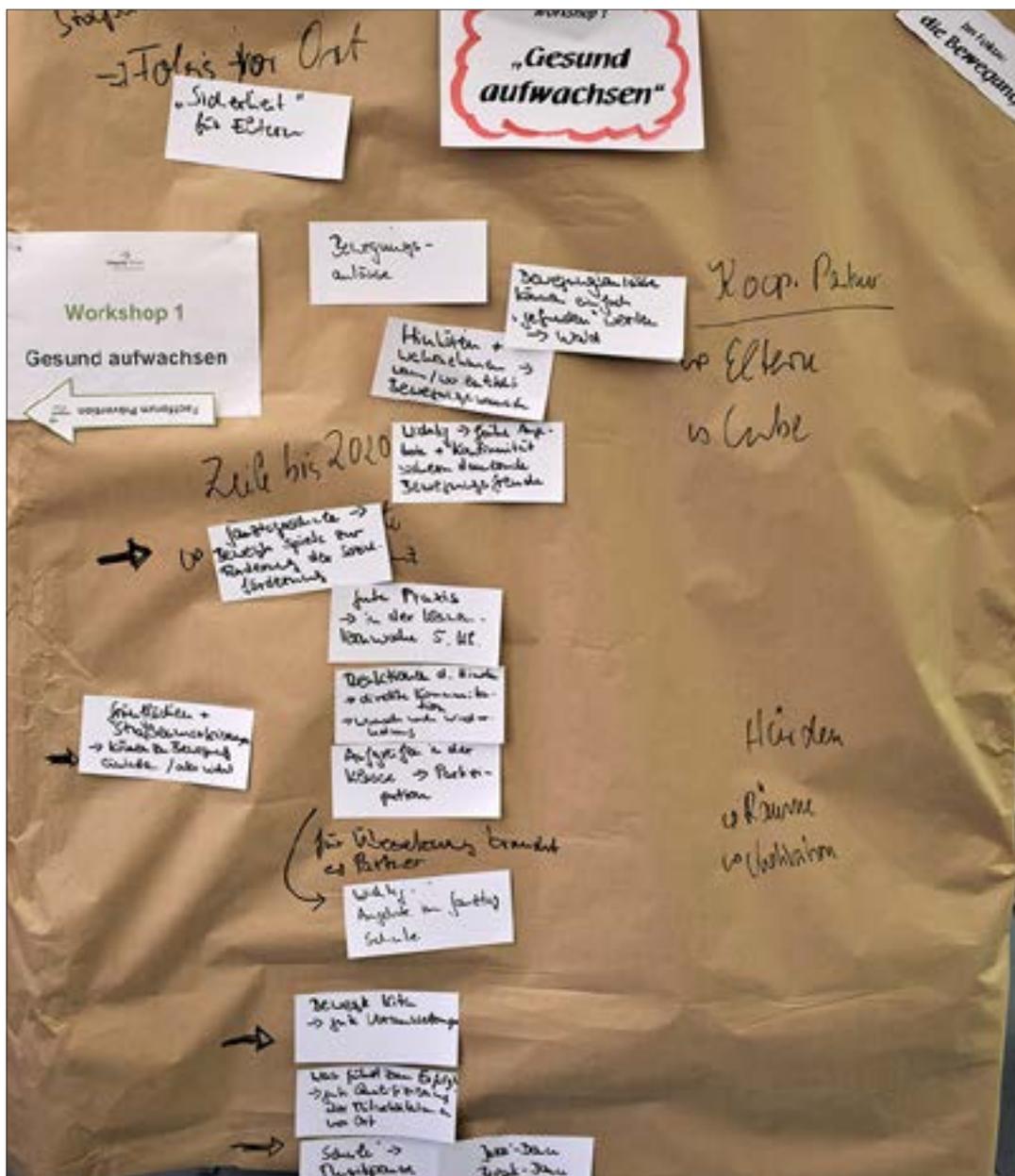
# GESUND AUFWACHSEN

Moderation › ANDREA MAY

Die meisten Kinder bewegen sich gerne. Sie haben auch ihre eigenen Vorstellungen von Bewegung was Ort, Zeit und Intensität betrifft. Wie kann es gelingen, ihre Bewegungsfreude zu erhalten? Was bieten wir in unserem Tätigkeitsfeld für Bewegungsanlässe? Wie werden oder könnten Eltern hier eingebunden werden?

Wichtige Ergebnisse

- Für viele Bewegungsanlässe im Alltag der Kinder und Jugendlichen sorgen.
- Schwierigkeit: Ängste der Eltern, dass Kinder sich verletzen könnten, d.h. Elternarbeit wichtig.
- Zielgruppe Jugendliche: Wahrnehmen, was an Bewegung für junge Menschen attraktiv ist und mit ihnen gemeinsam Bewegungsprojekte umsetzen (z.B.: Bewegte Tanzpausen in Schulen).
- Ganztagsbetreuung in Schulen: Angebote fehlen – Kooperationen wären hilfreich.





# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

Ideenwerkstätten zur Bewegungsförderung

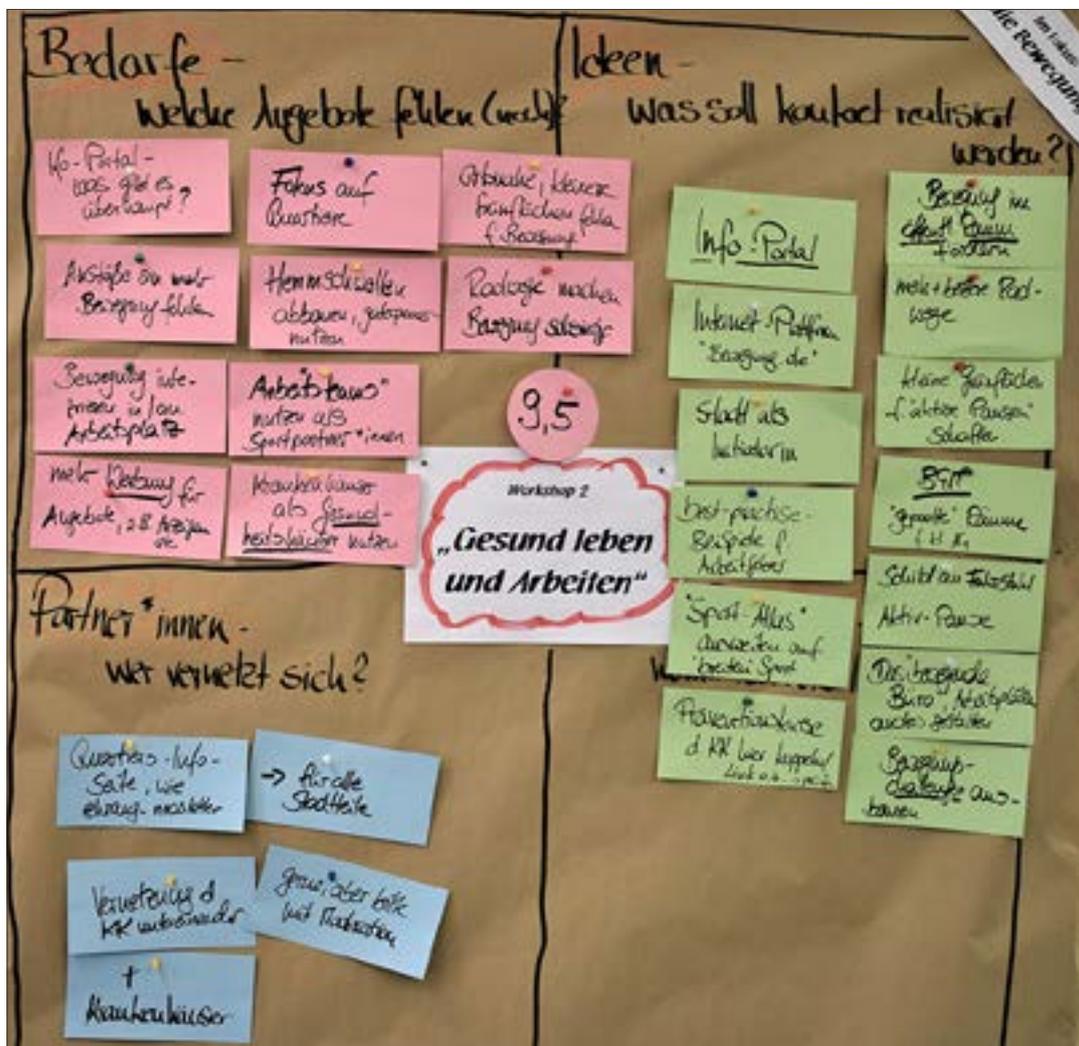
# GESUND LEBEN UND ARBEITEN

Moderation › NADJA DRIESSEN

Vielfältige Aufgaben im Alltag machen es im jungen und mittleren Erwachsenenalter vielen Menschen schwer, sich regelmäßig und ausreichend zu bewegen. Welche Angebote sind geeignet, das Gesundheitsverhalten in dieser Lebensphase zu fördern?

Wichtige Ergebnisse

- Initiative von Stadtseite wünschenswert.
- Fokus auf Quartiere legen.
- Stadt bewegungsfreundlich gestalten (Radwege, Grünflächen usw.).
- Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit zu Möglichkeiten und Angeboten zu Bewegung.
- Moderierte Netzwerke.
- Kooperationen zwischen Krankenkassen – Kliniken als Gesundheitshäuser und als Kooperationspartnerinnen nutzen.





# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

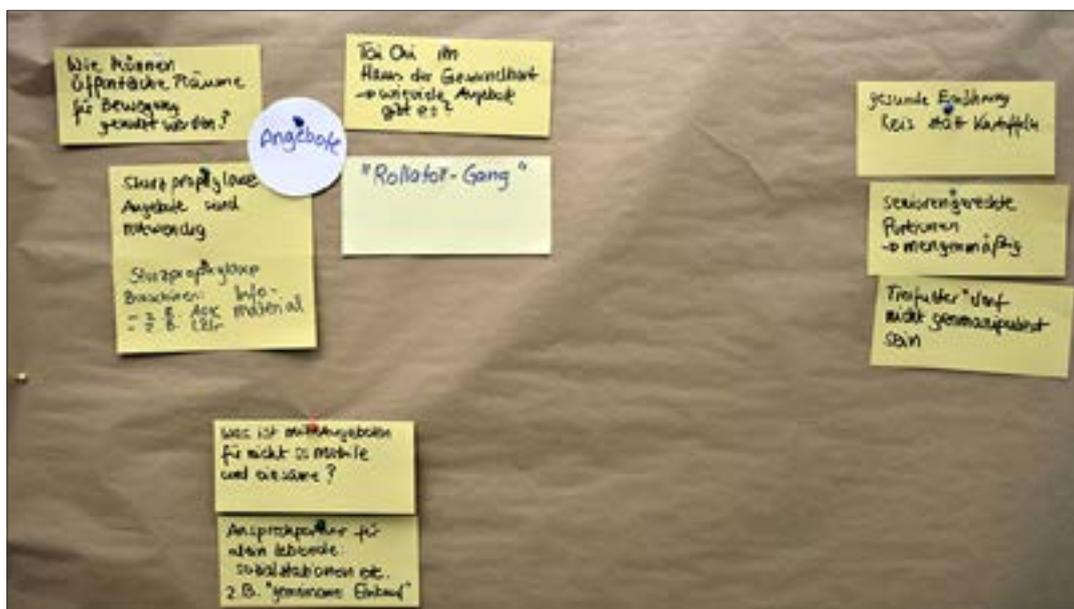
Ideenwerkstätten zur Bewegungsförderung

# GESUND IM ALTER

Moderation › FRANZ GIGOUT

Die Gesundheit alter Menschen ist ein wesentlicher Garant für eine anhaltende Lebensqualität. Für den Erhalt und die Wiedererlangung von Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Wie müssen Bewegungsangebote gestaltet sein, dass sie für ältere Menschen attraktiv sind?





**Präsentation der Ergebnisse**

SABINE KÖPKE  
 Koordinierungsstelle  
 Gesundheitliche Chancengleichheit,  
 Mainz



# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

## FAZIT

BETTINA MANN › Jugendamt Trier

## Fazit des Fachforums für Prävention 2019

Es ist deutlich geworden, dass die Schaffung von Angeboten in den Stadtteilen gewünscht ist und viele Vorteile bringt: gute Erreichbarkeit, keine verlorene Zeit durch lange Anfahrtswege, neben Bewegung auch Stärkung sozialer Kontakte im Alltag.

Insofern sind wir mit Impuls Trier – Stadt in Bewegung auf dem richtigen Weg.

Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass eine Stadt nur bewegungsfreundlich sein kann, wenn sie auch ihre Räume bewegungsfreundlich gestaltet. Frau Leistner (Gesundheitsamt Leipzig) sprach in diesem Zusammenhang von Walkability.

Damit wird deutlich, dass für das geplante Aktionsprogramm Gesundheitsförderung neben der Entwicklung von Gesundheitsförderungsangeboten ein erweiterter Blick notwendig ist. Es geht eben nicht „nur“ um Verhalten sondern auch um Verhältnisse: gibt es Grünflächen, die zu Bewegung einladen, erscheint Radfahren aufgrund guter Radwegenetze attraktiv, ist es angenehm Fußwege zu nutzen. In diesem Sinne braucht es ein Programm, das sowohl Angebote schafft als auch als „integriertes“ Konzept die Stadt als Ganzes als ein Ort für Gesundheit betrachtet. An dieser Stelle wird es zukünftig darum gehen, Gesundheitsförderung nicht ausschließlich im Sozialdezernat zu verankern.

Von unserer Seite aus werden wir noch stärker als bisher den Kontakt in die Stadtteile suchen und wir möchten Sie nochmals dazu einladen, die projektbezogenen Fördermöglichkeiten, die sich durch „Impuls Trier – Stadt in Bewegung“ ergeben zu nutzen und an dieser Stelle mit uns zu kooperieren. Da es hier die Struktur bereits gibt, entsteht für Sie keinerlei Aufwand für Antragsstellung und Abrechnung.

Ein nächstes Präventionsforum wird es voraussichtlich 2020 geben und wir sind gespannt, was sich bis dahin weiter entwickeln wird.



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





# Fachforum Prävention 2019

Gesund leben in Trier

## Veranstaltende

- › Stadt Trier, Jugendamt
- › Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
- › Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports
- › Techniker Krankenkasse
- › Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Trägerschaft der LZG in RLP e.V.

## Kontakt

✉ [Bettina.Mann@trier.de](mailto:Bettina.Mann@trier.de)