



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern

Dokumentation Fachforen

16.09.2021
Gesund aufwachsen



23.09.2021
Gesund leben und arbeiten



07.10.2021
Gesund im Alter



Landkreis Trier-Saarburg



Haus der Gesundheit
Trier/Trier-Saarburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorstellung der Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention
des Landkreises Trier-Saarburg.....4

Fachforum Gesund aufwachsen

Gruppenphase I:

Bestandsaufnahme.....9

Bedarfsanalyse.....11

Gesundheitsziele.....12

Gruppenphase II: Handlungsziele.....13

Gruppenphase III: Maßnahmenentwicklung.....16

Zusammenfassung.....19

Fachforum Gesund leben und arbeiten

Gruppenphase I:

Bestandsaufnahme.....20

Bedarfsanalyse.....21

Gesundheitsziele.....22

Gruppenphase II: Handlungsziele.....23

Gruppenphase III: Maßnahmenentwicklung.....26

Zusammenfassung.....29

Fachforum Gesund im Alter

Gruppenphase I:

Bestandsaufnahme.....30

Bedarfsanalyse.....32

Gesundheitsziele.....33

Gruppenphase II: Handlungsziele.....35

Gruppenphase III: Maßnahmenentwicklung.....37

Zusammenfassung.....40

Ausblick.....41

Ergebnisse/Zusammenfassung.....42

Impressum44

Mit der ersten Gesundheitsförderungskonferenz des Landkreises Trier-Saarburg fiel der offizielle Startschuss für den Aufbau kommunaler Strukturen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Landkreis Trier-Saarburg. Zum Auftakt der Gesundheitsförderungskonferenz am 07.09.2021 wurden Gesundheitsziele für alle Lebensphasen entwickelt, welche in das Integrierte Handlungskonzept „Gemeinsam Gesundheit fördern“ einfließen.

Unter dem Motto „Gesundheit gemeinsam fördern“ setzt der Landkreis auf sektorenübergreifende Kooperation und Zusammenarbeit zwischen allen Akteuren, um den Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis eine gesunde Lebensweise und ein gesundes Umfeld zu ermöglichen.

Gesundheitsziele der ersten Gesundheitsförderungskonferenz:

Gesund aufwachsen

Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen wird gefördert.

Die Bewegung von Kindern und Jugendlichen in Ganztagschulen wird gefördert.

Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft der Lebensmittel wird verbessert.

Der Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen wird reduziert.

Gesund leben und arbeiten

Die Nutzung von gesundheitsförderlichen Infrastrukturen durch Erwachsene wird unterstützt/gestärkt.

Das Wissen um Ernährung und Kochen von Erwachsenen wird gestärkt.

Die psychische Gesundheit von Erwachsenen wird durch digitale Auszeiten gefördert.

Soziale Netzwerke und Begegnungsstätten für Erwachsene in den Gemeinden werden gestärkt und/oder geschaffen.

Gesund im Alter

Seniorinnen und Senioren haben Spaß und Freude an Bewegung.

Gemeinsame Koch- und Ernährungsangebote für Seniorinnen und Senioren werden unterstützt und/oder geschaffen.

Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird gefördert.

Die Nachbarschaftshilfe für ältere Menschen in den Gemeinden wird aktiviert und gefördert.

In den lebensweltbezogenen Fachforen wurde die Gesundheitsziele priorisiert, teils angepasst und zu Handlungszielen und Maßnahmen weiterentwickelt.

Die entwickelten Maßnahmen der Fachforen werden in der zweiten Gesundheitsförderungskonferenz priorisiert und bilden die Grundlage für die Umsetzung erster Maßnahmen vor Ort.

Vorstellung der Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



Fachforen nach Lebensphasen

Gesund aufwachsen	16.09.2021
Gesund leben und arbeiten	23.09.2021
Gesund alt werden	07.10.2021

des Landkreises Trier-Saarburg



Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg

Gesundheit macht Kommune stark und attraktiv !

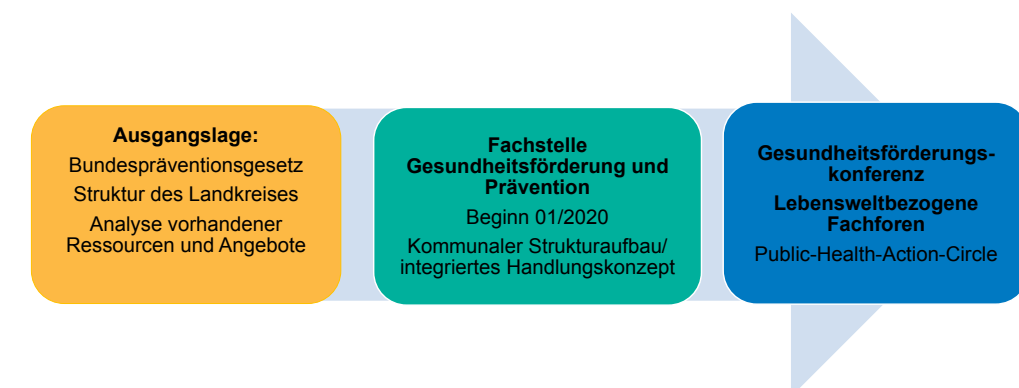
Integriert in die kommunale Daseinsvorsorge bewirken Gesundheitsförderung und Prävention:

- Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung und Erhöhung gesundheitlicher Chancengleichheit
- Bestehendes Engagement wird sichtbar gemacht und Prozesse miteinander verknüpft
- Förderung der Kooperation und Netzwerkaufbau zwischen Hauptamt und Ehrenamt
- Bürger*Innen werden partizipativ beteiligt und für gesunde Lebenswelten sensibilisiert
- Investitionen in Gesundheit sind im Effekt nachhaltig

Gesundheit in allen Lebensphasen



Strukturaufbau Kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention



Anschubfinanzierung : Förderprogramm GKV-Bündnis
Nachhaltigkeit : Fachstelle dauerhaft in der Kreisverwaltung implementiert



Strukturaufbau Kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention



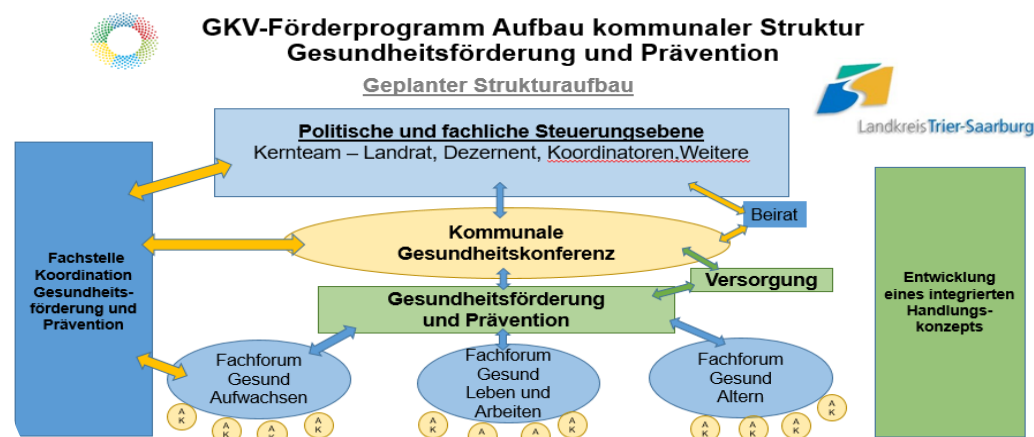
RLP : Landesrahmenvereinbarungen
Landespräventionskonferenz

Landkreis: Sozialraumzentrierte Aufteilung im Bereich Kinder und Jugendliche
Demographischer Wandel
Ressourcen und Infrastruktur
Integration und multikulturelle Aspekte

Analyse : Bedarfs- und Bedürfnisanalyse online 2020, Befragung aller Bürgermeister*Innen/ Ortsvorsteher*Innen im Landkreis,
Kooperation Universität Trier, FB Soziologie



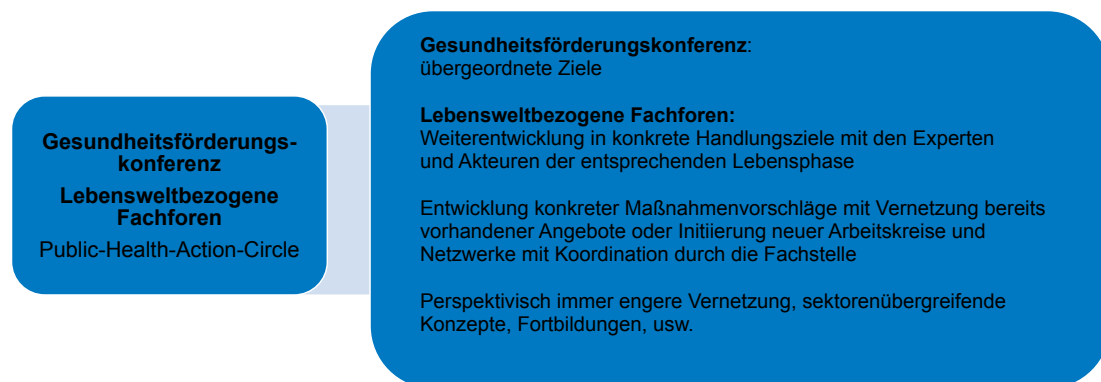
Strukturaufbau Kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention



Aktuelle Projekte der Fachstelle mit Förderung durch den GKV Spitzenverband



Strukturaufbau Kommunalen Gesundheitsförderung und Prävention

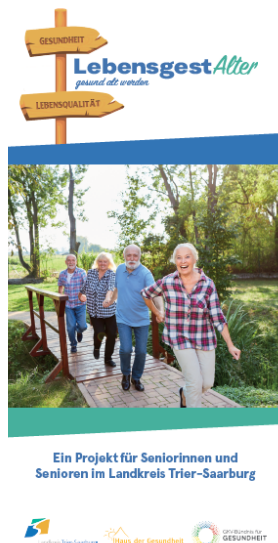


MuTiger – gesund aufwachsen Für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten und psychisch belasteten Familien

Inhalte und Maßnahmen:

- Gruppenangebote für Kinder psychisch kranker Eltern
AURYN e.V.
- Gruppenangebote und Maßnahmen für Kinder suchtkranker Eltern
Fachstelle „Lichtblick“, Der Kinderschutzbund OV/KV Trier e.V.
- Netzwerken und Zusammenarbeit inklusive Fort- und Weiterbildung bestehender Arbeitskreise
- Multiplikatoren-Schulungen, Fortbildungen
Kind s/Sucht Familie, Theaterpädagogik trifft Suchtprävention
- Elternarbeit





LebensgestAlter – Gesund im Alter

Ziele und Maßnahmen

Ziele

- Erhalt von körperlicher Mobilität und Selbstständigkeit
- Soziale Teilhabe verbessern
- Steigerung der Lebensqualität
- Informationsaustausch und Wissensvermittlung

Maßnahmen

- Schulungen für Ehrenamtliche (Bewegungsbegleiter-Schulung LZG)
- Informationsveranstaltungen (Sturzprophylaxe, Ernährung)
- Seminare und Fachtagungen (Aktivierungsseminar 26.10.2021)
- Niedrigschwellige Gesundheitsangebote



Herzlichen Dank !

**Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention
Landkreis Trier-Saargau**

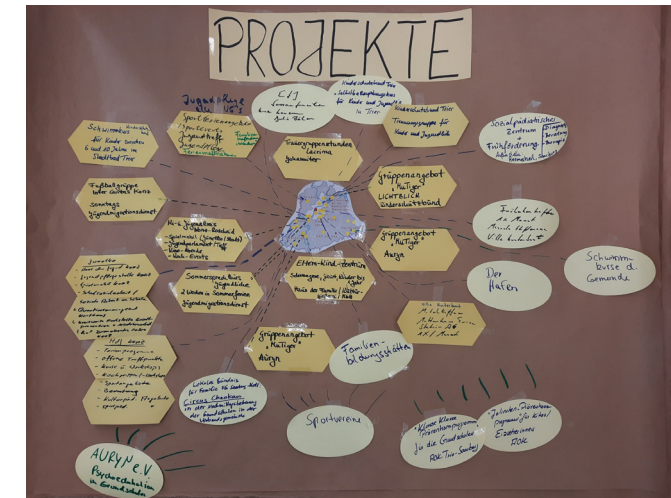
Gesundheitsamt Trier-Saarburg
Sabine Becker
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651 / 715 – 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier- Saarburg e.V.
Paula Ort
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 / 4362217



Gruppenphase I:

Bestandsaufnahme



Angebote landkreisweit:

- > Sportvereine
- > AURYN e.V.- Psychoedukation in Grundschulen
- > „Klasse Klasse Präventionsprogramm für die Grundschulen“- AOK Trier- Saarburg
- > „Jolinchin-Präventionsprogramm“ für Kitas/ErzieherInnen AOK
- > Jugendpflege

Angebote Trier:

- > Familienbildungsstätten
- > Villa Kunterbunt - 1x/Monat: Milchkaffee, Mutterhaus Trier, Station A6, Frühchenkaffee (Manuela Hoffmann)
- > Sozialpädagogisches Zentrum + Frühförderung - Diagnostik, Beratung, Therapie; Außenstelle: Hermeskeil, Saarlouis
- > Kinderschutzbund Trier - Trennungsgruppe für Kinder und Jugendliche, Selbstbehauptungskurs für Kinder und Jugendliche in Trier, Schwimmkurs für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren im Stadtbad Trier
- > Johanniter - Lacrima Trauergruppenstunden

Angebote Trier-Land:

- > Jugendpflege: Sportferienangebote/ Sportevents, Jugendtreff, Jugendpflege, Ferienmaßnahmen, Familienmaßnahmen „Wandern“

Angebote Verbandsgemeinde Schweich:

- > Kinderschutzbund LICHTBLICK- Gruppenangebot „MuTiger“



Angebote Verbandsgemeinde Saarburg-Kell

- > Jugendmigrationsdienst - Sommersprechkurs Jugendliche, 2 Wochen in Sommerferien
- > AURYN e.V. - Gruppenangebot „MuTiger“
- > Lokales Bündnis für Familie: Circus Chaoticus in der Nachmittagsbetreuung der Grundschulen in der Verbandsgemeinde
- > Haus der Familie/Kulturgießerei/MGH - Eltern-Kind-Zentrum: Schwangere, Geburt, Kinder bis 1 Jahr
- > SPZ-Außenstelle

Angebote Verbandsgemeinde Konz

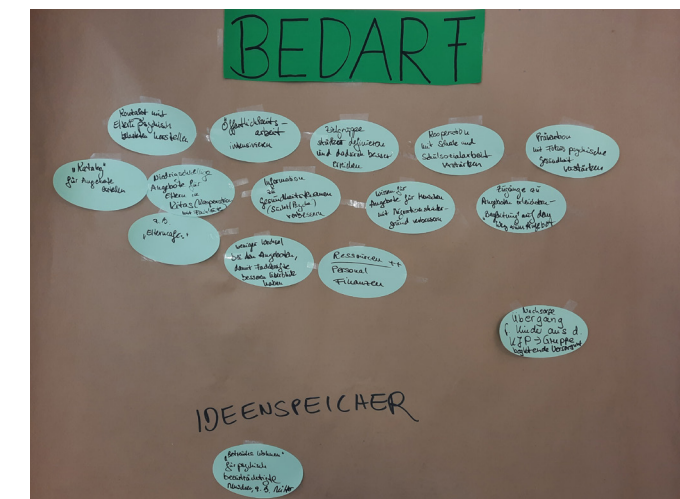
- > Kinder- und Jugendkreis Konz-Roscheid - Spielmobil (Junetko/Stadt), Jugendparlament/Treff, Kino-Abende, Koch-Events
- > Junetko - Haus der Jugend Konz, Jugendpflegestelle Konz, Schulsozialarbeit/Soziale Arbeit an Schulen, Spielmobil Konz, Quartiersmanagement Karthaus, Kreisweite Fachstelle Gewaltprävention und Mädchenarbeit, Koordinierungs- und Fachstelle Demokratie leben Konz
- > Haus der Jugend Konz - Ferienprogramme, offene Treffpunkte, Kurse und Workshops, Kochgruppen/- Workshops, Sportangebote, Beratung, Kulturpädagogische Angebote, Spielpädagogische Angebote
- > Jugendmigrationsdienst - Sommersprachkurse Jugendliche, 2 Wochen in Sommerferien
- > Jugendmigrationsdienst- Fußballgruppe Inter Caritas Konz, sonntags
- > IFJ Sommerfreizeiten Kanzem

Angebote Verbandsgemeinde Hermeskeil:

- > Schwimmkurse der Gemeinde
- > AURYN e.V. - Gruppenangebot „MuTiger“
- > Der Hafen
- > SPZ-Außenstelle

Gruppenphase I:

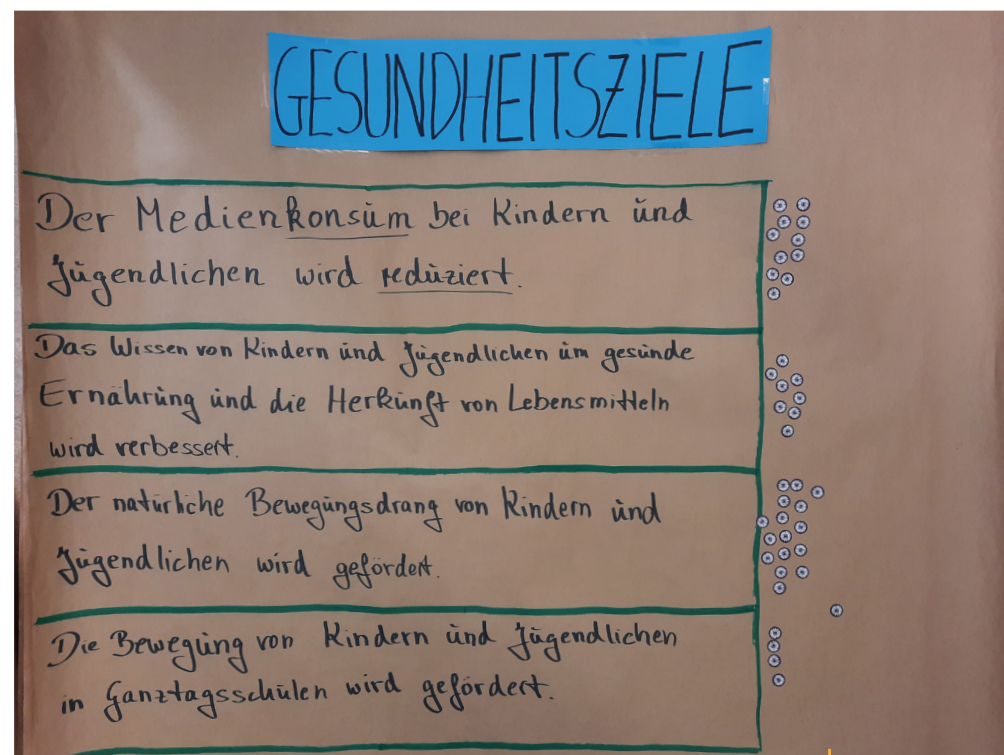
Bedarfsanalyse



Gruppenphase I:

Gesundheitsziele

Die in der ersten Gesundheitsförderungskonferenz entwickelten Gesundheitsziele wurden in der ersten Gruppenphase des Fachforums priorisiert.



Der Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen wird reduziert.

Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln wird verbessert.

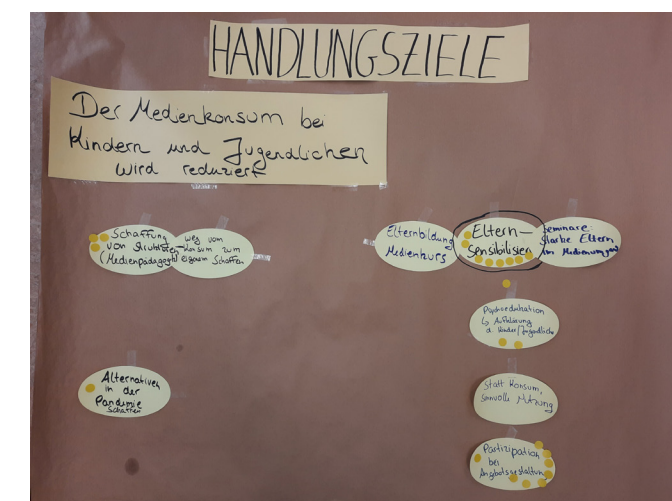
Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen wird gefördert.

Die Bewegung von Kindern und Jugendlichen in Ganztagschulen wird gefördert.

Die drei priorisierten Gesundheitsziele wurden farblich hinterlegt. Diese wurden in den weiteren Gruppenphasen zu Handlungszielen und Maßnahmen weiterentwickelt.

Gruppenphase II:

Handlungsziele



Der Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen wird reduziert.

Schaffung von Strukturen (Medienpädagogik)

weg vom Konsum zum eigenem Schaffen

Elternbildung Medienkurs

Eltern sensibilisieren

Seminare: Starke Eltern im Medienumgang

Psychoedukation -> Aufklärung der Kinder/Jugendliche

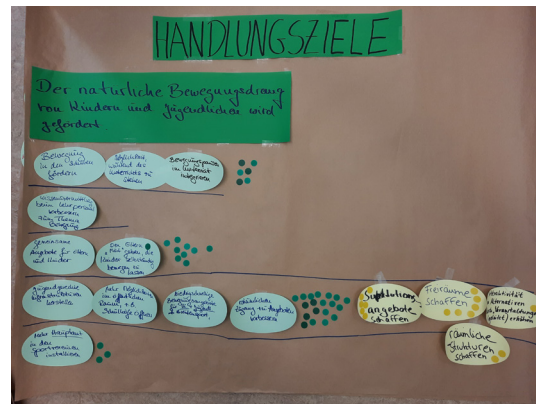
Statt Konsum, sinnvolle Nutzung

Partizipation bei Angebotsgestaltung

Alternativen in der Pandemie Situation

Priorisiertes Handlungsziel: Eltern sensibilisieren.

Handlungsziele

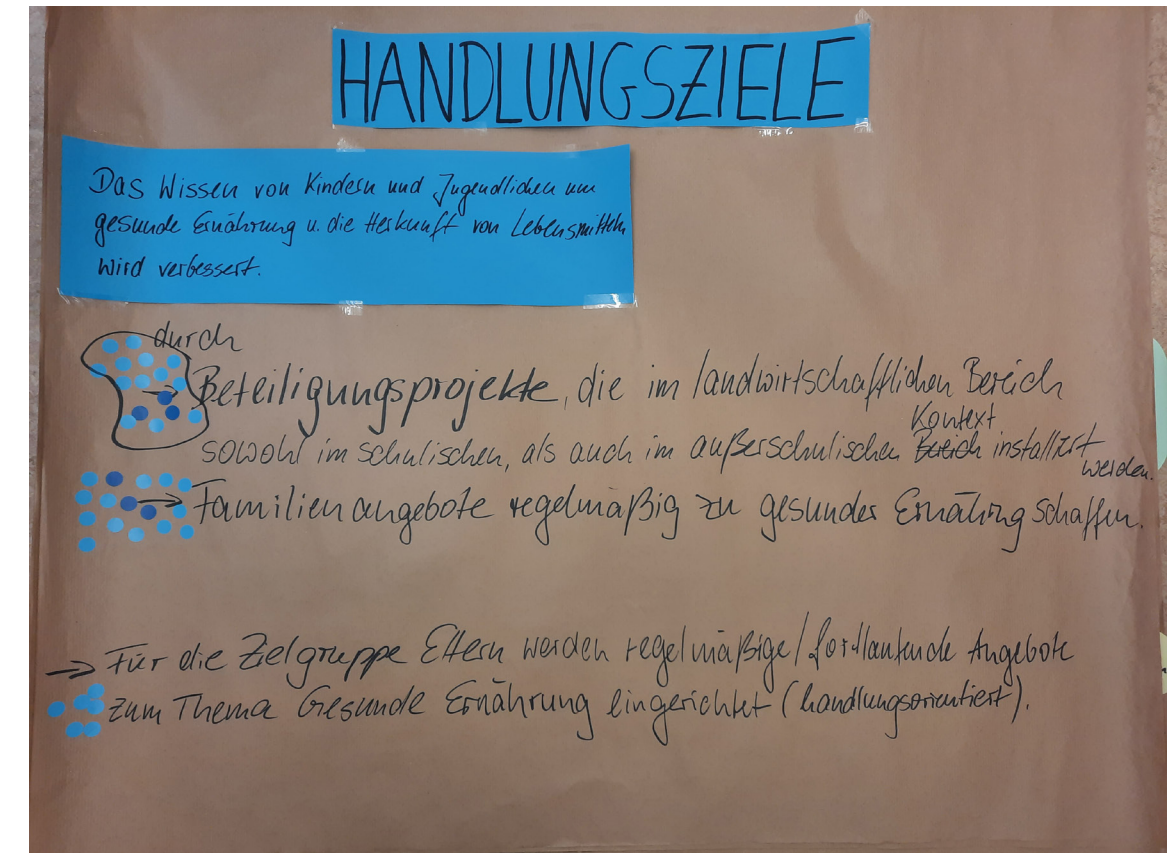


Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen wird gefördert.



Priorisiertes Handlungsziel: Niedrigschwellige Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche/ räumlichen Zugang zu Angeboten verbessern.

Handlungsziele



Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln wird verbessert.

- > Durch Beteiligungsprojekte, die im landwirtschaftlichen Bereich sowohl im schulischen, als auch im außerschulischen Kontext installiert werden.
- > Familienangebote regelmäßig zu gesunder Ernährung schaffen.
- > Für die Zielgruppe Eltern werden regelmäßige/fortlaufende Angebote zum Thema Gesunde Ernährung eingerichtet (handlungsorientiert).

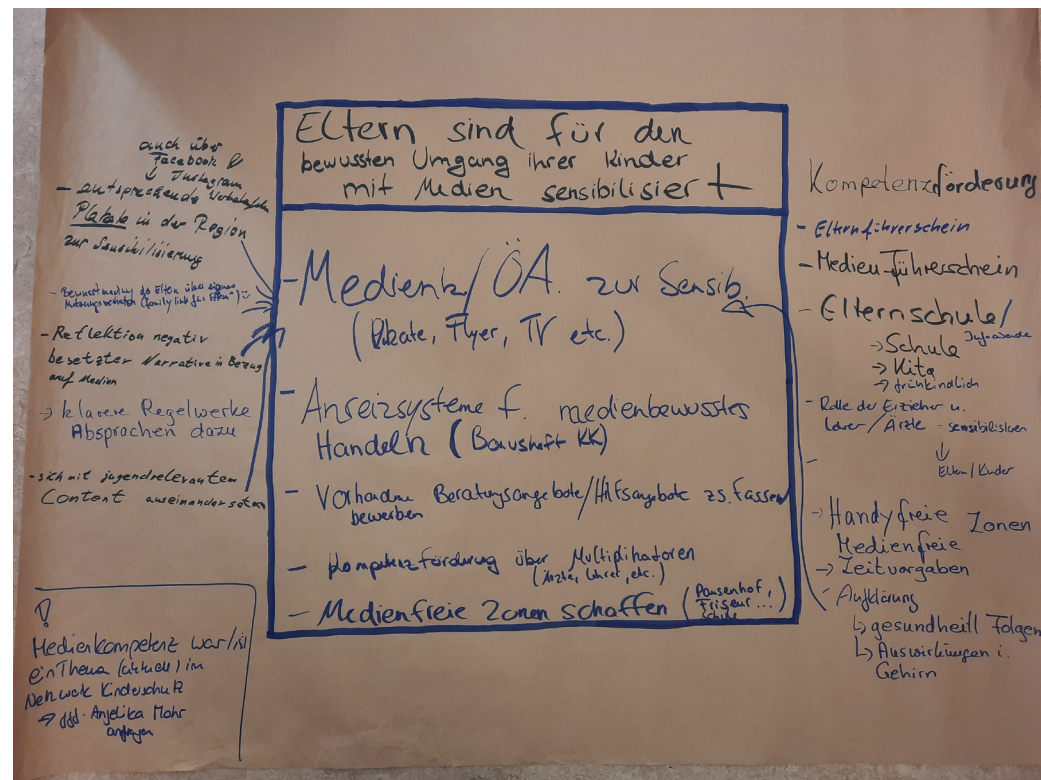
Im ersten Abstimmungsverfahren wurden die beiden ersten Handlungsziele priorisiert. Deshalb gab es danach ein weiteres Abstimmungsverfahren mit Handzeichen.

Priorisiertes Handlungsziel: Durch Beteiligungsprojekte, die im landwirtschaftlichen Bereich sowohl im schulischen, als auch im außerschulischen Kontext installiert werden.

Gruppenphase III:

Maßnahmenentwicklung

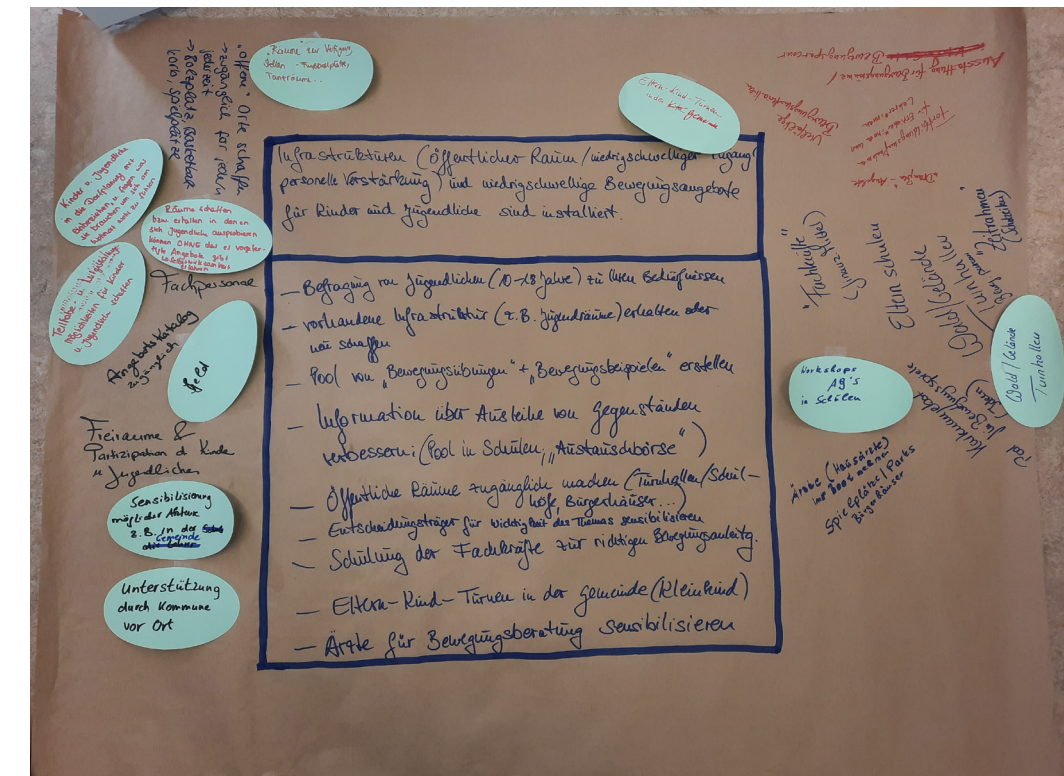
In der dritten Gruppenphase wurden die priorisierten Handlungsziele aus Gruppenphase II zu konkreten Handlungszielen ausformuliert und entsprechende Maßnahmen entwickelt.



Eltern sind für den bewussten Umgang ihrer Kinder mit Medien sensibilisiert.

- Medienkampagne/Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung (Plakate, Flyer, TV etc.)
- Anreizsysteme für medienbewusstes Handeln (Bonusheft Krankenkassen)
- Vorhandene Beratungsangebote/Hilfsangebote zusammenfassend bewerben
- Kompetenzförderung über Multiplikatoren (Ärzte, Lehrer, etc.)
- Medienfreie Zonen schaffen (Pausenhof, Friseur, Schule)

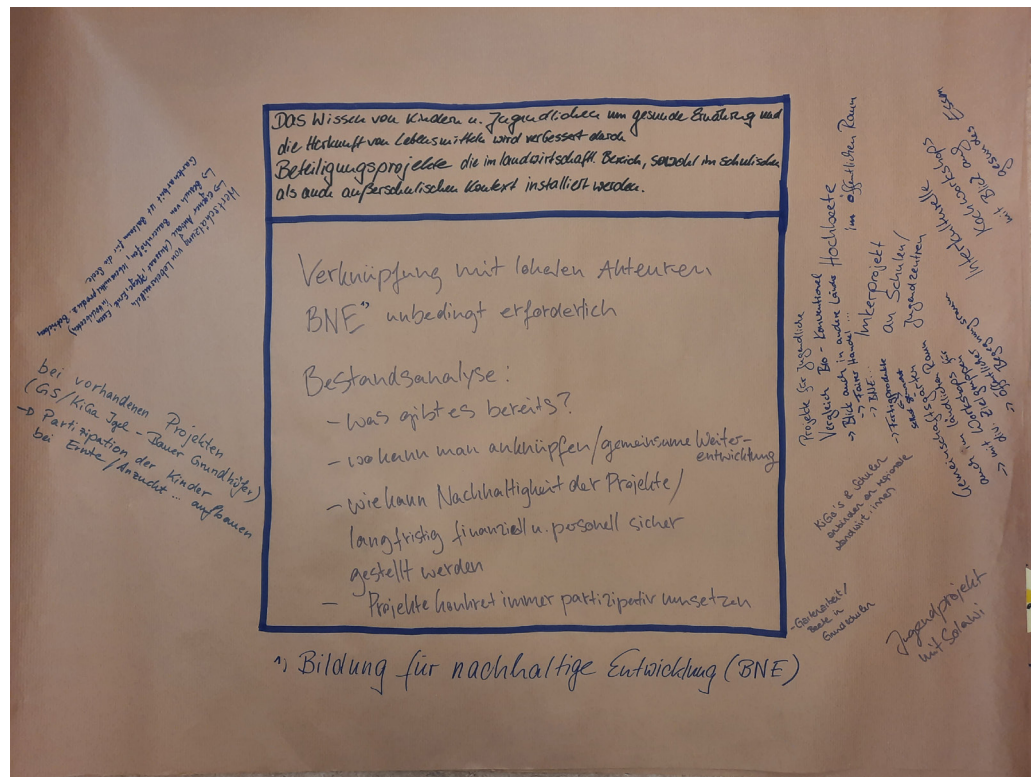
Maßnahmenentwicklung



Infrastrukturen (öffentlicher Raum/ niedrigschwelliger Zugang/ personelle Verstärkung) und niedrigschwellige Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche sind installiert.

- Befragung von Jugendlichen (10-18 Jahre) zu ihren Bedürfnissen
- Vorhandene Infrastruktur (z.B. Jugendräume) erhalten oder neu schaffen
- Pool von „Bewegungsübungen“ + „Bewegungsbeispielen“ erstellen
- Information über Ausleihe von Gegenständen verbessern (Pool in Schulen; „Austauschbörse“)
- Öffentliche Räume zugänglich machen (Turnhalle/ Schulhöfe, Bürgerhäuser...)
- Entscheidungsträger für Wichtigkeit des Themas sensibilisieren
- Schulung der Fachkräfte zur richtigen Bewegungsanleitung
- Eltern-Kind-Turnen in der Gemeinde (Kleinkind)
- Ärzte für Bewegungsberatung sensibilisieren

Maßnahmenentwicklung



Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln wird verbessert durch Beteiligungsprojekte die im landwirtschaftl. Bereich, sowohl im schulischen als auch außerschulischen Kontext installiert werden.

- Verknüpfung mit lokalen Akteuren „Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)“ unbedingt erforderlich

Bestandsanalyse:

- Was gibt es bereits?
- Wo kann man anknüpfen/ gemeinsame Weiterentwicklung?
- Wie kann Nachhaltigkeit der Projekte/ langfristig finanziell und personell sichergestellt werden?
- Projekte konkret immer partizipativ umsetzen

Ideenspeicher Maßnahmen:

- Hochbeete/ Garten im öffentlichen Raum, Institutionen
- Interkulturelle Kochworkshops mit Blick auf gesundes Essen

Die Maßnahmen wurden im Nachgang hinsichtlich der Umsetzbarkeit geprüft. Realistische Maßnahmen wurden in den Maßnahmenpool aufgenommen.

Zusammenfassung

Gesundheitsziel: Der Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen wird reduziert.

Handlungsziel: Eltern sind für den bewussten Umgang ihrer Kinder mit Medien sensibilisiert.

Maßnahmen:

- Medienkampagne/Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung (Plakate, Flyer, Tv etc.)
- Anreizsysteme für medienbewusstes Handeln (Bonusheft Krankenkassen)
- Vorhandene Beratungsangebote/Hilfsangebote zusammenfassend bewerben
- Kompetenzförderung über Multiplikatoren (Ärzte, Lehrer, etc.)
- Medienfreie Zonen schaffen (Pausenhof, Friseur, Schule)

Gesundheitsziel: Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen wird gefördert.

Handlungsziel: Infrastrukturen (öffentlicher Raum/ niedragschwelliger Zugang/ personelle Verstärkung) und niedragschwellige Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche sind installiert.

Maßnahmen:

- Befragung von Jugendlichen (10-18 Jahre) zu Ihren Bedürfnissen
- Vorhandene Infrastruktur (z.B. Jugendräume) erhalten oder neu schaffen
- Pool von „Bewegungsübungen“ + „Bewegungsbeispielen“ erstellen
- Information über Ausleihe von Gegenständen verbessern (Pool in Schulen; „Austauschbörse“)
- Öffentliche Räume zugänglich machen (Turnhalle/ Schulhöfe, Bürgerhäuser....)
- Entscheidungsträger für Wichtigkeit des Themas sensibilisieren
- Schulung der Fachkräfte zur richtigen Bewegungsanleitung
- Eltern-Kind-Turnen in der Gemeinde (Kleinkind)
- Ärzte für Bewegungsberatung sensibilisieren

Gesundheitsziel: Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln wird verbessert.

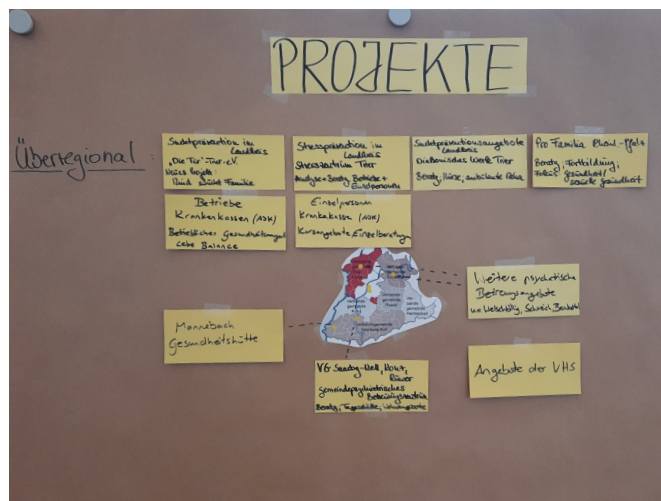
Handlungsziel: Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln wird verbessert durch Beteiligungsprojekte die im landwirtschaftl. Bereich, sowohl im schulischen als auch außerschulischen Kontext installiert werden.

Maßnahmen:

- Hochbeete/ Garten im öffentlichen Raum Institution
- Interkulturelle Kochworkshops mit Blick auf gesundes Essen

Gruppenphase I:

Bestandsaufnahme



Angebote landkreisweit:

- > Suchtprävention im Landkreis - „Die Tür“ Trier e.V, neues Projekt: Kind s/Sucht Familie
- > Stressprävention im Landkreis - StressZentrum Trier, Analyse und Beratung bei Betrieb und Einzelpersonen
- > Suchtpräventionsangebote Landkreis - Diakonisches Werk Trier, Beratung, Kurse, ambulante Reha
- > Pro Familia Rheinland-Pfalz - Beratung, Fortbildung, Fokus: Gesundheit/ sexuelle Gesundheit
- > Betriebe - Krankenkassen (AOK), betriebliches Gesundheitsmanagement, Lebe Balance
- > Einzelpersonen - Krankenkassen (AOK), Kursangebote, Einzelberatungen
- > Angebote der VHS

Angebote Verbandsgemeinde Trier-Land

- > Weitere psychiatrische Betreuungsangebote u.a. Welschbillig

Angebote Verbandsgemeinde Schweich

- > Weitere psychiatrische Betreuungsangebote u.a. Schweiz

Angebote Verbandsgemeinde Saarburg-Kell

- > Mannebach Gesundheitshütte
- > Gemeindepsychiatrisches Betreuungszentrum - Beratung, Tagesstätte, Wohnangebote

Angebote Konz

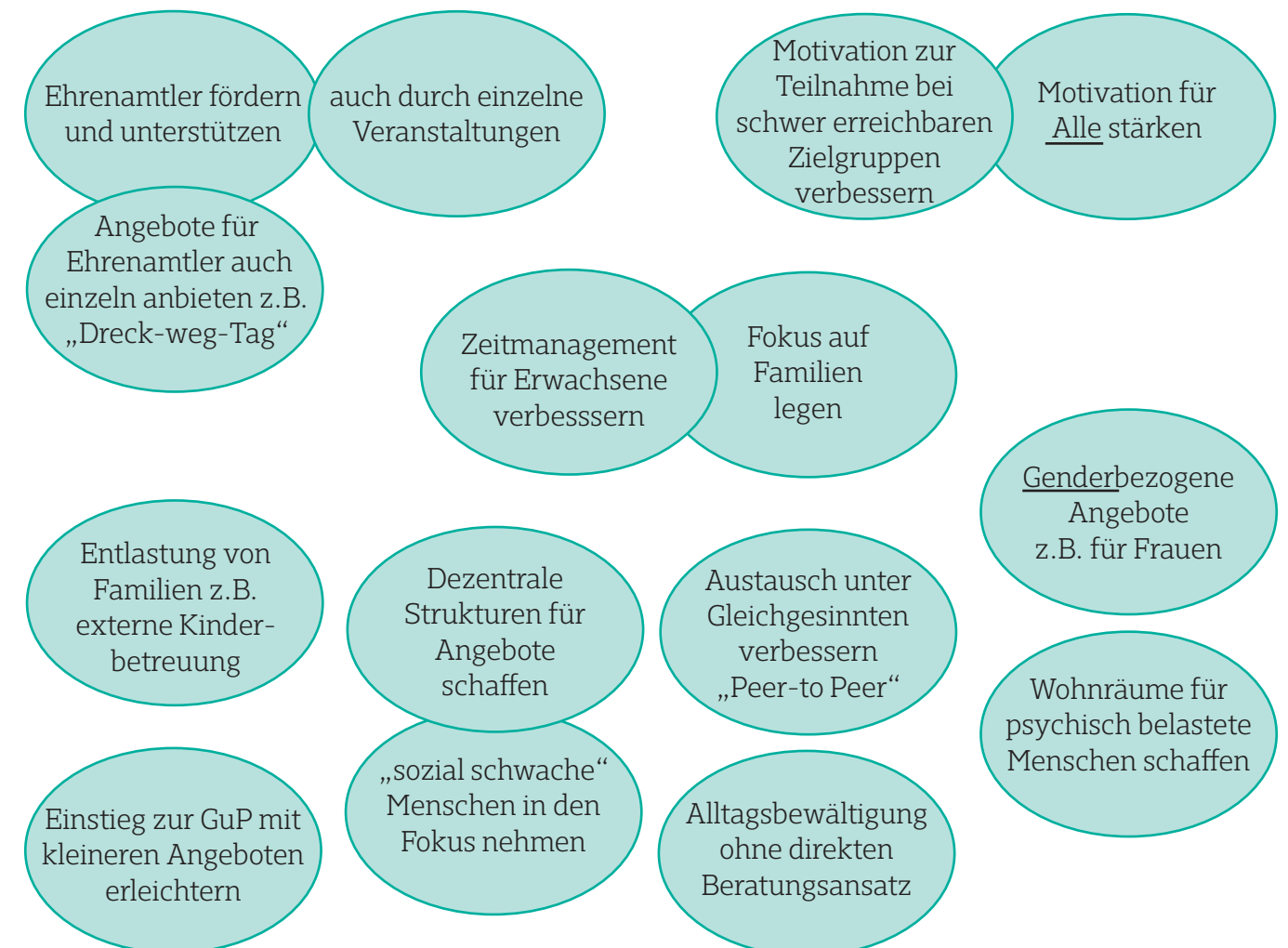
- > Gemeindepsychiatrisches Betreuungszentrum - Beratung, Tagesstätte, Wohnangebote

Angebote Ruwer

- > Gemeindepsychiatrisches Betreuungszentrum - Beratung, Tagesstätte, Wohnangebote

Gruppenphase I:

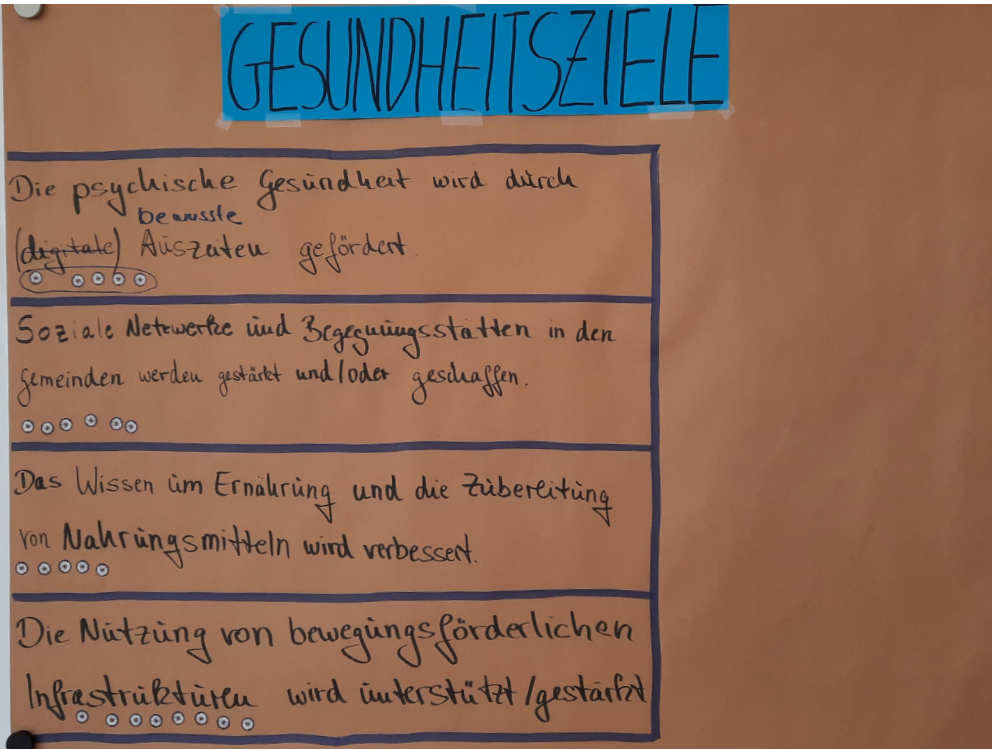
Bedarfsanalyse



Gruppenphase I:

Gesundheitsziele

Die in der ersten Gesundheitsförderungskonferenz entwickelten Gesundheitsziele wurden in der ersten Gruppenphase des Fachforums priorisiert.

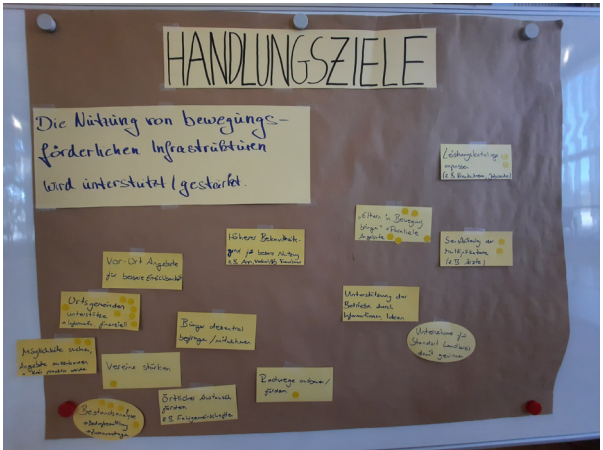


Die psychische Gesundheit wird durch bewusste Auszeiten gefördert.
Soziale Netzwerke und Begegnungsstätten in den Gemeinden werden gestärkt und/oder geschaffen.
Das Wissen um Ernährung und die Zubereitung von Nahrungsmitteln wird verbessert.
Die Nutzung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen wird unterstützt/gestärkt.

Die drei priorisierten Gesundheitsziele wurden farblich hinterlegt. Im zweiten Abstimmungsverfahren konnte sich Gesundheitsziel eins gegen Gesundheitsziel drei durchsetzen. Die priorisierten Gesundheitsziele wurden in Gruppenphase II zu Handlungszielen weiterentwickelt.

Gruppenphase II:

Handlungsziele

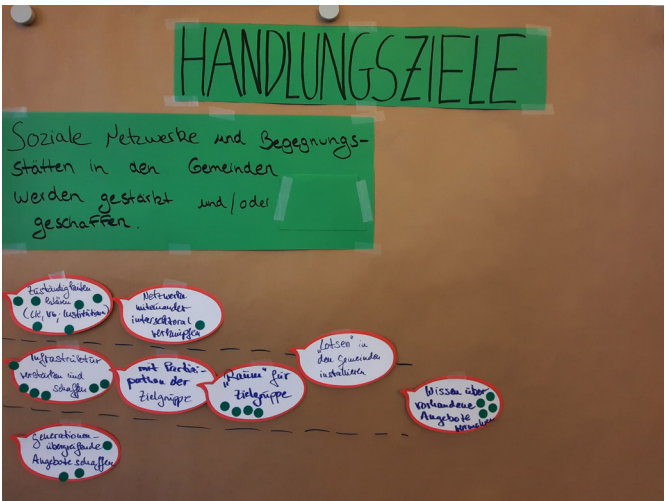


Die Nutzung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen wird unterstützt/gestärkt.



Priorisiertes Handlungsziel: Ortsgemeinden unterstützen informativ/finanziell.

Handlungsziele

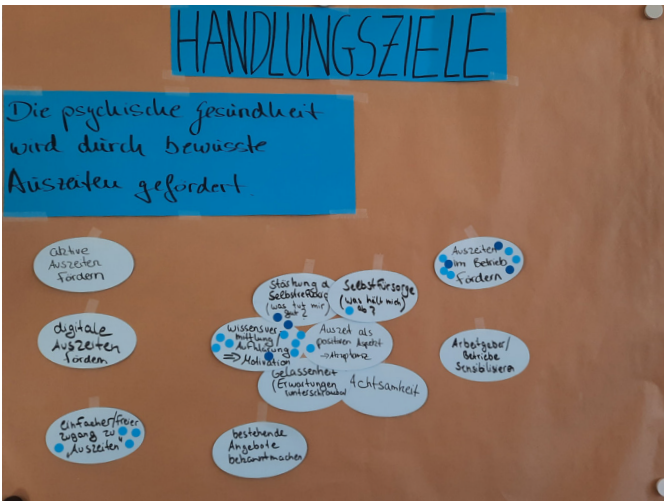


Soziale Netzwerke und Begegnungsstätten in den Gemeinden werden gestärkt und/oder geschaffen.



Priorisiertes Handlungsziel: Infrastrukturen verstärken und schaffen.

Handlungsziele



Die psychische Gesundheit wird durch bewusste Auszeiten gefördert.

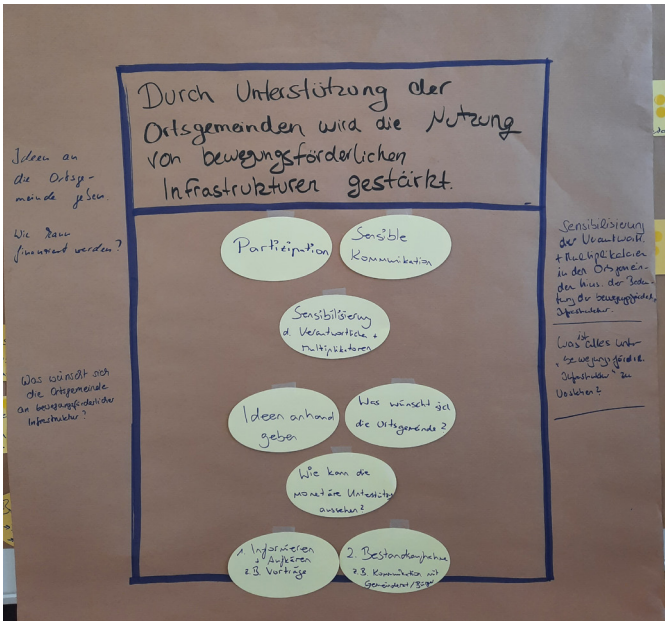


Priorisiertes Handlungsziel: Wissensvermittlung, Aufklärung, Motivation.
Wichtige Anmerkung aus der Gruppenphase: Auszeit ist kein Luxusgut!

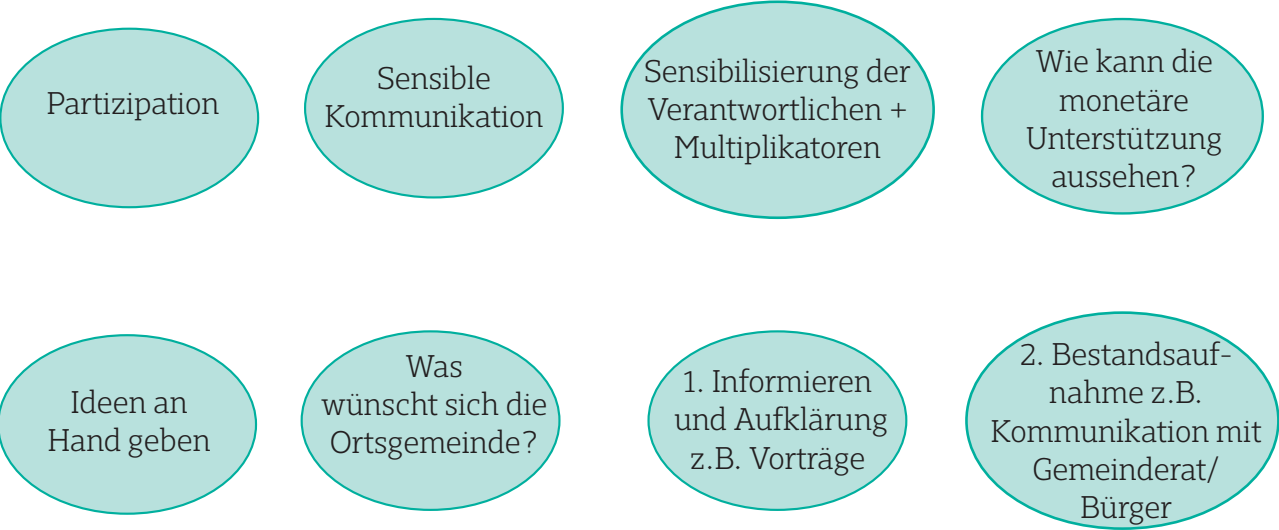
Gruppenphase III:

Maßnahmenentwicklung

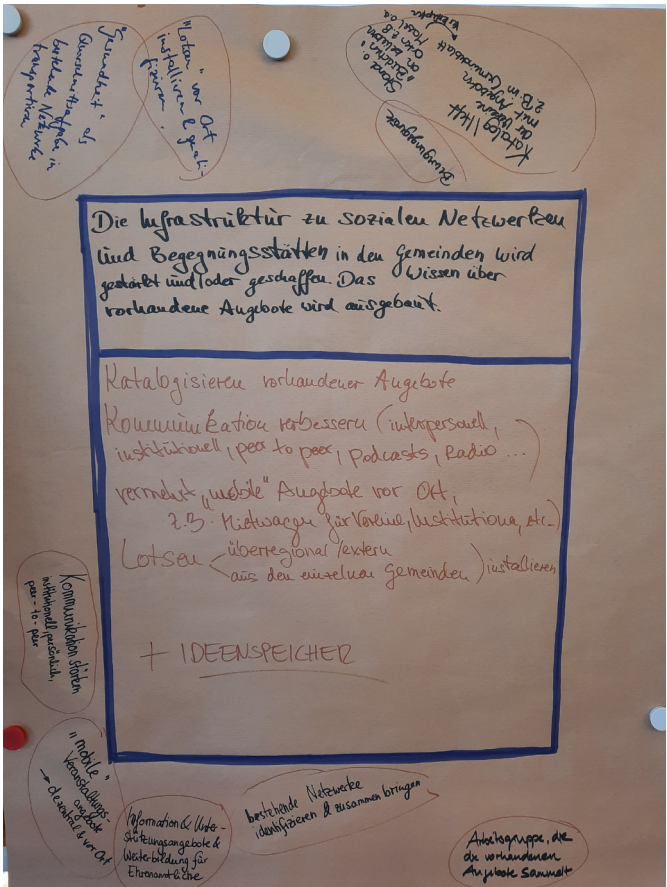
In der dritten Gruppenphase wurden die priorisierten Handlungsziele aus Gruppenphase II zu konkreten Handlungszielen ausformuliert und entsprechende Maßnahmen entwickelt.



Durch Unterstützung der Ortsgemeinden wird die Nutzung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen gestärkt.



Maßnahmenentwicklung

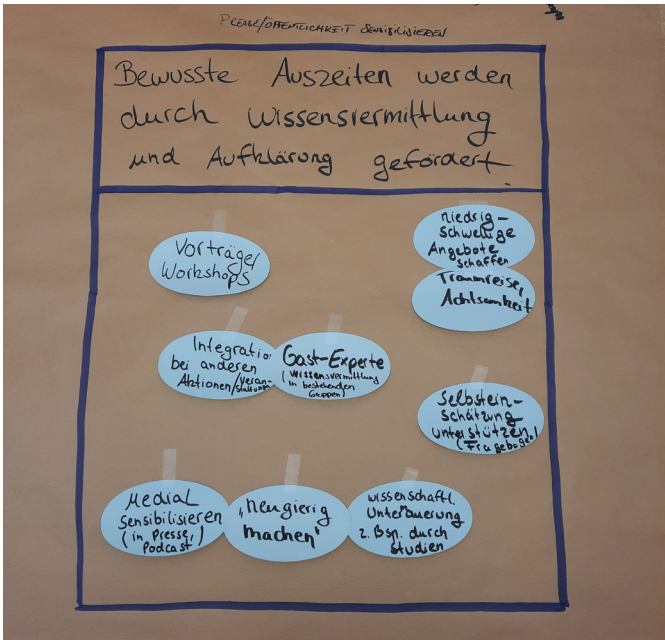


Die Infrastruktur zu sozialen Netzwerken und Begegnungsstätten in den Gemeinden wird gestärkt und/oder geschaffen. Das Wissen über vorhandene Angebote wird ausgebaut.

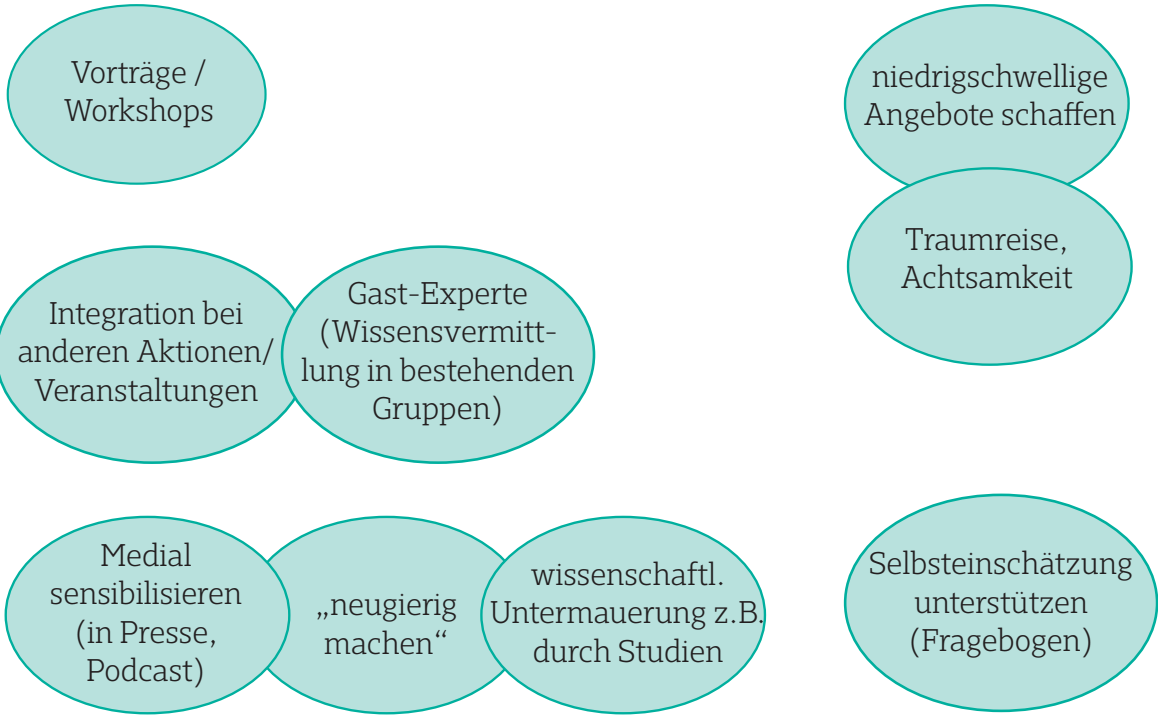
- Katalogisierung vorhandener Angebote
- Kommunikation verbessern (interpersonell, institutionell, peer to peer, Podcasts, Radio...)
- vermehrt „mobile“ Angebote vor Ort, z.B. Mietwagen für Vereine, Institutionen, etc...
- Lotsen > überregional/extern installieren/aus den einzelnen Gemeinden
- + Maßnahmen vom Ideenspeicher:
- Familienwegweiser
- Tauschbörse

Zusammenfassung

Maßnahmenentwicklung



Bewusste Auszeiten werden durch Wissensvermittlung und Aufklärung gefördert.



Die Maßnahmen wurden im Nachgang hinsichtlich der Umsetzbarkeit geprüft. Realistische Maßnahmen wurden in den Maßnahmenpool aufgenommen.

Gesundheitsziel: Soziale Netzwerke und Begegnungsstätten in den Gemeinden werden gestärkt und/oder geschaffen.

Handlungsziel: Die Infrastruktur zu sozialen Netzwerken und Begegnungsstätten in den Gemeinden wird gestärkt und/oder geschaffen. Das Wissen über vorhandene Angebote wird ausgebaut.

- Maßnahmen:**
- Katalogisierung vorhandener Angebote
 - Kommunikation verbessern (interpersonell, institutionell, peer to peer, Podcasts, Radio...)
 - vermehrt „mobile“ Angebote vor Ort, z.B. Mietwagen für Vereine, Institutionen, etc...
 - Lotsen > überregional/extern installieren
 - > aus den einzelnen Gemeinden
- + Maßnahmen vom Ideenspeicher:
- Familienwegweiser
 - Tauschbörse

Gesundheitsziel: Die Nutzung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen wird unterstützt/gestärkt.

Handlungsziel: Durch Unterstützung der Ortsgemeinden wird die Nutzung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen gestärkt.

- Maßnahmen:**
- Partizipation
 - Sensible Kommunikation
 - Sensibilisierung der Verantwortlichen und Multiplikatoren
 - Ideen an Hand geben
 - Was wünscht sich die Ortsgemeinde?
 - Wie kann die monetäre Unterstützung aussehen?
 - 1. Informieren und Aufklärung z.B. Vorträge
 - 2. Bestandsaufnahme z.B. Kommunikation mit Gemeinderat/Bürger

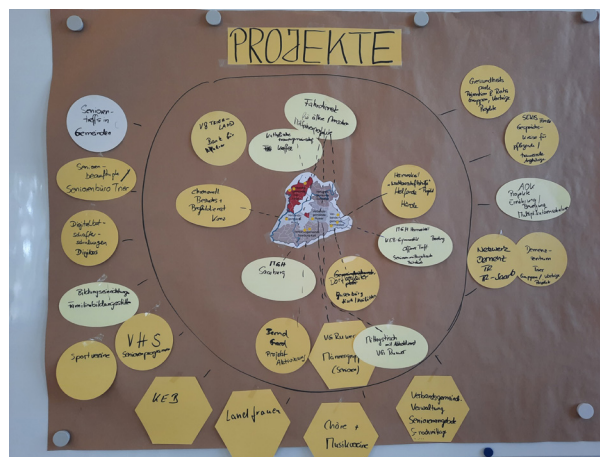
Gesundheitsziel: Die psychische Gesundheit wird durch bewusste Auszeiten gefördert.

Handlungsziel: Bewusste Auszeiten werden durch Wissensvermittlung und Aufklärung gefördert.

- Maßnahmen:**
- Vorträge/Workshops
 - Integration bei anderen Aktionen/Veranstaltungen
 - Guest-Experte (Wissensvermittlung in bestehenden Gruppen)
 - Niedrigschwellige Angebote schaffen
 - Traumreise, Achtsamkeit
 - Medial sensibilisieren (in Presse, Podcast)
 - „neugierig machen“
 - wissenschaftliche Untermauerung z.B. durch Studien
 - Selbsteinschätzung unterstützen (Fragebogen)

Gruppenphase I:

Bestandsaufnahme



Angebote landkreisweit:

- > Seniorentreffs in Gemeinden
- > Seniorenbeauftragte/ Seniorenbüro Trier
- > Digibos - Digitalbotschafterschulungen
- > Bildungseinrichtungen: Familienbildungsstätten
- > VHS Seniorenprogramm
- > Sportvereine
- > Katholische Erwachsenenbildung
- > Landfrauen
- > Chöre und Musikvereine
- > Verbandsgemeinde-Verwaltung - Seniorenangebote, Senioren-Nachmittage
- > Netzwerk Demenz Trier/Trier-Saarburg
- > Demenzzentrum Trier - Gruppen, Vorträge, Projekte
- > AOK Projekte - Ernährung/Bewegung, Multiplikationsschulungen
- > SEKIS Trier e.V. - Gesprächskreise für pflegende/trauernde Angehörige
- > Gesundheitspark - Präventions und Reha Gruppen, Vorträge, Projekte

Angebote Verbandsgemeinde Trier-Land:

- > Katholische Frauengemeinschaft - Kaffee
- > Fahrdienste für ältere Menschen, Mitfahrerprojekte

Angebote Verbandsgemeinde Konz:

- > Ehrenamtlicher Besuchs-und Begleitdienst Konz

Angebote Verbandsgemeinde Saarburg-Kell

- > MGH Saarburg
- > Bernd Gard - Projekt Aktivierung
- > Fahrdienste für ältere Menschen, Mitfahrerprojekte

Angebote Verbandsgemeinde Ruwer

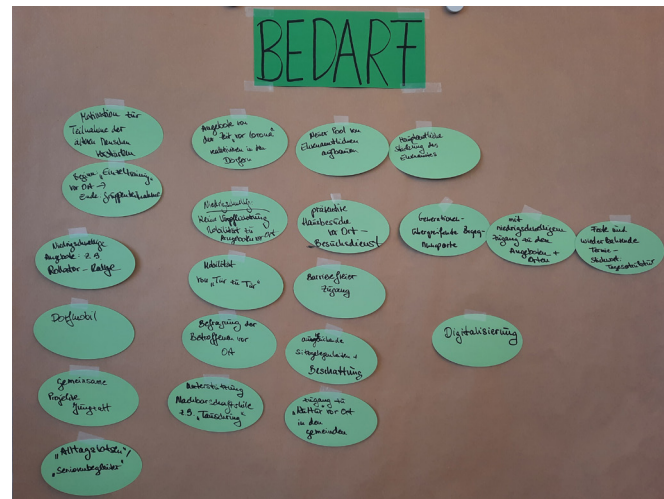
- > VG Ruwer - Männergruppe (Senioren)
- > VG Ruwer - Mittagstisch mit Abholdienst
- > Fahrdienste für ältere Menschen, Mitfahrerprojekte

Angebote Verbandsgemeinde Hermeskeil

- > Dorfbegleiter - Gusenburg, Züsch/Neuhütten
- > MGH Hermeskeil - KEB- Gymnastik, Beratung, offener Treff, Senioren Mittagstisch, Frühstück
- > „Nachbarschaftshilfe“ - Projekt Helfende Hände
- > Fahrdienste für ältere Menschen, Mitfahrerprojekte

Gruppenphase I:

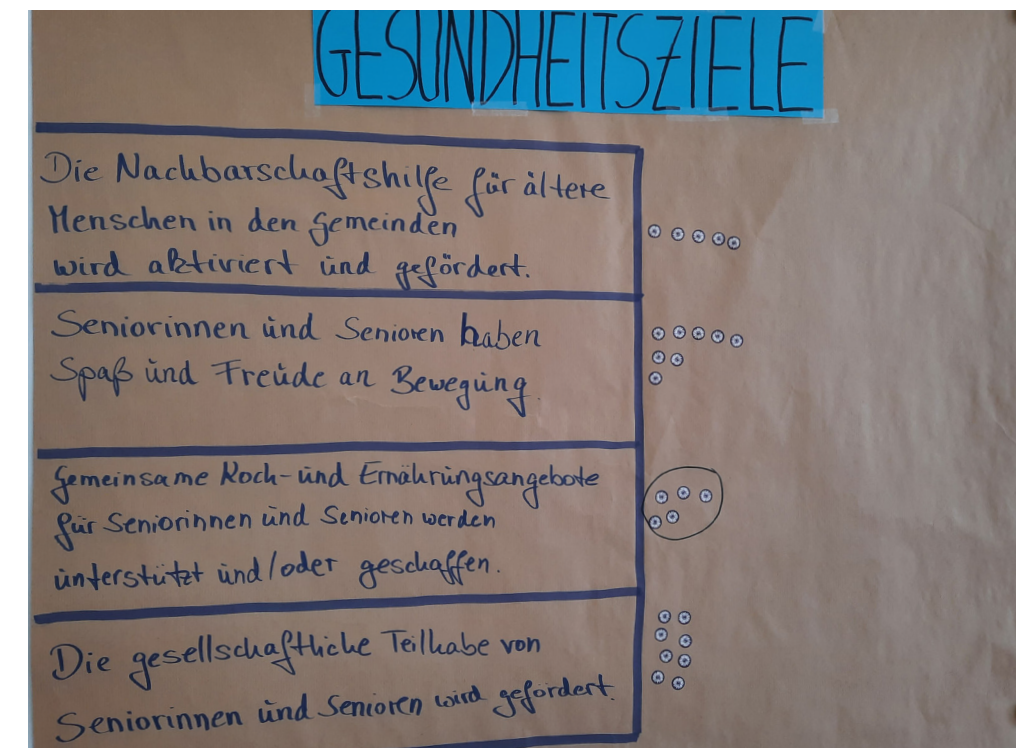
Bedarfsanalyse



Gruppenphase I:

Gesundheitsziele

Die in der ersten Gesundheitsförderungskonferenz entwickelten Gesundheitsziele wurden in der ersten Gruppenphase des Fachforums priorisiert.

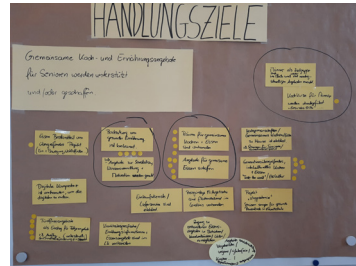


Die Nachbarschaftshilfe für ältere Menschen in den Gemeinden wird aktiviert und gefördert.
Seniorinnen und Senioren haben Spaß und Freude an Bewegung.
Gemeinsame Koch- und Ernährungsangebote für Seniorinnen und Senioren werden unterstützt und/oder geschaffen.
Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird gefördert.

Die drei priorisierten Gesundheitsziele wurden farblich hinterlegt. In dem Stechen zwischen Gesundheitsziel eins und Gesundheitsziel drei hat sich Gesundheitsziel drei durchgesetzt.

Gruppenphase II:

Handlungsziele

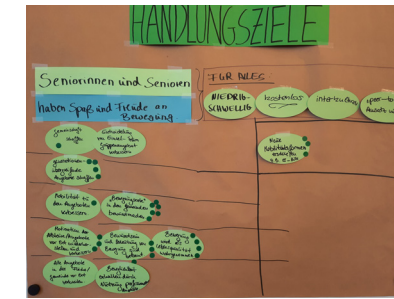


Gemeinsame Koch- und Ernährungsangebote für Seniorinnen und Senioren werden unterstützt und/oder geschaffen.



Priorisiertes Handlungsziel: Angebote für gemeinsames Essen schaffen / Räume für gemeinsames Kochen und Essen sind geschaffen.

Handlungsziele



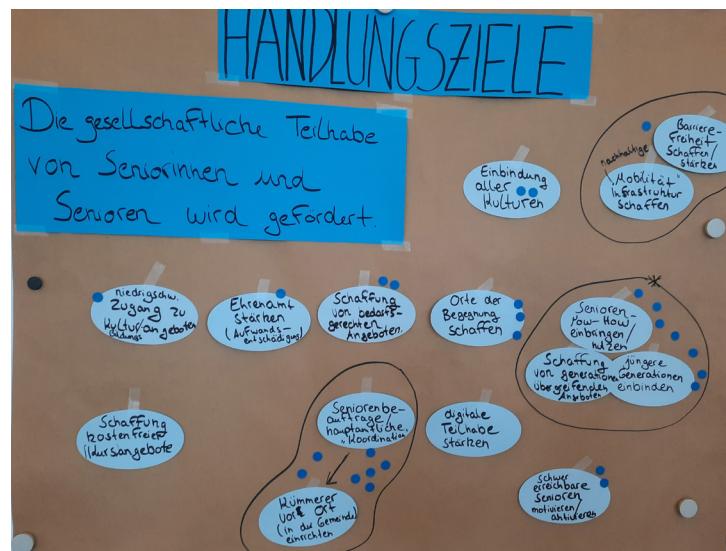
Seniorinnen und Senioren haben Spaß und Freude an Bewegung.

Wichtige Merkmale: niedrigschwellig, kostenlos, interkulturell, „peer-to-peer“ Ansatz nutzen.

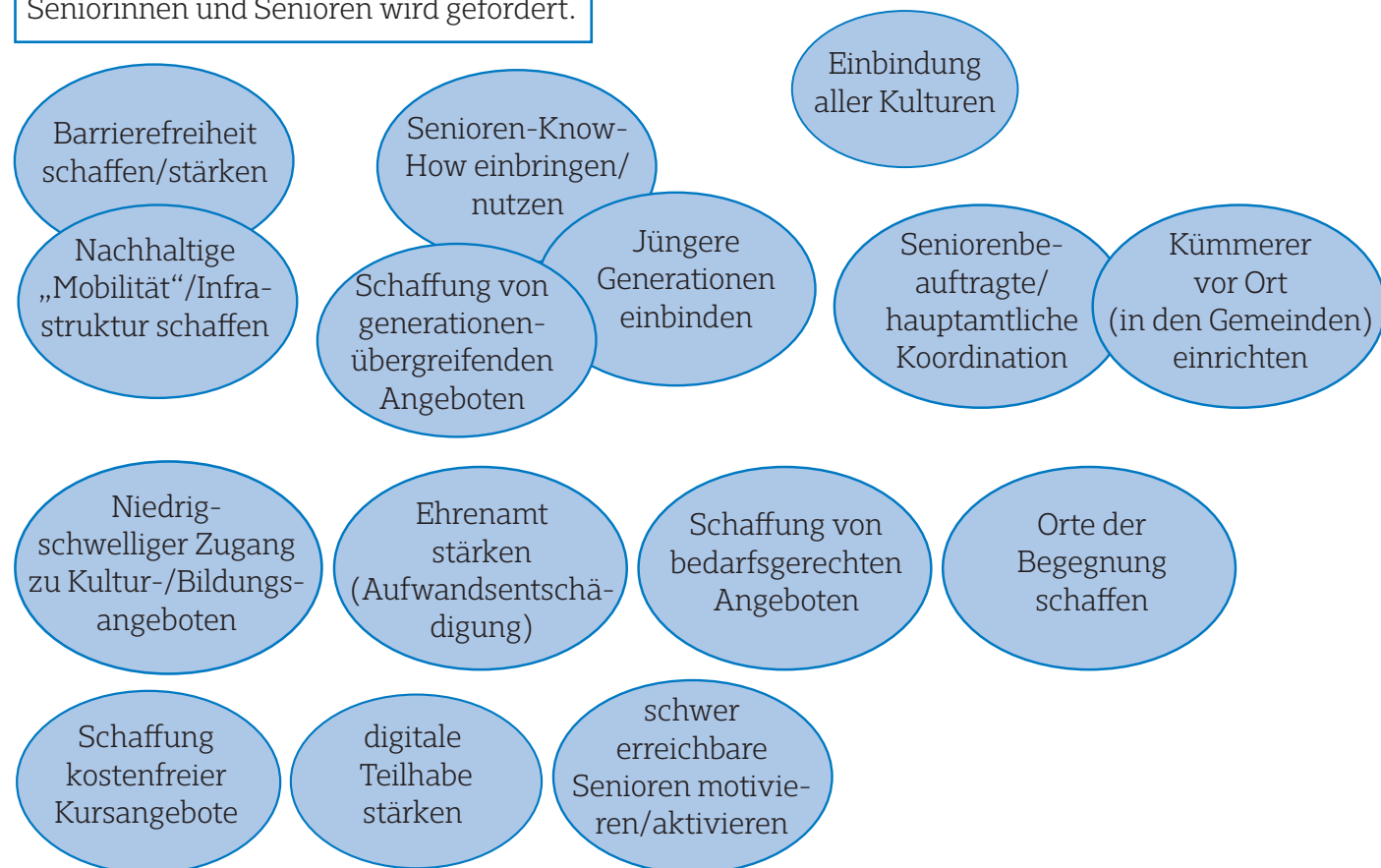


Priorisiertes Handlungsziel: Motivation der Akteure/Angebote vor Ort wiederherstellen und verbessern, Bewusstsein und Bedeutung von Bewegung sind bekannt, Bewegung wird als Lebensqualität wahrgenommen.

Handlungsziele



Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird gefördert.

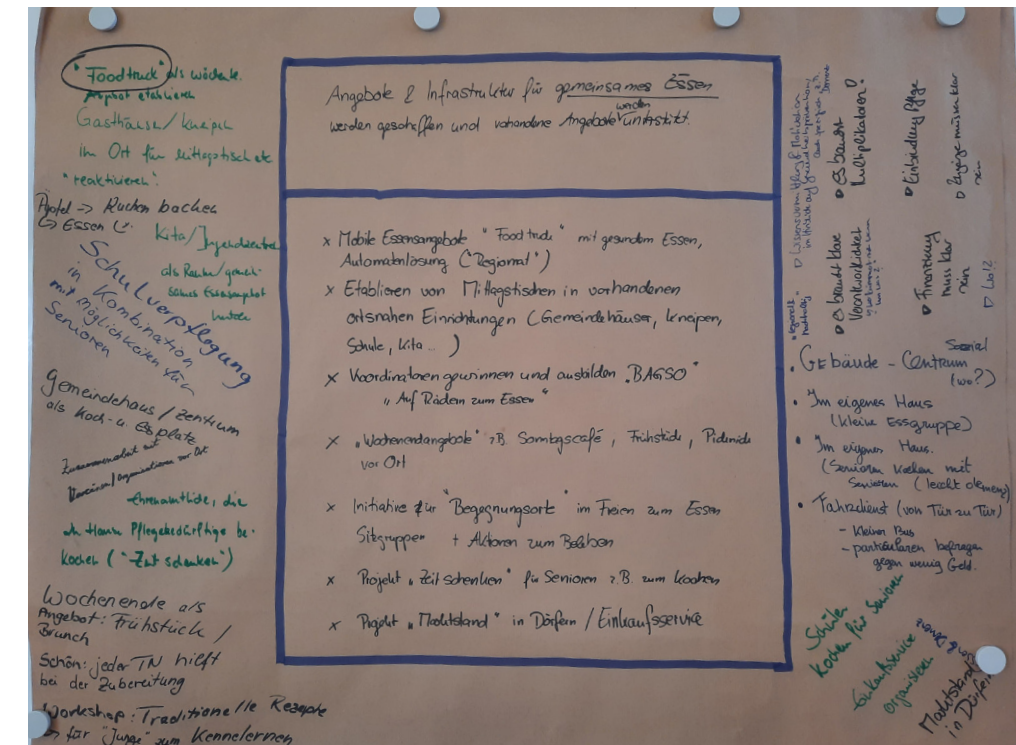


Priorisiertes Handlungsziel: Schaffung von generationen-übergreifenden Angeboten/ Senioren Know-How einbringen/nutzen + jüngere Generationen einbinden.

Gruppenphase III:

Maßnahmenentwicklung

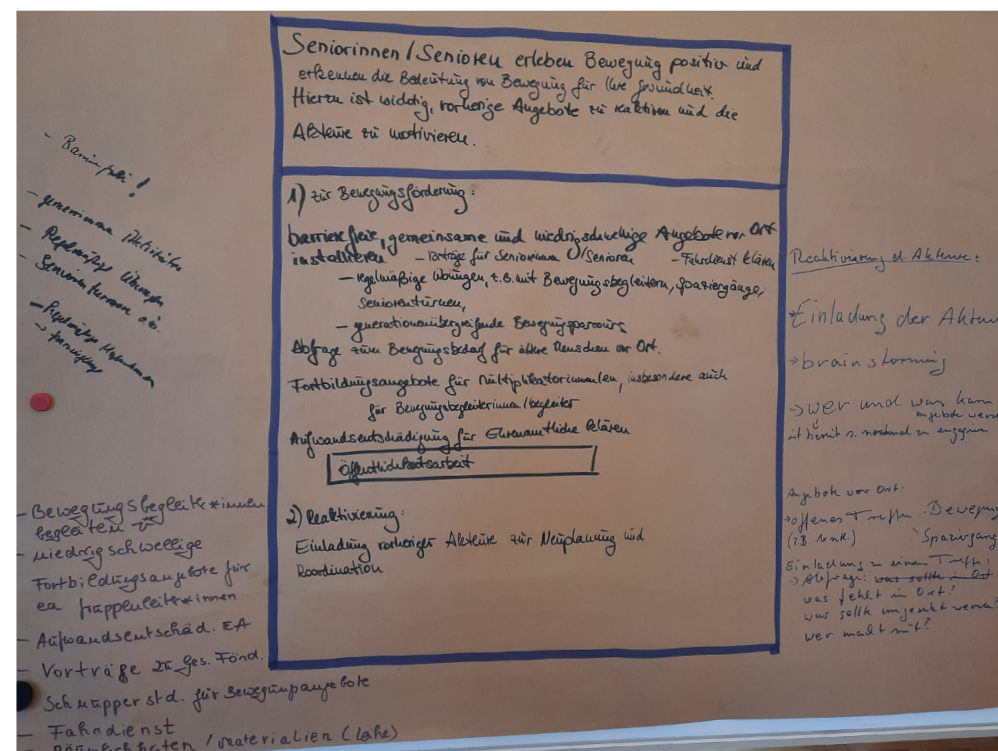
In der dritten Gruppenphase wurden die priorisierten Handlungsziele aus Gruppenphase II zu konkreten Handlungszielen ausformuliert und entsprechende Maßnahmen entwickelt.



Angebote und Infrastruktur für gemeinsames Essen werden geschaffen und vorhandene Angebote werden unterstützt.

- Mobile Essensangebote „Foodtruck“ mit gesundem Essen, Automatenlösung („Regional“)
- Etablieren von Mittagstischen in vorhandenen ortsnahe Einrichtungen (Gemeindehäuser, Kneipen, Schule, Kita...)
- Koordinatoren gewinnen und ausbilden, „BAGSO“, „Auf Rädern zum Essen“
- „Wochenangebote“ z.B. Sonntagscafé, Frühstück, Picknick vor Ort
- Initiative für „Begegnungsort“ im Freien zum Essen, Sitzgruppe und Aktionen zum Beleben
- Projekt „Zeit schenken“ für Senioren z.B. zusammen kochen
- Projekt „Marktstand“ in Dörfern/Einkaufsservice

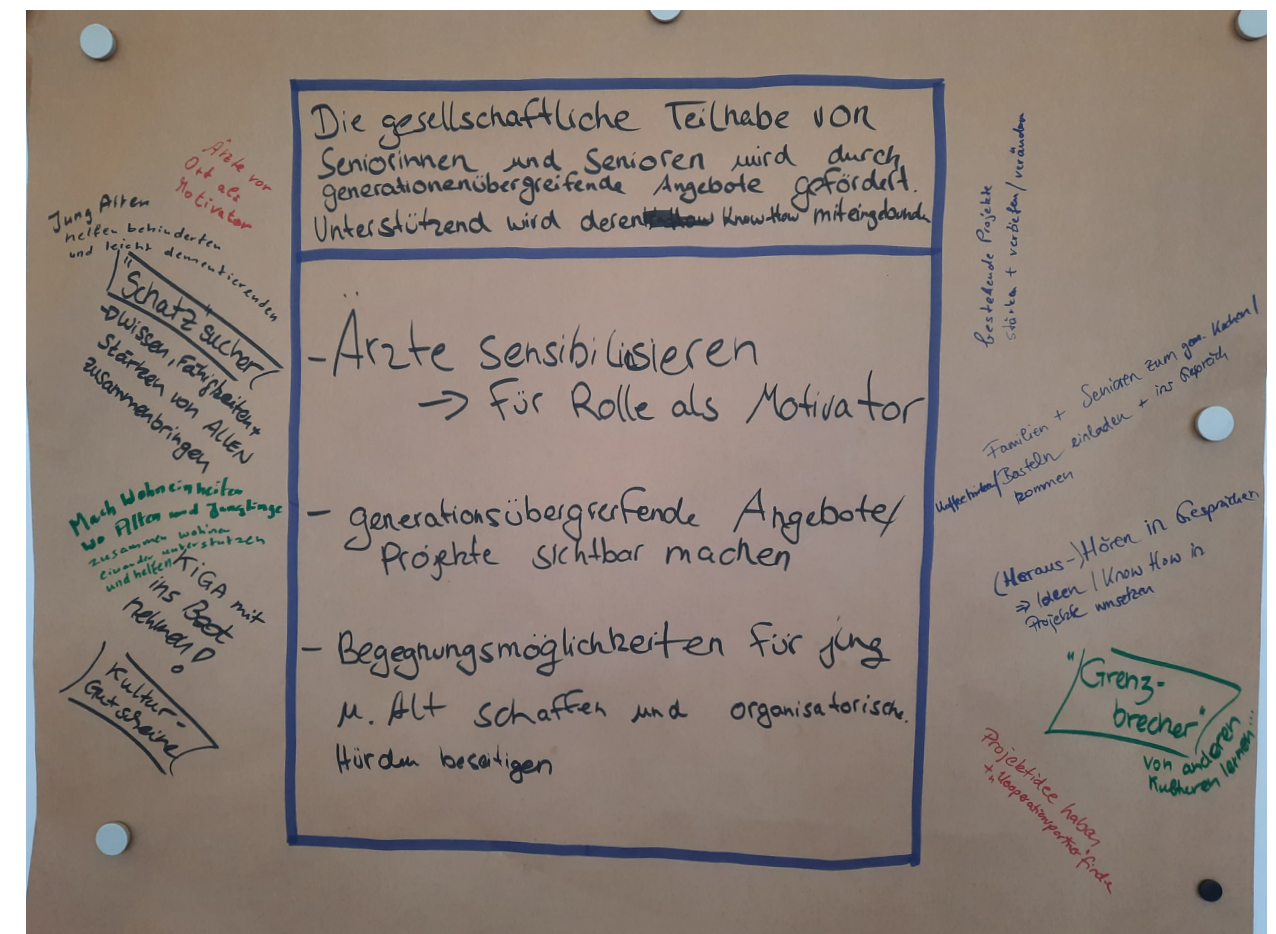
Maßnahmenentwicklung



Seniorinnen und Senioren erleben Bewegung positiv und erkennen die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit. Hierzu ist wichtig vorherige Angebote zu reaktivieren und die Akteure zu motivieren.

- barrierefreie, gemeinsame und niedrigschwellige Angebote vor Ort installieren
- Vorträge für Seniorinnen und Senioren
- Fahrdienst klären
- regelmäßige Übungen, z.B. mit Bewegungsbegleitern, Spaziergänge, Seniorenturnen
- generationsübergreifende Bewegungsparcours
- Eigene Abfrage zum Bewegungsbedarf für ältere Menschen vor Ort
- Fortbildungsangebote für MultiplikatorInnen, insbesondere auch für BewegungsbegleiterInnen
- Aufwandsentschädigung für Ehrenamtliche klären
- Öffentlichkeitsarbeit
- Einladung vorheriger Akteure zur Neuplanung und Koordination

Maßnahmenentwicklung



Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird durch generationsübergreifende Angebote gefördert. Unterstützend wird deren Know-How mit eingebracht.

- Ärzte sensibilisieren -> für Rolle als Motivator
 - Generationsübergreifende Angebote/Projekte sichtbar machen
 - Begegnungsmöglichkeiten für Jung und Alt schaffen und organisatorische Hürden beseitigen
- + Ideenspeicher:
- Projekt „Zeit schenken“

Zusammenfassung

Gesundheitsziel: Gemeinsame Koch- und Ernährungsangebote für Seniorinnen und Senioren werden unterstützt und /oder geschaffen.

Handlungsziel: Angebote und Infrastruktur für gemeinsames Essen werden geschaffen und vorhandene Angebote werden unterstützt.

Maßnahmen:

- Mobile Essensangebote „Foodtruck“ mit gesundem Essen, Automatenlösung („Regional“)
- Etablieren von Mittagstischen in vorhandenen ortsnahen Einrichtungen (Gemeindehäuser, Kneipen, Schule, Kita...)
- Koordinatoren gewinnen und ausbilden, „BAGSO“, „Auf Rädern zum Essen“
- „Wochenangebote“ z.B. Sonntagscafé, Frühstück, Picknick vor Ort
- Initiative für „Begegnungsort“ im Freien zum Essen, Sitzgruppe und Aktionen zum Beleben
- Projekt „Zeit schenken“ für Senioren z.B. zusammen Kochen
- Projekt „Marktstand“ in Dörfern/Einkaufsservice

Gesundheitsziel: Seniorinnen und Senioren haben Spaß und Freude an Bewegung.

Handlungsziel: Seniorinnen und Senioren erleben Bewegung positiv und erkennen die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit. Hierzu ist wichtig vorherige Angebote zu reaktivieren und die Akteure zu motivieren.

Maßnahmen:

- barrierefreie, gemeinsame und niedrigschwellige Angebote vor Ort installieren
- Vorträge für Seniorinnen und Senioren
- Fahrdienst klären
- regelmäßige Übungen, z.B. mit Bewegungsleitern, Spaziergänge, Seniorenturnen
- generationsübergreifende Bewegungsparcours
- Eigene Abfrage zum Bewegungsbedarf für ältere Menschen vor Ort
- Fortbildungsangebote für MultiplikatorInnen, insbesondere auch für BewegungsbegleiterInnen
- Aufwandsentschädigung für Ehrenamtliche klären
- Öffentlichkeitsarbeit
- Einladung vorheriger Akteure zur Neuplanung und Koordination

Gesundheitsziel: Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird gefördert.

Handlungsziel: Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird durch generationsübergreifende Angebote gefördert. Unterstützend wird deren Know-How mit eingebracht.

Maßnahmen:

- Ärzte sensibilisieren -> für Rolle als Motivator
- Generationsübergreifende Angebote/Projekte sichtbar machen
- Begegnungsmöglichkeiten für Jung und Alt schaffen und organisatorische Hürden beseitigen
- Projekt „Zeit schenken“

Ausblick

In allen lebensphasenbezogenen Fachforen fand ein lebhafter, konstruktiver und sehr erfolgreicher Austausch mit den teilnehmenden Akteurinnen und Akteuren statt. Durch die vorhandene fachliche Expertise und die Beteiligung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der jeweiligen Lebensphasen wurde das Ziel der Weiterentwicklung der übergeordneten Gesundheitsziele erreicht. Dabei wurden die Bedarfe und Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger im Landkreis berücksichtigt. Die je Lebensphase entwickelten Handlungsziele konkretisieren die Basis der zukünftigen Ausrichtung für Gesundheitsförderung und Prävention im Landkreis Trier-Saarburg.

Zu den favorisierten Handlungszielen wurden von den Teilnehmenden Maßnahmenvorschläge entwickelt. Es konnten nicht alle Vorschläge unbearbeitet übernommen werden, teils bedingt durch Anwendung des Prinzips der realistischen Umsetzung, der Ressourcen der Fachstelle und inhaltlich schon in der Arbeit der Fachstelle inbegriffenen Maßnahmen. Die Fachstelle wird zur Sicherstellung der Berücksichtigung jedoch immer wieder die Original-Dokumentation als Leitfaden in der täglichen Arbeit berücksichtigen.

Die Ergebnissen der Fachforen werden am 23.02.2022 bei der 2. Gesundheitsförderungskonferenz vorgestellt. Dort werden die Maßnahmenvorschläge priorisiert und die Fachstelle beginnt im Anschluss mit der Umsetzung vor Ort.

Die priorisierten Maßnahmen werden gemeinsam mit den Akteuren und Akteurinnen im Landkreis in Arbeitskreisen und Netzwerkgruppen geplant und umgesetzt.

Die Ergebnisse der Gesundheitsförderungskonferenzen und Fachforen bilden einen gemeinsamen Handlungsrahmen und fließen in das Integrierte Handlungskonzept „Gemeinsam Gesundheit fördern“ ein.

Ergebnisse

Gesund aufwachsen

Gesund leben und arbeiten

Gesund im Alter

Bewegung Gesundheitsziel: Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen wird gefördert. Handlungsziel: Infrastrukturen (öffentlicher Raum/ niedrigschwelliger Zugang/ personelle Verstärkung) und niedrigschwellige Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche sind installiert. Maßnahmen: - Pool von „Bewegungsübungen“ + „Bewegungsbeispielen“ erstellen - Information über Ausleihe von Gegenständen verbessern (Pool in Schulen; „Austauschbörse“) - Schulung der Fachkräfte zur richtigen Bewegungsanleitung - Eltern-Kind-Turnen in der Gemeinde (Kleinkind) - Ärzte für Bewegungsberatung sensibilisieren	Bewegung Gesundheitsziel: Die Nutzung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen wird unterstützt/gestärkt. Handlungsziel: Durch Unterstützung der Ortsgemeinden wird die Nutzung von bewegungsförderlichen Infrastrukturen gestärkt Maßnahmen: Es konnten keine der entwickelten Maßnahmen in den Pool übernommen werden.	Bewegung Gesundheitsziel: Seniorinnen und Senioren haben Spaß und Freude an Bewegung. Handlungsziel: Seniorinnen und Senioren erleben Bewegung positiv und erkennen die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit. Hierzu ist wichtig, vorherige Angebote zu reaktivieren und die Akteure zu motivieren. Maßnahmen: - barrierefreie, gemeinsame und niedrigschwellige Angebote vor Ort installieren (Vorträge, niedrigschwellige Bewegungsangebote) - Fortbildungsangebote für MultiplikatorInnen, insbesondere auch für BewegungsbegleiterInnen
Ernährung Gesundheitsziel: Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln wird verbessert. Handlungsziel: Das Wissen von Kindern und Jugendlichen um gesunde Ernährung und die Herkunft von Lebensmitteln wird verbessert durch Beteiligungsprojekte die im landwirtschaftl. Bereich, sowohl im schulischen als auch außerschulischen Kontext installiert werden. Maßnahmen: - Hochbeete/Garten im öffentlichen Raum, Institutionen - Interkulturelle Kochworkshops mit Blick auf gesundes Essen	Ernährung Das Gesundheitsziel zum Thema Ernährung wurde in dem Fachforum nicht priorisiert.	Ernährung Gesundheitsziel: Gemeinsame Koch- und Ernährungsangebote für Seniorinnen und Senioren werden unterstützt und/oder geschaffen. Handlungsziel: Angebote und Infrastruktur für gemeinsames Essen werden geschaffen und vorhandene Angebote werden unterstützt. Maßnahmen: - Mobile Essensangebote „Foodtruck“ mit gesundem Essen, Automatenlösung („Regional“) - Etablieren von Mittagstischen in vorhandenen ortsnahen Einrichtungen (Gemeindehäuser, Kneipen, Schule, Kita...) - Koordinatoren gewinnen und ausbilden, „BAGSO“, „Auf Rädern zum Essen“ - „Wochenendangebote“ z.B. Sonntagscafé, Frühstück, Picknick vor Ort
Psychische Gesundheit Gesundheitsziel: Der Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen wird reduziert. Handlungsziel: Eltern sind für den bewussten Umgang ihrer Kinder mit Medien sensibilisiert. Maßnahmen: - Medienkampagne/Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung (Plakate, Flyer, Tv etc.) - Vorhandene Beratungsangebote/Hilfsangebote zusammenfassend bewerben - Kompetenzförderung über Multiplikatoren (Ärzte, Lehrer, etc.)	Psychische Gesundheit Gesundheitsziel: Die psychische Gesundheit wird durch bewusste Auszeiten gefördert. Handlungsziel: Bewusste Auszeiten werden durch Wissensvermittlung und Aufklärung gefördert. Maßnahmen: - Niedrigschwellige Angebote schaffen: Traumreise, Achtsamkeit - Medial sensibilisieren (in Presse, Podcast) Gesundheitsziel: Soziale Netzwerke und Begegnungsstätten in den Gemeinden werden gestärkt und/oder geschaffen. Handlungsziel: Die Infrastruktur zu sozialen Netzwerken und Begegnungsstätten in den Gemeinden wird gestärkt und/oder geschaffen. Das Wissen über vorhandene Angebote wird ausgebaut. Maßnahmen: - Katalogisierung vorhandener Angebote - Vermehrt „mobile“ Angebote vor Ort, z.B. Mietwagen für Vereine, Institutionen, etc. - Lotsen > überregional/extern > aus den einzelnen Gemeinden installieren	Psychische Gesundheit Gesundheitsziel: Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird gefördert. Handlungsziel: Die gesellschaftliche Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird durch generationsübergreifende Angebote gefördert. Unterstützend wird deren Know-How mit eingebracht. Maßnahmen: - Generationsübergreifende Angebote/Projekte sichtbar machen - Begegnungsmöglichkeiten für Jung und Alt schaffen und organisatorische Hürden beseitigen - Projekt „Zeit schenken“ für Senioren

Gesundheit macht Kommune stark und attraktiv

Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg

Die Fachstelle ist ein regionales Koordinierungs-, Vernetzungs-, und Beratungsinstrument. Unser Ziel ist der Aufbau eines Netzwerkes für Gesundheitsförderung und Prävention im Landkreis Trier-Saarburg, um den Bürgerinnen und Bürgern eine gesunde Lebensweise und ein gesundes Umfeld zu ermöglichen. Durch sektorenübergreifende Kooperation und Zusammenarbeit zwischen den Akteuren werden nachhaltige Strukturen für kommunale Gesundheitsförderung und Prävention geschaffen.

Sabine Becker
Gesundheitsamt Trier-Saarburg
Paulinstraße 60
54292 Trier
Telefon 0651-715513
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Paula Orlt
Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paulinstraße 60
54292 Trier
Telefon: 0651-4362217
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de



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

