

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION IM LANDKREIS TRIER-SAARBURG

Dokumentation der 5. Gesundheitsförderungskonferenz



Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung	1
2	Agenda.....	2
3	Impuls vortrag: Gesundheitskompetenz in Deutschland – Überblick und Bedarfe zur Gesundheitskompetenzförderung	2
4	Die Arbeit der Fachstelle: Aus- und Rückblick zu den Entwicklungen im Landkreis	3
5	Workshops	4
5.1	Aufgabenstellung.....	4
5.2	Gesund aufwachsen.....	4
5.3	Gesund leben im erwerbsfähigen Alter.....	6
5.4	Gesund im Alter.....	7
6	Ausblick.....	8

1 Zusammenfassung

Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden – das sind die Kernelemente von Gesundheitskompetenz, die als Schwerpunktthema der fünften Gesundheitsförderungskonferenz des Landkreises gewählt wurde. Vorgestellte Studien zeigen, dass in diesem Bereich noch deutlicher Handlungsbedarf besteht, weshalb die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention weiterhin die Stärkung der Gesundheitskompetenz im Kreis vorantreiben will. Die Konferenz war gleichzeitig auch ein Rückblick auf bereits abgeschlossene und verstetigte Projekte und die Entwicklung der 2020 eingerichteten Fachstelle.

„Die Verfestigung von Strukturen und gesundheitsfördernden Projekten im Kreis zeigt Erfolge“, so Landrat Stefan Metzdorf bei seiner Begrüßungsrede. Als eine Plattform für Austausch und Handlungsanstöße habe sich die Gesundheitsförderungskonferenz mittlerweile fest etabliert. Rund 40 Teilnehmende aus den Bereichen Verwaltung und Gesundheit waren bei der diesjährigen Konferenz dabei.

„Ich würde es begrüßen, wenn gesundheitsfördernde Projekte nicht nur kommunal verpflichtend, sondern auch in ihrer Umsetzung garantiert wären“, so der Landrat weiter. Stolz sei er auf das in diesem Jahr fertiggestellte integrierte Handlungskonzept, welches eine wichtige Grundlage für das weitere Handeln darstelle.

Wie Bürgerinnen und Bürgern geholfen werden kann, verständliche gesundheitsbezogene Informationen zu finden, sich mit Gesundheitsexpert:innen auszutauschen und selbst Entscheidungen rund um Behandlungsmöglichkeiten zu treffen, erläuterte Prof. Dr. Katharina Rathmann von der Hochschule Fulda. Die Gesundheitskompetenz sei in der Praxis nicht bei allen Menschen vorhanden. Über die Hälfte der Studienteilnehmenden gäben bei Befragungen an, dass sie nicht alle Informationen verstehen, die sie von behandelnden Ärzt:innen erhielten. Rathmann sieht hier auch kommunale Ebenen in der Lage, Gesundheitskompetenz – auch von Fachkräften – zu fördern. Die Expertin für Gesundheitskompetenz nannte sowohl dauerhaft im System verankerte Strukturen als auch eine Veränderungskultur als Herzstücke für den Erfolg.

Bei der abschließenden Workshop-Phase konnten die Teilnehmenden eigene Ideen einbringen. Es ging darum, eine Veranstaltung zum Thema Psychische Gesundheit für je eine der drei Lebensphasen - gesund aufwachsen, gesund leben im erwerbsfähigen Alter sowie gesund im Alter – zu planen. Im Mittelpunkt stand dabei, über die Faktoren nachzudenken, die über Erfolg und Misserfolg der Veranstaltung entscheiden. Die Ergebnisse zeigten wesentliche Erfolgsfaktoren von gesundheitsförderlichen Angeboten auf, wie etwa eine verständliche und zielgruppenspezifische Kommunikation sowie die Einbindung von Wünschen, Wissen und Fertigkeiten der Teilnehmenden.

2 Agenda

Ab 13:45 Uhr	Ankommen
14:00 Uhr	Begrüßung durch Landrat Stefan Metzdorf
14:15 Uhr	Gesundheitskompetenz in Deutschland: Überblick und Bedarfe zur Gesundheitskompetenzförderung <i>Referentin: Prof. Dr. Katharina Rathmann (Hochschule Fulda)</i>
15:15 Uhr	Kaffeepause mit Snacks und Zeit zum Austausch im Eingangsbereich
15:50 Uhr	Die Arbeit der Fachstelle: Aus- und Rückblick zu den Entwicklungen im Landkreis <i>Referenten: Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention Trier-Saarburg</i>
16:15 Uhr	Austausch: Gesundheitskompetenzförderung in allen Lebensphasen
16:45 Uhr	Ergebnisse und Verabschiedung
17:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Moderation: Sabine Becker, Leitung Gesundheitsamt

3 Impulsbeitrag: Gesundheitskompetenz in Deutschland – Überblick und Bedarfe zur Gesundheitskompetenzförderung

Prof. Dr. Katharina Rathmann von der Hochschule Fulda und Vorstandsmitglied des Deutschen Netzwerks Gesundheitskompetenz e.V. referierte über die Entwicklung der Gesundheitskompetenzförderung in Deutschland, darüber was unter Gesundheitskompetenz zu verstehen ist und welche Bedeutung es hat, diese auf individueller aber auch struktureller Ebene zu fördern. Bürgerinnen und Bürgern sollen dazu in die Lage versetzt werden, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, diese zu beurteilen und auch anwenden zu können. Ziel ist es, informierte und selbstbestimmte Entscheidungen rund um Behandlungsmöglichkeiten, Prävention und die Förderung der eigenen Gesundheit zu ermöglichen. Die HLS-GER 2-Studie zeigt eindrücklich, dass über die Hälfte der Studienteilnehmenden lediglich über eine geringe Gesundheitskompetenz verfügen.

Eine Verbesserung der Gesundheitskompetenz können nicht nur die medizinischen Fachberufe leisten, sondern auch im kommunalen Kontext bewirkt werden. Vor allem die organisationale Gesundheitskompetenz kann durch kommunale Akteure gestärkt werden. Demnach muss die kom-

munale Ebene in die Lage versetzt werden, Gesundheitskompetenz zu fördern. Dies kann beispielsweise durch Fachkräfteschulungen oder die Anwendung von Methoden, Handreichungen und Toolkits umgesetzt werden. Hierbei sind sowohl dauerhaft im System verankerte Strukturen, als auch eine Veränderungskultur, wichtige Bausteine für den Erfolg. Wesentlich sind zudem eine kontinuierliche Netzwerkarbeit, das Eingehen von Kooperationen sowie das Schaffen von Anreizen für und Motivieren von Multiplikator:innen, um Aktionen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in Lebenswelten durchzuführen. Ziel muss es also sein, Multiplikator:innen in den Lebenswelten zu befähigen, die Gesundheitskompetenz der jeweiligen Menschen zu stärken.

Das Fazit von Prof. Dr. Katharina Rathmann: Zu Beginn muss in die Förderung der Gesundheitskompetenz viel investiert werden, um nach kontinuierlicher Umsetzung eine Win-Win-Win-Situation für alle Beteiligten auf individueller, organisationaler sowie systemischer Ebene zu erzielen – die Gesundheitskompetenz stellt somit in gewisser Weise einen „Rettungsschirm“ für das Gesundheitssystem dar.

4 Die Arbeit der Fachstelle: Aus- und Rückblick zu den Entwicklungen im Landkreis

Dr. Gabriele Philippi und Hannah Klassen von der Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg stellten zunächst Ergebnisse der drei vom GKV-Bündnis für Gesundheit finanzierten Projekte „kommunaler Strukturaufbau“, „LebensgestAlter“ sowie „MuTiger“ dar. Vor allem die Anzahl an Veranstaltungen der beiden zielgruppenspezifischen Projekte zeigt die gute Resonanz und dass die Angebote auch tatsächlich bei den Menschen vor Ort und über den gesamten Landkreis verteilt angekommen sind. So konnten im Rahmen des Projekts MuTiger insgesamt 89 Veranstaltungen angeboten werden – davon 3 als wiederkehrendes Gruppenangebot – und im Projekt LebensgestAlter 112 Veranstaltungen umgesetzt werden. Ebenso hat sich die fortlaufende Netzwerkarbeit der Fachstelle ausgezahlt, nicht nur zur Umsetzung von unterschiedlichen Veranstaltungen, sondern auch für die Entwicklung einer Gesundheitsförderungsstrategie für den Landkreis, welche im Juli 2025 als integriertes Handlungskonzept fertiggestellt und veröffentlicht werden konnte.

Ein besonderes Augenmerk lag zudem auf der gelungenen Verfestigung der drei Projekte. So können wichtige und erfolgreiche Projektbausteine nun als dauerhaft verankerte Elemente weitergeführt bzw. beibehalten werden. Hier zu nennen sind die Gruppenangebote für Kinder aus psychisch oder suchtbelasteten Familien, Sturz- und Demenzpräventionsseminare für Seniorinnen und Senioren sowie die jährlich stattfindende Gesundheitsförderungskonferenz.

Anschließend wurde ein Rückblick gegeben, inwieweit die Arbeit in den vier priorisierten Handlungsfeldern, auf der im Vorjahr veranstalteten Konferenz, fortgeschritten ist. Um das Thema Gesundheits- und Resilienzförderung im Setting Schule strukturiert und effizient voranzubringen, wurde der Arbeitskreis „Gesunde Schule“ neu gegründet. Bei ersten Treffen wurde sich über den Themenkomplex ausgetauscht und eine Bedarfsabfrage bei den Schulsozialarbeiter:innen durchgeführt. Im Bereich der Förderung der psychischen

Gesundheit von Erwerbstätigen wurden bisher wenige Aktivitäten umgesetzt. Trotz der Schwierigkeiten diese Zielgruppe im kommunalen Kontext zu erreichen, soll zukünftig gemeinsam mit der Psychiatriekoordination geschaut werden, welche Aktivitäten durch die Kommunalverwaltung sinnvoll und möglich sind. Für die Bearbeitung des Handlungsfeldes der pflegenden Angehörigen hat sich die Fachstelle mit der Stabstelle Sozialplanung ausgetauscht. Über mögliche Projektförderungen zur Umsetzung von spezifischen Angeboten für diese Zielgruppe stehen die Akteure weiterhin im Austausch. Für die Thematik der Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe von Seniorinnen und Senioren wird weiterhin der Arbeitskreis LebensgestAlter eingebunden. Der Fokus wurde auf die Einsamkeitsprävention und die Förderung des sozialen und nachbarschaftlichen Miteinanders gelegt.

Darüber hinaus wurden weitere Aktivitäten der Fachstelle außerhalb der Projektarbeit und der vier zuvor genannten Handlungsfelder vorgestellt. Als besonders relevant wurde die Netzwerkarbeit mit den verschiedensten Akteuren hervorgehoben. So sind zum einen Vernetzungen mit Hochschule und Universität relevant, um bspw. gemeinsame Projektideen zu entwickeln und diese auch in die Umsetzung zu bringen. Andererseits sind die Kooperationspartner in den Arbeitskreisen und in den Verbandsgemeinden enorm wichtig, um die Menschen zu erreichen. Dies zeigt auch das Beispiel der Herzwochen im November 2025, denn nur durch die Mitarbeit der Netzwerkpartner konnten Erste-Hilfe und Defibrillator-Kurse sowie Präventionsvorträge zur Herzgesundheit organisiert und umgesetzt werden. Die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention nimmt hierbei die koordinierende Funktion ein, die solche Initiativen aufgreift und bei der Umsetzung im Landkreis umsetzt. Abschließend wurde die Förderung der Gesundheitskompetenz als essentieller Bestandteil der Arbeit in allen Lebensphasen hervorgehoben.

5 Workshops

5.1 Aufgabenstellung

Die Teilnehmenden sollten eine Maßnahme/Intervention zur Förderung der Gesundheitskompetenz in einer spezifischen Lebensphase konzipieren. Hierbei sollte als Oberthema die psychische Gesundheit in den Blick genommen werden.

Methode: „Schöpferische Zerstörung“

- Zunächst: Eine Lebensphase auswählen, mit der begonnen wird.

- **Phase 1:** Eine Veranstaltung so planen, dass der Erfolg ausbleibt.
- Nach 15 Minuten: Wechsel der Stellwand bzw. der Lebensphase.
- **Phase 2:** Die bewusste Fehlplanung der Vorgruppe aus Phase 1 korrigieren.
- Planung der Veranstaltung anhand der folgenden Aspekte

	Worst-Case	Best-Case
Inhalt/Unterthema – Welchen Aspekt wollen wir in den Blick nehmen?		
Zielgruppe – Welche Ziel- / Altersgruppe wollen wir erreichen?		
Titel – Wie wird die Veranstaltung genannt/beworben?		
Format – Wie soll die Veranstaltung umgesetzt werden?		
Bewerbung – Wie erreichen wir die Zielgruppe (nicht)?		
Ort – Wo soll die Veranstaltung stattfinden?		
Uhrzeit/Zeitrahmen – Wann und wie lange soll die Veranstaltung sein?		
Sonstiges		

5.2 Gesund aufwachsen

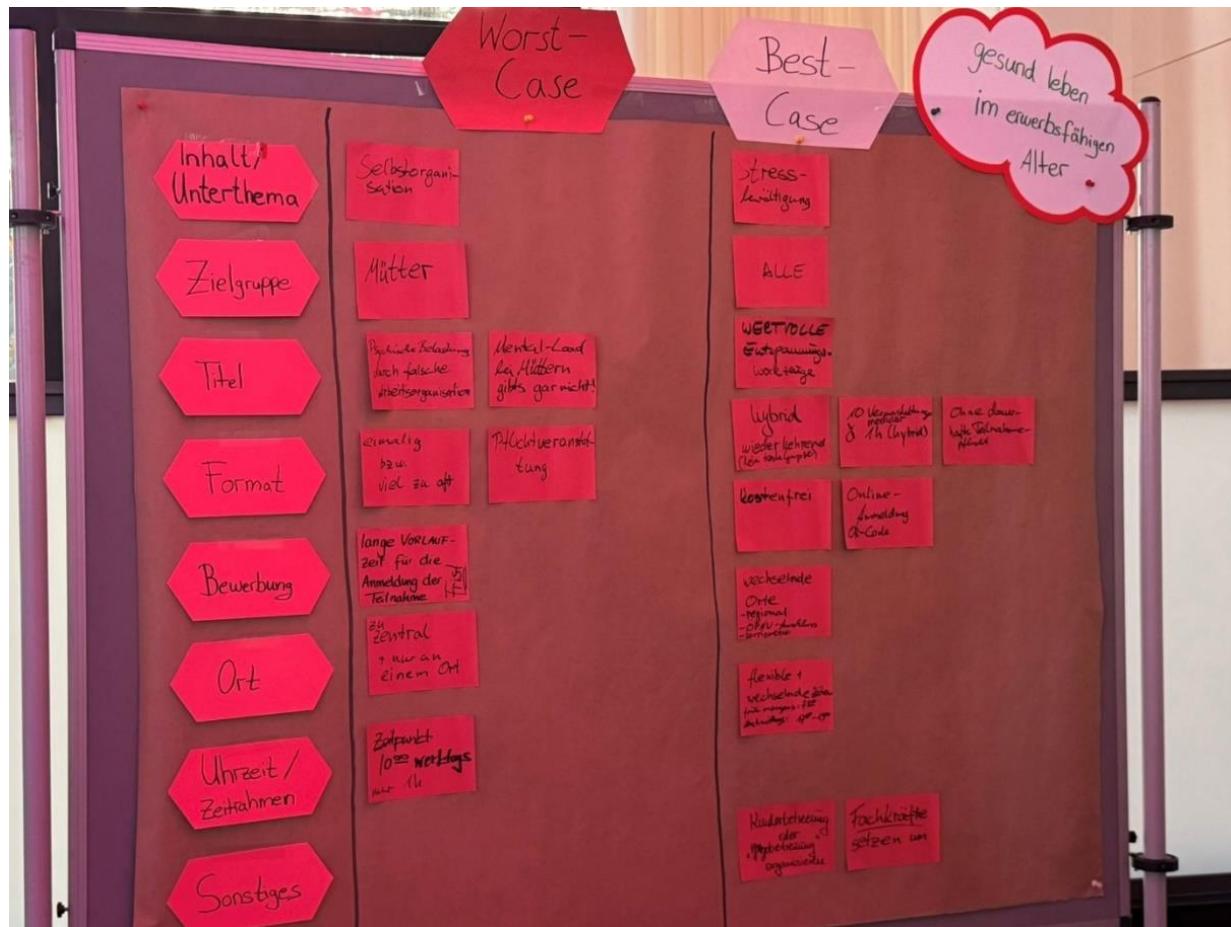


	Worst-Case	Best-Case
Inhalt/ Unterthema	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stärkung der Medienkompetenz ▪ Handynutzung verringern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stärkung der Medienkompetenz ▪ „Du und Dein Handy“
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1-14 Jahre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-14
Titel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Lass das Handy in der Tasche“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Insta vor Ort“
Format	<ul style="list-style-type: none"> ▪ online 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begegnungsräume ▪ Parcours organisieren
Bewerbung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instagram/Facebook ▪ Elternbrief ▪ Amtsblatt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flyer Schule (ansprechend) ▪ Schülervertretung ▪ Tik-Tok ▪ Elterninfo ▪ Schul-Apps
Ort	<ul style="list-style-type: none"> ▪ online 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ öffentlicher Raum z.B. Park, Sportplatz, Jugendzentrum
Uhrzeit/ Zeitrahmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sonntagmorgen ▪ 8:00 Uhr 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Freitag- oder Samstagnachmittag ▪ 13:00-14:00 Uhr
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zwingend mit Eltern ▪ Moderationsrahmen (Bilder, die nicht der Altersgruppe entsprechen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fortlaufend ▪ niedrigschwellig (Kosten) ▪ niedriger Organisationsaufwand ▪ Vergleich Unternehmung mit & ohne Handy ▪ Schüler an Planung & Ideenfindung beteiligen ▪ Eltern beteiligen (Gemeinschaftsaktion z.B. bauen mit den Eltern) ▪ Ferienfreizeit ▪ unterschiedliche Mottos z.B. Chilauf in der Stadt, Holzkugelbahn im Wald, Pudding essen mit Gabeln

Zusammenfassung:

Besonders wichtig bei dieser Zielgruppe ist, dass die Jugendlichen und evtl. auch ihre Eltern an der Planung und Ideenfindung beteiligt werden. Außerdem sollten die Veranstaltungen vor Ort, z.B. Jugendzentrum, Sportplatz, öffentlicher Raum angeboten werden, sodass ein geringer Organisations- und Kostenaufwand besteht. Dabei sollen Aktivitäten durchgeführt werden, bei denen den Kindern und Jugendlichen der Unterschied zwischen einer Unternehmung mit und ohne Handy deutlich wird.

5.3 Gesund leben im erwerbsfähigen Alter



	Worst-Case	Best-Case
Inhalt/ Unterthema	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstorganisation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stressbewältigung
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mütter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle
Titel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ psychische Belastung durch falsche Arbeitsorganisation ▪ „Mental-Load bei Müttern gibt's gar nicht!“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wertvolle Entspannungswerkzeuge
Format	<ul style="list-style-type: none"> ▪ einmalig ▪ oder viel zu oft ▪ Pflichtveranstaltung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hybrid ▪ wiederkehrend ▪ keine feste Gruppe ▪ 10 Veranstaltungen modular a 1h hybrid ▪ ohne dauerhafte Teilnahmepflicht
Bewerbung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lange Vorlaufzeit für die Anmeldung der Teilnahme ▪ Anmeldefrist 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kostenfrei ▪ online-Anmeldung mit QR-Code
Ort	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zu zentral ▪ nur an einem Ort 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wechselnde Orte ▪ regional ▪ ÖPNV-Anschluss ▪ barrierefrei

Uhrzeit/ Zeitrahmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10:00 Uhr werktags ▪ nur 1h 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ flexible & wechselnde Zeiten ▪ früh morgens: 7:00 Uhr ▪ nachmittags: 17:00-19:00
Sonstiges		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinderbetreuung/Pflegebetreuung organisieren ▪ Umsetzung durch Fachkräfte

Zusammenfassung:

Besonders wichtig erscheint bei der Umsetzung in dieser oftmals zeitlich stark eingebundenen Zielgruppe die zeitliche und terminliche Flexibilität. Dies bezieht sich auch auf die Möglichkeit die Inhalte modular anzubieten, sodass mögliche Ausfalltermine nachgeholt werden können. Auch die zeitlichen Ressourcen, die für die Anfahrt investiert werden müssen, sollten möglichst gering sein (regional), oder aber zumindest in Relation zur Veranstaltungsdauer stehen (keine Stunde Fahrzeit für 1h Veranstaltung).

5.4 Gesund im Alter



	Worst-Case	Best-Case
Inhalt/ Unterthema	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einsamkeit und Langeweile 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einsamkeit und Langeweile
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ältere alleinstehende Männer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alle einsamen älteren Menschen
Titel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Treffen der Einsamen“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „gemeinsam statt einsam“

Format	<ul style="list-style-type: none"> ▪ online (Plattform muss zunächst installiert werden) ▪ Gesprächskreis/Gruppensitzung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gemeinsame gesundheitsförderliche Aktivitäten ▪ Gesprächsangebot zu Beginn angeleitet mit dem Ziel der Verselbstständigung der Gruppe (Selbsthilfe)
Bewerbung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anmeldung über spezielle App/ Social Media ▪ Bewerbung erst 2-3 Tage vorab ▪ Angabe von persönlichen Daten bei der Anmeldung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amtsblatt ▪ Social Media z.B. Facebook (Kinder recherchieren für ihre Eltern / zunehmend „digital fitte“ Rentner)
Ort	<ul style="list-style-type: none"> ▪ online ▪ Zugang nicht barrierefrei und niedrigschwellig (s.o.) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Präsenz ▪ Bürgerhaus, Mehrgenerationenhäuser, Volkshochschule, Mehrgenerationenplätze ▪ Aktivitäten im Freien: Wald, Spaziergang, Wandern
Uhrzeit/ Zeitrahmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ unregelmäßig ▪ 6:30 – 7:30 Uhr 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedürfnisse der Gruppe berücksichtigen
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kostenpflichtig ▪ hochdeutsch und Fachsprache ▪ keine Pause ▪ besondere Kleiderordnung: schicke Kleidung ▪ Datenverarbeitung (s.o.) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ so niedrigschwellig wie möglich: kostenfrei, keine Kleiderordnung ▪ ergänzende Aktivitäten z.B. Essensangebot/Vorträge (können ggf. kostenpflichtig sein) ▪ Talente/Wissen der Mitglieder einbinden, Referenten/Beteiligung aus der Gruppe z.B. Pilze sammeln, Strickkurs durch Gruppenteilnehmende angeleitet ▪ Ressourcen der Gruppe weitertragen (über Gruppenteilnahme hinaus)

Zusammenfassung:

Eine Veranstaltung für Senior:innen zur Prävention von Einsamkeit sollte immer die gesellschaftliche und soziale Komponente berücksichtigen und somit Raum für Austausch lassen. Zudem können die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Teilnehmenden bei der Ausgestaltung von gemeinsamen Aktivitäten einbezogen werden. So sollten vor allem auch die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden bei der Terminierung und Ausgestaltung berücksichtigt werden, sodass für alle ein niedrigschwelliges und gesundheitsförderliches Angebot geschaffen werden kann.

6 Ausblick

Sowohl die Impulse aus dem Fachvortrag von Prof. Dr. Katharina Rathmann zum Thema Förderung der Gesundheitskompetenz in Lebenswelten, als auch und die Ergebnisse der Workshops werden in die weitere Arbeit der Fachstelle einfließen. Diese werden zudem in den Gremien wie Koordinierungsteam, Arbeitskreis LebensgestAlter und Arbeitskreis Gesunde Schule besprochen und dort, wo thematisch passend, weiterverfolgt oder in bestehende oder geplante Vorhaben eingebracht.

Die Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention wird im Rahmen des neuen Projektantrages

zukünftig das Handlungsfeld „Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe von Senior:innen“ mit dem Fokus auf Einsamkeitsprävention vorrangig bearbeiten. Der Projektantrag ist zum Zeitpunkt der Konferenz eingereicht und befindet sich in der Phase der Prüfung durch den Projektträger. Der Projektstart ist für Januar 2026 geplant.

Hinweis: Gerne können die beiden Präsentationen der 5. Gesundheitsförderungskonferenz auf Anfrage zugesendet werden

Veranstalter und Herausgeber:



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.

Dr. Gabriele Philippi
Gesundheitsamt Trier-Saarburg
Paulinstraße 60
54292 Trier
Telefon: 0651-715513
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Website: trier-saarburg.de/fachstelle-fuer-gesundheitsfoerderung-und-praevention/

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