

Gesund leben: Besser so, wie ich es will!

Barbara Schepp & Cornelia Remark

Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport
An-Institut der Deutschen Sporthochschule Köln

FIBS gGmbH ist eine Gesellschaft der Gold-Kraemer-Stiftung, der Lebenshilfe
NRW und der Deutschen Sporthochschule Köln mit Sitz in Frechen

Hintergrund und Fragestellung

Projekt „*Gesund leben: Besser so, wie ich es will!*“ gefördert durch den Verband der Ersatzkassen in NRW (vdek e.V. NRW) von 2019 bis 2023

- Erarbeitung gesundheitsrelevanter Themen (Ernährung und Bewegung) in partizipativer Netzwerkarbeit mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung
- Bildungsangebote für die Teilnehmenden
- Produktentwicklung

Fragestellung

- Wie muss sich die Lebenswelt Wohnen für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen verändern, um gesundheitliche Chancengleichheit zu erzielen?

Projektbereiche

Verhaltensprävention

- Projektgruppe
- Selbstbestimmtes Gesundheitsverhalten

Verhältnisprävention

- Stakeholder
- Netzwerkarbeit
- Strukturelle Veränderungen

Verhaltensprävention & Verhältnisprävention

- Mitarbeitende der Einrichtungen als Multiplikator*innen

Methodik

Verhaltensprävention

- Projektgruppe: Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung (Altersspanne zw. 30 und 60 Jahren)
- Photovoice
- Projektgruppentreffen
 - Themen: Ernährung, Bewegung, Stress und Entspannung
 - Online und Präsenz
 - Klein- und Großgruppen
- Workshops (z.B. Kochkurs)
- Interviews

Ergebnisse

Verhaltensprävention

- Erstellung eines Maßnahmenkatalogs
- Inhalte aus den Projektgruppentreffen und Workshops
- Materialien zur eigenständigen Erarbeitung der Inhalte
- Auswahl durch die Projektteilnehmenden
- Aktuell: Grafikgestaltung

Schlussfolgerung

Chancen und Herausforderungen: Projektgruppe

- Möglichkeit zur Selbstbestimmung fördert Akzeptanz und Motivation für eine gesunde Lebensweise
 - Bewusstere Ernährung
 - Bewegung an der frischen Luft
- Austausch über das eigene Wohnumfeld hinaus
- Barrierefreie Zugangswege notwendig
- Unterstützung durch engagierte Mitarbeitende/ Bezugspersonen notwendig

Methodik

Verhältnisprävention

- Stakeholdertreffen: bestehend aus Vertreter*innen versch. Bereiche: *Projektteilnehmer*innen, Stadt-, Kreissportbund, Mitarbeiter*innen & Geschäftsführende der Wohnangebote, Beratungsstelle, Ernährungsberatung, Kostenträger LVR, Vertreter*innen aus der Wissenschaft*
- Ziel: Netzwerkarbeit
- Workshops in Präsenz und Online
 - Maßnahmen und Ziele in Mindmaps
 - Herausforderungen
- Leitfaden-Interviews



Ergebnisse

Verhältnisprävention

- Erstellung eines Verfahrnskatalogs
 - Wie kann mehr Selbstbestimmung ermöglicht werden?
 - Was muss sich strukturell verändern?
- Umsetzung der definierten Ziele und Maßnahmen
 - Einstellung von 2 Mitarbeitenden mit Expertise im Bereich Ernährung und Bewegung
 - Tanzangebot
- Vernetzung der verschiedenen Bereiche

Schlussfolgerung

Chancen und Herausforderungen: Stakeholder

- Bewohner*innen von Wohneinrichtungen mit einem guten Netzwerk haben einen leichteren Zugang zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen
- Barrierefreie Angebote notwendig
- Einbinden von Bildungseinrichtungen

Methodik

Verhaltensprävention & Verhältnisprävention

- Zielgruppe: Mitarbeitende aus den kooperierenden Einrichtungen
- Zusammenarbeit mit Expert*innen aus dem Bereich Gesundheitsforschung, Ernährungsberatung, Sportwissenschaften
- Ausbildung zu Multiplikator*innen
- Durchführung einer Schulung
 - Drei Online-Lerneinheiten im Themenbereich Gesundheitsförderung
 - Zwei Präsenztage zu den Themen Ernährung und Bewegung

Ergebnisse

Verhaltensprävention & Verhältnisprävention

- Erstellung eines Handbuchs
- Aufbereitung der Inhalte der Multiplikatorenschulung
- Theoretisches Wissen und Ergebnisse des Austauschs
- Anregungen für den Einsatz im Alltag
- Verfügbar unter

<https://dns1.vdek.com/LVen/NRW/>

[fokus/praevention/ersatzkassenexklusive-projekte/gesund-leben.html](https://dns1.vdek.com/LVen/NRW/fokus/praevention/ersatzkassenexklusive-projekte/gesund-leben.html)



Schlussfolgerung

Chancen und Herausforderungen: Mitarbeitende (Multiplikatoren)

- Möglichkeit zur Reflexion der eigenen Lebensweise
- Wissensvermittlung zu den Themen Ernährung und Bewegung → Interesse anregen
- Neue Positionen (Multiplikator*in für Gesundheitsbereiche)
- Austausch über den eigenen Arbeitsbereich hinaus
- Größte Herausforderung: fehlende Zeit; Unterbesetzung