



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

Praxisleitfaden

Gesundheitsförderung in der Gemeinwesenarbeit


Tipps zur Gestaltung gesunder Nachbarschaften mit jungen Familien am Beispiel
des Projekts „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“


Impressum

© Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Herausgeber

vdek-Landesvertretung Niedersachsen
Schillerstraße 32
30159 Hannover

 05 11 / 3 03 97 - 0

 lv-niedersachsen@vdek.com

 www.vdek.com

Verantwortlich für die Inhalte

Jörg Niemann

Redaktion

Janika Meyer

Satz & Layout

zweiband.media

Agentur für Mediengestaltung und -produktion GmbH

Bildnachweis

Seite 4: © vdek/Georg J. Lopata;

Seite 5: © Diakonisches Werk Delmenhorst/Oldenburg-Land e. V.;

Seite 8: © Looker_Studio/Adobe Stock-391158328;

Seite 15: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG);

Seite 18: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG);

Seite 23: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG);

Seite 25: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG);

Seite 26: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG);

Seite 30: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG);

Seite 31: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG);

Seite 32: © Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG)

Allgemeiner Hinweis

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in den Texten stellenweise nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Erscheinungsjahr

2021

Dieser Praxisleitfaden ist in fachlicher Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk Delmenhorst/Oldenburg-Land e. V. sowie dem Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG) entstanden.



BARMER

DAK
Gesundheit

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

hkk
KRANKENKASSE



vdek
Die Ersatzkassen

Inhalt

Gesundheitsförderung in der Gemeinwesenarbeit mit jungen Familien	6
Der Gesundheitsförderungsprozess – Schritt für Schritt von der Vision zum Ziel	9
Praxiswissen aus dem Projekt „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“	15
A Projektvorstellung „Gesund und bunt“	15
B Verzahnung von Gesundheitsförderung und Sozialer Arbeit	16
C „Netzwerk Gesund und bunt“	17
D Der „Spielspaziergang“ – ein Angebot für mehr Alltagsaktivität, Wohlfühlen in der Nachbarschaft und Vernetzung für junge Familien	21
E Material zur Bewegungsförderung in der Lebenswelt Nachbarschaft	24
F Partizipation im Projekt „Gesund und bunt“ und in der Lebenswelt Nachbarschaft	27
G Kommunikation im Projekt „Gesund und bunt“	28
H Evaluation	33
I Fazit und Ausblick	36
Literaturverzeichnis	38
Anhang	38

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Der Gesundheitsförderungsprozess	9
Abbildung 2	Logo des „Netzwerks Gesund und bunt“	19
Abbildung 3	Tätigkeitsbereiche der Teilnehmenden (39 Personen) im „Netzwerk Gesund und bunt“	19
Abbildung 4	Genutzte Informationskanäle über andere Akteure sowie deren Angebote aus der Strukturanalyse 2020 (Anzahl der Befragten: 26 Personen, Mehrfachnennungen möglich)	20
Abbildung 5	Konzept des „Spielspaziergangs“	22
Abbildung 6	Teilnehmende der Spielspaziergänge in allen drei Nachbarschaften	23
Abbildung 7	Teilnahmeverhalten insgesamt über alle Nachbarschaften und alle Spielspaziergänge	23
Abbildung 8	Beispiel eines Newsletters im Projekt „Gesund und bunt“	30
Abbildung 9	Flyerbeispiel zum Spielspaziergang	31
Abbildung 10	Ausschnitt Webseite des Projektes „Gesund und bunt“	32
Abbildung 11	Vergleichende Darstellung der Vernetzung 2018 und 2020 (Forced-based-Algorithmus, alle Verbindungen ungerichtet)	35

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	Übersicht zur Umsetzung des „Netzwerks Gesund und bunt“	18
Tabelle 2	Übersicht der Kommunikationsmittel	29
Tabelle 3	Übersicht der Methoden und Erhebungsinstrumente im Projekt	33
Tabelle 4	Übersichtstabelle mit Inhalt, Zielsetzung und Tipps zu den Bausteinen des Spielspaziergangs	39
Tabelle 5	Bewegungskiste – Materialliste mit Kostenrahmen	42

Anhangsverzeichnis

Anhang 1	Bausteine des Spielspaziergangs	39
Anhang 2	Materialien für die Bewegungskiste	42
Anhang 3	Tipps für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Nachbarschaft	43
Anhang 4	Instrumente und Methoden der Partizipation	47

Vorworte



Liebe Leserinnen und Leser,

der Gesetzgeber hat die Krankenkassen durch das Präventionsgesetz 2015 beauftragt, gesundheitsfördernde Angebote noch gezielter an diejenigen zu richten, die sozial bedingt ungünstigere Gesundheitschancen haben als andere. Die Ersatzkassen haben sich in der Folge entschlossen, Erfolg versprechende Projekte mit dieser Zielsetzung auch gemeinsam zu fördern und ihr Engagement über uns als ihrem Verband zu bündeln.

Unter dem Dach „Gesunde Lebenswelten“ war „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ dann unsere allererste Kooperation. Ganz bewusst haben wir uns zum Auftakt für dieses Projekt entschieden. Uns hat überzeugt, junge Familien in den Mittelpunkt der Aktivitäten zu stellen, denn Lebensbedingungen und Gewohnheiten im Kindesalter beeinflussen die Gesundheit und prägen das Gesundheitsverhalten bis in das Erwachsenenalter. Überzeugt waren wir auch von unseren Partnern. Mit dem Diakonischen Werk Delmenhorst/Oldenburg-Land e. V. stand ein Träger mit viel Erfahrung in der sozialen Stadtteilarbeit zur Verfügung, der

mit seinen Nachbarschaftsbüros auch den nötigen Zugang zu den Familien hat. Für die Umsetzung wurde mit dem Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung ein renommierter und gut vernetzter Akteur gewonnen.

Kernidee des Projekts war die Etablierung von Gesundheitstreffen in den Stadtteilen. Vor allem die gute Annahme des dort angebotenen „Spielspaziergangs“ zeigt, dass es mit einem guten Konzept und großem Engagement gelingen kann, Menschen mit sozial bedingt schlechteren Voraussetzungen in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld zu erreichen. Darüber hinaus ist es gelungen, Fachkräfte verschiedener Wohlfahrtseinrichtungen, der Stadtverwaltung, aus dem Gesundheitsbereich und weiterer Institutionen vor Ort zum Thema Gesundheitsförderung im „Netzwerk Gesund und bunt“ zusammenzubringen. Sehr gefreut haben wir uns, als Niedersachsens ehemalige Sozialministerin Dr. Carola Reimann das Diakonie-Nachbarschaftszentrum Wollepark im Sommer 2018 besucht und sich über „Gesund und bunt“ informiert hat. Das Projekt und das Engagement der Partner haben damit eine besondere Würdigung erfahren.

Verlauf und Ergebnisse des Projekts haben unsere Erwartungen mehr als erfüllt. Dafür bedanke ich mich bei unseren Projektpartnern sehr herzlich. Für die Zukunft wünsche ich ihnen weiterhin großen Elan und viel Erfolg – für unser gemeinsames Ziel, dass auch und gerade Menschen mit schwierigen Lebensbedingungen von gesundheitsfördernden Angeboten profitieren.

Mit dem Praxisleitfaden wollen wir umfassende Einblicke in das Projekt geben. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie darin Anregungen, Umsetzungsideen und Ermutigung für Ihre Arbeit finden.

Ihr

Jörg Niemann

Leiter der vdek-Landesvertretung Niedersachsen



Liebe Leserinnen und Leser,

das Diakonische Werk Delmenhorst/Oldenburg-Land e.V. setzt sich seit über 20 Jahren für das Wohl von Menschen in ihrer Nachbarschaft ein. Als „Gemeinwesenarbeit“ versteht die Soziale Arbeit neben dem Stadtteilbezug und einer Stärkung der Nachbarschaft aber in erster Linie die „Aktivierung der Ressource Gemeinschaft zur Bearbeitung sozialer Problemlagen“ (Galuske, 2013). Diese grundlegende Herangehensweise beinhaltet immer auch die Gesundheit.

Die Möglichkeit, sich dem Thema Gesundheit und Gemeinwesenarbeit einmal intensiv nähern zu können und herauszufinden, wie individuelle Gesundheitsförderung in der Lebenswelt an drei Gemeinwesenstandorten implementiert werden kann, hat uns für dieses Projekt begeistert. Durch die wissenschaftliche Begleitung wurden die von den Akteurinnen und Akteuren vor Ort „gefühlten“ Bedürfnisse der Menschen wissenschaftlich belegbar. Und was es bedeutet, diese Bedürfnisse aufzunehmen und in einem geeigneten Konzept umzusetzen, können Sie auf den nächsten Seiten erfahren. Darüber hinaus werden konkrete Umsetzungsempfehlungen

gegeben, welche die Adaption dieses Ansatzes auch in anderen Bereichen der Sozialen Arbeit ermöglichen.

Die Lebensweltverantwortlichen in Form der Mitarbeitenden der Diakonie, die wissenschaftliche Begleitung und Umsetzung durch das Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG) sowie die Koordination und Unterstützung durch die vdek-Landesvertretung Niedersachsen machten dieses Projekt sowohl für die Netzwerkarbeit zur Gesundheitsförderung und Prävention als auch direkt für die Familien und Kinder in Delmenhorst zu einer besonderen Erfahrung. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle auf das Herzlichste bedanken.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen des Praxisleitfadens, dass wir Ihnen diese Erfahrungen und den Weg dorthin deutlich machen können. Wir freuen uns über die Eindrücke, die wir gewinnen konnten, und die Möglichkeiten, die die entwickelten Spielspaziergänge auch künftig den Eltern und Kindern in den Stadtteilen und darüber hinaus bieten.

Ihre

Saskia Kamp

Geschäftsführung

Diakonisches Werk Delmenhorst/Oldenburg-Land e.V.

Wencke Lüttich

Koordination Gemeinwesenarbeit

Gesundheitsförderung in der Gemeinwesenarbeit mit jungen Familien

Wir freuen uns, dass Sie sich für den Bereich Gesundheitsförderung in der Gemeinwesenarbeit mit jungen Familien und das Projekt „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ interessieren.

Dieser Praxisleitfaden richtet sich an Akteure im Bereich der Sozialen Arbeit, der Gesundheitsförderung oder deren Schnittstellen. Zunächst möchten wir Ihnen allgemeine Informationen zum Nutzen von Prävention und Gesundheitsförderung in der Gemeinwesenarbeit sowie für junge Familien und zu den gesetzlichen Rahmenbedingungen an die Hand geben. Anschließend werden der Gesundheitsförderungsprozess sowie die Umsetzung des Projektes „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ in den Blick genommen.

Warum sich Gesundheitsförderung in der Gemeinwesenarbeit lohnt

Saskia Kamp und Wencke Lüttich

(Diakonisches Werk Delmenhorst/Oldenburg-Land e. V.)

Gemeinwesenarbeit ist Teil der Sozialen Arbeit. Wurde sie früher als Methode wahrgenommen, ist sie heute je nach Gegenüber Handlungsfeld, Konzept oder Arbeitsprinzip. In Delmenhorst hat Gemeinwesenarbeit eine jahrzehntelange Tradition und wird als sozialräumliche Strategie verstanden (Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e. V., 2014).

„Gemeinwesenarbeit richtet sich ganzheitlich auf die Lebenszusammenhänge von Menschen. Ziel ist die Verbesserung von materiellen (z. B. Wohnraum, Existenzsicherung), infrastrukturellen (z. B. Verkehrsanbindung, Einkaufsmöglichkeiten, Grünflächen) und immateriellen (z. B. Qualität sozialer Beziehungen, Partizipation, Kultur) Bedingungen unter maßgeblicher Einbeziehung der Betroffenen“

(Stövesand, Stoik & Troxler, 2013).

Grundlage des Handelns der Fachkräfte sind die „Leitstandards der Gemeinwesenarbeit“ (Lüttringhaus, 2011):

- Zielgruppenübergreifendes Handeln
- Orientierung an den Bedürfnissen und Themen der Menschen
- Förderung der Selbstorganisation und der Selbsthilfekräfte
- Nutzung der vorhandenen Ressourcen
- Ressortübergreifendes Handeln
- Vernetzung und Kooperation

Handlungsleitend sind im Wesentlichen der Bedarf und die Themen der Bewohnenden vor Ort. Der Aufbau von tragfähigen Beziehungen ins Gemeinwesen und die Anwendung von Methoden, um lebensbestimmende Themen zu erfahren, sind daher fortwährende Schwerpunkte der Arbeit. Bei gelingendem Beziehungsaufbau wenden sich Bewohnende auch mit komplexeren Themen an die Mitarbeitenden. Dies braucht Geduld, denn hierbei ist es manchmal wie bei einer Zwiebel. Die „erste Schicht“ ist vielleicht das Vorbeikommen, um gelbe Säcke zu erhalten. Eine „spätere Schicht“ ist die Teilnahme an einem Angebot. Erst danach geht es bei erworbenem Vertrauen an die inneren Schichten und gegebenenfalls (Multi-)Problemlagen.

Die Handlungsfelder der Gemeinwesenarbeit sind breit gefächert, da sie mit allen Lebensbereichen der Menschen Berührungspunkte haben. So zählen beispielsweise, neben dem Wohnen und dem Wohnumfeld, dem Zusammenleben unterschiedlicher sozialer und ethnischer Gruppen, Schule und Bildung und der Stadteilkultur, auch die Felder Sport und Freizeit sowie die Gesundheitsförderung dazu. Dabei werden diese unterschiedlich in den Fokus genommen, je nach Stadtteil und Schwerpunkten, die sich aus der täglichen Arbeit, der Individualität des Gebiets und Ergebnissen aktivierender Befragung ergeben.

Die Bereiche Gesundheit und Soziale Arbeit werden oft als verschiedene Welten wahrgenommen, dabei stehen sie in vielerlei Hinsicht nah beisammen und können sich ergänzen. Das Feedback einer Familie im Rahmen des Projektes „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“, „Ich erlebe meine Nachbarschaft nicht als gesundheitsfördernd“, traf neben einem Handlungsauftrag für den Bereich Gesundheitsförderung den originären Arbeitsauftrag der Gemeinwesenarbeit. Gleichzeitig wurde im Projekt deutlich, dass die Gemeinwesenarbeit bereits eine Vorstellung von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff hat. Viele Faktoren beeinflussen das Wohlergehen der Bewohnerinnen und Bewohner, beispielsweise auch schlechte Wohnbedingungen. Die am Anfang des Projektes erlebte scheinbare Fremdheit mit dem Thema Gesundheitsförderung ist der Erkenntnis gewichen, dass dieses Thema selbst bereits in der „DNA“ der Gemeinwesenarbeit enthalten ist – relevante Akteure aber mehr voneinander wissen müssen, um erfolgreich verweisen oder Kooperationen über den Tellerrand hinaus eingehen zu können.

Wie Kindergesundheit durch familiäre Gesundheitsförderung gestärkt wird

Dr. med. Johann Böhm

(Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung [DIG])

„Was Hänschen nicht lernt ...“ – diese Volksweisheit beschreibt einen grundlegenden Ansatz der Gesundheitsförderung im Kindesalter. Eine frühe Weichenstellung leistet einen wichtigen Beitrag zur Schaffung einer positiven Einstellung gegenüber gesundheitsfördernden Verhaltensweisen. Die Familien und Familienphasen sind für diese frühe Weichenstellung von großer Bedeutung. Das Einkaufsverhalten von Eltern hat beispielsweise Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten ihrer Kinder. Ergebnisse der zweiten Folgerhebung der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2, 2014–2017) des Robert Koch-Instituts bestätigen ebenfalls den positiven Zusammenhang zwischen dem Bewegungsverhalten der Eltern und dem Bewegungsverhalten der Kinder. Gleichzeitig spielen aber auch die Umgebungsbedingungen wie die Wohnverhältnisse oder das Vorhandensein von Grünflächen und Sportangeboten eine wichtige Rolle (Robert Koch-Institut, 2018).

Insbesondere mehrfach belastete Familien, zum Beispiel durch Armut, physische und psychische Erkrankungen der Eltern oder der Kinder und migrationsbedingte Zugangsbarrieren, sind oftmals in eine Umgebung mit vielen kind- und familienbezogenen Behörden, Institutionen und Maßnahmen eingebettet. Nachbarschaften und Kommunen kommt mit zunehmender Institutionalisierung von Kindheit daher eine immer größere Bedeutung zu.

NEUE MORBIDITÄT

In allen Industrienationen beobachten wir einen Rückgang akuter Erkrankungen und eine Zunahme von lebensstilbedingten Gesundheitsbeschwerden wie Übergewicht, Allergien und psychischen Störungen. Die meisten dieser Erkrankungen sind nicht heilbar, aber vorbeugenden Maßnahmen gegenüber zugänglich. Diese neue Morbidität steht in besonderem Zusammenhang mit prekären Lebenssituationen von Kindern. Die überwiegende Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland wächst zwar gesund auf. Es zeichnen sich jedoch weiterhin soziale Unterschiede in der gesundheitlichen Entwicklung ab (Kuntz et al., 2018).

NEUE ANSÄTZE DER FÖRDERUNG

Die systematischen Möglichkeiten der Förderung von Familien sind vielfältig und reichen von individuellen Hilfen über Kompetenzförderung wie den frühen Hilfen bis zur wichtigen Vernetzung, zum Beispiel im Rahmen von Präventionsketten. Im medizinischen Versorgungssystem, das unter anderem aus Kinder- und Jugendmedizin, Hebammenhilfen und Pflegediensten besteht, dominieren bisher auf das Individuum bezogene Ansätze und vorrangig Methoden zur Verhaltensprävention.

Das oft noch zu wenig koordinierte Geschehen an den Schnittstellen von Gesundheitswesen und Jugend- und Sozialhilfe, auch in den „Logiken“ der beiden Sozialgesetzbücher V und VIII, zeigt einen großen Bedarf der stärkeren Annäherung beider Systeme. Vor allem im Vergleich zu europäischen Nachbarstaaten zeigt sich bei uns an dieser Stelle noch „Luft nach oben“.

Aus medizinischer Sicht bedarf es mehr Sensibilisierung und vor allem Praxismodelle, damit beide Fachbereiche einander näherkommen können. Dafür sind insbesondere kommunale Lebenswelten von großer Bedeutung. „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ zeigt auf, dass durch Gesundheitsförderung mit Familien im Stadtteil die Gesundheit der Kinder gestärkt wird – sowohl direkt im Rahmen von Spielpaziergängen als auch indirekt durch die Vernetzung und Sensibilisierung von Akteuren.

Gesetzliche Rahmenbedingungen und Fördermöglichkeiten

Durch das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“, das 2015 in weiten Teilen in Kraft getreten ist, haben Prävention und Gesundheitsförderung einen größeren Stellenwert erhalten. Die gesetzlichen Krankenkassen erfüllen gemäß § 20a SGB V den Auftrag, Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen in sogenannten „Lebenswelten“ zu erbringen und die Menschen möglichst dort zu erreichen, wo sie sich regelmäßig und zu einem großen Teil ihres Lebens aufhalten. Der Ansatz soll dazu beitragen, dass alle Menschen die gleiche Chance haben, gesund aufzuwachsen, zu leben und alt zu werden. Bei der Gestaltung der Aktivitäten werden besonders Menschen in den Fokus gerückt, die einen besonderen Präventions- und Gesundheitsförderungsbedarf aufweisen und mit den bisherigen Aktivitäten zum Teil nicht gut erreicht werden konnten. Der Kommune und dem Stadtteil/Quartier kommt bei diesem Ansatz eine besondere Bedeutung zu.

Die vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) geförderten Projekte setzen insbesondere an den Rahmenbedingungen (Verhältnissen) der Lebenswelten an und wirken darauf hin, dass eine gesunde Lebensführung unterstützt wird. Ziel ist, die Strukturen so zu verändern, dass eine gesundheitsfördernde Verhaltensänderung Einzelner begünstigt wird. Mit kombinierten verhaltensorientierten Angeboten sollen Menschen motiviert und darin gestärkt werden, sich bewusst für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden einzusetzen.

Die Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen und die Rahmenbedingungen für die Förderung von Projekten und Maßnahmen in den Lebenswelten sind im „Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V“, im Folgenden nur noch „Leitfaden Prävention“ genannt, definiert (GKV-Spitzenverband, 2020). Den gesamten Leitfaden finden Sie auf der Homepage des GKV-Spitzenverbandes: www.gkv-spitzenverband.de.

HINWEIS

Die Anforderungen an förderfähige Leistungen in Lebenswelten nach § 20a SGB V sind insbesondere im Kapitel 4 beschrieben. Das Dokument enthält zusätzlich Informationen zur „individuellen verhaltensbezogenen Prävention“ und zur „betrieblichen Gesundheitsförderung“ sowie den „Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI“.



Der Gesundheitsförderungsprozess – Schritt für Schritt von der Vision zum Ziel

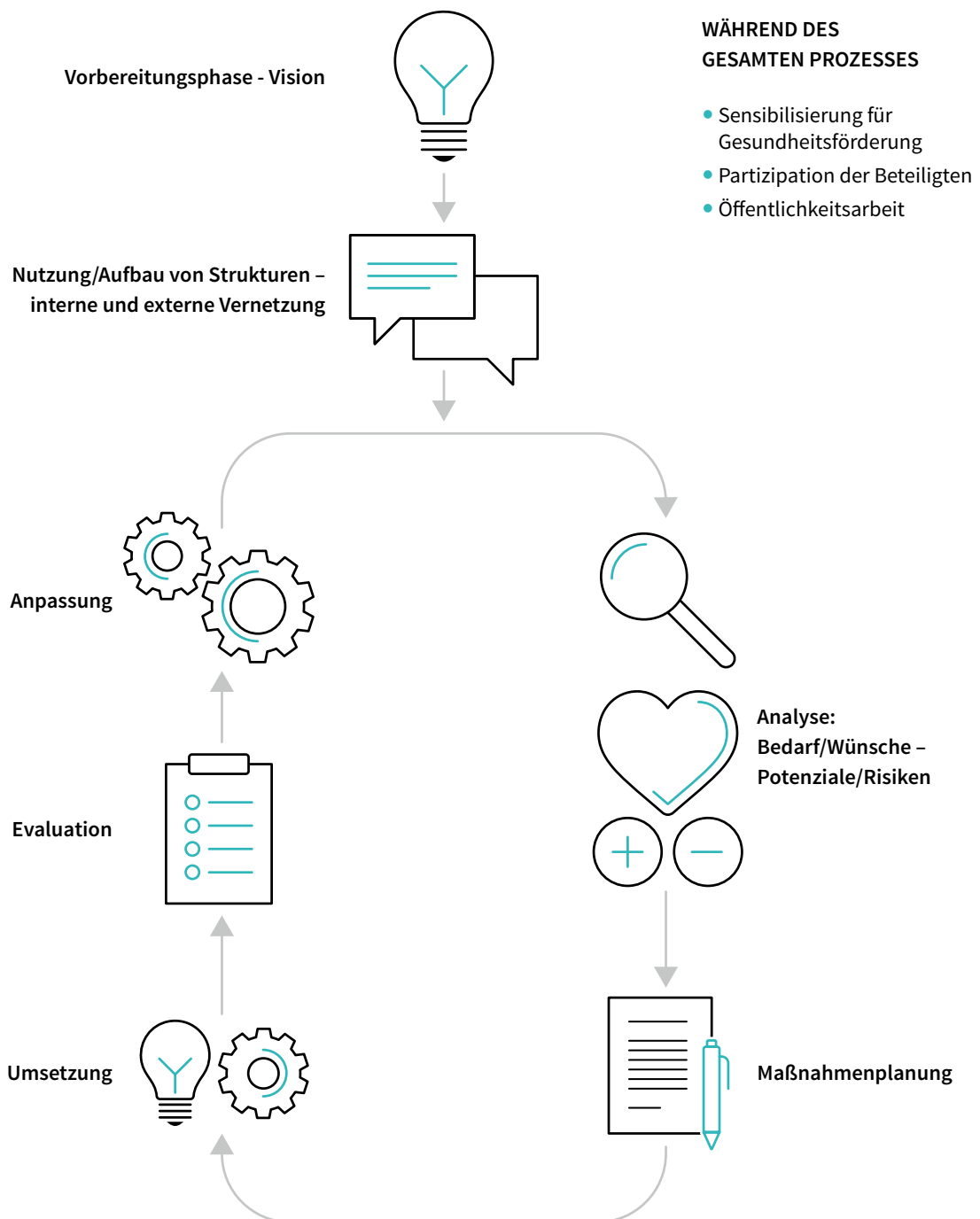
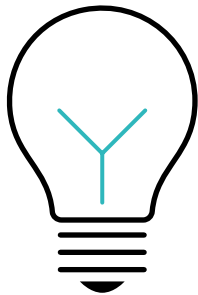


Abbildung 1: Der Gesundheitsförderungsprozess

Projekte der Prävention und Gesundheitsförderung in den Lebenswelten stellen einen Prozess in mehreren Schritten dar. Der Gesundheitsförderungsprozess gliedert sich dabei in die übergeordneten Phasen „Vorbereitung“, „Nutzung/Aufbau von Strukturen“, „Analyse“, „Maßnahmenplanung“, „Umsetzung“ und „Evaluation“. Die Sensibilisierung für die Gesundheitsförderung und die Partizipation der Beteiligten sowie die Öffentlichkeitsarbeit sind kontinuierliche Aufgaben während des gesamten Prozesses (GKV-Spitzenverband, 2020).

Dieser Prozess wird nun erst einmal grundlegend beleuchtet, bevor einzelne Schritte anhand des „Gesund und bunt“-Projektes beispielhaft vorgestellt werden.

Vorbereitungsphase – Vision



Projektvorhaben in der Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten entstehen meist aus einem Bedarf heraus. Dieser kann sich beispielsweise unterschiedlich zeigen:

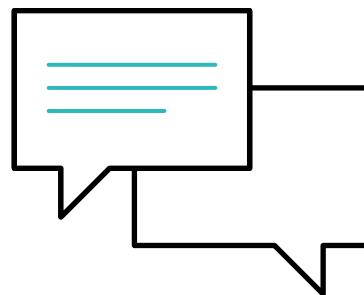
- Fachkräfte in der Gemeinwesenarbeit nehmen in ihrer alltäglichen Arbeit wahr, dass sozial benachteiligte Familien wenig für gesundheitliche Themen sensibilisiert sind.
- Daten der Gesundheitsberichterstattung rücken die Belange von Kindern aus suchtbelasteten Familien bei der Zielplanung des örtlichen Gesundheitsamtes in den Fokus. Studien zeigen, dass Kinder aus suchtbelasteten Familien einerseits im häuslichen Umfeld mit belastenden Situationen, wie Vernachlässigung oder Konflikten, konfrontiert sind und andererseits häufig gesundheitsschädigende Verhaltensweisen der Eltern übernehmen.

Ist ein Bedarf festgestellt, finden sich in der Regel schnell erste Ideen, wie die Situation verbessert werden kann. Damit erfolgt bereits eine gedankliche Annäherung an den Ziel- oder Sollzustand. Um bei den obigen Beispielen zu bleiben, könnten sich folgende Visionen ergeben:

- Fachkräfte in der Gemeinwesenarbeit haben das Wissen über gesundheitliche Informations- und Beratungsangebote vor Ort, geben diese Informationen an Familien weiter und können bei Bedarf Ansprechpartner vermitteln. Ein fachübergreifender Austausch verleiht den Bedürfnissen der Familien mehr Gewicht und verbessert eine untereinander vernetzte Unterstützungskultur.
- Das Gesundheitsamt plant in den relevanten Lebenswelten Schule, Kinder- und Jugendeinrichtungen und Kitas, suchtbelastete Familien für die Risiken und Auswirkungen für deren Kinder zu sensibilisieren und gesundheitsfördernde Hilfsangebote zu verbessern beziehungsweise auszubauen.

Es wird deutlich, dass sich am Anfang eines Projektvorhabens eine erste Vision des gewünschten Sollzustands zeigt. Sie hilft insbesondere dabei, Ihrem Vorhaben eine grobe Richtung zu geben und anderen den Mehrwert Ihres Vorhabens anschaulicher darzustellen. Gleichzeitig kann sie die Sensibilisierung für das Thema Gesundheitsförderung in der Lebenswelt und die Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses unterstützen. Dabei ist die erste Formulierung der Vision nicht in Stein gemeißelt. Sie wird sich durch den Austausch mit Akteuren und der Zielgruppe im Laufe des Projektes konkretisieren. Abschließend sollte der Entschluss gefasst werden, einen Gesundheitsförderungsprozess zu starten.

Nutzung/Aufbau von Strukturen – interne und externe Vernetzung



Gesundheitsförderung und Prävention sind gesamtgesellschaftliche Themen. Oftmals ist eine Vielzahl von Akteuren in einzelnen Lebenswelten aktiv und für Strukturen und Maßnahmen für die jeweilige Zielgruppe verantwortlich. Die Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Lebenswelten stellen daher eine Querschnittsaufgabe dar. Partnerschaften und Kooperationen sind wesentliche Voraussetzungen, um Strukturen und Prozesse in den Lebenswelten nachhaltig gesundheitsfördernder zu gestalten.

Erfassen Sie daher, welche Strukturen in der Lebenswelt mit Bezug zu Ihrem Projektvorhaben vorhanden sind und welche Akteure Sie unterstützen könnten. Sie können den Personen beziehungsweise Institutionen unterschiedliche Beteiligungsgrade zuordnen:

- Wer sollte aktiv im Steuerungsgremium tätig sein?
- Wer zählt zu den Schlüsselpersonen für Ihr Vorhaben?
- Mit wem sollten Sie in einem Expertengespräch zu Beginn Ihres Vorhabens über die Lebenswelt, die Zielgruppe oder Ihr Vorhaben sprechen?
- Welche Akteure wollen Sie fortlaufend über den Projektverlauf, beispielsweise über Newsletter, informieren?

BILDUNG EINES STEUERUNGSGREMIUMS

Zur internen Vernetzung dient während des Projektverlaufs vor allem das Steuerungsgremium. Das Steuerungsgremium bildet die Einsatzzentrale und das oberste Beschlussgremium Ihres Projektes. Es bietet dem Projekt eine Grundstruktur und fördert die Nachhaltigkeit Ihres Vorhabens. Hier werden Informationen zusammengetragen, Ziele definiert, Entscheidungen getroffen und Abläufe geplant. Im Steuerungsgremium sollten nach Möglichkeit die an der Umsetzung beteiligten Akteure beziehungsweise Fachbereiche oder Sektoren vertreten sein. Das können zum Beispiel sein: Vertretende der zuständigen Ämter, Gesundheitsfachkräfte, Aktive vor Ort, das Quartiersmanagement, Vertretende der Zielgruppe oder auch Fachkräfte von Krankenkassen. Für den offiziellen Projektstart eignet sich ein Kick-off-Termin.

NETZWERKARBEIT

Über die Vernetzung innerhalb Ihres Projektes hinaus ist auch eine Zusammenarbeit mit nicht unmittelbar an der Umsetzung des Projektes Beteiligten sinnvoll und gewinnbringend. Durch bereits vorhandene Netzwerke können Synergieeffekte entstehen. Häufig wird auch das Mittel der Netzwerkbildung gewählt. Hierbei sollte beachtet werden, dass Netzwerkarbeit ressourcenintensiv ist. Legen Sie daher den organisatorischen Ablauf des Netzwerkes fest und teilen Sie die Aufgaben untereinander auf. Verständigen Sie sich im Netzwerk auf gemeinsame Ziele und stellen Sie sicher, dass die Netzwerkarbeit den Erwartungen der Teilnehmenden entspricht.

TIPPS ZUM STEUERUNGSGREMIUM



- Um arbeits- und entscheidungsfähig zu bleiben, sollte das Steuerungsgremium aus nicht mehr als acht Personen bestehen.
- Das Steuerungsgremium sollte regelmäßig zusammenkommen, mindestens einmal pro Quartal. Um ausreichend Zeit für Austausch und Diskurs zu haben, sollten sich die Beteiligten mindestens zweieinhalb Stunden Zeit nehmen. Je nach Projektphase und -verlauf können Sie die Zeitfenster anpassen.
- In der Anfangsphase benötigen Sie ausreichend Zeit, um als Gremium zusammenzuwachsen und ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln, zum Beispiel von den Zielen, Begrifflichkeiten sowie Rollen und Aufgaben der Beteiligten. Planen Sie daher in der Anfangsphase häufigere Treffen ein.
- Die Sitzungen des Steuerungsgremiums sollten durch eine vorher festgelegte Tagesordnung strukturiert sein. Fertigen Sie zudem Protokolle der Sitzungen an. Das kann auch im rotierenden Verfahren erfolgen. Teilen Sie anfallende Aufgaben untereinander auf.
- Es ist wünschenswert, die Struktur des Steuerungsgremiums auch über die Projektlaufzeit hinaus fortzuführen. Bei der Umsetzung in der Praxis können zum Beispiel fehlende Ressourcen oder Motivation Hinderungsgründe darstellen. Bereiten Sie den Übergang daher frühzeitig vor, indem Sie die Beteiligten direkt und vielfältig einbinden.

PROJEKTLEITUNG UND -KOORDINATION

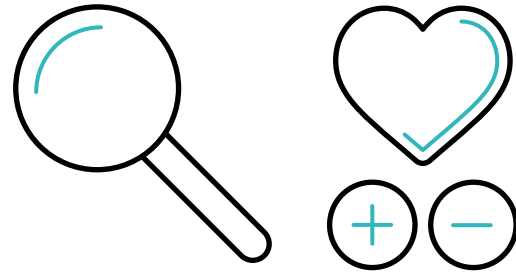
Neben dem Steuerungsgremium sollte eine Projektleitung sowie möglichst eine Stellvertretung benannt werden. Je nach Projektvorhaben und Rahmenbedingungen kann es sinnvoll sein, zusätzlich eine Projektkoordination einzusetzen. Bei der Umsetzung komplexer Projekte mit mehreren internen und externen Akteuren spielt, außer der fachlichen Expertise im Bereich der Gesundheitsförderung sowie Kenntnissen der Lebenswelt, auch das Thema Projektmanagement eine wichtige Rolle. Eine gute Planung, Steuerung und Koordination mit durchdachter Personal-, Finanz- und Zeitplanung sind essenziell für den Projekterfolg. Bei der Personalbesetzung sollte dieser Punkt mit bedacht werden.

PERSONAL-, FINANZ- UND ZEITPLANUNG

Zu Beginn eines Projektes sind die erforderlichen personellen und finanziellen Ressourcen zu kalkulieren. Häufig werden die übergeordneten Aufgaben des Projektmanagements und parallel laufende Aufgaben, wie kontinuierliche Sensibilisierung, transparente Kommunikation und Partizipation, unterschätzt. Je nach Umfang der Evaluation ist auch dafür Zeit einzuplanen. Berücksichtigen Sie diese Aspekte daher unbedingt bei Ihrer Kalkulation.

Da kommunale Gesundheitsförderungsprojekte meist über einen Zeitraum von mehreren Jahren angelegt sind, empfiehlt es sich, bereits einen groben Zeitplan zu erstellen, der im weiteren Projektverlauf konkretisiert wird.

Analyse: Bedarf und Wünsche – Potenziale und Risiken



Wie zuvor beschrieben, geht ein Projektvorhaben meist mit einem festgestellten Bedarf einher. Dieser Bedarf kann sich aus Beobachtungen in der jeweiligen Lebenswelt, aber beispielsweise auch aus Daten der regionalen Gesundheitsberichterstattung oder Erkenntnissen der wissenschaftlichen Literatur ergeben. Die Analysephase dient dazu, gesundheitliche Belastungsschwerpunkte, Ressourcen und Veränderungsbedarf sowie Potenziale und Risiken konkreter zu ermitteln und darzulegen. Weitere Instrumente können Befragungen vor Ort, Zielgruppenbefragungen oder Gesundheitswerkstätten sein. Achten Sie darauf, ebenfalls die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe sowie der beteiligten Akteure in den Blick zu nehmen. So wird vermieden, dass Maßnahmen zwar nach dem Bedarf, aber an den Wünschen der Zielgruppe vorbeientwickelt werden.

Die Ergebnisse der Analyse werden im Steuerungsgremium diskutiert. Mögliche konzeptionelle Anpassungen oder Ergänzungen können vorgenommen werden.

ZIELE DEFINIEREN

An dieser Stelle sollten die bisher entwickelten Projektziele mit den Erkenntnissen aus der Analysephase abgeglichen werden. Die Ziele sollten möglichst „SMART“ formuliert sein.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf den Internetseiten des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit und QUINT-ESSENZ Gesundheitsförderung Schweiz finden Sie unter anderem zusätzliche Informationen, Instrumente und Checklisten zur Personal-, Finanz- und Zeitplanung.

- gesundheitsliche-chancengleichheit.de
- quint-essenz.ch/de

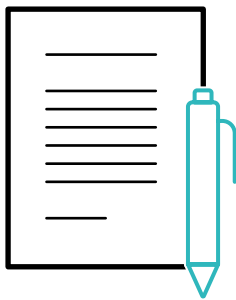


HINWEIS

Es ist wichtig, die Projektziele möglichst genau zu definieren. „SMART“ steht dabei für:

- Spezifisch (Was soll erreicht werden? Welche Eigenschaften werden angestrebt?)
- Messbar (Woran kann die Zielerreichung gemessen werden?)
- Attraktiv (Wirkt das Ziel motivierend? Ist es akzeptiert und durch das Projekt erreichbar?)
- Realistisch (Ist das Ziel realistisch im Rahmen des Projektes erreichbar?)
- Terminiert (Bis wann soll das Ziel erreicht werden? Liegt der Zeitpunkt innerhalb der Projektlaufzeit?)

Maßnahmenplanung



Im nächsten Schritt erfolgt die Planung der Maßnahmen. Hier stellt sich die Frage, wie die Ziele priorisiert und mit welchen Maßnahmen sie erreicht werden sollen. Bei der Planung ist die Kombination von verhältnis- und verhaltensorientierter Ausrichtung der Maßnahmen zu berücksichtigen. Die Einbindung und Schulung von Multiplikatoren kann insbesondere die nachhaltige Umsetzung von Maßnahmen sichern.

EXTERNE UNTERSTÜTZUNG

Für die praktische Umsetzung werden in der Regel externe Partner mit speziellen Qualifikationen eingebunden. Gemäß Leitfadens Prävention sind allgemein ein staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss mit dadurch belegten fachwissenschaftlichen und fachpraktischen Kompetenzen im jeweiligen Themenbereich sowie fachübergreifend in der Gesundheitsförderung und Prävention erforderlich. Die Vorgaben dienen insbesondere der Qualitätssicherung.

ZEIT- UND MEILENSTEINPLAN

Der Zeit- und Meilensteinplan ist ein hilfreiches Instrument, um wichtige Meilensteine/Zwischenziele des Projektes zu visualisieren und das Projektvorhaben zu steuern. Auch die Meilensteine sollten möglichst konkret definiert und zeitlich realistisch geplant werden. Binden Sie die beteiligten Akteure aktiv mit ein und beachten Sie folgende Aspekte:

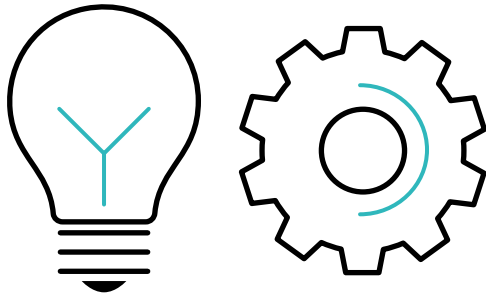
- Welcher Zeitpunkt oder Zeitraum eignet sich für die jeweilige Umsetzung? Berücksichtigen Sie Stoßzeiten, Feiertage und Haupturlaubszeiten sowie bereits geplante Aktivitäten.
- Welche Personen/Personengruppen werden zu welchem Zeitpunkt gebraucht und sind diese zu dem Zeitpunkt verfügbar?

TIPPS ZUR MAßNAHMENPLANUNG



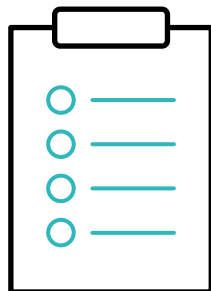
- Planen Sie die Maßnahmen insbesondere vor dem Hintergrund der zur Verfügung stehenden Ressourcen. Nehmen Sie sich nicht zu viele Maßnahmen vor und beachten Sie Ihre priorisierten Ziele.
- Insbesondere in den Lebenswelten lohnt es sich, kreativ an die Maßnahmenplanung heranzugehen. Denken Sie nicht „nur“ an die eher klassische Durchführung von Kursformaten oder Informationsveranstaltungen.
- Beziehen Sie insbesondere die Zielgruppe partizipativ bei der Planung mit ein.
- Planen Sie ausreichend Zeit bei der Suche von externen Fachkräften ein. Sie spielen für die erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmen eine sehr wichtige Rolle. Neben der fachlichen Expertise sollten Kenntnisse der Lebenswelt sowie im Umgang mit der jeweiligen Zielgruppe vorhanden sein.
- Kommunikationsmaßnahmen sollten ebenfalls mitgedacht werden.
- Denken Sie frühzeitig an die Evaluation sowie die langfristige Umsetzung der Maßnahmen.

Umsetzung



Nun geht es an die Umsetzung der entwickelten Ideen. Realisieren Sie Schritt für Schritt die geplanten Maßnahmen. Dazu gehört auch die begleitende Evaluation. Nehmen Sie dabei immer wieder einen Abgleich mit dem Meilenstein- und Finanzplan vor und passen Sie gegebenenfalls Aspekte an. Wichtig ist, alle Beteiligten über die Umsetzung der Maßnahmen beziehungsweise den Prozessverlauf gut zu informieren und damit Transparenz zu schaffen.

Evaluation



Eine Evaluation dient der systematischen Analyse und Bewertung von Maßnahmen und Prozessen eines Projektes. Während und nach der Umsetzung von Maßnahmen ist es wichtig zu ermitteln, ob die gesteckten Ziele und die geplante Wirkung erreicht werden konnten. Was ist gut gelaufen und wo gab es Schwierigkeiten? Wie wird der Erfolg eingeschätzt? Wie können die Maßnahmen verbessert oder weiterentwickelt werden? Eignen sich die Strukturen des Projektes für die Umsetzung weiterer Prozesse der Gesundheitsförderung? Die gewonnenen Erkenntnisse können für die Anpassung des Projektes, bei der Verbesserung weiterer Projekte oder zur Sicherung der nachhaltigen Umsetzung genutzt werden.

DOKUMENTATION

Für eine erfolgreiche Evaluation ist es zunächst hilfreich, alle Schritte und Maßnahmen des Projektes gut zu dokumentieren. Zur gesamten Dokumentation zählen auch die Protokolle des Steuerungsgremiums oder weiterer Gespräche.

PROZESS- UND ERGEBNISEVALUATION

Je nach Zeitpunkt in einem Projekt lassen sich grundlegend zwei Evaluationsverfahren unterscheiden: die Prozess- und die Ergebnisevaluation.

Die Prozessevaluation erfolgt im laufenden Projekt und während der Durchführung der geplanten Maßnahmen. Die Umsetzungsprozesse werden überprüft, um Anpassungen vornehmen zu können und das Vorhaben zu optimieren. Bei der Ergebnisevaluation geht es darum, Erfolge und Wirkungen von Maßnahmen sowie des Gesamtprojektes zu messen. Hilfreich ist dafür die Verwendung von Wirkungsindikatoren.

SELBST- UND FREMDEVALUATION

Zudem ist zwischen Selbst- und Fremdevaluation oder externer Evaluation zu unterscheiden. Beide Formen bringen Vor- und Nachteile mit sich. Die Selbstevaluation kann verhältnismäßig schnell und kostengünstig umgesetzt werden. Man ist mit dem Projekt und der Umsetzung vertraut und kann das eigene Handeln gleichzeitig reflektieren. Auf der anderen Seite ist es möglich, dass eine gewisse Methodenkompetenz und der Abstand fehlen, um das Projekt neutral bewerten zu können. Die externe Evaluation kann die Glaubwürdigkeit der Ergebnisse erhöhen und Zeitressourcen sparen. Dafür sind deutlich höhere Kosten einzuplanen. Prüfen Sie für Ihr Projektvorhaben, welche Form passend ist. Es können auch nur bestimmte Aspekte der Evaluation extern vergeben werden. Auch wenn die Evaluation im Gesundheitsförderungsprozess abschließend aufgeführt wird, sollte sie frühzeitig mit bedacht werden.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Zu den Themen Wirkung und Evaluation finden Sie hier weitere Informationen:

- in-form.de/materialien/in-form-leitfaden-evaluation/
- phineo.org/kursbuch-wirkung



Praxiswissen aus dem Projekt „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“

Anna Stumpe und Steffen Motzkus

(Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung [DIG])



GESUND UND BUNT

Gemeinsam in Delmenhorst

Das Projekt „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ wurde von November 2017 bis September 2020 als Gemeinschaftsprojekt des Diakonischen Werks Delmenhorst/Oldenburger Land e.V. und der Ersatzkassen in Niedersachsen umgesetzt. Kooperationspartner für die Konzeption, Projektkoordination und Evaluation war das Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG).

Mit den folgenden Abschnitten möchten wir relevantes Handlungswissen und Werkzeuge an Akteure im Bereich der Sozialen Arbeit, der Gesundheitsförderung oder deren Schnittstellen weitergeben. Die aus diesem Projekt generierten Empfehlungen müssen selbstverständlich auf die individuellen Gegebenheiten vor Ort angepasst werden und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

A Projektvorstellung „Gesund und bunt“

Das Projekt „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ hat sich übergeordnet das Ziel gesetzt, Gesundheitsförderung und Soziale Arbeit miteinander zu verknüpfen und einen Beitrag zur wohnraumnahen Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte junge Familien in Stadtteilen mit Entwicklungsbedarf zu leisten.

„Gesund und bunt“ wurde in drei sozial benachteiligten Nachbarschaften in Delmenhorst, in Düsternort, Hasport und Wollepark, umgesetzt und verfolgte drei Teilziele:

- Verknüpfung von Gesundheitsförderung und Sozialer Arbeit, um gesundheitsförderndes Wissen und Handlungskompetenzen nachhaltig in den Arbeitsalltag der Nachbarschaftszentren mit und für Familien vor Ort zu implementieren
- Vernetzung relevanter Akteure sowie Steigerung der Transparenz bestehender Angebote innerhalb des Netzwerks und für die Zielgruppe
- Entwicklung und Erprobung von Maßnahmen bedarfsbezogener Gesundheitsförderung durch Etablierung wohnortnaher regelmäßiger Gesundheitstreffen

Methodisch wurde das Projekt nach dem lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozess aufgebaut. In der Vorbereitungsphase wurde ein multidisziplinäres Steuerungsgremium gebildet (Gemeinwesenarbeit, Medizin, Psychologie, Soziologie, Public Health). Dies ermöglichte eine intensive Bündelung der Kompetenzen und Potenziale der Fachbereiche Gesundheitsförderung und Soziale Arbeit. Zunächst wurde eine Analyse der vorhandenen Ressourcen und des Bedarfs aus Sicht der Akteure und Familien durchgeführt. Darauf aufbauend wurden Maßnahmen geplant, umgesetzt und evaluiert.

Die vorhandenen Ressourcen und der Bedarf aus Sicht der aktiven Akteure wurden im Rahmen einer Strukturanalyse erhoben. Dafür wurden im ersten Quartal 2018 insgesamt 26 relevante professionelle Akteure vor Ort zu vorhandenen Angeboten und Strukturen der Gesundheitsförderung und Prävention für Schwangere und Familien mit kleinen Kindern befragt. Die Auswertung des Datenmaterials visualisierte vorhandene Netzwerkstrukturen und zeigte inhaltlichen und strukturellen Bedarf auf. Um die Transparenz von gesundheitsfördernden Angeboten und ein gemeinsames Verständnis der Akteure zu fördern sowie die Vernetzung zu verbessern, wurde im Frühjahr 2019 ein Austausch mit unterschiedlichen Bereichen über das „Netzwerk Gesund und bunt“ implementiert.

Die Gewohnheiten, der Bedarf und die Wünsche im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention von Familien wurden zwischen April und September 2018 in insgesamt 31 Interviews mit Familien erhoben. Die Ergebnisse zeigten, dass Familien offen gegenüber Angeboten zur Gesundheitsförderung sind. Aus ihrer Sicht mangelte es vor allem an Bewegungsangeboten für Eltern mit ihren Kindern. Die eigene Nachbarschaft wurde nicht als Ort erlebt, der zu gemeinsamen Aktivitäten und aktiver Freizeitgestaltung einlädt.

Auf Basis der Analysen wurde das wöchentliche Angebot „Spielspaziergang“ partizipativ entwickelt und zwischen Juni und Dezember 2019 in den drei heterogenen Nachbarschaften erprobt. Hier suchten Familien in einer angeleiteten Gruppe Bewegungsorte in der Nachbarschaft auf, wobei flexibel der Weg oder der Ort im Zentrum standen. Es wurden Bewegungsformen gezeigt und eingeübt, die im Alltag mit Kindern umgesetzt werden können. Die Spielspaziergänge regten bei den Teilnehmenden an, proaktiv Fragen zur Gesundheitsförderung zu stellen. Hier schaffte das Angebot Zugänge zu weiterführenden Themen sowie Anknüpfungspunkte für eine bedarfsbezogene Weiterentwicklung der Gesundheitstreffen. Die Verschriftlichung von Konzepten sowie die Entwicklung von Handreichungen und praktisch einsetzbarem Material hat eine Durchführung von anderen Personen an anderen Orten möglich gemacht.

Alle Projektschritte wurden dokumentiert und es wurde eine Prozess- und Ergebnisevaluation durchgeführt. Durch die Anpassung der qualitativen und quantitativen Instrumente an den Bedarf der Befragten bei gleichzeitiger hoher Objektivität und Standardisierung und die partizipative Erarbeitung der Maßnahmen erreichten alle Projektergebnisse eine hohe Praxisrelevanz und Akzeptanz bei den Beteiligten.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema und die gemeinsame Angebotskonzeption wurde Gesundheitsförderung als Wert in der Kultur der Gemeinwesenarbeit vor Ort implementiert und im Alltagshandeln der Akteure umgesetzt.

B Verzahnung von Gesundheitsförderung und Sozialer Arbeit

Die Projektvorstellung macht deutlich, dass insbesondere die Verhältnisse in den Projektnachbarschaften dahingehend verändert werden sollten, dass Gesundheitsförderung für junge Familien nachhaltig verbessert wird.

Wie ist es möglich, das Thema Gesundheitsförderung in nachbarschaftlicher Arbeit durch die Initialzündung eines Projektes nachhaltig zu etablieren?

Aus unserer Perspektive ist es dafür besonders wichtig, Gesundheitsförderung und Soziale Arbeit in der Lebenswelt Nachbarschaft noch mehr miteinander zu verzahnen.

GEMEINSAMES VERSTÄNDNIS VON GESUNDHEITSFÖRDERUNG: CHANGEPROZESSE UND FESTSCHREIBUNG IM LEITBILD

Wenn Gesundheitsförderung für Familien nachhaltig über die Lebenswelt Nachbarschaft zugänglich gemacht werden soll, ist es grundlegend, dass die relevanten Akteure ein gemeinsames Verständnis von Gesundheitsförderung entwickeln, das in die tägliche Soziale Arbeit in der Nachbarschaft einfließen kann. Dieses gemeinsame Verständnis sollte zunächst im Steuerungsgremium entstehen und regelmäßig abgeglichen werden. Dabei sollten die Grundsätze von Gesundheitsförderung und Sozialer Arbeit gegenseitig kennengelernt und respektiert werden. Dieser Prozess ist fortlaufend und sollte in der Festschreibung des gemeinsamen Verständnisses von Gesundheitsförderung im Leitbild der Lebenswelt enden, das dann wiederum mit Leben gefüllt und vor Ort umgesetzt werden muss.

Damit es nicht zu Brüchen im Prozess kommt, haben sich folgende Grundsätze im Projekt als wichtig herausgestellt:

- Gegenseitiges Interesse und Wertschätzung
- Transparente und fortlaufende Kommunikation
- Identifikation über nachvollziehbare Geschichten und Beispiele
- Reflexion der unterschiedlichen Paradigmen
- Vertrauensvolle und zielorientierte Zusammenarbeit

Die Herausforderungen, die sich bei der Verzahnung und der Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses ergeben haben, haben viel mit den jeweiligen Charakteren beziehungsweise Kulturen der Bereiche zu tun: Während Soziale Arbeit von Freiwilligkeit, einem nicht führenden, ganzheitlichen und individuellen Ansatz geprägt ist, ist der Settingansatz der Gesundheitsförderung im Vergleich dazu direkter, normativer, ziel- und gruppenorientierter.

Werden diese unterschiedlichen Kulturen nicht als komplementär-bereichernd, sondern als widersprüchlich erlebt, kann es zu Konflikten kommen. In jedem Fall sollte wiederkehrende Reflexion über die eigene und die Kultur des anderen Bereichs fester Bestandteil der Zusammenarbeit sein.

Diese im besten Falle konstruktive Auseinandersetzung beschreibt einen Changeprozess: Gesundheitsförderung und Soziale Arbeit können nicht ohne inneren und strukturellen Wandel der beteiligten Akteure zusammenwachsen. Dazu ist die Einbettung in Strukturen und die Akzeptanz der „neuen Werte“ von möglichst vielen relevanten Akteuren entscheidend.

EINFLUSSFAKTOREN BEI DER VERZAHNUNG VON GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SOZIALER ARBEIT

Neben dem gemeinsamen Verständnis von Gesundheitsförderung wurden im Rahmen des Projektes weitere Faktoren ermittelt, welche die Verzahnung der Bereiche beeinflussen können. Folgende Fragen können in der Analysephase hilfreich sein, um zu Beginn ein Profil der Voraussetzungen vor Ort zu erstellen. So lässt sich ermitteln, wo eine gewisse Vorarbeit nötig ist oder Stolpersteine frühzeitig beseitigt werden können.

- Wie gut ist der Zugang der Lebensweltpartner zu den Familien?
- Wie ausgeprägt sind die Beziehungsarbeit und das Vertrauen zwischen Akteuren und Zielgruppe, sodass Familien auch an neue Inhalte herangeführt werden können?
- Wie gut werden weitere Familien erreicht, die noch nicht in die Nachbarschaft eingebunden sind?
- Wie gut sind einzelne Familien (Peers) untereinander vernetzt?
- Wie gut gelingt die Kommunikation zwischen Akteuren und Familien (Kommunikationskanäle, Sprache)?
- Wie gut ist die Kommunikation zwischen den Akteuren vor Ort (Informationsfluss, Offenheit für Informationen von anderen)?
- Als wie offen sind die einzelnen Akteure für interdisziplinäre Ansätze und ihre eigene Arbeit aus anderen Perspektiven zu betrachten?
- Gibt es unausgesprochene, historisch gewachsene oder anderweitig begründete Gräben zwischen einzelnen Akteuren, die eine Zusammenarbeit erschweren oder verhindern?
- Wie ist der zeitliche und inhaltliche Belastungsgrad der Akteure (bei hoher Belastung sinkt die Bereitschaft für Veränderungen, insofern diese als Mehrbelastung wahrgenommen werden)?

Die Liste der zu bedenkenden Faktoren ist nicht erschöpfend. Deutlich wird, dass die Besonderheiten vor Ort unbedingt beachtet werden sollten, insbesondere was Einflüsse auf die Zusammenarbeit zwischen dem Steuerungsgremium, Mitarbeitenden der Lebenswelt, weiteren relevanten Akteuren und den Familien angeht. Auch die Veränderungsbereitschaft der einzelnen Einheiten sollte berücksichtigt werden.

C „Netzwerk Gesund und bunt“

Um den Zugang von Familien zum Thema Gesundheitsförderung zu verbessern, sollte der professionelle Austausch zwischen verschiedenen Akteuren intensiviert werden, die zur Gesundheitsförderung und Prävention für Familien beitragen, beispielsweise in den Bereichen Sport, Medizin oder Soziale Arbeit. Im Projekt wurde dafür das „Netzwerk Gesund und bunt“ genutzt.

Die Strukturanalyse zu Beginn des Projektes hat gezeigt, dass es in Delmenhorst bereits viele Netzwerke gibt. Daher war die Idee, dass sich das Netzwerk nach einigen Treffen wieder auflöst und die ehemaligen Teilnehmenden das Thema Gesundheitsförderung mit in die vielen anderen lebensweltlichen Netzwerke nehmen.

Diese Ziele sollten im Rahmen des Netzwerks erreicht werden:

- Relevante Akteure einbinden (ideal: aktive Teilnahme, minimal: Informationen zum Netzwerk)
- Gemeinsames Verständnis von Gesundheitsförderung entwickeln und Reflexion der unterschiedlichen Sichtweisen anstoßen
- Das Thema Gesundheitsförderung ins Bewusstsein der Akteure rücken und zu eigeninitiativer Weiterverfolgung anregen
- Transparenz und Kenntnis der verfügbaren Ressourcen herstellen: konkrete Informationen über Akteure und Angebote geben, damit es möglich wird, Familien sinnvoll weiterzuverweisen
- Bedarf von Familien herausarbeiten und angehen sowie unterschiedliche Sichtweisen der Akteure berücksichtigen
- Den persönlichen Mehrwert für die einzelnen Akteure herausarbeiten, um die Motivation für eine nachhaltige Zusammenarbeit zu stärken

**KONKRETE UMSETZUNG VOR ORT:
VIER TREFFEN, WILLKOMMENSATMOSPHERE
BEI EFFIZIENTEM RESSOURCENEINSATZ**

Die Netzwerktreffen fanden in der Regel in eigenen Räumlichkeiten statt, um den organisatorischen Aufwand möglichst gering zu halten. Die Räumlichkeiten wurden je nach eingesetzten Moderationsmethoden hergerichtet sowie ein gesunder Snack für die Teilnehmenden vorbereitet. Eine Übersicht über die inhaltlichen Themen sowie eingesetzten Methoden gibt **Tabelle 1**.



Abbildung 2: Logo des „Netzwerks Gesund und bunt“

Tabelle 1: Übersicht zur Umsetzung des „Netzwerks Gesund und bunt“

„Netzwerk Gesund und bunt“ – vier Treffen, vier verschiedene Agenden

1. Einführung des Netzwerks

- Vorstellung des Projektes „Gesund und bunt“
- Einführung in das Thema Gesundheitsförderung
- Methode/Material: Powerpointvortrag

Gesundheitsförderung in meiner Arbeit

- Eigene Schnittmengen zum Thema Gesundheitsförderung
- Reflexion von anderen Verständnisweisen
- Methode/Material: Flipchart und Kärtchen, Punktabfrage

3. Speeddating für mehr Transparenz

- Vorstellen der eigenen Arbeit
- Die anderen Akteure und deren Angebote kennenlernen
- Methode/Material: Speeddating, vorbereitete Kennenlernfragen

4. Schnittstelle Nachbarschaftsbüro

- Kennenlernen der sozialräumlichen Lebenswelt der Zielgruppe
- Kennenlernen der Schnittstelle Nachbarschaftsbüro
- Methode/Material: Ortsbegehung

Teilnehmende des Netzwerks

Zunächst wurden relevante Akteure benannt und eingeladen. Die Antwort auf die Frage, wer zu diesem Kreis gehört, sollte individuell vor Ort beantwortet werden.

Im Projekt wurden 95 Akteure direkt eingeladen, weitere wurden über die Weiterleitung der Einladung durch Multiplikatoren erreicht. Insgesamt kamen 39 verschiedene Akteure aus sieben Tätigkeitsbereichen zu den Netzwerktreffen (siehe **Abbildung 3**).

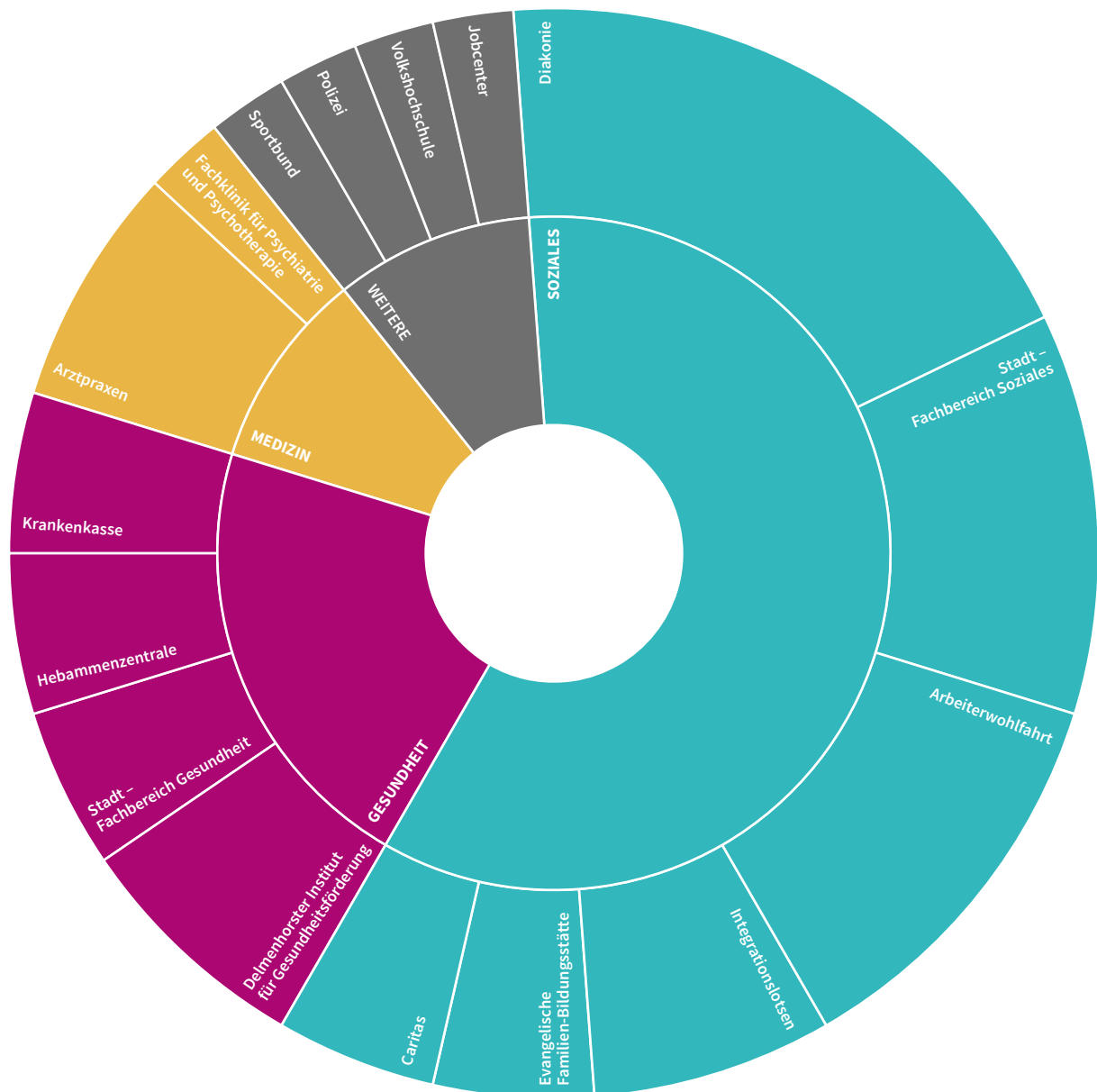


Abbildung 3: Tätigkeitsbereiche der Teilnehmenden (39 Personen) im „Netzwerk Gesund und bunt“

INNENANSICHT: NETZWERKE AUS SICHT DER TEILNEHMENDEN

Arbeitsgruppen und Netzwerktreffen gehören zu den wichtigsten Informationsquellen für den Austausch von Informationen über Akteure und Angebote (siehe **Abbildung 4**). Die Stärken eines solchen Netzwerks werden insbesondere im fachlichen Austausch auch mit „fachfremden“ Akteuren

gesehen, zu denen man keinen alltäglichen Kontakt hat. Gute inhaltliche Vorbereitung in Verbindung mit modernen Moderationsmethoden sind nicht selbstverständlich und erhöhen die Attraktivität.

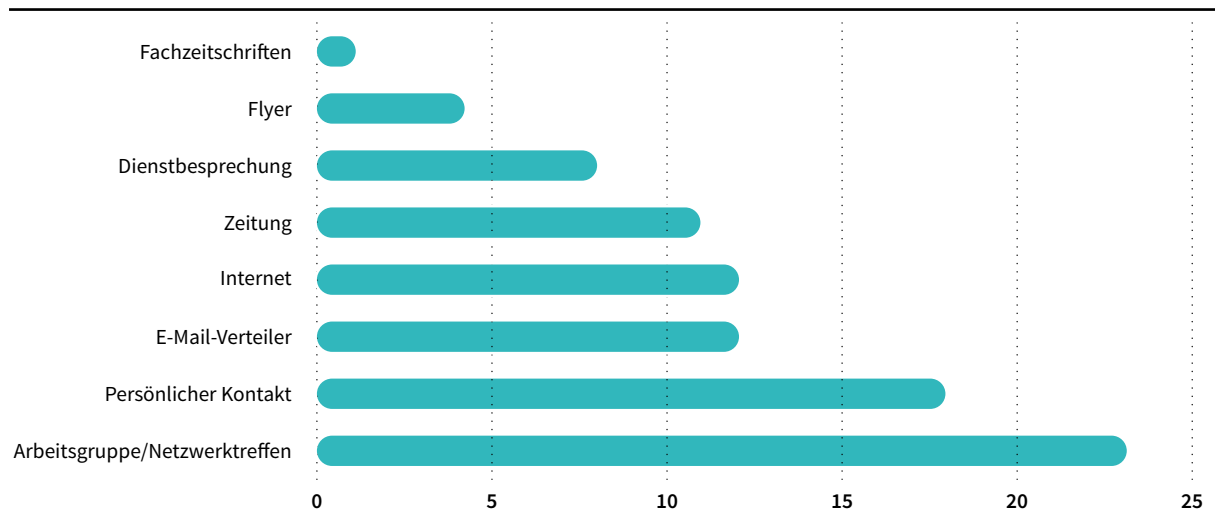


Abbildung 4: Genutzte Informationskanäle über andere Akteure sowie deren Angebote aus der Strukturanalyse 2020 (Anzahl der Befragten: 26 Personen, Mehrfachnennungen möglich)

Netzwerkarbeit gehört auch für Nachbarschaftsbüros zum täglichen Geschäft. In der Praxis bedeutet das, dass die Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros in mindestens 13 Netzwerken vertreten sind und einen Teil davon sogar selbst organisieren. Als beste Erfahrung im „Gesund und bunt“-Netzwerk wird beschrieben, Akteure kennengelernt zu haben, zu denen man vorher wenig oder keinen Kontakt hatte, und diese sogar in eigene Netzwerke aufnehmen zu können.

Trotz intensiver Bemühungen gelingt es nicht immer, alle relevanten Akteure zu informieren. Da Dienstbesprechungen nicht regelmäßig die Möglichkeit bieten, sich umfangreich über alle Akteure und deren Angebote auszutauschen, ist es wichtig, die „richtigen“ Akteure einer Einrichtung einzuladen.

TIPPS ZUR NETZWERKARBEIT

Diese Punkte sollten beachtet werden, wenn die Verankerung von Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Nachbarschaft über die Vernetzung von Gesundheitsförderung und Sozialer Arbeit mithilfe eines Netzwerks angestrebt wird:

- Nehmen Sie Rücksicht auf die Ressourcen der Akteure. Gestalten Sie Treffen, Informationsmaterial und Kommunikation kurz und ergebnisorientiert.
- In etablierte Strukturen überführen: Ein Netzwerk kann auch als Initialzündung für die nachhaltige Platzierung von Gesundheitsförderung auf den Agenden anderer Netzwerke betrachtet werden.
- Relevante Akteure laufend proaktiv informieren, auch wenn sie nicht an Treffen teilnehmen (sofern Informationen willkommen sind).



D Der „Spielspaziergang“ – ein Angebot für mehr Alltagsaktivität, Wohlfühlen in der Nachbarschaft und Vernetzung für junge Familien

Auf Basis der Einzelinterviews mit den Familien aus den Nachbarschaften und der Strukturanalyse der vorhandenen Ressourcen wurde partizipativ mit den Mitarbeitenden aller drei Nachbarschaftsbüros das Angebot „Spielspaziergang“ entwickelt.

ANALYSEERGEBNISSE

In den Interviews berichteten Familien, sich mehr bewegen zu wollen, gleichzeitig aber das Gefühl zu haben, dass das in der Nachbarschaft nicht möglich sei. Dieses subjektive Erleben stand im Widerspruch zu tatsächlich vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten für Familien wie Parkanlagen, Spielplätzen und anderen Bewegungsorten.

Aus Perspektive der Mitarbeitenden wurde die Einbettung des Angebots in die Lebenswelt als grundlegend angesehen. Zusätzlich waren individuelle Anpassungsmöglichkeiten an die Gegebenheiten vor Ort ausdrücklich erwünscht.

ÜBERGEORDNETE ZIELE UND KONZEPTION DES SPIELSPAZIERGANGS

Folgende übergeordnete Ziele wurden für den Spielspaziergang auf Grundlage der Analyseergebnisse formuliert:

- Steigerung der Alltagsaktivität von Familien mit kleinen Kindern
- Verbesserung des subjektiven Wohlfühlens von Familien mit kleinen Kindern in sowie Identifikation mit der Nachbarschaft
- Verbesserung der Vernetzung und Transparenz von Angeboten vor Ort

Das Angebot sollte helfen, über konkrete positive Erlebnisse in der Nachbarschaft den subjektiven Möglichkeitsraum zu erweitern und das Bild der Nachbarschaft aus der Perspektive der Familien zu verbessern. Die Alltagsaktivität sollte über das Einüben von Routinen gesteigert werden.

Der Spielspaziergang wurde maßgeblich von den Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros konzipiert, um Passgenauigkeit für die Lebenswelt an die erste Stelle zu setzen. Zunächst stand inhaltlich die Bewegungsförderung im Mittelpunkt. Durch die Integration eines gesunden Snacks und das Interesse der Teilnehmenden wurde im Verlauf auch das Thema Ernährung aufgegriffen. Externe Expertinnen ließen inhaltliche Aspekte zu den Themen Bewegung und Ernährung einfließen. Der Prozess wurde von der Projektkoordination gesteuert.

Um Abläufe besser zu verstehen und die Menschen und Strukturen vor Ort individuell und im Verlauf zu berücksichtigen, wurden immer wieder Rückkopplungen eingebaut. In regelmäßigen Feedbackgesprächen mit Familien und Mitarbeitenden vor Ort wurden Stolpersteine und Unterstützungsfaktoren reflektiert und gemeinsam überlegt, welche Anpassungen nötig sind.

Im Ergebnis ist das Konzept Spielspaziergang entstanden, das klar zu benennende Elemente aufweist, die gleichzeitig so flexibel bleiben, dass individuelle Anpassungen jederzeit möglich sind.

ECKDATEN UND BAUSTEINE DES SPIELSPAZIERGANGS

Manche Eckdaten standen von Anfang an fest, andere haben sich erst im Laufe der Zeit entwickelt.

- Ausgangs-/Treffpunkt ist das lokale Nachbarschaftsbüro.
- Das Angebot besteht für Familien mit Kindern von null bis sechs Jahren.
- Ältere Geschwisterkinder und andere Familienmitglieder sind willkommen.
- Es dürfen keine Kinder ohne erwachsene Begleitperson kommen.
- Das Angebot hat keine Kursstruktur, sondern ist fortlaufend, der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- Das Angebot ist kostenfrei.
- Ein Spielspaziergang dauert 1,5 Stunden.
- Es werden verschiedene Bewegungsorte aufgesucht.

Jeder Spielspaziergang wurde von einer Mitarbeiterin der Nachbarschaftsbüros geleitet und von einer Bewegungsfachkraft begleitet. Zudem wurden die Treffen anfangs von der Projektkoordination methodisch analysiert. Später übernahmen die Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros die Prozessevaluation.

Der Spielspaziergang besteht aus sieben Bausteinen (siehe **Abbildung 5**).

Sechs Bausteine sind als Phasen konzipiert, die aufeinanderfolgen. Der Baustein „Gespräch über Gesundheitsförderung“ findet während der anderen Phasen statt. In **Anhang 1** sind zusätzlich die einzelnen Phasen mit Inhalten, Zielen und Handlungsempfehlungen für die Umsetzung dargestellt.

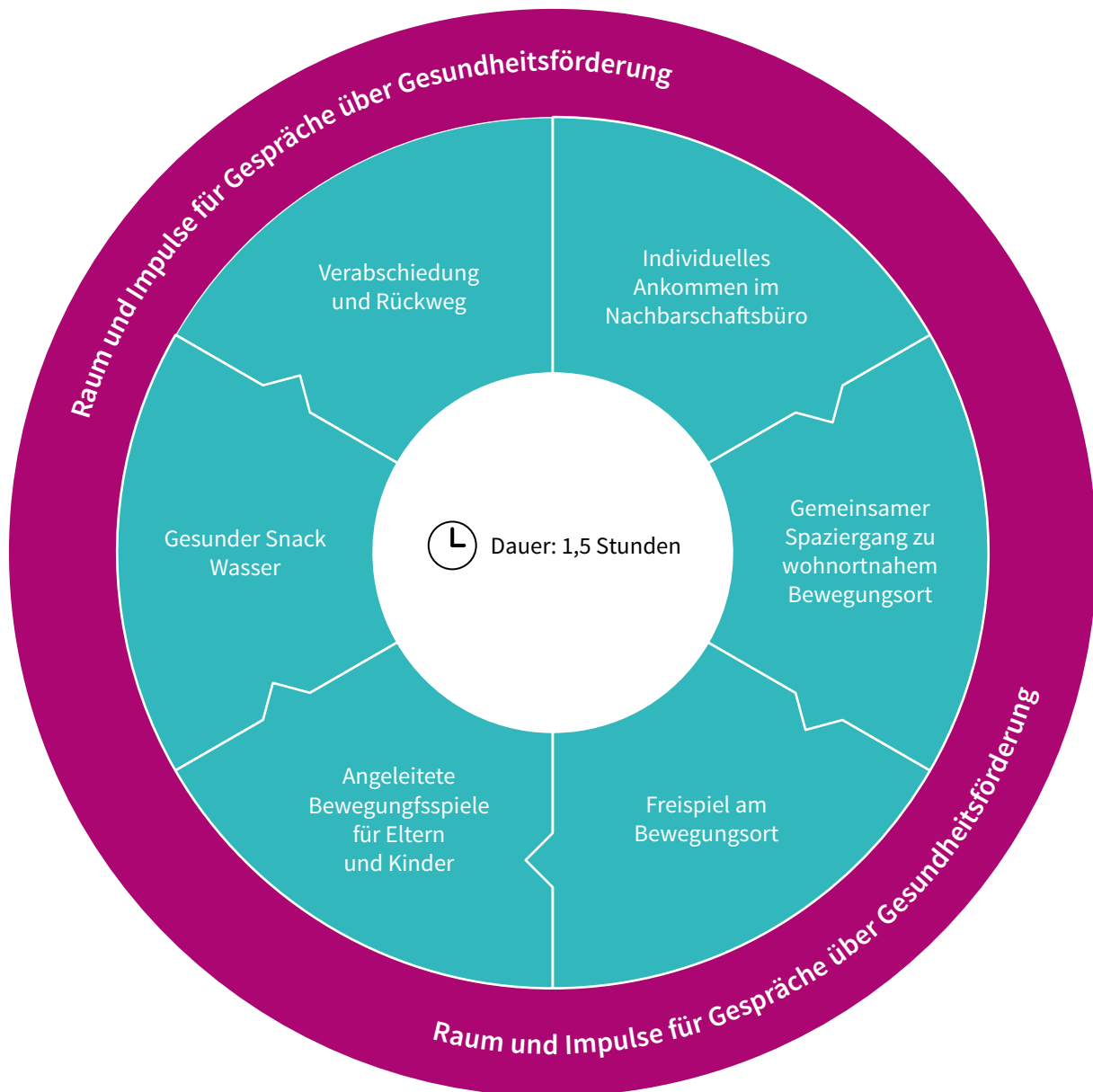


Abbildung 5: Konzept des „Spiespaziergangs“

UMSETZUNG DES SPIELSPAZIERGANGS IM PROJEKT „GESUND UND BUNT“

Das Angebot Spielspaziergang wurde in zwei Phasen, im Sommer und Herbst/Winter 2019/2020, durchgeführt und erprobt. Insgesamt fanden 52 Spielspaziergänge, davon 21 in Düsternort, 16 in Hasport und 15 in Wollepark statt. Ausgangspunkt war das jeweilige Nachbarschaftsbüro.

Die Spielspaziergänge in Zahlen

Insgesamt nahmen über die gesamte Laufzeit 165 Personen am Spielspaziergang teil. Die folgenden Grafiken geben einen Einblick in die Verteilung auf die drei Nachbarschaften, das Verhältnis von Kindern zu Erwachsenen sowie das Teilnahmeverhalten.

In der Nachbarschaft Wollepark nahmen 36, in Düsternort 66 und in Hasport 63 Personen am Spielspaziergang teil. Eine Familie besuchte das Angebot sowohl in Wollepark als auch in Düsternort, drei Familien besuchten das Angebot sowohl in Düsternort als auch in Hasport. Die genannten Familien (13 Personen) wurden doppelt gezählt, wodurch sich die Gesamtzahl von 165 ergibt (siehe **Abbildung 6**).



Insgesamt nahmen 103 Kinder (62 %) und 62 Erwachsene (38 %) an den Spielspaziergängen teil. Von Anfang an nahmen Familien in unterschiedlichen und von Mal zu Mal wechselnden Zusammensetzungen teil: Manche Familien kamen mit Mutter, Großmutter und einem Kind, andere Familien kamen mit beiden Eltern, wieder andere Eltern allein mit ihren drei Kindern. Es durften alle Familien teilnehmen, die mindestens ein Kind im Alter von null bis sechs Jahren hatten. Es gab gerade zu Beginn auch immer wieder ältere Kinder, die gern allein teilgenommen hätten – ihnen wurden Angebote von Kinder- und Jugendhäusern empfohlen.

Über die Hälfte der Personen nahm einmal am Spielspaziergang teil. Ein Viertel der Personen kam zwei bis drei Mal und rund ein Fünftel kam regelmäßig, mindestens aber vier Mal (siehe **Abbildung 7**). Es ist zu berücksichtigen, dass hier die einzelnen Teilnehmenden und nicht die Familien erfasst wurden. Ist beispielsweise ein älteres Geschwisterkind nur einmal mitgekommen, wurde es in der ersten Kategorie erfasst.

Die erwachsenen Teilnehmenden stammten aus 17 verschiedenen Ländern, was die nationale, ethnische und kulturelle Diversität der Nachbarschaften gut widerspiegelt.

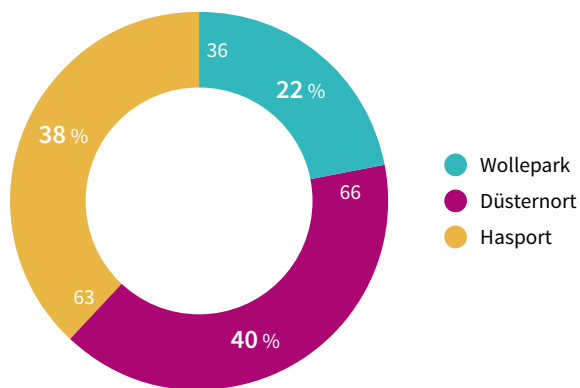


Abbildung 6: Teilnehmende der Spielspaziergänge in allen drei Nachbarschaften

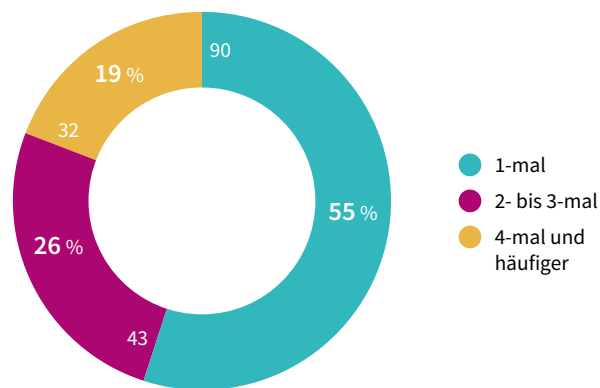


Abbildung 7: Teilnahmeverhalten insgesamt über alle Nachbarschaften und alle Spielspaziergänge

ERFOLGSFAKTOREN UND HERAUSFORDERUNGEN BEI DER UMSETZUNG DES SPIELSPAZIERGANGS

Das Angebot Spielspaziergang hat sich im Laufe der beiden Phasen verändert und wurde angepasst. Insgesamt haben sich gewisse Gelingensfaktoren, aber auch Herausforderungen gezeigt.

Erfolgsfaktoren: Beziehungen als Grundlage und flexible Gestaltung

Der Beziehungsaufbau ist elementar, damit sich die Teilnehmenden wohlfühlen und erleben, dass Bewegung in ihrer Nachbarschaft positiv sein kann. Beziehungen entstehen

- zwischen der Gruppenleitung und der Gruppe,
- zwischen den Kindern und
- zwischen den Eltern.

Wiederholt gesungene Lieder und der grundlegend gleiche Ablauf des Spielspaziergangs konnten den Familien eine gewisse Sicherheit geben. Die wiederkehrenden Elemente und die Auswahl möglichst selbsterklärender Spiele haben auch dazu beigetragen, dass vorhandene Sprachbarrieren umschifft werden konnten. Gleichzeitig lässt das Konzept des Spielspaziergangs eine gewisse Flexibilität in der Umsetzung zu. Die Phasen können individuell priorisiert und zeitlich flexibel gestaltet werden, so kann beispielsweise

- der Spaziergang im Vordergrund stehen, wenn Kinder gerne laufen oder eine Rallye machen möchten, oder
- der Aufenthalt am Bewegungsort im Vordergrund stehen und der Weg kurz gehalten werden, wenn die Kinder gerne frei oder angeleitet spielen möchten.

Die Beziehungsarbeit sowie die flexible Gestaltung haben sich als sehr wichtige Faktoren für das Gelingen und die Annahme des Angebotes herausgestellt.

Herausforderungen: Fehlende Planbarkeit und heterogene Altersgruppe der Kinder

Trotz laufender Anpassungen haben sich insbesondere folgende Herausforderungen bei der Umsetzung des Spielspaziergangs gezeigt:

- Es gab Familien, die nicht draußen sein wollten.
- Es wurde teilweise als schwierig empfunden, der heterogenen Altersgruppe der Kinder gerecht zu werden.
- Fehlende Planbarkeit und Wetterabhängigkeit: Gelegentlich ist Frust entstanden, da zu wenig (passierte häufiger) oder zu viele (passierte seltener) Familien am Spielspaziergang teilnehmen wollten.
- Die partizipative Entwicklung und vorgesehene Evaluation haben viel Zeit und Ressourcen gebunden, sodass die Relation zum Nutzen nicht durchgängig gesehen wurde.

- Bei den Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros kam häufiger die Frage auf, ob das Angebot in der Lebenswelt an der richtigen Stelle ist oder ob es nicht ein passenderes Angebot für die Bedürfnisse der Familien vor Ort geben könnte. Die Frage hing teilweise mit der Identifikation mit dem Angebot zusammen: „Warum soll ich das selber machen? Warum kann das keine externe Fachkraft anleiten?“ (Aussage einer Mitarbeitenden aus einem Nachbarschaftsbüro).

E Material zur Bewegungsförderung in der Lebenswelt Nachbarschaft

Im Projekt „Gesund und bunt“ wurden verschiedene Materialien, Spielanleitungen und Ansätze zur Bewegungsförderung in der Lebenswelt Nachbarschaft eingesetzt und erprobt. Durch Literaturrecherche, Know-how von Bewegungsfachkräften, Feedback von Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros, Rückmeldung der Teilnehmenden und Beobachtungen wurden zusätzlich eigene „Gesund und bunt“-Materialien entwickelt. Die im Folgenden vorgestellten Materialien und Spiele haben sich in Delmenhorst als vielfältig einsetzbar, auch über den Spielspaziergang hinaus, herausgestellt und bewährt. Werden die Anregungen an anderen Orten eingesetzt, können Anpassungen an die lokalen Gegebenheiten und Verhältnisse sowie den dortigen Bedarf sinnvoll sein. Das vorgestellte Material ebenso wie die Handlungsempfehlungen und Tipps sind als Anregungen zu verstehen, die angepasst werden sollten. In diesem Sinne darf das Material gerne adaptiert werden und lässt bewusst Raum für eigene Ergänzungen und Veränderungen.

Die Materialien und Anregungen sind für folgende Gruppen gedacht:

- Praktikerinnen und Praktiker in der Lebenswelt Nachbarschaft als Inspiration
- Peers, die Angebote zur Bewegungsförderung anleiten wollen
- Familien, die Bewegungsanregungen für den eigenen Alltag suchen

Dabei sind die Praktikerinnen und Praktiker in der Lebenswelt Nachbarschaft immer als Ausgangspunkt und Schnittstelle gemeint, die Materialien und Anregungen in passenden Situationen einsetzen und an Familien weiterleiten.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN VON MATERIAL ZUR BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Im Projekt haben wir festgestellt, dass die folgenden übergeordneten Eigenschaften der Materialien wichtig für den erfolgreichen Einsatz in der Lebenswelt Nachbarschaft sind. Daher wurden diese Eigenschaften bei allen Materialempfehlungen berücksichtigt.

● **Bewegungsanregend/interessant:**

Ausprobieren im Nachbarschaftsbüro

Damit Familien im Nachbarschaftsbüro Bewegungsimpulse erhalten und ihnen Bewegungsfreude vermittelt wird, sollte dort Material zur Verfügung stehen, das Kinder zu Bewegung anregt. Dieses Material kann ruhig besonders und anders als zu Hause sein. Das Material sollte interessant sein und die Neugier von Kindern wecken. Im Nachbarschaftsbüro muss genügend Platz sein, damit Kinder das Material selbst ausprobieren können.

● **Verständlich/selbsterklärend: selbstständig nutzbar, einfache Spiele**

Angeleitete Bewegungsspiele für Familien sollten einfach sein, damit die Teilnehmenden sie sich leicht merken und zu Hause nachspielen können. Wenn keine Spiele angeleitet werden, sollte das Material möglichst selbsterklärend sein: Ein Ball regt ohne Erklärung verschiedene Bewegungsmöglichkeiten an, ein Spiel mit Stationen muss erst aufgebaut und erläutert werden.

● **Alltagstauglich für Familien: Überführen in Alltagsaktivität**

Wenn Familien Impulse für Bewegungsförderung mit nach Hause nehmen sollen, ist Alltagstauglichkeit ein wichtiges Merkmal. Das bedeutet, dass die Umsetzung mit Material möglich sein sollte, das Familien zu Hause haben, oder es Anregungen für Naturmaterialien geben sollte, die draußen jederzeit zur Verfügung stehen.

BEWEGUNGSKISTE

Kinder im Vorschulalter sind bei vielen Gelegenheiten im Nachbarschaftsbüro einfach dabei: bei Beratungsterminen, an Café-Nachmittagen und zu anderen Anlässen. Die Kiste mit Bewegungsmaterialien kann, wenn die Räumlichkeiten gegeben sind, einfach zur Verfügung gestellt werden. So kann Bewegungsförderung niedrigschwellig in den Alltag des Nachbarschaftsbüros integriert werden.

Für die Zusammenstellung des Materials wurden wichtige Kriterien zu den übergeordneten Eigenschaften ergänzt:

- Für jüngere und ältere Kinder
- Kombinierbar, vielseitig
- Aufbewahrung attraktiv und gepflegt
- Zugänglich, selbstständig nutzbar
- Drinnen und draußen einsetzbar
- Lang haltbar, wiederverwendbar
- Qualitativ hochwertig, gut verarbeitet

Nur wenn alle diese Kriterien erfüllt wurden, wurde ein Bewegungsmaterial in die Kiste aufgenommen. Betont werden soll an dieser Stelle, dass Nachhaltigkeit einerseits aus Kostengründen, andererseits aus Umweltaspekten ein wichtiges Kriterium war und ist. Beliebte Materialien wie Luftballons oder Seifenblasen werden dadurch ausgeschlossen, auch wenn sie sehr gefragt sind. Eine komplette Materialliste mit Kostenrahmen finden Sie in **Anhang 2**.



Sicherheit für jüngere Kinder

Gewisse Materialien können von jüngeren Kindern nicht unbeaufsichtigt genutzt werden, beispielsweise besteht Strangulationsgefahr bei den Seilen. Es sollte deshalb eine klare Regel sein, dass Kinder die Materialien zwar selbstständig, jedoch nicht ohne Aufsicht benutzen dürfen.

Bewegungskiste und Bollerwagen – eine bewährte Kombination

Es ist schön, wenn die Materialien in einer großen, durchsichtigen Kiste aufbewahrt werden, die im Idealfall an einem gut zugänglichen und immer gleichen Platz steht. So wissen die Familien, die häufiger ins Nachbarschaftsbüro kommen, wo sie die Materialien finden, und können es selbst herausnehmen und wieder zurückräumen.

Finden Aktivitäten draußen statt, kann die Bewegungskiste auf einen Bollerwagen gestellt werden, der bis zum Ziel von Mitarbeitenden und Familien abwechselnd gezogen wird. So werden der Weg und der Transport selbst zur Bewegungsförderung.

TIPPS FÜR DIE BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN DER LEBENSWELT NACHBARSCHAFT

Im Rahmen der Spielspaziergänge haben wir Stellschrauben zusammengetragen, an denen man drehen kann, um das Gelingen eines Angebots zu Bewegungsförderung wahrscheinlicher zu machen.

Die Erkenntnisse beruhen auf Beobachtungen, Rückmeldungen von Kindern und Eltern sowie Praxisfeedback von Sozialarbeitenden und Bewegungsfachkräften und sind in **Anhang 3** zusammengefasst.

„GESUND UND BUNT“-KARTENSET BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Ein fester Baustein des Spielspaziergangs ist der gesunde Snack, der regelmäßig Gespräche zu gesunder Ernährung für Kinder anregt. Die Bewegungsfachkraft griff die Gesprächsimpulse auf und setzte bei Bewegungsspielen Karten ein, auf denen Obst- und Gemüsesorten abgebildet waren. Die Familien gingen sehr kreativ mit diesen Karten um und brachten immer wieder neue Spielideen und Gesprächsinhalte ein. Daraus ist das „Gesund und bunt“-Kartenset entstanden, das Ernährungswissen mit Bewegungsimpulsen verknüpft.

„Ich fand die Karten im Spielspaziergang so toll, dass ich für uns zu Hause selbst ein Kartenset mit Obst und Gemüse gebastelt habe“ (Feedback einer Mutter mit zwei Kindern, Teilnehmerin des Spielspaziergangs).

BEWEGUNGS LIED „GESUND UND BUNT“

Bei den Spielspaziergängen wurden immer wieder verschiedene Lieder gesungen, woran Kinder und Eltern großen Spaß hatten – besonders dann, wenn das Lied irgendwann allen bekannt war. Es gab jedoch nicht immer Menschen, die so ein Lied gut anleiten konnten, denn dazu braucht es Mut, Textsicherheit und Kenntnis der Melodie. So entstand die Idee, ein Lied zu entwickeln, das einfach, lustig und inhaltlich an das „Gesund und bunt“-Kartenset anschließt.

Gemeinsam mit dem Musiker Herbert Stumpe ließ sich dieser Gedanke umsetzen: Entstanden ist ein Lied zur Melodie von „Alle meine Entchen“, das in 24 Strophen alle Obst- und Gemüsesorten des Kartensets charakterisiert und Bewegungen

beschreibt, die leicht auszuüben sind. Das Lied funktioniert mit und ohne begleitendes Kartenset und soll vor allem eines machen: Spaß und gute Laune.

OUTDOOR-BEWEGUNGSSPIELE

Ein grundlegendes Ziel im Projekt war es, Familien das Erlebnis zu ermöglichen, dass Bewegung draußen in und durch die Nachbarschaft möglich ist und man sich dabei wohlfühlen kann. Gemeinsames Spazierengehen, Spiele mit der ganzen Familie spielen und dabei entdecken, welche Bewegungsorte es in der Nachbarschaft gibt, war deshalb besonders wichtig. Dabei wurden Spiele angeleitet, die Familien entdeckten aber auch immer wieder selbst Orte und Materialien, an und mit denen sich bewegt spielen lässt.

Spiele mit Naturmaterialien

Die Outdoor-Spielideen sind vor allem als Eisbrecher gedacht. Sie können Impulse geben, die die Kreativität der Familien anstoßen. Die Spielideen richten sich nach den vier Jahreszeiten und nutzen Naturmaterialien, die wohl in jeder Nachbarschaft zu finden sind, aber vielleicht auch erst gesucht werden wollen. In der Natur, im Grünen, aber auch zwischen Häusern lassen sich Dinge entdecken, die für Bewegungsspiele genutzt werden können.

„Zu jeder Jahreszeit gibt es draußen vieles zu entdecken“ (Feedback einer Mutter mit vier Kindern, Teilnehmerin des Spielspaziergangs).

Die Spielideen können als Poster ausgedruckt und vor dem Spielspaziergang gemeinsam angeschaut werden oder als „Stolperer“ im Nachbarschaftsbüro ausgehängt werden. „Stolperer“ sind Dinge oder Informationen, die man in einem gegebenen Kontext nicht erwartet und dadurch Aufmerksamkeit auf sich lenken. Sie können aber auch im DIN-A4-Format ausgedruckt und in Kartengröße für die Hosentasche zugeschnitten werden. Dann können Kinder beispielsweise unterwegs eine Karte ziehen und das gezogene Spiel wird dann gespielt.



HINWEIS

Das komplette „Gesund und bunt“-Kartenset, das Bewegungslied „Gesund und bunt“ sowie die Outdoor-Bewegungsspiele stehen auf der Website gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/ zum Download zur Verfügung.



Download (PDF-Dateien)

F Partizipation im Projekt „Gesund und bunt“ und in der Lebenswelt Nachbarschaft

Die konsequente Umsetzung eines bedarfsorientierten Ansatzes erfordert die fortlaufende Rückkopplung mit der Zielgruppe, um zu überprüfen, ob die Bedürfnisse richtig erfasst wurden, sich geändert haben und ob die Angebote den Bedürfnissen tatsächlich entsprechen oder angepasst werden sollten.

Eine Herausforderung, die der bedarfsorientierte Ansatz mit sich bringt, ist der Abgleich mit den vorhandenen Ressourcen. Ein Beispiel: Es kann klar der Bedarf nach einem Indoor-Sportangebot für Familien ermittelt werden, aber die Räumlichkeiten vor Ort lassen eine Umsetzung nicht zu. In Kooperation mit einem Sportverein wird eine Turnhalle gefunden. Dieser Ort entspricht dann allerdings nicht mehr den Bedürfnissen nach einem geschützten Raum – diese Wendung ist nur über eine Rückkopplung zu erfahren. Bedarf und Bedürfnisse müssen also in eine Balance mit vorhandenen Ressourcen gebracht werden, was über eine laufende Einbindung der Zielgruppe erfolgen sollte.

Die intensive Partizipation wurde dabei nicht nur als positiv erlebt, sondern rief gelegentlich auch Widerstände bei den Familien und auch bei den Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros hervor. An dieser Stelle haben wir je drei Erfolgsfaktoren und Stolpersteine zusammengefasst, die dazu beitragen, dass Identifikation und Commitment entstehen und Familien sich mitgenommen fühlen.

Im Angebot Spielspaziergang wurden verschiedene Instrumente (u. a. Fragebogen, Skala, Arbeit mit Fotos) ausprobiert, um Partizipation und laufende Rückkopplung umzusetzen. Die Instrumente in **Anhang 4** haben sich dabei bewährt.



TIPPS ZUR PARTIZIPATION ERFOLGSFAKTOREN

- Bedarf und Bedürfnisse von Eltern und Kindern berücksichtigen und dafür jeweils passende Instrumente und Fragen wählen.
- Die Wünsche der Beteiligten wertschätzen. Aussagen zu den Wünschen spiegeln, um Missverständnissen vorzubeugen.
- Die Umsetzung von Wünschen für Akteure leistbar und für Familien spürbar halten. So erfahren beide Seiten Selbstwirksamkeit: Der partizipative Ansatz ist machbar, sinnvoll und die Mühe wert.



TIPPS ZUR PARTIZIPATION STOLPERSTEINE

- Die Datenschutz-Grundverordnung missachten: Werden personenbezogene Daten erhoben, ist die Berücksichtigung der Datenschutz-Grundverordnung unumgänglich. Formulare hierzu werden oft als bürokratisch und schwierig wahrgenommen und erschweren die Bereitschaft der Familien teilzunehmen. Der Datenschutz sollte trotzdem gewahrt werden.
- Sich durch die begrenzten Ressourcen zu stark beeinflussen lassen und ein Gefühl von „Das wäre schön, aber es kann ja nicht klappen“ entwickeln.
- Laufende Anpassungswünsche interpretieren als „Wie es jetzt ist, ist es wohl schlecht oder falsch, obwohl wir uns so viel Mühe gegeben haben“. Konstruktiver ist der Gedanke „Wir können von hier aus weitergehen, weil der vorherige Schritt uns hierher gebracht hat. Wir erklimmen gemeinsam eine Leiter.“

G Kommunikation im Projekt „Gesund und bunt“

Die Herausforderung im Bereich Kommunikation besteht darin, mit unterschiedlichen Kommunikationspartnern auf unterschiedlichen Ebenen mithilfe der jeweils angebotenen oder verwendeten Kommunikationsmittel erfolgreich zu kommunizieren. Dies gilt nicht nur für die Kommunikation innerhalb des Projektteams, sondern insbesondere auch mit der Projektzielgruppe, den Netzwerkpartnern sowie der Öffentlichkeit, beispielsweise in Pressemitteilungen oder auf Fachveranstaltungen.

Unabhängig vom Projekt existiert in der Regel eine gewachsene Kommunikationskultur in der Lebenswelt, einschließlich etablierter Kommunikationsmittel. Gesundheitsförderung ist im sozialen Bereich häufig noch ein neues Themenfeld, das über etablierte Kommunikationsstrukturen hinausgedacht werden muss.

Daraus ergeben sich folgende Erfordernisse:

- Eine Anpassung der Kommunikation mit den Zielgruppen, beispielsweise zur Erschließung von bisher nicht erreichten Zielgruppen
- Eine strukturelle Verbesserung der Kommunikation zwischen verschiedenen Akteuren, unter anderem um die Angebote für die Zielgruppen transparenter zu machen
- Ein Austausch mit der interessierten Öffentlichkeit, um bisher nicht gedachte Anschlussmöglichkeiten zu öffnen

WICHTIGE KOMMUNIKATIONSELEMENTE

Im Projekt wurden diese Kommunikationselemente berücksichtigt:

- Inhaltsaufbereitung für unterschiedliche Ansprechpartner (kein one-fits-all)
- Hohe und eindeutige Wiedererkennbarkeit (Logo, Farben und Schrifttyp)
- Stimmiges Informationserlebnis (freundlicher, kohärenter Auftritt)
- Vertrauen schaffen und erhalten (kompetente Projektpartner, seriöser Ansatz)
- Relevante, anschlussfähige Informationsinhalte (persönliche Bedeutsamkeit)

Nachfolgend werden ausgewählte Kommunikationsmittel aus dem Projekt vorgestellt.

Dabei gehen wir besonders auf die Fragen ein:

- Wie funktioniert das Kommunikationsmittel?
- Wann und warum haben wir das Kommunikationsmittel eingesetzt?
- Worauf haben wir bei der Gestaltung, dem Inhalt und dem Entwurf besonders geachtet?

Die Vorstellung des Kommunikationsmittels wird ergänzt um Stärken und Schwächen, die wir im Projekt festgestellt haben. **Tabelle 2** zeigt zunächst eine Übersicht aller Kommunikationsmittel und deren zielgruppenspezifischer Verwendung im Projekt.

Tabelle 2: Übersicht der Kommunikationsmittel

Kommunikationsmittel	Verwendung	Steuerungs- team	Projekt- ziel- gruppe	Projekt- netz- werk	Öffent- lichkeit
Aussteller	Bewerbung des Projektes; (Veranstaltungs-)Wegweiser vor Ort	×	×	×	
E-Mail	Allgemeiner Austausch zum Projekt	×		×	
Flyer	Bewerbung des konkreten Angebots Spielspaziergang sowie des „Netzwerks Gesund und bunt“		×	×	
Monatsprogramm	Programmblatt der Nachbarschaftsbüros zur Bewerbung ihrer Angebote (u. a. Spielspaziergang)		×		
Newsletter	Einladung zu Workshops mit einem groben Infostand zum Projekt sowie nachgereichter Ergebnisverteilung von Netzwerktreffen			×	
Plakate	Einfache Plakate zur Bewerbung/komplexere Plakate zur Erklärung des Projekts		×	×	
Roll-up	Bewerbung des Projektes; Wegweiser vor Ort			×	×
Telefon	Zentrales Instrument zur Projektkoordination	×	×	×	
Webseite	Projektwebseite (Referenz) des DIG, Programmhinweise auf der Seite der Diakonie	×		×	×
WhatsApp/ Messenger	Von Multiplikatoren (Peergroup) verwendeter Kanal, um Familien an die Teilnahme am Angebot zu erinnern		×		
Workshops/ Meetings	Regelmäßige Workshops zur Projektplanung und -steuerung (u. a. Struktur-, Bedarfsanalyse, Konzeption Angebot Spielspaziergang)	×		×	
Zeitungsartikel	Pressemitteilung zu Beginn des Projektes; Pressebericht über Auftaktveranstaltung und Netzwerkauftaktveranstaltung				×

NEWSLETTER

Wie funktioniert das Kommunikationsmittel?

Wir haben mit einem Newsletter-System-Anbieter gearbeitet. Nach der Einrichtung eines Nutzerkontos erfolgt die Erstellung der Newsletter auf der Webseite des Anbieters. Mithilfe eines Baukastensystems können Text- und Grafikelemente relativ frei angeordnet und mit Inhalt befüllt werden.

Wann und warum haben wir das Kommunikationsmittel eingesetzt?

Wir haben den Newsletter zur Einladung von Netzwerkpartnern zu Netzwerktreffen und zur Nachbereitung der Netzwerktreffen verwendet. Dabei waren uns eine einfache Adressenverwaltung, die Nutzung von im Projekt etablierten visuellen Ankerpunkten und die Berücksichtigung der Datenschutz-Grundverordnung wichtig.

Worauf haben wir bei der Gestaltung, dem Inhalt und dem Entwurf besonders geachtet?

Jeder Newsletter hat eine Betreffzeile mit der Kernbotschaft des aktuellen Newsletters und dem Verweis auf das Projekt. Beide Informationen sowie eventuelle Termine werden im Vorschauenfenster eingetragen, um auch bei ungeöffneter E-Mail die wesentlichen Informationen zu senden.

Die Kopfbilder wurden mit Bezug zum Inhalt des Newsletters ausgewählt. Um die Verknüpfung zum Projekt zu erleichtern, ist das Projektlogo in das Kopfbild integriert. Die wichtigsten Informationen wurden durch Größe oder Farbe hervorgehoben. Ein Call-to-Action-Button (z. B. Anmeldung zur Teilnahme) wurde zur Erleichterung der Rückantwort integriert. Die Logozeile der Projektpartner, der Abmeldebutton und die Signatur bildeten den Abschluss.

Besonderheiten

Als Alternative zum E-Mail-Verteiler bietet der Newsletter mehr grafische Gestaltungsmöglichkeiten (Corporate Design) sowie einen technischen Ansatz, um den Erfolg zu messen.

Stärken



Grafische Gestaltungsmöglichkeiten



Optionale Erfolgsmessungen
(Wen erreicht der Newsletter? Wann ist der beste Zeitpunkt zum Versenden?)

Schwächen



Im Vergleich zu einer einfachen E-Mail relativ aufwendig in der Vorbereitung

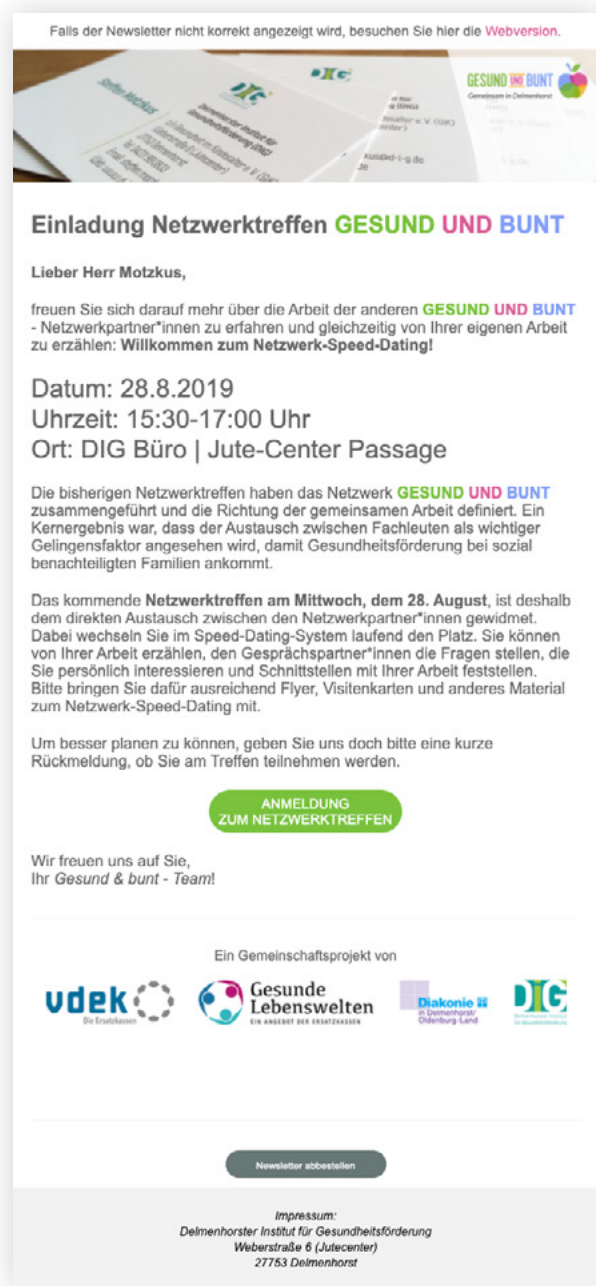


Abbildung 8: Beispiel eines Newsletters im Projekt „Gesund und bunt“

FLYER

Wie funktioniert das Kommunikationsmittel?

Flyer sind ein analoges Kommunikationsmittel, das in drei Schritten umgesetzt wird:

1. Layout:

Das Layout lässt sich recht gut mit verbreiteten MS-Office-Werkzeugen wie PowerPoint selbst bewerkstelligen.

2. Druck:

Der Druck ist kostengünstig bei einem Onlineanbieter oder einer lokalen Druckerei möglich.

3. Verteilung:

Die Verteilung erfolgt meist über Anlaufstellen etablierter Lebensweltakteure und seltener über Briefkasteneinwürfe.

Wann und warum haben wir das Kommunikationsmittel eingesetzt?

Flyer sind hilfreiche Werkzeuge bei der Bewerbung und Kommunikation von Angeboten, sowohl in der direkten Kommunikation mit der eigentlichen Zielgruppe als auch im Austausch mit Lebensweltakteuren. Für viele ist es schön, etwas in der Hand zu haben. Ein altes Sprichwort sagt: „Ein Flyer ist nur so gut wie diejenige oder derjenige, die oder der ihn übergibt.“ Es ist demnach hilfreich, Multiplikatoren zu haben, die den Inhalt des Angebots kennen und den Flyer mit Herzblut und Ernst überreichen.

Worauf haben wir bei der Gestaltung, dem Inhalt und dem Entwurf besonders geachtet?

Generell haben wir versucht mithilfe der Flyer Basisinformation so zu kommunizieren, dass diese auch mit nur geringer Sprach- oder Lesekompetenz erfassbar bleibt. Dafür haben wir Bilder und Grafikelemente verwendet. Uns war es wichtig, dass das Projekt über Farben und Logo wiedererkannt werden kann. Wichtig war auch, die grundsätzlichen Informationen zum Angebot zu kommunizieren sowie für weitergehenden Informationsbedarf deutlich hervorgehobene Kontaktmöglichkeiten zu platzieren.

Besonderheiten

Bei Druckerzeugnissen sind Maße genau einzuhalten. Die meisten Druckereien bieten in der Regel eine kostenpflichtige Druckdatenprüfung an.

Stärken

- + Keine besonderen Werkzeuge oder Fachkenntnisse bei der Erstellung erforderlich
- + Geringer Produktionsaufwand
- + Mehrfache Verwendung möglich

Schwächen

- Hohe Streuverluste
- Materialbudget wird benötigt



Abbildung 9: Flyerbeispiel zum Spielspaziergang

WEBSEITE

Wie funktioniert das Kommunikationsmittel?

Einfache Projektwebseiten lassen sich mittlerweile ohne weitergehende Kompetenzen in der Entwicklung umsetzen. Dies gelingt kostengünstig mit sogenannten Webbaukästen. Für eine bessere Auffindbarkeit im Internet sollte man dazu eine meist kostenpflichtige Webadresse (Domain), am besten mit dem Namen des Projekts, sichern.

Wann und warum haben wir das Kommunikationsmittel eingesetzt?

Webseiten sind für die Kommunikation mit der Öffentlichkeit hervorragend geeignet: zum einen weil hier weiterführende Informationen eingestellt werden können, die sich bei anderen Kommunikationsmitteln nur stark begrenzt darstellen lassen, und zum anderen kann hier die Projektentwicklung dynamisch angekündigt oder nachgezeichnet werden, beispielsweise mit der Ankündigung geplanter Aktionen oder dem Verweis auf unabhängige Zeitungsberichte.

Worauf haben wir bei der Gestaltung, dem Inhalt und dem Entwurf besonders geachtet?




Gestalterisch haben wir die gleichen Farben, Schriften, Logos und Grafiken wie in den anderen Veröffentlichungen genutzt, um einen möglichst einheitlichen Auftritt über alle Kommunikationsmittel hinweg zu erzeugen.

Inhaltlich haben wir versucht, Informationen für bestimmte Zielgruppen in Abschnitten aufzubereiten. Die Webseite gliederte sich in „Allgemeiner Einstieg“, „Infos für Familien“ und „Infos für Netzwerkpartnerinnen und -partner“.

Besonderheiten

Bei Verwendung von gekauften Bildern sollte unbedingt auf die Lizenzierung des Materials geachtet werden. Sobald persönliche Daten erfasst werden, gilt es, den Datenschutz zu beachten.

Stärken

-  Dynamische Inhaltspflege
-  Platz für ausführliche Informationsvermittlung
-  Auch für technische Laien bedienbar, keine Programmierkenntnisse notwendig

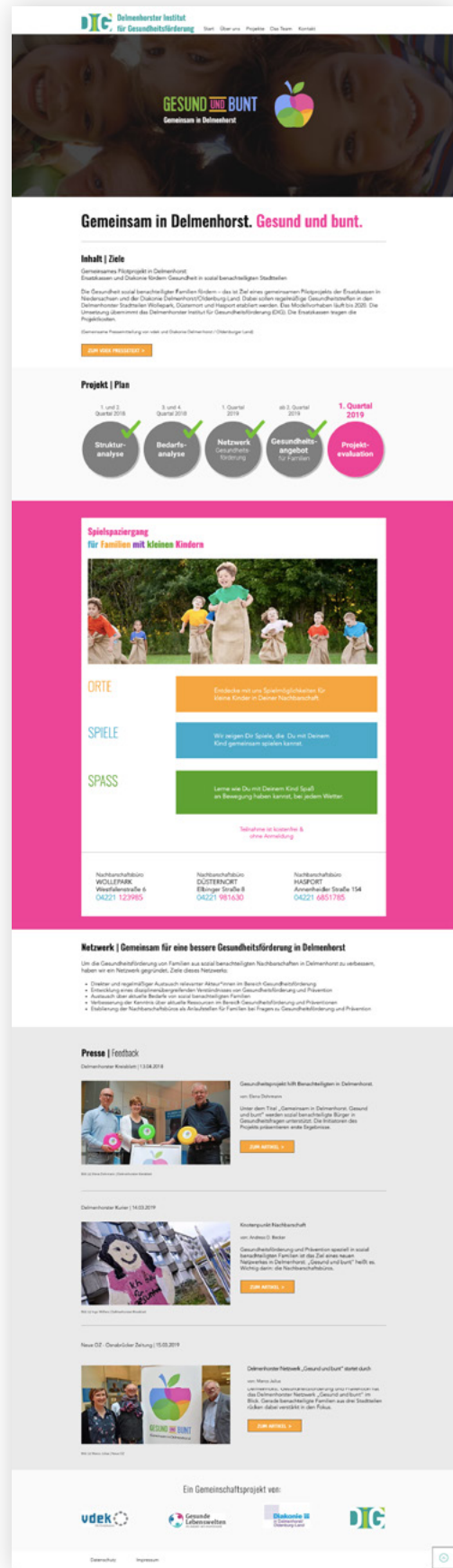


Abbildung 10: Ausschnitt Webseite des Projektes „Gesund und bunt“

H Evaluation

Das Projekt „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ wurde evaluiert. Die Methoden und Instrumente sowie wichtige Ergebnisse werden hier zusammengefasst.

Zur Erhebung der vorhandenen Ressourcen und der Vernetzung im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention in den drei Projektnachbarschaften Düsternort, Hasport und Wollepark mit Bezug zu jungen Familien sowie Darstellung von Veränderungen wurde eine Strukturanalyse mit relevanten Akteuren in Delmenhorst sowie Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros durchgeführt.

Insbesondere für die Konzeption des Gesundheitsförderungsangebots wurden sozial benachteiligte Familien in den Projektnachbarschaften über ihre Bedürfnisse im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention befragt. Der entwickelte Spielpaziergang sollte, neben einer Prozessevaluation, im Rahmen einer Nachbefragung der Familien in Hinblick auf die Zufriedenheit und die Nutzung evaluiert werden. Aufgrund der Coronapandemie ließ sich die Nachbefragung jedoch nicht in vollem Umfang durchführen.

METHODIK, INSTRUMENTE UND STICHPROBE

Die Evaluation folgte einem konstruktivistischen Ansatz. Im Rahmen der Strukturanalyse wurde das Netzwerk der vorhandenen Ressourcen aus der subjektiven Binnensicht der eingebundenen Akteure erhoben. Dabei wurden relevante Akteure als Ausgangspunkte gewählt, von denen aus im Schneeballsystem andere genannte Akteure befragt wurden. Ziel war hier nicht die vollständige Erhebung der vorhandenen Ressourcen, sondern die Ermittlung der Ressourcen, die innerhalb des erhobenen Netzwerks erreichbar sind. Da die Nachbarschaftsbüros im Projekt als zentrale Anlaufstelle für Familien in Bezug auf Gesundheitsförderung fungieren sollten, wurden diese als Ausgangspunkte festgelegt. In der Folge zeigt das Ergebnis, an wen tatsächlich bei einer Anfrage von jungen Familien weiterverwiesen wird. So werden funktionierende Verbindungen, aber auch Lücken in Bezug auf die Netzwerkarbeit deutlich.

Zur Bedürfnisanalyse wurden Interviews mit jungen Familien durchgeführt. Auch in der Befragung der Familien wurde ein konstruktivistischer Ansatz unter anderem mithilfe der Grid-Methodik umgesetzt.

In einem multimethodischen Ansatz kamen sowohl qualitative als auch quantitative Instrumente zum Einsatz. In der folgenden Tabelle sind die verwendeten Instrumente in einer Übersicht dargestellt.

Tabelle 3: Übersicht der Methoden und Erhebungsinstrumente im Projekt

Personenkreis	Methoden und Instrument
Akteure (inkl. Mitarbeitende der Nachbarschaftsbüros)	<ul style="list-style-type: none"> ● Qualitatives, leitfadengestütztes Interview ● Fragebogen ● Tracking der Anwesenheit im „Netzwerk Gesund und bunt“
Familien	<ul style="list-style-type: none"> ● Qualitatives, leitfadengestütztes Interview ● Grid-Interview ● Fragebogen zur Nutzung von Angeboten im Stadteil ● Feedbackbogen nach einem Spielpaziergang ● Tracking der Anwesenheit im Spielpaziergang ● Teilnehmende Beobachtung im Spielpaziergang
Mitarbeitende der Nachbarschaftsbüros	<ul style="list-style-type: none"> ● Einzel- und Gruppengespräche ● Feedbackgespräch nach einem Spielpaziergang ● Feedbackbogen nach einem Spielpaziergang
Fachkräfte Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ● Einzel- und Gruppengespräche ● Feedbackgespräch nach einem Spielpaziergang ● Feedbackbogen nach einem Spielpaziergang

Die Struktur- und Netzwerkanalyse wurde zu Beginn und Ende der Projektlaufzeit mit relevanten Akteuren in Delmenhorst sowie Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros durchgeführt. In der ersten Erhebung wurden zwischen dem 23.01.2018 und dem 29.03.2018 insgesamt 21 Interviews geführt und ergänzend eine Fragebogenerhebung vorgenommen, bei der fünf von 120 Fragebögen und damit 4 % zurückgeschickt wurden. Unter den befragten Akteurinnen und Akteuren waren 81 % Frauen und das Alter lag im Durchschnitt bei 51 Jahren. Es konnten 47 Standorte und 50 Netzwerke identifiziert werden. Des Weiteren wurden von den befragten Akteuren 88 vorhandene Angebote genannt, von denen 72 % dem Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention im Sinne des Leitfadens Prävention zugeordnet werden konnten. In der zweiten Erhebung wurden zwischen dem 04.03.2020 und dem 07.07.2020 insgesamt 26 Interviews geführt. Der Anteil der Frauen unter den befragten Akteurinnen und Akteuren lag bei 77 % und das Durchschnittsalter bei 46 Jahren. Es konnten 77 Standorte und 59 Netzwerke erhoben werden. Des Weiteren wurden von den befragten Akteuren 69 Angebote genannt, von denen 84 % dem Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention im Sinne des Leitfadens Prävention zugeordnet werden konnten.

Zur Analyse der Bedürfnisse sozial benachteiligter Familien wurden zwischen dem 04.04.2018 und dem 28.09.2018 insgesamt 31 Interviews geführt. Befragt wurden 13 Familien aus der Nachbarschaft Wollepark, acht aus Düsternort, vier aus Hasport sowie sechs weitere Familien. Die Teilnehmenden kamen insgesamt aus 13 Herkunftsländern. Das durchschnittliche Alter der Frauen lag bei 31 Jahren und die Familien hatten überwiegend ein bis zwei Kinder. Bei der Nachbefragung konnten aufgrund der Coronapandemie nur zwei Interviews mit Familien aus Düsternort und Hasport geführt werden. Die Familien kamen aus zwei Herkunftsländern. Die Frauen waren 41 beziehungsweise 29 Jahre alt und lebten jeweils in einem Vierpersonenhaushalt.

WESENTLICHE ERGEBNISSE UND ERKENNTNISSE

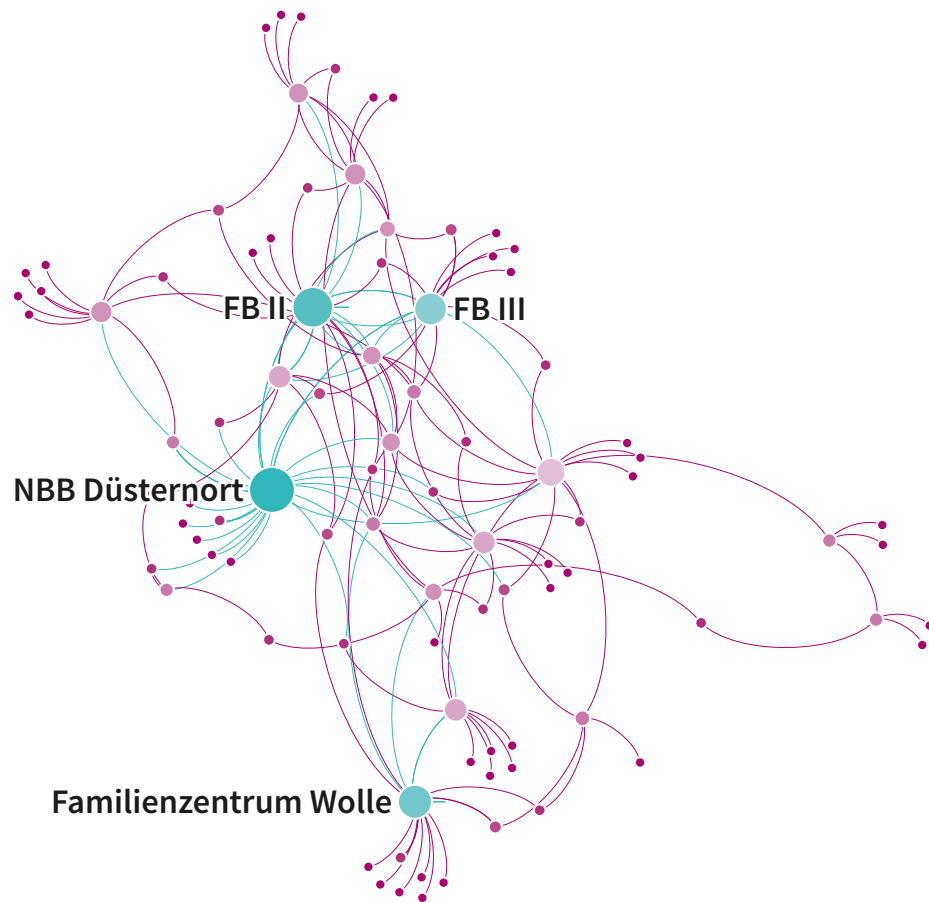
Struktur- und Netzwerkanalyse

Der Anteil der von den Akteuren genannten Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Sinne des Leitfadens Prävention hat 2020 im Vergleich zu 2018 zugenommen. Im Vergleich fühlten sich die Akteure auch besser über die verfügbaren Ressourcen informiert, das heißt über andere Akteure sowie gesundheitsfördernde Angebote. Arbeitsgruppen/Netzwerktreffen und der persönliche Kontakt bleiben dabei die wichtigsten Kommunikationskanäle.

Ob sich die Bekanntheit von und der Zugang für Familien zu Ressourcen im Bereich Gesundheitsförderung innerhalb der Projektlaufzeit verbessert hat, lässt sich auf Basis der Analyse nicht feststellen. Aus der Analyse, wie teilnehmende Familien vom Spielpaziergang erfahren haben, lässt sich aber die Vermutung ableiten, dass Familien Angebote aus dem Netzwerk kennen oder auf von ihnen genutzten Kanälen Informationen über gesundheitsfördernde Angebote erhalten. Weiterhin zeigt sich die große Bedeutung der Informationsweitergabe über das private Netzwerk.

Die Vernetzung nimmt im Vergleich von 2018 und 2020 deutlich zu. Für die Ergebnisdarstellung wurde ein Forced-based-Algorithmus gewählt, der bewirkt, dass Knotenpunkte, die miteinander verbunden sind, voneinander angezogen, während nicht verbundene Knotenpunkte abgestoßen werden (siehe **Abbildung 11**). Die Linien stellen die Verbindungen zwischen den Knotenpunkten dar. Die Farbe der Punkte markiert die Anzahl der Verbindungen von und zu anderen Akteuren: je türkiser, desto mehr Verbindungen, je pinker, desto weniger. Die Größe der Punkte markiert, wie oft ein Punkt in der Summe auf dem kürzesten Weg zwischen zwei beliebigen anderen Punkten im Netzwerk passiert wird: je größer, desto häufiger.

2018



2020

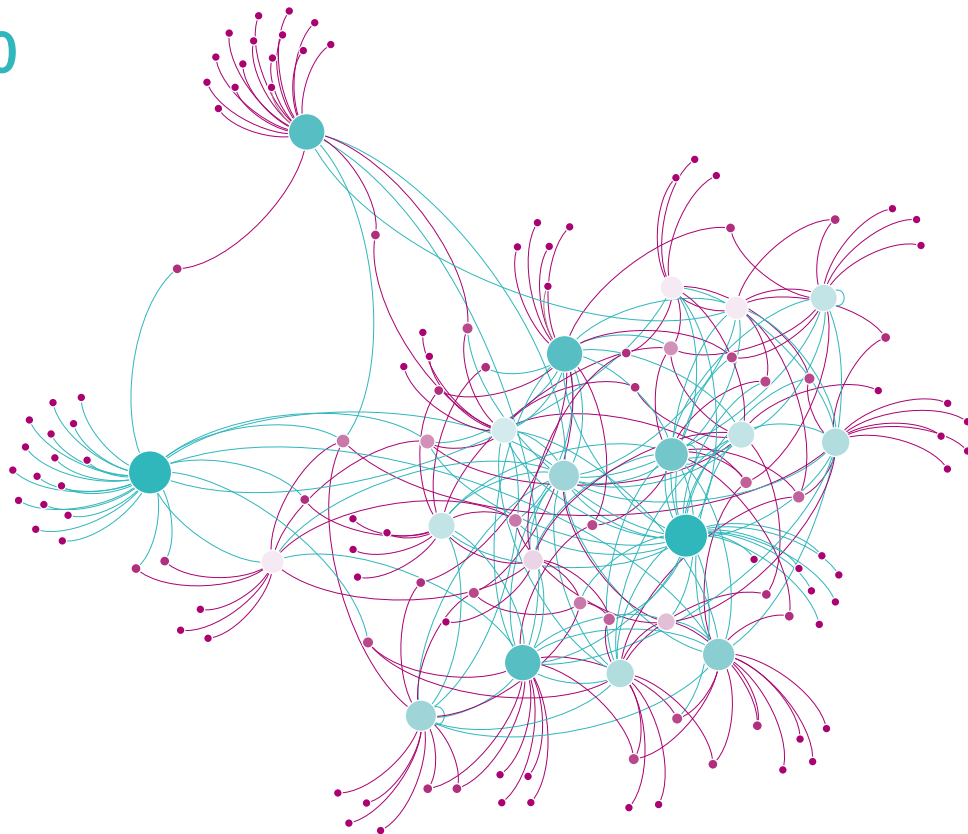


Abbildung 11: Vergleichende Darstellung der Vernetzung 2018 und 2020 (Forced-based-Algorithmus, alle Verbindungen ungerichtet)

Es werden sowohl mehr Knotenpunkte (Standorte und formale Netzwerke) als auch mehr Verbindungen untereinander genannt. Der Anteil von formalen Netzwerken, in denen Gesundheitsförderung und Prävention im Sinne des Leitfadens Prävention thematisiert wird, nimmt zu.

Die Analyse zeigt die Bedeutung der Vernetzung auf persönlicher Ebene: Während Akteure formale Netzwerke als wichtigsten Kommunikationskanal nennen, zeigt die strukturelle Analyse klar die überragende Bedeutung von Standorten und damit Personen als Schnittstelle.

„Netzwerk Gesund und bunt“

Das temporäre „Netzwerk Gesund und bunt“ wurde grundsätzlich positiv von den Teilnehmenden bewertet. Der Austausch untereinander und insbesondere der Austausch mit Personen aus anderen Fachbereichen sowie die Informationsvermittlung im Bereich Gesundheitsförderung wurden als Stärken des Netzwerks gezählt. Zusätzlich wurden die Organisation und die Wahl der Moderationsmethoden als sehr gelungen bewertet.

Spielspaziergang

Der Spielspaziergang wurde zwischen dem 11.06.2019 und dem 18.02.2020 in den drei Projektnachbarschaften in der Regel wöchentlich angeboten. Insgesamt nahmen über die gesamte Laufzeit 165 Personen am Spielspaziergang teil, davon waren 103 (62 %) Kinder und 62 Erwachsene (38 %). Über die Hälfte der Personen (55 %) nahm einmal am Spielspaziergang teil. Ein Viertel der Personen kam zwei bis drei Mal und rund ein Fünftel (19 %) kam regelmäßig, mindestens aber vier Mal. Es ist zu berücksichtigen, dass hier die einzelnen Teilnehmenden und nicht die Familien erfasst wurden.

In der Nachbefragung der Akteure wird deutlich, dass das Angebot bekannt ist und befürwortet wird. Die Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros haben in den Interviews Stärken und Schwächen des Spielspaziergangs benannt. Als Stärken des Angebotes wurden vor allem die Interaktion mit anderen Kindern und Eltern sowie die Kombination von Bewegung/Aktivität und Ernährungsaspekten hervorgehoben. Die Wetterabhängigkeit, die teilweise geringe Teilnahme und der hohe Dokumentationsaufwand wurden auf der anderen Seite als Schwächen des Angebotes aufgeführt.

Die befragten Familien zeigten sich insgesamt zufrieden mit dem Angebot. Als Stärken haben sie ebenfalls die Interaktion mit anderen Familien beschrieben. Darüber hinaus haben sie die Aktivität draußen als gesundheitsfördernd für die Familie bewertet. Als Schwächen wurden keine konkreten inhaltlichen Punkte benannt. Aufgrund der eingeschränkten Datenlage können die Aussagen der Familien nur als Tendenz gewertet werden. Da 19 % der Teilnehmenden das Angebot mindestens vier Mal genutzt haben, bestätigt die Rate, dass zumindest ein Teil der Familien mit dem Angebot gut und zufriedenstellend erreicht werden konnte.

TIPPS ZUR EVALUATION

- Nehmen Sie Rücksicht auf die vorhandenen Ressourcen: Die verwendeten Evaluationsinstrumente sollten verständlich und nicht zu lang sein.
- Bei der Durchführung von Interviews mit Familien aus verschiedenen Herkunftsländern kann eine Person zur Übersetzung hilfreich sein.



I Fazit und Ausblick

Diakonisches Werk Delmenhorst/Oldenburg-Land e. V., Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung (DIG)

Die gesteckten Teilziele des Projektes „Gesund und bunt. Gemeinsam in Delmenhorst“ können insgesamt als erreicht bewertet werden.

Vor allem auf übergeordneter Ebene stellt sich für die Projektpartner die spannende Frage, welche Wirkzusammenhänge zwischen Sozialer Arbeit und Gesundheit durch das Projekt angestoßen wurden, welche Möglichkeiten, aber auch Grenzen sichtbar wurden und wie diese Möglichkeiten jenseits von Projekten nachhaltig etabliert werden können.

Im Prozessverlauf wurden die Diskrepanz und der Diskurs zwischen den Sichtweisen der Akteure der Sozialen Arbeit und des Gesundheitsbereiches deutlich. Dies war zunächst überraschend. In der Selbstwahrnehmung nimmt insbesondere die Gemeinwesenarbeit für sich in Anspruch, eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und sein soziales Umfeld zu haben, die auch die Fragen von Gesundheit umfasst und handlungsleitend ist. Auf der anderen Seite befassen sich gerade das Delmenhorster Institut für Gesundheits-

förderung (DIG) sowie der Verband der Ersatzkassen e. V. in Niedersachsen mit den lebensweltlichen Aspekten der Gesundheitsförderung und Prävention. Während die Soziale Arbeit das Thema Gesundheit eher als einen Spezialbereich betrachtet und ansonsten eher von Wohlbefinden spricht, möchte der Gesundheitsbereich insbesondere die Zugänge der Sozialen Arbeit zur Gesundheitsförderung und Prävention selbstverständlicher, einfacher und nachhaltiger nutzbar machen. Die unterschiedlichen Sichtweisen, die Gesundheit zu stärken, Handlungsänderungen zu initiieren und dauerhaft zu verankern, wurden bis zum Ende des Projektes den beteiligten Akteuren immer wieder bewusst.

Das Projekt verdeutlicht, wie eine mögliche weitere Annäherung der unterschiedlichen Akteure im Gesundheitsbereich und in der Sozialen Arbeit aussehen könnte und wie diese in den Lebenswelten gerade benachteiligter Menschen einfacher und intensiver miteinander ins Gespräch kommen können, um gemeinsam eine größere Wirkung in Bezug auf die Gesundheitsförderung in der Lebenswelt der Menschen zu erreichen. Insbesondere durch das „Netzwerk Gesund und bunt“ sind neue Kontakte und auch Kooperationen entstanden.

Diesem notwendigen Austausch stehen allerdings mangelnde Ressourcen aller beteiligten Akteure entgegen. Die im Gemeinwesen tätigen Mitarbeitenden haben an einigen Stellen die Zusammenarbeit im Projekt als „zusätzliche Zeit“ empfunden. Die für das Projekt angesprochenen Akteure aus dem medizinischen Bereich (niedergelassene Ärztinnen und Ärzte im Projektgebiet, das Gesundheitsamt, Therapeutinnen und Therapeuten) taten sich schwer, Anknüpfungspunkte für einen gemeinsamen Austausch und die Zusammenarbeit über Einzelveranstaltungen hinaus zuzusagen. Es hat sich gezeigt, dass der medizinische Bereich aus seinem Selbstverständnis und seiner professionellen Alltagspraxis heraus sehr schwer zu gewinnen ist. Weitere positive Veränderungen setzen dabei nicht nur eine Veränderung des Selbstverständnisses und der Haltungen, sondern auch eine andere Sichtweise in der Bevölkerung voraus. Für beide Ansätze hat die bisherige Projektarbeit wertvolle Impulse geliefert, die es zu nutzen gilt. Für den angestrebten umfangreichen und stetigen Austausch wird das Bemühen um ein näheres Zusammenwachsen in den kommenden Jahren auch weiterhin, gerade aufgrund der konkreten gemeinsamen Erfahrungen vor Ort, im Fokus bleiben.

Das Diakonische Werk setzt sich in Delmenhorst in vielen sozialen Arbeitsbereichen für Menschen ein, die alle aufgrund ihrer sozioökonomischen und psychosozialen Lage stärker von Krankheit bedroht sind als der Durchschnitt der Bevölkerung. Die Durchführung des Projektes und die so zur Verfügung gestellten Ressourcen gaben die Möglichkeit, genauer hinzusehen, hinzuhören und zu verstehen, um sich für gemeinsame Handlungsoptionen einzusetzen. Hierfür waren die umfangreichen Analyseergebnisse sehr hilfreich. Bei den Mitarbeitenden der Nachbarschaftsbüros hat insbesondere die Auseinandersetzung mit dem Angebot Spielpaziergang vielfältige Prozesse angestoßen oder verstärkte bereits bestehende Ideen, wie Gesundheitsförderung in der jeweiligen Nachbarschaft besser, das heißt passgenauer, umgesetzt werden könnte.

„Gesundheitsförderung war für mich zuerst ein fremdes Thema, mittlerweile verstehe ich, dass es Brot und Butter für Gemeinwesenarbeit ist. In Gesundheitsförderung stecken viele Aspekte, die grundlegend für Gemeinwesenarbeit sind: Eigenverantwortung, Menschen an andere Angebote verweisen. Ich hab aber erst im Laufe der Zeit gemerkt, dass das Projekt das leistet“ (Aussage einer Mitarbeiterin aus einem Nachbarschaftsbüro).

Der Spielpaziergang wird von anderen Akteuren in der Lebenswelt Nachbarschaft, aber auch anderen Lebenswelten nachgefragt. In den Nachbarschaften selbst sind nun jeweils individuelle nachhaltige Ansätze zur Gesundheitsförderung entstanden oder wurden weiterentwickelt: Es gibt einen neuen Yogakurs, ein Angebot für Kitakinder mit ihren Eltern, in dem der Schwerpunkt auf dem Thema Ernährung liegt sowie darauf, die Idee einer Stadtteilrallye umzusetzen.

Im Projekt hat sich bestätigt, dass den Gemeinwesenstandorten als niedrigschwellige Begegnungsorte mit einer hohen individuellen Beziehungsarbeit zwischen den Akteuren und den Bewohnenden bei der Vermittlung von gesundheitsfördernden Angeboten eine wichtige Rolle zukommt. Für die Menschen, die in Delmenhorst leben, sind die bereits etablierten Netzwerke im Gesundheitsbereich eine gute Grundlage. Sowohl in der Öffentlichkeit als auch innerhalb der Akteure wird Gesundheit stärker in den Blick genommen werden und auch in den nächsten Jahren handlungsleitend bleiben. Die Gesundheitsregion Delmenhorst ist hier ein starker Rahmen, den es weiter zu nutzen gilt. Hierfür setzen sich die Projektbeteiligten weiter ein und hoffen auf eine Weiterentwicklung vor Ort.

Literaturverzeichnis

Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e. V. (2014).

Definition Soziale Arbeit. Abgerufen am 22. September 2020 von <https://www.dbsh.de/profession/definition-der-sozialen-arbeit/deutsche-fassung.html>.

Galuske, M. (2013).

Methoden der Sozialen Arbeit. Weinheim Basel: Beltz Verlag.

GKV-Spitzenverband. (2020).

Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 14. Dezember 2020. Abgerufen am 30. April 2021 von https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_leitfaden/Leitfaden_Praevention_2020_barrierefrei.pdf.

Kuntz, B., Rattay, P., Poethko-Müller, C., Thamm, R., Hölling, H. & Lampert, T. (2018).

Soziale Unterschiede im Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2. Journal of Health Monitoring, S. 19–36. doi:10.17886/RKI-GBE-2018-076.

Lüttringhaus, M. (2011).

Zusammenfassender Überblick: Leitstandards der Gemeinwesenarbeit. In W. Hinte, M. Lüttringhaus & D. Oelschlägel, Grundlagen und Standards der Gemeinwesenarbeit. Weinheim: Juventa.

Robert Koch-Institut. (2018).

Frühe Weichenstellung. Neue Daten zu Gesundheitsverhalten bei Kindern und Jugendlichen im Journal of Health Monitoring. Abgerufen am 22. September 2020 von https://www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2018/06_2018.html.

Stövesand, S., Stoik, C. & Troxler, U. (2013).

Handbuch Gemeinwesenarbeit. Traditionen und Positionen, Konzepte und Methoden. (U. Troxler, Hrsg.) Opladen, Berlin, Toronto: Barbara Budrich.

Anhang

Im Anhang finden Sie eine Übersicht zu den Bausteinen des Spielspaziergangs und den Materialien der Bewegungskiste, Tipps zur Bewegungsförderung in der Lebenswelt Nachbarschaft sowie Instrumente zur Partizipation und Evaluation.

Anhang 1

Bausteine des Spielspaziergangs

Tabelle 4: Übersichtstabelle mit Inhalt, Zielsetzung und Tipps zu den Bausteinen des Spielspaziergangs

1. Individuelles Ankommen im Nachbarschaftsbüro

Inhalt und Zielsetzung:

Für Familien mit kleinen Kindern ist es häufig schwierig, pünktlich zu sein, deshalb gibt es ein Zeitfenster von 15 bis 30 Minuten, in dem die Familien individuell ankommen können. Ziel ist es, eine niedrigschwellige Ankommenssituation zu schaffen.

Tipps:

- Bringen Sie bei Aufbruch zum Spielort einen Zettel mit Namen des Spielortes an die Tür des Nachbarschaftsbüros an, so können verspätete Familien nachkommen.
- Ein gemeinsames Ritual wie ein Willkommenslied nach der individuellen Ankommenszeit stärkt das Gruppengefühl.
- Für die früh angekommenen Familien kann die Wartezeit langweilig werden. Hier bietet es sich an, selbsterklärende Spielmaterialien bereitzuhalten.

2. Gemeinsamer Spaziergang zu wohnortnaheem Bewegungsort

Inhalt und Zielsetzung:

Die Gruppe geht gemeinsam zu einem Bewegungsort. Auf dem Weg können Spiele gespielt werden, die das Laufen unterstützen. Sicherheit und Wohlbefinden stehen dabei im Vordergrund. Hier erleben die Eltern, dass Fortbewegen durch die Nachbarschaft mit Kindern gut möglich ist. Hemmschwellen, sich mit Kindern in der Nachbarschaft zu bewegen, werden abgebaut.

Tipps:

- Alle Kinder fassen Seile an, die am Bollerwagen befestigt sind, oder ziehen und schieben ihn gemeinsam.
- Wählen Sie wenn möglich Wege, die nicht direkt an vielbefahrenen Straßen entlangführen, ganz nach dem Motto „lieber sicher als kurz“.
- Achten Sie darauf, dass die Gruppe zusammenbleibt und niemand verloren geht.
- Passen Sie das Tempo an die Teilnehmenden an, damit auch kleine Kinder die Chance haben, selbst zu laufen und mitzuhalten.
- Wenn die Gruppe zu wild oder der Spaziergang langweilig wird, sollte er beschleunigt werden.

3. Freispiel am Bewegungsort

Inhalt und Zielsetzung:

Nach der Ankunft am Bewegungsort können die Kinder erst einmal spielen und den Ort selbstständig erkunden. Die Kinder bekommen die Chance, sich zu orientieren und den Ort kennenzulernen. Hier erleben Familien, dass es interessante Bewegungsorte in ihrer Nachbarschaft gibt, an denen sie sich wohlfühlen.

Tipps:

- Wenn die Kinder nach dem Ankommen erst einmal frei und individuell spielen können, können sie sich anschließend besser auf das gemeinsame Spiel konzentrieren.
- Während die Kinder spielen, können die Erwachsenen sich hier auch eine kleine Pause gönnen.
- Die Gruppenleitung kann die Zeit nutzen, um mit den Erwachsenen zu sprechen und ggf. das folgende Spiel aufzubauen.

Fortsetzung Tabelle 4 ▷

▷ Fortsetzung Tabelle 4

4. Angeleitete Bewegungsspiele für Eltern und Kinder

Inhalt und Zielsetzung:

Die Gruppenleitung leitet vorbereitete Spiele an. Eltern und Kinder spielen gemeinsam und werden mit den Spielen vertraut. So kann der Transfer in den Familienalltag unterstützt werden. Gemeinsame Spiele und Aktivitäten fördern die Vernetzung der Familien untereinander.

Tipps:

- Wenn der Beziehungsaufbau auch in anderen Phasen gut vonstattengeht, weil Eltern mit ihren Kindern gemeinsam den Spielort erkunden oder die Eltern sich untereinander unterhalten und die Kinder miteinander spielen, kann dieser Baustein sehr kurz gehalten werden.
- Die gemeinsamen Spiele stehen unter dem Motto: „Alles kann, nichts muss.“ Niemand sollte zur Teilnahme gezwungen werden.
- Die Spiele sollten an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden. Wenn Eltern bestimmte Spiele nicht in der Öffentlichkeit oder mit fremden Familien oder gar keine Kinderspiele spielen wollen, sollte das respektiert werden.
- Bei den Spielen sollte klar sein, dass Kinder nicht allein teilnehmen, sondern die Eltern involviert sind.
- Spielvorschläge und Wünsche von Eltern und Kindern sollten berücksichtigt und wenn möglich umgesetzt werden.
- Gut ist es, wenn Spiele mit mehreren Varianten für unterschiedlich alte Kinder vorbereitet sind.
- Impulse zu geben ist wichtiger, als unbedingt das vorbereitete Spiel zu Ende zu spielen. Gleichzeitig sollte ein Spiel gut angeleitet werden, um Orientierung und Sicherheit zu bieten.
- Damit der Alltagstransfer gelingen kann, ist es gut, Familien erleben zu lassen, dass Spiele sowohl drinnen als auch draußen und sowohl mit spezifischen Materialien wie Bällen oder Seilen als auch mit in der Umgebung vorhandenen kostenlosen Materialien wie Eicheln oder Steinen möglich sind.
- Es bietet sich an, jahreszeitliche Bezüge herzustellen.

5. Gesunder Snack und Wasser

Inhalt und Zielsetzung:

Es gibt einen vorbereiteten gesunden Snack, in der Regel Obst und Gemüse, sowie Wasser. Durch die gesunde Struktur wird die gesündere zur einfacheren Wahl gemacht. Familien können sich nicht für ungesunde Sachen entscheiden, da die Wahlmöglichkeit nicht besteht. Gleichzeitig erleben die Familien, ohne den Fokus darauf zu legen, dass Obst und Gemüse von den Kindern akzeptiert und gern gegessen werden und einen guten Snack darstellen.

Weitere positive Effekte:

- Familien lernen gegebenenfalls neue Obst- oder Gemüsesorten kennen.
- Die Akzeptanz von Wasser als Getränk für Kinder kann erhöht werden.
- Das gemeinsame Essen und die Vorbereitung unterstreichen die Willkommenskultur: Familien erleben, dass man sich im Angebot aufmerksam um ihre Bedürfnisse kümmert.
- Der Snack regt Gespräche über gesunde Ernährung für Kinder an. Die Gespräche können aufgegriffen werden, um gesunde Ernährung zu thematisieren.
- Das Thema Ernährung wird platziert, ohne die Kompetenzen der Eltern infrage zu stellen.

Fortsetzung Tabelle 4 ▷

▷ Fortsetzung Tabelle 4

6. Verabschiedung und Rückweg

Inhalt und Zielsetzung:

Die Gruppe verabschiedet sich mit einem gemeinsamen Abschiedsritual. Das Ritual stärkt die Gruppe und rundet das Angebot ab. Die Familien entscheiden individuell, am Bewegungsort zu bleiben oder mit zurück zum Ausgangsort zu gehen. Familien müssen den Bewegungsort nicht verlassen, wenn die Kinder noch spielen wollen, aber auch ein gemeinsamer Rückweg ist möglich.

Gespräche über Gesundheitsförderung

Inhalt und Zielsetzung:

Gesprächsimpulse von Familien zu Bewegungswünschen, Fragen nach Möglichkeiten zur Bewegungsförderung für Eltern und/oder Kinder sowie zum Thema Ernährung, aber auch zu anderen gesundheitsfördernden Aspekten wie Entspannung oder Stress werden in jeder Phase des Spielpaziergangs angeregt und können jederzeit aufgegriffen werden. Vernetzung kann hier gefördert und Zugänge können vereinfacht werden.

Weitere positive Effekte:

- Hemmnisse, in Strukturen zu kommen, beispielsweise wie man einem Sportverein beitrifft, können besprochen und möglicherweise gelöst werden.
- Schwierigkeiten, wie mangelnde Kinderbetreuung, Zeit oder finanzielle Ressourcen, sich als Familie mit kleinen Kindern um die Gesundheit der Familie zu kümmern, können thematisiert und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.
- Familien können an andere Angebote oder Akteure weiterverwiesen werden. Die vorhandenen Ressourcen können Familien so besser erschlossen werden.
- Weiterer Bedarf und Wünsche können zu neuen Angeboten innerhalb der Strukturen der Sozialen Arbeit führen, wie beispielsweise einem Yogakurs für Mütter mit Kinderbetreuung im Nachbarschaftsbüro.

Anhang 2

Materialien für die Bewegungskiste

Diese Materialien können wir empfehlen, um Bewegung im Nachbarschaftsbüro zu fördern.

Tabelle 5: Bewegungskiste – Materialliste mit Kostenrahmen

Anzahl	Artikel	Preis gerundet
12	Chiffontücher	36,00 €
2	Softfußball mit Kunstlederhaut (18 cm)	16,00 €
3	Softball (22 cm)	15,00 €
12	Sinnesbälle (6 cm)	30,00 €
1	Schaumstoffwürfel (16 cm)	10,00 €
1	Schwungtuch 12 Schlaufen	45,00 €
12	Bohnensäckchen	30,00 €
8	Seile (3 m x 1 cm)	28,00 €
12	Ringe (16,4 cm)	36,00 €
5	Hula-Hoop-Reifen flach (65 cm)	50,00 €
1	Tau (10 m)	41,00 €
1	Triangel	10,00 €
3	Trillerpfeifen	3,00 €
Gesamt		350,00 €

Darüber hinaus können diese Materialien um weitere Elemente ergänzt werden:

- Eieruhr
- Sandspielzeug
- Tragbaren CD-Player
- CD mit Bewegungsliedern für Kinder

Anhang 3

Tipps für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Nachbarschaft

Willkommenskultur

Bewegungsförderung ist für viele Familien Neuland. Sie sind unsicher und wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. An dieser Stelle ist es sehr hilfreich, die Familien proaktiv willkommen zu heißen und durch Strukturen Signale zu senden, dass sie hier richtig sind und sich zurechtfinden können.

Herzlich willkommen!

- Alle ankommenden Familien werden persönlich von der Gruppenleitung begrüßt.
- Der Raum ist vorbereitet, Tische und Stühle sind gerückt, Material steht bereit.
- Zu Beginn gibt es ein Ritual, beispielsweise ein gemeinsames Lied oder ein „Blitzlicht“.

Gute Vorbereitung und Organisation

- Eine Eieruhr hilft Zeiten einzuhalten und die nächste Phase anzukündigen (z. B. „In zehn Minuten gehen wir los“).
- Hat das Angebot eine feste Struktur, können Abläufe visualisiert werden, z. B. durch einen Kreis mit Abschnitten.
- Die Gruppenleitung überlegt sich vorab einen Fundus an Spielen und bereitet das benötigte Material vor.

Kindersichere Materialien

- Die Materialien sind auf das Alter der Kinder ausgelegt (z. B. keine Kleinteile, die verschluckt werden können, bei der Anwesenheit von Kindern unter drei Jahren).
- Auf Strangulationsgefahr wird geachtet: Seile werden nur unter Aufsicht benutzt. Im Angebot werden Kordeln und Ketten abgenommen.
- Die Materialien sind ungiftig, geprüft und intakt. Kaputtes oder gefährliches Material wird nicht benutzt.

Steuerung und Freiraum

Angebote machen mehr Spaß, wenn Menschen mitmachen, die man kennt und mag, und wenn man weiß, worauf man sich einlässt, spricht: Die Regeln kennt. Die Gruppenleitung übernimmt dabei eine besondere Rolle, weil sie als Fels in der Brandung immer da ist. Ihre Aufgabe ist deswegen, Gruppenprozesse zu erkennen und zu lenken. Dabei steuert sie so viel, wie sie muss, und lässt so viel Freiraum, wie sie kann. Die Verantwortung für die Kinder bleibt immer bei den Eltern, sofern diese anwesend sind. Beziehungen bauen Verbindlichkeit auf: Wird eine Gruppe gut geleitet, kommen die Teilnehmenden mit höherer Wahrscheinlichkeit wieder.

Die Gruppenleitung hat den Hut auf

- Die Gruppenleitung hat eine wichtige Funktion als Fixpunkt und leistet Beziehungsarbeit.
- Die Gruppenleitung kennt und vermittelt die Regeln und weist auf deren Einhaltung hin.
- Ist die Gruppe orientierungslos, bestimmt die Gruppenleitung die Inhalte (Spiele, Materialien) und gibt die Rahmenbedingungen vor (Zeiten, Ort).

Fortsetzung Anhang 3 ►

▷ Fortsetzung Anhang 3

Regeln und Rituale sind wichtig

- In der Gruppe gibt es bekannte Rituale und Bezugspersonen. Die Teilnehmenden lernen sich untereinander kennen, z. B. durch Spiele.
- Wenn Regeln gemeinsam eingehalten werden, stärkt das die Gruppe und das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- Regeln sind keine „Spaßverderber“, sondern dienen als sozialer Kleber. Die Gruppenleitung achtet auf einen freundlichen Umgang miteinander und etabliert eine respektvolle Gesprächs- und Streitkultur. „Die Kinder lernen nicht nur Spiele, sondern auch zu streiten, das ist ganz wichtig“ (Feedback einer Mutter mit vier Kindern, Teilnehmerin des Spielspaziergangs).

Eltern bleiben in der Verantwortung

- Die Kinder müssen wissen, was sie im Angebot machen dürfen und was nicht. Ihnen muss auch klar sein, wer ihnen Grenzen setzt und auf sie aufpasst: ihre Eltern.
- Die Eltern bekommen klar signalisiert, dass sie weiterhin aufsichtspflichtig sind und sich darum kümmern müssen, dass ihre Kinder mitmachen und sich an die Regeln halten.
- Die Eltern werden in die Spiele miteinbezogen, die Erklärung richtet sich an die Eltern.

Angeleitete Spiele und Freispiel

Die Leitung der Gruppe ist wichtig, damit Teilnehmende sich gut aufgehoben fühlen und sich orientieren können. Ist im Prozess eine Gruppe entstanden, werden Teilnehmende sich verstärkt mit eigenen Ideen einbringen, sofern sie spüren, dass ihre Ideen willkommen sind. Hierfür sollte jederzeit Raum gegeben werden. Es bleibt in der Verantwortung der Gruppenleitung, auf Rahmenbedingungen wie Zeiten zu achten oder auch eher stille Teilnehmende einzubeziehen. Bei Bewegungsspielen ist besonders wichtig, Schamgefühle der Eltern zu berücksichtigen. Eltern werden nicht zum Mitmachen gezwungen.

Freiraum für Bewegungsfreude

- Spaß und Bewegungsfreude stehen an erster Stelle, niemand wird zum Mitmachen gezwungen.
- Peerprozesse gewähren lassen: Wollen die Gruppe oder einzelne Teilnehmende an einem Ort lieber frei spielen, ist das in Ordnung.
- Haben Teilnehmende an einem Spiel überwiegend keinen Spaß, darf das Spiel auch verkürzt oder abgebrochen werden.

Spielideen gemeinsam entwickeln

- Spielanleitungen sollten möglichst einfach verständlich und umsetzbar sein.
- Ein kreativer Umgang mit vieldeutigem Material wird gefördert: Was kann man mit Eicheln oder Bällen alles spielen?
- Spontane Ideen und Impulse von Teilnehmenden werden aufgegriffen und wenn möglich umgesetzt. Die Spielleitung gleicht ab, ob die Idee zur Situation und zur Gruppe passt.

Anregende Materialien für Bewegungsspiele

- Materialien mit hohem und geringem Aufforderungscharakter werden gemischt. So wird Langeweile vorgebeugt und Kreativität wird trainiert.
- Attraktive vorgefertigte Materialien regen zum einfachen Mitmachen an und sind dadurch niedrighwelliger als Naturmaterialien.
- Alle Teilnehmenden bekommen Freiraum, um sich auch eigenständig mit den Materialien auseinanderzusetzen.

Fortsetzung Anhang 3 ▷

Altersgemischte Gruppe

Eine ganz besondere Herausforderung bei bewegungsfördernden Angeboten für die ganze Familie ist die Altersspanne der Kinder. Für die Eltern ist es häufig entlastend, wenn sie alle Kinder mitbringen können, während die Konzeption von gemeinsamen Spielen und Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten eher eine Eingrenzung der Altersspanne fordert. Schwierig ist beispielsweise, wenn manche Kinder im Kinderwagen sind, jüngere Kinder eher langsamer und ältere Kinder schneller laufen. Wir haben Möglichkeiten erprobt, alle Kinder einzubeziehen, und Tipps für verschiedene Altersgruppen zusammengetragen.

Bewegungsfreude für die ganze Familie

- Die Altersunterschiede werden begrüßt und nicht als Manko behandelt. Eltern und Gruppenleitung lassen sich nicht davon stressen.
- Als Mindset kann das Bild helfen: Eine Großfamilie mit Menschen jeden Alters feiert ein Fest, alle tanzen und feiern miteinander. Hier ist auch niemand fehl am Platz.
- Die vorbereiteten Spiele gehen möglichst vom kleinsten Kind aus. Ist die Altersspanne sehr groß, sind verschiedene Varianten für altershomogene Gruppen innerhalb eines gemeinsamen Spiels möglich.
- Die Gruppe und das gemeinsame positive Erleben stehen im Vordergrund.

Tipps für die Organisation von Spielen mit Kindern zwischen null und einem Jahr

- Kinder von null bis eins brauchen eine saubere Umgebung, denn sie können noch nicht laufen, sind viel und nah am Boden und stecken sich alles in den Mund. Bei Materialeinsatz wird auf Kleinteile geachtet, die verschluckt werden können.
- Hier funktionieren keine Regeln, die Kinder probieren gern Materialien (Sinnesbälle, Greifringe) aus und haben einen kleinen Radius.
- Die Beziehung zu Eltern und Geschwistern sollte bei Spielen mitbedacht werden, beispielsweise durch Blickkontakt und gemeinsamer Freude an kurzen Bewegungsspielen wie Guck-Guck- oder Schaukelspielen. In diesem Alter geht es nicht ohne Eltern.

Tipps für die Organisation von Spielen mit Kindern zwischen einem und drei Jahren

- Die Spiele für Kinder von eins bis drei kommen mit sehr wenig Anleitung aus, da die Kinder eher über Erleben und Probieren lernen und abstrakte Erklärungen nicht umsetzen können.
- Die Spiele sind sehr kurz, da die Kinder eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben und schnell den Fokus wechseln.
- Die Phasen für Freispiel überwiegen die Phasen mit angeleiteten Spielen. Das vorbereitete Material berücksichtigt, dass die Kinder es selbstständig ausprobieren können.

Tipps für die Organisation von Spielen mit Kindern zwischen drei und sechs Jahren

- Die Spiele für Kinder von drei bis sechs enthalten vermehrt Regeln.
- Kinder in diesem Alter lieben häufig Wettbewerbsspiele. Dabei steht faires Spielen jedoch weiterhin im Vordergrund.
- In diesem Alter können Kinder Regeln auch schon allein umsetzen. Die Eltern nehmen eher die Rolle von Mitspielenden ein und assistieren weniger.

▷ Fortsetzung Anhang 3

Spaziergehen mit Kindern

Sich mit Kindern durch die Straßen der Nachbarschaft zu bewegen bedeutet, Sicherheit an die erste Stelle zu setzen. Gleichzeitig gibt es Tipps, wie beim Spaziergehen in der Nachbarschaft der Spaß nicht zu kurz kommt. Bei allen Spielen sollte darauf geachtet werden, dass sich die Gruppe damit in der Öffentlichkeit wohlfühlt und niemand Angst hat, dass dabei die Sicherheit vernachlässigt wird.

Kindersicherheit im Straßenverkehr

- Für das Verhalten im Straßenverkehr in der Gruppe werden vorab gemeinsam Regeln aufgestellt. Allen ist klar, dass die Gruppe andere Regeln braucht, als wenn man allein mit der Familie unterwegs ist.
- Die Eltern haben die Aufsichtspflicht, achten jederzeit auf ihre Kinder und weisen diese bei Bedarf auf die Einhaltung der Regeln hin.
- Vielleicht ist eine Kooperation mit der Polizei möglich, die Familien sicheres Verhalten im Straßenverkehr erklärt.

Spiele für Bewegungsfreude unterwegs

- Es können kleine „Challenges“ eingebunden werden, beispielsweise: „Wer sieht die meisten gelben Autos – tritt auf die meisten Kanaldeckel – berührt die meisten Straßenschilder?“ Die Familien spielen im Verbund und die Eltern achten auf ihre Kinder.
- Fühlt sich die Gruppe sicher und wohl, kann mit der Form des Gehens gespielt werden, z. B. rückwärts oder seitwärts gehen oder sich wie eine Katze bewegen. Die Eltern nehmen dabei die Rolle der Wächterinnen und Wächter ein.
- Auch hierfür braucht es in der Öffentlichkeit Selbstbewusstsein: Die Gruppe kann den Rhythmus der Schritte klatschen oder „Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm“ spielen, bei dem der Text gemeinsam im Takt der Schritte gesprochen wird und im letzten Vers die passenden Bewegungen zum Text ausgeführt werden: „1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm und vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.“

Tipps für mehr Sicherheit

- An den mitgeführten Bollerwagen werden Seile gebunden und jedes Kind hält ein Seil.
- Die Kinder gehen immer zu zweit Hand in Hand, sie dürfen sich nicht überholen und nicht mehr als fünf Schritte Abstand haben. Ältere und jüngere Kinder bilden Teams.
- Es laufen immer zwei Familien zusammen, so können sich die Eltern unterhalten und bleiben gleichzeitig bei ihren Kindern.

Anhang 4

Instrumente und Methoden der Partizipation

„Blitzlicht“ nach einer Veranstaltung

Eine unkomplizierte Rückkopplungsmöglichkeit nach einer Veranstaltung ist das „Blitzlicht“. Die Teilnehmenden können je nach Zeit, Alter und Sprachkenntnissen mit wenigen Worten oder einer ausführlichen Mitteilung antworten. Das Format kann von der Kursleitung vorgegeben werden.

Beispielfragen nach einem Spielspaziergang:

- Würdet ihr den Ort, den wir heute besucht haben, einer befreundeten Familie empfehlen? Warum (nicht)?
- Würdet ihr auch allein an diesen Ort gehen? Warum (nicht)?
- Was hat euch am Spielspaziergang heute besonders Spaß gemacht?
- Was könnten wir am Spielspaziergang verbessern?
- Wie können wir euch erreichen, um euch mitzuteilen, dass es weitergeht?

Skala mit Wäscheklammern

Einige „Blitzlicht“-Fragen können auch beantwortet werden, indem Wäscheklammern an eine Skala (siehe Seite 48) geheftet werden. Diese Möglichkeit zeigt allen auf einen Blick, ob das Erleben einheitlich oder verschieden ist. Eine solche Skala ist sehr intuitiv und kann Hemmungen nehmen, die manche bei Mitteilungen in einer „Blitzlicht“-Runde haben können.

- Ein Nachteil einer solchen Skala ist, dass keine inhaltlichen Aussagen gemacht werden, sondern eher nach gut/schlecht bewertet wird. Nutzt man die Skala mit Smileys, provoziert man diese Wertung zusätzlich („Das mag ich“ oder „Das mag ich nicht“).
- Schneidet man die Smileys oben und unten ab und nutzt nur die Zahlen, kann man eine Aussage über die Häufigkeit erhalten (neun bedeutet dann „sehr“ oder „sehr oft“, eins bedeutet „sehr selten“ oder „gar nicht“). Durch die Einfärbung wird suggeriert, dass öfter besser ist. Auch auf diese Art lässt sich die Skala sehr intuitiv und einfach nutzen.



In jedem Fall sollte eine kleine Anzahl von Fragen gestellt werden, um das Format nicht zu überfordern.


Als Erweiterung kann die Skala mehrfach ausgedruckt und die folgenden Aussagen/Ziele in den Boxen (siehe Seite 48) können darüber geheftet werden. Damit kann jeweils die Frage gestellt werden: „Wie gut haben wir dieses Ziel heute im Angebot erreicht?“ Auch die Alltagsaktivität der Familien lässt sich dadurch erfassen. Die Frage in Bezug auf jede Box ist dann entsprechend: „Wie häufig habt ihr das in der vergangenen Woche gemacht?“ oder „Wie gut habt ihr diese Ziele in der vergangenen Woche zu Hause erreicht?“, falls gemeinsame Ziele vereinbart wurden.

Fortsetzung Anhang 4 ▷

SKALA MIT WÄSCHEKLAMMERN

<input type="radio"/>	Spazieren gehen, sich zu Fuß bewegen	9
<input type="radio"/>	Einen Bewegungsort in der Nachbarschaft besuchen	8
<input type="radio"/>	Ein Bewegungsspiel mit Anleitung spielen (z. B. Eltern mit Kindern)	7
<input type="radio"/>	An einem Bewegungsort selbst spielen, entdecken und bewegen, sich etwas ausdenken	6
<input type="radio"/>	Obst/Gemüse essen	5
<input type="radio"/>	Wasser trinken	4
<input type="radio"/>	Sich wohlfühlen	3
<input type="radio"/>	Spaß haben	2
<input type="radio"/>	Etwas tun, um meine und die Gesundheit meiner Familie zu fördern	1

 Schnittvorlage



Download (PDF-Datei)

▷ Fortsetzung Anhang 4

Feedbackbogen für Veranstaltungen

Dieser Bogen kann genutzt werden, um die Meinung zu einer Veranstaltung zu erfahren. Die Fragen 1–4 erfassen dabei verschiedene Aspekte wie beispielsweise den Ort und die Gruppenleitung mit einer Skala. Die Fragen 5–6 werden mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet. Die Fragen 7–8 erfassen andere Aspekte, die ausformuliert werden können, ebenfalls auf einer Skala. Die Smileys und die Farbgebung machen auch Menschen mit geringen Deutschkenntnissen die Bedeutung der Skalen verständlich. Die Fragen 1–4 können auch sehr gut in Form von Piktogrammen gestellt werden.

UNS INTERESSIERT DEINE MEINUNG!

Wie hat Dir die heutige Veranstaltung gefallen?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Datum

Frage 1
Beispiel: Wie hat Dir die Trainerin oder der Trainer gefallen?

Frage 2
Beispiel: Wie hat Dir der Ort gefallen?

Frage 3
Beispiel: Wie hat Dir der Weg gefallen?

Frage 4
Beispiel: Wie haben Dir die Übungen gefallen?

Frage 5
Beispiel: Kannst Du den Ort bereits vorher?

Ja

Nein

Frage 6
Beispiel: Warst Du schon mal bei dieser Veranstaltung?

Ja

Nein

Frage 7
Beispiel: Würdest Du die Übungen allein zu Hause machen?

Frage 8
Beispiel: Würdest Du anderen die Veranstaltung empfehlen?

ANMERKUNGEN/KOMMENTARE

STEMPEL DER EINRICHTUNG




Download (PDF-Datei)



Gesunde Lebenswelten

EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

 gesund-vor-ort@vdek.com

www.gesunde-lebenswelten.com
www.vdek.com