

Engagiert in Hessen

Informationen von Freiwilligen für Freiwillige

Schwerpunkt: „Prävention stärken – Gesundheit erhalten“



Ausgabe 12
November 2009

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die Redaktion hat bei ihren Recherchen für die vorliegende Ausgabe festgestellt, dass von der Bundesregierung bisher kein Präventionsgesetz vorgelegt wurde.

Jedoch haben einzelne Bundesländer wie z.B. Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen „Präventionskonzepte“ entwickelt, um präventive Gesundheitsprojekte durchzuführen bzw. hierfür ehrenamtliche Arbeit zu fördern.

In Hessen ist die HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V. – zuständig, um Aufklärungsarbeit zu Gesundheitsthemen durchzuführen.

Eine besondere Herausforderung stellt hier der demographische Wandel dar. Der Fachbeitrag von Heike Pallmeier, Geschäftsführerin der HAGE befasst sich mit diesem Thema. Insbesondere Fehlernährung und Bewegungsmangel bilden demnach einen großen Problembereich. Der Praxisbeitrag über den Generationen-Aktivplatz in Großen-Buseck zeigt hierzu eine gelungene, generationsübergreifende Initiative auf, wie einfach Projekte zur Bewegungsförderung funktionieren können.

Auch wenn es bereits eine Fülle von Programmen von Krankenkassen, Medizinern und Vereinen zum Thema Gesundheitsförderung gibt, sind weitere niedrigschwellige Angebote erforderlich, um alle Bevölkerungsschichten zu erreichen. Ein beispielhaftes Projekt hierfür zeigt auf, wie Menschen mit Migrationshintergrund, die als Gesundheits- und Bildungslotsen in Wiesbaden tätig sind, ihre Landsleute in Gesundheitsfragen unterstützen.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, nimmt sich die Krankheit.“

Passen Sie gut auf sich auf.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Andrea Befort
Marianne Silbermann

Inhaltsverzeichnis

- Editorial
- Aus der Politik
- Fachbeitrag
- Aus der Praxis
- Links
- Pinwand
- Vorschau
- In eigener Sache
- Impressum

Impressum

Redaktionsteam:
Andrea Befort
Marianne Silbermann

Layout und Versand:
Christel Presber
LandesEhrenamtsagentur
Hessen

www.gemeinsam-aktiv.de

Aus der Politik

Präventionskonzepte

(MaSi) Immer wieder gibt es bundesweite Aktionen bzw. Kampagnen, die zur Aufklärung von bestimmten Krankheitsfeldern dienen sollen.

Auf Länderebene wurden zusätzlich Präventionskonzepte entwickelt, wie zum Beispiel in:

- Rheinland-Pfalz

Prävention und Gesundheitsförderung bilden neben der Behandlung von Krankheiten, von Rehabilitation und Pflege eine eigenständige Säule des Gesundheitswesens. Ziel und Chance der Prävention ist die Vermeidung von Krankheiten und die Verringerung von Folgeschäden durch die weitgehende Ausschaltung von Risikofaktoren und Krankheitsursachen vor dem Auftreten einer manifesten Schädigung. Hierzu gehören medizinische und soziale Anstrengungen ebenso wie die Stärkung der individuellen Widerstandskraft. Als besondere Herausforderung sieht die Landesregierung den Ausgleich sozialer Benachteiligungen.

Mehr dazu: <http://www.masgff.rlp.de/?id=740>

- Nordrhein-Westfalen

Zurzeit gibt es vier Landesinitiativen: "Leben ohne Qualm", "Gesundheit von Mutter und Kind", "Prävention von Übergewicht bei Kindern" und "Sturzprävention bei Senioren" heißen die vier Schwerpunkte, die nachhaltig die Gesundheit der Bevölkerung Nordrhein-Westfalens fördern sollen. Die Landesinitiativen wollen in diesen Themenfeldern neue Akzente setzen und Projekte realisieren. Dabei ist eine Verknüpfung der einzelnen Schwerpunkte sinnvoll und erwünscht, etwa der Initiativen "Leben ohne Qualm" und "Gesundheit von Mutter und Kind". Weitere Informationen finden Sie

unter: <http://www.praeventionskonzept.nrw.de/index.php?id=8>

Fachbeitrag

Gesundheit fördern – mehr Lebensqualität gewinnen

In der Gesundheitsförderung und Prävention nehmen die Themen Fehlernährung und Bewegungsmangel seit Jahrzehnten eine zentrale Stellung ein. Errungenschaften unserer Zivilisationsgesellschaft, die den heutigen Lebensalltag erleichtern, stehen im engen Zusammenhang mit der Entwicklung von Herz-Kreislauf-erkrankungen, Übergewicht und Diabetes. Menschen jeder Lebensaltersstufe sind davon betroffen. Entsprechend gilt es, so früh wie möglich und zugleich kontinuierlich im Lebensverlauf zu intervenieren, um den Menschen das Führen eines gesundheitsförderlichen Lebensstils zu ermöglichen. Dabei ist es ebenso nötig Wissen über gesunde Ernährung und Bewegung zu vermitteln, als auch Lebens- und Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass die Gesundheitsressourcen und –potentiale der Menschen gestärkt und sie zu verantwortungsbewussten Entscheidungen hinsichtlich ihrer Gesundheit befähigt werden.

Gesundheitliche Aufklärung durch Kampagnen

Bundesländer entwickeln Präventionskonzepte

Vermeidung von Krankheit und Folgeschäden

Schwerpunkte für die Nachhaltigkeit

Gesundheitsressourcen und –potentiale der Menschen stärken

Ebenso von Interesse im Feld der Gesundheitsförderung und Prävention sind die Folgen des demografischen Wandels. Damit einher geht eine verstärkte öffentliche Auseinandersetzung mit dem Thema Alter, wobei sich aktuelle interessante Verschiebungen in der gesellschaftlichen Wahrnehmungsperspektive abzeichnen: Nachdem sich der Blick lange Zeit vor allem auf die Defizite des Alters konzentrierte, steht heute die Förderung von Selbständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität im Mittelpunkt vieler Initiativen und Aktivitäten – auch bzw. gerade in der Gesundheitsförderung.

Im Zusammenhang mit beiden oben skizzierten Themenstellungen erfährt das Handlungsfeld Bewegungsförderung im Alter aktuell mehr Aufmerksamkeit. Die positiven gesundheitlichen Effekte von Bewegungsförderung für Senior/innen wirken sich besonders auf die Selbständigkeit und die Lebensqualität aus. Bewegungsförderung kann helfen, Krankheiten wie Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufstörungen, Stürze und Osteoporose zu vermindern und das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen. Entscheidend ist jedoch, dass Angebote der Bewegungsförderung in den alltäglichen Lebenswelten älterer Menschen eingebunden werden und somit auch zur Pflege und dem Aufbau sozialer Kontakte beitragen. Denn ältere Menschen, die in soziale Netze und zahlreiche soziale Aktivitäten eingebunden sind, bleiben im Durchschnitt kognitiv leistungsfähiger als Ältere mit eingeschränktem sozialen Umfeld und wenig sozialer Aktivität. Dabei gilt es allerdings zu berücksichtigen, dass aufgrund gesundheitlich, sozial und materiell unterschiedlicher Voraussetzungen auch die Potenziale des Alters unterschiedlich genutzt werden. Auch wenn die heutigen Älteren im Durchschnitt gesünder sind und sich die in Krankheit oder Behinderung verbrachte Lebenszeit verkürzt, profitieren davon schlechter gestellte Schichten deutlich weniger und die soziale und gesundheitliche Ungleichheit hat auch im Alter einen Einfluss auf die Gesundheit.

Vor diesem Hintergrund fördert das Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen des Nationalen Aktionsplans INFORM den Aufbau von Zentren zur Bewegungsförderung in allen 16 Bundesländern. Erklärtes Ziel der Bundesregierung ist es, Alltagsbewegung zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens der Bevölkerung zu machen. Seit März 2009 befindet sich auch in Hessen ein solches Zentrum im Aufbau. Träger ist die HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e. V. Das Zentrum für Bewegungsförderung Hessen unterstützt und initiiert Maßnahmen, die darauf abzielen, insbesondere das Bewegungsverhalten Älterer in ihrem jeweiligen Lebensalltag zu verbessern. Um die Bedingungen zur Bewegungsförderung zu verbessern werden Akteure und Entscheidungsträger auf kommunaler wie landesweiter Ebene vernetzt und in einen fachlichen Austausch gebracht. Gemeinsam mit Partnern in den zwei Modellkommunen Hofheim und Wetzlar werden bereits vorhandene Projekte weiterentwickelt, die Senior/innen für mehr Bewegung im Alltag aktivieren sowie insgesamt für die Führung bzw. Entwicklung eines gesunden Lebensstils begeistern. Wichtig dabei ist, die Senioren/innen aktiv einzubeziehen, wenn es darum geht, ihren Bedarf zu ermitteln, Angebote zu entwickeln und lokale Netze aufzubauen. Dementsprechend will das Zentrum für Bewegungsförderung die aktive Einbindung und Zusammenarbeit mit Nachbarschaftshilfen, Seniorenvertretungen und anderen ehrenamtlichen Initiativen fördern.

Initiativen zur Förderung der Selbstständigkeit und Lebensqualität

Positive Effekte von Bewegung im Alter

Soziale Netze und Aktivitäten sorgen für längeres gesundes Leben

Nationaler Aktionsplan in allen Bundesländern

Akteure und Entscheidungsträger werden vernetzt

Modellkommunen entwickeln vorhandene Projekte weiter

Senior/innen werden beteiligt

Die HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung macht sich stark für Gesundheitsförderung und Prävention in Hessen. Sie ist eine landesweit arbeitende Vereinigung und verbindet Akteure und Aktivitäten aus allen entscheidenden Bereichen und Arbeitsfeldern, die im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung und Prävention stehen. Ihr Ziel ist die Förderung der Gesundheit der hessischen Bevölkerung. Unsere Partner sind Multiplikatoren aus unterschiedlichen Institutionen des Gesundheits-, Sozial-, Alten- Jugend-, Bildungs- und Umweltbereich. Ihnen bieten wir ein Fachforum für Gesundheitsförderung und Prävention und stehen allen zur aktiven Zusammenarbeit offen. Wir koordinieren und vernetzen gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte und vermitteln zwischen unterschiedlichen Interessen und Perspektiven. Wir greifen aktuelle Themen auf und geben Anstöße zur Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung und Prävention in Hessen.

Heike Pallmeier, Geschäftsführerin der HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e. V. www.hage.de

Aus der Praxis

Generationen-Aktivplatz in Großen-Buseck

(MaSi)Sicher haben Sie schon einmal im Fernsehen, wenn über China berichtet wurde, gesehen, dass die Menschen in Parks oder öffentlichen Plätzen Tai Chi ausüben. Aber es gibt auch Plätze, wo sich die Menschen an Bewegungsgeräten betätigen können, um der Gesundheit vorzubeugen.

Diese Idee wurde im Jahr 2008 im Schlosspark von Großen-Buseck durch den „**Förderverein Kranken- und Pflegehilfe**“ aufgegriffen und umgesetzt.

Edith Hollbach, Vorstandsmitglied des Fördervereins, hat sich schon sehr lange mit dem Thema befasst, was man den Senioren zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung anbieten kann. So wurde eine Seniorengymnastikgruppe von ihr für über 80Jährige ins Leben gerufen, da es für diese Generation keine diesbezüglichen Angebote gab. Die älteste Teilnehmerin ist 92 Jahre alt.

Als eine ansässige Bank eine Ausschreibung für Projektideen für gesundheitliche Bewegungsmöglichkeiten durchführte, bewarb sich der „Förderverein Kranken- und Pflegehilfe“ kurzentschlossen mit der Projektidee „Generationen-Aktivplatz“ und gewann den finanziellen Zuschlag. Dazu kamen dann Eigenmittel des Fördervereins und so konnten fünf Geräte angeschafft werden.

Unter freiem Himmel bieten diese Geräte ein gezieltes Bewegungsprogramm, sie greifen die Aspekte Massage und Bewegung auf. Besucher kommen spielend gut in Form und haben Spaß dabei. Die Geräte, wie z.B. Beintrainer, Rückentrainer, Schultertrainer und Beweglichkeitstrainer eignen sich für Alt und Jung in jeder Jahreszeit. Sie können in ganz normaler Büro-, Straßen- oder Alltagskleidung benutzt werden.

Jeden Freitag sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen des Fördervereins vor Ort und weisen die Interessierten in die Nutzung der Bewegungsgeräte ein.

**Hessische
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheits-
Erziehung**

**Fachforum für
Gesundheits-
förderung**

**Es geht auch ohne
Tai-Chi**

**92jährige älteste
Gymnastik-
teilnehmerin**

**Projektidee gewann
finanziellen
Zuschlag einer
Ausschreibung**

**Besucher kommen
spielend in Form**

**Nutzung der
Bewegungsgeräte
wird vermittelt**

Einmalig ist, dass sich ein Spielplatz für Kinder in unmittelbarer Nähe befindet.

Eltern und Großeltern haben so zum Spaziergehen ein Ziel für die Kleinen. Zusätzlich nutzen sie die Gelegenheit für sich etwas zu tun und verlieren die Kinder nicht aus den Augen.

Edith Hollbach freut sich über den Zuspruch der Einrichtung. Ca. 100 Personen nehmen pro Woche die Gesundheitseinrichtung an.

Durch die große Resonanz der Nutzung und die Berichterstattung über Presse und Fernsehen (Hessenschau) spendete ein Gerätehersteller zwei zusätzliche Stationen.

So stehen nun 7 Bewegungsgeräte zur Verfügung und sorgen für den Bewegungsdrang der Parkbesucher.

Wer auch so eine Einrichtung planen möchte, kann sich an Edith Hollbach E-Mail: edith.hollbach@web.de wenden.

Gesundheitslotsen für Wiesbaden

(Bf) Das in Wiesbaden im Jahr 2006 zunächst als „MiMi“ (Mit Migranten für Migranten) gegründete Projekt verfolgt das Ziel, Migranten als Gesundheitslotsen für ihre Landsleute auszubilden und zum Einsatz zu bringen.

Vom Einwohner- und Integrationsamt der Stadt Wiesbaden und seinen Kooperationspartnern, wie u.a. dem Ausländerbeirat, der BKK, dem DRK Landesverband, pro familia, und vielen anderen wurden Seminare zur Gesundheitsvorsorge organisiert und Ärzte als Ansprechpartner zu den jeweiligen Themen zur Verfügung gestellt.

Eine der Lotsinnen ist Zahida Ahmed. Sie ist in Pakistan aufgewachsen und hat dort Naturwissenschaften studiert. Mit 22 Jahren kam sie mit ihrem Mann nach Deutschland und besitzt mittlerweile die deutsche Staatsangehörigkeit.

Sie ist Gesundheitsabgeordnete der Ahmadiyya-Muslim-Gemeinde von Mainz und Wiesbaden, deren Frauen sich einmal im Monat zu einer Versammlung treffen. Vor zwei Jahren hat sie außerdem eine Ausbildung zur Tagesmutter – sie ist selbst Mutter von vier Kindern – gemacht und arbeitete zeitweise als pädagogische Hilfskraft in einem Kindergarten. Ausschlaggebend für ihre Teilnahme an dem Gesundheitsprojekt war ihr Wunsch, ihren Landsleuten bei gesundheitlichen Fragen zu helfen und sie über Gesundheitsrisiken und Krankheiten aufzuklären.

Die Ausbildung zur Gesundheitslotsin erfolgt durch Ärzte, die Seminare zu verschiedenen Themen veranstalten, wie z.B. das Deutsche Gesundheitssystem, gesunde Ernährung, Umgang mit Medikamenten, Mundgesundheit, Kindergesundheit, Familienplanung und Schwangerschaft u.v.m. Nach Abschluss der Seminare führen die Lotsen eigene Seminare durch.

Frau Ahmed ermittelt bei den monatlichen Versammlungen ihrer Gemeinde darüber hinaus, wo weitere Interessen ihrer Landsleute liegen und zu welchem Thema Informationsveranstaltungen mit Medizinern angeboten werden sollen. Bei einigen Themenbereichen wird die Veranstaltung zusammen mit dem jeweiligen Facharzt geplant.

Mehr als nur Spaziergehen

Gesundheitseinrichtung hat hohen Zuspruch

Zusätzliche Spende für Bewegungseinrichtung

Migranten als Gesundheitslotsen für ihre Landsleute

Stadt Wiesbaden organisiert Seminare

Ausbildung der Lotsen erfolgt durch Ärzte

In diesem Fall haben die Lotsen vor allem die Aufgabe, als Dolmetscher zwischen den Ärzten und ihren Landsleuten zu agieren. Sollten die Teilnehmer auch nach den Veranstaltungen noch Fragen zum Thema Gesundheit haben, steht Frau Ahmed ihnen für Auskünfte zur Verfügung. Begleitete Arztbesuche finden in der Regel jedoch nicht statt.

Das Interesse an Seminaren ist groß, da viele Migranten an ihrer gesundheitlichen Situation etwas ändern möchten. Daher stellte sich ab und zu das Problem, überhaupt geeignete Räumlichkeiten für eine Veranstaltung zu finden.

Dabei erlebt Frau Ahmed, dass das Projekt auch von außen auf Zuspruch stößt: als sie in einer Apotheke Plättchen für ein Blutzuckermessgerät kaufen wollte, um bei einer Veranstaltung den Blutzucker der Teilnehmer zu messen, bekam sie von der Apotheke die Plättchen samt Messgerät geschenkt.

Die Betreuung ihrer Schützlinge endet jedoch nicht mit dem Ende des Seminars. Durch die Gemeinde hat sie kontinuierlichen Kontakt zu ihnen und so ständig die Möglichkeit des Austausches und der Nachfrage.

Da das Gesundheitslotsenprojekt großen Zuspruch hat, bildet die Stadt Wiesbaden in Erweiterung des ursprünglichen Zieles derzeit Bildungslotsen aus, um Migranten bei schulischen Fragen zur Seite zu stehen. Das ursprüngliche MiMi-Projekt wurde mittlerweile in „WiLo“ (Wiesbadener Lotsen) umbenannt.

Frau Ahmed wird auch an diesem Programm wieder teilnehmen, um weiterhin ihren Landsleuten mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Das Einwohner- und Integrationsamt wies ergänzend darauf hin, dass die Gesundheitslotsen bei den Hessischen Gesundheitstagen auch muttersprachliche Führungen über den Gesundheitsmarkt angeboten haben und aktiv bei der Vorbereitung des Diabetes-Tages in arabischer Sprach mitwirkten.

Weitere Informationen zu den Wiesbadener Lotsen erteilt Yvette Sommer vom Einwohner- und Integrationsamt der Stadt Wiesbaden Tel.: 0611 314431

E-Mail: Wiesbadener-Lotsen@wiesbaden.de

Links

Sie wollen eigene Projekte initiieren und brauchen Ideen?

<http://library.fes.de/pdf-files/asfo/03637.pdf>

<http://geschmacksschule.net/aboutus.aspx>

<http://www.gfg-online.de/>

<http://www.gesund-in-hessen.info/ca/b/b/>

<http://projekte.sozialnetz.de/aweb/wd.asp?id=pon>

<http://www.gesunde-schule-bw.de/index.php?id=37>

http://www.universum.de/uploads/25/kiki_aussengelaende_081022.pdf

<http://www.richtigfitab50.de/rf50/freizeitsport/die-15-regeln-fuer-gesundes-aelterwerden/>

Losten führen selbst Seminare durch und agieren als Dolmetscher

Betreuung der Landsleute über das Seminar hinaus

Erweiterung des Projekts in den schulischen Bereich

Hier finden Sie Anregungen und Informationen

http://www.ernaehrung-und-bewegung.de/site/downloads/447_378_Praesentation_JahnPark_Bad_Hersfeld.pdf
<http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?bvpg>
<http://moerike-gegen-aids.de>
<http://www.gesunde-staedte-netzwerk.de>
<http://www.bzga.de>
<http://www.gesundheitsziele.de>
<http://www.besseressenbewegen.de>
<http://die-praevention.de>



Pinwand

Deutscher Präventionspreis 2009

„Gesund aufwachsen – ganzheitliche Förderung von Grundschulkindern“

Bei der feierlichen Preisverleihung am 16. Juni 2009 in Berlin ehrte Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt die Gewinnerschulen.

Die Projekte waren auf gesunde Ernährung, Bewegungsförderung, Psychosoziale Gesundheit, Elternarbeit und Kooperation/Vernetzung ausgerichtet.

Die Kriterien:

- ▶ die Ziele zur Gesundheitsförderung sollten vorab klar definiert sein,
- ▶ auf ein Handlungskonzept zur Gesundheitsförderung aufbauen
- ▶ das Kollegium, MitarbeiterInnen auf die Gesundheitsförderung qualifizieren
- ▶ ihre Aktivitäten zur Gesundheitsförderung auf Dauer anlegen
- ▶ die Erreichung ihrer Ziele regelmäßig überprüfen und dokumentieren.

Unter: www.deutscher-praeventionspreis.de können die Beispiele eingesehen werden.

15. Kongress „Armut und Gesundheit“ in Berlin

Am **4. und 5. Dezember** wird in Berlin zwei Tage lang beraten, was armen Kindern, ihren Familien und anderen sozial Benachteiligten ermöglicht, ihre Chancen auf Bildung, Arbeit und Gesundheit zu verbessern. Mehr als 80 Workshops zeigen, wie Gesundheitsförderung in Kitas, Schulen Betrieben oder Stadtteilen erfolgreich gestaltet werden kann.

Weitere Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie unter www.armut-und-gesundheit.de

Vorschau

In der nächsten Ausgabe wollen wir über die ehrenamtliche Arbeit von und für ältere und hochbetagte Menschen berichten.

Ihre Erfahrungen und Hinweise sind uns wichtig. **Schreiben Sie uns!**

Unsere Mail-Adressen finden Sie im Impressum.

Redaktionsschluss ist der 10. Januar 2010

Preisverleihung für Gesundheitsförderung an Grundschulen

Kongress „Armut und Gesundheit“ im Dezember in Berlin

Impressum

(Die Redaktionsmitglieder arbeiten ehrenamtlich)

Redaktions-Team:



Andrea Befort (Bf)
Engagement-Lotsin
E-Mail:
andreabefort@aol.com



Marianne Silbermann (MaSi)
SeniorTrainerIn und Engagement-Lotsin
E-Mail:
marianne.silbermann@t-online.de

zuständig für:
„Editorial „
„Aus der Praxis“
„Pinwand“
„Links“

zuständig für:
„Aus der Politik“,
„Fachbeitrag“,
„Aus der Praxis“
„Links“