

Aufbau von selbsttragenden Gesundheitsnetzwerken zur Verbesserung der Prävention und Gesundheitsförderung alternder und älterer Menschen im Quartier – Gesund altern im Quartier (GaQ)

Laufzeit: 2021-2023

Projektbeschreibung:

Dieses dreijährige Vorhaben ist ein Angebot des GKV-Bündnisses für Gesundheit NRW in Kooperation mit dem ZWAR e. V. Dortmund zu den Themen des lebenslangen Gesundheitslernens im eigenen Lebensumfeld von ZWAR Netzwerken und in lebendigen Nachbarschaften. Dazu sprechen wir ausgewählt ZWAR Gruppen in NRW an.

Was wir erreichen wollen:

Gemeinsam mit diesen ZWAR Netzwerken, den Kommunen und den Partner:innen im Quartier, die mit dem Thema Gesundheit verbunden sind, wollen wir erkunden, was gesundheitsfördernde Strukturen in den unmittelbaren Wohnquartieren („Was bietet mein Quartier für mich?“) sind, welche (gut) angenommen werden, welche Bedarfe es darüber hinaus gibt und wie schlussendlich Bestehendes und Fehlendes im Verbund mit Allen in konkrete Maßnahmen wie Gesundheitskurs und weitere Angebote münden können.

Wie wir vorgehen:

Am Anfang des Projekts geht es grundsätzlich zunächst um eine **Bestandsanalyse der Gesundheitsstrukturen** eures Quartiers und **des individuellen Gesundheitsverhaltens** mittels eines Fragebogens. Diese teilen wir in eine ‚Bestandsaufnahme‘ (z. B. „Was gibt es schon in meinem Quartier? Gibt es ausreichend Sportangebote, Sitzgelegenheiten?“); danach erfolgt gemeinsam mit Euch die ‚Bestandsanalyse‘ (z. B. „Was läuft gut, was läuft schlecht? Woran fehlt im Quartier? Was brauche ich selbst, um gesund zu bleiben? Es fehlt an Ärzt:innen, Beratungsangeboten, usw.“) Dazu nutzen wir Fragebögen und Gruppeninterviews.

Daran anschließend werden wir – wie Ihr unser Vorgehen aus den bekannten Seminaren und Tagesveranstaltungen kennt – die Ergebnisse dieser Bedarfsanalyse in von uns moderierten **„Entwicklungswerkstätten“** präsentieren und gemeinsam mit Euch konkrete Handlungsempfehlungen und -maßnahmen für die älteren Menschen im Quartier erarbeiten.

Das Projekt wird von Beginn an von einer **Steuerungsgruppe** begleitet, in der Mitarbeitende der Kommunalverwaltung sowie der sozialen, gesundheitlichen und pflegerischen Versorgungsstruktur versammelt sind. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass alle am Prozess Beteiligten der jeweiligen Stadt teilnehmen und die mit euch erarbeiteten Handlungsempfehlungen und -maßnahmen auch wirksam in eine nachhaltige Vernetzungsstruktur der Gesundheitsförderung einfließen. Nur so kann erreicht werden, dass konkrete an euren Wünschen orientierte Beratungs- und Gesundheitsangebote implementiert werden.

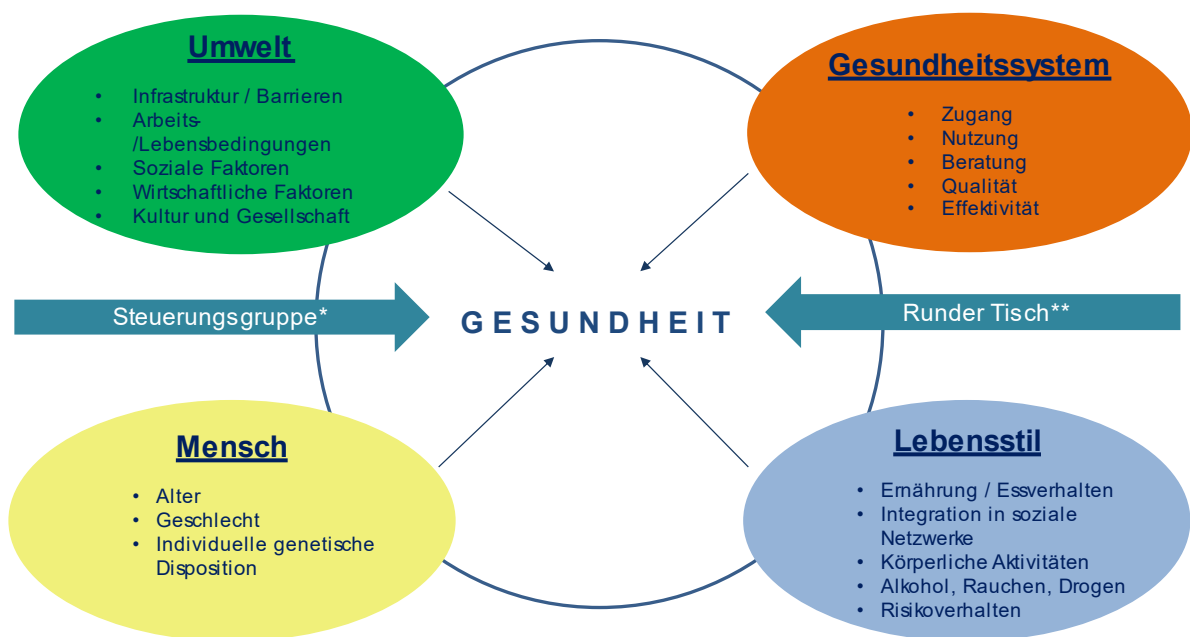
Angedacht sind darüber hinaus bspw. **Angebote** zur Entwicklung einer gesundheitsfördernder Lebensweise (gesunde Ernährung, Kochkurse, Vorträge zu medizinischen/pflegerischen Fragestellungen), die Förderung der körperlichen und geistigen Bewegung (Sportangebote) sowie die Stärkung der sozialen Teilhabe (Quartiersspaziergänge und -feste), die im Rahmen von Gruppencoachings und von uns moderierten Workshops durchgeführt werden.

Alles in allem wollen wir eine partizipative Entwicklung von konkreten Maßnahmen und Angeboten zur örtlichen Prävention und Gesundheitsförderung erreichen und über den 3-jährigen Projektverlauf eine nachhaltige und strukturelle Vernetzung der lokalen Akteure, Träger und Einrichtungen, die im Feld der Gesundheitsförderung unterwegs sind, aufbauen.

ZWAR Beratung – Qualifizierung – Coaching



Gesundheitsförderung und Prävention im Quartier



*bestehend aus überregionalen Akteuren der Kommunen, freien Wohlfahrtspflege, Altenhilfe

**bestehend aus den örtlichen Akteuren, z. B. Vereine, Quartiersmanagement, Wohlfahrtspflege

Zeitplan für 2021:

Durchführung der Fragebogenaktion in den ausgewählten ZWAR-Gruppen

Mitte Juli bis Mitte August

Durchführung der 1-stündigen Gruppeninterviews mit max. 10 ZWARler:innen

Mitte Oktober bis Mitte Dezember

Hintergrund des Projekts:

In den letzten Jahren zeigt sich immer deutlicher, dass eine nachhaltige Gesundheitsförderung und Prävention von psychischen und physischen Erkrankungen im Alter auf der lokalen Ebene ansetzen muss. Die Menschen bewegen sich in ihren Wohnquartieren, Versorgungsbedarfe werden an diesen Stellen sichtbar. Daher müssen auch Handlungskonzepte und -ansätze die örtliche Ebene aufgreifen und hier entwickelt werden.

Die Gesundheit eines Menschen wird durch sein/ihr individuelles Verhalten wie auch durch das unmittelbare Umfeld geprägt. Gesundheitsförderliches Verhalten z. B. durch Bewegung sowie den Kontakt mit anderen Menschen und das Knüpfen von Beziehungen halten körperlich und geistig fit. Ein intaktes soziales Netzwerk bietet eine wichtige Grundlage zur aktiven Teilhabe und zum Gesundheitslernen. Ebenso ist es entscheidend, wie strukturelle und institutionelle Situationen in den Sozialräumen ausgestaltet und z. B. Sport- und Gesundheitsangebote vorhanden sind.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme!

Nähere Informationen findet Ihr zeitnah auf unserer Website.

Ansprechpersonen:

Ute Schünemann-Flake und Kirsten Kemna

ZWAR e. V.

Steinhammerstr. 3

44379 Dortmund

Tel.: 0231 - 96 13 17 - 0

Mail: ut.schuenemann@zwar.org

k.kemna@zwar.org