

Frankfurt  
22. November 2019

---

---

ARBEITSHILFEN  
GUTE PRAXIS  
KONKRET

---



Maria-Theresia Nicolai  
Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

GESUNDAKTIV  
*älter werden*

# DAS ERWARTET SIE!

---

Bedeutung von Gesundheitsförderung  
und Prävention im Alter

Soziale Lage und Gesundheit im Alter,  
Förderung gesundheitlicher  
Chancengleichheit

Die Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“

Setting-Ansatz

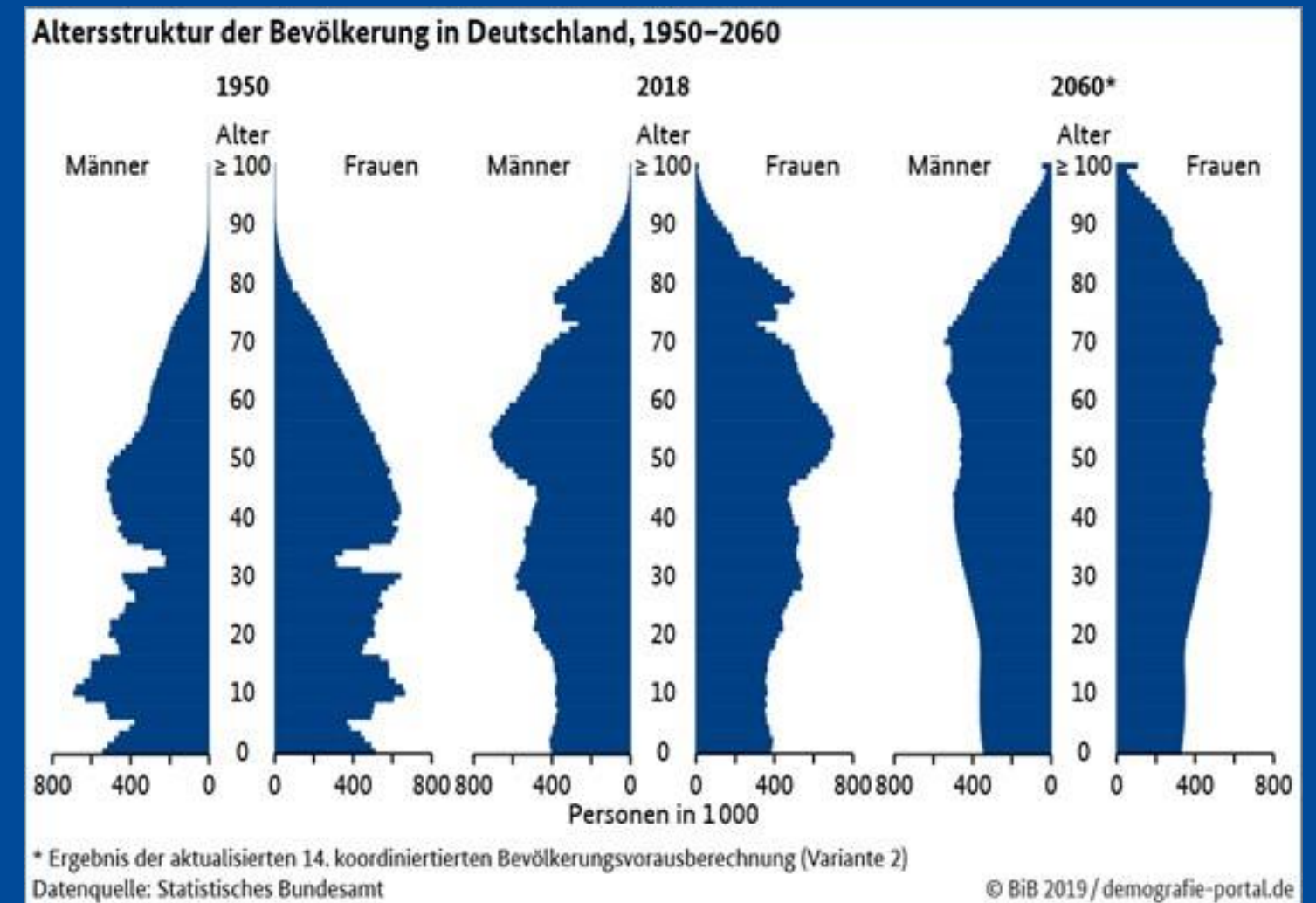
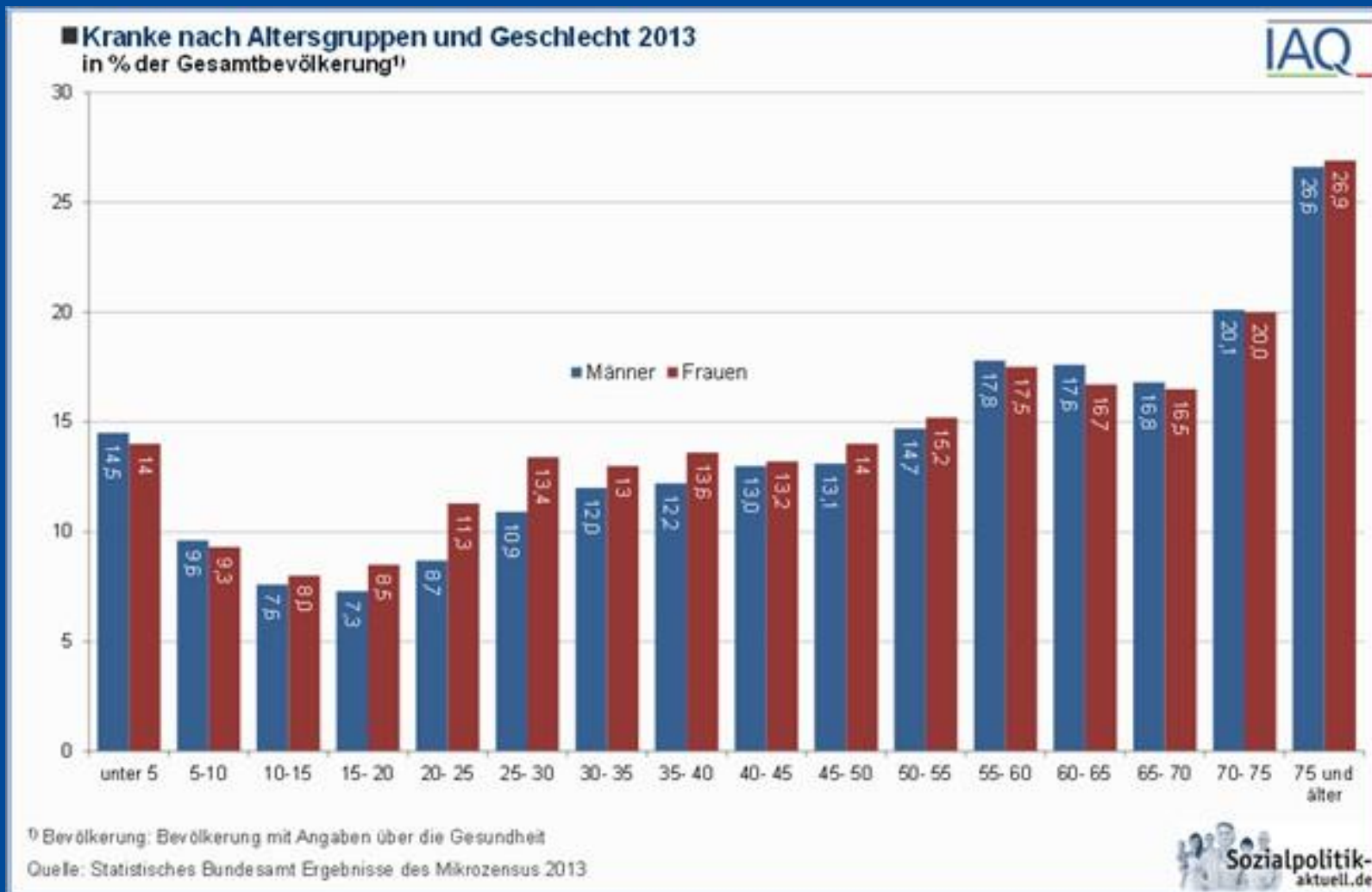
Partizipation

Empowerment

Niedrigschwellige Arbeitsweise

Multiplikatorenkonzept

# BEDEUTUNG VON GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION IM ALTER



Quelle: [https://www.demografie-portal.de/SharedDocs/Informieren/DE/ZahlenFakten/Bevoelkerung\\_Altersstruktur.html](https://www.demografie-portal.de/SharedDocs/Informieren/DE/ZahlenFakten/Bevoelkerung_Altersstruktur.html)

Quelle: <http://www.sozialpolitik-aktuell.de/gesundheit-datensammlung.html>

# GESETZLICHER UND STRUKTURELLER RAHMEN



PRÄVENTIONS-  
GESETZ



Bundesministerium  
für Gesundheit



In **FORM**

Die **Nationale  
Präventionskonferenz**

GESUND-  
HEITS-  
ZIELE



ALTERS-  
BERICHTE



weitere



# VIelfältiges Engagement

---

Individuelle und gesellschaftliche  
Ressourcen im Alter erhalten —  
**Präventionspotentiale nutzen!**

Ansätze der Prävention und  
Gesundheitsförderung vielfältig denken —  
**Blick über den Tellerrand!**

Bestehendes Engagement sichtbar  
machen —  
**Von guter Praxis lernen!**

## Recherche von Angeboten in der Projektdatenbank

Recherchieren Sie in einer vielfältigen Übersicht von Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention, die sich an ältere Menschen richten. Nutzen Sie die Recherchefunktionen, um gezielt Angebote und Beispiele neuer Initiativen zu finden.

- Geschlechtsspezifische Angebote ausschließlich für Männer
- Geschlechtsspezifische Angebote ausschließlich für Frauen
- nur Angebote, die [Good Practice-Kriterien](#) erfüllen
- auch abgeschlossene Angebote einbeziehen

32 Suchergebnisse

Seite 1 von 4.



1 2 3 4 Nächste

**Aktiv bis 100** (Frankfurt)

Anbieter: T.S.V Ginnheim

[Beitrag lesen >](#)

**Aktiv bis 100** (Frankfurt)

Anbieter: TSV 1875 Bonames

[Beitrag lesen >](#)

**Aktiv bis 100 Bewegungsangebot** (Frankfurt)

Anbieter: Frankfurter Turnverein 1860

[Beitrag lesen >](#)

**Altern in der zweiten Heimat** (Darmstadt)

Anbieter: Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V.

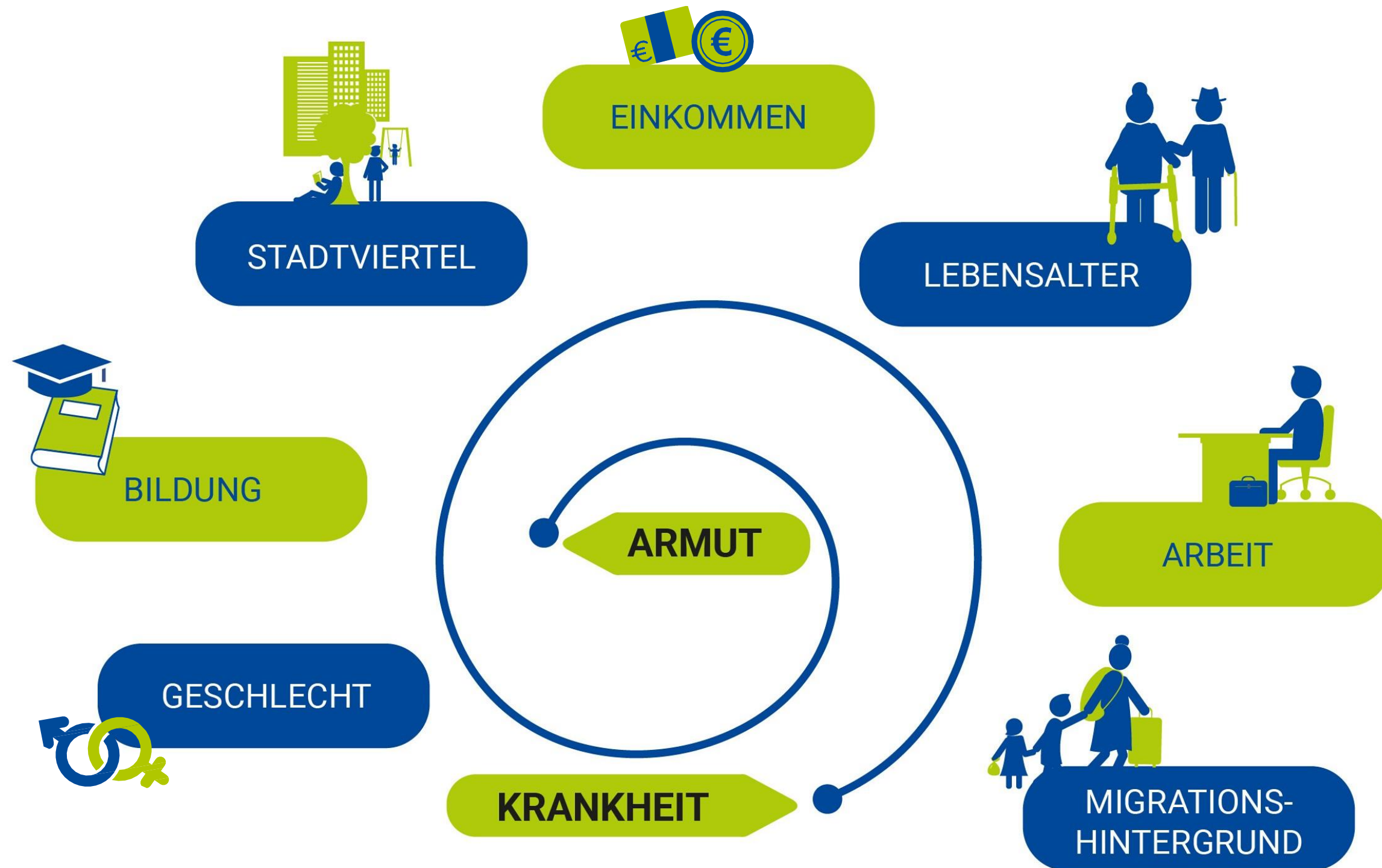
[Beitrag lesen >](#)



[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank)



# ARMUT MACHT KRANK!



## SOZIALE LAGE UND GESUNDHEIT

Unterstützung  
gesundheitlicher  
Chancengleichheit

Orientierungsrahmen  
für Planung und  
Umsetzung

Ansatz für  
Qualitätsentwicklungs-  
und Reflexionsprozesse



KONZEPTION



ZIELGRUPPEN-  
BEZUG



SETTING-ANSATZ

Basis guter Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung



MULTIPLIKATOREN-  
KONZEPT



NIEDRIG-  
SCHWELIGE  
ARBEITSWEISE



PARTIZIPATION



EMPOWERMENT

Zielgruppenorientierung



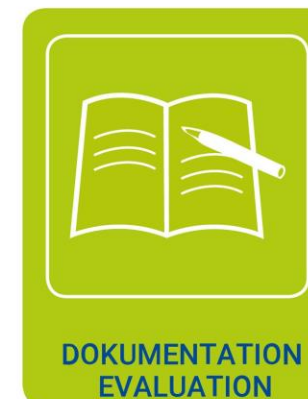
NACHHALTIGKEIT



INTEGRIERTES  
HANDLUNGSKON-  
ZEPT/VERNETZUNG



QUALITÄTS-  
MANAGEMENT



DOKUMENTATION  
EVALUATION



KOSTEN-  
WIRKSAMKEITS-  
VERHÄLTNIS

Nachhaltigkeit und Qualitätsentwicklung



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit



**GOOD PRACTICE**  
in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

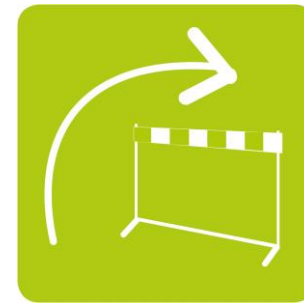


**ARBEITSHILFEN  
GUTE PRAXIS  
KONKRET**

---



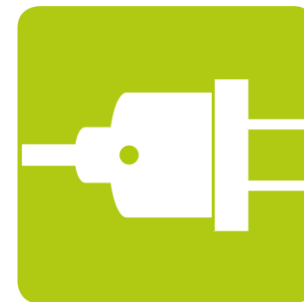
Setting



niedrigschwellige  
Arbeitsweise



Multiplikatorenkonzept



Empowerment



Partizipation

# AUFBAU ARBEITSHILFEN GUTE PRAXIS KONKRET

---

- 1. Definition** des Kriteriums und Erläuterung seiner Bedeutung für die Arbeit mit älteren Menschen
- 2. Visualisierung** und Erläuterung der Umsetzungsstufen des Kriteriums, ergänzt durch eine praktische Übung mit konkreten Reflexionsfragen zur eigenen Arbeit
- 3. Zusammenfassung** wichtiger Erfahrungen, konkreter Handlungsempfehlungen sowie Vorstellung ausgezeichneter Good Practice - Projekte



# SETTING-ANSATZ



# SETTING-ANSATZ



ARZTPRAXIS  
PHYSIOTHERAPIE  
APOTHEKE

Krankenhaus  
Rehazentrum

KAUFHALLE  
BÄCKER

STADTTEIL  
NACHBARSCHAFTZENTRUM

MITTAGSTISCH  
GASSTÄTTE  
AUF RÄDERN

FAMILIE  
NACHBARN  
FREUNDE

ORTSVEREIN  
KIRCHENGEMEINDE

ÖPNV  
TAXI  
POST  
BANK

PFLEGESTÜTZPUNKTE  
SENIORENBÜRO





*„Es sollte in der Stadtgestaltung berücksichtigt werden, dass sich Menschen begegnen können. Öffentliche Räume sind ganz wichtig für das Gemeinwesen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, vor allem für Menschen, die sich aufgrund ihres eingeschränkten Aktionsradius kaum mehr aus ihrer nahen Umgebung heraus bewegen können.“*

Projektverantwortliche, Club 2. Frühling, Berlin

Steigende Bedeutung der Wohnumgebung und des Lebensumfeldes



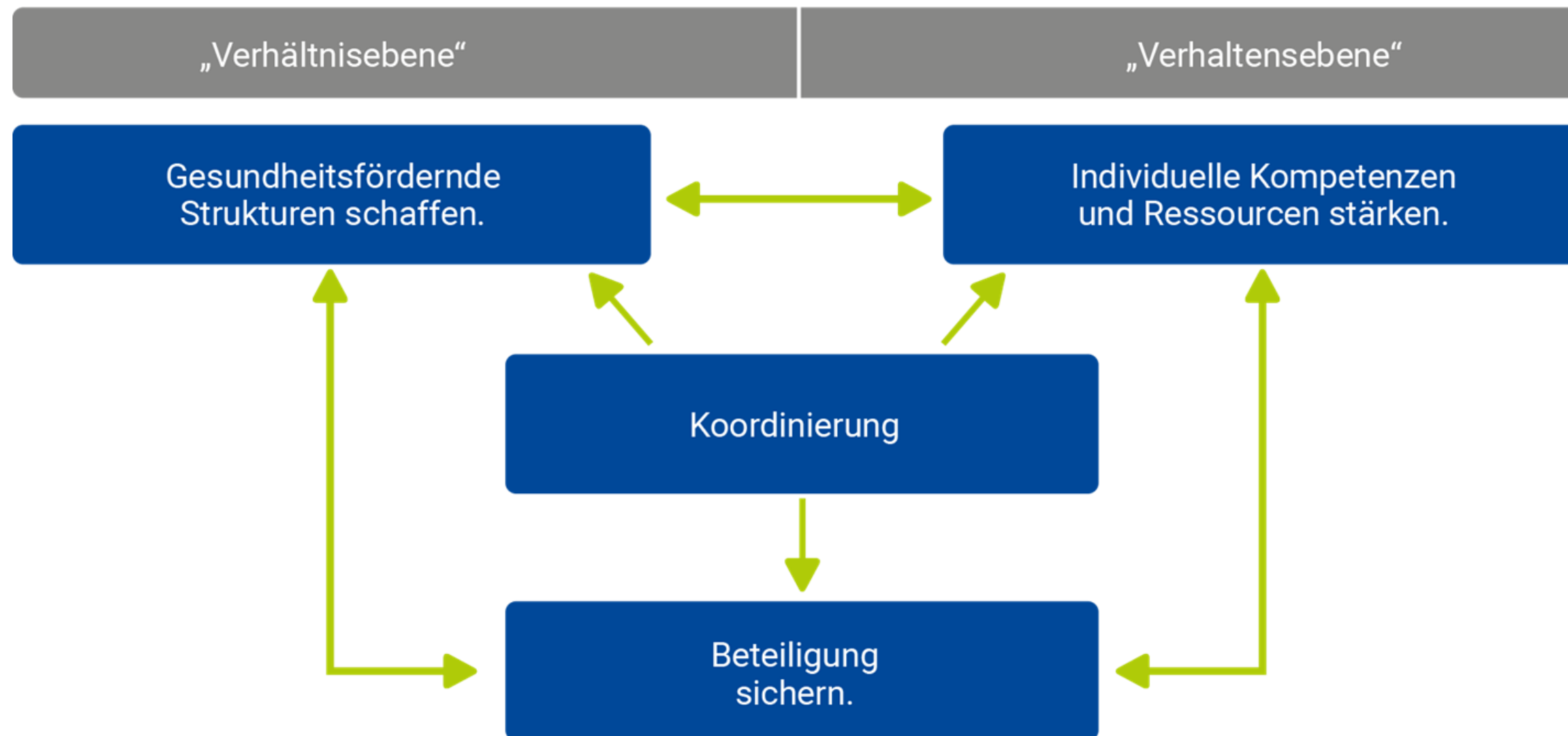




©Ute Schleh\_Stadt Weinheim\_Stadtteilbegehungen

Mitwirken und  
mitgestalten  
als Erfolgsmodell

# ELEMENTE SETTING-ANSATZ



Welche Settings sehen Sie, um Gesundheitsförderung für Ältere in Ihrem Arbeitsfeld umzusetzen?

Wo können Sie ggf. anknüpfen?





# PARTIZIPATION





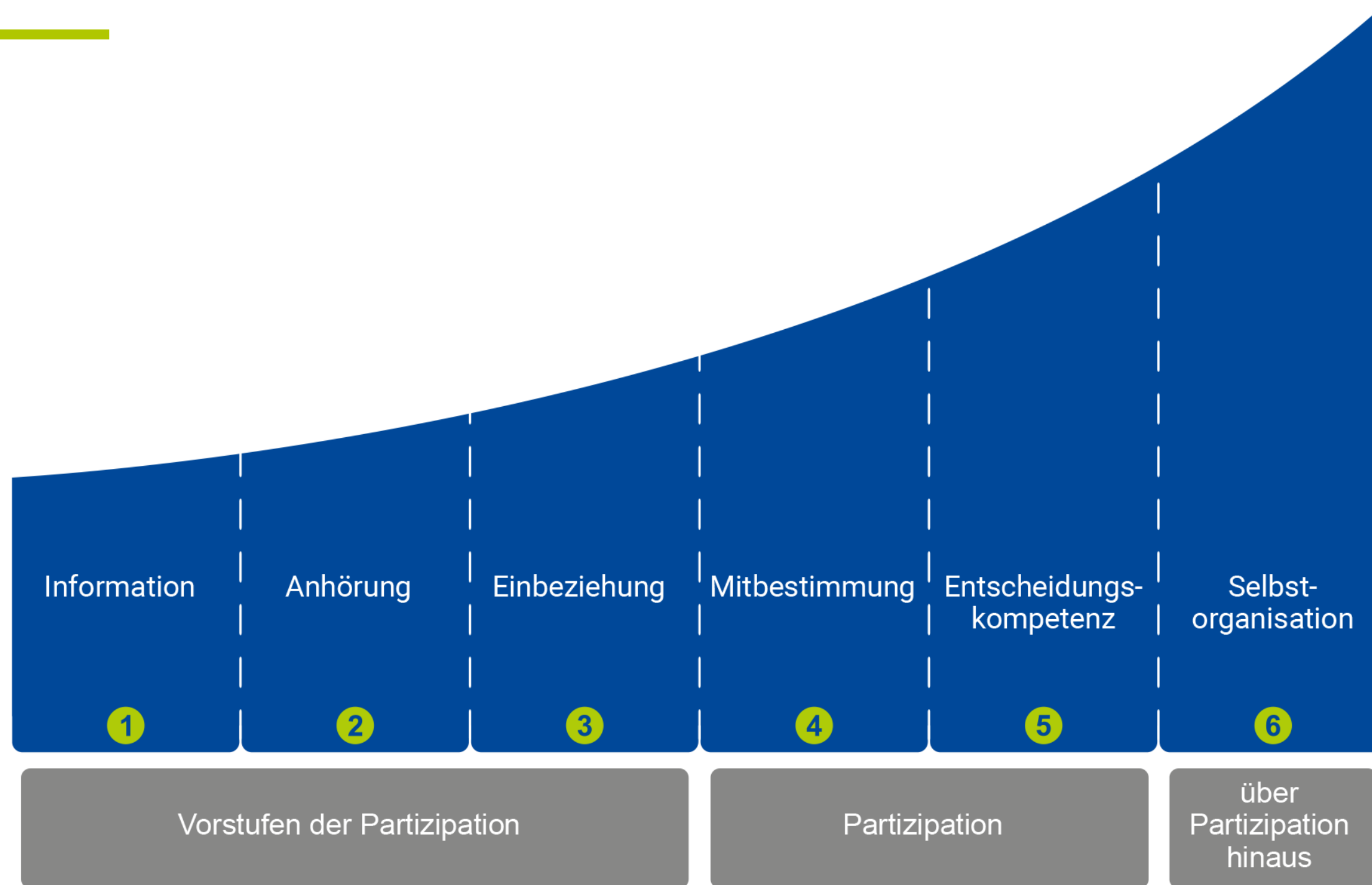
*Ältere Menschen haben oft das Gefühl, dass ihre Meinung nicht mehr gefragt ist und sie nicht mehr gesehen werden. Wenn man sie einbezieht, ist es besonders schön für sie, wenn sie die Erfahrung machen, dass sie eben doch gefragt sind und sich eben doch beteiligen können.*

Projektverantwortliche, Netzwerk Anders Altern, Berlin

Zusammenhang  
zwischen Partizipation  
und wahrgenommener  
Lebensqualität &  
Selbstwirksamkeit



# STUFENLEITER PARTIZIPATION

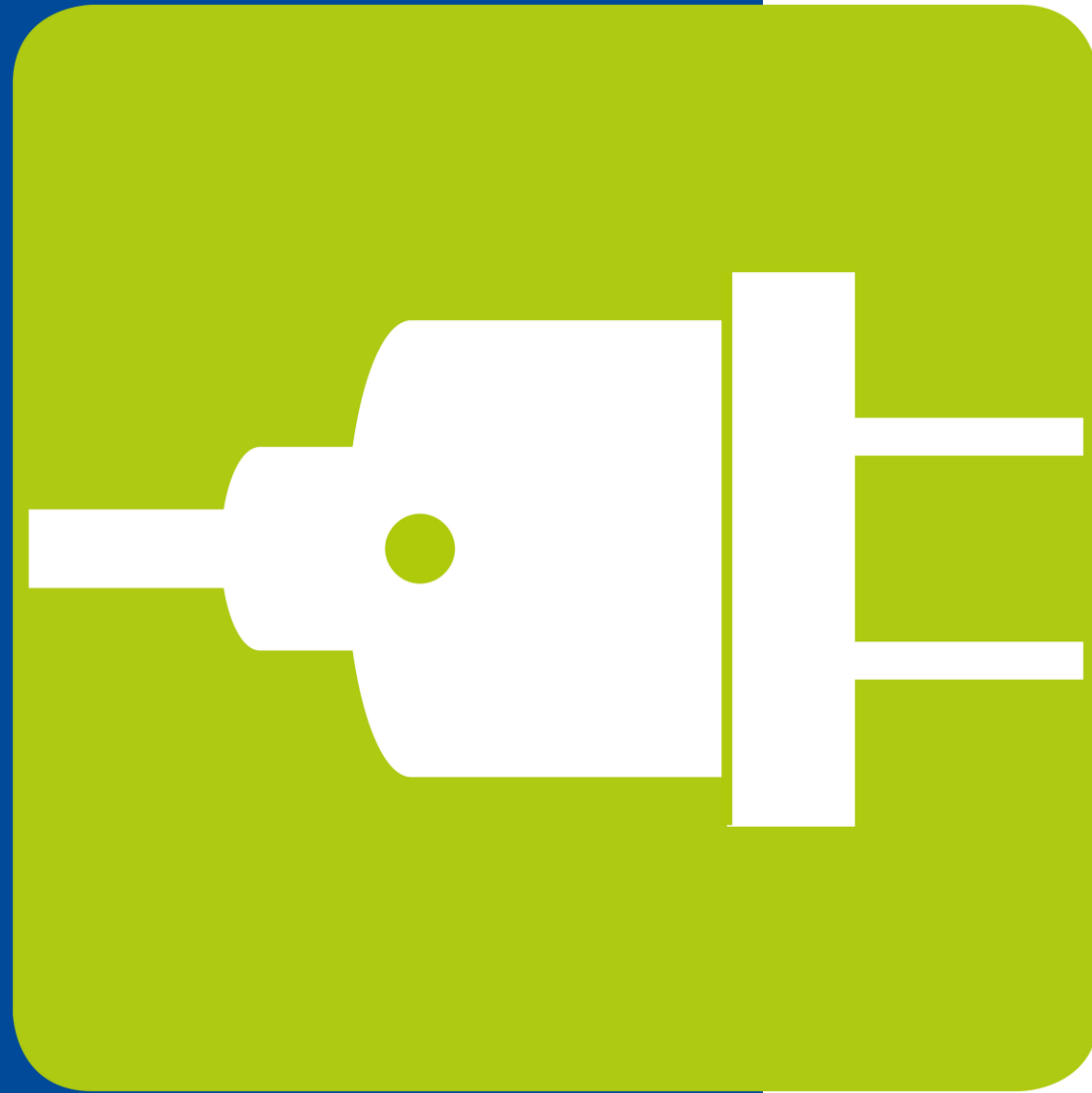


..... Entwicklung zu mehr Entscheidungskompetenz ..... ➔

Wie fördern Sie Partizipation von Älteren? Gibt es hierzu bereits Erfahrungen?

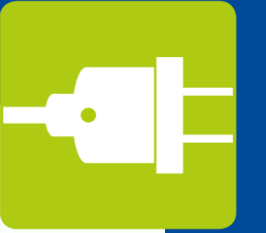
Was benötigen Sie, um Partizipation zu fördern?





# EMPOWERMENT





Für mich ist Empowerment eine Grundvoraussetzung für Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Präventionsangeboten. [...] Ich glaube, dass da sehr viele Ressourcen vorhanden sind. Ich muss es nur zulassen, dass die älteren Menschen sich selbst entwickeln. Ich muss die Rahmenbedingungen schaffen. [...] Ich muss ein hohes Maß an Wertschätzung und Vertrauen in die Kompetenzen der älteren Menschen [...] haben, Ihnen Impulse geben und Angebote machen.

Projektverantwortliche, Gesund Älter werden, Niedersachsen

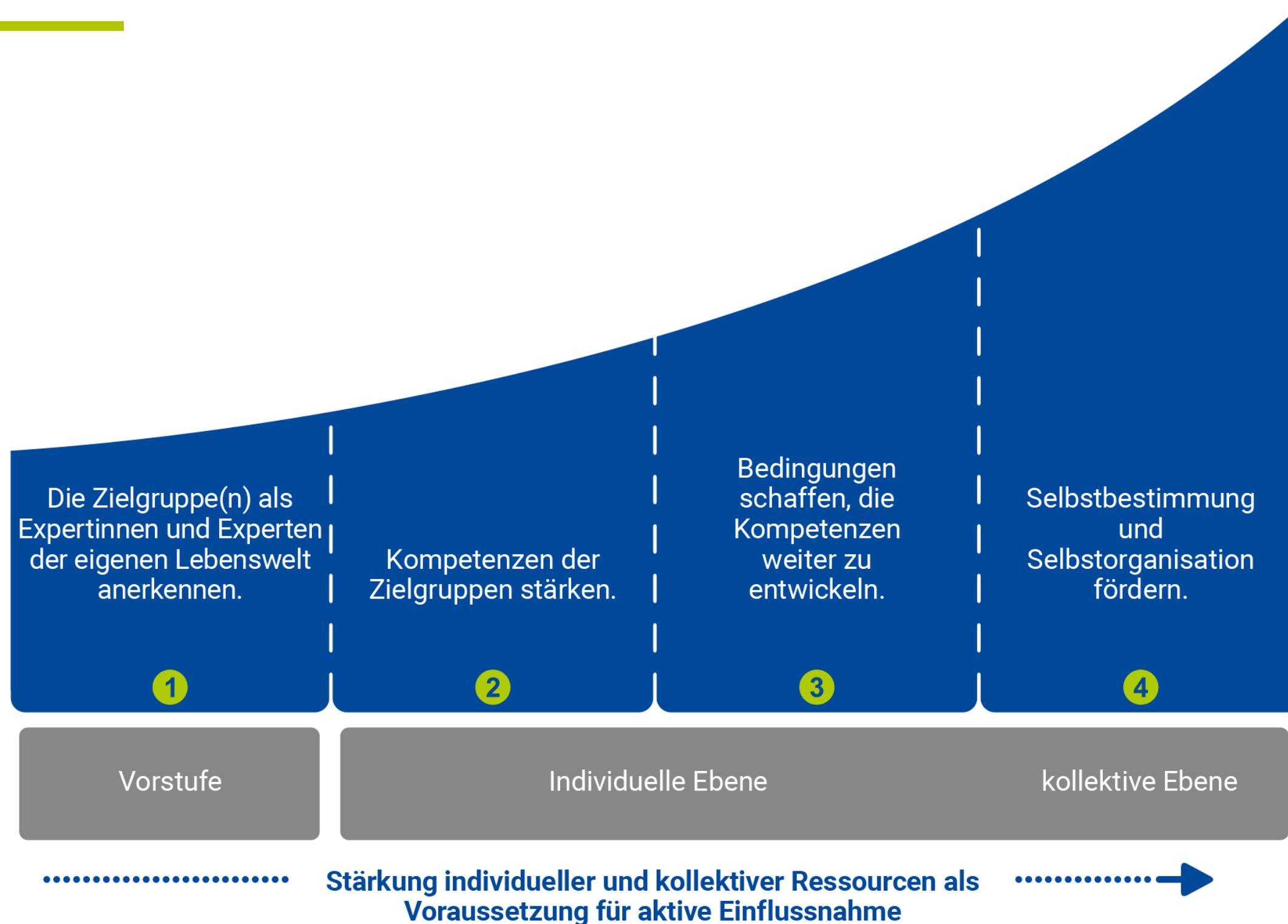
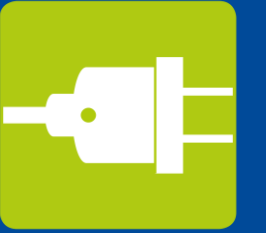


Wertschätzung und  
Würdigung der Potenziale

Stärkung der Kompetenzen  
und Förderung von  
Selbstbestimmung

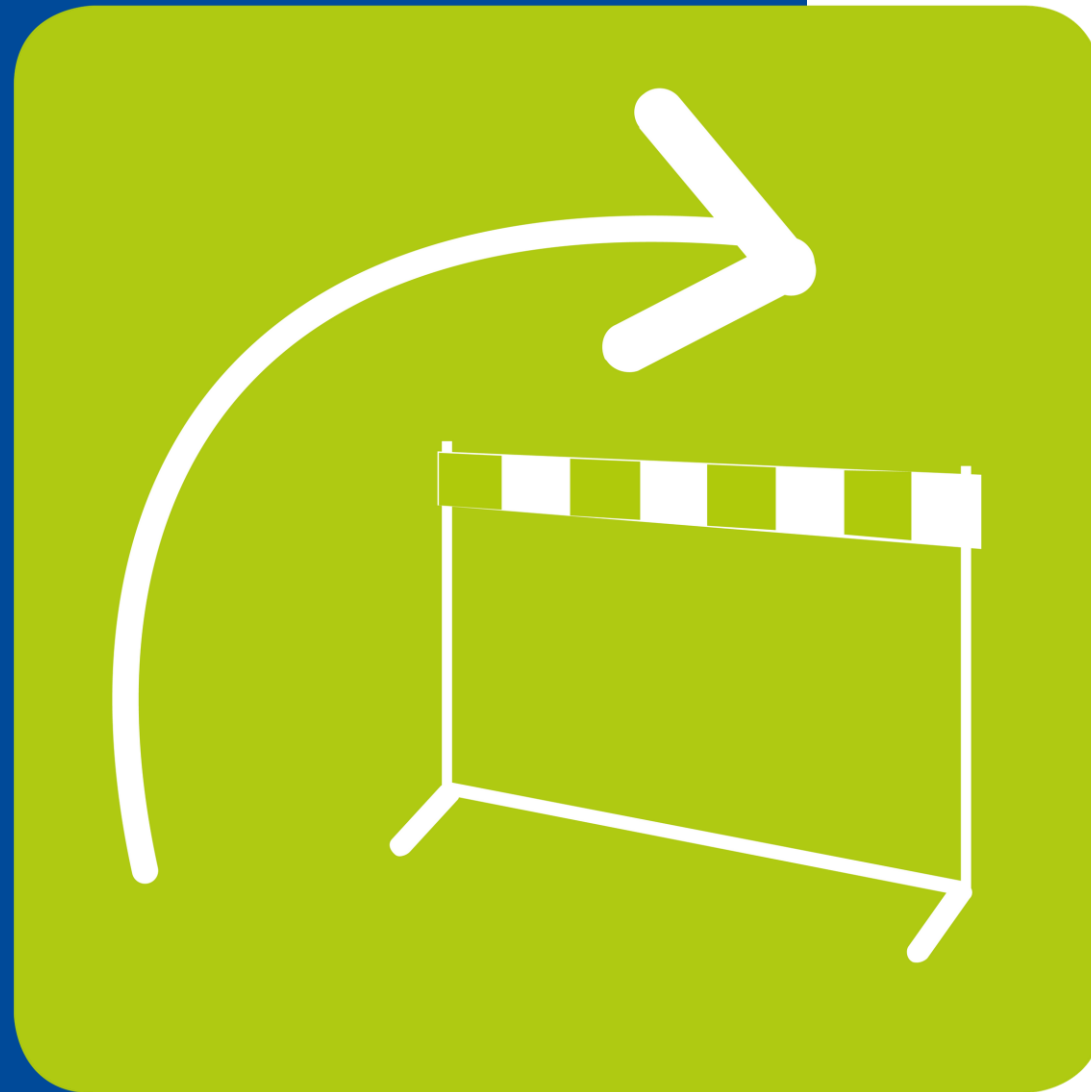
Selbstorganisation statt  
Fürsorge

# STUFENLEITER EMPOWERMENT



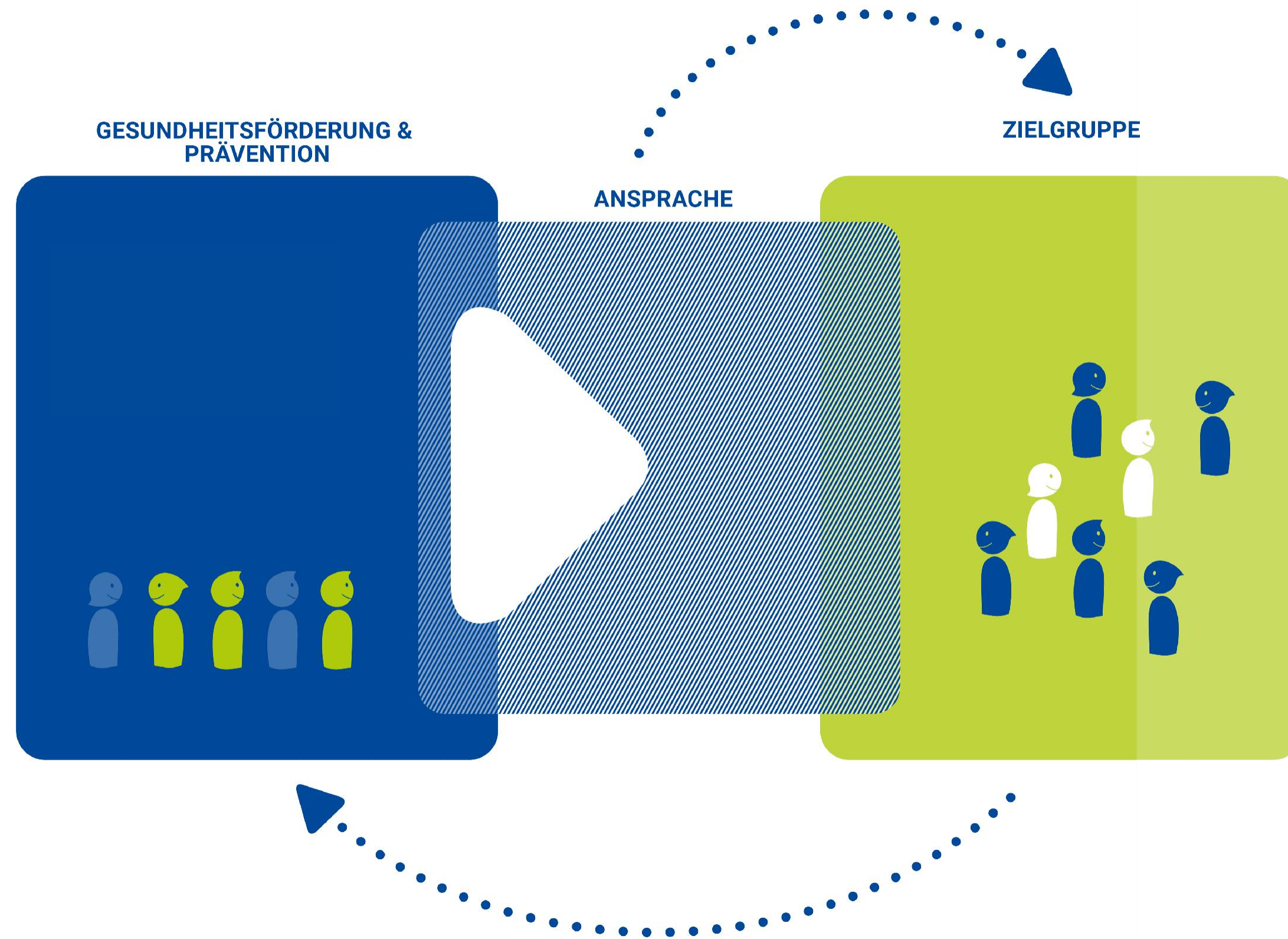
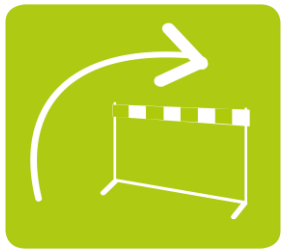
Sammeln Sie Beispiele für Empowerment älterer Menschen?

Welchen Bezug sehen Sie zur Gesundheitsförderung Ihrer Zielgruppe



# NIEDRIGSCHWELLENIGE ARBEITSWEISE

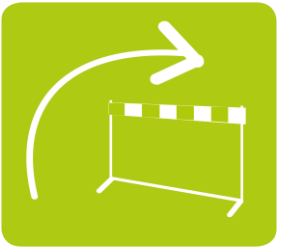




**Voraussetzung:**  
Zielgruppen  
erreichen

**Herausforderung:**  
Heterogenität Älterer  
und schwierige soziale  
Lage

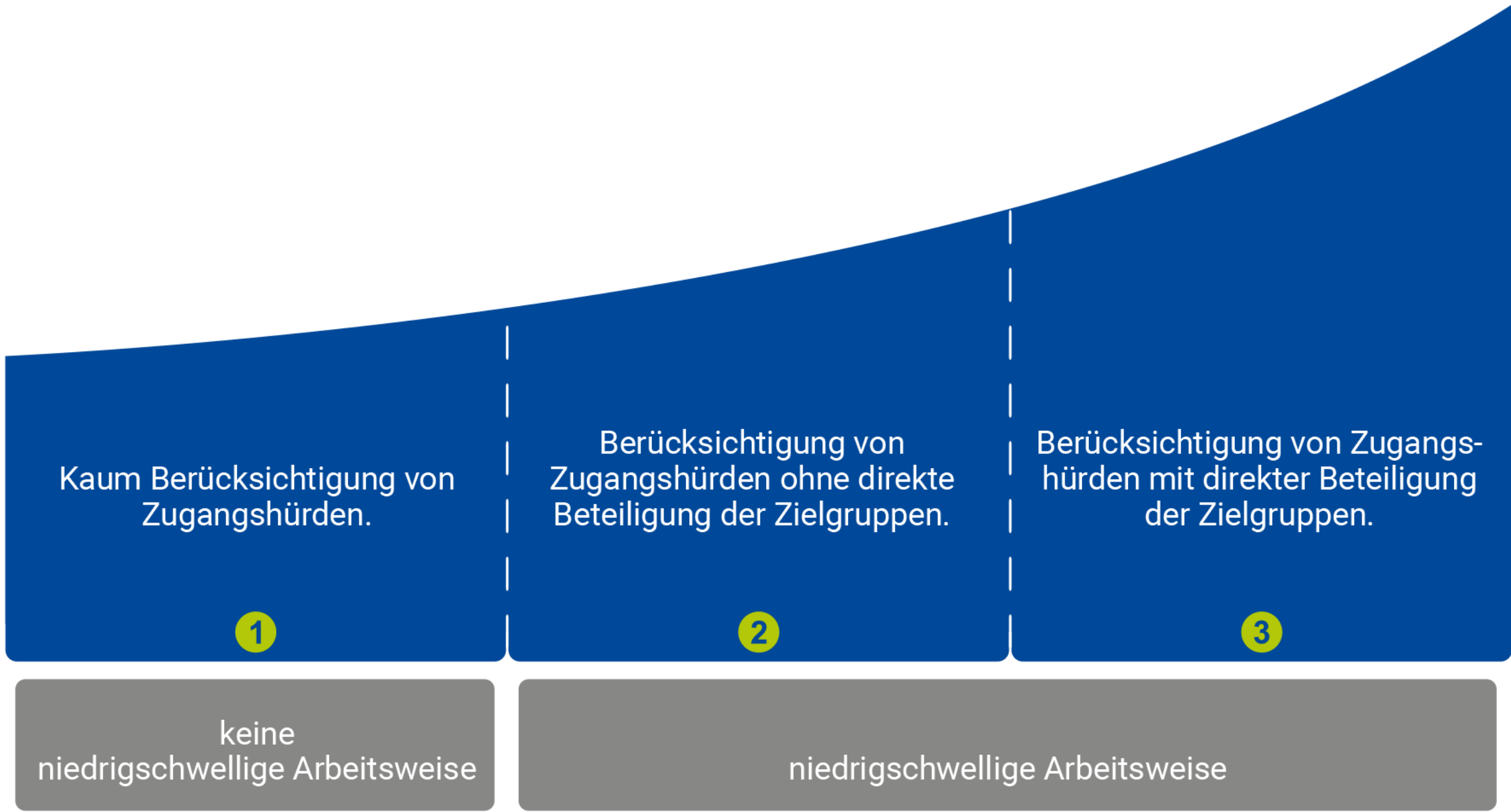
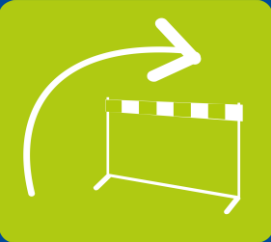




©Claudia Schwarz\_Mehrgenerationenhaus SprengelHaus

Aufsuchende und  
begleitende Angebote  
„vor Ort“

# STUFENLEITER NIEDRIGSCHWELLIGE ARBEITSWEISE



Welche Aspekte von Hoch- und Niedrigschwelligkeit fallen Ihnen zu Ihrer Zielgruppe ein?

Welche Zugangswege/ Lösungen gibt es?

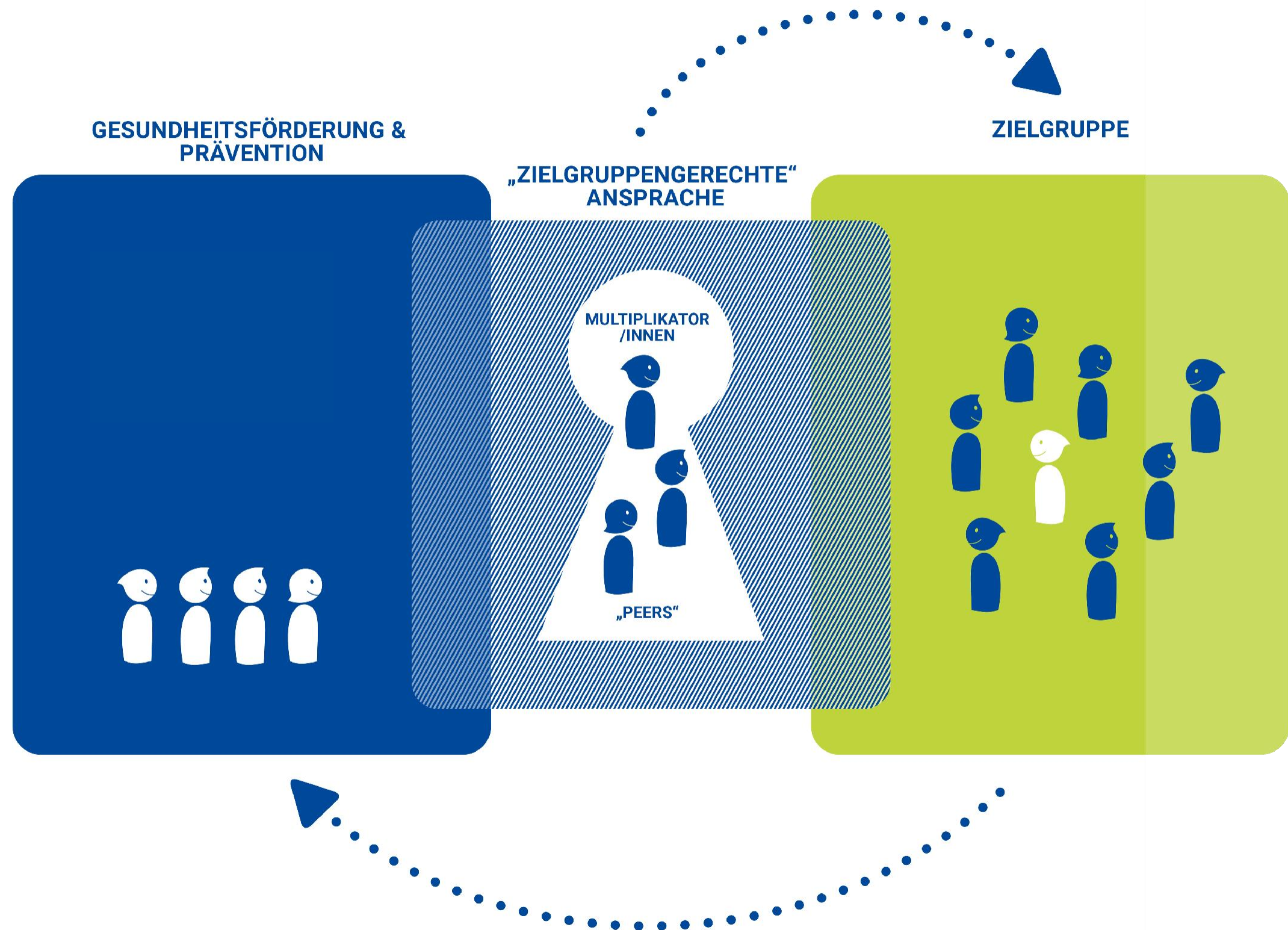
..... Zunehmende Berücksichtigung der Beteiligungshürden aus Zielgruppenperspektive .....➔



# MULTIPLIKATOREN- KONZEPT







**Schlüsselpersonen**  
als Türöffner zur  
Zielgruppe

# MULTIPLIKATOREN IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN

---

EHRENAMTLICH  
ENGAGIERTE

ANSPRECHPERSONEN VON  
REGIONSGEMEINSCHAFTEN



BESUCHSDIENSTE

ANGEHÖRIGE,  
FREUNDE,  
NACHBARN

Fachkräfte

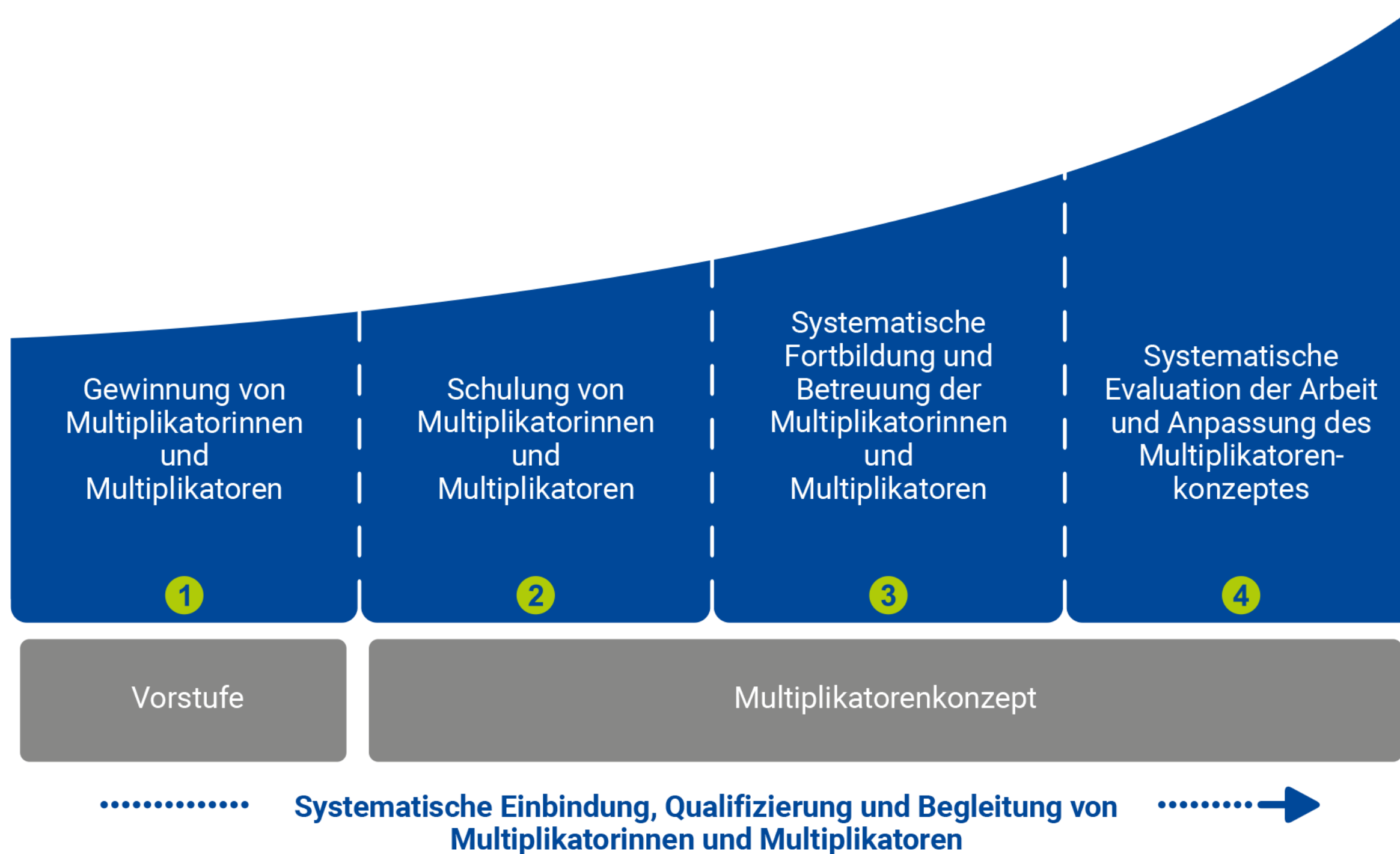
Z.B. MITARBEITENDE

- IN MEDIZINISCHEN PRAXEN
- IN LOKALEN GESCHÄFTEN
- UND BEI DIENSTLEISTERN
- IM SOZIAL- UND BILDUNGSWESEN

FRISÖR  
FUSSPFLEGE  
KOSMETIK



# STUFENLEITER MULTIPLOKATORENKONZEPT



Identifizieren Sie Schlüsselpersonen für Ihre Zielgruppe der älteren Menschen?

Wie können diese nachhaltig eingebunden werden?

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG &  
PRÄVENTION**

**LEBENSWELT-  
ORIENTIERUNG**

**GESUNDE  
LEBENSWELT**

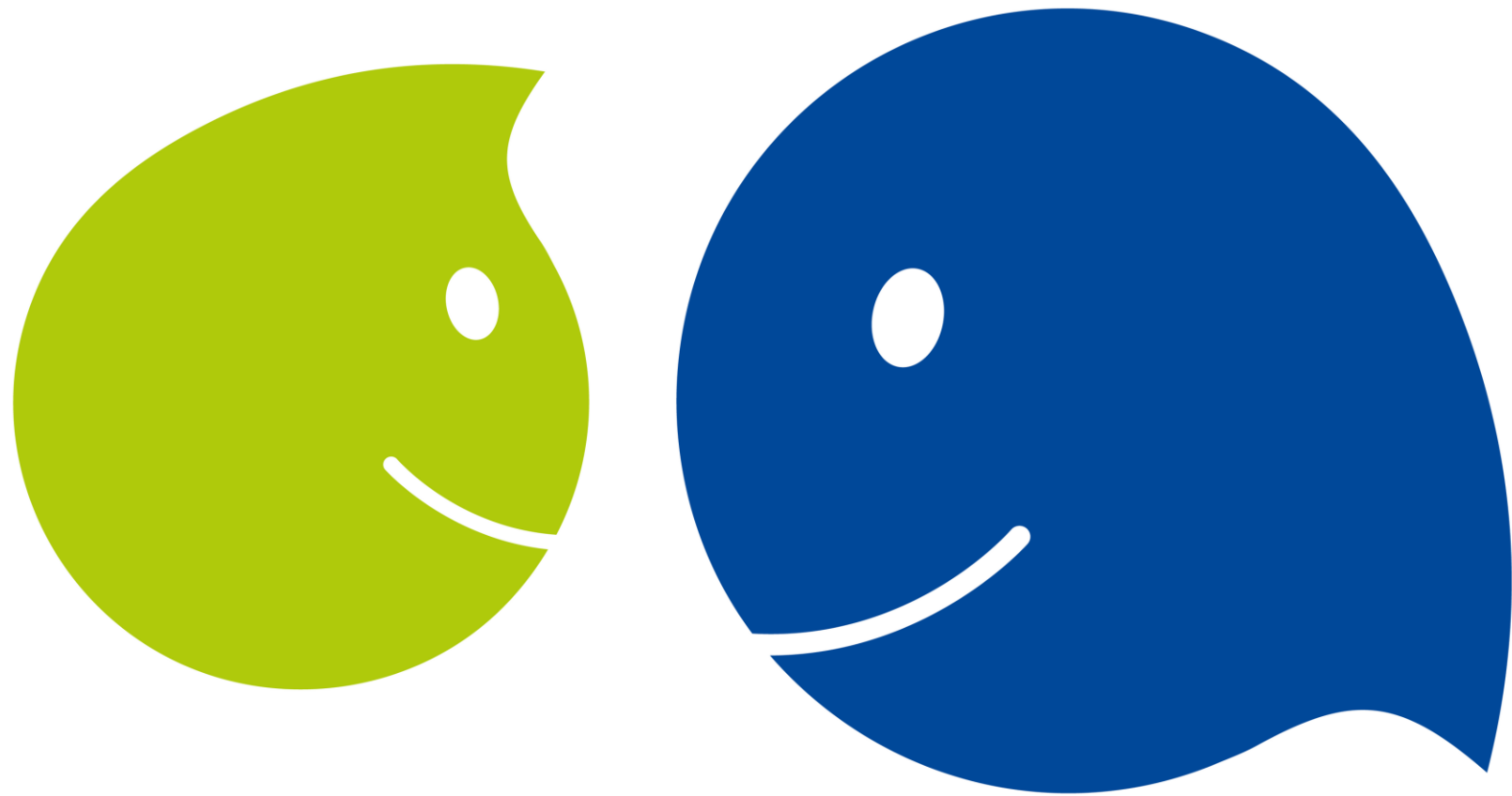


**Kombination aus  
Verhaltens- und  
Verhältnisprävention**

**Gesunde  
Lebenswelten für alle  
Bürgerinnen und  
Bürger**

**Prävention und  
Gesundheitsförderung  
als „ein“ Beitrag  
zum Abbau  
gesundheitlicher  
Ungleichheiten**

# BLEIBEN SIE AUF AUGENHÖHE



Synergien statt  
Konkurrenzen fördern

Wertschätzung der  
Lebenserfahrung  
älterer Menschen

# AUF EINEN BLICK



Erfahrungen und Praxisbeispiele veranschaulichen die **Bedeutung** der Good Practice-Kriterien in der Gesundheitsförderung für Ältere

Fachliche Konzepte und praxisnahe Anregungen geben einen **Orientierungsrahmen** für Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen für Ältere

Nachfragen zum eigenen Handeln regen **Selbstreflexion** an und dienen als Ansatz für Qualitätsentwicklung



# REINSCHAUEN UND PROFITIEREN



[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/  
arbeitshilfen-gute-praxis-konkret/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/arbeitshilfen-gute-praxis-konkret/)





**VIELEN DANK**  
FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT