

Kommunale Begegnungsräume – wie lassen sie sich für Gesundheitsförderung nutzen?

Julika Loss

Medizinische Soziologie



Universität Regensburg

Warum „Begegnung“ für Gesundheitsförderung?

Kommunikation
zu Gesundheits-
themen

Partizipation
an Aktivitäten

Gemeinsamkeit
beim präventiven
Lebensstil

Soziales Kapital
durch Gemeinschaft

Warum „Begegnung“ für Gesundheitsförderung?

Kommunikation
zu Gesundheits-
themen

Kommunikation:

- In Begegnungen können Informationen zu Gesundheit, zu Angeboten und Ansätzen weitergegeben werden
 - ✓ Begegnung zwischen Gesundheitsberufen und Bürger/innen
 - ✓ Begegnungen zwischen Multipliktoren und Bürger/innen
 - ✓ Begegnungen von Bürger/innen untereinander (word of mouth)
 - *„word of mouth is the best advertisement“*
[James DCS et al, Health Edu Behav 2017]

Warum „Begegnung“ für Gesundheitsförderung?

Partizipation
an Aktivitäten

Partizipation:

- Gemeindemitglieder werden aktiv in die Planung und Gestaltung von Gesundheitsförderung eingebunden
 - die Bedürfnisse der Gemeinde werden berücksichtigt
 - Maßnahmen sind für die Gemeinde sinnvoll & bedeutsam
- Praktische Vorteile:
 - ✓ Zugang zu Ressourcen und „Praxiswissen“
 - ✓ bessere Erreichbarkeit von bestimmten Bevölkerungsgruppen
 - ✓ Befähigung“ der Gemeindemitglieder, Übergabe der Programmverantwortung, damit: Nachhaltigkeit

Warum „Begegnung“ für Gesundheitsförderung?

Gemeinsamkeit
beim präventiven
Lebensstil

Gemeinschaftsaspekt:

- Viele Menschen können über sozialen Aspekt (Gemeinschaft, Geselligkeit) gut angesprochen werden

„[Bei der Gymnastik] ist es auch die Gemeinschaft, die ich sehr gerne habe. Nicht nur die Bewegungen... auch die Gemeinschaft, die möchte ich nicht missen“.
(Seniorin)

„[In die App schreibt man] ‚Heute ist Fußball, wer kommt mit? Ich bin um 18 Uhr im Park XY‘. Man geht dorthin, **lernt sich kennen** und macht Sport. Sowas finde ich super“.
(Auszubildender)

Warum „Begegnung“ für Gesundheitsförderung?

Soziales Kapital
durch Gemeinschaft

Social Capital

- Aus sozialen Beziehungen ergeben sich für den Einzelnen Ressourcen
- Sie entstehen u.a. durch gemeinsame Unterstützung, Vertrauen, Reziprozität
- Z.B. Sinn von Identität und gemeinsamen Ziel, Zugang zu neuen Informationen, und Integration marginalisierter Gruppen
- **Soziales Kapital z.B. innerhalb von Nachbarschaften korreliert mit Gesundheit der Bewohner/innen!**

Warum „Begegnung“ für Gesundheitsförderung?

*Gesundheits-
kompetenz*



*Reichweite von
Maßnahmen*



*Attraktivität von
Maßnahmen*



**Kommunikation
zu Gesundheits-
themen**

**Partizipation
an Aktivitäten**

**Gemeinsamkeit
beim präventiven
Lebensstil**

**Soziales Kapital
durch Gemeinschaft**

*Legitimation,
Bedarfsgerechtigkeit,
von Maßnahmen*



*Empowerment,
Nachhaltigkeit*



Gesundheit





Begegnungsräume für Gesundheitsförderung - Beispiele

© Tomasz Trybus, 123rf.com



Der Gemeindesaal

Begegnungsräume für Gesundheitsförderung - Beispiele

Gemeinde-Arbeitskreise zur Planung von Gesundheitsförderung

- Die Kooperation von Gemeindemitgliedern und Schlüsselpersonen ist für kontext-spezifische Maßnahmen in ländlichen Gemeinden wichtig!
- Möglich wird dies z.B. durch die Etablierung von Arbeitskreisen
 - ✓ mit wichtigen Akteuren und Interessenvertretern („Kooperative Planungsgruppe“, „Runder Tisch Gesundheit“, Gesundheitskonferenz)
 - ✓ mit Bürger/innen (Laien), um sie für Gesundheitsthemen zu befähigen
- Idealerweise ist Bürgermeister/in mit eingebunden oder unterstützt den Arbeitskreis (Gemeinderatsbeschluss)

Gemeinde-Arbeitskreise: Beispiel „ACTION for men“

- Ältere Männer im ländlichen Raum sollen mehr Möglichkeit zu Bewegung erhalten
- Dazu wurden in 2 ostbayerischen Gemeinden Arbeitskreise gegründet
- Zusammensetzung der Arbeitskreise
 - ✓ Sport (Vereine, Verbände, VHS, kommerzielle Anbieter)
 - ✓ Gemeinde (Bürgermeister, Seniorenbeauftragter...)
 - ✓ Gesundheitsexpert/innen (Gesundheitsamt, Hausarzt)
 - ✓ Lokale Unternehmen

Gemeinde-Arbeitskreise: Beispiel „ACTION for men“

Arbeitskreise treffen sich (zwei-)monatlich im Gemeindesaal



Gemeinde 1

© Med. Soziologie, Universität Regensburg



Gemeinde 2

Gemeinde-Arbeitskreise: Beispiel „ACTION for men“

Freitag, 18. November 2016

Amberger Umland



Erstmal richtig atmen. Ungewohnt. Aber das kann man lernen. Beim Männeryoga zum Beispiel. Bilder: Hartl (4)



Ein Klassiker ist auch im Schnupperangebot: Volleyball.

Eine Karte bewegt

Der erste Schritt ist getan. Das Interesse der Männer über 50 war groß – größer, als Bürgermeister Roland Dreßl gedacht hatte. Die neue Sportcard fand eine weite Abnehmer. Sie müssen das Schnupper-Angebot jetzt nur auch wirklich nutzen. Denn in der Geldbörse klingelt die neue Gesundheitskarte nichts.

Kümmersbruck (dk) Die Sportcard ist ein Ergebnis des Projekts „Action for Men“ der Universitäten Bayreuth und Regensburg. Diese haben nach Litzschach-Rosenberg, wo die Aktion schon länger läuft, mit Kümmersbruck einen zweiten Modellstandort ausgewählt. Hier soll ergründet werden, warum sich gerade Männer über 50 so wenig bewegen – und was man tun kann, um dies zu ändern: tanzen wie Sals, tauchen, die Leinwand.

Genau hier setzt die Sportcard an. Sie wurde am Mittwochabend in der Mehrzweckhalle offiziell vorgestellt – in beiden vielen Insassanten, größtenteils gesteuert aus der angereichernten Zielgruppe. Bürgermeister Roland Dreßl gehörte auch dazu. „Ich hab' sie schon“, warb er für die Schnupperkarte, die danach viele weitere Abnehmer fand. Sämtlich er-

nannte daran, dass Dr. Roland Hnyk, Leiter des Gesundheitsamts Amberg-Weizsäcker, vor einem Jahr mit einem Hinweis auf das Umlauf-Projekt den Staatlichen für die Aktion gegeben hatte. Die Details habe ein Arbeitskreis aus Vertretern der Umlauf, der Kümmersbrucker Sportvereine, des Landessportverbands, der Volkshochschule und der Gemeindeförderung erarbeitet, der nach wie vor aktiv sei. Inzwischen gab es eine Fragebogenaktion zu den sportlichen Aktivitäten der männlichen Kümmersbrucker über 50 Jahre. Der Rücklauf war groß, die Auswertung läuft noch.

Die Teilnehmer dieser Umfrage, die bislang nichts, wenig oder schon lange nichts mehr mit Sport am Hut hatten, kommen trotzdem jetzt schon aktiv werden: Die Vereine, die bei der Sportcard mitmachen, waren am Mittwochabend alle in der Kümmersbrucker Mehrzweckhalle vertreten – mit viel Internatisten über sich und ihr Programm, aber auch schon mit ersten Probierangeboten. Wer wollte, konnte also schon mal dem neuen halbkreisförmigen Fußballerlebnis erleben, warum beim Yoga die Atmung eine besondere Rolle spielt, oder sich auf die Judo-Matte wagen.

Dazu kamen als Motivationshilfen die Mitglieder der Umlauf Bayreuth und Regensburg, unter deren Anleitung man bestanden konnte, wie es um die eigene Beweglichkeit und Koordination bestellt ist. Da konnte sich der eine auf einer Bank mithilfe so weit vorwärts bewegen, dass er mit

den Fingern tiefer kam als bis zu den Zehen. Dem anderen dagegen fiel es schwer, die erhobenen Arme nach hinten über den Kopf zu ziehen: Hier könnte man in Sachen Beweglichkeit noch was tun – der Absitzkurs kam beim Ausprobieren.

Dr. Helmut Strobl von der Umlauf Regensburg lieferte dazu die passenden Hintergrundinfos. Dazu gehörte der Hinweis, es sei nie zu spät, anzufangen mit Sport und Bewegung. Aber auch das Korrigieren an die bestehenden Kümmersbrucker Institutionen: „Sowas in der Form gibt's sonst nicht, dass sich Vereine ohne Konkurrenzdenken zusammenschließen.“

Hier wird die Beweglichkeit „nachgemessen“. Das geht schon ziemlich gut aus – beim Vorüberhugen von einer Bank mit den Fingern tiefer zu kommen als zu den Zehen, das schafft nicht jeder.

Die Sportcard

Die Sportcard kostet mehr Euro. Sie bietet die Möglichkeit, aus zwölf Schnupperangeboten Kümmersbrucker Vereine und Institutionen selbst Probierstunden frei auszuwählen. Um dabei im Optimalfall nicht nur neue Trainingsideen, sondern auch genau die persönlich passende Form von Sport und Bewegung zu finden, können man die Sportcard im Kümmersbrucker Rathaus (Gemeindeförderung) angefordern. Angeordnet sind hiermit zwar vor allem Männer über 50 Jahren aus Kümmersbruck, andere Interessierte sind aber auch willkommen.

Ein Fußball informiert über die beteiligten Vereine und Schnupperstunden – von Fußballern mit dem FC Kümmersbruck bis zum Stockbühnen mit dem SV Kitzberg. (dk)



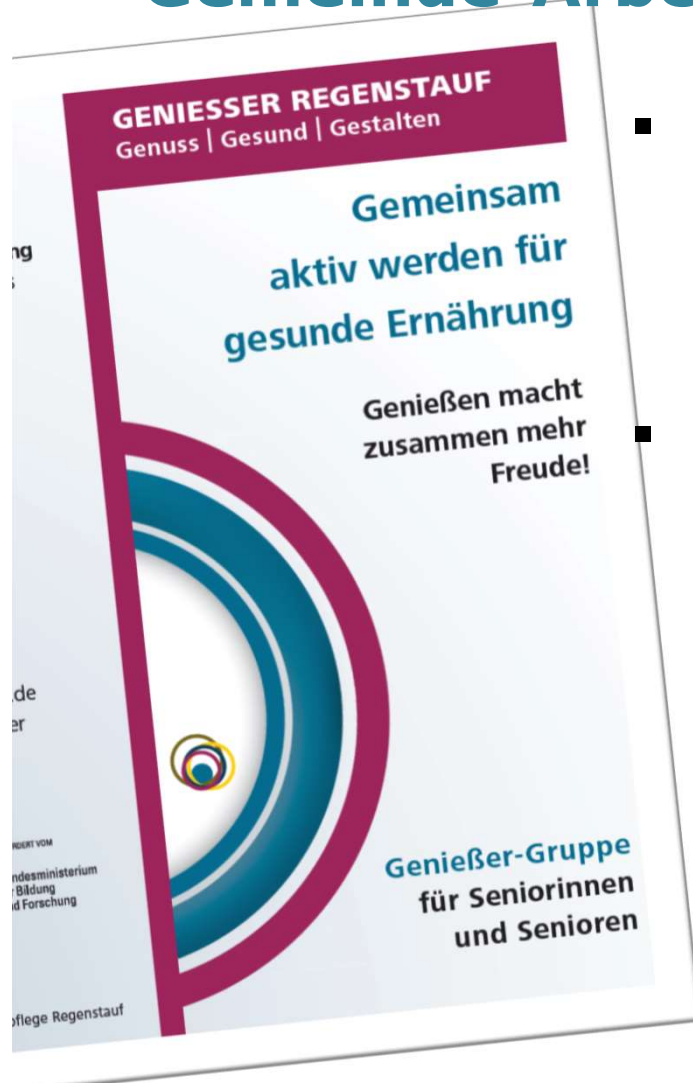
- Die Arbeitskreise entwickelten Ideen zur Bewegungsförderung
 - Website, neue Sportangebote, Zugangserleichterung, Bewegungstreff...
- Die Teilnehmer/innen waren gut vernetzt, was für relevante Kontakte und Ressourcengewinnung genutzt wurde



Das Matzband möglichst schmal lassen und dann beide Arme so weit es geht nach hinten bewegen – auch dafür ist Beweglichkeit gefragt.



Gemeinde-Arbeitskreise: Beispiel „GENIESSER“



- In ländlichen Gemeinden wurden Senioren motiviert, regelmäßig an Gruppentreffen zum Thema Ernährung teilzunehmen
(kein Multiplikatoren-Arbeitskreis)
- Ziel: Die Teilnehmer/innen dieser Gruppen sollen eigene Projekte mittels selbst gewählter Aktivitäten entwickeln
 - Umsetzung in 4 Gemeinden, je 5-15 Teilnehmer/innen, Treffen über 6-12 Monate



Prof. Dr. Julika Loss
Medizinische Soziologie



Regional einkaufen und genießen
in und um Neutraubling



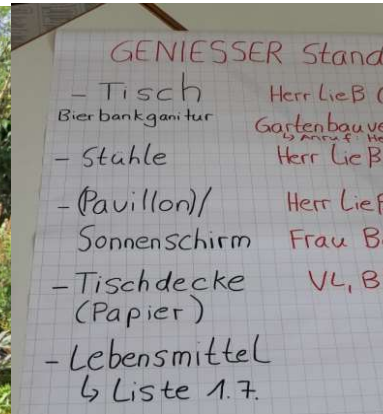
Eine Empfehlung der
GENIESSER-Gruppe Neutraubling

GENIESSER Oberpfalz
Genuss | Gesund | Gestalten

Empowerment: Beispiel Projekt „GENIESSER“

Projekte der Gruppen: Beispiele

- Verbesserung der Rahmenbedingungen fürs Einkaufen im Supermarkt (Lupen, Ruhebank)
- Einrichtung eines Gemeinschaftsgartens in der Gemeinde, v.a. für Migranten ohne eigenen Garten
- Entwicklung eines Info-Flyers „Regional einkaufen“
- Betrieb eines Standes auf dem lokalen Bürgerfest



© Tomasz Trybus, 123rf.com



Begegnungsräume für Gesundheitsförderung - Beispiele

Begegnung im Schuppen: Men's Sheds

- Entstanden in Australien und Irland als Folge der staatlichen „Men's Health“-Strategie



Bowral Men's Shed, New South Wales, Australia
<https://barrygoanna.com/mens-sheds/>

Gemeindebasierte, Männerfreundliche Treffpunkte mit den Zielen...

- ✓ soziale Isolation zu verringern
- ✓ für Thema "Gesundheit und Wohlbefinden" zu interessieren
- ✓ das Lernen praktischer Fähigkeiten zu ermöglichen

"supportive social and gendered environment"

Begegnung im Schuppen: Men`s Sheds

- Irland: aktuell >420 Sheds, Australien: ca. 1.000
- Aktivitäten umfassen typischerweise
 - ✓ Schreinerarbeiten
 - ✓ Kleinere Bau- und Reparaturarbeiten
 - ✓ teilweise auch Garten-/Töpferarbeiten, Kunst
- Zum Teil gemeinsame Ausflüge / Bewegung
- Manche Sheds bieten Besuche zu Ärzten und Früherkennungs-Untersuchungen an, Zugang zu Information über "Männergesundheit"

Begegnung im Schuppen: Men`s Sheds

Studien zeigen ein Verbesserung...

- in sozialen Kontakten, sozialer Inklusion
- von Wohlbefinden, z.T. von subjektiver Gesundheit
 - ✓ V.a. profitieren Männer mit Abhängigkeiten und Migrationshintergrund

© Tomasz Trybus, 123rf.com

Der Gemeindegarten



Begegnungsräume für Gesundheitsförderung - Beispiele

Gemeindegärten („community gardens“)

- Idee: Es werden Bürger/innen Grundstücke für Gartenbau und Beete zur Verfügung gestellt
- Diese werden gemeinschaftlich oder in Parzellen (z.B. 2x3m) von Einzelpersonen bewirtschaftet



- V.a. in Stadtteilen mit hoher Wohndichte
- auch in ländlichen Gebieten mit Gebäuden ohne Gärten

Gemeindegärten – Gesundheitliche Effekte

Verbesserung von...

- körperlicher Aktivität
- Konsum von Obst und Gemüse
- mentaler Gesundheit
- Gemeinde-Zusammenhalt (social capital)
- Inklusion marginalisierter Bevölkerungsgruppen, Migrant/innen
- gesellschaftlichen Engagement:
 - ✓ Entwicklung von lokalen Märkten und Nahrungsmittel-Kooperativen

Gemeindegärten – Social Capital

Since we garden, we start to talk together, in the garden or anywhere after we say hello ... Inviting to house, 'Come on have a tea', because they know you and they want to continue conversation....that garden's good for the community.

(gardener, male, non-Anglo)

„The gardens encourage people to share common interests, people have met their neighbours, they've developed links with each other, they feel safe with each other.”

(Coordinator)

© Tomasz Trybus, 123rf.com

Die grüne Wiese



Begegnungsräume für Gesundheitsförderung - Beispiele

Wiesen und Wege für gemeinsame Bewegung nutzen

- Erhebungen zeigen: viele Menschen möchten sich gerne mehr bewegen...
 - ✓ unabhängig von festen Sportvereinsangeboten und -Mitgliedschaften
 - ✓ gemeinsam mit anderen
 - ✓ ohne Angst, sich zu blamieren
- Bewegungsförderung kann daher erreicht werden durch lokale Bewegungstreffs, die
 - ✓ kostenlos und informell sind
 - ✓ niedrige oder variable Fitness-Level erfordern
 - ✓ die Natur und Umgebung nutzen

Wiesen und Wege für gemeinsame Bewegung nutzen

Beispiel „Lederhosentraining“ jeden Montag abend im Park (in 8 bayerischen Städten)



Beispiel „Park run“ jeden Samstag abend in irischen Parkanlagen (5 km-Lauf mit Zeitstoppen)

„Willst du mit mir geh'n –
durch die Grüne Hauptstadt Europas?“



Die schönsten Spaziergänge in 34 Essener Stadtteilen

Wiesen und Wege für gemeinsame Bewegung nutzen

Prof. Dr. Julika Loss
Medizinische Soziologie

- Beispiel: Projekt „Willst du mit mir gehen?“ in Essener Stadtteilen:
- Senioren und ehrenamtliche Laufpaten treffen sich 1x/ Woche zu gemeinsamen Spaziergängen

**STADT
ESSEN**

ESSEN
2017  **GRÜNE HAUPTSTADT
EUROPAS**
PROJEKT

*Stadt Essen, Achim Schrecklein Verlag Gladbeck, 2017;
https://www.essen.de/leben/seniorinnen_und_senioren/lebenslage_senioren_1.de.html*

© Tomasz Trybus, 123rf.com

Der PC zuhause



Begegnungsräume für Gesundheitsförderung - Beispiele

Begegnungsraum Internet: Möglichkeiten für Gesundheitsförderung?

Wesentliche Interaktionen finden in Online-Netzwerken statt - Wie kann dieser Begegnungsraum für Gesundheitsförderung genutzt werden?

- **Austausch** zu Gesundheitsthemen
 - ✓ vielseitige Interaktions-Optionen in Web 2.0, Partizipation, „Ko-Produktion“ von Wissen
- **Ermutigung und soziale Unterstützung** für gesunden Lebensstil (Empowerment)
 - ✓ Persönliche Geschichten, Fotos, Vorbilder
- **Bewerbung** von lokalen Gesundheitsaktivitäten
- **Mobilisierung** für (spontane) gemeinsame gesundheitsbezogene Aktivitäten „offline“

Prof. Dr. Julika Loss
Medizinische Soziologie

The image shows a screenshot of the Facebook page for 'Regensburg goes FIT'. The page features a cover photo of a woman in athletic wear listening to music. The profile picture is a smaller version of the 'Regensburg goes FIT' logo. The page has a navigation menu with options like 'Chronik', 'Info', 'Fotos', 'Veranstaltungen', and 'Mehr'. A search bar is present with the text 'Suche nach Beiträgen auf dieser Seite'. Below the search bar, it says '1605 Personen gefällt das' and 'Freunde einladen, diese Seite mit „Gefällt mir“ zu markieren'. The 'INFO' section contains the text 'Kostenloser Fitness-Sommer unter freiem Himmel!!!', 'Antwortet normalerweise innerhalb eines Tages', and a link to 'http://www.regensburg.de/'. The 'APPS' section is also visible. A post from 'Regensburg goes FIT' is shown, featuring a large group photo of people at an outdoor event, with the text 'Regensburg goes FIT hat ein neues Foto hinzugefügt. 22 Std. · 🌐'. The post has interaction buttons for 'Gefällt mir', 'Reagieren', and 'Teilen'. At the bottom of the post, it says '1 geteilter Inhalt'.

Beispiel

Mobilisierung zu
gesundheitsförderlichem
Verhalten „offline“

www.facebook.com/RegensburggoesFIT

www.girltrek.org/find_a_trek_near_you

GirlTrek
Take a walk. Join a movement!

Join - Walk - Connect - Invite - News - Mission - Donate - Shop

Login

Find a Walk Near You

We are rowdy students with bullhorns on campus. We are prayer warriors in basements of sanctuaries. We are sultry spoken-word artists. Some of us are celebrities. Some are teachers. All of us are worthy of lacing up, starting fresh, and making self-care our mission. You can do it. We walk for healing – in our neighborhoods, local parks, and on beautiful trails. Join us!

Search Upcoming Treks

within 10 miles 25 miles 50 miles 100 miles of Enter City or Zip Search

Can't find one nearby? No worries! Host your own walk on our national map and others will join you.

Soziale Unterstützung und Empowerment zur Bewegungsförderung bei schwarzen Frauen in USA

http://www.girltrek.org/find_a_group

GirlTrek
Take a walk. Join a movement!

Join - Walk - Connect - Invite - News - Mission - Support

Login

Connect With Your City

Did you know that in addition to local treks you can connect with women in your city or one of our private...

www.girltrek.org/find_a_trek_near_you

www.gethealthyharlem.org 110% gethealthyharlem

GETHEALTHY HARLEM .org Search ADD STUFF

Home Latest Events Places Audio & Video Slides Show Community About

Healthy Tip of the Week

Article in **Health Info**
Healthy Tip Of the Week (HTW): May 14-20
 This is National Women's Health Week! Take some time to learn...

Events

Event in **Food** from **GetHealthyHarlem.org**
Youth led community farm stand (every Wednesday from May 3rd - June 21st)
 Looking for affordable, fresh fruits and vegetables? Join Edible School...

Did you know?

Article in **Health Info**
Did you know... there are safe ways to get rid of bed bugs?
 Bed bugs are small insects that feed mainly on human blood. They like...

Latest Stuff

Editor's Picks

#Not62 Campaign Video Filming

The #not62 campaign was launched by the Bronx Borough President's office in response to...

Friday from **BeWell Health and Wellness Initiative**

Community Research Round-Up

„GethealthyHarlem.org“:

- mit Bürgern partizipativ entwickelte Website für den Stadtteil Harlem (New York)
- Nutzer-generierter Inhalt zu Gesundheitsthemen, Erfahrungen, Veranstaltungen mit Gesundheitsbezug

www.gethealthyharlem.org



Search q

ADD STUFF

- Home
- Latest
- Events
- Places
- Audio & Video
- Slides Show
- Community
- About

Events

GetHealthyHarlem.org

Bryant Park Yoga



When:

Start: May 30, 2017, 10:00 am

End: May 30, 2017, 11:00 am



View Larger

Interested in trying yoga? Perfect your downward dog under the trees at our 14th season of outdoor yoga classes, presented by [Manduka](#) with instructors curated by [Yoga Journal](#). Manduka provides a colorful selection of mats, no need to bring your own.

Today's class is led by Jeffrey Posner, owner of YogaFramework, a Katonah inspired studio in New Jersey. His unique style is a blend of the traditions he has studied and practiced including Hatha, Iyengar, Ashtanga, Vinyasa, Katonah Yoga® and Lotus Flow™.

Where it's at

A location wasn't provided.

Browse by Topic Type



Add to calendar

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.