

Projekt

„Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“

Abschlussbericht

01.07.2017 bis 30.06.2020

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Inhalt

1	Ausgangslage	3
1.1	Das Projekt „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“	3
1.2	Die Projektstruktur	4
2	Projektziele	4
2.1	Projektziel 1: Präventive Gesundheitsförderung insbesondere Bewegungsförderung ist als Querschnittsthema in der Organisierten Nachbarschaftshilfe verankert.	4
2.2	Projektziel 2: Die Teilhabemöglichkeiten von älteren Menschen sind durch größere Mobilität gestärkt; Alterseinsamkeit wird verhindert und Pflegebedürftigkeit wird verzögert.	6
2.3	Projektziel 3: Die Kompetenzen der Organisierten Nachbarschaftshilfe zu den Prinzipien der Sozialraumorientierung sind gestärkt.	7
2.4	Projektziel 4: Die Nachbarschaftshilfe ist mit lokalen/regionalen Akteuren aus dem Bereich Gesundheitsförderung und lokalen Kostenträgern gut vernetzt.	8
2.5	Projektziel 5: Ein effizientes Projektmanagement für Projektverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Monitoring, Evaluierung und Finanzkontrolle ist implementiert.	9
3	Zusammenfassende Ergebnisse und weiterführende Empfehlungen	10
3.1	Nachbarschaftshelfer*innen als Multiplikator*innen	10
3.2	Regionale Unterschiede	10
3.3	Stolpersteine im Projektverlauf	10
3.4	Positive Momente im Projektverlauf	11
3.5	Ausblick.....	11
3.6	Stimmen von Teilnehmenden	11
4	Anlagen.....	13
4.1	Übersicht durchgeführte Maßnahmen	13
4.2	Feedbackbogen für Veranstaltungen und Schulungen	17
4.3	Öffentlichkeitsarbeit.....	18
5	Impressum	26

Mit freundlicher Unterstützung durch:



1 Ausgangslage

1.1 Das Projekt „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“

Mit dem Projekt trägt die Organisierte Nachbarschaftshilfe in der Diözese Rottenburg-Stuttgart einen Beitrag zum nationalen Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ bei.¹ Aktivierung und Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für ein langes selbstbestimmtes Leben zuhause. Durch gezieltes Bewegungstraining können ältere Menschen ihre Selbständigkeit länger aufrechterhalten und ihr Sturzrisiko deutlich mindern. Durch körperliche Aktivität wird die Mobilität älterer Menschen aufrechterhalten und so die gesellschaftliche Teilhabe gestärkt.

Die 240 Organisierten Nachbarschaftshilfen in der Diözese Rottenburg-Stuttgart bilden ein flächendeckendes, qualifiziertes Netzwerk für Alltagsunterstützung, Entlastung und Aktivierung. Im Hilfemix mit weiteren sozialen Diensten trägt die Organisierte Nachbarschaftshilfe zum Erhalt bestehender Fähigkeiten oder deren Wiederbelebung bei. Ältere Menschen können durch den Einsatz der Nachbarschaftshelfer*innen so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung in vertrautem Umfeld leben. Durch die Begleitung von Nachbarschaftshelfer*innen können ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Somit haben ihre Angehörigen wieder mehr persönliche Freiräume. Die Formen der Alltagsunterstützung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe reichen von Begleitung über Hilfen im sozialen Bereich und im Haushalt bis zur Entlastung für pflegende Angehörige und für Menschen mit Demenz. Die Träger der Organisierten Nachbarschaftshilfen sind Kirchengemeinden sowie Sozialstationen und Vereine. Die Verortung in Kirchengemeinden gewährleistet eine große Nähe zu den Menschen, die Alltagsunterstützung suchen. Einsatzleitungen und Nachbarschaftshelfer*innen sind mit den örtlichen Rahmenbedingungen vertraut, kennen das Hilfenetz und die Bedürfnisse der Hilfesuchenden.

Jährlich nehmen 8.000 vorwiegend ältere Personen in der Diözese Rottenburg-Stuttgart die Angebote der Organisierten Nachbarschaftshilfe in Anspruch. Insgesamt 5.000 Nachbarschaftshelfer*innen sind freiwillig engagiert. Dies stellt eine gute Ausgangssituation für niedrigschwellige Bewegungsförderung zuhause dar. Bewegungsübungen sowie Anregungen für eine gesunde Lebensweise können im Rahmen der Nachbarschaftshilfeinsätze direkt in die Haushalte der unterstützten Personen transportiert und in den Alltag der älteren Menschen integriert werden. Über bestehende Beziehungen im Rahmen der Organisierten Nachbarschaftshilfe werden auch Personen erreicht und für präventive Gesundheitsförderung motiviert, die zu anderen Angeboten keinen Zugang finden. Dazu werden die Nachbarschaftshelfer*innen informiert und geschult um als Multiplikator*innen zu fungieren.

Für die verschiedenen Projektmaßnahmen wurde die bestehende örtliche, regionale und überregionale Struktur der Organisierten Nachbarschaftshilfe in der Diözese Rottenburg-Stuttgart ef-

¹ Das siebte nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ wurde 2012 unter Mitwirkung von Bund, Ländern, gesetzlicher Kranken- und Rentenversicherung, privater Krankenversicherung, Ärzten und weiteren Leistungserbringern im Gesundheitswesen sowie Patientenvertretern und Selbsthilfegruppen beschlossen.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele.html#c1358>

fizient genutzt. Mit dem Projektkoordinator*innen an den Projektstandorten in vier Caritas-Regionen wurde eine nachhaltige Wirkung und damit eine langfristige Aktivierung und Sensibilisierung für das Thema der präventiven Gesundheitsförderung für die unterstützten Personen erzielt.

1.2 Die Projektstruktur

Projektteam

Das Projektteam bestand aus einer Projektleitung und vier regionalen Projektkoordinator*innen. Zukunft Familie e.V. trug die Gesamtverantwortung für die Entwicklung und Umsetzung des Projektes. Für die Projektleitung wurde die Personalstelle einer Referentin mit 25 % besetzt. Die Projektleitung verantwortete das Projektmanagement für das Gesamtprojekt, die Berichterstattung und Öffentlichkeitsarbeit. Sie unterstützte die vier Projektstandorte mit Beratung und fachlicher Begleitung. Hierfür leitete sie die Kick-Off-Veranstaltung und halbjährliche, zentrale Vernetzungstreffen mit den Projektkoordinator*innen.

Regionale Projektstandorte

Als Projektpartner konnten die folgenden Caritas-Regionen als Projektstandorte gewonnen werden:

- Caritas-Region Biberach-Saulgau,
- Caritas-Region Ludwigsburg-Waiblingen-Enz,
- Caritas-Region Schwarzwald-Alb-Donau,
- Caritas-Region Ulm-Alb-Donau

An den vier Projektstandorten wurde jeweils eine regionale Projektkoordinatorin für die Projektlaufzeit angestellt. Die Projektkoordinator*innen übernahmen die fachliche Begleitung und Unterstützung der Interessierten aus der Organisierten Nachbarschaftshilfe, die Umsetzung der regionalen Projektmaßnahmen und die Mitwirkung im Projektteam.

Projektzeitraum

Das Projekt wurde von Juli 2017 bis Juni 2020 durchgeführt.

Förderer

Das Projekt wurde gefördert durch die Veronika-Stiftung, die Diözese Rottenburg-Stuttgart – Hauptabteilung VI Caritas sowie durch die Lotterie GlückSpirale. Ein notwendiger Eigenanteil wurde durch den Vorstand von Zukunft Familie e.V. zusätzlich eingebracht.

2 Projektziele

2.1 Projektziel 1: Präventive Gesundheitsförderung insbesondere Bewegungsförderung ist als Querschnittsthema in der Organisierten Nachbarschaftshilfe verankert.

Um das Projektziel 1, also die Verankerung der präventiven Gesundheitsförderung als Querschnittsthema in der Organisierten Nachbarschaftshilfe, zu erreichen, wurden Schulungen durchgeführt und eine kontinuierliche fachliche Begleitung (Teilziel 1.1) sichergestellt. Die

Mit freundlicher Unterstützung durch:

selbstständige Anleitung der Bewegungsübungen (Teilziel 1.2) soll ebenfalls dazu beitragen, die präventive Gesundheitsförderung im Rahmen der Einsätze der Organisierten Nachbarschaftshilfe zu etablieren. Zu diesem Zweck – so die Vorgabe – sollte jährlich mindestens eine **Informationsveranstaltung** pro Projektstandort zur Gesundheitsförderung (Maßnahme M 1.1) insbesondere zur Bewegungsförderung und gesunder Ernährung, durchgeführt werden. Dieses Ziel wurde erreicht: An allen Projektstandorten fanden diese jährlich statt. Das angestrebte Ziel von mindestens 20 Personen pro Veranstaltung konnte mit durchschnittlich 36 Teilnehmenden überschritten werden. Besonderen Zulauf erhielten die Informationsveranstaltungen zu den Themen „Despression im Alter“, „Bedeutung von Bewegung für Menschen mit Demenz“ und „Gesund genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen“. An diesen offenen Veranstaltungen nahmen nicht nur Nachbarschaftshelfer*innen und Einsatzleitungen, sondern auch Betroffene, Angehörige und interessierte Personen teil. Insgesamt konnten so in 11 Veranstaltungen über 390 Personen erreicht werden.

Jedes Projektjahr wurden an den Projektstandorten je zwei halbtägige **Grundschulungen** zur Bewegungsförderung nach dem Konzept der „Fünf Esslinger“ nach Dr. Martin Runge (Maßnahme M 1.2) durchgeführt. Im ersten Teil wurden die Nachbarschaftshelfer*innen zu biologischen und medizinischen Grundlagen und dem Erkennen von Sturzrisikofaktoren geschult. Das Konzept und der Aufbau des Bewegungsprogramm der „Fünf Esslinger“ wurde eingeführt. Nach einem lokomotorischen Assessment, also einem Test zur Messung der Mobilität der Teilnehmenden, wurden diese praktisch in die Bewegungsübungen im Hausbesuch unter der fachlichen Anleitung von Referent*innen der *Dienste für Menschen gGmbH* eingewiesen. Die korrekte Ausführung wurde durch die Anleitenden überwacht. Die Teilnehmenden erlernten das personen- und situationsbezogene Zusammenstellen von passenden Bewegungsübungen und führten die Anleitung der Übungen praktisch in einer Übungsleitersituation unter Begleitung und Feedback durch. Insgesamt nahmen 438 Interessierte an den Grundschulungen teil und wurden so zur*in zertifizierten Bewegungsbegleiter*in für die Fünf Esslinger im Hausbesuch fortgebildet. Mit erfolgreichem Abschluss dürfen diese Absolvent*innen nun andere Personen selbstständig anleiten, die Bewegungsübungen durchzuführen. Es bestand ein großes Interesse an den Schulungen. Es nahmen im Schnitt 15 Interessierte teil, womit das angestrebte Ziel von 12 Teilnehmenden pro Schulung übertroffen werden konnte.

Mit den darauf aufbauenden halbtägigen **Folgeschulungen** zur Bewegungsförderung (Maßnahme M 1.3), wurde die Kontinuität sichergestellt und die Sicherheit in der Durchführung und Anleitung der Bewegungsübungen der Nachbarschaftshelfer*innen gestärkt. Voraussetzung für die Teilnahme an der Folgeschulung war die erfolgreiche Teilnahme an einer Grundschulung. Das Interesse an dieser Vertiefung konnte bei 109 Nachbarschaftshelfer*innen geweckt werden. Von Vorteil erwies sich auch hier ein dezentrales Angebot von insgesamt elf Folgeschulungen an den Projektstandorten. Über alle Standorte und Folgeschulungen gerechnet, wurde die Zielvorgabe von zehn Teilnehmenden exakt erreicht. Die Teilnehmenden meldeten zurück, dass die Folgeschulung eine große Bereicherung für sie darstellte und dass das Arbeiten in kleineren Gruppen eine intensivere Auseinandersetzung mit den individuellen Fragen ermöglichte.

Raum für Austausch, Reflexion und fachliche Begleitung boten die halbjährlichen Treffen in **Praxisgruppen** (Maßnahme M 1.4). Sie wurden von den regionalen Projektkoordinatorinnen

Mit freundlicher Unterstützung durch:

geleitet. In den Praxisgruppen wurde insbesondere der Umgang mit der Herausforderung beraten, wie es gelingen kann, Bewegungsübungen in den routinierten und oft jahrelang ähnlich verlaufenden Alltag der unterstützten Personen einzubauen. Die herabgesetzte Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Umweltbedingungen im Alter wurde auch in dem neuen Angebot der Bewegungsübungen durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe deutlich. Die Motivation der unterstützten Personen neue Bewegungsübungen zu erlernen und in den Alltag einzubauen war in vielen Einsätzen eher gering. Die Praxisgruppen boten eine gute Plattform zum Austausch, wie es gelingen kann dennoch eine positive Veränderung und Aktivierung im Hausbesuch zu bewirken. Mindestens ein Drittel der geschulten Nachbarschaftshelfer*innen sollten durch diese Maßnahme erreicht werden. Es nahmen 116 Nachbarschaftshelfer*innen an insgesamt 12 Praxisgruppentreffen teil.

Durch die Fortbildung von freiwillig Engagierten in der Organisierten Nachbarschaftshilfe, die zu den Themen Gesundheit und Prävention informiert und zu Bewegungsbegleiter*innen fortgebildet wurden, gelang es die **Themen Prävention und Gesundheitsförderung** auch über den Projektzeitraum hinaus nachhaltig **lokal bzw. regional zu verankern** (Maßnahme M 1.5). Nach den Informationsveranstaltungen und Schulungen sind die Nachbarschaftshelfer*innen hoch motiviert, die Übungen in ihren Alltag einfließen zu lassen und im Hausbesuch unterstützte Personen zu Bewegungsübungen anzuleiten. So fungieren die Nachbarschaftshelfer*innen als Multiplikator*innen auch in andere Gruppen und Treffs hinein, z.B. in Seniorentreffs oder Bewegungsgruppen im Sozialraum. Das Thema Gesundheitsförderung wird künftig in einer katholischen Arbeitsgemeinschaft der Organisierten Nachbarschaftshilfe ein Baustein der Grundschulung für Helfer*innen darstellen.

Das Querschnittsthema Gesundheitsförderung wird künftig somit auch durch **regional und örtlich Verantwortliche** weitergetragen (Maßnahme M 1.6), wie zum Beispiel den Geschäftsführungen der regionalen Katholischen Arbeitsgemeinschaften der Organisierten Nachbarschaftshilfe. Das erweiterte Angebot der Organisierten Nachbarschaftshilfe wurde Verantwortlichen der Pflegestützpunkte, Quartierssozialarbeiter*innen, Vertreter*innen der Allgemeinen Ortskrankenkasse AOK, Mitarbeitenden von Stadt und regionaler Caritas sowie unterschiedlichen Vereinen und im Sozialraum Aktiven vorgestellt. Zum Teil waren die Bewegungsübungen nach den „Fünf Esslingern“ den Gesprächspartner*innen bereits bekannt, zum Teil wurden sie erst durch das neue Angebot der Organisierten Nachbarschaftshilfe darauf aufmerksam. Die Resonanz auf das erweiterte Angebot der Organisierten Nachbarschaftshilfe war durchweg sehr positiv.

2.2 Projektziel 2: Die Teilhabemöglichkeiten von älteren Menschen sind durch größere Mobilität gestärkt; Alterseinsamkeit wird verhindert und Pflegebedürftigkeit wird verzögert.

Um die Teilhabemöglichkeiten von älteren Menschen zu stärken, zielt das Projekt darauf ab, die unterstützten Personen über den Nutzen von gezielten Bewegungsübungen und gesunder Ernährung zu informieren. Älteren Menschen verstehen so die Bedeutung für ihre eigene Lebenssituation und sind motiviert und haben konkrete Möglichkeiten, Bewegungsübungen sowie gesunde Ernährung in ihren Alltag zu integrieren (Teilziel 2.1.). Dazu führen Nachbarschaftshelfer*innen **Bewegungsübungen mit älteren Menschen durch und informieren über gesunde Lebensweisen im Alter** (Maßnahme M 2.1). Wie regelmäßig und in welchem Umfang ältere

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Personen sich zu Bewegungsübungen motivieren lassen kann nicht vollständig erfasst werden. Die Motivation bisherige Routinen zu ändern und die Offenheit für neue Bewegungsübungen kann von Einsatz zu Einsatz stark variieren. Auch der zeitliche Umfang und die Intensität der Bewegungsübungen muss an die Wünsche und die Tagesform der unterstützten Personen angepasst werden.

Da die Nachbarschaftshelfer*innen gut über die bestehenden Angebote für Ältere im Sozialraum informiert sind, können sie gut weitere Angebote vermitteln, wie z.B. die Teilnahme an einem Bewegungstreff. Die Motivation **an weiteren Angeboten teilzunehmen** steigt durch die Möglichkeit **von den Nachbarschaftshelfer*innen dorthin begleitet** zu werden (Maßnahme M 2.2.). Im Projektverlauf stellte sich heraus, dass insbesondere Gruppenangebote, wie etablierte Bewegungs- oder Seniorentreffs, gerne von den unterstützten Personen angenommen werden. Die Möglichkeit zum Austausch und Kontakt mit anderen wirkt als zusätzlicher Motivator. Häufig gibt es vor Ort bereits etablierte Angebote, z.T. wurden durch das Projekt auch Gründungen von neuen Bewegungstreffs angeregt. Eine Einsatzleitung der Organisierten Nachbarschaftshilfe initiierte einen neuen Bewegungstreff im Anschluss an die Helfer*innentreffen.

Auch wenn sich die Einbindung der Bewegungsübungen im Rahmen eines regulären Einsatzes der Organisierten Nachbarschaftshilfe zum Teil schwierig gestaltet, konnten die älteren Menschen durch die geschulten Nachbarschaftshelfer*innen zu dem Angebot und einer gesunden Lebensweise informiert werden und Informationen zu weiteren offenen Angeboten erhalten. Insofern kann das Projektziel 2 als erreicht eingestuft werden.

2.3 Projektziel 3: Die Kompetenzen der Organisierten Nachbarschaftshilfe zu den Prinzipien der Sozialraumorientierung sind gestärkt.

In Zusammenarbeit mit zwei Referentinnen des Diözesancaritasverbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart wurden vier **regionale Workshops zur Sozialraumorientierung** durchgeführt (Maßnahme M 3.1). Neben fachlichen Input wurde das Gelernte auch jeweils direkt bei einer Begehung des Sozialraumes angewendet. So konnten die Prinzipien Partizipation, Eigeninitiative und Ressourcenorientierung als wichtige Elemente von Sozialraumorientierung im Selbstverständnis von Nachbarschaftshelfer*innen und Einsatzleitungen verankert werden. Da neben Trägerverantwortlichen und Einsatzleitungen auch weitere relevante Akteure aus den Sozialräumen eingeladen wurden, sind die Organisierten Nachbarschaftshilfen ihrem Willen und in ihren fachlichen Kompetenzen gestärkt, sich an sozialraumorientierten Projekten vor Ort zu beteiligen (Teilziel 3.1). Mit durchschnittlich 13 Personen pro Sozialraumworkshop konnte das Ziel von 20 Personen nicht erreicht werden. Es stellte sich heraus, dass die Anzahl der teilnehmenden Personen jedoch nicht von primärer Bedeutung war, sondern die Möglichkeit zum Austausch zwischen unterschiedlichen Akteuren im Sozialraum, das Schaffen neuer Netzwerke und Kooperationen und das Identifizieren von möglichen Orten der Begegnung und Bewegung während der Sozialraumbegehung den eigentlichen Gewinn der Workshops darstellte.

Maßnahmen zur **Öffentlichkeitsarbeit** wurden an allen vier Projektstandorten ergriffen (Maßnahme M 3.2). So verstärken die Organisierten Nachbarschaftshilfen ihre Präsenz im Sozialraum, z.B. durch Flyer mit dem Hinweis, dass geschulte Nachbarschaftshelfer*innen Bewegungsübungen anbieten und durch Information in kirchlichen und örtlichen Mitteilungsblättern.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Auf die Angebote des Projektes wurde über Ankündigungen in Schaukästen und Gemeindehäusern der Kirchengemeinden, an Infotheken in öffentlichen Gebäuden, wie Rathäusern und Büchereien, in Sportvereinen, Seniorentreffs, sowie in Sozialstationen und weiteren sozialen Einrichtungen aufmerksam gemacht. Durch Teilnahme der Projektkoordinator*innen in unterschiedlichen Gremien, wie z.B. den „Runden Tisch der Pflege“ in Ochsenhausen, konnte das Projekt vorgestellt und die Themen Gesundheitsförderung und Prävention eingebracht werden. Durch die Projektleitung und die *Dienste für Menschen gGmbH* wurden Flyer entwickelt als Hilfestellung und Orientierung für die Anleitung und Durchführung der Bewegungsübungen im Hausbesuch (s. Anlagen).

Neben der Öffentlichkeitsarbeit an den Projektstandorten implementierte die Projektleitung einen Internetauftritt auf der Homepage des Fachverbandes Zukunft Familie e.V., auf dem fortlaufend aktuell über das Projekt berichtet wurde, sowie auf der Internetseite der Organisierten Nachbarschaftshilfen in der Region Biberach-Saulgau. Auch im Intranet des Diözesancaritasverbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart wurde in einem Artikel über das Projekt berichtet. Überregional wurde es sichtbar durch den Eintrag in die Praxisdatenbank des Kooperationsverbundes Gesundheitlichen Chancengleichheit. Alle 240 Organisierten Nachbarschaftshilfen in der Diözese Rottenburg-Stuttgart wurden über wichtige Inhalte und die Entwicklung des Projektes durch den drei Mal im Jahr erscheinenden Infodienst des Fachverbandes sowie den jeweiligen Jahresberichten von Zukunft Familie e.V. informiert. Ergebnisse des Projektes wurden zusätzlich regelmäßig durch die Projektleitung der Geschäftsführung und dem Vorstand von Zukunft Familie e.V. präsentiert.

Die Bereitschaft seitens der Träger und Einsatzleitungen, sozialräumliche Entwicklungen mitzugestalten und sich **an sozialräumlichen Entwicklungen oder Projekten zu beteiligen** ist gestärkt (Maßnahme M 3.3). Gerade durch den Sozialraumworkshop konnten wichtige Kontakte geknüpft und diese künftig weiterverfolgt werden. Welche Formen der Zusammenarbeit künftig möglich sein wird, wird sich in weiteren Gesprächen herausstellen. Erste Beteiligungen von Organisierten Nachbarschaftshilfen in Projektgruppen sind bereits entstanden. In den Gemeinden Bösinggen und Herrenzimmern am Projektstandort Schwarzwald-Alb-Donau stellt sich die Projektgruppe „Heimat mit Zukunft“ beispielsweise die Frage, wie Gemeinden zu einer alters- und generationengerechten Kommune weiterentwickeln können und welche Angebote und Unterstützungsformen es hierfür bedarf. Die Themen der Gesundheitsförderung und die Bedarfe der Organisierten Nachbarschaftshilfen und der Hilfesuchenden wurden von einer Einsatzleitung im Rahmen des Sozialraumworkshops in diese regionale Projektgruppe eingebracht.

2.4 Projektziel 4: Die Nachbarschaftshilfe ist mit lokalen/regionalen Akteuren aus dem Bereich Gesundheitsförderung und lokalen Kostenträgern gut vernetzt.

Um Bewegungs- und Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe vor Ort in kommunale Konzepte zu integrieren (Teilziel 4.1), können die Organisierte Nachbarschaftshilfen bei der Erstellung der kommunalen Empfehlung, die für die Anerkennung als Unterstützungsangebot im Alltag notwendig ist, auf das Angebot zur präventiven Gesundheitsförderung verweisen.

Insbesondere durch den Sozialraumworkshop an jedem Projektstandort wurde **Kontakt zu lokalen bzw. regionalen Akteuren des Gesundheitssystems aufgebaut** (Maßnahme M 4.1).

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Kontakte wurden zur Altenhilfefachberatung, dem Stadt seniorenrat, Seniorenbeauftragten, zu Sportvereinen, sowie zu ambulanten Pflegediensten und Seniorengruppen geknüpft und intensiviert.

Die Projektleitung nahm **Kontakt zu Kostenträgern** im Hinblick auf die Regelfinanzierung auf (Maßnahme 4.2). Die Herausforderung stellt dabei die Flexibilität des Angebotes, Bewegungsübungen im Rahmen des Einsatzes der Organisierten Nachbarschaftshilfe einfließen zu lassen. Die Kostenträger finanzieren in der Regel Bewegungsangebote, die einen klar festgelegten Umfang haben. Da die Angebote der Organisierten Nachbarschaftshilfe flexibel auf den Bedarf und die Motivation der älteren Personen im Haushalt eingehen, und der Umfang und die Häufigkeit deshalb nicht festgeschrieben werden kann, übernehmen die Kostenträger die Kosten für die präventiven Angebote der Organisierten Nachbarschaftshilfe nicht explizit. Auch die *Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen* verweist auf den Bedarf eines regelmäßigen Angebots bzw. eines festgelegten Kurses.

Organisierte Nachbarschaftshilfen haben die Möglichkeit, sich als Unterstützungsangebot im Alltag anerkennen zu lassen. Anerkannte Angebote bieten so den Hilfesuchenden und deren Angehörigen die Möglichkeit, den Entlastungsbetrag nach §45a SGB XI für die Einsätze der Organisierten Nachbarschaftshilfe zu verwenden. So können die Bewegungsübungen im Hausbesuch über die Pflegekassen mitfinanziert werden. Durch die Mitfinanzierung ist lokalen Kostenträgern das Präventionsangebot der Organisierten Nachbarschaftshilfe bekannt (Teilziel 4.2). In 2019 wurde bei der Hälfte der Einsätze aller Organisierten Nachbarschaftshilfen in der Diözese Rottenburg-Stuttgart der Entlastungsbetrag nach §45a SGB XI geltend gemacht. Zusätzlich wurden knapp 30.000 Einsatzstunden von den Pflegekassen im Rahmen der Verhinderungspflege übernommen. Sofern sich in Zukunft aus den Treffen der Nachbarschaftshelfer*innen, in denen auch Bewegungen gemeinsam geübt werden, noch offizielle Gruppenangebote bilden, kann der Kontakt zu den Kostenträgern erneut aufgenommen werden.

2.5 Projektziel 5: Ein effizientes Projektmanagement für Projektverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Monitoring, Evaluierung und Finanzkontrolle ist implementiert.

Um das Projekt und die handelnden Akteure durchgehend fachlich zu begleiten, wurde zu Beginn ein eintägiger **Kick-off-Workshop** mit dem Projektteam am 01.08.2017 durchgeführt (Maßnahme M 5.1).

Zusätzlich wurden zu jedem der drei Projektjahre **Sachberichte und Verwendungsnachweise** der Projektstandorte und der Projektleitung erstellt, die die Entwicklung, Herausforderungen und Erfolge des Projektes darstellten (Maßnahme M 5.2). Zu den Entwicklungen tauschte sich das Projektteam in den halbjährlich stattfindenden **Vernetzungstreffen** (Maßnahme 5.3.) aus, bekamen Anregungen von der Projektleitung und konnten Erfahrungswerte an die anderen Projektstandorte weitergegeben werden. Dies war insbesondere hilfreich für die kontinuierliche Begleitung am Standort der Caritas-Region Ludwigsburg-Waiblingen-Enz, an dem es zu einem Wechsel in der Projektkoordination kam. Zusätzlich wurden zur **internen Projektevaluation** (Maßnahme 5.4.) von jeder stattgefundenen Veranstaltung standardisierte Feedbackbögen an die Teilnehmenden ausgeteilt, von den Projektkoordinator*innen zusammengefasst und an die Projektleitung weitergegeben. Aus den Evaluationsbögen konnten wertvolle Hinweise für die Weiterentwicklung des Projektes und die entsprechende Ableitung von geeigneten Maßnahmen gezogen werden.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

3 Zusammenfassende Ergebnisse und weiterführende Empfehlungen

Insgesamt wurden durch das Projekt „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“ 391 Interessierte durch Informationsveranstaltungen zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Prävention erreicht. 438 Nachbarschaftshelfer*innen nahmen an den Grundschulungen teil und 109 Interessierte zusätzlich an Folgeschulungen und konnten sich so zu Bewegungsbegleiter*innen fortbilden lassen. Durch die 12 stattgefundenen Praxistreffen mit insgesamt 116 Teilnehmenden wurde die Selbstsicherheit der Geschulten gestärkt, Bewegungsübungen mit älteren Menschen anzuleiten.

3.1 Nachbarschaftshelfer*innen als Multiplikator*innen

Die Nachbarschaftshelfer*innen sind für präventive Gesundheitsförderung gleichermaßen Zielgruppe wie auch Multiplikator*innen. Sie gehören zu über 70 % selbst der Altersgruppe über 50 Jahre an. Das Projekt setzte deshalb hier an, Nachbarschaftshelfer*innen zu gewinnen, für die eigene Prävention und Gesundheitsförderung zu informieren und motivieren. Mit der Thematisierung und Einführung von Gesundheitsförderung in der Zielgruppe der Nachbarschaftshelfer*innen, wurde Bewusstsein und Motivation für persönliches präventives Handeln geweckt.

3.2 Regionale Unterschiede

Aufgrund der unterschiedlichen Anzahl von Organisierten Nachbarschaftshilfen und somit auch der verschieden hohen Anzahl an Nachbarschaftshelfer*innen und potenziell Interessierten konnte auf die regional hohe Nachfrage an den Projektstandorten Biberach-Saulgau und Schwarzwald-Alb-Donau mit zusätzlichen Grund- und Folgeschulungen dem Interesse vor Ort entsprochen werden.

3.3 Stolpersteine im Projektverlauf

Durch externe zusätzliche Herausforderungen, die während der Projektlaufzeit von den Organisierten Nachbarschaftshilfen zu bewältigen waren, wurde viel Kapazität der Träger, Einsatzleitungen und Nachbarschaftshelfer*innen gebunden. Beispielsweise durch die Umstellung der langjährigen Form der Aufwandsentschädigung für freiwillig engagierte Nachbarschaftshelfer*innen und Einsatzleitungen, und durch weitere formale Voraussetzungen, die nötig wurden, wie das Einfordern eines erweiterten Führungszeugnisses aller ehrenamtlich Engagierter*in und weiteren verpflichtenden Dokumenten. Da die Organisierte Nachbarschaftshilfe auf das Ehrenamt baut, lag bei einigen Trägern und Einsatzleitungen der Fokus primär auf dem Tagesgeschäft und die Änderungen zu bewältigen, statt neue Angebote wie die Präventive Gesundheitsförderung anzunehmen und zu etablieren.

Für das letzte Projekthalbjahr waren noch insgesamt sieben Schulungen bzw. Praxistreffen an den Standorten geplant, sowie die zentrale Abschlussveranstaltung. Diese mussten aufgrund der Corona-Pandemie zum Schutz der Teilnehmenden und aufgrund der behördlichen Sicherheitsvorkehrungen ausfallen. Teilweise werden ausgefallene Grund- und Folgeschulungen bis Ende 2020 nachgeholt und von Zukunft Familie e.V. finanziert, um den Teilnehmenden den Abschluss als Bewegungsbegleiter*innen noch zu ermöglichen.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

3.4 Positive Momente im Projektverlauf

Das steigende Interesse an den Veranstaltungen des Projektes im Projektverlauf war eine positive Bestätigung, ein passgenaues Angebot für die Zielgruppe der Organisierten Nachbarschaftshilfe weiterentwickelt zu haben. Sehr motivierend für die Projektkoordinator*innen und die Projektleitung war das durchweg sehr positive Feedback der Teilnehmenden und die gute Stimmung in den Veranstaltungen und Schulungen. Hoch angerechnet wurde die Wertschätzung der Nachbarschaftshelfer*innen, dass dieses Projekt extra für sie, für die von ihnen unterstützten Personen und vor allem mit ihnen umgesetzt wird. Sehr positiv empfanden die freiwillig Engagierten es, dass sie, die sich sonst für andere in ihrer Nachbarschaft einsetzen, im Rahmen des Projektes etwas für sich und ihre Gesundheit lernen und tun konnten und das neu Gelernte auch in Zukunft weitertragen können. Als Zeichen der Wertschätzung den freiwillig Engagierten gegenüber wurden Zertifikate an Absolvent*innen der Grund- und Folgeschulungen überreicht.

3.5 Ausblick

Im Laufe des Projektes konnten immer mehr Personen für die Themen der präventiven Gesundheitsförderung angesprochen und ihr Interesse geweckt werden. Eine Fortführung der Informationsveranstaltungen sowie der Grund- und Folgeschulungen wird durch die Organisierten Nachbarschaftshilfen gewünscht. Informationen zu Gesundheit im Alter und Prävention werden zum Teil in die Grundschulungen für neue Helfer*innen durch die Geschäftsführungen der Katholischen Arbeitsgemeinschaften der Organisierten Nachbarschaftshilfen integriert und als fester Baustein etabliert. Einige Einsatzleitungen bieten Bewegungstreffs im Rahmen der Treffen der Nachbarschaftshelfer*innen an. Aufgrund des Interesses und des angezeigten Bedarfs, werden künftig auch über das reguläre Veranstaltungsprogramm des Fachverbandes Zukunft Familie e.V. Veranstaltungen zu Themen der Präventiven Gesundheitsförderung angeboten werden. Niederschwellige Bewegungsübungen finden durch die Nachbarschaftshelfer*innen Anwendung im Alltag und tragen zu längerer Beweglichkeit bei und ermöglichen ein selbstständiges Leben zuhause. Durch die Begleitung zu Bewegungstreffs ermöglicht die Organisierte Nachbarschaftshilfe Teilhabe und Prävention.

3.6 Stimmen von Teilnehmenden

„Eine wichtige Erkenntnis für mich war, dass durch relativ einfache Übungen viel für Beweglichkeit und Balance getan werden kann und wie wichtig Beweglichkeit und Balance im Alltag ist. Das Bewusstsein für Menschen mit Einschränkungen wurde mir durch die praktischen Übungen wieder geschärft.“

„Thema Motivation war hilfreich und lehrreich.“

„Austausch in der Gruppe tut gut.“

„Die einfachen Übungen für den Alltag waren auflockernd, es wurde viel gelacht.“

„Wir waren total begeistert von der Schulung. Sie war verständlich, strukturiert, praxisbezogen und somit leicht umzusetzen. Die Perfektion wird allerdings die Übung bringen.“

„Ich fand die Schulung sehr gut. Leider wenden wir die 5 Esslinger bei unseren Kunden bei den Besuchen noch nicht an. Privat wende ich in meinem Alltag ein paar Übungen an.“

Mit freundlicher Unterstützung durch:

„Ein Mittel der Demenz vorzubeugen ist Bewegung.“

„Das Thema Gesundheitsförderung hat genau den Zahn der Zeit getroffen.“

„Wer nicht trainiert, wird schneller alt.“

„Es darf gelacht werden – man hat nur dieses Leben!“

Stuttgart, im Oktober 2020

Anna Schaff
Projektleitung
Zukunft Familie e.V.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



4 Anlagen

4.1 Übersicht durchgeführte Maßnahmen

Maßnahmen	Thema	Datum	Projektstandort	Anzahl Teilnehmende	Kommentar
Informationsveranstaltungen	Tipps für ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden	06.09.2017	Biberach-Saulgau	30	391 Teilnehmende an 11 Informationsveranstaltungen im Schnitt 36 Teilnehmende
	Gesund genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen	08.05.2018	Schwarzwald-Alb-Donau	22	
	Depression im Alter	06.06.2018	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	100	
	Gesund essen - besser leben	07.06.2018	Ulm-Alb-Donau	33	
	Ernährung bei Demenz	22.07.2018	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	37	
	Gesund genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen	08.02.2019	Biberach-Saulgau	43	
	Wie kann Bewegung und Ernährung bei Menschen mit Demenz oder Altersdepression gelingen?	14.03.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	16	
	Essen und dem Körper etwas Gutes tun	26.06.2019	Ulm-Alb-Donau	31	
	Gesund genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen	25.10.2019	Biberach-Saulgau	20	
	Yoga auf dem Stuhl und Vitalität und Lebensqualität bis ins hohe Alter	13.11.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	10	
	Bedeutung von Bewegung für Menschen mit Demenz	11.03.2020	Ulm-Alb-Donau	49	

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Grundsicherungen "Fünf Esslinger"	Grundsicherung Teil 1	17.11.2017	Ulm-Alb-Donau	15	438 Teilnehmende an 29 Grundsicherungen "Fünf Esslinger" im Schnitt 15 Teilnehmende
	Grundsicherung Teil 2	24.11.2017	Ulm-Alb-Donau	15	
	Grundsicherung Teil 2	07.04.2018	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	12	
	Grundsicherung Teil 1	13.04.2018	Biberach-Saulgau	13	
	Grundsicherung Teil 2	20.04.2018	Biberach-Saulgau	14	
	Grundsicherung Teil 1	14.06.2018	Schwarzwald-Alb-Donau	13	
	Grundsicherung Teil 1	06.04.2018	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	12	
	Grundsicherung Teil 2	28.06.2018	Schwarzwald-Alb-Donau	12	
	Grundsicherung Teil 1	01.02.2019	Ulm-Alb-Donau	19	
	Grundsicherung Teil 2	15.02.2019	Ulm-Alb-Donau	19	
	Grundsicherung Teil 1	22.03.2019	Biberach-Saulgau	24	
	Grundsicherung Teil 1	25.03.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	10	
	Grundsicherung Teil 2	29.03.2019	Biberach-Saulgau	23	
	Grundsicherung Teil 1	05.04.2019	Biberach-Saulgau	20	
	Grundsicherung Teil 2	08.04.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	11	
	Grundsicherung Teil 2	12.04.2019	Biberach-Saulgau	20	
	Grundsicherung Teil 1	04.05.2019	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	17	
	Grundsicherung Teil 2	11.05.2019	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	17	
	Grundsicherung Teil 1	25.06.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	13	
	Grundsicherung Teil 2	02.07.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	14	
	Grundsicherung Teil 1	08.11.2019	Ulm-Alb-Donau	11	
	Grundsicherung Teil 2	15.11.2019	Ulm-Alb-Donau	11	
	Grundsicherung Teil 1	21.11.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	9	
	Grundsicherung Teil 1	22.11.2019	Biberach-Saulgau	10	
	Grundsicherung Teil 2	28.11.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	10	
	Grundsicherung Teil 2	29.11.2019	Biberach-Saulgau	12	
	Grundsicherung Teil 1	21.01.2020	Schwarzwald-Alb-Donau	20	
	Grundsicherung Teil 2	28.01.2020	Schwarzwald-Alb-Donau	21	
	Grundsicherung Teil 1	29.02.2020	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	21	

Folgeschulungen "Fünf Esslinger"	Folgeschulung	02.10.2018	Ulm-Alb-Donau	8	109 Teilnehmende an 11 Folgeschulungen "Fünf Esslinger" im Schnitt 10 Teilnehmende
	Folgeschulung	11.10.2018	Schwarzwald-Alb-Donau	10	
	Folgeschulung	26.10.2018	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	6	
	Folgeschulung	23.11.2018	Biberach-Saulgau	9	
	Folgeschulung	12.07.2019	Ulm-Alb-Donau	11	
	Folgeschulung	28.09.2019	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	6	
	Folgeschulung	11.10.2019	Biberach-Saulgau	10	
	Folgeschulung	25.10.2019	Biberach-Saulgau	15	
	Folgeschulung	14.02.2020	Ulm-Alb-Donau	11	
	Folgeschulung	03.03.2020	Schwarzwald-Alb-Donau	18	
	Folgeschulung	16.01.2020	Schwarzwald-Alb-Donau	5	
Praxistreffen	1. Treffen von Praxisgruppen	08.06.2018	Biberach-Saulgau	10	116 Teilnehmende an 12 Praxistreffen im Schnitt 10 Teilnehmende
	1. Treffen von Praxisgruppen	25.10.2018	Schwarzwald-Alb-Donau	11	
	1. Treffen von Praxisgruppen	22.11.2018	Ulm-Alb-Donau	11	
	1. Treffen von Praxisgruppen	25.01.2019	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	2	
	2. Treffen von Praxisgruppen	23.05.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	8	
	2. Treffen von Praxisgruppen	27.06.2019	Biberach-Saulgau	11	
	2. Treffen von Praxisgruppen	17.05.2019	Ulm-Alb-Donau	12	
	2. Treffen von Praxisgruppen	18.07.2019	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	5	
	3. Treffen von Praxisgruppen	25.11.2019	Ulm-Alb-Donau	10	
	3. Treffen von Praxisgruppen	29.01.2020	Biberach-Saulgau	10	
	3. Treffen von Praxisgruppen	14.02.2020	Schwarzwald-Alb-Donau	8	
	4. Treffen von Praxisgruppen in Verbindung mit der Folgeschulung	03.03.2020	Schwarzwald-Alb-Donau	18	

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Sozialraumworkshops	Den sozialen Raum entdecken - ein Ort der Begegnung, Bewegung und der Teilhabe. Die 5 Arbeitsprinzipien der sozialen Arbeit	04.07.2019	Schwarzwald-Alb-Donau	21	52 Teilnehmende an 4 Sozialraumworkshops im Schnitt 13 Teilnehmende
	Gemeinsam den Eselsberg wahrnehmen - Unsere Orte der Begegnung und Bewegung entdecken	25.07.2019	Ulm-Alb-Donau	13	
	Gemeinsam Ochsenhausen wahrnehmen - Orte der Begegnung, Bewegung und Teilhabe entdecken	17.09.2019	Biberach-Saulgau	10	
	Gemeinsam den Sozialraum wahrnehmen - Unsere Orte der Begegnung, Bewegung und Teilhabe entdecken	27.09.2019	Ludwigsburg-Waiblingen-Enz	8	
Vernetzungstreffen Projektteam	Kick-Off-Workshop	01.08.2017	Stuttgart	9	44 Teilnehmende an 6 Vernetzungstreffen des Projektteams im Schnitt 7 Teilnehmende
	Austausch Projektteam	24.01.2018	Stuttgart	8	
	Austausch Projektteam	25.09.2018	Stuttgart	7	
	Austausch Projektteam	10.04.2019	Stuttgart	9	
	Austausch Projektteam	05.11.2019	Stuttgart	6	
	Abschluss und Auswertung im Projektteam	27.05.2020	Telefonkonferenz	5	
Summe	11 Informationsveranstaltungen 29 Grundschulungen (Teil 1 und Teil 2) 11 Folgeschulungen 12 Praxistreffen 4 Sozialraumworkshops 6 Vernetzungstreffen Projektteam 73 durchgeführte Maßnahmen	von 01.08.2017 bis 27.05.2020	an 4 Projektstandorten und zentral in Stuttgart	insgesamt 1150 Teilnehmende	1150 Teilnehmende an 73 Maßnahmen - im Schnitt 15 Teilnehmende pro Maßnahme

Mit freundlicher Unterstützung durch:

4.2 Feedbackbogen für Veranstaltungen und Schulungen

Evaluation

(bitte ankreuzen)

Veranstaltung: _____

Datum: _____

Wie zufrieden sind Sie mit den Inhalten dieses Seminars (Auswahl, Qualität)?

1	2	3	4	5
sehr zufrieden	zufrieden	geht so	weniger zufrieden	unzufrieden

Anmerkungen/ Anregungen:|

Wie zufrieden sind Sie mit der Arbeitsweise in diesem Seminar (Methoden, Medien)?

1	2	3	4	5
sehr zufrieden	zufrieden	geht so	weniger zufrieden	unzufrieden

Anmerkungen/ Anregungen:

Wie schätzen Sie den Nutzen, die Anwendbarkeit der Lerninhalte für Sie persönlich ein?

1	2	3	4	5
sehr hoch	hoch	geht so	weniger hoch	eher gering

Anmerkungen/ Anregungen:

Wie schätzen Sie den Nutzen, die Anwendbarkeit der Inhalte für Ihre Einsätze in der Organisierten Nachbarschaftshilfe ein?

1	2	3	4	5
sehr hoch	hoch	geht so	weniger hoch	eher gering

Anmerkungen/ Anregungen:

Wünsche für die zukünftige Veranstaltung/Was brauchen Sie noch, um Bewegungs- und Gesundheitsförderung in Ihren Nachbarschaftshilfe-Einsätzen durchzuführen?

Anmerkungen/ Anregungen:

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Mit freundlicher Unterstützung durch:



4.3 Öffentlichkeitsarbeit

Flyer Bewegungsanleitung im Hausbesuch

Bewegungsanleitung im Hausbesuch Hausbesuch bei / Termine Tests für Kraft und Balance beim ersten Besuch, Motivation, Fähigkeiten und Sicherheitsbedürfnis: Das ist das Übungsprogramm: Wie ist das Wohlbefinden nach 3 Terminen? Hat sich etwas verändert? Mehr oder leichter? Ziele? Abwechslung? Viel Freude beim Mitmachen! Mit freundlicher Unterstützung durch:  Diözese ROTTENBURG- STUTTGART  veronika-stiftung die hand zum leben reichen  GlücksSpirale	Fünf Esslinger (Auszug) Programm für lebenslange Fitness, zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen.  1. Esslinger: Balance Einbeinstand Das Körpergewicht wird bei dieser Übung auf ein Bein verlagert, während sich das andere Bein vom Boden abhebt. Diese Übung kann anfangs auch mit Festhalten durchgeführt werden, bis zu zehn Sekunden halten. 2. Esslinger: Dehnung Rumpfeigung zur Seite Die Füße stehen hüftbreit. Sie beugen sich langsam seitwärts, so dass die Hand am Oberschenkel entlang gleitet. Etwa 8 Sekunden halten und zur anderen Seite wechseln. 3. Esslinger: Leistung Rückkehr des Frühlings Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und lassen sich 164 x locker und gleichmäßig in die Knie fallen. 4. Esslinger: Kraft Rumpf/Beine Langsames Hinsetzen und Aufstehen (je 4 Sekunden) aus einem Stuhl mit der Standardhöhe 45 cm. Wenn möglich sollte diese Übung ohne Armeinsatz durchgeführt werden. Anfangs 5x, dann auf 10x steigern. 5. Esslinger: Kraft Rumpf/Arme Liegestütz an der Wand Die Fußspitzen stehen rutschfest auf dem Boden. Sie lehnen sich schräg vorwärts gegen eine Wand und beugen und strecken die Arme langsam. © Dienste für Menschen Fortbildungszentrum 2016 Geriatrisches Zentrum Esslingen-Kennenburg, Tel.: 0711 3906-338
--	--

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Flyer Tipps für die Bewegungsanleitung im Hausbesuch

Tipps für die Bewegungsanleitung im Hausbesuch



Sehr geehrte Nachbarschaftshelfer/innen,
 „Bewegung hilft“ und kann auch in hohem Alter noch angeleitet werden. Mit den Fünf Esslinger-Übungen, den Tests und den einfachen Trainingsanleitungen sind Sie gut für einen „bewegten“ Hausbesuch gerüstet. Hier Vorschläge, wie Sie dabei vorgehen können:

Die Vorbereitung

Bereiten Sie sich vor, indem Sie einige Übungen zuerst für sich selbst wiederholen. Stellen Sie sich dabei den Haushalt, den Sie besuchen möchten, mit den Menschen und den Räumlichkeiten, ganz konkret vor. Notieren Sie sich die Übungsamen, die mögliche Anzahl der Wiederholungen und eine Reihenfolge.

Wiederholen Sie auch kurz die Tests zur Balance und zur Kraft beim Aufstehen und planen dafür eine sichere Umgebung in dem Haushalt, den Sie besuchen.

Nehmen Sie die Notizen und den leeren Handzettel „Bewegungsanleitung im Hausbesuch“ mit.

Der erste Hausbesuch

Beim ersten Besuch bekommen Sie ein Gefühl für die Motivation, die körperlichen Fähigkeiten und das Sicherheitsbedürfnis der unterstützten Person.

Erläutern Sie, wofür man eine gute Balance braucht (Treppen steigen, sich anziehen) oder wofür Kraft in Bein und Hüfte wichtig sind (das Aufstehen, Sturzvermeidung). Machen Sie die Balancetests und starten immer beim einfachen Rombergstand (aufrechter Stand, nebeneinander stehende, sich nicht berührende Füße).

Notieren Sie auf dem Handzettel, wie die Tests gelaufen sind.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Fortsetzung

Setzen Sie die Tests zum Thema Kraft – Aufstehen vom Stuhl – fort.

Leiten Sie Ziele ab, für die sich ein Training lohnt: ... die Treppe steigen ... einen Spaziergang machen ... etwas vom Boden aufheben ... die Socken anziehen ...

Das Übungsprogramm

Aus den kleinen Tests und dem Verhalten beim „Mitmachen“ können Sie ableiten, wie viel die betreute Person üben kann und möchte. Hierbei geht es darum, wie viele verschiedene Übungen geeignet sind:

- zum Start eher 1 – 3 verschiedene Übungen,
- später vielleicht 5 oder mehr Übungen.

Neue Übungen sind immer recht anspruchsvoll, hier ist weniger Abwechslung mehr. Achten Sie sehr darauf, die Übungen richtig zu dosieren, so dass ein Gefühl von „Training“ bleibt.

Machen Sie mit! Und erläutern Sie weiterhin den Alltagsbezug der Übungen und des Trainings, wie „beim Gehen steht man auf einem Bein“ und mehr.

Notieren Sie sich nach dem ersten Hausbesuch das persönliche Übungsprogramm auf dem Handzettel.

Fragen Sie nach 3 Trainingsterminen nach dem Wohlbefinden der unterstützten Person und passen Sie die Übungen an: etwas anders, etwas mehr oder etwas leichter ...

Viel Freude beim Mitmachen!

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Mit freundlicher Unterstützung durch:



Auszug Jahresbericht Zukunft Familie e.V. 2017/2018

Standort	Informationsveranstaltung zur Gesundheitsförderung	Grundschulung zur Bewegungsförderung
Caritas-Region Eberach-Saigau Dekanat Eberach und Saigau	Impulsvortrag „Gesund genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen“ am 06.03.2018 Teilnehmer: 14 Personen	Grundschulung „Fünf Esslinger“ am 13.04.2018 und 20.04.2018 Teilnehmer: 14
Caritas-Region Ludwigshagen-Waiblingen-Enz Dekanat Rems-Murr	Informationsveranstaltung „Depression im Alter“ am 06.06.2018 Teilnehmer: ca. 100 Personen	Grundschulung „Fünf Esslinger“ am 06.04.2018 und 07.04.2018 Teilnehmer: 12
Caritas-Region Schwarzwald-Alb-Donau Dekanat Rottweil	Impulsvortrag „Gesund genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen“ am 08.05.2018 Teilnehmer: 22 Personen	Grundschulung „Fünf Esslinger“ am 14.06.2018 und 28.06.2018 Teilnehmer: 16
Caritas-Region Ulm Dekanat Ehingen-Ulm	Informationsveranstaltung „Gesund essen – besser leben“ am 7.06.2018 Teilnehmer: 33 Personen	Grundschulung „Fünf Esslinger“ am 17.11.2017 und 24.11.2017 Teilnehmer: 15

Mit freundlicher Unterstützung durch:



PROJEKT „PRÄVENTIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH DIE ORGANISIERTE NACHBARSCHAFTSHILFE“

Am 01. Juli 2017 startete das Projekt des Fachverband Zukunft Familie e.V. „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“. Das Projekt hat eine Laufzeit von drei Jahren und endet am 30. Juni 2020.

Das Projekt wird finanziert aus Fördermitteln der Veronika-Stiftung und der Hauptabteilung V-Canis der Diözese Rottenburg-Stuttgart, der Lotterie GlücksSpirale sowie aus Eigenmitteln des Fachverbandes.

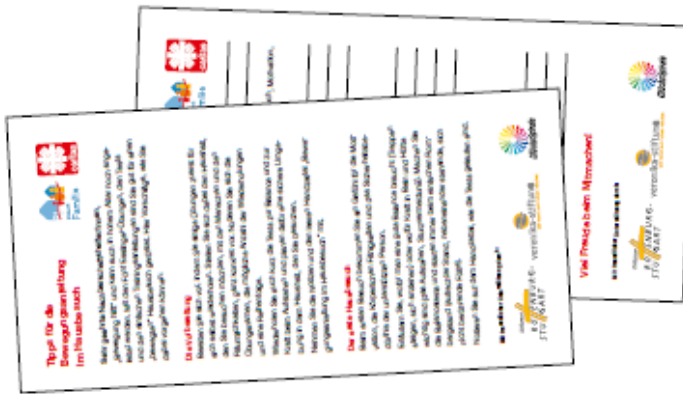
Für die Projektlaufzeit wurde in der Geschäftsstelle eine Personaleinheit für die Projektleitung und eine Personaleinheit für die Sachbearbeitung eingerichtet. Die Projektleitung verantwortet das Projektmanagement, die Steuerung und Leitung des Projekts in Abstimmung mit der Geschäftsleitung.

Als Kooperationspartner wurde der Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart gewonnen. In den vier beteiligten Caritas-Regionen Eberach-Saigau, Ludwigshagen-Waiblingen-Enz, Ulm-Alb-Donau und Schwarzwald-Alb-Donau als Projektstandorte wurde jeweils eine Projektkoordinatorin/ ein Projektkoordinator eingestellt. Die Projektkoordinatorin/ der Projektkoordinator ist für die regionale Umsetzung der Projektziele und -maßnahmen vor Ort verantwortlich.

Zielgruppen des Projekts sind die Nutzer der Organisierten Nachbarschaftshilfe, ältere Menschen im Sozialraum, Nachbarn, Ersatzleitungen und Träger der Organisierten Nachbarschaftshilfe.

Projektziel ist, das Thema Gesundheitsförderung in der Organisierten Nachbarschaftshilfe nachhaltig zu verankern und einen wichtigen Beitrag zum nationalen Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ zu leisten. Die Teilhabemöglichkeiten von älteren Menschen sollen durch größere Mobilität gestärkt, Altersarmut verhindert und Pflegebedürftigkeit verzögert werden. Zudem sollen die Kompetenzen der örtlichen Organisierten Nachbarschaftshilfe zu den Prinzipien der Sozialraumorientierung gestärkt werden, insbesondere auch die Vernetzung von Beteiligten mit lokalen/regionalen Akteuren aus dem Bereich Gesundheitsförderung und lokalen Kostenträgern.

Das Erste von drei Projektjahren wurde bereits am 30. Juni 2018 erfolgreich abgeschlossen und das 2. Projektjahr gestartet. Alle für das 1. Projektjahr geplanten Projektmaßnahmen fanden statt, wie die nachstehende Übersicht darlegt. Es zeigt sich jetzt schon, dass das Thema „Gesund sein im Alter“ bei Nachbarn sehr präsent ist und Interesse an- kommt und die Veranstaltungen gut besucht werden.



Hrsg.: Zukunft Familie e.V. In Kooperation mit dem Fortbildungszentrum Dienste für Menschen, Ehningen. Arbeitsmaterialien zur Bewegungsanleitung im Hausbesuch für Nachbarn/innen, 2018.

Schwerpunkte
30

Schwerpunkte
31

Auszug Jahresbericht Zukunft Familie e.V. 2018/2019



Men? Dein? Unser? - Sozialraumorientierung

Das Projekt „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“ verfolgt einen sozialraumorientierten Ansatz. Der soziale Raum wird durch Wünsche und Interessen der Menschen vor Ort geprägt. Am bedürftigsten sind die Interessen der Menschen. Die Angebote des Projektes sollen sich demnach an den Interessen der Menschen vor Ort orientieren. Um den Willen der Menschen vor Ort und die Ressourcen gemeinsam im sozialen Raum zu entdecken, werden Workshops zur Sozialraumorientierung an den Projektstandorten umgesetzt.

Was wollen die Menschen vor Ort?

Die Förderung von Eigeninitiative und Selbsthilfe hat immer Vorrang vor unterstützender Tätigkeit. Deshalb werden den Nachbarnschatzler*innen im Rahmen des Projektes geschult, präventiv Bewegungsübungen mit unterstützen Personen durchzuführen. Ziel ist, dass diese möglichst langfristig und agil und somit auch unabhängig und selbstständig bleiben.

Welche persönlichen und sozialräumlichen Ressourcen sind vorhanden?

Bei der Gestaltung der Aktivitäten und Hilfen spielen auch im Bereich der Gesundheitsförderung personale und sozialräumliche Ressourcen eine entscheidende Rolle.

Wer befasst sich auch mit dem Thema präventive Gesundheitsförderung?

Das langfristige Ziel ist es, Wünsche der Menschen vor Ort zu erkennen, Kompetenzen zu entdecken, Kooperationspartner zu identifizieren und koordiniert mit diesen zusammenzuarbeiten.

Mit wem sind verbindliche Kooperationen möglich?

Durch verbindliche Kooperationen sollen Doppelstrukturen vermieden und passgenaue Unterstützungsstrukturen im Bereich Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe an den Projektstandorten nachhaltig verankert werden.

„Wir wissen total, begleitet von der Schulung, Sie war verständlich, strukturiert, praxisbezogen und somit leicht umzusetzen. Die Perfektion wird allerdings die Übung bringen.“

Einsatzzeitung aus der Region Ulm-Alb-Donau

Ständig in Bewegung – auch in Sachen Personal

Im übertragenen Sinne hat sich im zweiten Projektjahr auch personal einiges bewegt. Im Dezember 2018 übernahm Anna Schaff, Referentin bei Zukunft Familie e.V. die Projektleitung des Projektes. Im August 2019 gab es einen Wechsel in der Projektkoordination an einem Standort.



v.l.n.r.: Projektkoordination Zukunft Familie e.V.: Anna Schaff, Projektkoordinator*innen der 4 Standorte: Lucia Zimplich, Sven Sawitzki, Daniela Wollmann und Birgitte Schulz

Halbzeit

Das Projekt ist mit einer Laufzeit von 3 Jahren angelegt. Seit dem Projektstart im Juli 2017 wurden bereits viele Nachbarnschatzler*innen und Einsatzleistungen erreicht.

Das Projekt in Zahlen

4	Projektstandorte
295	Interessierte bei Informationsveranstaltungen zum Thema Präventive Gesundheitsförderung
160	Nachbarnschatzler*innen und Interessierte zur Bewegungsbegleitung ausgebildet
40	verlieft Geschulte durch Folgeschulungen
80	am Austausch bei Projektsprechern vor Ort Beteiligte

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Die Nachbarnschatzler*innen wurden in Grund- und Folgeschulungen nach dem Modell der „Fünf Esslinger“ dazu ausgebildet, Bewegungsübungen mit den unterstützten Personen durchzuführen. Da die Übungen in den Einsatz im Rahmen der Organisierten Nachbarschaftshilfe einfließen, tragen sie zur präventiven Gesundheitsförderung der unterstützten Personen und der Nachbarnschatzler*innen selbst bei.

Bei der Durchführung der Bewegungsübungen ist es besonders wichtig, auf die Grundvoraussetzungen und vorhandenen Fähigkeiten jeder einzelnen Person zu achten, und diese zu entsprechend angepassten Übungen zu motivieren und gut zu begleiten.



Oben: Aktive Üben der Bewegungsübungen in der Grundschulung „Fünf Esslinger“ im Mai 2019 in Backnang

Traiebat: Interaktion und rege Beteiligung bei der Grundschulung „Fünf Esslinger“ im Herbst/Anfang 2019 in Osnabrücken

GESUND ÄLTHER WERDEN

Das Projekt „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“ hat das Ziel, einen Beitrag in der Diözese Rottenburg-Stuttgart zum nationalsten Gesundheitsziel „Gesund Älter werden“ zu leisten.

Bewegung und Ernährung – zwei wesentliche Aspekte der präventiven Gesundheitsförderung

Im 2. Projektjahr lag der Schwerpunkt der vier Informationsveranstaltungen auf den beiden Themen Bewegung und Ernährung bei älteren Menschen. Ein Aspekt stellte u.a. die gesunde Ernährung bei an Demenz erkrankten Personen dar.

Das Projekt wird finanziert aus Fördermitteln der Veronika-Stiftung, der Hauptabteilung VI-Caritas der Diözese Rottenburg-Stuttgart, der Lotterie Glücksspirale sowie Eigenmitteln des Fachverbandes. Als Kooperationspartner setzen die vier Caritas-Regionen Ulm-Alb-Donau, Ludwigsburg-Weßlingen-Enz, Ebersich-Saigau und Schwarzwald-Alb-Donau die Maßnahmen vor Ort um.

Schulungen zur Bewegungsbegleitung

Durch gezieltes Bewegungstraining können ältere Menschen ihre Selbstständigkeit länger aufrechterhalten und so das Sturzrisiko deutlich verringern. Aktivierung und Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für ein langes selbstbestimmtes Leben zuhause.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Auszug Jahresbericht Zukunft Familie e.V. 2019/2020 – Teil 1

die von der Hauptabteilung Vi-Caritas und dem Diözesan Caritasverband gefördert wird. Die Annahme, dass Helfer*innen sich vor allem wegen einer finanziellen Entschädigung engagieren, wird nicht bestätigt. Der Anteil von Nachbarschaftshelfer*innen, der auf den „Zuversdienst im engeren Sinn“ angewiesen ist, ist eher gering; dennoch bleibt der Diskurs bestehen, ob die Organisierte Nachbarschaftshilfe ein „hybrides Modell“ ist und ob es aufgrund der hohen Nachfrage nach Unterstützungsangeboten aufgrund der steigenden Anzahl von hochaltrigen (pflegebedürftigen) Menschen noch ein „drittes Haus“ im Fachverband braucht, um niedrigschwellige Angebote zusätzlich als Dienstleistung anzubieten.



Seit 2017

„Gesund älter werden“ ist ein Thema, das zunehmend auch in der Organisierten Nachbarschaftshilfe an Bedeutung gewinnt. Der Vorstand „wagt“ mit einem neuen Projekt zusammen mit dem Caritasverband der Diözese Rottenburg – Stuttgart – aufbauend auf vorherigen Maßnahmen zur Bewegungsförderung – in vier Caritasregionen bis 2020 die Umsetzung des Projekts „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“ unterstützt durch die Veronika Stiftung, die Hauptabteilung Vi-Caritas der Diözese sowie durch die LotteriegücksSpirale.



Aktives Üben der Bewegungsübungen in der Grundschule „Frit Eslinger“ im Mai 2019 in Backnang.

Es zeichnet sich ab, dass Aktivierung und Bewegung als wesentliche Aspekte der Gesundheitsförderung nicht nur alltagstauglich mit alten Menschen zu Hause umgesetzt werden können, sondern die in den Projekten engagierten Nachbarschaftshelfer*innen und weitere Beteiligte die Anregungen und Erkenntnisse als großen Nutzen für die eigene Gesundheitserhaltung wahrnehmen.

Mit freundlicher Unterstützung der



2018

In diesem Jahr steht die seit Jahren an Nachbarschaftshelfer*innen im Rahmen der sog. Übungsleiterpauschale ausgezahlte Aufwandsentschädigung in der Organisierten Nachbarschaftshilfe wieder in der Diskussion: Diesmal geht es um die angewandte Form der Auszahlung. Diese Form muss ab 2018 umgestellt werden, von einer stundenweisen auf eine pauschale Auszahlungsförm, damit es zu keinen Risiken für Träger und Nachbarschaftshelfer*innen kommt und dieses Engagement auch weiterhin als Ehrenamt und nicht selbständige Honorartätigkeit von Versicherungen gewertet wird.

Die Umstellung ist mit einem hohen Ressourcenaufwand für Träger und Einsatzleitungen verbunden, sie führt bei vielen Beteiligten zu Irritationen und Diskussionen auf diözesaner und regionaler Ebene.

2019

Zu Unterstützung der Träger von Organisierten Nachbarschaftshilfen greift der Vorstand eine Initiative von Mitgliedern und Partnern aus dem Dekanat Allgäu-Oberschwaben auf: Um die Organisation, insbesondere der erforderlichen Buchhaltung im Bereich von Organisierten Nachbarschaftshilfen durch eine erprobte Software zu verbessern, schließt der Vorstand mit dem Unternehmen Software MF GmbH eine Vereinbarung zu einem Lizenzwerb für eine Software ab. Nähere Informationen hierzu unter: www.software-mf.de/produktenbh

2020

Zu Beginn 2020 zeichnet sich ab, dass immer mehr Träger von Organisierten Nachbarschaftshilfen auch als Unterstützungsangebote im Alltag im Rahmen der Unterstützungsangebote-Verordnung des Landes Baden-Württemberg für ehrenamtliche und freiwillig engagierte Gruppen anerkannt sind.

Fortlaufend erhält die Geschäftsstelle Informationen zu runden Jubiläen, z.B. zum 25-jährigen oder 30-jährigen Be-

Schwerpunkte
20

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Veröffentlichung im Intranet des Diözesancaritasverbandes am 05.08.2019

Mit der Caritas den sozialen Raum wahrnehmen

Der Fachverband Zukunft Familie e.V. setzt seit Juli 2017 gemeinsam mit dem DiCV das Projekt „Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe“ um. In den vier Caritas-Regionen Schwarzwald-Alb-Donau, Ludwigsburg Waiblingen-Enz, Biberach Saulgau und Ulm-Alb-Donau wollen wir damit unseren Beitrag zum nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ leisten.

05.08.2019
Brigitte Schulz

Workshop von Zukunft Familie e.V.

Wir veranstalten an den vier Projektstandorten Workshops mit dem Ziel, den Teilnehmenden aus Gemeinden und Kommunen sowie sozialer Einrichtungen aufzuzeigen, wie sie ältere Menschen aktivieren und motivieren können, in Bewegung zu bleiben. Denn all dies sind wichtige Voraussetzungen für ein langes selbstbestimmtes Leben Zuhause.



In Zusammenarbeit mit Dr. Stephanie Goeke und Birgit Baumgärtner sowie der Caritas-Region Schwarzwald-Alb-Donau organisierten wir im Juli einen Workshop zur Sozialraumorientierung in der Gemeinde Bösing. Die zwei Referentinnen Dr. Stephanie Goeke und Birgit Baumgärtner leiteten diesen.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Als erstes baten sie die Teilnehmenden, anhand einer subjektiven Landkarte einen eigenen sozialen Raum zu gestalten. Ausstaffiert mit einer Karte der Gemeinde und Pins markierten sie wichtige Orte im Sozialraum. Im Anschluss daran erläuterte Dr. Stephanie Goeke den Nachbarschaftshelfer*innen, Einsatzleitungen und Mitarbeiter*innen der Kommunen die fünf Arbeitsprinzipien der sozialräumlichen Arbeit. Dr. Goeke betonte, dass über allem die Orientierung am Willen bzw. den Interessen der Menschen stehe.



Am Nachmittag erkundete die Workshop-Gruppe Börsingen - im Mittelpunkt standen die Orte, die ihn zu einem funktionierenden Sozialraum machen. Die Schlussworte sprach Regionalleiterin Manuela Mayer der Caritas Schwarzwald-Alb-Donau. Sie bedankte sich bei allen für den gelungenen Tag, die Teilnahme und die Durchführung. Einen besonderen Dank widmete sie der Einsatzleiterin Martina Kochendörfer für ihre Unterstützung vor Ort.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Das Gesundheitsprojekt geht weiter:

Aktuelle Termine finden Sie hier!

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Kontakt



Schaff, Anna



Schulz, Brigitte



Salwiczek, Sven

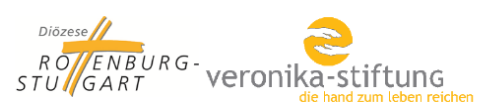


Wiedemann, Daniela



Zimprich, Lucia

Mit freundlicher Unterstützung durch:



5 Impressum

Projektträger

Zukunft Familie e.V.
Fachverband Familienpflege und Nachbarschaftshilfe
in der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Strombergstr. 11
70188 Stuttgart
Telefon: +49 711 2633-1165
Telefax: +49 711 2633-1169
fachverband@zukunft-familie.info
www.zukunft-familie.info

Projektleitung

Anna Schaff
Referentin für Organisierte Nachbarschaftshilfe und Familienpflege
Zukunft Familie e.V.

Projektzeitraum

Juli 2017 – Juni 2020

Fördergeber

Mit freundlicher Unterstützung durch

- Diözese Rottenburg-Stuttgart – Hauptabteilung VI Caritas
- Veronika-Stiftung
- Lotterie GlücksSpirale

Mit freundlicher Unterstützung durch: