

Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“

14.05.2018, AK Altern und Gesundheit

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

HINTERGRUND

- Bundesweit gibt es vielfältige Aktivitäten der Prävention und Gesundheitsförderung mit älteren Menschen
- Geringe Inanspruchnahme präventiver und gesundheitsförderlicher Angebote von älteren Menschen, insbesondere in schwieriger sozialer Lage
- Bedeutung der Qualitätssicherung und -entwicklung nimmt zu
- Good Practice-Beispiele und -Kriterien greifen überwiegend Projekte mit Kinder/Jugendlichen auf

ZIELE

- Stärkung gesundheitsförderlicher und präventiver Angebote mit älteren Menschen
- Förderung der Implementierung und Übertragung guter Praxis
- Weiterentwicklung und Konkretisierung der bestehenden Good Practice-Kriterien der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit
- Entwicklung eines fachlichen Orientierungsrahmen für die Planung und Umsetzung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen
- Unterstützung zur Weiterentwicklung der Qualität für präventive und gesundheitsförderliche Angebote mit älteren Menschen

VORGEHEN

- Analyse bestehender Good Practice-Kriterien
- Durchführung von Interviews mit Projektverantwortlichen, bundesweit
 - Stand 04.05.2018: 35 Interviews
- Inhaltliche Weiterentwicklung der Good Practice-Kriterien für die Zielgruppe der älteren Menschen sowie Ergänzungen anhand von Praxisbeispielen und -erfahrungen



AUFBAU DER ARBEITSHILFEN „GUTE PRAXIS KONKRET“

- Zur besseren Übersicht unterteilt sich Arbeitshilfe in folgende **3 Schritte**

SCHRITT	1	BEDEUTUNG VON PARTIZIPATION	+
SCHRITT	2	UMSETZUNGSSTUFEN VON PARTIZIPATION	+
SCHRITT	3	HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN UND GOOD PRACTICE-BEISPIELE	+

AUFBAU DER ARBEITSHILFEN „GUTE PRAXIS KONKRET“

- Jeder Schritt ist mit **Beispielen** und **Erfahrungen** veranschaulicht.

ERFAHRUNGEN

► EMPOWERMENT

Die grundlegende Bedeutung von Empowerment in der Gesundheitsförderung illustriert das Angebot „Gesund Älter Werden“:

„Für mich ist Empowerment eine Grundvoraussetzung für Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Präventionsangeboten. Das gehört zu unserem Selbstverständnis. Nur dann können wir tatsächlich etwas bewirken. Das kann verschiedene Bereiche betreffen, je nachdem was gerade für einen einzelnen Menschen aktuell ist. Es kann aber auch so etwas wie eine Gruppenentscheidung sein. 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 den Raum zur Verfügung stellen. Ich muss ein hohes Maß an Wertschätzung und Vertrauen in die Kompetenzen der älteren Menschen als Beraterin oder Berater haben. Ihnen Impulse geben und Angebote machen.“
(Frau Dieckmann, Gesund Älter Werden)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gesund-aelter-werden/

BEISPIEL

► „GESUND ÄLTER WERDEN“ - PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE IN NIEDERSACHSEN

Bei dem Projekt „Gesund älter werden - Präventive Hausbesuche“ in Niedersachsen werden ältere Menschen durch geschulte Beraterinnen und Berater mit Grundqualifikationen aus den Bereichen Pflege, Psychologie, Sozialpädagogik, Familientherapie und Ernährungsberatung zu Hause aufgesucht und beraten. Die Beraterinnen und Berater ermitteln die Wünsche, Bedürfnisse und Ressourcen der Menschen und unterstützen bei der Vermittlung passender Angebote. Mit aktivierenden Angeboten soll die Zielgruppe befähigt werden, eigene Bedürfnisse und Wünsche selbstbestimmt zu realisieren.

<http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gesund-aelter-werden/>

ARBEITSHILFEN „GUTE PRAXIS KONKRET“ – SCHRITT 1

SCHRITT

1

IN DIESEM ABSCHNITT LESEN SIE, WAS EINE NIEDRIGSCHWELIGE ARBEITSWEISE IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN BEDEUTET UND WARUM SIE WICHTIG IST.

- Im ersten Schritt wird das jeweilige Kriterium hinsichtlich seiner **Bedeutung** und **Wirkung** vorgestellt
- Hierbei werden **Fragen** wie z. B.:
 - Was ist Partizipation/Empowerment?
 - Was zeichnet eine niedrigschwellige Arbeitsweise aus?
 - Was bedeutet Partizipation/Empowerment für Ältere Menschen?
 - Was sind typische Ansätze für eine niedrigschwellige Arbeitsweise?

beantwortet.

ARBEITSHILFEN „GUTE PRAXIS KONKRET“ – SCHRITT 2

SCHRITT

2

UMSETZUNGSSTUFEN EINER NIEDRIGSCHWELLIGEN ARBEITSWEISE

- Im zweiten Schritt wird das jeweilige Kriterium als **Aufeinanderfolge verschiedener Umsetzungsschritte bzw. -stationen** visualisiert.
- Die Stufen werden kurz erläutert und anhand eines **Beispiels** sowie **Praxiserfahrungen** verdeutlicht.
- Zusammenfassend wird nach jeder Stufe die **Leitfrage: „Worauf können wir achten?“** beantwortet. Hierbei wird Wichtiges auf den Punkt gebracht.



STUFEN DES KRITERIUMS NIEDRIGSCHWELLIGE ARBEITSWEISE



ARBEITSHILFEN „GUTE PRAXIS KONKRET“ – SCHRITT 2

► SELBSTREFLEXION

In den vorausgegangenen Abschnitten haben Sie vier Stufen der Umsetzung von Empowerment kennengelernt. Reflektieren Sie anhand der Erläuterungen, inwieweit Ihr Angebot diesem Kriterium bereits entspricht.



DAZU KÖNNEN DIE FOLGENDEN FRAGEN HILFREICH SEIN:

- Stellen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Angebotes Situationen her, in denen es der Zielgruppe gelingt, ihre eigenen Stärken gemeinsam mit anderen zu entdecken?
- Zielt das Angebot auf die Stärkung und Weiterentwicklung vorhandener Ressourcen?
- Inwieweit wird versucht, die Zielgruppen zu befähigen, ihre Belange selbstbestimmt zu vertreten?
- Werden der Zielgruppe instrumentelle Hilfen zur Verfügung gestellt (z. B. Finanzen, Räume, organisatorische Unterstützung)?
- Wird den Zielgruppen durch das Angebot die Möglichkeit gegeben, gestaltend in der Gesellschaft oder im jeweiligen Sozialraum (z. B. Nachbarschaft) mitzuwirken?

IHRE NOTIZEN:

-
-

- Abschließend werden Akteure dazu angeregt, Ihr **eigenes Angebot** hinsichtlich der Erfüllung der Stufen zu **reflektieren** und zu **prüfen**

ARBEITSHILFEN „GUTE PRAXIS KONKRET“ – SCHRITT 3

SCHRITT

3

WEITERE ERFAHRUNGEN, HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN
UND GOOD PRACTICE-BEISPIELE

 **GOODPRACTICE**

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

- Schritt 3 der Arbeitshilfen beinhaltet weitere **Handlungsempfehlungen**, die anhand wertvoller Erfahrungen von Praktikerinnen und Praktikern abgeleitet wurden und mit Originalzitatzen hinterlegt sind
- Zusätzlich werden weitere **Beispiele Guter Praxis** zur Umsetzung der Kriterien in der Gesundheitsförderung Älterer
- Konkret werden hier Projekte vorgestellt, die vom Kooperationsverbund für Gesundheitliche Chancengleichheit bereits als **Good-Practice-Projekte** ausgezeichnet wurden

ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

SCHRITT

1

IN DIESEM ABSCHNITT LESEN SIE, WAS EMPOWERMENT IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN BEDEUTET UND WARUM ES WICHTIG IST.

- Bei Empowerment für Ältere Menschen geht es darum, die Gruppe Älterer bei der **Entwicklung** von **gemeinsamen** und **individuellen Fähigkeiten**, mit denen sie ihre Lebensbedingungen beeinflussen können, zu **unterstützen**.
- Es geht vor allem darum sich **an Ressourcen** zu **orientieren** und möglicherweise bereits vorhandenen kognitiven oder funktionalen **Einschränkungen** zu **berücksichtigen**

ERFAHRUNGEN

▶ EMPOWERMENT

Die grundlegende Bedeutung von Empowerment in der Gesundheitsförderung illustriert das Angebot „Gesund Älter Werden“:



„Für mich ist Empowerment eine Grundvoraussetzung für Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Präventionsangeboten. Das gehört zu unserem Selbstverständnis. Nur dann können wir tatsächlich etwas bewirken. Das kann verschiedene Bereiche betreffen, je nachdem was gerade für einen einzelnen Menschen aktuell ist. Es kann aber auch so etwas wie eine Gruppenentscheidung sein. 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 den Raum zur Verfügung stellen. Ich muss ein hohes Maß an Wertschätzung und Vertrauen in die Kompetenzen der älteren Menschen als Beraterin oder Berater haben. Ihnen Impulse geben und Angebote machen.“
(Frau Dieckmann, Gesund Älter Werden)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gesund-aelter-werden/

ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

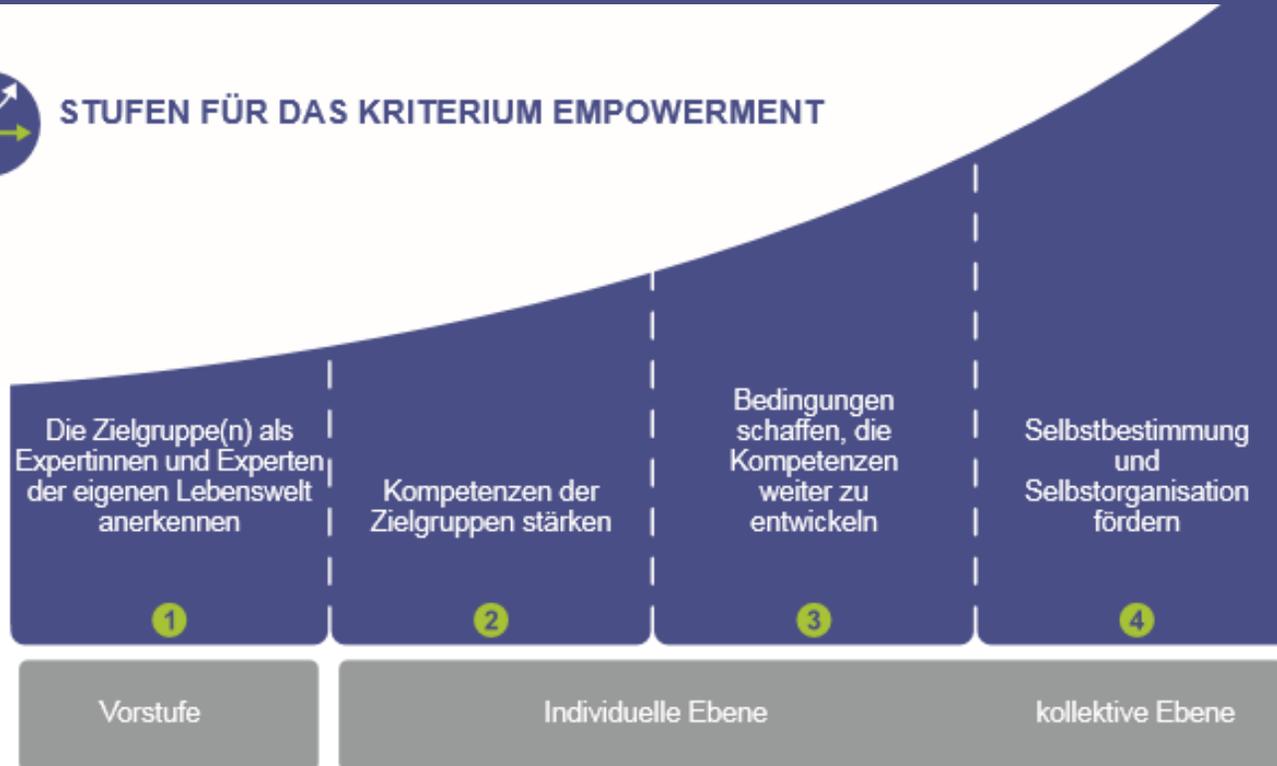
SCHRITT

2

UMSETZUNGSSTUFEN VON EMPOWERMENT



STUFEN FÜR DAS KRITERIUM EMPOWERMENT



..... Stärkung individueller und kollektiver Ressourcen als Voraussetzung für aktive Einflussnahme

ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

SCHRITT

2

UMSETZUNGSSTUFEN VON EMPOWERMENT

Stufe 1

Die Zielgruppe(n) als
Expertinnen und Experten
der eigenen Lebenswelt
anerkennen

1

Vorstufe

BEISPIEL STUFE 1

▶ ANGEBOT DER PRÄVENTIVEN HAUSBESUCHE



Ein Angebot der präventiven Hausbesuche verfolgt als Gesundheitsberatung vor Ort das Ziel, die Gesundheit und Selbstständigkeit älterer Menschen zu stärken und somit ein möglichst langes Leben im gewohnten Wohnumfeld zu unterstützen. Das Angebot sucht ältere Menschen ab 60 Jahren zu Hause auf, die nicht pflegebedürftig sind. Die Beratungspersonen begegnen den älteren Menschen wertschätzend und mit der Grundannahme, dass die älteren Menschen am besten wissen, wo ihre Gesundheitspotentiale liegen und welche Veränderungen sie sich wünschen.

ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

SCHRITT

2

UMSETZUNGSSTUFEN VON EMPOWERMENT

Stufe 2



BEISPIEL STUFE 2

▶ ANGEBOT DER PRÄVENTIVEN HAUSBESUCHE

Im Mittelpunkt der präventiven Hausbesuche stehen die Ressourcen der Menschen, die durch die Beratungen entdeckt und aktiviert werden sollen. Bei der Entwicklung der Aktivitäten hilft das beratende Personal zwar dabei, die jeweiligen Lebensbedingungen wie Wohnsituation, finanzielle Mittel sowie kulturelle- und generationsspezifische Gegebenheiten zu berücksichtigen. Das größte Gewicht bei der Identifizierung und Entwicklung von Aktivitäten erhalten aber die besuchten Menschen mit ihren eigenen Ideen und Wünschen selbst. Indem sie die Möglichkeiten des Handelns der besuchten Menschen steigern, wirken präventive Hausbesuche also kompetenzstärkend.



ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

SCHRITT

2

UMSETZUNGSSTUFEN VON EMPOWERMENT

Stufe 3

Bedingungen
schaffen, die
Kompetenzen
weiter zu
entwickeln

3

elle Ebene

BEISPIELSTUFE 3

▶ ANGEBOT DER PRÄVENTIVEN HAUSBESUCHE

Wichtig ist es dem Team der präventiven Hausbesuche auch, dass die Kompetenzen nach der eigentlichen Beratung weiterentwickelt werden. Daher vermitteln sie transparente Informationen über bedarfsgerechte gesundheitsförderliche Angebote vor Ort. Das kann zum Beispiel ein Nachbarschaftstreff in der Nähe sein. Falls erforderlich bieten sie auch eine anfängliche Begleitung für Aktivitäten außer Haus an. Ein paar Monate nach der Erstberatung schreiben sie die besuchten Menschen erneut an, erkundigen sich über die Entwicklung und erfragen, ob weiterer Vermittlungs- und Beratungsbedarf besteht.



ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

SCHRITT

2

UMSETZUNGSSTUFEN VON EMPOWERMENT

Stufe 4



kollektive Ebene

BEISPIEL STUFE 4

▶ ANGEBOT DER PRÄVENTIVEN HAUSBESUCHE

Die Beratung der präventiven Hausbesuche ist zeitlich begrenzt und dient der Befähigung der besuchten Menschen, die identifizierten Aktivierungswünsche soweit wie möglich eigenständig umzusetzen. Durch den vorsehenden Ansatz werden die Kompetenzen der Menschen gestärkt und somit die selbstbestimmte Gestaltung der eigenen Lebensbedingungen in den Mittelpunkt gestellt.



ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

SCHRITT

2

UMSETZUNGSSTUFEN VON EMPOWERMENT

PRAKTISCHE ÜBUNG

► SELBSTREFLEXION

In den vorausgegangenen Abschnitten haben Sie vier Stufen der Umsetzung von Empowerment kennengelernt. Reflektieren Sie anhand der Erläuterungen, inwieweit Ihr Angebot diesem Kriterium bereits entspricht.



DAZU KÖNNEN DIE FOLGENDEN FRAGEN HILFREICH SEIN:

- Stellen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Angebotes Situationen her, in denen es der Zielgruppe gelingt, ihre eigenen Stärken gemeinsam mit anderen zu entdecken?
- Zielt das Angebot auf die Stärkung und Weiterentwicklung vorhandener Ressourcen?
- Inwieweit wird versucht, die Zielgruppen zu befähigen, ihre Belange selbstbestimmt zu vertreten?
- Werden der Zielgruppe instrumentelle Hilfen zur Verfügung gestellt (z. B. Finanzen, Räume, organisatorische Unterstützung)?
- Wird den Zielgruppen durch das Angebot die Möglichkeit gegeben, gestaltend in der Gesellschaft oder im jeweiligen Sozialraum (z. B. Nachbarschaft) mitzuwirken?

IHRE NOTIZEN:

-

ARBEITSHILFE „GUTE PRAXIS KONKRET“ - EMPOWERMENT

SCHRITT

3

WEITERE ERFAHRUNGEN, HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN
UND GOOD PRACTICE-BEISPIELE

BEISPIELE GUTER PRAXIS

 GOODPRACTICE

www.gesundheilige-chancegesellschaft.de

► GENERATIONENNETZ GELSENKIRCHEN

Das Generationennetz Gelsenkirchen e. V. hat zum Ziel, die Lebensqualität älterer und älterer Menschen zu fördern und sie dabei zu unterstützen, möglichst lange selbstständig und nach ihren eigenen Vorstellungen zu leben. Im Generationennetz arbeiten viele private, gemeinnützige und städtische Einrichtungen zusammen. Es betreibt vier Infocenter mit 36 Außenstellen, die sich in fast allen Stadtteilen Gelsenkirchens befinden.

Die Mitglieder des Generationennetzes fördern Selbstbestimmung und Selbstorganisation, beispielsweise in Form sogenannter ZWAR-Gruppen (ZWAR = Zwischen Arbeit und Ruhestand), welche anfänglich von einer hauptamtlichen Kraft begleitet werden. ZWAR-Netzwerke sind Gruppen, in denen sich interessierte Menschen ab 55 vor Ort treffen, um gemeinsam und in Eigenregie ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Während der Begleitung werden die vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen identifiziert und gestärkt, so dass die teilnehmenden Personen ihre Aktivitäten anschließend eigenverantwortlich planen können. Die Gruppenmitglieder erhalten in den ZWAR-Gruppen also ein „Rüstzeug“, mit dem sie nach eigenen Vorlieben neue gemeinsame Ziele umsetzen können.

Außerdem unterstützt das Generationennetz die Seniorenvertreterinnen und Nachbarschaftsstifter (SeNas) bei ihren Aktivitäten. Diese ehrenamtlich in ihrem Viertel engagierten Menschen geben älteren Menschen Rat und Unterstützung, vermitteln Nachbarschaftshilfe und versuchen Einfluss zu nehmen, damit die Nachbarschaften senioren- und familienfreundlicher gestaltet werden.

Weitere Informationen zu diesem Projekt unter: <http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/generationennetz-gelsenkirchen-e.-v/>



KONTAKT

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Maria-Theresia Nicolai

nicolai@gesundheitbb.de

030 / 44 31 90-84

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de