

# ARBEITSHILFEN GUTE PRAXIS KONKRET



ERFAHRUNGEN UND BEISPIELE GUTER PRAXIS DER  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

## GOOD PRACTICE-KRITERIUM: NACHHALTIGKEIT



*„Teilhabeangebote von Bildungsträgern und der Kommune für Hochaltrige und weniger mobile Menschen müssen wohnortnah sein. Hierzu gilt es, ein lokales Engagement zu wecken, um es mit öffentlichen und privatwirtschaftlichen Einrichtungen sowie freien Trägern zu einem tragfähigen Unterstützungsnetz zu verknüpfen. Dazu gehören klare und verbindliche Vereinbarungen zur Finanzierung und Umsetzung durch die beteiligten Kooperationspartner\*innen.“*

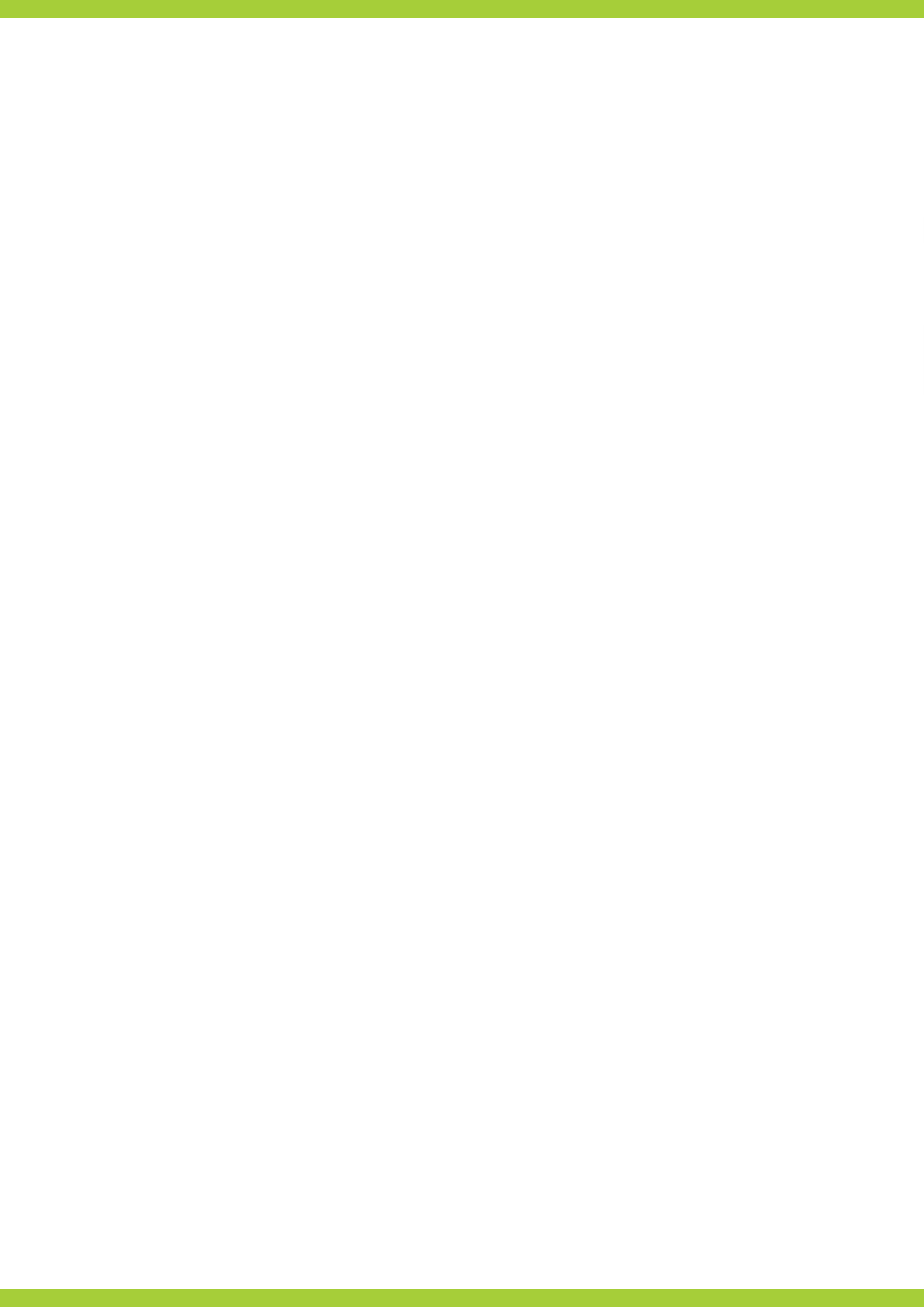
(Felicitas Becker-Kasper, „GRIPS – kompetent im Alter“, Hessen)

## AN WEN RICHTEN SICH DIE ARBEITSHILFEN?

Die Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“ geben Mitarbeitenden der Prävention und Gesundheitsförderung mit älteren Menschen Impulse, ihre Arbeit anhand der Kriterien zu reflektieren und unterstützen sie dabei, neue Ansätze zu entwickeln. An der Erarbeitung waren auch Engagierte aus der Praxis beteiligt.

## WIE SIND SIE AUFGEBAUT?

1. Bedeutung des Kriteriums
2. Visualisierung von Umsetzungsstufen inkl. Praxisbeispielen sowie Anregung zur Selbstreflexion
3. Erfahrungen, Handlungsempfehlungen und Good Practice-Projekte





### IN DIESEM ABSCHNITT ERFAHREN SIE, WAS NACHHALTIGKEIT IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN BEDEUTET UND WARUM DIES WICHTIG IST.

Unter Nachhaltigkeit versteht man in der Gesundheitsförderung das Streben nach längerfristigen Wirkungen und dauerhaft tragbaren Strukturen. Bei der Entwicklung gesundheitsfördernder Angebote und Strukturen für ältere Menschen steht dabei häufig die Erhaltung der Lebensqualität im Mittelpunkt.

Nachhaltige Maßnahmen streben hierfür nachweisbare Veränderungen bei der Zielgruppe (→ **Zielgruppe**) an, indem sie

- ▶ individuelle Kompetenzen und Ressourcen stärken (→ **Empowerment**) und
- ▶ in den Lebenswelten auf eine dauerhafte Gestaltung gesundheitsgerechter Lebensbedingungen (→ **Setting-Ansatz**) hinwirken.

Voraussetzung dafür ist eine Verstetigung auf struktureller Ebene. Sie lässt sich zum Beispiel erreichen durch die Sicherstellung von Räumen und Personal sowie durch die Entwicklung von Kooperationen. Idealerweise gehört auch die Verankerung in kommunale Strategien und/oder ihre Verknüpfung oder Integration in landes- oder bundesweite Programme dazu (→ **Integriertes Handeln**).

### WELCHE FAKTOREN FÖRDERN DIE NACHHALTIGKEIT EINES ANGEBOTES MIT ÄLTEREN MENSCHEN?

#### Kontinuierliche Projektentwicklung

Um Nachhaltigkeit zu erreichen, gilt es regelmäßig zu reflektieren, ob die bisher verfolgten Ansätze (→ **Konzeption**) weiterhin zielführend sind. Dazu gehört zum Beispiel die Frage, ob die Maßnahmen weiter den Problem- bzw. Bedarfslagen entsprechen (→ **Qualitätsmanagement**). Eine Voraussetzung für Angebotsstrukturen, die über kurzfristige Projektarbeit hinausgehen, ist demnach die stetige Weiterentwicklung von Maßnahmen. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit gesundheitsfördernder Wirkungen auf lange Sicht und Menschen können bis ins hohe Lebensalter von den präventiven, gesundheitsförderlichen Maßnahmen profitieren.

Zur Sicherstellung einer kontinuierlichen Projektentwicklung dienen Instrumente der Dokumentation und Evaluation (→ **Dokumentation und Evaluation**) sowie der Qualitätssicherung und -entwicklung (→ **Qualitätsmanagement**).

## Partizipation und Empowerment

Die Beteiligung der Zielgruppe (→ **Partizipation**) sowie Aktivitäten, die Menschen dazu befähigen, ihre Bedarfe auszudrücken und Angebote mitzugestalten (→ **Empowerment**), ermöglichen eine praxisnahe, bedarfsgerechte und damit nachhaltige Ausgestaltung von Maßnahmen. Sie sind daher wichtige Bausteine für die gesundheitsfördernde Ausgestaltung der Lebensbedingungen (→ **Setting-Ansatz**). Wenn Menschen in die Lage versetzt werden, sich aktiv für ihre Gesundheit und (veränderten) Lebensbedingungen einzusetzen, fördert dies ihre Gesundheit nachhaltig – sowohl auf der Ebene des Verhaltens als auch auf der Ebene der Verhältnisse.



### ► NACHHALTIGKEIT

Die Mitglieder der Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“ setzen gemeinsam richtungsweisende Aktionen für die Gesundheitsförderung von und mit älteren Menschen in schwierigen Lebenslagen im Regierungsbezirk Oberpfalz um.



*„Ob Partizipation, Zielgruppenorientierung oder Nachhaltigkeit – die Aktionsgruppe lebt den Good Practice-Ansatz in der eigenen Zusammenarbeit unter den Mitgliedern wie auch in der Erstellung gesundheitsförderlicher Maßnahmen mit Menschen in schwierigen Lebenslagen. Der Grundsatz des Netzwerkes basiert auf einem bedarfsorientierten und partizipativen Ansatz (z. B. Erstellen des Protokolls durch Mitglieder rotierend, gemeinsame Planung des Programmes für nächste Treffen, Wahl der Leitung aus Mitgliedern). Es werden die wichtigsten Stakeholder sowie Multiplikator\*innen in alle Planungsprozesse einbezogen. Die Zielgruppe der älteren Personen selbst ist auch im Rahmen des Mitgliederkreises vertreten. Dies ermöglicht einen direkten Einblick in die aktuellen Problemlagen vor Ort [und eine nachhaltige Implementierung der Angebote].“*

(Kathrin Steinbeißer, Aktionsgruppe  
„Gesundes Altern in der Oberpfalz“, Bayern)



Mehr Informationen zum Projekt „Gesund Altern in der Oberpfalz“ finden Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/aktionsgruppe-gesundes-altern-in-der-oberpfalz>

## Ressourcenbewusste Zusammenarbeit mit relevanten Akteur\*innen

Mit anderen Akteur\*innen aus den gleichen oder angrenzenden Handlungsfeldern zu kooperieren, ist ein wichtiges Instrument, um nachhaltig wirksame gesundheitsförderliche Strukturen aufzubauen und Parallelstrukturen zu vermeiden. Es empfiehlt sich, schon während der Konzeptions- und Planungsphase eines Angebotes und auch darüber hinaus, nach Synergieeffekten zu suchen. Durch die gezielte Zusammenarbeit und den Austausch (z. B. über die Angebotslandschaft, Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppen) können bestehende Ressourcen gebündelt und Angebotslücken identifiziert und geschlossen werden (→ Integriertes Handeln).

Mit einem gemeinsamen Ziel ist es oftmals „einfacher“, konkrete Ressourcen beteiligter Akteur\*innen in einem gut funktionierenden Netzwerk zu erschließen. Auch das im Jahr 2015 verabschiedete Präventionsgesetz (§ 20 SGB V) zielt mit gutem Grund auf den Auf- und Ausbau von Kooperationen mit gesetzlichen Krankenkassen, Krankenkassenverbänden (GKV) und anderen Partner\*innen auf Landes-, Bezirks- und lokaler Ebene ab.



## ► NACHHALTIGKEIT

Im Projekt „GESTALT“ wurden verschiedene Akteur\*innen bei der Gestaltung des Angebotes eingebunden. Dies hat dabei geholfen, Sorgen bezüglich möglicher Parallelstrukturen und Konkurrenzen abzumildern und Ressourcen zu bündeln.



*„[...] Die Beteiligung möglichst vieler Akteur\*innen aus dem Feld ist wichtig, um ein gemeinsames Verständnis [über die Ziele] zu erlangen und Barrieren abzubauen. So bietet es sich an, bei einem Bewegungsangebot wie GESTALT zum Beispiel Sportvereine mit ins Boot zu holen. Hier stößt man schnell auf gewisse Widerstände, weil es als Konkurrenzangebot angesehen wird. Also muss man schauen, wie man konstruktiv vorgehen kann: gemeinsam so planen, dass es eine Erweiterung des Angebots sein kann und auch positive Effekte für den Verein hat. So können beispielsweise über GESTALT auch neue Mitglieder für die Vereine gewonnen werden.“*

(Tobias Fleuren, GESTALT – Gehen, Spielen und Tanzen  
Als Lebenslange Tätigkeiten, Bayern)



Mehr Informationen über das Projekt „GESTALT“ erhalten Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gestalt-gehen-spielen-und-tanzen-als-lebenslange-taetigkeiten>

### **Sicherstellung und Beschaffung von Ressourcen**

Auch die Sicherung ausreichend materieller und immaterieller Ressourcen ermöglicht das Fortbestehen von Aktivitäten und damit ihre Nachhaltigkeit. Hilfreich kann hier eine hauptamtliche Koordinierungsstelle sein, die die langfristige Planung und Beschaffung von notwendigen Ressourcen als eine ihrer Hauptaufgaben sieht. Dazu gehört der Austausch mit Fördermittelgebern, die Akquise neuer Partnerschaften sowie der Auf- und Ausbau von Kooperationen zur kommunalen Verankerung der Aktivitäten.

### **Gemeinsame Verantwortung und politische Verankerung**

Wird ein Angebot in der Altenhilfeplanung oder als Teil der Gesundheitspolitik strukturell verankert, so entstehen damit gute Voraussetzungen, diese Maßnahme langfristig und somit nachhaltig als sogenanntes Regelangebot zu verstetigen. Um so früh wie möglich die gemeinsame Verantwortung auf mehreren Ebenen für ein Ziel zu schaffen, sollten dafür relevante Akteur\*innen aus der kommunalen Praxis sowie Akteur\*innen der Kommune, des Landkreises oder des Bezirkes direkt von Beginn an beteiligt werden (→ Integriertes Handeln).

Die Expertenkommission des Siebten Altenberichtes betrachtet die kommunale Daseinsvorsorge – und somit auch die kommunale Gesundheitsförderung – als Grundlage für ein gutes Leben im Alter. Die Daseinsvorsorge als primär kommunale Aufgabe wird in der Regel vor Ort geleistet. Viele Aufgaben müssen daher in den Kommunen, Städten, Gemeinden und Landkreisen erfüllt werden. Hierzu zählen u. a. die Gesundheits- und Krankenversorgung und die Vorhaltung einer entsprechenden Infrastruktur.



## ► NACHHALTIGKEIT

Dr. Ingrid Witzsche, die Gründerin der Akademie 2. Lebenshälfte, betont, wie wichtig es ist, dass ein Angebot kommunal gut eingebunden ist und breite Unterstützung vor Ort findet, um langfristig bestehen zu können.



*„... [Es] hängt ... stark [davon] ab, wie die Kommune die Bedeutung dieses Themas einschätzt und es auch finanziell unterstützt. Wir könnten das gar nicht allein finanzieren, die Personalkosten in erster Linie oder auch die Miete. Manche Kommunen stellen zum Beispiel kostenfrei Räume zur Verfügung, auch weil sie wissen, dass es wichtig ist, solche Angebote vor Ort zu haben. Wir erfahren wirklich überall eine kommunale Unterstützung. Es ist so, dass es vor Ort von den Leuten getragen wird, die diese regionale Spezifik auch umsetzen können. Das ist auf jeden Fall ein großer Erfolgsfaktor. Und wenn das Thema dann auch noch zum Bestandteil der Kommune wird, also ... so eine Einheit, mit den kommunalen Akteur\*innen, dem Seniorenbeirat und der Kommune selbst, dann ist das eine wirklich super Geschichte, die auch noch sehr lange so existieren kann.“*

(Dr. Ingrid Witzsche, Lange mobil und sicher zu Hause, Brandenburg)



Mehr Informationen über das Projekt „Lange mobil und sicher zu Hause“ erhalten Sie in der Projektdatenbank *Gesund und aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/lange-mobil-und-sicher-zu-hause>



## ► IMPULSGEBER BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Für Kommunen, die bewegungsförderliche Strukturen für ältere Menschen auf- und ausbauen möchten, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) den Impulsgeber Bewegungsförderung entwickelt. Das digitale Planungstool unterstützt auf dem Weg zu einer bewegungsfreundlichen Kommune: von der Planung und Bedarfserhebung bis zur Umsetzung und Evaluation. Zu Beginn und auch mitten in der Umsetzung können Kommunen digital auf ein standardisiertes Vorgehen flexibel zugreifen. Der Impulsgeber Bewegungsförderung bietet außerdem Hintergrundmaterialien, Argumentationshilfen, Instrumente zur Bestands- und Bedarfserhebung, eine Übersicht der Projekte sowie Tools zur Auswertung von Befragungen.



Mehr erfahren Sie auf der Website „Impulsgeber Bewegungsförderung“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber>

## WELCHE BESONDERHEITEN GIBT ES BEI EINER NACHHALTIGEN GESTALTUNG EINES ANGEBOTES MIT ÄLTEREN MENSCHEN?

### Präventionspotenziale im Alter nutzen

Im Alter geht es bei gesundheitsförderlichen Angeboten meist weniger um Leistungssteigerung und mehr um den möglichst langen Erhalt der Gesundheit sowie der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Wissenschaftliche Studien zeigen einen positiven Einfluss gesundheitsförderlicher Angebote, wie alltagsnahe Bewegungsangebote oder die Förderung der sozialen Teilhabe auf bestimmte gesundheitliche Risiken im Alter (z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, Stürze und Immobilität oder auch soziale Isolation).

Auch bei hochaltrigen Menschen oder Pflegebedürftigkeit besteht weiterhin ein hohes Präventionspotential. So zeigen Maßnahmen der Bewegungsförderung auch bei einer bestehenden Pflegebedürftigkeit im Alter deutliche positive Effekte hinsichtlich der funktionalen Gesundheit. Sie helfen bei der Erhaltung und Verbesserung alltäglicher Bewegungsabläufe (z. B. Aufstehen, Essen, Anziehen) aber auch der kognitiven Fähigkeiten.

BEISPIEL

### ► BEWEGUNGSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN MIT PFLEGEBEDARF IN STATIONÄREN PFLEGE-EINRICHTUNGEN



In einer Übersicht des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) finden Sie bewegungsfördernde Interventionen, die für die Umsetzung in der stationären Langzeitpflege geeignet sind. Die aufgeführten Maßnahmen wurden in ihrer Wirksamkeit untersucht und bestätigt.



Mehr Informationen erhalten Sie in dem „Arbeitsmaterial zur Bewegungsförderung“ vom ZQP.

[https://www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP\\_Arbeitsmaterial\\_Bewegungsfoerderung.pdf](https://www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP_Arbeitsmaterial_Bewegungsfoerderung.pdf)

### Vielfalt und Bedarfslagen im Alter berücksichtigen

Betrachtet man die Phasen vom Eintritt in das Rentenalter bis zum Lebensende, dann wird deutlich, dass hier ganz andere Zielstellungen von unterstützenden (gesundheitsförderlichen) Maßnahmen relevant sind.

So geht es den älteren Menschen in den ersten Jahren vorrangig um eine sinnstiftende, zufriedenstellende Alltagsgestaltung mit neuen Tagesabläufen und den Erhalt sozialer Kontakte und Teilhabe. Später dann besonders um den Umgang mit Trauer und dem Verlust eines geliebten Menschen und die Herausforderung des Alleinlebens. Relevante Themen in der Personengruppe der Hochaltrigen sind der begrenzte Aktionsradius aufgrund körperlicher Einschränkungen, der Erhalt oder die Stärkung der Selbstständigkeit, die barrierefreie Umgebung im Wohnumfeld und die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit.

Im Gegensatz zu Kindern und Jugendlichen lassen sich unterstützende, gesundheitsförderliche Angebote für ältere Menschen schwieriger an Institutionen entlang ausrichten, denn in dieser Altersphase ist die Anbindung an feste und vor allem geradlinig aufeinanderfolgende Institutionen, wie Kindertagesstätte und Schule, deutlich weniger ausgeprägt. Stattdessen gilt es, die verschiedenen Lebensbedingungen der Älteren in den Blick zu nehmen, um gesundheitsförderliche Maßnahmen „vor Ort“ zu gestalten und alle dafür relevanten Akteur\*innen aus dem Quartier, der Kommune oder dem Landkreis in einem „Präventionsnetz“ einzubinden.



### ▶ PRÄVENTIONSNETZE IM ALTER

Wie können Strukturen für und mit älteren Menschen in der Kommune bedarfsgerecht aufgebaut werden? Dieser Frage widmet sich das Themenheft „Präventionsnetze im Alter“ der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Niedersachsen. Es enthält wichtige Hintergründe und Herausforderungen von Präventionsnetzen für und mit älteren Menschen sowie einige gute Beispiele aus der Praxis. Zudem werden Handlungsempfehlungen für den Aufbau solcher Netze gegeben.



Mehr Informationen erhalten Sie in dem Themenheft „Präventionsnetze im Alter“.

[https://www.gesundheit-nds-hb.de/fileadmin/Projekte/KGC-NDS/Themenhefte\\_KGC\\_Praeventionsnetze-im-Alter\\_2021-08-18.pdf](https://www.gesundheit-nds-hb.de/fileadmin/Projekte/KGC-NDS/Themenhefte_KGC_Praeventionsnetze-im-Alter_2021-08-18.pdf)





## ▶ NACHHALTIGKEIT

Damit Institutionen, wie die Akademie 2. Lebenshälfte, ihr alle Lebensbereiche berührendes, vielfältiges Angebot für ältere Menschen erfolgreich aufrechterhalten und weiterentwickeln können, sieht es die Leiterin Anke Pergande als entscheidend an, ein positives Altersbild zu leben, die älteren Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen und Ressourcen in den Blick zu nehmen und ihnen wertschätzend entgegenzutreten.



*„Grundlegender Erfolgsfaktor für uns als Einrichtung ist das Altersbild, was ich selber als Trägerin, als Einrichtung, als Dozent\*in im Hinterkopf habe und lebe. Wir gehen sehr potenzialorientiert und differenziert vor und sehen den Menschen individuell. Dazu gehört auch, Angebote möglichst individuell und differenziert für verschiedene Gruppen von älteren Menschen auszugestalten und diese Differenziertheit für die betreffenden Personen erkennbar und nachvollziehbar darzustellen.*

*Wir haben gelernt, sehr differenziert nach den Unterschieden in den Gruppen, z. B. in den Altersgruppen, vorzugehen. Für uns sind die Älteren nicht „die Älteren“, – und so versuchen wir auch, die Angebote unterschiedlich auszugestalten. Wir haben eigene Ansätze entwickelt, um auf verschiedene Gruppen zuzugehen. Und das ist, glaube ich, ganz wichtig, dass das sehr genau gedacht ist, für welche Gruppe es ist und dass es auch gut dargestellt ist, so dass es auch für diejenigen sichtbar ist – das ist noch ein wichtiger Punkt.“*

(Anke Pergande, Akademie 2. Lebenshälfte, Brandenburg)



Mehr Informationen über die Akademie 2. Lebenshälfte erhalten Sie in der Projektdatenbank *Gesund und aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/lange-mobil-und-sicher-zu-hause>

### **Veränderungen im Blick behalten und Übergänge gestalten**

Im kontinuierlichen Alterungsprozess ändern sich die Herausforderungen und Lebenssituationen älterer Menschen stetig, manchmal jedoch auch recht plötzlich. Anders als bei jüngeren Menschen gehen diese Veränderungen in der Regel mit größeren gesundheitlichen Herausforderungen einher, die es zu berücksichtigen gilt. Entsprechend sind angepasste oder unterstützende gesundheitsförderliche Maßnahmen nötig.

Können keine Anpassungen am gesundheitsförderlichen Angebot selbst vorgenommen werden, um den veränderten Gegebenheiten gerecht zu werden – weil das Angebot konzeptionell an bestimmte Voraussetzungen bei der Zielgruppe gebunden ist – sollten ältere Menschen in andere Angebote entsprechend ihrer (neuen) Voraussetzungen/Bedarfen weitergeleitet werden, um ihnen weiterhin positive gesundheitliche Wirkungen zu ermöglichen. Gut vernetzte Akteur\*innen, die mit der Förderung der Lebenssituation älterer Menschen befasst sind, kennen die Angebotslandschaft und können so eventuell schneller oder unkomplizierter einen Zugang zu anderen passenderen Angeboten vermitteln.

## Teilhabe fördern – partizipativ, empowernd und digital

Um die Gesundheit älterer Menschen nachhaltig zu verbessern, ist neben der direkten Präventionsarbeit auch die Ressourcenstärkung und die Förderung der Teilhabe am sozialen Leben zentral. Gemeinsame, verbindliche Formate mit Bürger\*innen und verantwortlichen Akteur\*innen vor Ort, zum Beispiel Gemeindewerkstätten oder Stadtteilspaziergänge, gelten als bewährte Maßnahmen, damit ältere Menschen ihren Lebensraum gesundheitsförderlich mitgestalten können (→ Empowerment, → Partizipation).

So lassen sich Gegebenheiten im Wohnumfeld identifizieren und thematisieren. Einmal angesprochen, können Probleme oder Herausforderungen nun auch gemeinsam bearbeitet und gelöst werden. Und damit lässt sich letztlich eine nachhaltig positive Wirkung bei den Menschen und ihrem Lebensraum erzielen.



### ▶ ALTERSFREUNDLICHE KOMMUNE – STADTTEILANALYSE WEINHEIM-WEST

Das Good Practice-Projekt „Altersfreundliche Kommune – Stadtteilanalyse Weinheim-West“ soll nicht nur der Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen in Weinheim-West dienen, sondern mit ihren Handlungsempfehlungen auch Akteur\*innen anderer Kommunen ermutigen, sich den Herausforderungen des demographischen Wandels vor Ort kreativ zu stellen und offen der Handlungsbereitschaft der vielen Beteiligten zu begegnen. Stadtteilbegehungen bilden – als wichtiges Partizipationsinstrument – einen Baustein der Stadtteilanalyse Weinheim-West.

Auch wenn jeder Stadtteil seine eigenen Rahmenbedingungen aufweist, kann an die dokumentierten Erfahrungen und Bedarfe zum Alltagsleben im Alter in anderen Kommunen angeknüpft werden.



Mehr erfahren Sie im Bericht „Auf dem Weg zu einer altersfreundlichen Kommune am Beispiel der Stadtteilanalyse Weinheim-West“.

[https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Diverse\\_Materialien/WeinheimW\\_Bericht\\_altersfreundliche\\_Kommune.pdf](https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Diverse_Materialien/WeinheimW_Bericht_altersfreundliche_Kommune.pdf)

Bei der Teilhabeförderung im Alter nimmt die Bedeutung digitaler Angebote stetig zu. Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass digitale Formate Menschen mit eingeschränktem Bewegungsradius bessere Chancen zur Teilhabe ermöglichen. Um Bereiche des alltäglichen Lebens digital zugänglich zu machen und Teilhabe nachhaltig zu sichern, spielen technisch-infrastrukturelle Voraussetzungen, aber auch digitale Kompetenzen eine entscheidende Rolle. Zukünftig werden sich die Bedarfe hinsichtlich der Förderung digitaler Kompetenzen wandeln: Zum einen entsprechend der Entwicklung und Einführung neuer Technologien, zum anderen, da sich die Zielgruppe der Älteren bezüglich ihrer digitalen (Vor-)Erfahrungen und Kompetenzen im Laufe der Zeit verändern wird.

## Einbezug von Angehörigen und weiteren ehrenamtlich Engagierten

Bürgerschaftliches Engagement ist im Handlungsfeld der Gesundheitsförderung und Prävention mit älteren Menschen besonders wichtig. In der angrenzenden pflegerischen Prävention und Versorgung sind Ehrenamtliche, insbesondere in Form von (sorgenden und pflegenden) Angehörigen, nicht wegzudenken. Mehr als 80 Prozent aller älteren Menschen mit Pflegebedarf werden in Deutschland in der eigenen Häuslichkeit durch Angehörige gepflegt und unterstützt. Viele der Engagierten zählen dabei selbst bereits zur Gruppe der älteren Menschen. Pflegende Angehörige haben oftmals ein sehr großes Know-How für die Situation ihrer (zu pflegenden) älteren Angehörigen und sind gemeinsam mit der zu pflegenden älteren Person die Expert\*innen dieser Lebenssituation. Dies gilt es anzuerkennen, wertzuschätzen und explizit bei der bedarfs- und bedürfnisgerechten Projektentwicklung zu berücksichtigen (→ Konzeption, → [Partizipation](#)).

Auch viele andere freiwillig Engagierte leisten einen wichtigen Beitrag zur Sicherstellung der Angebotslandschaft präventiver und gesundheitsförderlicher Angebote mit älteren Menschen. Angehörige und freiwillig Engagierte können, je nach ihrer gesundheitlichen Situation und Motivation, Multiplikator\*innen von Angeboten und Unterstützungsstrukturen werden und sind somit eine echte Ressource für die nachhaltige Entwicklung von Angebotsstrukturen (→ [Multiplikatorenkonzept](#)).

Die Akzeptanz und Inanspruchnahme von Angeboten für ältere Menschen ist die Grundvoraussetzung für ihre Verstetigung. Sie lässt sich durch eine bedarfsgerechte Projektentwicklung und Projektumsetzung sowie die Einbindung von relevanten Multiplikator\*innen erreichen.

### ► NACHHALTIGKEIT



Beim Projekt „GRIPS – kompetent im Alter“ sind die GRIPS-Trainer\*innen vor allem Menschen aus der Nacherwerbsphase, die nach einer sinnstiftenden, ehrenamtlichen Tätigkeit suchen und sich gleichzeitig mit dem eigenen Älterwerden auseinandersetzen. Auf die empowernden Bedingungen für die Trainer\*innen geht Felicitas Becker-Kasper näher ein.



*„Von den GRIPS-Trainer\*innen wird ein hohes Maß an Autonomie erwartet. Sie legen Zeit und Ort ihres Angebotes fest, entscheiden, wie sie ihr Gruppenangebot bekannt machen und welche weiteren Kooperationspartner sie im Stadtteil gewinnen möchten. Damit entwickelt GRIPS vor Ort eine starke Eigendynamik, in der die Stärke des Angebotes und für viele der Reiz ihres Engagements liegt. Die Tätigkeiten der GRIPS-Trainer\*innen sind damit als gelungenes Beispiel für das „neue Ehrenamt“ zu sehen. Sie können ihre Kompetenzen gezielt einbringen, Wert auf die eigene Gestaltung der Gruppe legen und sich gleichzeitig persönlich weiterentwickeln.“*

(Felicitas Becker-Kasper, GRIPS – kompetent im Alter, Hessen)



Mehr Informationen über das Projekt „GRIPS – kompetent im Alter“ erhalten Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/grips-kompetent-im-alter2>



## ▶ NACHHALTIGKEIT

Im Projekt „Lange mobil und sicher zu Hause“ werden Ehrenamtliche geschult, Hochaltrige bei Hausbesuchen individuell angepasst zur Bewegung anzuregen. Durch den Ansatz, dass sich ältere Menschen, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen, um Ältere kümmern, die nicht mehr ganz so fit sind, beinhalten die präventiven Maßnahmen auch einen Aspekt der Nachhaltigkeit, berichtet Frau Temme.



*„Die Übungen, zum Beispiel zur Sturzprävention, zur Erhaltung der Fingerfertigkeit oder zur Stärkung der Rumpfmuskulatur sind kleine Übungen, die die Ehrenamtlichen lernen, bei Hausbesuchen mit Hochaltrigen anzuwenden, um deren Beweglichkeit für das Leben in der Häuslichkeit zu bewahren. Das sind letztendlich aber auch Übungen, die ihnen selber helfen, sich auf das Altern vorzubereiten bzw. das Bewusstsein dafür zu stärken. Die aktiven älteren Menschen fangen somit schon früh an, zu verstehen, wie es ihnen im Alter möglicherweise ergehen könnte bzw. ihnen dadurch dann vielleicht gar nicht so ergehen muss, weil sie sich durch gezielte Bewegung präventiv verhalten – dies ist auch eine Form der Nachhaltigkeit. Des Weiteren ist Nachhaltigkeit dadurch gegeben, dass die Aktiven persönliche Bindungen zu den von ihnen betreuten und den anderen engagierten Menschen entwickeln. Wenn solche Bindungen entstanden sind und zum Beispiel sich Strukturen verändern oder ähnliches, dann besteht die Chance, dass Hausbesuche und Bewegungsanregung trotzdem weiterlaufen.“*

*Ein weiterer Aspekt ist auch, die Teilhabe im Kiez oder auf dem Dorf zu stärken: Durch die Aktivitäten der Ehrenamtlichen steigt die Verbundenheit mit der Gemeinschaft vor Ort und altersgerechte Strukturen finden idealerweise mehr Zuspruch.“*

(Uta-Maria Temme, Lange mobil und sicher zu Hause, Brandenburg)



Mehr Informationen über das Projekt „Lange mobil und sicher zu Hause“ erhalten Sie in der Projektdatenbank *Gesund und aktiv älter werden*.

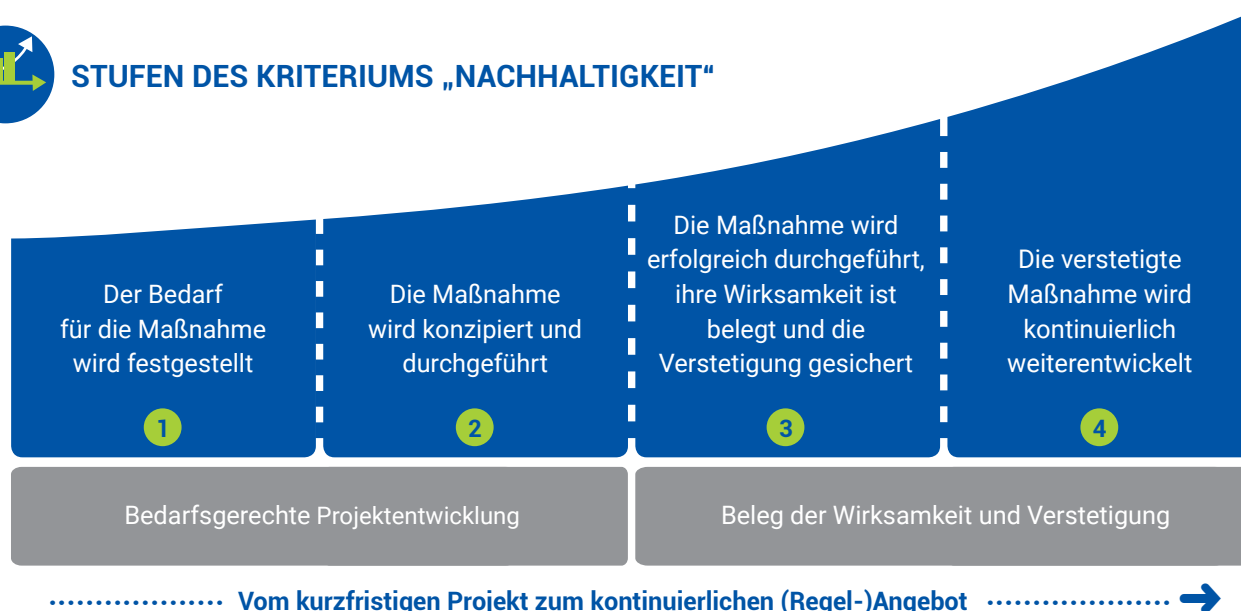
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/lange-mobil-und-sicher-zu-hause>

IN DIESEM ABSCHNITT KÖNNEN SIE IHR METHODISCHES WISSEN VERTIEFEN UND MEHR ÜBER DIE VERSCHIEDENEN STUFEN VON NACHHALTIGKEIT ERFAHREN.

Die folgende Abbildung illustriert die verschiedenen Stufen von Nachhaltigkeit. Zu jeder Stufe finden Sie jeweils eine Erläuterung und ein Beispiel.



### STUFEN DES KRITERIUMS „NACHHALTIGKEIT“



### STUFE 1 DER BEDARF FÜR DIE MASSNAHME WIRD FESTGESTELLT

In dieser Stufe geht es darum, die verfügbaren Informationen, wie zum Beispiel Gesundheitsberichte, Ergebnisse aus Befragungen oder Fokusgruppen, zu ermitteln, um die gesundheitlichen Bedarfe und Probleme zu identifizieren. Hierbei sollten möglichst alle relevanten Akteur\*innen und Betroffenen einbezogen werden. Anschließend gilt es zu klären, welche der identifizierten Bedarfe und Probleme bearbeitet, welche Ressourcen gefördert und welche Möglichkeiten zur Verstetigung geplant werden sollen.



#### ► GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN MÄNNERN

In einem innerstädtischen Bezirk, der durch einen hohen Anteil einkommensschwacher älterer Menschen geprägt ist, stellen Bewohnende sowie Fachkräfte der Seniorenarbeit fest, dass es vor Ort kein ausreichendes Angebot zur Förderung der Gesundheit und sozialen Teilhabe älterer Männer gibt. Sie empfehlen, ein entsprechendes Angebot einzurichten und die Arbeit im Rahmen einer Modellphase intensiv zu begleiten

### WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

#### Menschen partizipativ einbinden

Zur Gestaltung bedarfsgerechter Angebote sollten die älteren Menschen, an die sich das Angebot richtet, direkt zu Beginn mit einbezogen werden. Hierzu gibt es unterschiedliche Instrumente der Beteiligung (→ [Partizipation](#)).



## STUFE 2 DIE MASSNAHME WIRD KONZIPIERT UND DURCHGEFÜHRT

In Stufe 2 werden anhand der identifizierten Bedarfe und Probleme konkrete Ziele formuliert und geeignete gesundheitsförderliche Maßnahmen konzipiert und umgesetzt. Die Zielerreichung – insbesondere gesundheitsfördernde Veränderungen für die Zielgruppen – wird überprüft. Finanzgebende werden angesprochen und gewonnen, so dass die Umsetzung (z. B. als Modellprojekt) gewährleistet ist.



### ▶ GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN MÄNNERN

Die fachlichen Grundlagen für ein spezifisches Angebot zur Förderung der Gesundheit und sozialen Teilhabe älterer Männer werden entwickelt und die Voraussetzungen an Personal und Infrastruktur formuliert. Im Rahmen der Konzeptentwicklung werden Ziele für die Arbeit formuliert und Ideen entwickelt, wie deren Erreichung überprüft werden können. Bei dem Angebot handelt es sich um eine bestehende Werkstatt, die zum selbstständigen Handwerken bzw. für kleinere Reparaturarbeiten genutzt werden kann. Die Werkstatt ist an eine Nachbarschaftseinrichtung angeschlossen und soll künftig zu festgelegten Zeiten Männern ab 60 Jahren aus dem innerstädtischen Bezirk kostenfrei zur Verfügung stehen. An das Angebot der Werkstatt sind Informationsabende zu Themen rund um die Gesundheit älterer Männer angebunden. Relevante Themen werden gemeinsam mit den Teilnehmenden im Rahmen der „Werkstattzeit“ von Sozialarbeiter\*innen aufgegriffen und zielgruppengerecht aufbereitet, um diese dann gemeinsam innerhalb von Informationsabenden mit den Teilnehmenden zu behandeln. Die Umsetzung der Modellphase mit einer Laufzeit von 2 Jahren soll im Rahmen eines Landesprogrammes zum Thema „Männergesundheit“ erfolgen.

### WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

#### **Alltagsnahe Gesundheitsförderung konzipieren**

Gemäß dem Präventionsgesetz (§ 20a SGB V) sollen Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung in den Lebenswelten der Menschen stattfinden. Hierzu zählen unter anderem Orte des Wohnens, der medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie der Freizeitgestaltung einschließlich des Sports – also das alltägliche Umfeld der Menschen. Für ältere Menschen ist es wegen ihres kleiner werdenden Bewegungsradius umso wichtiger, dass gesundheitsförderliche Maßnahmen für sie möglichst alltagsnah konzipiert und umgesetzt werden.



**► NACHHALTIGKEIT**

Das „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist so angelegt, dass ein Training überall, jederzeit und alltagsbegleitend stattfinden kann. Diese Trainingssituationen sollen zu einer stabilen Gewohnheit der Teilnehmenden werden, um nachhaltig die motorische Kompetenz zu fördern (Alltagstransfer).



*„Der Alltag bietet ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten. So können zum Beispiel Treppensteigen, ausgiebige Spaziergänge und Haushaltsarbeiten helfen, fit zu bleiben. Auf große oder teure Geräte im klassischen Sinne wird im AlltagsTrainingsProgramm verzichtet, damit jede Übung mit dem individuellen Alltag der älteren Menschen vereinbar ist... Durch eine fachmännische Übungsanleitung und Aushändigung von Übungs- und Informationsblättern im ATP-Kurs sollen die Teilnehmenden erkennen, dass sie den altersbedingten Leistungseinbußen auch nach Abschluss des Kurses selbstständig entgegenwirken und somit auch ohne Anleitung ihren Körper trainieren können.“*

(Monika Preißer, AlltagsTrainingsProgramm (ATP), bundesweit)



Mehr Informationen zum „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ finden Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/alltagstrainingsprogramm-atp>

**WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?****Maßnahmen zur Messung des Grades der Zielerreichung**

Zur kontinuierlichen Überprüfung der umgesetzten oder umzusetzenden Maßnahmen gilt es, bereits im Rahmen des Konzeptes (→ Konzeption) Instrumente/Maßnahmen zur Überprüfung des Grades der Zielerreichung mitzudenken. In der Praxis sollten diese parallel, also prozessbegleitend, oder jeweils im Anschluss an eine Maßnahme Anwendung finden (→ [Qualitätsmanagement](#)).

**STUFE 3 DIE MASSNAHME WIRD ERFOLGREICH DURCHGEFÜHRT, IHRE WIRKSAMKEIT IST BELEGT UND DIE VERSTETIGUNG GESICHERT**

Im Verlauf der Projektförderung (vgl. Stufe 2) werden die Aktivitäten und (Zwischen-) Ergebnisse der Arbeit dokumentiert. Diese belegbaren Erfolge der Arbeit können anschließend für die Verstetigung des Projektes genutzt werden, um Fördermittelgebende sowie wichtige Partner\*innen zu gewinnen oder das Angebot in längerfristige Programme und strategische Konzepte auf kommunaler Ebene oder Landesebene einzubinden. Die Verstetigung kann sich dabei auf die gesamte Maßnahme beziehen oder auf einige besonders wirksame und vielversprechende Elemente.



### ► GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN MÄNNERN

Das neu entwickelte Angebot zur Förderung der Gesundheit und sozialen Teilhabe von Männern ab 60 Jahren wird in einer Nachbarschaftseinrichtung mit angeschlossener Werkstatt durchgeführt und die Umsetzung dokumentiert. Angebunden an die Werkstatt sind Informationsabende zu Themen rund um die Gesundheit älterer Männer (vgl. Stufe 2). Die Dokumentation enthält die Inanspruchnahme der Werkstatt, die Anzahl der Teilnehmenden an den Informationsabenden, relevante Gesundheitsthemen unter Beteiligung der Teilnehmenden und deren Zufriedenheit.

Es lässt sich belegen, dass die Nachfrage hoch ist, das Angebot gut angenommen wird und die Teilnehmenden es als unterstützend und hilfreich wahrnehmen. Im Rahmen eines kommunalen Programmes zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen wird daher das Angebot nach Auslaufen der Modellphase weiter gefördert. Außerdem findet eine Weiterentwicklung des strategischen Konzeptes statt. Aus den zentralen Erkenntnissen der Pilotphase lassen sich konkrete Handlungsempfehlungen für die Fortführung des Angebotes ableiten. Diese dienen auch als Grundlage für den Transfer des Projektansatzes in weitere Bezirke mit ähnlicher Bevölkerungsstruktur und Bedarfslagen.

## WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

### **Instrumente und Verfahren zur Dokumentation und Evaluation**

Die Dokumentation und Evaluation von Aktivitäten und Ergebnissen unterstützt dabei, die Wirksamkeit und die Erfolge von Maßnahmen nachzuweisen. Verschiedene Instrumente und Verfahren können hierfür eingesetzt werden, wie z. B. Dokumentationsbögen und Befragungen im Rahmen der Selbst- oder Fremdevaluation. Die Wirksamkeit stellt eine Voraussetzung für die Verstetigung von Angeboten dar. Denn nur Maßnahmen oder Aktivitäten, die sich als wirksam erweisen, sollten verstetigt werden.

### **Transfermöglichkeiten mitdenken**

Ist ein Angebot nachweislich wirksam, kann überlegt und geprüft werden, inwiefern sich das Konzept oder einzelne Bestandteile auch auf andere Zielgruppen oder Lebenswelten übertragen lassen. Hier können ebenfalls Ergebnisse aus der Dokumentation und Evaluation für den Transfer genutzt werden. Idealerweise wird dies bereits im Planungsprozess mitgedacht, damit Instrumente zur Dokumentation gezielt darauf ausgerichtet werden.





### ▶ TRANSFER VON ERKENNTNISSEN ZUM AUFBAU VON GESUNDHEITSFÖRDERLICHEN STRUKTUREN

Das Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier“ (2018-2020) zielte darauf ab, Rahmenbedingungen vor Ort in Modellquartieren so zu verändern, dass älteren, oft alleinlebenden Personen ein gesünderes Älterwerden ermöglicht wird. Dazu wurden geeignete Strukturen und Maßnahmen vor Ort etabliert. Um die Projektergebnisse auf weitere Kommunen übertragbar zu machen, wurden Erfolgsfaktoren und Hemmnisse in einem Praxisleitfaden aufbereitet. Das Anschlussprojekt „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ (2021-2023) knüpft an die Ergebnisse seines Vorgängers an und führt außerdem sogenannte Nachhaltigkeitswerkstätten durch. Ziel ist es, mit kommunalen Entscheidungsträger\*innen Vereinbarungen zur Verstetigung der etablierten Strukturen und Angebote zu treffen. Der bestehende Praxisleitfaden wird mit weiteren Erfahrungen der Fortführung beim Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen ergänzt, um sie für weitere Quartiere nutzbar zu machen.



Mehr Informationen finden Sie im Praxisleitfaden „Gesund älter werden im ländlichen Raum“.

[https://awo.org/sites/default/files/2021-10/Praxisleitfaden\\_gesund-älter-werden\\_Digital\\_final\\_0.pdf](https://awo.org/sites/default/files/2021-10/Praxisleitfaden_gesund-älter-werden_Digital_final_0.pdf)



### STUFE 4 DIE VERSTETIGTE MASSNAHME WIRD KONTINUIERLICH WEITER ENTWICKELT

Auch nach der längerfristigen Sicherung der Maßnahme gilt es, Bedarfe und Probleme gemeinsam mit den Zielgruppen kontinuierlich zu untersuchen und zu reflektieren. Wenn neue Bedarfe sichtbar werden oder deutlich wird, dass die Struktur des Angebotes aufgrund veränderter Rahmenbedingungen nicht mehr angemessen ist, ist es an der Zeit, Ansätze für Weiterentwicklungen zu erarbeiten und diese in die Arbeit zu integrieren.



### ▶ GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN MÄNNERN

Im Verlauf der Umsetzung des Angebotes zur Förderung der Gesundheit und sozialen Teilhabe älterer Männer (vgl. Beispielbeschreibung Stufe 2 und 3) zeigt sich im Rahmen des Qualitätsmanagements, dass die Informationsabende von Teilnehmenden zwar in Anspruch genommen werden, jedoch teilweise nicht vollständig erfasst und im Alltag angewendet werden. Gemeinsam mit den Teilnehmenden des Angebotes, Fachleuten für gewünschte Gesundheitsthemen sowie Fachleuten für „Einfache Sprache“ werden die Informationsabende zielgruppengerechter vorbereitet und umgesetzt. Außerdem werden Erfahrungsberichte von Teilnehmenden konzeptionell mit aufgenommen, um einen besseren Austausch untereinander anzustoßen.

### WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

#### **Mehr Qualität durch bedarfsorientierte Weiterentwicklung**

Maßnahmen kontinuierlich in Bezug auf die Bedarfe der Menschen zu reflektieren und weiterzuentwickeln, trägt zu deren Qualitätssicherung und -entwicklung bei. Verschiedene Instrumente und Methoden können dafür eingesetzt werden.



## ► NACHHALTIGKEIT

Wie wichtig es für den Erfolg und die Qualität eines Angebotes ist, die Bedarfe der Menschen im Blick zu behalten und die eigene Maßnahme kontinuierlich entsprechend weiterzuentwickeln, verdeutlicht Tobias Fleuren von „GESTALT – Gehen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“.



*„Es kommt bei der Qualitätssicherung und -weiterentwicklung darauf an, zu erkennen, wie relevante Dinge der Zielgruppe erkannt und auch benannt werden können. Das macht das gesundheitsförderliche, qualitativ gute Angebot für mich aus: Dass diese Rückmeldungen und Ergebnisse auch in den weiteren Planungsprozess immer wieder kontinuierlich mit eingebaut werden. Dass die Maßnahme wirklich stetig weiterentwickelt wird, anhand der Bedarfe der Zielgruppe.“*

(Tobias Fleuren, GESTALT – Gehen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten, Bayern)



Mehr Informationen zum Projekt „GESTALT“ finden Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/gestalt-gehen-spielen-und-tanzen-als-lebenslange-taetigkeiten>

### **Menschen bestärken, ihre Bedarfe einzubringen**

Um Bedarfe und ihre Veränderungen gemeinsam mit den Menschen zu identifizieren und reflektieren zu können, müssen die Menschen darin gefördert werden, ihre eigenen Bedürfnisse zu äußern und auch einzubringen. Verschiedene Instrumente und Maßnahmen, wie Stadtteilspaziergänge oder Ortsbegehungen (→ **Empowerment**, → **Partizipation**), eignen sich hierfür. Gesundheitsgerechte Entscheidungen für sich selbst treffen zu können oder die eigenen Bedarfe in die (Weiter-)Entwicklung von gesundheitsförderlichen Angeboten und Strukturen einzubringen, ermöglicht nachhaltig positive Wirkungen bei der Zielgruppe.



▶ SELBSTREFLEXION

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



DAZU KÖNNEN DIE FOLGENDEN FRAGEN HILFREICH SEIN:

- ▶ Ist Nachhaltigkeit in der Projektkonzeption ein Ziel?
- ▶ Welche Instrumente oder Maßnahmen zur Überprüfung der Zielerreichung, insbesondere gesundheitsfördernde Veränderungen für die Zielgruppen, werden umgesetzt oder sind konzeptionell angedacht?
- ▶ Welche Maßnahmen innerhalb meines Projektes tragen dazu bei, dieses strukturell zu verstetigen?

IHRE NOTIZEN:

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....



**IN DIESEM ABSCHNITT ERHALTEN SIE ZUSAMMENFASSENDE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR NACHHALTIGKEIT UND LERNEN BEISPIELE GUTER PRAXIS KENNEN.**

### INTEGRIERTES ARBEITEN ALS FUNDAMENT EINER NACHHALTIGEN MASSNAHME

Arbeiten Sie vernetzt und verbindlich mit relevanten Akteur\*innen Ihres eigenen und angrenzender Handlungsfelder zusammen. Das schafft Synergien und spart Ressourcen. Auch das Andocken an bestehende Strukturen und Aktivitäten (auf den verschiedenen föderalen Ebenen) trägt zum langfristigen Bestehen von Strukturen und Angeboten bei.



#### ► NACHHALTIGKEIT

Felicitas Becker-Kasper vom Projekt „GRIPS – kompetent im Alter“ verdeutlicht, wie wichtig Verbindlichkeit bei der Zusammenarbeit von Kooperationspartner\*innen und eine verlässliche Ressourcen- und Aufgabenteilung für das Gelingen eines Angebotes ist.



*„Teilhabeangebote von Bildungsträgern und der Kommune für Hochaltrige und weniger mobile Menschen müssen wohnortnah sein. Hierzu gilt es ein lokales Engagement zu wecken, um es mit öffentlichen und privatwirtschaftlichen Einrichtungen sowie freien Trägern zu einem tragfähigen Unterstützungsnetz zu verknüpfen. Dazugehören klare und verbindliche Vereinbarungen zur Finanzierung und Umsetzung durch die beteiligten Kooperationspartner\*innen. In Kassel stellt die Stadt im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung und einem damit verbundenen Zuwendungsvertrag der Volkshochschule Region Kassel sowie dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche in Kassel jährlich Mittel zur Verfügung. Dafür stellen die Kooperationspartner\*innen die fachliche und organisatorische Weiterentwicklung von GRIPS, die fachliche Begleitung der GRIPS-Trainer\*innen, die Akquise von finanziellen Mitteln, die Evaluation sowie die Gewährleistung einer angemessenen Anerkennungskultur miteinander sicher.“*

(Felicitas Becker-Kasper, GRIPS – kompetent im Alter, Hessen)



Mehr Informationen zum Projekt „GRIPS – kompetent im Alter“ finden Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/grips-kompetent-im-alter2>



## ► NACHHALTIGKEIT

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit arbeitet Frau Temme sehr eng mit den Akteur\*innen vor Ort zusammen und bleibt dabei für eine bedarfsorientierte Projektentwicklung offen.



*„Wir arbeiten mit einem sehr agilen Konzept, das an die Gegebenheiten in den Landkreisen oder Kommunen angepasst werden kann. Dabei werden die Qualitätsstandards des Programms in Schulungen und in der Umsetzung jedoch gleichbleibend gewahrt. Wir suchen Akteur\*innen vor Ort, die bereits in der Altenhilfe, im Besuchsdienst, in der Alltagsbegleitung oder in anderen ehrenamtlichen Kontexten tätig sind. Wir bieten ihnen zusätzliche Qualifikationen zu verschiedenen Aspekten der Hochaltrigkeit an, die an ihren Bedarfen orientiert sind. Das heißt, wir sagen nicht, so und so muss es sein und das und das findet statt, sondern wir richten uns nach den Gegebenheiten vor Ort – das dient auch der Nachhaltigkeit des Projektes vor Ort.“*

(Uta-Maria Temme, Lange mobil und sicher zu Hause, Brandenburg)



Mehr Informationen zum Projekt „Langemobil und sicher zu Hause“ finden Sie in der Projektdatenbank *Gesund und aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/langemobil-und-sicher-zu-hause>

## KONTINUIERLICHE REFLEXION

Bedarfe und Bedingungen verändern sich. Reflektieren Sie Ihre Arbeit kontinuierlich und passen Sie diese bei Bedarf an. Entwickeln Sie Ihre Maßnahme bedarfsorientiert, um positive gesundheitliche Wirkungen zu erreichen.

## WIRKUNGSORIENTIERTES ARBEITEN

Richten Sie Ihre Überlegungen von Beginn an darauf aus, positive gesundheitliche Wirkungen bei den Menschen zu erreichen und überprüfen Sie die Wirksamkeit Ihrer Maßnahme. Nur wirksame Maßnahmen sollten verstetigt werden.

## BEISPIELE GUTER PRAXIS FÜR NACHHALTIGKEIT

Weitere anschauliche Erfahrungen für Nachhaltigkeit in der Gesundheitsförderung zeigen sich in den Good Practice-Projekten, die vom Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit bereits als „Gute Praxis“ der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung ausgezeichnet wurden. Zwei von ihnen werden im Folgenden kurz vorgestellt: Das **Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“** und die **Bewegungs-Treffs im Freien in der Stadt Esslingen**.



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

### ► NETZWERK „FÜR MEHR TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN IN KREUZBERG“

Das Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ wurde bereits im Jahr 2013 gegründet und ist seitdem stetig gewachsen. Es zeichnet sich durch eine große und aktive Kerngruppe aus, die die Ideen des Netzwerkes langfristig in ihre Nachbarschaft verankert. Die Koordination liegt beim Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V., das eine verlässliche und dauerhafte Sicherung des Netzwerkes bietet, ohne dessen Unabhängigkeit zu beeinflussen. Als Gründungsmitglied sichert das Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg die strukturelle Verankerung in die bezirklichen Strategien und unterstützt die Beschaffung von öffentlichen Fördermitteln für geplante Aktivitäten.

Die Maßnahmen des Netzwerkes sind auf nachhaltige Wirkungen ausgerichtet, insbesondere im Sinne nachweisbarer Veränderungen gesundheitsgerechter und -förderlicher Lebensbedingungen.

Es hat sich gezeigt, dass der gemeinsame Nutzen der Teilnehmenden entscheidend für die Langfristigkeit und Verstetigung des Netzwerkes ist. Hierzu zählt, dass die Teilnehmenden mit Informationen über aktuelle Entwicklungen, Methoden und Fördermöglichkeiten der Arbeit mit älteren Menschen vor Ort versorgt werden. Kontinuierliche Diskussionen und Ideenaustausch zwischen den Netzwerkpartner\*innen helfen, neue Perspektiven und Lösungsstrategien zu erarbeiten, die den komplexen Problemlagen der Teilhabe älterer Menschen im Quartier gerecht werden. Die direkte Zusammenarbeit mit den Zielgruppen spiegelt die aktuellen Bedarfslagen in das Netzwerk und ermöglicht es, aktuelle Themen und Probleme flexibel und unmittelbar zu bearbeiten.

Diese Arbeitsbedingungen im Netzwerk fördern die Beziehungsqualität und die Motivation der Beteiligten:

- konkrete Aktivitäten
- kleine, machbare Meilensteine
- realisierbare Kooperationsprojekte
- gemeinsame Umsetzung und
- regelmäßige Information aller Partner\*innen per Protokolle oder Info-Mail.



Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/angebot/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg>



## ► BEWEGUNGS-TREFFS IM FREIEN IN DER STADT ESSLINGEN

Bereits seit 2010 werden die Bewegungs-Treffs im Freien in der Stadt und dem Landkreis Esslingen mit älteren Menschen umgesetzt, die durch die konventionellen Bewegungsangebote schlecht oder gar nicht erreicht werden. Die Treffen finden ganzjährig unter Anleitung ehrenamtlicher Übungsbegleiter\*innen im öffentlichen Raum im Quartier statt. Eine Teilnahme an den Bewegungs-Treffs im Freien ist spontan möglich und kostenfrei. Bei dem Angebot können nachhaltige Effekte auf verschiedenen Ebenen beobachtet werden. Durch das regelmäßige Angebot lässt sich eine dauerhafte und nachhaltige Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Mobilität bei den Teilnehmenden beobachten. Langfristig führt dies zu einer Vorbeugung vor Multimorbidität und der Gefahr von Stürzen für die Zielgruppe. Der Spaß und die gemeinsame Aktivität in der Gruppe tragen außerdem nachhaltig dazu bei, Isolation im Alter zu verhindern, Kontakte zu knüpfen und vielleicht sogar Freundschaften zu schließen.

Zudem ist es gelungen, diesen erprobten Ansatz in der Stadt Esslingen strukturell fest zu verankern und ihn auch in den Landkreis Esslingen zu übertragen. In dieser ländlichen Region werden die Bewegungs-Treffs unter der Bezeichnung „B.U.S. Bewegung. Unterhaltung. Spaß.“ vorwiegend von Ämtern der Kommunen, wie Pflegestützpunkten, oder der Altenhilfefachberatung initiiert und organisiert.

Zur langfristigen Implementierung des Angebotes stellt die Stadt Esslingen öffentliche Plätze, wie zum Beispiel Kinderspielflächen und Parkwiesen, zur Verfügung. Viele Kooperationspartner\*innen (Kommunen, Ärzt\*innen, Apotheken, Seniorenberatungsstellen, Stadtteilzentren, Nachbarschaftshäuser) unterstützen die Maßnahme und sorgen für ihre Bekanntmachung. Die große Wertschätzung, die dem Angebot seitens der zahlreichen ehrenamtlichen Übungsleiter\*innen entgegengebracht wird, und der geringe finanzielle Aufwand zur Umsetzung der einzelnen Bewegungs-Treffs (ehrenamtliche Übungsbegleiter\*innen, keine Material- und Mietkosten) sind weitere Indikatoren, die für einen langfristigen Bestand sprechen.

Innerhalb des Angebotes spricht man von einer „Evaluation, die mit den Füßen erfolgt“. Die Übungsbegleiter\*innen erfragen regelmäßig in individuellen Gesprächen Feedback und beobachten die Teilnehmendenzahlen. Austauschtreffen, Schulungen, Dankeschön-Feste und gemeinsame Ausflüge sichern den Erfahrungsaustausch und die Verbundenheit aller Beteiligten. Auf dieser Basis kann gemeinsam entschieden werden, ob neue Wege und Innovationen in den Angebotsstrukturen notwendig sind.



Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie in der Projektdatenbank *Gesund aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/bewegungs-treffs-im-freien-in-der-stadt-esslingen>





Weitere nennenswerte Good Practice-Projekte, die gute Arbeit im Sinne des Good Practice-Kriteriums Nachhaltigkeit vor Ort leisten:



Fit 50+ – Maßnahmen zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit älterer Langzeitarbeitsloser  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/detailseite/fit50plus>

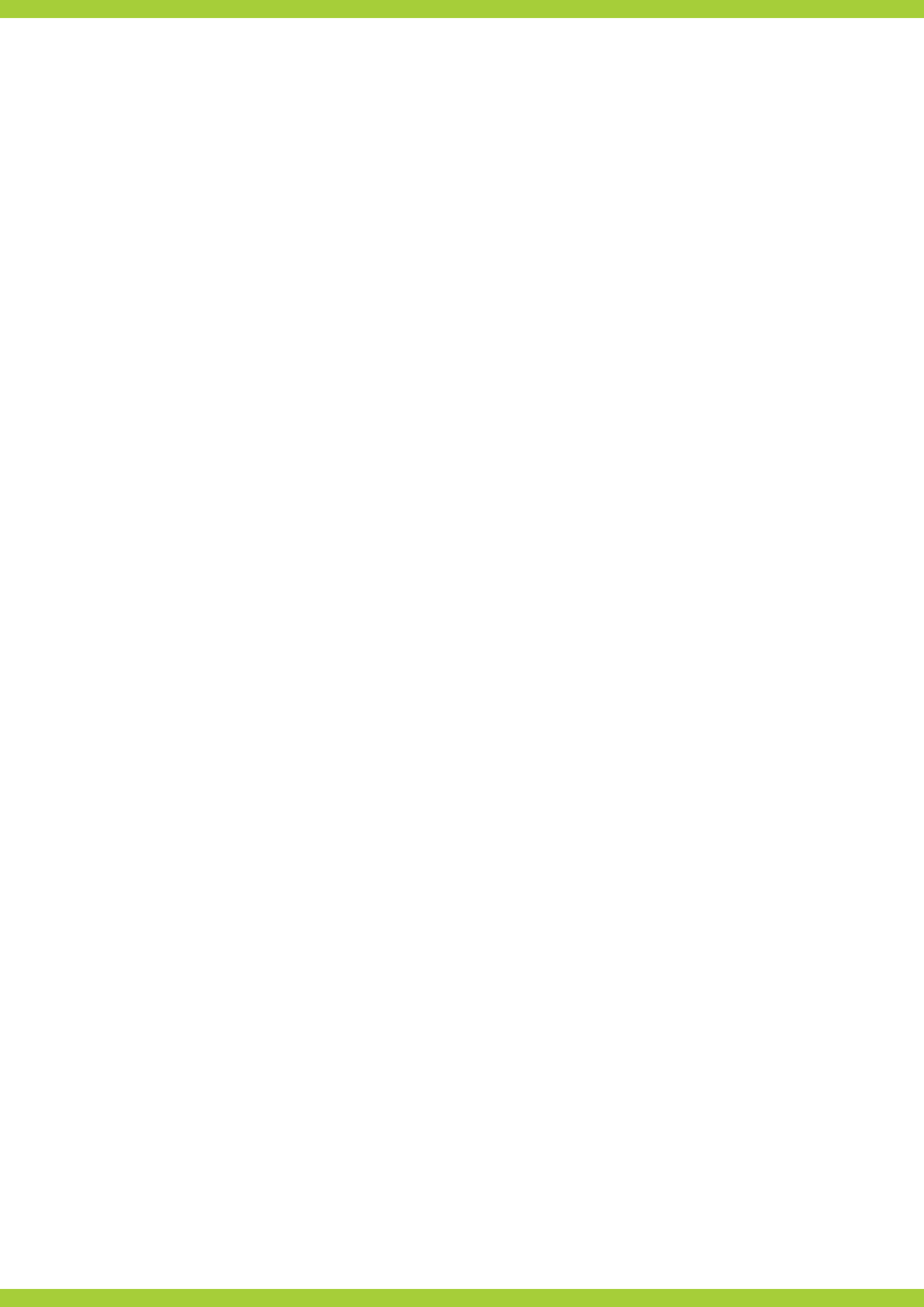


Generationennetz Gelsenkirchen e. V.  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/detailseite/generationennetz-gelsenkirchen-e.-v>



Altersfreundliche Kommune - Stadtteilanalyse Weinheim-West  
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/detailseite/altersfreundliche-kommune-stadtteilanalyse-weinheim-west>





#### **IMPRESSUM:**

Arbeitshilfen Gute Praxis konkret  
Erfahrungen und Beispiele guter Praxis der der sozillagenbezogenen Gesundheitsförderung  
Stand: September 2023

#### **HERAUSGEBER:**

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
Friedrichstraße 231 | 10969 Berlin  
Web: [www.gesundheitbb.de](http://www.gesundheitbb.de)  
Fon: 030 44 31 90 60

#### **REDAKTION:**

Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.), Janina Lahn, Maria-Theresia Nicolai, Sabine Wede, Lea Wagner

#### **GESTALTUNG:**

Britta Willim, [www.willimdesign.de](http://www.willimdesign.de), Connye Wolff

#### **DRUCK:**

Fata Morgana Verlag

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.