

ARBEITSHILFEN GUTE PRAXIS KONKRET



ERFAHRUNGEN UND BEISPIELE GUTER PRAXIS DER
GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

GOOD PRACTICE-KRITERIUM: MULTIPLIKATORENKONZEPT



„Eine gute Strategie, uns Zugangswege zu eröffnen, ist der Weg über Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker, Krankengymnastinnen und -gymnasten, [...]. Sie kennen die Personen mit Namen und ihre Geschichten.“

(Markus Runge, Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“, Berlin)

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 DAS MULTIPLIKATORENKONZEPT IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MENSCHEN BEDEUTET UND WARUM ES WICHTIG IST.

Multiplikatorinnen oder Multiplikatoren können Personen aus unterschiedlichen Berufsgruppen oder Institutionen sowie Angehörige der Zielgruppe selbst sein. Als sogenannte „Schlüsselpersonen“ haben sie einen guten Zugang zur Zielgruppe, erhöhen die Glaubwürdigkeit von Botschaften und können als Vorbild wirken.

WER SIND MÖGLICHE MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN FÜR THEMEN DER PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI ÄLTEREN MENSCHEN?

Für die Ausübung einer Multiplikatorentätigkeit sind Personen besonders geeignet, die eine bestimmte Funktion, Rolle, Sprachkompetenz oder eine besondere Glaubwürdigkeit innerhalb einer Zielgruppe haben. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können sein:

- ▶ Personen mit beruflichem Gesundheitsbezug
 - Mitarbeitende in Haus- und Facharztpraxen, in Apotheken
 - ambulante und stationäre Therapeutinnen und Therapeuten
 - Haupt- oder Ehrenamtliche von ambulanten oder stationären Senioreneinrichtungen
- ▶ Personen aus einer (informellen) Gemeinschaft im Quartier, Nachbarinnen und Nachbarn
- ▶ Besuchsdienste
- ▶ Mitarbeitende aus Vereinen, Verbänden oder kirchlichen Einrichtungen
- ▶ Mitarbeitende von Wohnungsbaugesellschaften, z. B. Hausmeisterinnen und Hausmeister
- ▶ Mitarbeitende von lokalen Geschäften und Dienstleistungsunternehmen
- ▶ Mitarbeitende des Bildungs- und Sozialwesens

WAS IST DAS MULTIPLIKATORENKONZEPT?

Ein Multiplikatorenkonzept legt fest, welche Personen, Personengruppen oder Institutionen mit welcher Methodik systematisch in die Umsetzung einer Maßnahme eingebunden und für diese Aufgabe qualifiziert werden. Multiplikatorinnen oder Multiplikatoren geben Informationen zu einem Angebot weiter oder unterstützen die Zielgruppe darin, ein Angebot wahrzunehmen. Nach einer entsprechenden Qualifizierung können sie auch selbst Inhalte vermitteln, Kurse durchführen oder Gruppen anleiten. Eine hohe Akzeptanz der Multiplikatorin oder des Multiplikators seitens der Zielgruppe fördert die zielgruppengerechte Weitergabe von Informationen. Für die Ausführung einer solchen Tätigkeit sind eine hohe Motivation und eine qualitätsgesicherte Schulung und Begleitung wichtig. Beim Multiplikatorenkonzept geht es nicht nur um die Verbreitung präventiver oder gesundheitsförderlicher Botschaften, sondern auch um eine Verstärkung ihrer Wirkung.



▶ MULTIPLIKATORENKONZEPT

Das BAGSO-Projekt „Im Alter In Form – Potentiale in Kommunen aktivieren“ zielt auf die Verbesserung der Gesundheitsförderung älterer Menschen. Zentrale Anliegen sind die Förderung einer ausgewogenen Ernährung, Bewegungsförderung und soziale Teilhabe. Eine wesentliche Maßnahme ist die Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auf kommunaler Ebene. Das Projekt bietet bundesweit kostenlose Schulungen in Kooperation mit Trägern und Organisationen in der Seniorenarbeit an, um Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Bereich der Gesundheitsförderung älterer Menschen zu qualifizieren. Als solche können beispielsweise Seniorenbegleiterinnen und -begleiter, leitende Personen von Gruppenangeboten mit älteren Menschen oder Fachkräfte in der stationären und ambulanten Altenpflege tätig sein. Die Schulungen konzentrieren sich auf Themen der Ernährung, Mund- und Zahnpflege sowie Bewegung. Neben dem theoretischen Wissen werden praktische Umsetzungsmöglichkeiten aufgezeigt.

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/im-alter-in-form-potenziale-in-kommunen-aktivieren/

BEDEUTUNG IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN ALS „TÜRÖFFNER“ ZUR ZIELGRUPPE

Nach wie vor gibt es eine Vielzahl älterer Menschen, die die Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung nicht oder nur selten in Anspruch nehmen. Das gilt besonders für ältere Menschen in schwierigen sozialen Lagen. Als einer der Gründe der fehlenden Inanspruchnahme wird häufig der erschwerte Zugang zur Zielgruppe genannt. Das Multiplikatorenkonzept kann ein Ansatz sein, mithilfe von Schlüsselpersonen einen vertrauensvollen Zugang zu älteren Menschen zu schaffen. Menschen mit Zuwanderungsgeschichte fällt es z. B. oft leichter, einen Zugang zu anderen Menschen mit Migrationsgeschichte zu finden. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus dem sozialen Umfeld können also dazu beitragen, Ängste gegenüber unbekanntem Einrichtungen abzubauen.



▶ MULTIPLIKATORENKONZEPT

Markus Runge vom Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V. in Berlin berichtet, wie es im Rahmen des Netzwerkes „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ gelingt, einen besseren Zugang zu älteren Menschen zu gewinnen.



„Eine gute Strategie, uns Zugangswege zu eröffnen, ist der Weg über Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker, Krankengymnastinnen und -gymnasten, die oft näher dran sind. Sie kennen die Personen mit Namen und ihre Geschichten und sollen im Grunde auch Erstansprechpartnerinnen und -partner sein, wenn diese Personen nicht mehr zu uns ins Nachbarschaftshaus kommen.“

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg/

VERMITTLUNG VON ZIELGRUPPENGERECHTEM WISSEN

Geschulte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können ihr Wissen zielgruppengerecht wiedergeben, weil sie entweder die Zielgruppe gut kennen und mit ihr in regelmäßigem Kontakt stehen oder ihr selbst angehören.

ÄLTERE MENSCHEN ALS MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN

Auf altersspezifische Bedarfe, wie z. B. die passende Schriftgröße bei zu verwendenden Materialien, geeignete Farbkontraste und barrierearme Räume, sollte in der Multiplikatorenarbeit mit älteren Menschen in besonderem Maße eingegangen werden.



ERFAHRUNGEN

▶ MULTIPLIKATORENKONZEPT

Die Mehrzahl der teilnehmenden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren beim BAGSO-Projekt „Im Alter In Form – Potenziale in Kommunen aktivieren“ sind selbst schon älter.



„Auch junge Leute können einen guten Zugang zu Seniorinnen und Senioren haben, aber ältere Menschen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind besonders hilfreich. 70 bis 80 Prozent unserer Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind selbst bereits älter. Sie haben oft mehr Verständnis für die vorhandenen Herausforderungen, weil sie sich selbst betroffen fühlen. Wenn jemand erzählt, warum er Angst hat rauszugehen, dann verstehen sie das eher, weil sie sich eventuell selbst schon in ähnlichen Situationen befunden haben.“

(Anne von Laufenberg-Beermann, Im Alter In Form – Potenziale in Kommunen aktivieren, bundesweit)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/im-alter-in-form-potenziale-in-kommunen-aktivieren/

SCHRITT

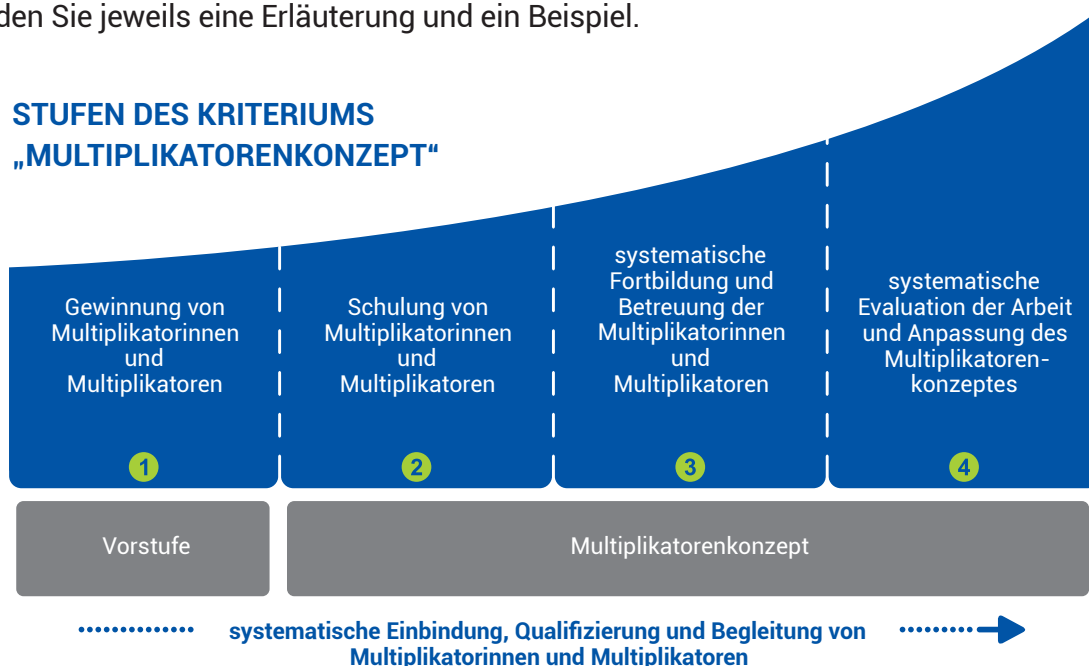
2 UMSETZUNGSSTUFEN DES MULTIPLIKATORENKONZEPTES

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

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



STUFEN DES KRITERIUMS „MULTIPLIKATORENKONZEPT“



ERLÄUTERUNG DER STUFEN



STUFE 1 GEWINNUNG VON MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN

Die Mitarbeitenden sprechen potentielle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an und bitten sie, die angestrebten Ziele und Maßnahmen zu unterstützen.



BEISPIEL STUFE 1

► BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND STURZPRÄVENTION IN EINRICHTUNGEN DER SENIORENARBEIT

Eine Krankenkasse möchte Ehrenamtliche und Fachkräfte aus der Seniorenarbeit für das Thema „Bewegung und Sturzprävention“ im Alter sensibilisieren. Sie gibt Informationsmaterialien an die Mitarbeitenden in Nachbarschaftshäusern, Stadtteilzentren, Mehrgenerationenhäusern und anderen Einrichtungen der Seniorenarbeit weiter und bittet sie, die Materialien während der Veranstaltungen zu verteilen und auf die Bedeutung des Themas hinzuweisen.

ERFAHRUNGEN STUFE 1

► MULTIPLIKATORENKONZEPT

Verena Kupilas vom Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung berichtet, welche Faktoren sich bei der Gewinnung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die Ausbildung zum „Kiezsportübungsleiter“ als hilfreich erwiesen haben:



„Wir versuchen die Zielgruppe, die an der Schulung teilnehmen kann, möglichst offen zu gestalten. Jeder, der sich selbst gerne bewegt oder bewegen möchte und sich grundsätzlich zutraut, eine Gruppe anzuleiten, kann mitmachen. Interesse an anderen Menschen, eine gewisse Kontaktfreudigkeit und die Begeisterung für Bewegung sind gute Voraussetzungen. Am besten lassen sich die Teilnehmenden über lokale Einrichtungen gewinnen, denn da hat bereits eine Vorauswahl hinsichtlich der Eignung stattgefunden und die Unterstützung der Einrichtung ist von vorneherein gegeben.“

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/ausbildung-kiezsport-uebungsleiterin/

Ursula Werner von treffpunkt 50plus betont, wie stark die motivierende Wirkung des eigenen Interesses von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die Zielgruppe sein kann.



„Gerade bei dem Thema Gesundheit gibt es viele unterschiedliche Ansichten darüber, was gesund ist und was nicht. Wenn die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Aspekte des Themas für sich selbst als wertvoll erkennen, ist die Motivation, diese Informationen weiterzugeben, größer. Das gilt nicht nur für fachliche Informationen zum Alter, sondern auch für praktische Tipps, z. B. zu Bewegungsübungen, die sie selbst als hilfreich erleben.“

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/multiplikatoren-schulung-lebenssituation-von-senioren/



STUFE 2 SCHULUNG VON MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren werden auf Grundlage eines Schulungskonzeptes gezielt fortgebildet. Die Schulung gewährleistet, dass sie mit den Zielen, Maßnahmen und Problemen vertraut sind, um die Bildungsarbeit so gut wie möglich unterstützen zu können.



BEISPIEL STUFE 2

► BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND STURZPRÄVENTION IN EINRICHTUNGEN DER SENIORENARBEIT

Mitarbeitende aus der Seniorenarbeit sollen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geschult werden, um Wissen rund um das Thema Sturzprävention und Bewegungsförderung an ältere Menschen zu vermitteln. Gefördert von einer Krankenkasse, schult ein Landessportbund Interessierte aus dem Bereich der Seniorenarbeit und vermittelt dabei neben fachlichen Informationen auch praktische Kompetenzen (z. B. zu altersspezifischen Angeboten der Prävention und Gesundheitsförderung). Die Projekte zum Thema Sturzprävention und Bewegungsförderung können anschließend durch die Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit als geschulte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren erheblich unterstützt werden.

WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

Berücksichtigung begrenzter Ressourcen

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren mit Gesundheitsbezug, beispielsweise Mitarbeitende in Arztpraxen oder Apotheken, verfügen oft nur über begrenzte zeitliche Ressourcen. Dazu kommt, dass die Multiplikatorenfunktion zumeist anfangs als eine „zusätzliche Aufgabe“ wahrgenommen wird. Diese Herausforderung sollte bereits bei der Entwicklung von Multiplikatorenkonzepten berücksichtigt werden.

Formale Bedingungen bei der Multiplikatorenschulung

Auch Rahmenbedingungen, wie z. B. Arbeitsmaterialien, Erreichbarkeit des Schulungsortes und zeitliche Planung, sind für die gelingende Multiplikatorenschulung wichtig.



ERFAHRUNGEN STUFE 2

► MULTIPLIKATORENKONZEPT

Von einigen dieser formalen Bedingungen einer erfolgreichen Multiplikatorenschulung berichtet Anna Hindemith aus dem AWO Demenz-Servicezentrum NRW für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte:



„Für die Vorbereitung der Schulung haben wir uns ein halbes Jahr Zeit genommen. Angefangen von der Erstellung der Arbeitshilfen oder der Gestaltung von Flyern bis hin zu Namensschildern. Für die Teilnehmenden war der Anschluss an die öffentlichen Verkehrsmittel sowie die Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort sehr wichtig. Und es ist für ihre Planung hilfreich, zu Beginn einen Überblick über den Stundenplan, die Pausen und die Verpflegungsangebote zu liefern. Für die Teilnehmenden, die von weiter her kamen, konnten wir außerdem Übernachtungsplätze zur Verfügung stellen.“

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/praevention-von-kognitiven-stoerungen-in-der-gedaechtnisschule/



STUFE 3 SYSTEMATISCHE FORTBILDUNG UND BETREUUNG DER MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren werden in regelmäßigen Abständen geschult und kontinuierlich betreut. Es sollte gewährleistet sein, dass die Materialien und Handbücher ständig aktualisiert werden und auftretende Probleme bei der Arbeit schnell erkannt und gelöst werden können.



BEISPIEL STUFE 3

► BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND STURZPRÄVENTION IN EINRICHTUNGEN DER SENIORENARBEIT

Die zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung und Sturzprävention ausgebildeten Mitarbeitenden der Seniorenarbeit (vgl. Stufe 2) erhalten regelmäßig Gelegenheit zum Austausch über ihre Erfahrungen. Hierfür stehen die fachlichen Ansprechpartnerinnen und -partner des Landessportbundes zur Verfügung. Sie bieten regelmäßige Auffrischungsschulungen und Rat bei auftretenden Problemen an. Für den kollegialen Austausch wird ein informeller, einrichtungsübergreifender „Qualitätszirkel der Seniorenarbeit“ eingerichtet, der sich in regelmäßigen Abständen trifft.

WORAUF KÖNNEN WIR ACHTEN?

Gemeinsame Konzeption und Umsetzung

Um den Auftraggebenden aus dem Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung gerecht zu werden und gleichzeitig die Bedarfe der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu berücksichtigen, sollten konkrete Ziele und Maßnahmen gemeinsam formuliert werden. Einen besonderen Stellenwert nimmt der Theorie-Praxis-Transfer der Schulungsinhalte ein. Die Motivation sowie die Betreuung der Multiplikatorenarbeit sind ebenso wichtige Faktoren für eine erfolgreiche Umsetzung.



ERFAHRUNGEN STUFE 3

► MULTIPLIKATORENKONZEPT

Ina Friedmann, Sozialplanerin im Sozialamt der Landeshauptstadt Stuttgart, unterstreicht diese Aspekte bei ihrer Schilderung der Konzeption einer Multiplikatorenschulung für Mitarbeitende von Begegnungsstätten.



„Bei der Planung haben wir Leitungen der Begegnungsstätten einbezogen, um relevante Themen und formale Bedingungen für die vorgesehenen Schulungen zu besprechen. Die Rückmeldungen ergaben, dass eine Kombination aus theoretischem Input und Praxis gut angenommen wird. Es wurde deutlich, dass die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in ihrem Arbeitsalltag wenig Zeit haben, Fachliteratur zu lesen oder sich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu dem Thema anzueignen. Daher fanden sie eine Aufbereitung aktueller Forschungsergebnisse immer sehr spannend. Gleichermäßen wichtig war der Bezug zur Praxis. Das Vorstellen von Praxisbeispielen förderte den Transfer auf die eigene Arbeit. Außerdem war die Möglichkeit des informellen Austausches wichtig, um sich über die gemeinsame Arbeit austauschen zu können.“

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/multiplikatorenschulung-lebenssituation-von-senioren/



STUFE 4 SYSTEMATISCHE EVALUATION DER ARBEIT UND ANPASSUNG DES MULTIPLIKATORENKONZEPTE

Die Arbeit der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wird kontinuierlich und systematisch durch die Mitarbeitenden des Projektes evaluiert, um eine fortlaufende Anpassung und Verbesserung der Schulungs- und Unterstützungsangebote zu gewährleisten. Die im Rahmen der Evaluation erhaltenen Rückmeldungen ermöglichen fortlaufende Projektanpassungen, wenn sie nötig sind.



BEISPIEL STUFE 4

▶ BEWEGUNGSFÖRDERUNG UND STURZPRÄVENTION IN EINRICHTUNGEN DER SENIORENARBEIT

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler einer (Fach-)Hochschule begleiten das Multiplikatorenkonzept zur Bewegungsförderung und Sturzprävention in der Seniorenarbeit (vgl. vorhergehende Stufen). Sie stellen die Erfahrungen und Rückmeldungen der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (hier: Mitarbeitende der Seniorenarbeit) sowie Fachkräfte des Landessportbundes zusammen und moderieren einen gemeinsamen Entwicklungsprozess für die Fortschreibung des Multiplikatorenkonzeptes. Hierbei werden neben den fachlichen Inhalten die Anforderungen an die Mitarbeitenden der Seniorenarbeit und ihre Kompetenzen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren diskutiert.

PRAKTISCHE ÜBUNG

▶ SELBSTREFLEXION



Reflektieren Sie mithilfe der vorausgegangenen Erläuterungen zum Multiplikatorenkonzept, inwieweit Ihr Angebot diesem Kriterium bereits entspricht.



DAZU KÖNNEN DIE FOLGENDEN FRAGEN HILFREICH SEIN:

- ▶ Welche Personen oder Institutionen kommen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Frage und welche Kontakte bestehen bereits?
- ▶ Welche Kompetenzen sollte eine Multiplikatorin oder ein Multiplikator für eine Tätigkeit im Rahmen Ihres Projektes mitbringen? Welche Kompetenzen sollten Sie als Anbieter vermitteln? Falls bei Ihnen bereits Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eingesetzt werden: Wie können Sie eine geeignete Arbeitsstruktur entwickeln, um einen regelmäßigen Informationsaustausch sicherzustellen?
- ▶ Wie kann eine Begleitung und Unterstützung der geschulten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gelingen, um Ihr Konzept langfristig zu sichern?

IHRE NOTIZEN:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

IN DIESEM ABSCHNITT ERHALTEN SIE WEITERE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN SOWIE BEISPIELE GUTER PRAXIS ZUR UMSETZUNG EINES MULTIPLIKATORENKONZEPTE.

Weitere anschauliche Erfahrungen für das Multiplikatorenkonzept dokumentieren sich in den Projekten, die durch den Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit bereits als Good Practice-Projekte ausgezeichnet wurden. Zwei von ihnen werden im Folgenden vorgestellt: „Gesund und fit 50+“ in Freiburg sowie das Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ in Berlin. Weitere Beispiele können über die Projektdatenbank des Programmes „Gesund & aktiv älter werden“ recherchiert und abgerufen werden (www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/recherche-von-angeboten-in-der-projektdatenbank/).



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“ umfasst Akteure aus Berlin-Kreuzberg, unter anderem aus der bezirklichen Verwaltung, der Stadtteilarbeit (Familienzentrum, Mehrgenerationenhaus, Begegnungsstätte) und Beratungs- und Koordinierungsstellen (Kontaktstelle Pflegeengagement, Pflegestützpunkt, Freiwilligenagentur). Übergeordnetes Ziel ist es, die Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg zu fördern und insbesondere der Frage nachzugehen, wie jene Älteren erreicht werden können, die mit den bisherigen Maßnahmen schwierig zu erreichen sind. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gezielt in die Netzwerkarbeit einzubeziehen, ist dafür unentbehrlich. Dies gelingt zum einen durch die Netzwerkarbeit selbst, die allen Interessierten offen steht und mittlerweile aus einem bunt gemischten Teilnehmerkreis besteht. Zum anderen wurde gemeinsam die Idee entwickelt, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Arztpraxen, Apotheken, Physiotherapiepraxen etc. bei einem persönlichen Besuch über das Netzwerk und die Angebote in ihrer Umgebung zu informieren.

Diese potentiellen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren verfügen über Zugänge, regelmäßigen Kontakt und das Vertrauen der älteren Menschen, die gewährleisten, dass eine Ansprache älterer Menschen gelingen kann. Indem die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren die Aktionen und Projekte des Netzwerkes weitertragen und in ihre jeweiligen professionellen Kontexte alltagsnah einbringen, kann die Reichweite und Wirkung der Aktionen erhöht werden.

Das Netzwerk und die Koordinierungsstelle des Netzwerkes bieten außerdem allen Teilnehmenden des Netzwerkes sowie externen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Weiterbildungs- und Schulungsmöglichkeiten an.

Weitere Informationen zu diesem Projekt unter:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/good-practice/netzwerk-fuer-mehr-teilhabe-aelterer-menschen-in-kreuzberg



► „GESUND UND FIT 50+“ IN FREIBURG

Das Projekt „Gesund und fit 50+“ entstand in Kooperation der Quartiersarbeit Weingarten (Stadt Freiburg) mit dem örtlichen Sportverein und wurde gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines nach Sanierung wieder neu bezogenen Hochhauses entwickelt. Durch soziale Begleitmaßnahmen, die der gesamten Nachbarschaft zur Verfügung stehen, zielt das Projekt „Gesund und fit 50+“ darauf ab, eine gute Nachbarschaft und die Bewegung von Jung und Alt zu fördern.

Im Rahmen des Projektes wurden jüngere Menschen, insbesondere mit Migrationshintergrund, angesprochen und durch Fachkräfte zu Sportmentorinnen und Sportmentoren weitergebildet. Geschult wurden verschiedene Sport- und Bewegungsarten, die im Haus und im Umfeld angeboten werden können. Die angehenden Sportmentorinnen und Sportmentoren suchen sich eine Disziplin aus, um ein eigenständiges Angebot zu entwickeln und einen Kurs durchzuführen. Dabei werden sie fachlich unterstützt. Anschließend absolvieren die Teilnehmenden ein betreutes Praktikum, in dem sie Kurse eigenständig durchführen, erste Erfahrungen sammeln und fachliche Rückmeldung erhalten.

Weitere Informationen zu diesem Projekt unter:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/praxisdatenbank/gesund-und-fit-50plus

IMPRESSUM:

Arbeitshilfen Gute Praxis konkret
Erfahrungen und Beispiele guter Praxis der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen
Stand: Dezember 2019

HERAUSGEBER:

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Friedrichstraße 231 | 10969 Berlin
Web: www.gesundheitbb.de | www.gesund-aktiv-aelter-werden.de
Fon: 030 44 31 90 60

REDAKTION:

Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.), Sophie Hermann, Janina Lahn, Maria-Theresia Nicolai, Karoline Zahn

GESTALTUNG:

Britta Willim, www.willimdesign.de, Connye Wolff

DRUCK:

Laserline Berlin

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