



Gesundheitsdialog „Gesundheitsförderung und Prävention“ – Landkreis Marburg-Biedenkopf

Datum: 16.04.2018, Protokoll

Sitzungsort:	Berufliche Schulen Biedenkopf
Beginn:	17:30 Uhr
Ende:	19:30 Uhr
Teilnahme:	-

Programm:

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 „Die Initiative Gesundheit fördern, Versorgung stärken“ (Rolf Reul, Gesundheitsamt Marburg-Biedenkopf)

TOP 3 „Bewegt gesund bleiben“ (Impuls-Vortrag von Herr Dobre)

TOP 4 Diskussion an Thementischen

TOP 5 Schluss der Veranstaltung

TOP 1 Begrüßung

Landrätin Kirsten Fründt und der erste Stadtrat der Stadt Biedenkopf Hesse begrüßen die Anwesenden zum Gesundheitsdialog in Biedenkopf. Gesundheitsförderung sei ein wichtiges und zentrales Thema und man freue sich, dass durch den Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern Bedarfe ermittelt und aufgenommen werden. So solle die Gesundheitsförderung und Prävention im Kreis zukünftig besser an die lokalen Bedarfe angepasst werden.

TOP 2 „Die Initiative Gesundheit fördern, Versorgung stärken“ (Rolf Reul, Gesundheitsamt Marburg-Biedenkopf)

Rolf Reul vom Gesundheitsamt stellt die Initiative „Gesundheit fördern, Versorgung stärken“ vor. Er erläutert die Bedeutung der Gesundheitsförderung und Prävention für die Lebensqualität der Einwohnerinnen und Einwohner sowie das strategische Vorgehen der Initiative. Zentral für einen guten Präventionsplan sei dabei, die Bedarfe der Bevölkerung vor Ort in Erfahrung zu bringen, um so das Vorgehen diesen anzupassen. Die ermittelten Bedarfe würden in die Planung und Umsetzung von konkreten gesundheitsfördernden Maßnahmen einfließen. (Für weitere Informationen steht im Anhang die Präsentation zur Verfügung).

TOP 3 „Bewegt gesund bleiben“ (Impuls-Vortrag von Herr Dobre)

In seinem Impulsvortrag berichtet Elias Dobre, Cross-Country Weltmeister und Physiotherapeut, lebens- und alltagsnah welche Bedeutung Bewegung in seinem Leben hat.

Laufen sei für ihn ein Weg Stress abzubauen, auch trotz seines fortgeschrittenen Alters. Wichtig sei es, das ganze Leben lang das Beste aus den gegebenen Bedingungen zu machen. Sport habe ihm geholfen, da er so selbstbewusster und stärker geworden sei. Bewegungsförderung habe außerdem auch einen sozialen Aspekt und trage zur sozialen Integration bei, dies sei für die Lebensqualität ebenfalls bedeutsam. Sport und Bewegung, so Dobre, habe sein Leben geprägt und es positiv gestaltet.

TOP 4 Diskussion an Thementischen

Zur Bearbeitung des Themas konnten sich die Anwesenden einem von drei Thementischen zuordnen. Die Thementische standen unter dem Motto der jeweiligen Lebensphasen. Dort wurden in Gesprächsrunden folgende vier Fragen bearbeitet:

1. Wie schätzen Sie Ihren allg. Gesundheitszustand ein?
2. Nehmen Sie regelmäßig an einem gesundheitsfördernden Angebot teil?
3. Haben Sie Interesse an weiteren gesundheitsfördernden Angeboten in Ihrer Region?
4. Welches Format von Angeboten möchten Sie?

Thementisch „Gesund aufwachsen (0 bis Ende Berufsausbildung)“

1. Wie schätzen Sie den allgemeinen Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen ein?

Im Allgemeinen sei der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen gut. Kleine Mängel würden nicht direkt ungesund oder gar krank machen.

Problematisch sei hingegen die ungesunde Ernährung von Jugendlichen. Auch sei es wichtiger cool zu sein als gesund zu leben (auch bezogen auf ungesunde Getränke und Ernährung). Die anwesenden Jugendlichen fühlen sich allgemein sorgenfrei und trotz kleiner Beschwerden gesund.

2. Nehmen Kinder und Jugendliche regelmäßig (wöchentlich) an einem gesundheitsfördernden Angebot (Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung) teil? Wenn ja, welche Angebote sind dies in ihrer Region? Wenn nein, was sind die größten Hinderungsgründe?

Die Fragestellung wird in der Diskussionsgruppe lebhaft besprochen. Teil der regelmäßigen Bewegung sei unter anderem Rad fahren, Reiten, Spielen im Fußballverein, aber auch einfach mit Freunden unterwegs sein. Hinderungsgründe seien insbesondere die langen Schulzeiten, der Nahverkehr (fehlende Mobilität) sowie für Jugendliche uninteressante Angebote. Dies habe zur Folge, dass wenig Jugendliche draußen seien.

3. Fehlen weitere gesundheitsfördernde Angebote für Kinder und Jugendliche in Ihrer Region? Wenn ja, welche Themen wären wichtig?

Die Teilnehmenden sind sich einig, dass es in der Region an gesundheitsfördernden Angeboten für Jugendliche mangle. Gewünscht und angeregt werden beispielweise Ernährungsberatung, einen Flow Trail der auch ohne Erwachsene genutzt werden kann, bzw. auch ein Bolzplatz für unorganisierte Treffen sowie Ferienangebote. Allgemein sei es wichtig die Angebote mit den Schulzeiten abzustimmen und die Schule auch bei den Angeboten mit einzuplanen. Es sei wichtig bestehende Angebote bekannter zu machen. Auch individuelle Angebote werden gewünscht.

4. Welches Format sollten die Angebote haben?

Die Teilnehmenden sprechen sich dafür aus, dass die Angebote an alle Alters und Geschlechtsgruppen gerichtet werden sollen. Auch ein Wunsch ist es, ruhige Angebote zu schaffen, um sich auch mal zurückziehen zu können.

Die Kontinuität der Angebote sei ebenfalls von Bedeutung, genauso wie die örtliche Verankerung.

Thematisch „Gesund bleiben (bis Einstieg in die Rente)“

Die Teilnehmenden dieser Gruppe kommen aus verschiedenen Regionen (Lahn-Dill-Kreis, Raum Bad Laasphe und Angelburg).

1. Wie schätzen sie ihren allgemeinen Gesundheitszustand ein?

Im Allgemeinen wird der eigene Gesundheitszustand von den Beteiligten als gut bezeichnet. Sie nennen eigene individuelle Ziele, beispielsweise Gewichtsreduktion, allgemein mehr Sport treiben, aber auch seelische Balance, sowie Work-Life Balance verbessern. Von einigen wird erwähnt, dass die Belastbarkeit im Alter abnehme und es schwerer werde „gesund zu bleiben“.

2. Nehmen sie regelmäßig an gesundheitsfördernden Angeboten teil?

Bei den Teilnehmenden zeigen sich zweierlei Verhaltensmuster. Während einige keine regelmäßige Teilnahme an Sportangeboten pflegen, nehmen andere an festen Terminen teil. Zum einen favorisieren die Teilnehmenden Spontanität und Unabhängigkeit, während bei anderen feste Angebote den Vorteil bieten eher sozialen Anschluss und Gruppenzugehörig zu erleben. Die Teilnehmenden äußern, dass besonders Bewegung an der frischen Luft beliebt sei. Hemmnisse seien besonders der innere Schweinehund und zu wenig frei verfügbare Zeit, z.B. durch die Pflege von Angehörigen aber auch Kindern. Mehr Betreuungsangebote könnten hier helfen. Auch unregelmäßige Arbeitszeiten würden ein Problem darstellen.

3. An welchen weiteren gesundheitsfördernden Angeboten besteht Interesse?

Interesse besteht seitens der Teilnehmer*innen an Ernährungsberatung, Beratung und Hilfe zur psychischen Gesundheit, sowie an übergreifenden Veranstaltungen. So wird die Idee formuliert, einen Informationstag zu Gesundheitsangeboten zu veranstalten. So könne man einen Überblick bekommen und dann entscheiden, woran weiteres Interesse bestehe.

Auch die Förderung von betrieblichen Angeboten sei wünschenswert. Besonders bei Schichtarbeit sei Optimierungsbedarf.

Ebenso sei eine stärkere Vernetzung der Angebote, bspw. von Vereinen und dem Kreis-JobCenter wünschenswert.

4. In welchem Format sollten diese Angebote stattfinden?

Gewünscht werden Angebote, die mehrere Bereiche miteinander kombinieren (beispielsweise Ernährung, Bewegung und Entspannung zusammen). In diesem Zusammenhang wird die „Feldenkrais-Methode“ genannt. Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche „Lernmethode“, die die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Kreativität steigern kann. Auch Familien, sowie generationsübergreifende Angebote werden vorgeschlagen. Wichtig sei außerdem, bei der Konzeption der Angebote auch an Menschen mit niedrigem Einkommen sowie mit eingeschränkter Mobilität zu denken.

Thementisch „Gesund altern (nach Einstieg in die Rente)“

Am Thementisch „Gesund altern“ wurde die Lebensphase der Rente diskutiert. Auch hier gab es vier Leitfragen an denen sich orientiert wurde.

1. Wie schätzen sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand ein?

Die Teilnehmenden zeigen unterschiedliche Auffassungen von der Begrifflichkeit Gesundheit. Besonders fällt auf, dass in der ersten Runde von fast allen Teilnehmenden ausschließlich über die körperliche Gesundheit, jedoch nicht über die geistige und seelische Gesundheit gesprochen wird. Man ist sich dennoch einig, dass gerade auch die seelische Gesundheit und die sozialen Kontakte im Alter entscheidende Faktoren für den Gesundheitszustand und die Fitness sind. Auch wird Gesundheit von allen als relativer Begriff wahrgenommen.

2. Nehmen Sie regelmäßig an einem gesundheitsfördernden Angebot teil?

Die Anwesenden nehmen überwiegend regelmäßig an gesundheitsfördernden Angeboten teil, schätzen jedoch fast alle ihren körperlichen Zustand so ein, dass eigentlich mehr notwendig wäre. Besonders die Bewegung draußen scheint beliebt zu sein. Die Anwesenden besuchen weniger Gymnastik-Kurse gehen jedoch Wandern oder Radfahren in der Natur, insbesondere im Sommer. Auch ein Hund als Laufpartner könne helfen.

3. Haben Sie Interesse an weiteren gesundheitsfördernden Angeboten in ihrer Region?

Schnell verlagert sich das Gespräch weg von konkreten Angebotswünschen hin zu strukturellen Rahmenbedingungen für den Umgang mit älteren Menschen. Unter anderem sei es problematisch, kostengünstige oder kostenfreie Räume für das Anbieten von Angeboten zu erlangen. Gerade auch Vergünstigungen und gut erreichbare Schwimmbäder seien hier wichtig. Weiter wird die Problematik des Begriffes „Senioren-gymnastik“ diskutiert.

Des Weiteren sei es so, dass die entsprechenden Personen weniger Angebote als eine umfassende Angebotsübersicht vermissen würden. Dies, sowie eine funktionierende Koordination der unterschiedlichen Träger im Gebiet, sei ausschlaggebend für das effektive Erreichen der Zielgruppe.

4. Welches Format von Angeboten möchten Sie?

Angebotswünsche bezüglich des Formates werden von den Teilnehmenden weniger eingebracht. Wichtig sei es allerdings, bei den Angeboten auch die Angehörigen von eventuell Pflegebedürftigen zu bedenken.

TOP 5 Schluss der Veranstaltung

Zum Schluss der Veranstaltung werden im Plenum einige verabschiedende Worte gesprochen. Rolf Reul bedankt sich bei den Teilnehmenden für die fruchtbare Diskussion und Gespräche. Nach Abschluss der Vor-Ort-Dialoge und der Online Umfrage werden die gesammelten Ideen und Eindrücke ausgewertet und die Ergebnisse auch öffentlich vorgestellt. Diese sollen dann in die weitere Entwicklung des Präventionsplans einfließen.

Protokoll: Charlotte Busch, Anna Beimel, Marius Schmitt