



„Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“

Gesundheitsdialog in Kirchhain am 23.05.2018

Ort:	Bürgerhaus Kirchhain
Beginn:	17:30 Uhr
Ende:	19:30 Uhr
Teilnahme:	-

TOP 1 Begrüßung

Rolf Reul (Gesundheitsamt) und Konrad Henkel (Erster Stadtrat Kirchhain) begrüßen die Teilnehmenden der Veranstaltung in Vertretung für Kirsten Fründt (Landrätin) und Olaf Hausmann (Bürgermeister von Kirchhain) zum dritten Gesundheitsdialog des Landkreises Marburg-Biedenkopf im Bürgerhaus Kirchhain. Durch den Dialog sollen Bedarfe der Teilnehmer*innen in der Gesundheitsförderung und Prävention ermittelt werden.

TOP 2 „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“

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 sollen dann 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“

Klaus Reese, ehemaliger Gymnasiallehrer und Leiter der Turnabteilung TSV Kirchhain, erzählt, warum und wie er sich bis ins hohe Alter fit und gesund hält und welche Bedeutung Bewegung im Alltag hat. Gerade in der Kindheit sei Bewegung und Sport ganz alltäglich gewesen und draußen ausgeübt worden. So sei beispielweise im Winter Eishockey und im Sommer Fußball gespielt worden. Auch im späteren Leben habe Bewegung immer eine große Rolle für ihn gespielt, nicht nur auf Grund dessen, dass er Sportlehrer gewesen sei, sondern auch weil er für sich einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz verfolge zu dem eben auch Bewegung genau wie seelische Ausgeglichenheit und soziale Netzwerke gehören würden. Inzwischen gebe er Kurse für Senior*innen und versuche dabei die Prinzipien eines ganzheitlichen Gesundheitsansatzes miteinzubringen. Aktivität und Entspannung solle für ein „gesundes Leben“ immer im Ausgleich stehen. Besonders sei es wichtig seinen Optimismus nicht zu verlieren und bei der Sache zu bleiben.

TOP 4 Plenumsdiskussion „gesund altern“

(Anmerkung der Protokollantin: Zur besseren Verständlichkeit wird im Folgenden nicht die Reihenfolge der Äußerungen berücksichtigt, sondern die Aussagen bestimmten Themenschwerpunkten zugeordnet.)

Die Teilnehmer*innen möchten fast ausschließlich an dem Thementisch „Gesund altern“ teilnehmen. Auf Grund dessen wird anstatt der Gruppenarbeitsphase eine Diskussion im gesamten Plenum geführt.

Allgemeiner Gesundheitszustand und individueller Gesundheitsbegriff

Gefragt nach ihrem allgemeinen Gesundheitszustand gibt der Großteil der Teilnehmenden an, sich gesund zu fühlen. Zentraler Punkt ist für viele, dass jeder Mensch eine gewisse Selbstverantwortung trage sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Ob nun alleine oder in der Gruppe Sport getrieben werde, sei wiederum komplett individuell.

Auch kommt das Gespräch auf den „altersgemäßen“ Gesundheitszustand, denn, so einige Teilnehmende, die Akzeptanz des sich verändernden Körpers gehöre zu einem gesunden Lebensgefühl.

Einige der Teilnehmenden erwähnen den viel bekannten „inneren Schweinehund“. Dieser sei immer wieder schwer zu überwinden, obwohl man sich durch sportliche Betätigung besser fühle. Es könne dabei helfen, so einige der Teilnehmenden, Gesundheitsförderung schon im Kindheitsalter zu thematisieren, um so die Gesundheitskompetenz im Alter zu verbessern. Denkbar sei hier beispielsweise eine verstärkte Kooperation mit Kitas und Kindergärten.

Orientiert an der zweiten Leitfrage, welche gesundheitsfördernden Angebote seitens der Teilnehmer*innen wahrgenommen werden, gibt es unterschiedlichste Beiträge. Einige machen Yoga oder Sport am Arbeitsplatz, andere praktizieren Gesundheitssport. Einige bewegen sich in organisierten Gruppen, andere führen individuell Sportübungen durch.

Auch über Hemmnisse, Hindernisse und Bedarfe wird diskutiert und gesprochen. Hierbei lassen sich 2 übergreifende Bedarfsgruppen ausmachen, die folgend dargestellt sind.

Infrastrukturelle Bedarfe

- Räumlichkeiten und Mobilität

Passende und bezahlbare Räume zu finden wird von einigen Teilnehmenden als problematisch beschrieben. Problematisch sei hier insbesondere die unterschiedliche Gebührenordnung der Bürgerhäuser in den unterschiedlichen Gemeinden, Angebote auch in kleinen Orten zu erhalten und zu schaffen sei jedoch wichtig. Gerade bei älteren Menschen sei sonst die Erreichbarkeit schwer zu gewährleisten und Bürgerbusse könnten auf Grund der ehrenamtlichen Struktur nicht alle Mobilitätsbedarfe abdecken.

Gelegentlich sei es auch so, dass es schwer sei passende Räumlichkeiten zu finden (Größe/Ansprüche/Ausstattung).

- Übungsleiter/ Fachpersonal

Es gebe teilweise zu wenige Übungsleiter und es sei schwierig auch immer die „passenden“ Übungsleiter für verschiedene wünschenswerte Angebote zu finden. Weiter gebe es einen Mangel an Fachkräften in der Gesundheitsförderung und Prävention, wie beispielsweise Physiotherapeuten. So sei es vor bzw. nach einem operativen Eingriff teilweise problematisch schnell einen Termin zu bekommen. Dabei sei es so, dass bei physiotherapeutischer Behandlung vor einem operativen Eingriff die Genesungschancen nach einer Operation erheblich verbessert seien.

- Kommunikation der Angebote

Es fehle an Informationen über Angebote, die bereits bestehen. Meist sei es so, dass ein umfassender Überblick über die Vielzahl an Angeboten fehle, bzw. die Vielzahl an Angeboten sei schwer zu kommunizieren. Hier sei es sinnvoll eine Art Sammlung anzulegen und zu veröffentlichen, ähnlich wie die Liste die die AG Gesundheitsvorsorge und Sport in Kirchhain erstellt habe. Diese müsse jedoch aktualisiert werden.

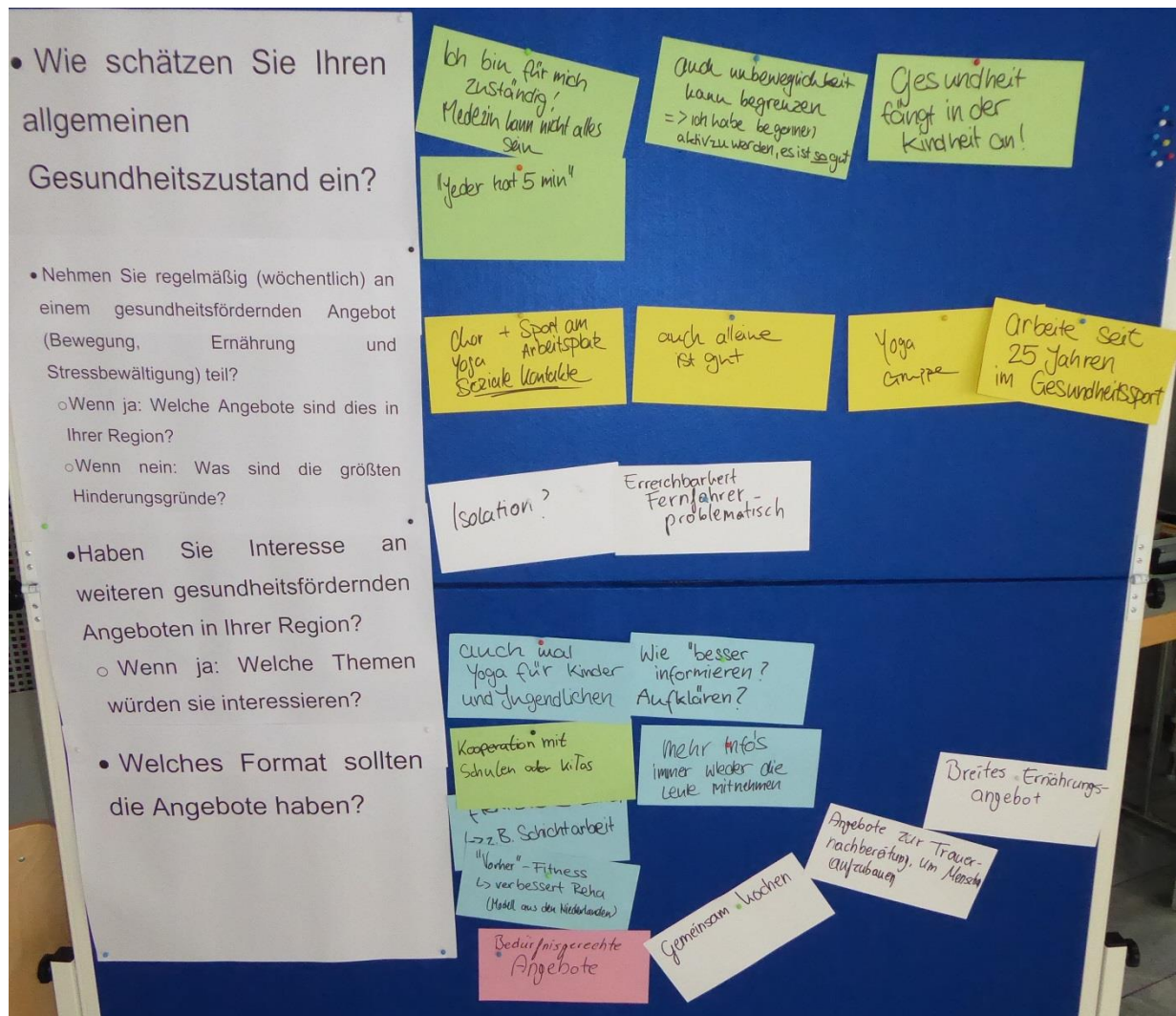
Themenspezifische Angebotsbedarfe

Die meisten Teilnehmenden stellen soziale Kontakte in den Mittelpunkt der Gesundheitsförderung. So wird mehrfach darauf verwiesen, dass soziale Isolation eines der größten Gesundheitsprobleme im hohen Alter sei. Es sei so, dass sich viele Senior*innen über Besuch, mit dem man eine Tasse Kaffee trinken kann, sehr freuen würden. Man solle also zunächst an solchen Punkten ansetzen, um die Lebensqualität und die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte zu verbessern.

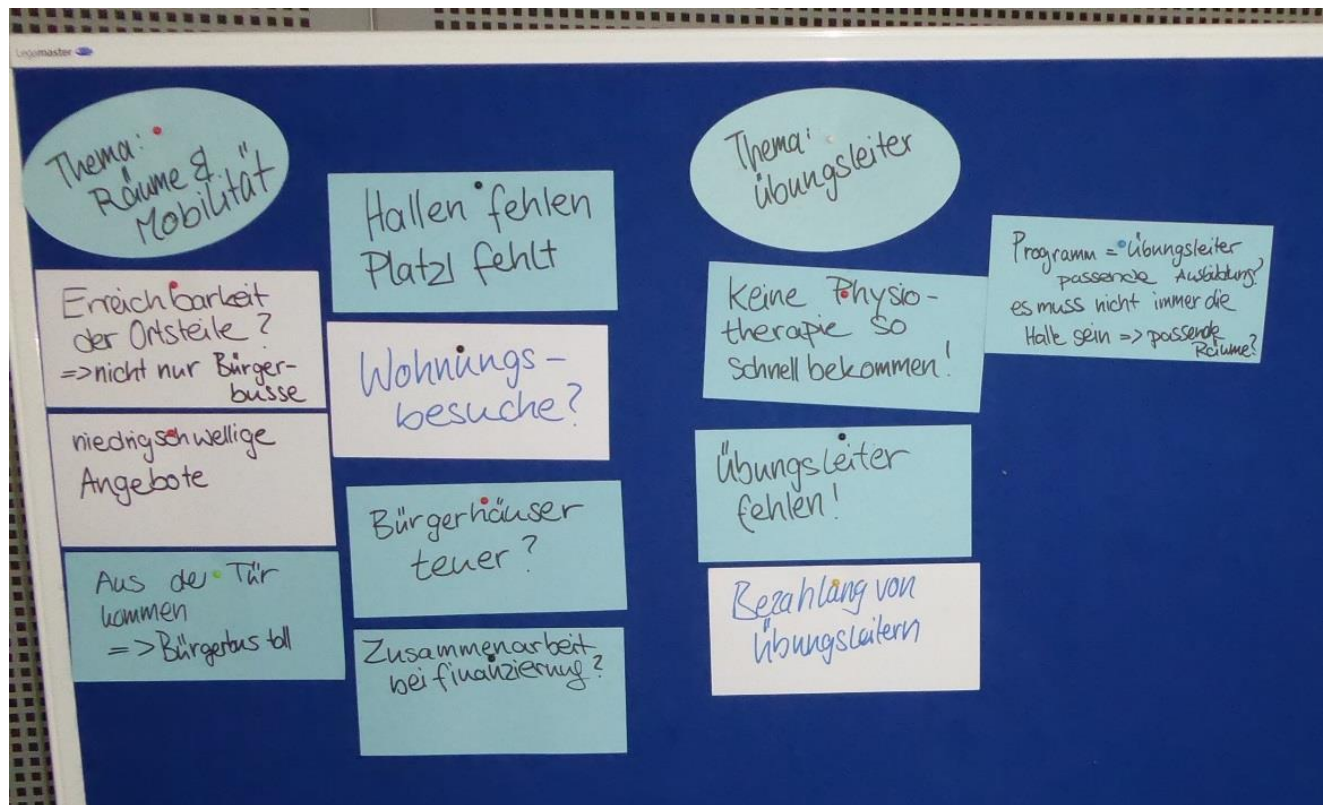
Vorgeschlagen wird in diesem Zusammenhang auch „Essenstreffpunkte“ einzurichten oder auch ein Trauerbegleitungsangebot, um Hinterbliebene wieder aufzubauen. Auch ein breiteres Ernährungs- sowie gemeinsames Kochen -Angebot für Senior*innen wird gewünscht, gerade in Bezug auf Männer.

Wichtig sei es auch bei den Angeboten an Menschen zu denken, die bspw. in der Schichtarbeit arbeiten und entsprechend flexible Angebote zu schaffen.

Protokoll: Charlotte Busch, Anna Beimel, Marius Schmitt



- Ich bin für mich selbst zuständig, Medizin kann nicht alles sein!
- Auch Unbeweglichkeit kann begrenzen, Ich habe begonnen aktiv zu werden und zu sein. Es ist so gut.
- Gesundheit fängt in der Kindheit an
- Jeder hat so seine „5 Minuten“.
- Chor Sport am Arbeitsplatz, Yoga und soziale Kontrakte
- Yoga Gruppe
- Auch alleine ist gut
- Arbeite seit 25 Jahren im Gesundheitssport
- Isolation?
- Erreichbarkeit Fernfahrer*innen problematisch
- Auch mal Yoga für Kinder und Jugendliche
- Wie besser informieren und „Aufklären“?
- Flexible Sportangebote (z.b. Schichtarbeit kann problematisch ein)
- Mehr Infos, immer wieder die Leute motivieren
- Bedürfnisgerechte Angebote
- Gemeinsam Kochen
- Breites Ernährungsangebot
- Angebote zur Trauerbewältigung



- Erreichbarkeit der Ortsteile?
- Niedrigschwellige Angebote
- Aus der Tür kommen → Bürgerbusse toll
- Hallen fehlen / Platz fehlt
- Wohnungsbesuche?
- Bürgerhäuser teuer?
- Zusammenarbeit bei Finanzierung?

- Keine Physiotherapie so schnell bekommen
- Übungsleiter fehlen
- Bezahlung von Übungsleitern
- Programm = passende Ausbildung der Übungsleiter
- Es muss nicht immer eine Halle sein → passende Räumlichkeiten