

Projekt zur kommunalen Gesundheitsförderung

PRAXISLEITFADEN GESUND LEBEN – GESUND BLEIBEN



GRÜßWORTE »

Liebe Leser*innen,

die Region Hannover hat gemeinsam mit dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) und der Landeshauptstadt Hannover das landesweit einmalige Modellprojekt „Gesund leben – gesund bleiben“ konzipiert und durchgeführt.

Dieses auf fünf Jahre angelegte Projekt hatte sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit von Einwohner*innen im mittleren Lebensalter in zwei hannoverschen Stadtteilen mit sozialem Entwicklungsbedarf zu stärken. Darüber hinaus sollten mit dem Projekt gesundheitsförderliche Verhältnisse vor Ort geschaffen und die Menschen dabei unterstützt werden, sich gesünder zu verhalten.

Im Rahmen des Projektes konnten die Bedarfe und Bedürfnisse der Menschen vor Ort ermittelt, verschiedene Zugangswege erprobt und niedrigschwellige Angebote im Bewegungs- und Ernährungsbereich entwickelt werden. Ergänzend wurde

eine Übersicht mit Informationen zu Angeboten im Stadtteil auf digitalen Gesundheitsplänen bereitgestellt. Durch „Fit & Relax - Stationen“ stehen den Bewohnenden auch nach Projektende jederzeit kleine Bewegungs- und Entspannungseinheiten zur Verfügung, die digital abgerufen werden können. Bewegung und Entspannung soll dadurch ein fester Bestandteil des Alltags werden.

Auf Basis der Projekterfahrungen wurde der Ihnen vorliegende Praxisleitfaden entwickelt. Mit diesem werden Praktiker*innen in der Gesundheitsförderung Informationen und Werkzeuge an die Hand gegeben.

Ich freue mich, wenn mit Hilfe dieses Leitfadens auch in anderen Städten und Gemeinden gesundheitsförderliche Aktivitäten entwickelt und umgesetzt werden.

Ihre Christine Karasch

Dezernentin für Öffentliche Sicherheit, Zuwanderung,
Gesundheit und Verbraucherschutz der Region Hannover

In Kooperation mit



GRÜßWORTE »

Liebe Leser*innen,

zweifelsfrei ist es so, dass man Krankheiten am besten gar nicht erst bekommt. Dazu können Menschen teilweise auch selber einen Beitrag leisten: Gesundheitsbewusstes Verhalten, Bewegung und ausgewogene Ernährung haben nachweislich positive Auswirkungen – für Einzelne, darüber hinaus aber auch für die Gesellschaft als Ganzes.

Für den Erfolg von Prävention gibt es keine Einheitsrezepte. Die wirkliche Herausforderung besteht darin, auch diejenigen zu erreichen, die bisher weniger aufgeschlossen für Gesundheitsthemen sind. Genau hier setzt das Projekt „Gesund leben – gesund bleiben“ an. Es verstärkt die Präventionsaktivitäten im Alltag, in den sogenannten Lebenswelten, um soziale Ungleichheit bei den Gesundheitschancen zu mindern. Denn vor allem auch die Rahmenbedingungen der Lebenswelten können darauf hinwirken, eine gesunde Lebensführung zu unterstützen.

Die Nachhaltigkeit des Projekts ist uns ein besonderes Anliegen. Deswegen sind die Projekterkenntnisse im vorliegenden Praxisleitfaden aufbereitet worden. Dieser wird anderen Akteur*innen im Bereich der kommunalen Gesundheitsförderung zur Verfügung stehen, um Synergien zu nutzen und erfolgreiche Ansätze zu replizieren.

Insgesamt sind wir äußerst zufrieden mit den Ergebnissen des Projekts. Trotz der Pandemie konnten wir niedrigschwellige Präventionsangebote auf Stadtebene umsetzen, von denen einige über die Projektdauer hinaus Bestand haben werden.

Ich möchte mich herzlich bei allen Beteiligten bedanken, die dieses Projekt ermöglicht und vorangetrieben haben. Ihr Engagement und Ihre Kreativität haben dazu beigetragen, Gesundheitsförderung direkt vor Ort erlebbar zu machen.

Ihr Hanno Kummer

Leiter der vdek-Landesvertretung Niedersachsen



BARMER



KKH



GRÜßWORTE »

Liebe Leser*innen,

mit dem Projekt konnten gesundheitsförderliche Strukturen in zwei hannoverschen Stadtteilen ausgebaut und gestärkt werden, sie wurden sichtbar z.B. durch die Gesundheitspläne und die Fit & Relax-Stationen. Bewohner*innen konnten für Gesundheitsthemen sensibilisiert werden und darüber hinaus nachbarschaftliche Kontakte knüpfen und bei Gemeinschaftsaktivitäten die Wichtigkeit von sozialem Miteinander erleben.

Gerne haben wir als Stadt Hannover mit dem Quartiersmanagement in Stöcken und der Gemeinwesenarbeit in Mittelfeld die Brückenfunktion im Projekt übernommen zu den Bewohner*innen, zu Netzwerken, Einrichtungen und anderen Akteur*innen, um niedrigschwellige Zugänge zu schaffen und alle aktiv zu beteiligen.

In Stöcken und Mittelfeld konnten viele Menschen erreicht werden, es wurden positive Anstöße für ein gesundheitsförderndes Leben gegeben und Kompetenzen vermittelt, wie die eigene Gesunderhaltung mit einfachen Mitteln unterstützt werden kann.

Die Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Projekt werden in die Stadtteilarbeit der Landeshauptstadt Stadt Hannover einfließen, denn sie haben nachhaltig unsere Überzeugung geprägt, dass mit beteiligungsorientierter und wohnortnaher Gesundheitsförderung unterschiedliche Zielgruppen erreicht werden.

Der Praxisleitfaden bietet nun die Chance, die Impulse und Erfolge auf andere Stadtteile zu übertragen und auch dort gesundheitsrelevante Themen und Aktivitäten gezielt zu platzieren.

Ich danke allen Beteiligten ganz herzlich!

Ihre Sylvia Bruns

Landeshauptstadt Hannover
Dezernentin für Soziales und Integration



INHALTSVERZEICHNIS »

» 1. EINLEITUNG

- » Worum geht es? 10
- » Das Projekt 10
- » An wen richtet sich der Praxisleitfaden? 11
- » Wie ist der Praxisleitfaden aufgebaut und zu nutzen? 12

» 2. VORBEREITUNG

- » Mit welchen Schritten startet ein Projekt? 13
- » Netzwerkarbeit und Vernetzung 15
- » Öffentlichkeitsarbeit 15
- » Zugangswege 18

» 3. ANALYSE

- » Wie ist die Ausgangslage? 20
- » Bestands- und Bedarfsanalyse 20
- » Netzwerkanalyse 22
- » Bedürfnisanalyse 23

» 4. PLANUNG

- » Was gibt es bei der Planung von Maßnahmen und Angeboten zu beachten? 27
- » Was ist bei der Planung von Maßnahmen und Angeboten hilfreich? 28

» 5. UMSETZUNG

- » Welche Angebote und Maßnahmen wurden im Projekt umgesetzt? 30
- » Angebote zum Thema Bewegung 32
- » Angebote zum Thema Ernährung 37
- » Schulung 40
- » Maßnahmen mit verhältnispräventivem Fokus 41

» 6. EVALUATION

- » Wie wurde im Projekt evaluiert? 47
- » Was ist empfehlenswert? 50

» 7. VERSTETIGUNG

- » Welche Angebote werden fortgeführt? 52

» 8. ZUSAMMENFASSUNG

- » Was wurde im Projekt erreicht? 54
- » Wurden die Projektziele erreicht? 55

» 9. AUSBLICK

57

» 10. ANHANG

60

CHECKLISTENVERZEICHNIS »

» Checkliste A: Vorbereitungen für ein Projekt	14
» Checkliste B: Netzwerkarbeit und Vernetzung	16
» Checkliste C: Öffentlichkeitsarbeit, Zugangs- und Bewerbungswege	19
» Checkliste D: Analyse	26
» Checkliste E: Planung von Maßnahmen und Angeboten	29
» Checkliste F: Umsetzung von Maßnahmen und Angeboten	46
» Checkliste G: Arbeiten mit Fragebögen	48
» Checkliste H: Evaluation	51
» Checkliste I: Verstetigung	53
» Checkliste J: Erfolgsfaktoren für ein Projekt	56

TABELLENVERZEICHNIS »

» Tabelle 1: Recherchewege im Projekt	21
» Tabelle 2: Aufgabentabelle (Planung Maßnahmen und Angebote)	28
» Tabelle 3: Mögliche beteiligte Personen in der Umsetzungsphase	31
» Tabelle 4: Allgemeine Bewerbungswege von Maßnahmen und Angeboten	31
» Tabelle 5: Allgemeine Rahmenbedingungen für Maßnahmen und Angebote	32
» Tabelle 6: Aufbau von Kursangeboten für Erwachsene	39
» Tabelle 7: Genutzte Erhebungsinstrumente entsprechend der Angebote und Maßnahmen	50

1. EINLEITUNG »

Vor dem Hintergrund steigender Gesundheitskosten und der demographischen Entwicklung, rückt Gesundheitsförderung bei Verantwortlichen für Dialoggruppen in Lebenswelten zunehmend in den Fokus. Gerade Kommunen kommt hier eine wichtige Schlüsselposition zur Förderung der Lebensqualität ihrer Bewohner*innen zu. Sie sind für die Koordinierung und Initiierung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen verantwortlich und können nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen unter Berücksichtigung lokaler Gegebenheiten vor Ort entwickeln. Die Arbeitsgrundlage liefert z. B. in Niedersachsen das Gesetz über den öffentlichen Gesundheitsdienst (NGöGD).² Dabei ist die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit von zentraler Bedeutung. Lokale Einrichtungen und Akteur*innen, wie z. B. Vertreter*innen auf Stadtebene haben aufgrund ihrer Verortung einen niederschweligen Zugang zu Dialoggruppen auf kommunaler Ebene und können Gesundheitsthemen für schwer erreichbare und vulnerable Personengruppen besser adressieren.

» WORUM GEHT ES?

Im mittleren Lebensalter steigt das Risiko für gesundheitliche Probleme und es treten vermehrt chronische Erkrankungen und Beschwerden auf. Die eigene gesundheitliche Verwundbarkeit wird vielen Menschen erstmals bewusst. Zudem machen sich die Auswirkungen gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen, wie körperliche Inaktivität und un ausgewogene Ernährung zunehmend bemerkbar. Prekäre Lebens- und Wohnbedingungen verschärfen diese Entwicklung, sodass insbesondere die Gesundheit finanziell benachteiligter Bevölkerungsgruppen betroffen ist.¹ Eine Stärkung kommunaler Umgebungs- und Angebotsstrukturen ist Voraussetzung für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil, der Wohlbefinden steigert und Krankheiten vermeidet.

Das subjektive Empfinden der Dialoggruppe darüber, wie diese Stärkung gesundheitlicher Angebote und Strukturen auszusehen hat, kann sich von der fachlichen Sicht unterscheiden. Bedarfsgerechte, attraktiv konzipierte und niederschwellige Maßnahmen können einen Beitrag zum Abbau gesundheitlicher Ungleichheit leisten. Dabei ist es wichtig, die unterschiedlichen Bedürfnisse der heterogenen Bewohnerschaft einzubinden und darauf aufbauend Informationsmaterialien und gesundheitsförderliche Angebote dialoggruppengerecht zuzuschneiden.

Die in diesem Leitfaden besonders betrachtete Gruppe der Erwachsenen gilt als schwer erreichbar, da sie durch die Doppelbelastung von Care- und Lohnarbeit tendenziell besonders belastet ist. Hieraus rührt die Annahme, dass sie weniger Zeit und Kapazitäten haben, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern. Hinzu kommt, dass diese Altersgruppe – im Gegensatz zu Kindern, Jugendlichen und Senior*innen – nur bedingt durch Settingansätze der Gesundheitsförderung erreicht wird.¹ Kommunen sollten sich dieser Lücke in der gesundheitsförderlichen Angebotslandschaft annehmen, da sie über ein großes Wirkungspotential durch Vor-Ort-Kenntnisse und niedrigschwellige Zugangswege verfügen. Krankenkassen können über das Präventionsgesetz Projekte in diesem Bereich fördern und sich fachlich einbringen. Vor diesem Hintergrund setzt das Projekt *Gesund leben – gesund bleiben* an.

» DAS PROJEKT

Das Modellprojekt *Gesund leben – gesund bleiben* war ein Kooperationsprojekt zwischen der Region Hannover, dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) und der Landeshauptstadt Hannover (LHH). Wissenschaftlich begleitet und evaluiert wurde es durch das Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Der vdek hat im Namen und Auftrag der Ersatzkassen das Projekt wesentlich gefördert. Basis der inhaltlichen Ausgestaltung war daher der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands.⁹

Ziel des fünfjährigen Projektes (2019 bis 2023) war, die Gesundheit von Männern und Frauen zwischen 35 und 55 Jahren in zwei hannoverschen Stadtteilen mit sozialem Entwicklungsbedarf zu fördern. Die beiden Stadtteile wurden aufgrund von Vorgänger-Projekten als Pilotstadtteile ausgewählt, da hier bereits erste Netzwerkstrukturen zu Gesundheitsthemen aufgebaut und einzelne Schlüsselakteur*innen identifiziert wurden. Zudem begründeten die vorliegenden Sozialdaten der Stadtteile den Bedarf, ein Gesundheitsprojekt zu initiieren.

Den Autorinnen dieses Praxisleitfadens ist bewusst, dass das Geschlecht nicht binär ausgeprägt sein kann. In dem Projekt wurde sich zunächst darauf fokussiert, das Geschlecht über die Differenzierung von Männern und Frauen zu berücksichtigen. Zukünftig sollte geschlechtliche Vielfalt in Gesundheitsstudien und -angeboten besser abgebildet sein.

Um den Ansatz des Projektes, sowohl Männer als auch Frauen geschlechtssensibel anzusprechen, auch in den Projektstrukturen abzubilden, wurden die Koordinationsstellen zunächst durch einen weiblichen und einen männlichen Part besetzt. Es fand jedoch ein Personalwechsel hin zu einer zweiten weiblichen Projektkoordinatorin zum Ende des vierten Projektjahres statt.

Durch die Zusammenarbeit dreier Kooperationspartner*innen konnten die jeweiligen fachlichen Hintergründe und unterschiedlichen Blickwinkel in das Projekt einfließen. Die zwei bei der Region Hannover angestellten Projektkoordinator*innen arbeiteten vor Ort eng mit Sozialarbeiter*innen der Landeshauptstadt und weiteren wichtigen Akteur*innen zusammen. Um gemeinsam gesundheitsförderliche Strukturen vor Ort auf- und auszubauen und gezielte Maßnahmen zu initiieren, wurden Stadtteilbewohner*innen, z. B. in der Planungsphase eingebunden. Hierdurch wurde die Identifikation mit Themen und die Motivation zur Inanspruchnahme von Maßnahmen gestärkt.

Die Hauptziele des Projektes lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Sensibilisierung für gesundheitsförderliches Verhalten in der Dialoggruppe
- Unterstützung bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung der Stadtteile
- Erschließung geschlechterspezifischer Zugangswege zur Dialoggruppe
- Steigerung der Gesundheitskompetenz mit Fokus auf die Prävention und Gesundheitsförderung

Hinweis: Das Projekt wurde durch die Covid-19-Pandemie maßgeblich beeinflusst. Viele der geplanten Aktionen und Maßnahmen waren aufgrund der Kontaktbeschränkung nicht umzusetzen. Hierdurch sah sich das Projekt immer wieder mit Anpassungsnotwendigkeiten konfrontiert, die in diesem Praxisleitfaden benannt werden.

» AN WEN RICHTET SICH DER PRAXISLEITFADEN?

Der Praxisleitfaden adressiert Praktiker*innen und Entscheidungsträger*innen, die in der kommunalen Gesundheitsförderung aktiv sind oder werden wollen. Insbesondere, wenn die Gesundheit und Lebensqualität von Erwachsenen in Stadtteilen erhöht werden soll, kann der vorliegende Leitfaden erste Anknüpfungspunkte liefern. Es werden Informationen und Werkzeuge an die Hand gegeben, um Gesundheitsförderungsmaßnahmen dialoggruppenspezifisch zu initiieren.

» WIE IST DER PRAXISLEITFADEN AUFGEBAUT UND ZU NUTZEN?

Der Praxisleitfaden führt durch den Entstehungsprozess des Projektes, teilt Erfahrungen und Erkenntnisse und orientiert sich dabei am Public-Health-Action-Cycle (Gesundheitsförderungsprozess).¹⁰

Zunächst wird im Kapitel **Vorbereitung** das Projekt beschrieben. Hier wird auf die Ausgangslage des Projektes, wichtige Schritte zur Projektvorbereitung sowie Netzwerkarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und Zugangswege eingegangen. Das Kapitel **Analyse** geht auf die Bestands- und Bedarfsaufnahme sowie die Bedürfnisse der Dialoggruppe vor Ort ein. Im dritten Kapitel **Planung** wird beschrieben, was es bei der Planung von Maßnahmen und Angeboten zu beachten gilt. Praxisbeispiele und Tipps zur Umsetzung von Maßnahmen werden im Kapitel **Umsetzung** aufgegriffen.

Im Kapitel **Evaluation** wird auf einzelne Methoden und Instrumente eingegangen, die bei der Evaluation der Angebote und Maßnahmen genutzt wurden. Abschließend wird im Kapitel **Verstetigung** beschrieben, welche Maßnahmen und Angebote des Projektes erfolgreich in nachhaltige Strukturen überführt werden konnten. Der Leitfaden schließt mit einer **Zusammenfassung** der wichtigsten Erkenntnisse und einem **Ausblick** ab.

Der Praxisleitfaden soll durch den offenen Umgang mit Erfahrungen zu einer verbesserten Fehlerkultur in der Projektarbeit beitragen. Aus diesem Grund wird vereinzelt in Tabellen dargestellt, was bei einer nochmaligen Umsetzung einer Maßnahme oder eines Angebots anders gemacht werden würde.

Es werden verschiedene Informationsboxen im Praxisleitfaden genutzt, um Tipps, wichtige Inhalte und Checklisten kenntlich zu machen. Folgende Legende von Symbolen soll eine Übersicht zur Verwendung der Boxen geben:



» HINTERGRUND

Hier werden Hintergrundinformationen geliefert.



» TIPP

Hier werden hilfreiche Tipps genannt.



» PRAXISBEISPIEL

Hier werden praktische Beispiele aus dem Projekt aufgezeigt.



» CHECKLISTE

Hier werden wichtige Bausteine und Schritte einer Projektphase aufgelistet.

2. VORBEREITUNG »

Eine umfassende Vorbereitung ist in einem Projekt essentiell, um die anschließenden Projektphasen (Analysen, Maßnahmenplanung und -umsetzung) organisational und inhaltlich bestmöglich umzusetzen. Dazu gehört unter anderem das Befassen mit dem Thema Projektmanagement, welches während des gesamten Projektes eine zentrale Bedeutung hat.³

Welche Schritte unternommen wurden und worauf es im Projekt zu achten galt, soll hier beschrieben werden. Die Themen Netzwerkarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und Zugangswege sind in diesem Kapitel ebenfalls zu finden und wurden hinsichtlich ihrer Nützlichkeit bewertet, da dies wichtige Themen ab der ersten Projektphase sind.

» MIT WELCHEN SCHRITTEN STARTET EIN PROJEKT?

Zunächst sollte ermittelt werden, unter welchen Voraussetzungen das Projekt aktiv werden kann und welche Vorbereitungen getroffen werden müssen.

Die Zusammenarbeit mit der städtischen Vertretung und den Mitarbeiter*innen vor Ort aus der Gemeinwesenarbeit und dem Quartiersmanagement ermöglichte es, bereits früh zu ermitteln, ob Netzwerke und Akteur*innen in den Stadtteilen vorhanden sind, die im Projektverlauf eingebunden werden können. Außerdem wurde mit einem Hochschulinstitut für die externe Evaluation zusammengearbeitet, welches insbesondere bei der Maßnahmenevaluation unterstützte, sowie den gesamten Projektablauf im Blick hatte.

Die Kooperationspartner*innen formulierten im Vorfeld eine gemeinsame Vision des Projektes und der Zusammenarbeit und gingen Kooperationsvereinbarungen ein. Dazu gehörte auch eine Projektskizze, in der die übergeordneten Ziele und Arbeitspakete sowie die Aufgabenverteilung festgehalten wurden. Somit gab es bereits frühzeitig Arbeits- und Kommunikationsstrukturen.

In einem Auftaktworkshop der Kooperationspartner*innen wurden die eben genannten Aspekte aufgegriffen. Zusätzlich wurde ein gemeinsames Verständnis von Begriffen, wie z.B. **Gesundheitskompetenz** gebildet und über zu beachtende Herausforderungen bei der Verknüpfung von Theorie und Praxis gesprochen. Durch das Zusammenbringen der unterschiedlichen Blickwinkel der beruflichen Disziplinen, wurde diese Phase bereichert.

Darüber hinaus wurde die projektinterne Kommunikation vorbereitet: Es wurde eine Steuergruppe, bestehend aus allen Kooperationspartner*innen gebildet, die in regelmäßigen Abständen zusammenkam, um über den aktuellen Projektstand und das weitere Vorgehen zu sprechen. Diese Sitzungen, kombiniert mit einem regelmäßigen Austausch mit den Stadtteilmitarbeiter*innen, leiteten die Entscheidungsfindungen der Projektarbeit. Über Telefon- und E-Mailverkehr wurde zwischen den Sitzungsterminen unter der Steuergruppe kommuniziert, um Situationsveränderungen zu besprechen. Ergänzend zu den Steuergruppensitzungen tauschte sich die Projektkoordination anlassbezogen mit der verantwortlichen Mitarbeiterin des evaluierenden Instituts aus.



Gesundheitskompetenz

„Der Begriff „Gesundheitskompetenz“ umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden. Gesundheitskompetenz spielt bei der Gesunderhaltung und Krankheitsbewältigung eine wichtige Rolle.“⁸



Projektname

Frühzeitig einen Projektnamen und ein Logo zu finden, fördert die Identifikation aller Beteiligten mit dem Projekt und erleichtert die Außenkommunikation (Wiedererkennungseffekt). Hierbei kann die Dialoggruppe z.B. durch Befragungen eingebunden werden.

Projektmanagement-Tools

Zur Planung von Projekten gibt es verschiedene (kostenfreie) Projektmanagement Tools, die die tägliche Arbeit unterstützen können. Durch eine individuelle Recherche lässt sich das passende Tool finden.



» CHECKLISTE A: VORBEREITUNGEN FÜR EIN PROJEKT

- Überlegungen dazu anstellen, wer einzubinden ist, um Projekt durchführen zu können (Stakeholder)
- Frühe Partizipation aller Kooperationspartner*innen und deren Vertreter*innen (z. B. durch regelmäßige Steuergruppensitzungen)
- Erstellen einer Projektskizze
- Gemeinsame Ziele (eine Vision) formulieren, z. B. in einem Workshop
- Aufgaben verteilen und Verantwortlichkeiten festlegen
- Zeitplan erstellen und Meilensteine festlegen
- Finanzierung klären; Finanzplan aufstellen und Verwendung des Budgets einplanen sowie Ausgaben dokumentieren
- Alle festgelegten Punkte in einer Kooperationsvereinbarung festhalten
- Mit vorhandenen Netzwerken vertraut machen und hierdurch frühzeitige Partizipation von ersten Stadtteilakteur*innen und der Dialoggruppe erzielen
- Regelmäßiges Protokoll führen über besprochene Inhalte

In der Projektskizze wurden die Arbeitspakete als Meilensteine in einen Zeitplan überführt. Diese Meilensteine stellen das grundlegende Konzept für das Projektmanagement der Koordinator*innen dar. Ein Finanzplan half dabei, die bereitgestellten Mittel und deren Verwendung zu planen und zu dokumentieren. Um den Projektverlauf und die (Besprechungs-)Ergebnisse festzuhalten, wurden unterschiedliche Formen zur Dokumentation, wie z. B. Sitzungsprotokolle und Berichte, genutzt.

» NETZWERKARBEIT UND VERNETZUNG

Durch **Netzwerkarbeit** und Vernetzung können Wissen, Erfahrungen sowie Informationen geteilt, diskutiert, ausgetauscht und verbreitet werden. Hierdurch können Akteur*innen, die keine gemeinsamen Schnittstellen bei Themen und Adressaten zu haben scheinen, zusammengebracht werden und von Synergieeffekten profitieren. Das Einbeziehen verschiedener Akteur*innen von Beginn an, kann die Chance auf Verankerung von Maßnahmen und Angeboten, durch das frühe Mitdenken bezüglich der Verantwortungsübernahme und finanziellen Beteiligung, erhöhen.⁴ Es bietet sich an, in bestehenden Netzwerken zu partizipieren und dort das eigene Anliegen regelmäßig zu thematisieren, da das Gründen eines neuen Netzwerkes sehr aufwendig sein kann

und so die knappen Ressourcen aller berücksichtigt werden. Ein bereits existierendes Netzwerk hat den Vorteil, dass es (mit hoher Wahrscheinlichkeit) unabhängig von einem befristeten Projekt weiter besteht. Ein neu gegründetes Netzwerk würde ggf. nicht weitergeführt werden, wenn keine Verantwortungsübernahme gelingt.

Die Netzwerkanalyse (vgl. Kapitel 3; Evaluationsbericht) ermöglichte einen Einblick in die Stadtteilstrukturen. In dem Projekt zeigte sich, dass es keine Gesundheitsnetzwerke gibt und dass Gesundheit in den vorhandenen sozial- bzw. bildungsbezogenen Netzwerken ein Randthema ist.



Netzwerk

Immer in bestehenden Netzwerken partizipieren, und erst bei Bedarf eigenes Netzwerk oder eine Arbeitsgruppe gründen.

Um auf das Projekt aufmerksam zu machen, wurde regelmäßig an bestehenden Stadtteil-Netzwerken sowie Gremien (z. B. Bezirksratssitzungen) teilgenommen und der aktuelle Projektstand vorgestellt (vgl. Öffentlichkeitsarbeit). Der Kontakt und die Vernetzung zu den dortigen Akteur*innen diente auch als Bindeglied zur Dialoggruppe, um z. B. Angebote und Maßnahmen zu bewerben. Für gezielte Vorhaben, wie Angebots- und/oder Maßnahmenentwicklung konnten Akteur*innen aus diesen Netzwerken gewonnen werden, die das jeweilige Vorhaben unterstützten.



Projektteams

Zu Projektbeginn waren örtliche Projektteams in den Stadtteilen geplant, die sich aus Vertreter*innen des Quartiersmanagements bzw. der Gemeinwesenarbeit, ortsansässigen Einrichtungen, interessierten Bürger*innen, relevanten Multiplikator*innen, und der Politik zusammensetzen sollten. Dies sollte der institutionellen und fachlichen Vernetzung dienen und die Chance erhöhen, sowohl das Thema Gesundheit(sförderung) als auch die Errungenschaften innerhalb des Projektes über das Projektende hinaus im Stadtteil zu halten. Die Projektteams konnten in der geplanten Form aufgrund der coronabedingten Kontaktbeschränkungen nicht gegründet werden.

» ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Damit die Bekanntheit eines Projektes und der zugehörigen Angebote die Dialoggruppe(n) erreicht, ist eine zielgerichtete Ansprache und die Möglichkeit mittels verschiedener Kanäle Informationen zu verbreiten wichtig.³

Beispielsweise wurde im vorliegenden Projekt viel über digitale Kanäle gearbeitet, da die Dialoggruppe als internetaffin gilt, es kaum Orte in den Stadtteilen gibt, an denen sich die Altersgruppe aufhält und der Alltag der Menschen so heterogen ist, wie die Gruppe selbst. Aufgrund der pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen, konnten Veranstaltungen vor Ort für Öffentlichkeitsarbeit nur im verringerten Umfang durchgeführt werden.

Die Bewerbungswege mit denen Angebote und Maßnahmen gezielt beworben wurden, z. B. Flyer und Plakate, werden in Kapitel 5 beschrieben.

Digitale Plattformen

Ein Großteil der Einrichtungen und Organisationen in den Stadtteilen nutzen unterschiedliche digitale Plattformen, um auf sich aufmerksam zu machen oder um auf temporäre Angebote hinzuweisen. Auch das Projekt wurde über einschlägige Seiten der sozialen Medien beworben. Dabei wurden Accounts der Verwaltung sowie die Zugänge von Schlüsselpersonen und lokalen Vereinen zu Messenger-Gruppen und Plattformen sozialer Medien genutzt. Die Stadtteilwebseiten, die bereits vor dem Projekt bestanden, dienten grundsätzlich als guter Bewerbungskanal, da hier auch Informationen zum Stadtteil und den örtlichen Einrichtungen sowie aktuelle Veranstaltungshinweise gepostet werden konnten.



Digitale Plattformen

Das Projekt hatte auf den Stadtteilwebseiten eine eigene Rubrik, was als positiv bewertet wird. Die vorbereiteten Beiträge für soziale Medien sowie die Nachrichten in Messenger-Diensten wurden über Dritte entsprechend den Vorstellungen der Projektkoordination veröffentlicht. Es sollte gewährleistet sein, dass entsprechende Postings auch betreut werden.



» CHECKLISTE B: NETZWERKARBEIT UND VERNETZUNG

- Direktes Ansprechen von wichtigen Akteur*innen (Türöffner*innen, Multiplikator*innen, Expert*innen und Entscheider*innen)
- Den Akteur*innen einen Mehrwert für ihre Beteiligung und Mitarbeit aufzeigen
- Eine diverse Gruppe mit unterschiedlichen fachlichen Hintergründen bilden
- Kontaktdaten (E-Mail-Verteiler) von Akteur*innen sammeln und sie darüber regelmäßig updaten
- Regelmäßig Netzwerksitzungen stattfinden lassen und diese effizient planen
- Nutzung einer Netzwerkkarte, um Beziehungen zwischen Stadtteilakteur*innen aufzuzeigen
- Gemeinsame Vision und Ziele formulieren
- Für eine gute Kommunikationskultur sorgen und ggf. Regeln festlegen
- Partizipation der Akteur*innen im Netzwerk einfordern und umsetzen
- Klare Aufgabenverteilung schaffen
- Aktiv werden und Ideen umsetzen

Bewertung: Über digitale Plattformen konnten viele Menschen erreicht werden. Grundsätzlich wäre es für die Projektkoordination hilfreicher gewesen, selbst Messenger-Gruppen und Plattformen Sozialer Medien bespielen zu können, um direkt auf Fragen zu den Beiträgen und Anregungen reagieren zu können. Jedoch ist das aufgrund der Zugehörigkeit zur öffentlichen Verwaltung nur im geringen Ausmaß möglich gewesen. Der Bekanntheitsgrad der Webseiten in den Stadtteilen wird zudem als ausbaubar bewertet.



Newsletter

- Datenschutzkonformes Online-Tool auswählen
- Anmeldung am besten über digitale Wege, um Übertragungsfehler zu vermeiden
- Einheitlich gestalten, um Wiedererkennung zu ermöglichen
- In leserfreundlichen Abständen verschicken

Newsletter und Informations-E-Mails

Zu Beginn des Projektes wurde sich dafür entschieden, mit einem Online-Newsletter die Stadtteilbewohner*innen und Akteur*innen über die aktuellen Projektentwicklungen zu informieren. Dafür wurde bei jeder Gelegenheit (beispielsweise bei den Angebotsbesuchen und Blitzbefragungen) die Möglichkeit geschaffen, sich für den Newsletter einzutragen. Der Newsletter wurde mit einem kostenlosen Online-Tool organisiert und per E-Mail versendet. In dem verwendeten Tool konnte auch die Anzahl der Newsletter-Öffnungen ausgewertet werden. Dies lieferte einen Einblick, welche Themen die Empfänger*innen möglicherweise mehr interessieren als andere.

Neben dem Newsletter wurden vereinzelt E-Mails an Akteur*innen versendet, um diese für die Beteiligung an und für die Unterstützung von Angeboten und Maßnahmen zu gewinnen.



Newsletter

Insgesamt wurden in der Projektlaufzeit etwa 20 Newsletter pro Stadtteil verschickt. Dabei hatten die Verteiler zwischen 140 und 160 E-Mail-Adressen.

Folgende Themen hatten die meisten Aufrufe:

- Übersichten von Angeboten (Gesundheitspläne und Wochenplan)
- Informationen zu kostenlosen Fitness- und Ernährungsangeboten
- Schulungsangebot „Gesundheitskompetenz“
- Stadtteilbeeinflussende Maßnahmen (Fit&Relax - Stationen)
- Aktionen

Bewertung: Die Nutzung eines Newsletters kann als effektiv bewertet werden, weil Teile der Dialoggruppe darüber erreicht werden konnten und regelmäßig Informationen des Projektes erhielten. Zudem war die Erstellung kostenneutral und der Arbeitsaufwand für die Projektkoordination überschaubar. Der Nachteil eines Online-Newsletters besteht darin, dass er möglicherweise bei Personen mit viel E-Mail-Verkehr untergeht. Aus diesem Grund sollte auch weiterhin auf analogem Weg, wie mit Flyern und Plakaten, gearbeitet werden. Die direkte Ansprache bei Informationsmails erwies sich als wirkungsvoll, da Akteur*innen eher auf persönliche Ansprachen und Inhalte reagierten als auf allgemeingehaltene.



Printmedien

Bei kostenfreien Wochenendbeilagen, temporären Zeitungen und Zeitschriften von z.B. großen Wohnungsgebern wegen der Veröffentlichung von projektbezogenen Werbetexten anfragen.

Pressearbeit

In lokalen Printmedien konnten kostenlos kurze Artikel veröffentlicht werden. Über diesen Weg wurden Stadtteilbewohner*innen erreicht, die sich daraufhin telefonisch über ein aktuelles Angebot erkundigten bzw. sich für dieses anmeldeten.

Über zwei Pressetermine wurden regionalen Medienvertreter*innen das Projekt und aktuelle Entwicklungen vorgestellt. Im Nachgang des Pressegesprächs gab es kurze Veröffentlichungen in regionalen (online) Zeitungen und im Radio.

Bewertung: Die Nutzung von Printmedien erwies sich als sinnvoll, um Personen zu erreichen, die weniger digitale Medien nutzen. Hierbei gilt es, den zeitlichen Aufwand der möglichen Reichweite des Mediums gegenüber zu halten. Die Vorbereitung für den Pressetermin erwies sich als umfangreich. Für einen Pressetermin sollten gezielt Redaktionen angesprochen werden, die z. B. in der jeweiligen Kommune oder Stadtteil agieren. Außerdem kann durch diese Art der Öffentlichkeitsarbeit die Bekanntheit des Projektes über Stadtteilgrenzen hinausreichen.

Öffentliche Veranstaltungen

Im Projekt gab es Informationsstände, Eröffnungsveranstaltungen und es wurde an Stadtteilstellen teilgenommen. Dabei wurden z.B. Vereine oder Einrichtungen sowie Multiplikator*innen und andere Stadtteilakteur*innen eingebunden, die im Kontakt mit der Dialoggruppe stehen, um eine niedrigschwellige und vertrauensvolle Ansprache zu ermöglichen.



Planen einer Veranstaltung

- Konzept entwerfen und Rücksprache dazu mit den Projektbeteiligten halten
- Termin auswählen und absprechen, um Parallelveranstaltungen zu vermeiden
- Veranstaltungsort auf Grundlage der erwarteten Teilnehmer*innenzahl festlegen
- Einladungen erstellen und versenden (gezielt und/oder über öffentliche Kanäle)
- Aktionen und Methoden überlegen (Spiele, Diskussionsrunden, Markt der Möglichkeiten etc.)
- Materialienliste erstellen
- Genauen Ablaufplan festlegen
- (externe) Redner*innen anfragen oder Person des Öffentlichen Lebens, um Aufmerksamkeit zu generieren
- Catering organisieren
- Das Angebot einer Kinderbetreuung abwägen
- (externe) Moderation beauftragen
- Veranstaltung dokumentieren

Um die Stadtteilbewohner*innen an der Maßnahmenentwicklung zu beteiligen, gab es in der frühen Planungsphase einer Maßnahme eine Partizipationsveranstaltung, bei der sich die Bewohner*innen zur Maßnahmenidee äußern konnten (vgl. **Fit&Relax - Stationen Kapitel 5**).

Bewertung: Durch das Durchführen von Veranstaltungen im Stadtteil konnte zusätzliche Aufmerksamkeit für das Projekt und aktuelle Angebote und Maßnahmen gewonnen werden. Es konnten Passant*innen angesprochen, informiert und ggf. sogar zur Teilnahme überzeugt werden. Öffentliche und partizipative Veranstaltungen zu planen und durchzuführen wird daher sehr empfohlen.



Auftakt- und Abschlussveranstaltung

Zum Start des Projektes wurde eine Auftaktveranstaltung geplant, die jedoch aufgrund der Beschränkungen in der Covid-19-Pandemie nicht stattfinden konnte. Zum Ende des Projektes wurde eine Abschlussveranstaltung geplant. Diese hat aufgrund geringer Anmeldezahlen nicht für die Fachöffentlichkeit stattgefunden. Es wurde sich stattdessen dazu entschieden, eine Abschlussveranstaltung mit den aktuellen und ehemaligen Projektbeteiligten durchzuführen, bei der die Ergebnisse und der Prozess des Projektes reflektiert wurden.

Vorträge und Berichte

Im Projektverlauf wurde die Möglichkeit genutzt, auf verschiedenen Fachveranstaltungen über das Projekt und die daraus gewonnenen Erkenntnisse zu berichten. Es wurden Kurzvorträge gehalten und sich mit Fachpublikum ausgetauscht. Darüber hinaus war ein Ansatz der Öffentlichkeitsarbeit, regelmäßig in der örtlichen Politik und in stadtteilbezogenen Arbeitskreisen bzw. Gremien über das Projekt zu berichten. Der Fokus lag dabei auf Ergebnissen, die für die kommunale Verwaltung relevant sind sowie auf Aufgaben, die langfristig auch an die Kommune angegliedert werden könnten.



Weiterbildung

Wenn möglich, an Fortbildungen und/oder Veranstaltungen zu ähnlichen Projekten teilnehmen, um von anderen zu lernen, sich zu vernetzen und den Horizont zu erweitern.



Politik

Die politische Ebene bei der Umsetzung von Maßnahmen mitzudenken ist wichtig, jedoch kann die Einbindung politischer Vertreter*innen herausfordernd sein; hier niemals nachlassen, die Wichtigkeit des eigenen Themas zu betonen.

Bewertung: Der Aufwand des regelmäßigen Präsentierens in den Netzwerken wird als gerechtfertigt bewertet, da hierüber die Wichtigkeit des Themas bei verschiedenen Akteur*innen gesetzt wird. Darüber hinaus wurden neue Impulse für die Arbeit gewonnen und es sind teils neue hilfreiche Vernetzungen entstanden.

» ZUGANGSWEGE

Um Zugang zur Dialoggruppe zu erlangen, wurden im Projekt unterschiedliche Wege der Kontaktaufnahme erprobt. Hierzu gehören die unter **Öffentlichkeitsarbeit** beschriebenen digitalen Plattformen, der Newsletter, Artikel in Printmedien und die Durchführung von öffentlichen (partizipativen) Veranstaltungen. Ergänzend ermöglichte die aufsuchende Methode der Angebotsbesuche und Blitzbefragungen (vgl. Kapitel 3), die Dialoggruppe in kurze aber zielgerichtete Gespräche zu involvieren. Teilweise gab es auch Informationsstände im öffentlichen Raum, um auf das Projekt aufmerksam zu machen. Durch die Teilnahme an stadtteilbezogenen Gremien und Netzwerktreffen wurden Schlüsselpersonen erreicht, über die wiederum die Dialoggruppe erreicht wurde. Dies ist als Zugangsweg „über Dritte“ zu verstehen.

Bei allen Zugangswegen, gab es die Möglichkeiten, dass die Dialoggruppe mit der Koordinationsebene des Projektes in Kontakt treten kann. Zusätzlich können auch Flyer und Plakate sowie Mundpropaganda als Zugangsweg angesehen werden.



Kontaktdaten

Einen Handzettel mit Projektinformationen und Kontaktdaten griffbereit haben und bei allen Veröffentlichungen darauf achten, dass Kontaktdaten angegeben sind.

Hinweis: Da es Überschneidungen zwischen Zugangs- sowie Bewerbungswegen und der Öffentlichkeitsarbeit gibt, werden die Bewerbungswegen an dieser Stelle nicht zusätzlich beschrieben, sondern im **Kapitel 5** aufgeführt.

Bewertung: Insgesamt stellte sich heraus, dass vor allem die Durchmischung von Zugangswegen erfolgversprechend war. So stach bei der Evaluation (vgl. **Evaluationsbericht**) kein Zugangsweg besonders heraus. Informationsstände werden als gut bewertet, weil interessierte Stadtteilbewohner*innen auf die Projektkoordination zukommen und ins Gespräch kommen konnten. Die ergänzende Aushändigung eines Flyers zum Projekt mit **Kontaktdaten** war dabei sehr hilfreich, um in Erinnerung zu bleiben. Die aufsuchende Methode der Angebotsbesuche, die insbesondere in der Anfangsphase des Projektes durchgeführt wurde, war mit viel Zeitaufwand verbunden. Insgesamt war es eine gute Mög-

lichkeit, um zu erfahren, über welche weiteren Zugangswege die Dialoggruppe erreicht werden könnte. Flyer und Plakate waren wirksam bei der Anwerbung für Angebote und Maßnahmen. Für die Gestaltung gab es gutes Feedback. Bei der Verteilung ist darauf zu achten, gezielt Orte auszuwählen, an denen sich die Dialoggruppe aufhält und die Flyer und Plakate so zu platzieren, dass sie auffallen. Der Wert von Mundpropaganda ist darüber hinaus nicht zu unterschätzen, da persönliche Empfehlungen von Vertrauenspersonen (z.B. Freund*innen und Bekannte) eine motivierende Wirkung haben können. Insbesondere der Zugang über Dritte kann grundsätzlich als gewinnbringend bewertet werden, da durch die direkte Ansprache der Dialoggruppe durch eine Schlüsselperson (wie z.B. Stadtteilmitarbeiter*innen und Einrichtungsleiter*innen) wie bei der Mundpropaganda wirkungsvoll sein kann.



» CHECKLISTE C: ÖFFENTLICHKEITSARBEIT, ZUGANGS- UND BEWERBUNGSWEGE

- Öffentlichkeitsarbeit als Langzeitthema begreifen
- Das Projekt und seine Aktivitäten vielfältig bewerben
- Sowohl digitale als auch analoge Kanäle zur Bewerbung eines Angebots nutzen; es gibt nicht den einen Werbeweg
- Zugangswegen der Dialoggruppe erheben, um erfolgreiche zu identifizieren und zu nutzen
- Informationsmails oder Newsletter für unterschiedliche Personenkreise einführen
- Möglichst viel im Setting sein, um dem Projekt ein Gesicht zu geben und Vertrauen zu den Stadtteilbewohner*innen aufzubauen (z.B. durch öffentliche Veranstaltungen und Infostände)
- Eine kurze Projektbeschreibung und Kontaktinformationen zur Hand haben, um sie Interessierten aushändigen zu können
- Politische Gremien früh bei der Projektentwicklung einbinden, um politischen Rückhalt zu generieren

3. ANALYSE »

Um passende gesundheitsbezogene Angebote für Bewohner*innen eines Stadtteils entwickeln zu können, muss zunächst der Ist-Zustand bezüglich der Strukturen, Themen und Angebote vor Ort erhoben werden. Zum einen erhält man so einen Eindruck der Lebenswelt und zum anderen dient diese Phase, neben der organisatorischen Vorbereitung, insbesondere der ersten Kontaktaufnahme mit der Dialoggruppe.³

In diesem Kapitel werden die Erhebungsmethoden Bestands- und Bedarfsanalyse, Netzwerkanalyse sowie die Bedürfniserhebung, wie sie in diesem Projekt durchgeführt wurden, vorgeteilt. Außerdem wird auf Zugangswege zur Dialoggruppe eingegangen. Am Ende des Kapitels befindet sich eine Checkliste mit Aspekten, die aus den Erfahrungen im vorliegenden Projekt heraus als wichtig angesehen werden. Daran schließt sich die Maßnahmenplanung (Kapitel 4) an.

» WIE IST DIE AUSGANGSLAGE?

Die Ergebnisse der Bestands-, Bedarfs- und Bedürfnisanalyse stellen die Ausgangslage in den Stadtteilen dar und bilden die Grundlage für die verhaltens- und verhältnisbezogenen Maßnahmen zur kommunalen Gesundheitsförderung, die in Kapitel 5 vorgestellt werden.

Analysephase herauszufinden, welche Angebote es bereits vor Ort gibt, um keine Parallelstrukturen aufzubauen. Es ist zudem hilfreich, die strukturellen und politischen Rahmenbedingungen zu sichten, ob es z. B. ein politisches Gremium gibt, das sich mit den relevanten Themen vor Ort beschäftigt oder ob Vereine und ehrenamtlich Aktive im weiteren Projektverlauf einbezogen werden können. Sich die Lage und die historische Entwicklung der Quartiere anzuschauen, kann das Bild eines Stadtteiles abrunden.³

» BESTANDS- UND BEDARFSANALYSE

Die Bestands- und Bedarfsanalyse ermittelt unter anderem Daten zur Einwohner*innenstruktur, wie Anzahl, Altersverteilung und zu den sozioökonomischen Lebensumständen. Darüber hinaus sollen auch Fragen zu sozialen und gesundheitsbezogenen Strukturen, wie Anlaufstellen (Treffpunkte, Ärzte), zur Infrastruktur (ÖPNV, Supermärkte, Grünräume) und, wenn möglich, zum Gesundheitszustand der Dialoggruppe beantwortet werden. Grundsätzlich gilt es in der

Recherche

Bei der Recherche zum Bestand ging es primär darum, gesundheitsbezogene Angebote zu ermitteln. Es wurden dabei die Angebote registriert, in denen die ausgewählte Dialoggruppe möglicherweise anzutreffen ist, um diese im späteren Projektverlauf zu erreichen und einbinden zu können. Die Recherchewege sind in Tabelle 1 abgebildet.

TABELLE 1: RECHERCHEWEGE IM PROJEKT

WAS?	WIE?
Aktuelle Sozial- und Strukturdaten	Behördenabfrage (z. B. Gemeinde oder Stadtverwaltung)
Umweltbedingte Ressourcen und Risiken	Vor-Ort-Begehungen Onlinekarten ÖPNV-Fahrpläne
Medizinische Versorgungsstruktur	Internetseiten der Ärztekammer, Kassenärztliche Vereinigung und Berufsverbände der Heilmittelerbringenden
Angebote	systematische Internetrecherche Krankenkassen Bildungsträger Stadtteilwebseite Begehungen
Gespräche mit Stadtteilakteur*innen und Bewohner*innen	Interviews

Ergebnis: In beiden Stadtteilen sind die meisten Angebote jeweils geballt an einem Ort, wie einer Einrichtung, verortet und andere Gebiete dafür vernachlässigt. In beiden Stadtteilen gibt es sehr wenige Fachärzte*innen und medizinische Versorgungseinrichtungen. Soziale Angebote, wie Treffpunkte und Anlaufstellen für soziale Hilfestellungen sind dagegen vorhanden. In Stadtteil 2 gibt es mehrere Sportvereine, weshalb einige Bewegungsangebote vorhanden sind und grundsätzlich auch der Dialoggruppe offenstehen. Auch in Stadtteil 1, ohne eigenen Sportverein, gibt es vereinzelt Angebote aus dem Bewegungsbereich. Angebote zur Ernährung oder Förderung der psychischen Gesundheit wurden nicht identifiziert. Es konnten objektive Lücken des gesundheitsbezogenen Angebots, der vorliegenden Strukturen und stadtteilbezogene gesundheitliche Risiken und Potenziale für beide ausgewählten Stadtteile herausgestellt werden. Insgesamt sind beide Stadtteile dicht besiedelt, verfügen aber über viele Grünflächen, welche als Erholungsräume angesehen werden können. Im Stadtteil 2 gibt es besonders viel stark befahrene Straßen. Darüber hinaus haben beide Stadtteile eine gute ÖPNV-Anbindung an das Stadtzentrum.



Standortanalyse

Mithilfe der sogenannten Nadelmethode, bei der auf einer Stadteilkarte Angebote eingetragen werden (z. B. mit Pinnadeln), konnte die Projektkoordination das Ergebnis zusätzlich visuell darstellen.

Interviews

Flankierend zum zuvor beschriebenen Vorgehen wurden Interviews mit vorab als Schlüsselperson identifizierten Stadtteilakteur*innen durchgeführt, um deren Einschätzung zu bestehenden Bedarfen zu erheben. Dabei gehörte die Einbindung der Gemeinwesenarbeit, des Quartiersmanagements und der Rückgriff auf deren Expertise zum partizipativen Vorgehen des Projektes. Ziel war es, eine Durchmischung von Akteur*innen aus den sozialen Bereichen und dem gesundheitlichen Bereich zu haben, um das Stadtteilbild repräsentativ abzubilden.

Für eine vergleichbare Interviewdurchführung wurde ein Interviewleitfaden entwickelt (**Anhang A**). Neben Fragen zur Person, der Arbeit und den eigenen Angeboten wurden weitere Fragen, wie z. B. zu Erfahrungen und möglichen Bedarfen der Dialoggruppe, dem Leben im Stadtteil sowie zur Zusammenarbeit mit weiteren Stadtteilakteur*innen gestellt.



Datenschutz

Eine Einverständnis- bzw. Datenschutzerklärung unterschreiben lassen, um sich selbst und die interviewte Person rechtlich abzusichern.

In jedem Stadtteil konnten etwa 20 Personen identifiziert und schlussendlich insgesamt 30 Interviews geführt werden. Eine wörtliche Transkription der Interviews fand nicht statt, stattdessen wurden die wesentlichen Aussagen in einer Auswertungsmatrix von der Projektkoordination vermerkt. Die Aussagen aller Interviewten wurden dann zu einem Themenkomplex zusammengefasst und schlussendlich in einem Ergebnisbericht (**vgl. Evaluationsbericht**) dargestellt.



Umfrageergebnisse

Den Befragten die Ergebnisse einer Umfrage mitteilen oder einen Bericht erstellen, der für die interessierte Öffentlichkeit einsehbar ist. Hierdurch wird transparent gearbeitet und der Fortschritt des Projektes ist nachvollziehbar.

Ergebnis: In den Gesprächen wurde deutlich, dass die Befragten nur begrenzte Kenntnisse über die vorhandenen (Gesundheits-)Angebote in ihrem Stadtteil besitzen. Grundsätzlich wird die Erreichbarkeit der Dialoggruppe als schwierig angesehen. Die Aussagen verlauten, dass Gesundheit möglicherweise eine verhältnismäßig geringe Relevanz im Alltag für die Dialoggruppe darstellt und diese ein riskantes Gesundheitsverhalten (z. B. wenig Bewegung, keine ausgewogene Ernährung) aufweist. Mit diesen Beobachtungen ging auch ein vermuteter Bedarf der Dialoggruppe einher. Demnach sei die Förderung des Gesundheitswissens und die Sensibilisierung für Gesundheitsthemen von hoher Wichtigkeit. Weiter lässt sich anhand der Ergebnisse festhalten, dass das Interesse, sich über Gesundheitsthemen auszutauschen, hoch ist, hierfür aber keine geeignete Struktur im Stadtteil besteht.

Einschränkend muss gesagt werden, dass nicht alle Befragten selbst auch im Stadtteil leben und viele von ihnen älter als 55 Jahre alt sind, so dass sie nicht der Dialoggruppe entsprechen. Die Einschätzungen über deren Lebenswelt sind daher möglicherweise verzerrt. Dennoch stellten diese Ergebnisse ein gutes Fundament für die aufbauende Projektarbeit dar, da sie einen umfangreichen Einblick in die Stadtteil- und Angebotsstrukturen vermitteln und den Beginn der Zusammenarbeit mit den Aktiven vor Ort markieren.

» NETZWERKANALYSE

*Die Netzwerkanalyse hat das Ziel, Beziehungen und Interaktionen von Akteur*innen, die aktuell Angebote im Stadtteil zu Gesundheitsthemen vorhalten, darzustellen. Es soll eruiert werden, wer potentiell in diesem Zusammenhang als weitere Anbieter*in, Multiplikator*in oder Schlüsselperson fungieren könnte. Dabei kann es sinnvoll sein, die durchgeführte Netzwerkanalyse nach einiger Zeit oder nach dem Ende eines Projektes zu wiederholen, um zu schauen, ob die Maßnahmen und Bemühungen in der Zwischenzeit etwas in der Netzwerkstruktur- bzw. seiner Ausprägung verändert haben.*⁴

Das Institut für die Evaluation des Projektes führte zu Beginn eine Netzwerkanalyse in den ausgewählten Stadtteilen durch. Dies geschah unter folgender Annahme: Es ist wichtig, dass lokale Akteur*innen zusammenarbeiten, ihre Angebote abstimmen bzw. sich über spezifische Dialoggruppen und deren Bedarfe verständigen, um Gesundheits-sensibilisierung in einem Stadtteil nachhaltig zu fördern.

Die Netzwerkanalyse erfolgte auf Basis leitfadengestützter, qualitativer Expert*inneninterviews (**Anhang A**). Die Rekrutierung der Interviewpartner*innen basierte dabei auf den Ergebnissen der zuvor durchgeführten Bestandsanalyse und den dort ermittelten Bereichen (Politik, Gesundheit, Bildung, Sicherheit, Ernährung, Sport, Religion, Wirtschaft, Familie/Soziales). Weitere Kriterien für die Auswahl von Einrichtungen, in denen die Interviewpartner*innen zum Teil vertreten waren, waren der Zugang zur Dialoggruppe, die Art des Angebots und bisherige Einbindung in das Projekt. Die Fragen in den Interviews bezogen sich dabei auf die Bereiche Zusammenarbeit mit anderen Akteur*innen im Stadtteil, die Art der Netzwerke (formal oder informell) sowie die Intensität und die Relevanz der Kooperation. Die Ergebnisse der einzelnen Interviews wurden in einer Grafik eingezeichnet (**vgl. Evaluationsbericht**).

In Netzwerkkarten zeichneten die befragten Expert*innen ihre Verbindungen zu anderen Einrichtungen und Netzwerken ein. Die jeweilige Netzwerkkarte wurde ausgewertet und die Ergebnisse in einem gesonderten Bericht detailliert dargestellt (**vgl. Evaluationsbericht**).

Ergebnis: Pro Stadtteil wurden in drei Monaten etwa 20 Interviews geführt, die im Mittel 50 Minuten dauerten. Ergebnisse waren dabei u. a., dass es in den Stadtteilen etwa 10 – 15 Netzwerke gibt, wobei sich der Großteil wiederum nicht auf die Arbeit im Stadtteil fokussiert, sondern z. B. stadtteilübergreifend tätig ist. Die am besten vernetzte Einrichtung ist jeweils eine soziale Einrichtung (Gemeinwesenarbeit bzw. Quartiersmanagement) gewesen, deren Vertreter*innen im Projekt mitgearbeitet haben. Einrichtungen aus dem Bereich Gesundheit lehnten wiederum eine aktive Einbindung in Netzwerke aus Zeitgründen größtenteils ab. Im Vergleich der Stadtteile ergab sich ein größerer Unterschied. In Stadtteil 2 gibt es ein Netzwerk zum Thema Gesundheit und in Stadtteil 1 wird Gesundheit eher als Randthema in einzelnen Netzwerken behandelt. Ausbaufähig ist der Austausch der Netzwerke untereinander, um sich gegenseitig über den aktuellen Stand im Stadtteil zu informieren und gegebenenfalls gemeinsame Aktionen planen zu können.

Wichtig bei der Betrachtung der Ergebnisse ist, dass auch die Netzwerkanalyse in die Zeit der Covid-19-Pandemie fiel und die Netzwerkarbeit an einigen Punkten eingestellt war.

» BEDÜRFNISANALYSE

*Eine Bedürfnisanalyse hilft, herauszufinden, ob die objektiven Bedarfe der Dialoggruppe, auch von dieser als solche angesehen werden. Das Ziel der durchgeführten Bedürfnisanalyse war es, sowohl Kontakt mit den Stadtteilbewohner*innen aufzubauen, ihre Bedürfnisse im Bereich Gesundheit(sförderung) zu erheben, als auch ihre subjektive Perspektive mit den Aussagen aus der Bedarfsanalyse zu vergleichen.*⁵

Dem partizipativen Ansatz folgend, plante die Projektkoordination die Durchführung mehrerer **Gesprächsrunden** (Fokusgruppen) in jedem der Stadtteile. Die ursprünglichen Planungen mussten aufgrund der Covid-19-Pandemie angepasst werden. Wegen der Kontaktbeschränkungen konnten keine Gesprächsrunden vor Ort stattfinden. Die Projektkoordination entwickelte Alternativen, um die Bedürfnisse der Dialoggruppe zu erheben. Diese werden im Folgenden vorgestellt.



Partizipation

Partizipation ist ein wichtiges Gestaltungsprinzip in der Gesundheitsförderung. Dabei gibt es verschiedene Stufen der Beteiligung, die sich von Information, Einbeziehung, Mitwirkung bis zur Entscheidungsbeteiligung ziehen. Dadurch, dass die Menschen ihre Erfahrungen und Vorstellungen in die gemeinsame Arbeit einbringen können, identifizieren sie sich eher mit dem Vorhaben und wollen zu seinem Erfolg beitragen.⁶



Gesprächsrunden planen

- Dauer der Gesprächsrunde zwei Stunden
- Abends- als auch Vormittagstermine
- geschlossene Gruppe für Frauen, für Männer und eine offene Gruppe
- Teilnahme auch ohne Anmeldung möglich
- Catering
- Kinderbetreuung
- Bewerbungsflyer
- festgelegte Ziele (Bedürfniserhebung, Austausch, Interesse für weitere Mitarbeit wecken)
- Ablaufplan erstellen (Kennlernrunde – Projektvorstellung – aktive Arbeitsphase zu vorbereiteten Fragen – Ergebnisse zusammenfassen – Abschlussrunde)
- Checkliste mit benötigten Materialien erstellen
- niedrighschwellige und abwechslungsreiche Methoden für die Arbeitsphase
- Durchführung eines Pretests

Angebotsbesuche und Blitzbefragungen

Angebotsbesuche greifen den Ansatz der Bring-Struktur auf: Die Dialoggruppe wird dort aufgesucht, wo sie bereits anwesend oder gar aktiv ist. In 10–15-minütigen Gesprächen können die Personen z. B. nach ihren gesundheitsförderlichen Bedürfnissen befragt werden.

Im Rahmen des Projektes wurden Sport- und Begegnungsangebote besucht, die auch während der Covid-19-Pandemie stattfanden. Die Befragungen wurden je nach Gegebenheiten in der gesamten Gruppe oder in Form von Einzelgesprächen durchgeführt.



Geschlechtssensibler Zugang

Es wurde darauf geachtet, dass die Ansprache bei Frauengruppen durch den weiblichen Part und bei Gruppen mit überwiegend männlichen Teilnehmern durch den männlichen Part der Projektkoordination erfolgte, um eine gewisse Niedrigschwelligkeit herzustellen und die Möglichkeit zur Identifizierung zu schaffen.

Ergänzend zu den Angebotsbesuchen gab es Blitzbefragungen in den Stadtteilen.

Blitzbefragungen sind eine Erhebungsform, bei der zu einem spezifischen Thema in einem Gespräch oder schriftlich wenige Fragen gestellt werden. Im Vergleich zu umfangreichen Fragebögen, ist die Dauer einer Befragung in der Regel kürzer und es können in der gleichen Zeit mehr Gespräche geführt werden.

Die Blitzbefragungen wurden an **öffentlichen Orten** in den Stadtteilen, an denen sich die Dialoggruppe aufhält (Supermarkt, Baumarkt, Bahnhaltstellen, Schule etc.), durchgeführt. Ein Vorteil dieses Vorgehens liegt darin, dass auch nicht im Stadtteil aktive Dialoggruppenangehörige erreicht werden können, wie z.B. Personen, die nicht im Sportverein sind. Bei dieser Methode werden nur wenige Fragen gestellt.

Für die Angebotsbesuche und Blitzbefragungen wurden unterschiedlich lange Interview-Leitfäden (**Anhang B**) erstellt.



Weitere Bedürfnisse

Bedürfnisäußerungen, denen nicht im Projekt nachgegangen werden kann, in andere passende Netzwerke oder z.B. an die örtliche Politik weiterleiten.

Öffentlicher Auftritt

Bei Aktivitäten im Stadtteil klare Zugehörigkeit zu einem Projekt/Arbeitgeber deutlich machen, z.B. mittels Kleidung, Schilder, Stand, um größeres Vertrauen der Passant*innen zu erlangen. Ein Kundenstopper kann zusätzlich für Aufmerksamkeit sorgen.

Ergebnisse: Durch diese beiden sich ergänzenden Methoden konnten etwa 40 – 60 Personen pro Stadtteil erreicht und nach ihren Bedürfnissen im Bereich der Gesundheitsförderung gefragt werden. Insgesamt war es herausfordernd,

Personen anzutreffen, die der anvisierten Altersgruppe entsprachen und Interesse und Zeit für die Befragung mitbrachten (v.a. bei den Blitzbefragungen). Erwartungsgemäß wurden mehr Frauen als Männer erreicht. Hinzu kam, dass es einigen Befragten, vor allem Eltern (vor einer Schule) schwerfiel, Aussagen zu ihren eigenen Bedürfnissen zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu treffen und nicht nur an Angebote für Kinder zu denken (**vgl. Evaluationsbericht**).



Werbemittel

Werbegeschenke (nachhaltig ausgewählt) können motivierend für eine Teilnahme wirken.

Es zeigte sich insbesondere bei den Blitzbefragungen, dass zunächst für das Thema Gesundheit sensibilisiert werden musste. Anzumerken ist, dass bei den beschriebenen Methoden nur diejenigen erreicht werden, die bereits (sportlich oder sozial) im Stadtteil aktiv sind oder nur mit denjenigen ins Gespräch gekommen werden konnte, die eben Interesse an einer Befragung zum Thema Gesundheit haben. Die Personen aus den besuchten Angeboten waren bereits recht zufrieden mit den Angeboten in ihrem Stadtteil, was daran liegt, dass sie bereits eins nutzen, und zwar das, in dem sie angetroffen wurden. Bei den Blitzbefragungen wurde sowohl angegeben bereits vorhandene Angebote im Stadtteil zu nutzen als auch ein Mangel an Angeboten bekundet.

Ergänzend wurde eine Online-Befragung entwickelt, um weitere für das Projekt relevante Bedürfnisse der Stadtteilbewohner*innen zu generieren.

Online-Befragung über Postkarten

Der Vorteil digitaler Fragebögen besteht darin, dass eine verhältnismäßig große Anzahl an Menschen erreicht werden kann und diese die Fragen zeit- und ortsungebunden beantworten können. Darüber hinaus ist die Anonymität höher. Nachteil dieser Vorgehensweise besteht darin, dass es keinen persönlichen Zugang zur Dialoggruppe gibt und sich die Dialoggruppe nicht untereinander kennenlernen und austauschen kann.

Zunächst wurde in einem umfangreichen Prozess mit Unterstützung der fachlichen Begleitung für die Evaluation ein Fragebogen (**Anhang C**) in einem passenden Online-Umfragetool entwickelt. Für das Projekt war es entscheidend,

Erkenntnisse zu generieren, die bei der weiteren Projektumsetzung und Maßnahmenplanung helfen. Schwerpunktfragen bezogen sich darauf, herauszufinden, welche Themen, Zugangswege, Medien, Uhrzeiten und Veranstaltungsorte von der Dialoggruppe für Angebote der Gesundheitsförderung gewünscht werden. Der Fragebogen wurde vorab durch Vertreter*innen der Dialoggruppe getestet. Anschließend wurde der fertige Fragebogen zudem in die **Sprachen übersetzt**, die in den Stadtteilen aufgrund der Sozialdaten am häufigsten vertreten sind.



Datenschutz Onlinebefragung

Sowohl die Datenschutzerklärung als auch die Teilnahmebedingungen wurden von der Projektkoordination unter Zuhilfenahme von DSGVO-Mustern und Vorlagen für Gewinnspiele erstellt. Anschließend wurden die Vorlagen von Personen mit juristischen Kenntnissen kontrolliert.



Übersetzung

Für Textübersetzungen Ehrenamtliche oder andere Multiplikator*innen aus dem Stadtteil anfragen, falls kein Übersetzungsdienst gezahlt werden kann.

Um die Stadtteilbewohner*innen gezielt auf die Online-Umfrage aufmerksam zu machen, wurden alle gemeldeten Personen zwischen 30 und 55 Jahren mit Hilfe des Einwohnerregisters mit einer **Postkarte** angeschrieben.

Ergebnis: Etwa fünf Prozent aller Bewohner*innen aus der Altersgruppe (circa 300 unter 7.000 Angeschriebenen) konnten zu einer Teilnahme motiviert werden. Alle Antworten gingen über das Online-Tool ein. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer*innen betrug dabei in beiden Stadtteilen etwa 44 Jahre. In beiden Stadtteilen ist auffällig, dass die Altersgruppe 41 bis 45 jene mit den wenigsten Teilnehmer*innen darstellt. Mit Blick auf das Geschlecht der Teilnehmer*innen zeigt sich wieder, dass mehr Frauen als Männer (über 50%) zur Teilnahme bewegt wurden. Die Projektkoordination führte eine umfangreiche Auswertung mittels eines Statistik-Programms durch, um z.B. Zusammenhänge zwischen den Fragen abzubilden. Eine einfache tabellarische Auswertung fand ebenfalls statt, v.a. in Bezug auf die Freitextfelder war dies eine übersichtliche Methode.

Bewegungs- und Ernährungsthemen wurden als primäre Interessenschwerpunkte geäußert. Darüber hinaus gab die Dialoggruppe an, dass die Angebote kostenlos und werktags in den Abendstunden im jeweiligen Stadtteil stattfinden sollen (**vgl. Evaluationsbericht**).



Postkarte

- Diese Informationen sollten auf der Karte zu finden sein:
 - Thema und Anliegen mit wenig Text vermitteln
 - QR-Code, der zu weiteren Informationen führt
 - Den Link, der hinter dem QR-Code steckt auch ausgeschrieben abdrucken
 - Hinweis auf Mehrsprachigkeit des Fragebogens
 - Bei Teilnahme Möglichkeit an einer Verlosung teilzunehmen
 - Kontaktdaten (E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Anlaufstelle im Stadtteil)
- Kosten einplanen für: Gestaltung und Druck der Postkarte, Online-Umfragetool, ggf. Porto, falls die Karten nicht selber verteilt werden
- Möglichkeit schaffen, über verschiedene Wege an der Umfrage teilzunehmen (online, telefonisch, per E-Mail, analog, im persönlichen Gespräch)
- Übersetzung des Fragebogens, auch in leichte Sprache
- Bei den Sozialen Medien auf die Umfrage aufmerksam machen
- Pretest durchführen, um die Verständlichkeit der Postkarte als auch des Fragebogens zu testen



» CHECKLISTE D: ANALYSE

- Informationen über die demografische, soziale und gesundheitliche Lage der Dialoggruppe im Setting erheben sowie die Angebotsstruktur kennenlernen (Bestandsanalyse durchführen)
- Die eher objektive Bedarfsanalyse mit einer Bedürfnisanalyse kombinieren; dabei eine Durchmischung von Stadtteilakteur*innen bzw. Interviewpartner*innen anstreben
- Eine (separate) Netzwerkanalyse durchführen, um die Strukturen kennenzulernen und erste Schlüsselpersonen zu identifizieren
- Mögliche Zugangswege identifizieren und für die Dialoggruppe austesten
- Gesprächsrunden und Einzelgespräche als Methode kombinieren, zum einen um Diskussion anzuregen und zum anderen um tiefere Einblicke in die Bedürfnislage zu erlangen
- Die Hürde der „Kommstruktur“ vermeiden, indem Angebote aktiv aufgesucht werden und durch Blitzbefragungen
- Unterschiedliche Orte und Zeiten für Blitzbefragungen im freien Raum wählen, um möglichst viele verschiedene Personen zu erreichen
- Sowohl digitale als auch analoge Erhebungskanäle wählen, um möglichst viele Personen zu erreichen
- Öffentlich zur Beteiligung aufrufen; Werbung für Beteiligungsmöglichkeiten in der Analysephase machen, um Partizipation zu erzielen
- Fragebögen zielgerichtet gestalten (wenige Fragen etc.)
- Datenschutzrechtliche Aspekte abklären (Onlinebefragung, analoge Fragebögen, Interviews)
- Eine Übersetzung von Fragebögen in Erwägung ziehen
- Analyseergebnisse praktikabel aufbereiten
- Ergebnisse mit anderen teilen; offene Themen und Aufgaben ggf. abgeben

4. PLANUNG »

Bei der Maßnahmenplanung wird geschaut, wie die priorisierten Projektziele erreicht werden können. Hierbei ist eine Kombination aus verhaltens- und verhältnispräventiven Ansätzen anzustreben. Ziel sollte möglichst eine nachhaltige Veränderung der Lebenswelt sein. Eine Planung sollte sowohl detailliert, zeitlich genau als auch variabel und anpassungsfähig sein, sodass auf äußere Einflüsse reagiert und nachgesteuert werden kann.⁵

Im folgenden Kapitel wird beschrieben, auf welcher Grundlage die Maßnahmen und Angebote des vorliegenden Projektes entwickelt wurden.

» WAS GIBT ES BEI DER PLANUNG VON MAßNAHMEN UND ANGEBOTEN ZU BEACHTEN?

Grundlage für die Maßnahmenplanung bildeten die Ergebnisse der in **Kapitel 3** beschriebenen Analysen. Die gewonnenen Informationen der Bedürfnis-, Bestands- und Bedarfsanalyse zeigten Handlungsbedarfe und -ansätze für das Projekt auf. Ziel war es, aus den Ergebnissen sowohl relativ leicht umsetzbare, als auch innovative Angebote abzuleiten, um schnell ins Handeln zu kommen und erste Erfolge zu generieren. Dadurch wird das Handeln des Projektes für die Akteur*innen und Bewohner*innen vor Ort greifbar.



Verhaltens- und Verhältnisprävention

Die Verhaltensprävention bezieht sich auf das Gesundheitsverhalten einer Person und befasst sich mit dessen Einflussnahme auf den individuellen Gesundheitszustand. Maßnahmen können z. B. auf den Abbau von Risikofaktoren abzielen.

Die Verhältnisprävention befasst sich mit den Lebensbedingungen einer Person wie z. B. Umweltbedingungen und deren möglichen gesundheitsförderlicher Gestaltung.⁷

Es wurde geprüft, an welche vorhandenen Strukturen, Fähigkeiten und Interessen von Stadtteilakteur*innen angeknüpft werden kann, um Doppelstrukturen zu vermeiden.

Bei der Maßnahmenplanung wurde darauf geachtet, dass Angebote vor Ort stattfinden und durch Akteur*innen umgesetzt werden, die im jeweiligen Stadtteil oder in der direkten Umgebung tätig sind. Örtliche Institutionen, Vereine oder Einzelpersonen mit Zugang zur Dialoggruppe wurden bei der Planung nach Möglichkeit eingebunden.

Die Dialoggruppe selbst sollte bei der Planung von Angeboten und Maßnahmen auch direkt partizipieren können (vgl. **Kapitel 5**). Durch Zwischenevaluationen innerhalb eines Kursangebots wurden Rückmeldungen der Teilnehmer*innen direkt in der weiteren Umsetzung des Angebots und für mögliche Verstärkungen berücksichtigt. Außerdem sollten potentielle Akteur*innen für eine **spätere Übernahme** bei guter Inanspruchnahme mitgedacht werden. Daher sollte früh mit möglichen Verantwortlichen Kontakt aufgenommen und kooperiert sowie spätere Finanzierungsmöglichkeiten geklärt werden. Hierfür ist eine gute Kommunikation und regelmäßige Präsenz in Netzwerken hilfreich. Sollte bereits Interesse für ein Thema bei bestimmten Akteur*innen im Stadtteil bestehen, sollten diese ggf. in die weitere Planung miteinbezogen werden.

Wie in **Kapitel 3** beschrieben, gab die Dialoggruppe an, dass die Angebote kostenlos und werktags in den Abendstunden im jeweiligen Stadtteil stattfinden sollen. Die entwickelten Maßnahmen und Angebote werden im anschließenden **Kapitel 5** beschrieben.



Mehrwert Angebotsübernahme

Die spätere Übernahme von Angeboten als attraktiv für mögliche Verantwortliche darstellen, z.B. durch Inanspruchnahme der eigenen Klient*innen und gutes Image durch Förderung von Stadtteilstrukturen.

Bei der Maßnahmenplanung gilt es das zur Verfügung stehende Budget zu beachten und die Anzahl und den Umfang der Maßnahmen an dieses ggf. anzupassen. Generell sollte auf ressourcengerechtes Arbeiten (Zeitaufwand, Personal) Wert gelegt werden. Dabei sollte das jeweilige Angebotsformat abgewogen werden: möglichst viele verschiedene Angebote zu verschiedenen Themen oder zu jedem Thema ein Angebot, das weiterentwickelt wird.

Hinweis: In diesem sowie in den Folgekapiteln wird sowohl von **Angeboten** als auch von **Maßnahmen** gesprochen. Unter Angebote werden solche verstanden, die als zeitlich befristeter (Bewegungs- oder Ernährungs-)Kurs angeboten

werden. Der Begriff Maßnahme wurde gewählt, wenn es sich um ein Angebot handelt, das eher einen Verhältnisbezug hat und weniger zeitlich befristet ist, wie ein Kurs.

» WAS IST BEI DER PLANUNG VON MAßNAHMEN UND ANGEBOTEN HILFREICH?

Zur Planung der Angebote und Maßnahmen sowie zur Abstimmung mit der Steuergruppe wurden Kurzkonzepte erstellt. Unter anderem wurde festgehalten, wer beteiligt wird, wo und wann etwas stattfinden soll und was zur Umsetzung benötigt wird. Dazu zählen z.B. Kurs-Materialien (z.B. Küchenutensilien, Sportmaterial), Werbewege und -material sowie Evaluationsmethoden.

Die Darstellung der einzelnen Aufgaben, die für ein Angebot bzw. eine Maßnahme anfallen, z. B. mittels einer Tabelle, bietet einen Überblick und hilft bei der Strukturierung (**s. Tabelle 2**). Hier können außerdem Teilaufgaben, der jeweils aktuelle Bearbeitungsstand sowie ausstehende Rückmeldungen festgehalten werden. Darüber hinaus ist es hilfreich, sich die Meilensteine im Rahmen eines Projektes in verschiedene Arbeitspakete aufzuteilen, für die Ober- und Unterziele festgelegt werden. Anhand dessen kann im Projektverlauf der Grad der Umsetzung und die Zielerreichung heruntergebrochen und leichter kontrolliert und dokumentiert werden.



» CHECKLISTE E: PLANUNG VON MAßNAHMEN UND ANGEBOTEN

- Ideen zu den Maßnahmen und Angeboten entsprechen den Ergebnissen der Bedarfs-, Bestands- und Bedürfnisanalyse
- Sowohl relativ leicht umsetzbare, als auch innovative Angebote und Maßnahmen konzipieren, um schnell ins Handeln zu kommen
- Partizipation der Stadtteilbewohner*innen in die Planung miteinfließen lassen, z. B. mittels partizipativer Veranstaltungen
- Konzept pro Angebot bzw. Maßnahme entwickeln und mit Entscheidungsträger*innen abstimmen
- In bestehenden Netzwerken und unter den Akteur*innen abfragen, ob das Thema bereits von Interesse bei jemandem ist und ggf. eine Arbeitsgruppe bilden
- Akteur*innen von vornerein für eine spätere Verstetigung mitdenken und kontaktieren; gezielte Ansprache von Schlüsselpersonen
- Anzahl von Angeboten und Maßnahmen ungefähr abschätzen, um Ressourcen entsprechend aufzuteilen (Budget, Zeit, Personal)

TABELLE 2: AUFGABENTABELLE (PLANUNG MAßNAHMEN UND ANGEBOTE)

Thema	Aufgabe	Einzelne Schritte	Frist	Zuständigkeit	Stand der Umsetzung (mit Farben arbeiten)	Notizen	Monate (KW)
Öffentlichkeitsarbeit	Broschüre erstellen	Inhalte überlegen	Bis	Projektkoordination	Offen/In Bearbeitung/ Erledigt	X hat nur von dann bis dann Zeit, um Korrektur zu lesen	
		Design		Medienteam			
	Pressetermin	Datum und Ort festlegen					
		Teilnehmer*innen festlegen und einladen					

5. UMSETZUNG »

Nach der Phase der Planung, gilt es die entwickelten Ideen in der Praxis umzusetzen. Hierbei sollten die festgelegten Meilensteine und das vorgesehene Budget im Auge behalten werden. Durch regelmäßige und transparente Rücksprachen mit allen Beteiligten, lassen sich Probleme frühzeitig erkennen und auf äußere Einflüsse reagieren. So kann bei der Umsetzung von Maßnahmen und Angeboten rechtzeitig nachgesteuert werden. Darüber hinaus ist eine gute Bewerbungsstrategie notwendig, um die Stadtbewohner*innen zur Inanspruchnahme von Angeboten und Maßnahmen zu motivieren.⁵

Die Umsetzung der geplanten Maßnahmen und Angebote wurde im Projekt in Abstimmung mit den jeweils beteiligten Personen (vgl. Tabelle 3) ausgeführt. Die umgesetzten Angebote und Maßnahmen weisen sowohl verhaltens- als auch verhältnisbezogene Komponenten auf, wobei bei einigen eine Komponente überwiegt.

Nach der Durchführung eines Angebots bzw. einer Maßnahme wurden die gewonnenen Erkenntnisse bei der Planung des nächsten Angebots eingebracht. Angebote oder Maßnahmen wurden modifiziert und für die jeweilige Dialoggruppe angepasst.

Die genaue Inanspruchnahme der einzelnen Angebote und Maßnahmen ist im **Evaluationsbericht** nachzulesen. Auf die Evaluation der Maßnahmen und Angebote wird im **Kapitel 6** eingegangen. Die zugehörigen Fragebögen befinden sich ebenfalls im **Anhang (L-0)** dieses Praxisleitfadens.

» WELCHE ANGEBOTE UND MAßNAHMEN WURDEN IM PROJEKT UMGESETZT?

Auf Grundlage der Analyseergebnisse (vgl. Kapitel 3) entstanden im ersten Schritt pro Stadtteil zwei geschlechtsspezifische Bewegungsangebote, ein Ernährungsangebot und ein digitaler „Gesundheitsplan“. Außerdem wurde ein Wochenplan erstellt, der Bewegungsangebote für Erwachsene in örtlichen Sporthallen durch Sportvereine abbildet.

In einer zweiten Angebotsphase wurde ein weiteres Bewegungsangebot für jeden Stadtteil konzipiert, das eine integrierte Multiplikator*innen-Schulung der Teilnehmer*innen beinhaltet. Zudem wurde eine Schulung zum Thema „Gesundheitskompetent im Internet unterwegs“ durchgeführt. Ein weiteres Angebot, in dem die bestehenden Verhältnisse im Stadtteil eingebunden wurden, stellen die sogenannten „Fit & Relax - Stationen“ dar.

Es gab Angebote, die nur für Frauen oder nur für Männer waren, um auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen und einen geschützten Rahmen geben zu können.

Die Angebote wurden kostenlos, ohne Teilnahmeverpflichtung angeboten, damit sie möglichst niedrigschwellig sind. Zudem wurde keine Person, die nicht der anvisierten Dialoggruppe entsprach, ausgeschlossen.

Die Bewerbungswege in Tabelle 4 sowie die Rahmenbedingungen in Tabelle 5 gelten für alle Angebote und Maßnahmen, soweit nicht anders vermerkt. Auf den Aufbau von Kursangeboten geht die Tabelle 6 ein.

TABELLE 3: MÖGLICHE BETEILIGTE PERSONEN IN DER UMSETZUNGSPHASE

- Projektkoordination
- Evaluationskraft
- Kooperationspartner*innen
- Steuergruppenmitglieder
- Vertreter*innen von (städtischen) sozialen Einrichtungen
- Trainer*innen/Angebotsleiter*innen
- Akteur*innen aus Stadtteilen (z. B. sozialer Einrichtungen oder Organisationen)
- Stadtbewohner*innen

TABELLE 4: ALLGEMEINE BEWERBUNGSWEGE VON MAßNAHMEN UND ANGEBOTEN

- Flyer und Plakate mit einer Kurzbeschreibung und einem Anmelde-link wurden in sozialen Einrichtungen (Kitas, Familienzentren), Arzt- und Physiopraxen, Apotheken oder anderen örtlichen Institutionen, Geschäften, Restaurants und Bäckereien verteilt
- Nutzung von Sozialen Medien, Stadtteilwebseiten, Messenger-Gruppen und E-Mail-Verteilern von stadtteilinternen Netzwerken sowie projekteigener Newsletter
- Bei den Kursangeboten wurden die Interessierten/Angemeldeten einen Tag im Voraus an den bevorstehenden Termin per E-Mail erinnert
- Artikel in lokalen Printmedien
- Mundpropaganda: Angehörige, Freunde oder Bekannte
- Zur Bewerbung einiger Angebote und Maßnahmen gab es im Vorfeld öffentliche Veranstaltungen oder Informationsstände

TABELLE 5: ALLGEMEINE RAHMENBEDINGUNGEN FÜR MAßNAHMEN UND ANGEBOTE

- Jedes Angebot wurde zweimal von der Projektkoordination besucht (erster Termin Projektvorstellung; zweiter Termin Evaluation).
- Wenn möglich wurden Trainer*innen aus dem Stadtteil eingebunden. Durch Einbindung von Trainer*innen mit Stadtteilbezug wird (möglicherweise) eine vereinfachte Übernahme in örtliche Strukturen ermöglicht.
- Zur Qualitätssicherung wurde bei Angeboten darauf geachtet, dass die Anbieter*innen über eine passende berufliche Qualifikation verfügen. Als Grundlage wurden die Kriterien des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes genommen. Qualifizierte Personen waren z. B.: Physiotherapeut*innen, Diätassistentin und eine Diplom-Oecotrophologin.
- Die Angebote fanden möglichst zentral im Stadtteil, in barrierefreien Räumlichkeiten, wie z. B. sozialen Einrichtungen, statt.
- Die Angebote fanden werktags in den Abendstunden statt.
- Interessierte konnten sich zu allen oder einzelnen Terminen von Angebots-Kursen anmelden. Eine Anmeldung war über einen Anmelde-link (oder QR-Code), per E-Mail oder Telefon möglich, aber nicht verpflichtend.
- Es wurde stets angestrebt, die Stadtteilbewohner*innen partizipativ bei der Ausgestaltung der Maßnahmen und Angebote einzubeziehen. Innerhalb der Angebote und Maßnahmen wurde regelmäßig auf Feedback reagiert, um diese ggf. attraktiver zu gestalten.
- Die Projektbeteiligten (Steuergruppe, Stadtteilmitarbeitende und Dialoggruppe) wurden in Entscheidungsprozesse einbezogen.
- Die Angebote und Maßnahmen waren für die Teilnehmer*innen kostenlos. Nur für die Lebensmittelkosten innerhalb der Ernährungsangebote gab es eine geringe Gebühr für die Teilnehmer*innen.
- Es wurde darauf geachtet, keine Konkurrenz zu anderen Angeboten im Stadtteil zu schaffen.

» ANGEBOTE ZUM THEMA BEWEGUNG

Ziel der **Bewegungsangebote** war, die körperliche Aktivität der Dialoggruppe zu erhöhen bzw. anzuregen.

Es wurden in jedem Stadtteil sowohl Fitnessangebote nur für Männer als auch nur für Frauen konzipiert. Hierdurch sollte möglichen unterschiedlichen Bedürfnissen entsprochen werden. Aus den mitgeteilten Bedürfnissen der Frauen ergab sich in Stadtteil 1 ein Yoga- und in Stadtteil 2 ein klassisches Fitnessangebot. Für Männer gab es pro Stadtteil jeweils ein Fitnessangebot, das sich jedoch im Aufbau unterschied.

FITNESSANGEBOT (FÜR MÄNNER UND FÜR FRAUEN)

Es gab ein Fitnessangebot für Männer und eines für Frauen, welches den Schwerpunkt im klassischen Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht hatte. Beide Bewegungsangebote waren identisch aufgebaut. Die Präsenztermine wurden



Gewinnspiel über „Bring a Friend-Aktion“

Nachdem die Anmeldungen für die Angebote sehr langsam und nur vereinzelt eintrafen, wurde sich dazu entschieden mit dem Ansatz „Bring a Friend/Bring einen Freund mit“ die Anmeldezahlen zu erhöhen. Die Möglichkeit dafür wurde z. B. auf den Stadtteilwebseiten und dem Anmelde-tool selbst aufgezeigt. Dabei konnte eine Person angeben, ob sie von einer anderen teilnehmenden Person auf das entsprechende Angebot aufmerksam gemacht wurde. Der Name der werbenden Person nahm an einer Verlosung teil. Zum Ende des Angebots wurde ein gesundheitsassoziierter Preis unter den werbenden Personen verlost.

durch die Bereitstellung von Online-Videos ergänzt, um dem geäußerten Bedürfnis nachzukommen, unabhängig von Ort und Zeit Bewegungsübungen durchführen zu können.

Vorgehen und Umsetzung

- Aus einem Sportverein vor Ort konnten ein Trainer und eine Trainerin für die Angebote gewonnen werden.
- Die Trainer*innen erstellten kurze Videos (15 – 20 min) mit Bewegungsübungen für Zuhause, auf die die Teilnehmer*innen online über die Webseite des Sportvereins zugreifen konnten. Der Link zu den Videos war auch für Teilnehmer*innen verfügbar, die nicht am Präsenztraining teilnahmen.
- Die Trainingseinheiten hatten jeweils einen Schwerpunkt, wie spezifische Muskelgruppen oder Ausdauer. Die Inhalte wurden entsprechend der geäußerten Bedürfnisse vor Ort angepasst.
- Das Training fand einmal in der Woche über acht Wochen hinweg statt.

- Eine Trainingseinheit dauerte 60 Minuten.
- Ein Termin fand draußen in einem örtlichen Bewegungspark (Freifläche mit Trainingsgeräten) statt, um dem Wunsch nach Outdoor-Angeboten nachzukommen und gleichzeitig die Bekanntheit des Bewegungsparks zu steigern.

Inanspruchnahme

- Es ließen sich mehr Anmeldungen als Teilnahmen verzeichnen. Außerdem waren deutlich mehr Frauen als Männer angemeldet.
- Bei beiden Gruppen ließ sich im Zeitverlauf ein starker Rückgang bei der Teilnehmer*innenzahl verzeichnen.

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAUSO MACHEN:

+ Vor-Ort-Strukturen einbeziehen

+ Erfahrene Trainer*innen einbinden

+ Länge des ersten Kursdurchlaufs

+ Zentralen Ort wählen

+ Trainingszeit in den Abendstunden, wöchentlicher Termin

+ Bring a Friend-Aktion anbieten

...ANDERS MACHEN:

- Keine Videos erstellen (Mehrwert für Teilnahme nicht ersichtlich, hoher Zeit- und Finanzaufwand)

- Ggf. eine gemischtgeschlechtliche Gruppe anbieten (Kosten- und Organisationsgründe)

- Kleiner finanzieller Eigenbetrag nach X Stunden (Verbindlichkeit erhöhen)

- Nutzung von Geräten/ Trainingsmaterialien ermöglichen

- Messenger-Gruppe etablieren

- Trainingstermine an anderen Orten als separates Angebot gestalten und nicht in Angebotsstruktur einbinden

- Mit den Fit & Relax - Stationen verbinden (s. Seite 44)

OUTDOOR-FITNESSANGEBOT FÜR MÄNNER

Bei einem Angebot in Stadtteil 1 handelte es sich um ein Outdoor-Fitnessangebot für Männer, welches Körpergewichtsübungen unter Anleitung eines erfahrenen Trainers umfasste. Dieser unterstützte die Teilnehmer dabei, einen individuellen Fitness- und Trainingsplan zu entwickeln. Das Angebot wurde durch eine digital bereitgestellte Plattform mit unterschiedlichen Funktionen ergänzt. Die Präsenz-Termine fanden an wechselnden Orten im Stadtteil statt, um den Teilnehmern zu vermitteln, dass an vielen Orten Sport getrieben werden kann.

Vorgehen und Umsetzung

- In Abstimmung mit einem ausgewählten Trainer wurde ein **Konzept** erstellt und mithilfe ortskundiger Stadtteilmitarbeiter*innen verschiedene Trainingsorte ausfindig gemacht.
- Das Training mit insgesamt sechs Terminen fand in den Sommermonaten alle zwei Wochen statt.
- Jedem der sechs Termine lag eine spezifische inhaltliche Ausrichtung zugrunde, die in einem Trainingsplan festge-

halten wurde. Einige Themen waren: Bewegungsmangel als Risikofaktor für das Muskel-Skelett-System, aufrechte Körperhaltung, Gesundheitsziele festlegen und Bewegungsideen sammeln.

- Treffpunkt waren jeweils unterschiedliche Grünflächen im Stadtteil.
- Die technische und inhaltliche Ausgestaltung der Online-Plattform erfolgte durch den Trainer. Er stellte eine Webseite bereit, auf der die Teilnehmer Videos, Informationen und ein Forum aufrufen konnten. Auf dem Portal wurde jede zweite Woche ein Video bereitgestellt, das Themenbezug zu den Trainingseinheiten hatte.
- Die Gruppe wurde motiviert, sich in jeder zweiten Woche (in der das Training nicht stattfand) zur gleichen Zeit zu treffen und gemeinsam zu trainieren. Dadurch sollte ein Übertrag des Gelernten in den Alltag unterstützt werden.

Inanspruchnahme

- Bis auf zwei Männer sind alle Angemeldeten zum ersten Termin des Angebots gekommen. Im Zeitverlauf ließ sich ein Rücklauf bei der Teilnehmerzahl verzeichnen.

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAUSO MACHEN:

- + Mitgabe von Übungen sowie Erstellung eines Trainingsplans
- + Trainer
- + Austausch über Messenger-Dienst fördern
- + Vorhandene Grünflächen und Infrastruktur nutzen und ins Training einbinden

...ANDERS MACHEN:

- Keine Online-Videos anbieten (zeitaufwändig und kostenintensiv)
- Wenige, ausgewählte Orte für das Training nutzen, um Verwirrungen zu reduzieren
- Zunächst wöchentliches Angebot; dann allmähliche Übergabe an Co-Trainer aus Teilnehmergruppe (kleine Schulung und Aufwandsentschädigung); regelmäßige Teilnahme des Trainers an der sich selbst organisierenden Gruppe
- Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs
- Angebot für Frauen öffnen
- Schlecht-Wetter-Alternative bereithalten
- Altersgruppe nach unten hin öffnen (ggf. eine Art Familienangebot schaffen)
- Mit den Fit&Relax-Stationen verbinden (s. Seite 44)



Konzepterstellung

Die Erstellung und Bereitstellung eines Konzepts durch die Anbieter*innen über den Ablauf der jeweiligen Angebote und deren spezifische Inhalte der einzelnen Termine wurde als nützlich bewertet. So sind die Projektbeteiligten nicht nur genau im Bilde über die vermittelten und fachlichen Inhalte, sondern haben auch ein schriftlich ausformuliertes Vorgehen, auf welches sich vertraglich bezogen werden kann und über die bloße Arbeitsbeschreibung hinausgeht. Zusätzlich gab es einen Vertrag mit den Angebotsleiter*innen.

YOGA-ANGEBOT FÜR FRAUEN

Der im Hybridformat angebotene Yoga-Kurs für Frauen fokussierte verschiedene Schwerpunkte in den jeweiligen Einheiten.

Vorgehen und Umsetzung

- In Zusammenarbeit mit einer Yoga-Lehrerin wurde ein Konzept erarbeitet.
- Die Durchführung fand in den Räumlichkeiten einer sozialen Einrichtung im Stadtteil statt.
- Die Lehrerin stellte Materialien, wie Matten, Kissen und Decken zur Verfügung. Die Kursleiterin gestaltete durch Aroma-Öle und Entspannungsmusik im Durchführungsraum eine angenehme Umgebung.
- Es fanden zehn Termine im wöchentlichen Abstand in den Abendstunden statt.

- Jeder Termin wurde live über ein Videokonferenztool übertragen, sodass auch von Zuhause aus teilgenommen werden konnte. Die Aufnahme stand den Teilnehmerinnen hinterher zur Verfügung.

- Die Themen der Termine waren unter anderem: Balance finden, Starke Körpermitte, Gesunder Schlaf sowie Menstruationsbeschwerden lindern lernen. Weiter wurden in den Einheiten Themen wie Achtsamkeit, Stressreduktion und Selbstwirksamkeit vermittelt.

- Die Trainerin stellte Übungszettel und Videos bereit, die zwischen den Terminen von den Teilnehmerinnen zuhause genutzt werden konnten.

Inanspruchnahme

- Das Interesse am Yoga Angebot in Präsenz teilzunehmen war sehr hoch und deutlich höher als die Online-Teilnahme über den Livestream. Weil der Raum nur begrenzt Platz bot, musste eine Warteliste erstellt werden.
- Die Teilnahme sank leicht über den Angebotszeitraum, das Angebot blieb aber weiterhin ausgebucht.

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAUSO MACHEN:

- + Schwerpunktsetzung der einzelnen Termine
- + Live-Stream anbieten (hoher Aufwand)
- + Wochenübung mitgeben (mündlich, Video)
- + Abendstunden, werktags
- + Spezifisches Angebot für Frauen
- + Erfahrene Yoga-Lehrerin beschäftigen

...ANDERS MACHEN:

- Anfängerin- als auch Fortgeschrittenenkurs
- Regelmäßige Teilnahme bzw. rechtzeitige Absage einfordern (um ggf. anderen Personen von einer Warteliste Teilnahme zu ermöglichen)
- Direkte Kommunikation der Anbieter*in mit Teilnehmer*innen über Messenger-Dienst

ZIRKELTRAINING INKLUSIVE SCHULUNG

Aufbauend auf den Erfahrungen der ersten Bewegungsangebote, wurde in jedem Stadtteil ein Zirkeltraining initiiert, das allen offenstand. Die Idee entstand aus dem Bedürfnis der Stadtteilbewohner*innen nach einem Angebot für alle Fitnesslevel, welches sowohl in der Gruppe als auch als Einzelperson durchführbar ist. Zirkeltraining eignet sich besonders, da der Aufbau gleich, aber Übungen unterschiedlich schwer gestaltet werden können.

Die Besonderheit an diesem Angebot war, dass die Teilnehmer*innen durch die Kursleitung in die Lage versetzt werden sollten, die Übungen selbstständig durchzuführen und darüber hinaus ein Training selbst anzuleiten. Ziel war es, dass nach dem befristeten Angebot dieses eigenständig durch die Teilnehmer*innen weitergeführt wird.

Vorgehen und Umsetzung

Vorlauf

- Es wurde eine Hallenzeit in einer passenden örtlichen Sporthalle reserviert.
- Gleichzeitig wurde Kontakt zu Familienzentren in jedem Stadtteil aufgenommen und über eine Fortführung des befristeten Angebots durch eine*n geschulte*n Teilnehmer*in bei guter Inanspruchnahme gesprochen.
- Im nächsten Schritt wurden geeignete Trainer*innen aus den Stadtteilen gefunden, mit denen ein Konzept entwickelt wurde.

Training und Schulung (Erste Runde)

- Der Kurs der „ersten Runde“ fand an zehn Terminen wöchentlich in den Abendstunden in einer Sporthalle vor Ort statt.
- Die Stationen wurden gemeinsam mit der Gruppe aufgebaut und die einzelnen Übungen erklärt.
- Alleine oder in Kleingruppen wurden die Übungen durchgeführt. Es wurde Wert auf die Berücksichtigung unterschiedlicher Fitnesslevel gelegt, sodass Übungen z.B. mit Hilfsmitteln oder dem eigenen Körpergewicht angeboten wurden.

- Es gab eine gemeinsame Aufwärmphase und ein Cool-down.
- Teilnehmer*innen wurden motiviert, Übungen vorzumachen, damit sie das Anleiten üben konnten. Zwischenzeitlich wurden die Teilnehmer*innen gefragt, wer sich vorstellen kann, das nächste Training oder das Auf- und Abwärmen durchzuführen.
- Ein Trainingstermin wurde zur Auffrischung von Erste-Hilfe Maßnahmen verwendet.
- Zum Ende des Angebots hin (nach dem zehnten Termin) wurde ein zusätzlicher Termin umgesetzt, der noch einmal alle wichtigen Schulungselemente aufgezeigt hat.
- Die Trainerinnen haben zum Ende des Kurses eine Zusammenstellung aller Übungen an die Teilnehmer*innen in Form eines Heftes verteilt.

Zweite Kursdurchführung (mit Trainer*in)

- Die „zweite Runde“ fand mit 15 Terminen statt.
- Mittels einer Online-Abfrage kam heraus, dass die Teilnehmer*innen sich eine Fortführung des Trainings wünschen, dies aber mit Trainer*in bevorzugen. Den Teilnehmer*innen ist es wichtig, angeleitet zu werden und sie wollen nicht die Rolle der anleitenden Person innerhalb ihrer Trainingsgruppe wechseln.
- Die Schulungen hatten demnach nicht die erhoffte Wirkung erzielt. Da das Angebot aber sehr gut bei den Teilnehmer*innen ankam, wurde entschieden, eine zweite angeleitete Runde anzubieten. Beim zweiten Durchlauf wurde wieder Wert auf die Stärkung der Eigenständigkeit der Teilnehmer*innen gelegt.
- Zur Finanzierung der zweiten Runde konnten in Stadtteil 2 stadtteilinterne Einrichtungen gewonnen und in Stadtteil 1 eine Kooperation mit einer sozialen Einrichtung geschlossen werden, die ihre Sporthalle kostenfrei zur Verfügung stellte.

Inanspruchnahme


- Durch die gute Inanspruchnahme des Angebots in beiden Stadtteilen, wurde ein zweiter Durchlauf des Trainings und der Schulung initiiert.

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAUSO MACHEN:	...ANDERS MACHEN:
+ Vor-Ort-Strukturen einbeziehen (Halle, Trainer*in)	- Die Schulungselemente intensiver herausarbeiten
+ Zentraler Ort im Stadtteil	- Anreize für „Anleiter“ schaffen wie Vergütung oder ein Zertifikat
+ Mit lokalen Institutionen zusammenarbeiten und frühzeitig über eine mögliche (finanzielle) Übernahme sprechen	- Nachdem Trainer*in die Gruppe wöchentlich angeleitet hat, alle zwei Wochen Anleitung übergeben an jemanden aus der Gruppe (ggf. Aufwandsentschädigung durch Eigenbeteiligung)
+ Erfahrene und ausgebildete Trainer*innen einbinden	- Für die Bereitstellung von Geräten sorgen, die für das Angebot genutzt werden können
+ Trainingszeit in den Abendstunden, wöchentlicher Termin	- Ggf. kleiner finanzieller Eigenbetrag
+ Gemischtgeschlechtliche Gruppe beibehalten	- Messenger-Gruppe zu einem frühen Zeitpunkt etablieren
+ Sammlung von Übungen bereitstellen und Teilnehmer*innen Anleiten üben lassen	
+ Regelmäßige Mitgabe von Übungsbeschreibungen fürs Homeworkout	

» ANGEBOTE ZUM THEMA ERNÄHRUNG

In jedem Stadtteil fand ein Ernährungsangebot statt. Ziel war es unter den Teilnehmer*innen mehr Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schaffen, was über Theorie- und Praxiseinheiten vermittelt werden sollte.



Werbemaßnahme Grillaktion

Zur Bewerbung des Angebots wurde eine Grill-Aktion auf einem Supermarktparkplatz im Stadtteil 1 zusammen mit der Angebotsleiterin aus dem Ernährungs-Angebot durchgeführt. Hier gab es für die Passant*innen gesundes kostenloses Grillgut mit Rezepten und die Einladung, an einem der Kurse teilzunehmen.

VARIANTE 1

In Stadtteil 1 wurden drei Ernährungskurse angeboten, die aus jeweils drei Präsenzterminen bestanden und jedem offenstanden. Jeder Kurs hatte eine spezifische thematische Ausrichtung. Alle Kurse waren gleich aufgebaut und

bestanden aus zwei Theorieeinheiten und einem Kochtermin. Im Fokus des Angebots stand die Sensibilisierung für eine ausgewogene, vollwertige Ernährungsweise und ein gesundes Essverhalten.

Vorgehen und Umsetzung

- In Zusammenarbeit mit der Kursleitung wurde ein Konzept erstellt.
- Das Angebot fand in den Räumlichkeiten der kursleitenden Person statt, in denen eine Lehrküche vorhanden ist.
- Es handelte sich um drei Kurse mit jeweils drei Terminen in den Abendstunden. Alle drei Kurse waren gleich aufgebaut: erster Termin 1,5 Stunden Input, dann 2,5 Stunden Kochen am zweiten Termin und dann nochmal 1,5 Stunden Übertrag in den Alltag und Austauschmöglichkeiten an einem dritten Termin. Der Abstand zwischen den Terminen betrug jeweils eine Woche.

- Es konnte sich zu mehreren Kursen angemeldet werden. Innerhalb eines Kurses sollte an allen Terminen teilgenommen werden.
- Pro Kurs gab es ein Hauptthema: Gesund Essen im Berufsalltag, Fitness und gesunde Ernährung, Essverhalten und Ernährungs-Mythen.
- Auch während des ersten und dritten Termins wurden gesunde Snacks und Rezepte bereitgestellt.
- Für die Teilnahme am Koch-Termin (2.Termin) wurde eine kleine Kostenpauschale für Lebensmittel erhoben. Die Anzahl der Teilnehmer*innen war aus Platzgründen begrenzt.

Inanspruchnahme

- Die Anmeldezahlen entsprachen in etwa den Teilnehmerzahlen.
- Zum Austauschtermin (3. Termin) kamen die wenigsten Personen.

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAUSO MACHEN:	...ANDERS MACHEN:
+ Alltagsnahe Themen (Fitness, Beruf...)	- Kombination von Theorie und Praxis an einem Termin
+ Bereitstellung von Rezepten	- Nur ein Termin pro Schwerpunkt
+ Anmeldung, finanzielle Eigenbeteiligung	- Längerer Termin. Dieser könnte ggf. auch am Wochenende angeboten werden (inhaltlicher Input + Kochen)
+ Fachlich hochqualifizierte Person einbinden	

VARIANTE 2

In Stadtteil 2 wurde ein Ernährungskurs angeboten, der aus sechs Terminen bestand. Die ersten fünf Termine waren digitale Informationsveranstaltungen, am sechsten Termin wurde gemeinsam gekocht. Handouts und Rezepte ergänzten jeden Termin. Ziel war es, die Handlungskompetenz zu stärken und zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle bedarfsgerechte Ernährung zu motivieren.

Vorgehen und Umsetzung

- Gemeinsam mit der angebotsleitenden Person wurde ein Konzept entwickelt.
- Die einzelnen Termine bauten inhaltlich nicht aufeinander auf und behandelten die folgenden Themen: „Nährwertangaben verstehen“, „Mehr Leistungsfähigkeit im Alltag“, „Fett ist nicht gleich Fett“, „Proteine – die richtige Auswahl“ und „Schnelle Gerichte im Alltag“.
- Die Termine fanden im Abstand von jeweils zwei Wochen in den Abendstunden statt. Es konnte sich für einzelne Termine angemeldet werden.
- Die Theorietermine beinhalteten kleine praktische Aufgaben, wie z. B. ein Quiz.
- Die fünf Online-Termine zur Theorie fanden über ein Videokonferenztool statt (Dauer 60 Minuten). Um allen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen, wurden sie in einer sozialen Einrichtung im Stadtteil gestreamt (Public Viewing).
- Das Kochen fand in einer größeren Küche eines Stadtteilzentrums statt und dauerte 2,5 Stunden. Es mussten Kochutensilien besorgt werden, da nur wenige vorhanden waren.
- In dem Kochworkshop wurde auf das gelernte Wissen aufgebaut und gesunde einfache Gerichte zubereitet.
- Für die Teilnahme am gemeinsamen Kochen wurde eine kleine Kostenpauschale für Lebensmittel erhoben.

Inanspruchnahme

- Das Interesse lag vor allem beim Kochworkshop, was die Anmeldezahlen verdeutlichten.
- Die Teilnehmer*innenzahl lag unter der Anmeldezahl.
- Zu jedem Termin waren sowohl Personen im Livestream als auch vor Ort beim Public Viewing anwesend.

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAUSO MACHEN:	...ANDERS MACHEN:
+ Zentraler Ort im Stadtteil	- Kombination von fachlichem Input und praktischem Kochen an einem Termin in Präsenz (auch als Veranstaltungsreihe denkbar)
+ Umfang von sechs Terminen	- Ort/Küche nutzen, die alle benötigten Materialien vorhält. Küche vorher von Kursleitung inspizieren lassen
+ Abwechslungsreiche Themenauswahl	- Ggf. zusätzliche Ausrichtung auch auf einzelne Personengruppen: z. B. männlich konnotierte Koch-Themen wie z. B. Grillen, Fleischkonsum; Familien-Kochen/Kochen mit Kindern
+ Teilnahme an allen oder einzelnen Terminen ermöglichen	- Größere Abstände zwischen den Terminen (monatlich). Ggf. auch Angebot an unterschiedlichen Wochentagen vorhalten
+ Kochkurs mit Anmeldung	
+ Finanzieller Eigenbeitrag zum Kochkurs/ für Lebensmittel	
+ Fachlich hochqualifizierte Person, da Ernährungswissenschaft ein sehr komplexes Gebiet ist	
+ Wenn Livestream, dann interaktiv gestaltet	

TABELLE 6: AUFBAU VON KURSANGEBOTEN FÜR ERWACHSENE

- Angebote in Abendstunden stattfinden lassen
- An einem gut erreichbaren Ort im Stadtteil
- Kostenlos für die Teilnehmer*innen oder ggf. kleinen Eigenbetrag erheben, um Verbindlichkeit zur Teilnahme zu erhöhen
- Wenn möglich ohne Anmeldung und Verpflichtung für die Teilnehmer*innen
- Kein Konkurrenzangebot im Stadtteil
- Mit Angebotsleitenden aus dem Stadtteil arbeiten. Ggf. möglichen Vorteil für Teilnehmer*innen mitdenken (z. B. Vergünstigungen, wenn sie weitere Angebote der Kursleitung in Anspruch nehmen)
- Ggf. Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse anbieten

» SCHULUNG

GESUNDHEITSKOMPETENZSCHULUNG

Die Schulung zur digitalen Gesundheitskompetenz hatte zum Ziel, dass Teilnehmer*innen vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen erkennen, sie online finden können und wissen, wo Präventionskurse oder fachkundige Ansprechpartner*innen für gesundheitliche Anliegen im Stadtteil vertreten sind. Dialoggruppe waren sowohl Stadtteilbewohner*innen als auch Multiplikator*innen, die das Gelernte im Arbeitsalltag an die Dialoggruppe weitervermitteln können.

Vorgehen und Umsetzung

- Zunächst erfolgte eine Interessensabfrage unter bekannten Akteur*innen und Multiplikator*innen in beiden Stadtteilen. (Die Bedürfnisanalyse zeigte bereits Interesse seitens der Bewohner*innen auf, sich mit dem Thema Gesundheitskompetenz und digitale Medien auseinander setzen zu wollen).
- Die Ausarbeitung des Vorhabens erfolgte durch ein Gesundheitsinstitut einer lokalen Hochschule.
- Die Schulung wurde durch zwei erfahrene Mitarbeiterinnen der Hochschule durchgeführt.
- Im weiteren Verlauf wurden Stadtteilbewohner*innen und Multiplikator*innen über das Angebot über verschiedene Wege informiert.

- Die Angebotsleiter*innen erstellten einen Ablaufplan und konzipierten ein Begleitheft, welches den Teilnehmer*innen digital während der Veranstaltung zur Verfügung gestellt wurde.
- Es gab zwei aufeinander aufbauende Abendtermine (90 Minuten), die mit einem Abstand von mindestens einer Woche stattfanden.
- Die Schulung wurde in einer zentralen Einrichtung mit Platz für 10 – 15 Personen gehalten. Der Raum verfügte über WLAN, Tische, Stühle und einen Beamer.
- Es wurden Tablets mit Internetfunktion für praktische Übungen bereitgestellt.
- Themen der Schulung waren unter anderem nützliche Internetseiten auf denen nach einem passenden Krankenhaus, Ärzt*innen oder nach Präventionskursen gesucht werden kann. Weiter wurde auf evidenzbasierte Gesundheitsinformationen und Gütesiegel eingegangen.
- Die Veranstaltung beinhaltete eine Mischung aus Theorie und praktischen Übungen.

Inanspruchnahme

- Die Teilnehmer*innenzahl entsprach beim ersten Termin der Anmeldezahl. Beim zweiten Termin waren weniger Personen anwesend.
- Es wurden Multiplikator*innen lokaler sozialer Einrichtungen und Stadtteilbewohner*innen erreicht.

» MAßNAHMEN MIT VERHÄLTNIS-PRÄVENTIVEM FOKUS

DIGITALER GESUNDHEITSPLAN

Ziel des digitalen Gesundheitsplans war es, die Vielfalt und Vielzahl von Angeboten sowie Anbieter*innen mit direkten oder indirekten gesundheitsbezogenen Themen im Stadtteil zu bündeln, transparent darzustellen und gleichzeitig die Bekanntheit der Angebote zu steigern. Daher wurden diese auf einer digitalen interaktiven Stadtteilkarte abgebildet.

Vorgehen und Umsetzung

- Zunächst wurden in beiden Stadtteilen Angebote und Einrichtungen recherchiert, die einen Gesundheitsbezug im engeren oder weiteren Sinne haben. Neben Suchmaschinen und Telefonbucheinträgen, wurde auf städtische Register und Datenbanken von Krankenkassen und Gesundheitsberufen zurückgegriffen.
- Die ausgewählten Einrichtungen wurden per Brief über das Vorhaben aufgeklärt und gebeten der Einzeichnung auf dem Gesundheitsplan einzuwilligen. Die Zuarbeit der verschiedenen Akteur*innen, deren Angebote dargestellt werden sollen, ist essenziell.
- Zur Erstellung des Plans wurde mit dem (Medien-)Gestaltungsteam der Verwaltung zusammengearbeitet.
- Die Angebote und Einrichtungen wurden folgenden Kategorien zugeordnet: „Ärztenschaft“, „Apotheken“, „Therapeutische Praxen“, „Begegnung“ (Treffpunkte und Kultur), „Beratung und Hilfestellung“, „Entspannung“, „Ernährung“, „Pflege und Betreuung“ und „Sport und Bewegung“. Für alle Angebote und Einrichtungen wurden die jeweilige Webseite, Kontaktdaten und eine kurze Beschreibung erfasst.

- Darüber hinaus wurden weitere Symbolbilder (Icons) auf der Karte eingezeichnet: „Friedhof“, „Wald, Spiel- und Erholungsflächen“ (Wiesen), „Spielplätze“, „Bolzplätze“, „Tischtennisplatten“, „Bewegungsparcours“, „Basketballplätze“ und „Kleingärten“.
- Der digitale Gesundheitsplan wurde auf den jeweiligen Stadtteilwebseiten zur Verfügung gestellt.
- Es wurde außerdem eine Feedbackmöglichkeit über einen kurzen Online-Fragebogen angeboten.



Gesundheitspläne

Für die beiden Projektstadtteile wurden digitale Gesundheitspläne erstellt. Diese sind auf den jeweiligen Stadtteilwebseiten von Stöcken und Mittelfeld zu finden.

Bewerbung

- Ergänzend zum oben dargestellten Vorgehen (vgl. **Tabelle 4**) wurde ein Erklär-Video zum Umgang mit dem Gesundheitsplan erstellt, welches auf den Stadtteilwebseiten wiederzufinden ist.
- Zudem wurde ein Such-Spiel konzipiert, dass zum Finden von Angeboten auf einer haptischen Karte einlädt. Das Spiel wurde bei Stadtteilsten angeboten.

Inanspruchnahme

- Die Inanspruchnahme des Gesundheitsplans lässt sich anhand der Klickzahlen der jeweiligen Webseite und der Abfrage bei den anderen Angeboten ermitteln (vgl. **Evaluationsbericht**).

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAUSO MACHEN:

+ Zentraler Ort im Stadtteil

+ Raum mit WLAN, Beamer, Tischen und Stühlen

+ Schulungsinhalte durch Erfahrene vermitteln

+ Ein Mix aus Theorie und praktischen Aufgaben

+ Den jeweiligen Teil des Begleithefts in digitaler Form einen Tag nach dem Termin mailen, um zu verhindern, dass Teilnehmer*innen nicht zum zweiten Termin erscheinen, weil sie bereits alle Informationen haben.

+ Dauer von 90 Minuten pro Termin

...ANDERS MACHEN:

- Eine Schulung speziell für Multiplikator*innen halten, in der spezifische Fragen theoretisch und praktisch behandelt werden

- Eine Online-Teilnahme ermöglichen (Livestream)

- Veranstaltung als einen Termin planen, oder aber mehrere Termine anbieten, an denen die gleichen Inhalte thematisiert werden

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...	
...GENAUSO MACHEN:	...ANDERS MACHEN:
+ Austausch mit Verantwortlichen von ähnlichen Vorhaben aus anderen Städten	- Wenn möglich Mehrsprachigkeit abbilden; Übersetzungen anbieten
+ Puffer bei zeitlichen und finanziellen Ressourcen einplanen	- Zuständigkeit der Aktualisierung, technischen Anpassung, digitale Verortung im Vorfeld klären und ggf. schriftlich festhalten (Verpflichtungen schaffen)
+ Vorteile für Anbieter*in hervorheben: Kostenlose Bewerbung des Angebots, Vernetzung, Seriösitätsgewinn	- Für einfache Überarbeitung/Aktualisierung des Gesundheitsplans durch Projektkoordination oder Stadtteilverantwortliche sorgen
+ Kriterien für Angebote festlegen, um Diskussionen mit potentiellen Einzuleitenden, ob ein Angebot passend für den Plan ist, zu vermeiden	- Einbindung des Gesundheitsplans an bestehende Webseiten, damit keine neuen Folgekosten durch Serverbereitstellung/Hosting etc. entstehen
+ In Zusammenarbeit mit den anbietenden Einrichtungen klären, welche Kategorien/Themen auf der Karte dargestellt und beworben werden sollen. (Inhaltliche Schwerpunkte setzen und auch Adressaten festlegen)	
+ Verschiedene Kategorien erstellen, die einzuzeichnen sind, um einen besseren Überblick und ein leichteres Zurechtfinden zu ermöglichen	
+ Symbole (Icons) und Legende nutzen	
+ Evaluation der Karte durch Klickzahlen und Feedbackfunktion ermöglichen	
+ Erstellung eines Erklär-Videos	
+ Bewerbung der Maßnahme bei Veranstaltungen	
+ Der Gesundheitsplan sollte in einem Pretest von den Anbieter*innen getestet und anschließend angepasst werden	

WOCHENPLAN – BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Häufig sind bereits Bewegungsangebote im Stadtteil vorhanden, den Bewohner*innen aber nicht ausreichend bekannt. Unter anderem weil Sportvereine aus anderen Stadtteilen Angebote im Interventionsgebiet vorhalten. In Form eines Wochenplans wurde daher eine Übersicht von bestehenden Sportangeboten für Erwachsene in hiesigen Sporthallen erstellt. Eine übersichtliche Darstellung vieler Angebote trägt nicht nur zur Bekanntmachung bei, sondern ermöglicht den Stadtteilbewohner*innen, sich nach Interesse und Zeitkapazität für Angebote zu entscheiden.

Vorgehen

- Während der Recherche nach Sporthallen für eigene Angebote, fiel auf, dass auch Sportvereine aus anderen Stadtteilen Angebote für Erwachsene in hiesigen Sporthallen anbieten. Eine Vereinsmitgliedschaft ist vielerorts keine Voraussetzung mehr, um deren Angebote zu nutzen.
- Bei Abweichungen des städtischen Belegungsplans der Sporthallen mit dem vom Sportverein herausgegebenen Angebot wurde entsprechend nachgefragt.
- Alle Ergebnisse wurden mit Einverständnis der Sportvereine in einer tabellarischen Übersicht (Wochenplan) zusammengestellt und digital veröffentlicht.

Bewerbung

- Der Wochenplan wurde ausschließlich digital beworben. Er wurde an die Sportvereine, soziale Einrichtungen, Netzwerke und über den Projektnewsletter verteilt und über Soziale Medien beworben.
- Viele der sozialen Einrichtungen haben den Wochenplan ausgedruckt und ihn in ihren Schaufenstern ausgehängt sowie im persönlichen Gespräch mit Stadtteilbewohner*innen beworben.

Inanspruchnahme

- Die genaue Inanspruchnahme dieser Maßnahme konnte nicht festgestellt werden. Die Nachfrage bei den Vereinen, ob eine Steigerung von Probetrainings oder gar Anmeldungen verzeichnet werden könne, wurde teils verneint oder nicht beantwortet

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...	
...GENAUSO MACHEN:	...ANDERS MACHEN:
+ Zentrales System (Belegplan der Sporthallen durch Kommune) verwenden, um auf den Belegungsplan zuzugreifen	- Den Plan und seine Angaben regelmäßig aktualisieren
+ Den Belegungsplan der Hallen mit den Informationen auf den Webseiten der Sportvereine abgleichen und ggf. bei Unklarheiten nachfragen	- Sowohl aktiv auf Vereine zugehen und nach Beteiligung fragen, als auch auch Eigeninitiative einfordern
+ An Einrichtungen verschicken, sodass sie die Information an die Dialoggruppe weitergeben können	

» FIT & RELAX - STATIONEN

Das Vorhaben der Fit&Relax-Stationen wurde aus den Ergebnissen der Bedürfnisanalyse abgeleitet und entspricht der Nachfrage nach orts- und zeitungebundenen Bewegungs- und Entspannungsübungen. Die Maßnahme verfolgte die Ziele der Bekanntmachung von Entspannung und Bewegung im Stadtteil sowie der Beteiligungsmöglichkeit für Bewohner*innen hinsichtlich einer gesundheitsförderlichen Gestaltung ihres Stadtteiles.

Bei den Stationen handelt sich um Plaketten (10x10cm), auf denen ein QR-Code abgebildet ist. Die Plaketten sind an unterschiedlichen öffentlichen Orten, wie Parkbänken oder Hauswänden, im Stadtteil befestigt. Durch das Scannen des QR-Codes erhalten Nutzende Zugriff auf kostenlose fünf- bis siebenminütige Übungsvideos zum Thema Bewegung oder Achtsamkeit zum Mitmachen.

Die Stationen sollen dazu beitragen, sich im Alltag fünf Minuten für Bewegung oder Achtsamkeit Zeit zu nehmen. Durch dezentrale Bekanntmachung von Bewegung und Achtsamkeit im öffentlichen Raum und die Einbindung vorhandener Strukturen (Infrastrukturell/Trainer*innen), tragen die Stationen zu gesundheitsförderlichen Verhältnissen bei. Durch das Mitmachen bei den Videos soll die Gesundheit gesteigert werden und gleichzeitig kann der eigene Stadtteil erkundet werden.

Vorgehen und Umsetzung

- Identifikation von geeigneten Orten im Stadtteil durch die partizipative Einbindung der Bewohner*innen im Rahmen einer Veranstaltung.
- Erkundung des Stadtteils und Fotodokumentation geeigneter Orte.
- Grundstücksverhältnisse und Zuständigkeiten wurden in Erfahrung gebracht und Einwilligungserklärungen für das Anbringen der Plaketten eingeholt. Es wurden bei Akteur*innen, sozialen Einrichtungen, städtischen Ämtern und Wohnungsunternehmen nachgefragt. Die einzelnen Orte für die Anbringung der Plaketten müssen durch Verantwortliche offiziell genehmigt sein. Für jeden Ort sollte eine Ansprechperson bekannt sein.



Partizipative Einbindung bei den Fit & Relax - Stationen

Zunächst erstellte die Projektkoordination ein Konzept für die Veranstaltung und legte Ziele fest. Die Veranstaltung wurde über vielfältige Kanäle beworben.

Adressat*innen waren sowohl die Dialoggruppe als auch Stadtteilakteur*innen. Die Veranstaltung wurde in jedem Stadtteil einmalig abends für zwei Stunden angeboten. Ein Abendbrotsnack und Getränke wurden bereitgestellt sowie Kinderbetreuung vorgehalten.

In der Veranstaltung wurde offen kommuniziert, was im Rahmen des Projektes machbar ist und was nicht umgesetzt werden kann. Die Teilnehmer*innen sollten Inhalte der Stationen sammeln, die Art des Angebots abwägen und Standorte für die Stationen ermitteln. Dabei wurde mit unterschiedlichen Methoden gearbeitet. Die Veranstaltung selbst wurde auch evaluiert.

An die Partizipative Veranstaltung schloss sich eine Online-Umfrage an, die über den Newsletter verschickt wurde. So konnten noch einmal mehr Personen über die geplante Gestaltung der „Fit & Relax - Stationen“ abstimmen.

- Zeitgleich wurden Trainer*innen in beiden Stadtteilen gefunden, die die Inhalte der Videos entwickelten und vor der Kamera darstellten. Für die Übungen sollte mit qualifizierten Fachpersonal zusammengearbeitet werden, um eine korrekte Anleitung der Übungen zu gewährleisten.
- Mit den Trainer*innen wurden Verträge geschlossen, in denen Bild- sowie Tonrechte dem Projektträger zugesprochen wurden.
- Produktion der Videos und Design der Plaketten mit Unterstützung eines Medienteams. Es wurden 10 Bewegungsvideos (z.B. Mobilisieren von Schultern und Händen oder Beine stärken und dehnen) und sechs Achtsamkeitsvideos (z.B. kurze Geh- oder Sehmeditationen oder ein Bodyscan) gedreht.
- Es wurden Dritte zur Herstellung und Montage der Plaketten beauftragt. Insgesamt wurden etwa 25 Plaketten pro Stadtteil angebracht.

- Der QR-Code auf der Plakette führt zu einer (von der Projektkoordination betreuten) Landingpage, von der zum entsprechenden Thema weitergeleitet wird: Bewegungsvideos, Achtsamkeitsvideos, Feedback, Informationen zum Projekt.
- Es wurde außerdem ein Link mit einer Umfrage erstellt, über den einzelne Stationen und die Übungen bewertet werden konnten. Die Videos konnten auf der Videoplattform kommentiert werden.

Bewerbung

- Für die Fit&Relax-Stationen wurde eigens ein Faltblatt erstellt, welches eine Karte mit den Standorten sowie eine kurze Erklärung zu diesen beinhaltete (Anhang H). Die Faltblätter und Werbeplakate wurden in sozialen Einrichtungen, an deren Hauswänden Plaketten angebracht wurden, sowie an weiteren Orten im Stadtteil ausgelegt und aufgehängt.
- Es wurde pro Stadtteil eine **Eröffnungsveranstaltung** (vgl. Kapitel 2) auf einem öffentlichen Platz im Stadtteil durchgeführt, wo die Stationen vorgestellt und gemeinsam genutzt wurden. Mit Kreide wurde aus verschiedenen Richtungen Pfeile und Hüpfspiele aufgemalt, die wie eine Schnitzeljagd zum Veranstaltungsort führten.

- Ein Gewinnspiel regte dazu an, die Stationen abzulaufen und sich mit den Inhalten der Stationen vertraut zu machen.
- Es wurden durch die Projektkoordination geführte Spaziergänge an Nachmittagen angeboten, bei denen die Stationen über eine vorher festgelegte Route angelaufen und die Übungsvideos angesehen und nachgemacht wurden. Es wurden zwei Termine pro Stadtteil angesetzt, einer in den Ferien und einer außerhalb.
- Die Stationen, das Gewinnspiel und die Spaziergänge wurden über Soziale Medien, Netzwerkkanäle (Verteiler) und über den Projektnewsletter verbreitet.
- Weiter wurden in lokalen Zeitungen kleine Artikel zu den Stationen veröffentlicht.

Inanspruchnahme

- Zunächst konnte ein großer Anstieg der Klickzahlen der Videos beobachtet werden, welcher mit der Zeit nachließ. Entsprechend unterschiedlicher Werbeaktionen zu verschiedenen Zeitpunkten ließen sich wieder mehr Klickzahlen verzeichnen.
- Bei den Spaziergängen haben bis zu fünf Teilnehmer*innen teilgenommen.



Eröffnungsveranstaltung Fit & Relax - Stationen

Für die Fit & Relax - Stationen gab es in jedem Stadtteil eine Eröffnungsveranstaltung. Diese fand am späten Nachmittag über drei Stunden hinweg an einem zentralen Ort statt.

Hier wurden die Stationen und ihre Nutzung vorgestellt. Es gab die Möglichkeit, die Übungen aus den Videos vor Ort unter Anleitung direkt auszuprobieren. Es wurde ein Rate-Spiel angeboten, bei dem Passant*innen ein Foto von einem Ort der jeweiligen Station zuordnen sollten.

Ergänzend gab es Essen von lokalen Kochgruppen und einige Spielgeräte für Kinder.

Im Vorfeld wurde ein Konzept für die Veranstaltung inklusive Aufgaben und Ziel verfasst. Neben der allgemeinen Bewerbung wurden alle an den Stationen beteiligten Personen persönlich eingeladen.

BEI EINER NOCHMALIGEN AUSRICHTUNG WÜRDEN WIR FOLGENDES...

...GENAU SO MACHEN:	...ANDERS MACHEN:
+ Genehmigungen für die Orte einholen	- Größere Plaketten erstellen lassen, damit sie besser sichtbar sind
+ Mit professionellen Trainer*innen zusammenarbeiten	- Jede Plakette bzw. Video ortsgebunden machen, sodass pro Plakette nur ein Video sichtbar ist und hierdurch die Motivation gesteigert wird, auch die anderen Orte zu besuchen
+ Einen Mix aus verschiedenen Themenangeboten für die Videos (Bewegung und Achtsamkeit)	- Routen planen, die die Bewohner*innen alleine erkunden können und diese bewerben
+ Eine Erklärbroschüre/Faltblatt erstellen, auf der die Stationen eingezeichnet sind	- Mehr Umsetzungszeit einplanen
+ Spaziergänge zur Erkundung anbieten	
+ Eröffnungsveranstaltungen durchführen	



» CHECKLISTE F: UMSETZUNG VON MAßNAHMEN UND ANGEBOTEN

- Tatsächlichen Bedarf für Maßnahmen feststellen (bei Stadtteilbewohner*innen und lokalen Einrichtungen/Anbieter*innen), um Konkurrenzangebote zu vermeiden
- Einbindung der lokalen Akteur*innen und Bewohner*innen durch Fokusgruppen oder Ideenwerkstätten, um Inhalte und Organisation eines Angebots oder einer Maßnahme zu besprechen; durch die Partizipation besteht stärkerer Rückhalt für das Vorhaben
- Puffer bei zeitlichen und finanziellen Ressourcen auch während der Umsetzungsphase einplanen
- Bei Angeboten und Maßnahmen offen für mögliche Anpassungen bleiben
- Passenden Zeitpunkt für Veröffentlichung oder Start eines Angebots wählen (z. B. Berücksichtigung von Ferien und anderen Veranstaltungen)
- Konzept von den möglichen Angebotsleiter*innen erstellen lassen und vertraglich festhalten
- Ggf. Kinderbetreuung bei Angeboten mitdenken, um möglichst vielen eine Teilnahme zu ermöglichen
- Das Design von Bewerbungsflyern ist an die Dialoggruppe angepasst und bildet die Vielfalt der Dialoggruppe ab; die Texte sind einfach gehalten und auf das Wichtigste reduziert
- Regelmäßig dokumentieren, zu welchen Zeitpunkten Anmelde- oder Klickzahlen steigen, um zu prüfen, ob dies auf eine bestimmte Werbemaßnahme zurückzuführen ist
- Messenger-Gruppen einrichten, um eine niederschwellige Kommunikation und einen Austausch zwischen Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen zu ermöglichen
- Ein Erinnerungssystem einführen, um zu verhindern, dass die vor längerer Zeit gemachten Termine zu einem Angebot in Vergessenheit geraten

6. EVALUATION »

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Evaluation. Maßnahmen und Angebote können hinsichtlich ihrer Planung und ihrer Nutzung bewertet werden. Darüber hinaus können Strukturen und Prozesse innerhalb einer Projektzusammenarbeit erhoben werden. Die Evaluation von Maßnahmen ist essenziell, um deren Wirksamkeit zu prüfen. Abhängig von den Ergebnissen, kann gezeigt werden, ob eine Maßnahme erfolgreich war oder ob Anpassungen notwendig sind. Auf Evaluationsergebnissen sollte die Entscheidung fußen, ob ein Angebot oder eine Maßnahme weitergeführt wird.⁵

In dem Projekt wurden unterschiedliche Erhebungsinstrumente zur Evaluation eingesetzt. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen durch die Covid-19-Pandemie, wurde viel mit digitalen Methoden gearbeitet. Alle umgesetzten Maßnahmen wurden wissenschaftlich durch das evaluierende Hochschulinstitut begleitet, wobei bei der Erstellung der Erhebungsinstrumente eine enge Zusammenarbeit zwischen der Projektkoordination und der Evaluationskraft bestand. Hierdurch wurde darauf geachtet, dass der wissenschaftliche Anspruch einer Evaluation in der Praxis so umgesetzt wird, dass auch Antworten erhoben werden, die für die weitere praktische Arbeit hilfreich sind.

Am Ende dieses Kapitels werden die zu den umgesetzten Maßnahmen und Angeboten genutzten Evaluationsmethoden und -instrumente in einer Tabelle dargestellt. Zusätzlich gibt es eine Verlinkung zu den Fragebögen, die sich im **Anhang** dieses Praxisleitfadens befinden. Zuvor erfolgt eine Kurzbeschreibung einschlägiger Erhebungsinstrumente, mittels derer eine Evaluation und das Abfragen von Stimmungsbildern im Projekt möglich waren. Besonders werden Fragebögen als Erhebungsinstrument fokussiert.

Hinweis: Die Evaluationsergebnisse zu den einzelnen Maßnahmen und Angeboten werden in dem Evaluationsbericht der Medizinischen Hochschule Hannover aufgezeigt.

» WIE WURDE IM PROJEKT EVALUIERT?

Fragebögen

In allen Bewegungs- und Ernährungsangeboten sowie dem Zirkeltraining wurde den Teilnehmer*innen zu zwei verschiedenen Zeitpunkten ein selbst konzipierter Fragebogen ausgehändigt. Einer zu Beginn (T0) und einer zum Ende (T1) des Angebots. Ein Ausfüllen war sowohl analog als auch online möglich, um möglichst viele **Rückmeldungen** zu erhalten.



Rückmeldung einholen

Fragebogen über E-Mail an alle angemeldeten Personen versenden, auch wenn einige früher ein Angebot abgebrochen haben, um ggf. Gründe für den Abbruch zu erfahren.

Alle Fragebögen waren strukturell ähnlich aufgebaut:

- Einwilligung zur Datenverarbeitung
- Erstellung einer persönlichen anonymisierten Identifikationsnummer, um Veränderungen zwischen T0 und T1 abzubilden
- Soziodemographische Daten (Geschlecht, Postleitzahl, höchster Schulabschluss, Beruf, Alter)
- Fragen zum aktuellen Bewegungs- und Ernährungsverhalten
- Einschätzung zum Angebot: Gesamtbewertung, Organisation, Zeit, Ort, kursleitende Person
- Zugangsweg: Wie wurden Teilnehmer*innen auf das Angebot aufmerksam
- Bekanntheit der Gesundheitspläne und der Fit&Relax-Stationen



Fragenauswahl

Bei der Erstellung von Fragebögen zur Evaluation, geht es v.a. um die Balance zwischen Wissenschaftlichkeit (durch den Einsatz von standardisierten Fragebögen) und Praxistauglichkeit (Verständlichkeit der Fragen und praktikabler Umfang).

Im Projekt hätte es z.B. interessant sein können, die Gesundheitskompetenz der Dialoggruppe noch umfangreicher zu erheben, jedoch waren Kurs-Teilnehmer*innen teilweise von den inhaltlich durchaus anspruchsvollen Fragen der standardisierten Fragebögen überfordert.

Zwischenabfrage

Um ein aktuelles Stimmungsbild unter den Teilnehmer*innen zu erheben, wurden mittels eines online Abfragetools fünf kurze Fragen erstellt und per E-Mail an die Teilnehmer*innen verschickt. Unter anderem sollte in Erfahrung gebracht werden, ob kurzfristige Anpassungen benötigt werden und wie eine mögliche Weiterführung des Angebots aussehen könnte.

Es wurde sowohl mit geschlossenen als auch offenen Fragen gearbeitet.

Zusätzlich gab es bei einigen Angeboten kurze **Zwischenabfragen**, um ein aktuelles Stimmungsbild unter den Teilnehmer*innen zu erheben.

Quantitative (Online-)Fragebögen, sind den meisten Menschen vertraut und ermöglichen eine einfache Vergleichbarkeit der Antworten. Sie können leicht in andere Sprachen übersetzt werden, sodass die Erreichbarkeit der Dialoggruppe erhöht wird. Wenn es die Rahmenbedingungen und zeitliche Kapazitäten zulassen, sollte zusätzlich das persönliche Gespräch mit Teilnehmer*innen initiiert werden.



Wirkungsmessung

Bei kurzer Laufzeit eines befristeten Angebots ist ggf. keine große Wirkungsmessung im Sinne einer Verhaltensänderung möglich. Daher sollte ein realistisches Wirkungsziel festgelegt werden. Veränderungen können sich z.B. auch auf die Sensibilisierung für Gesundheitsthemen oder Lernerfolge beziehen.



» CHECKLISTE G: ARBEITEN MIT FRAGEBÖGEN

- Ausreichend Zeit für die Planung und Erstellung eines Fragebogens einplanen
- Darauf achten, dass ein Fragebogen eine Balance zwischen praxis- und wissenschaftsbezogene Fragen hält
- Den Fragebogen kurzhalten und die Fragen präzise formulieren, damit der Umfang nicht abschreckend wirkt
- Einfache Sprache verwenden und wenn möglich Fragebogen in weiteren Sprachen vorhalten, um Hürden abzubauen
- Einen Pre-Test zur Testung des Fragebogens, des Vorgehens und der Verständlichkeit der Fragen durchführen
- Realistische Angaben zum Zeitaufwand für das Ausfüllen machen
- Datenschutzrechtliche Aspekte berücksichtigen
- Beim ersten und letzten Termin eines Angebots einen Fragebogen analog an die Teilnehmer*innen ausgeben und direkt wieder einsammeln
- Fragebögen auch online zur Verfügung stellen (über einen QR-Code), um auch diejenigen zu erreichen, die nicht an dem Termin vor Ort waren, dennoch grundsätzlich am Angebot teilnehmen
- Vor-Ort Möglichkeiten (persönliche Kontakte) zur Unterstützung beim Ausfüllen von Fragebögen anbieten, um Barrieren zur Teilnahme an der Umfrage abzubauen

Blitzbefragungen

Wie in den **Kapiteln 3 und 5** bereits aufgegriffen, haben zeitweise Blitzbefragungen in den Stadtteilen stattgefunden. Es wurden Personen an öffentlichen Orten angesprochen, die auf den ersten Eindruck optisch der Dialoggruppe entsprechen konnten. Anhand eines kurzen Fragebogens, der auf einem mitgetragenen Tablet verfügbar war, wurden die Personen hinsichtlich ihrer Meinung zu einzelnen Themen, wie den Fit&Relax-Stationen, befragt. Notizen wurden von der Projektkoordination festgehalten. Der Vorteil gegenüber analog oder digital auszufüllender Fragebögen ist die angewandte kurze Interviewform, bei der die Befragten spontan und ausführlich reagieren können. Hierdurch kann sich der Informationsgehalt erhöhen und Nachfragen gestellt werden. Die Fragen sollten möglichst kurz und offen gestellt und gleichzeitig nicht zu umfangreich sein, da Personen befragt werden, die möglicherweise nicht viel Zeit aufbringen können. Zudem sollten Alter, Wohnort und Geschlecht notiert werden, um nachzuvollziehen, ob die Dialoggruppe erreicht wurde.

Online Bewertungstools (Feedback-Formulare)

Über Feedback-Formulare kann einfach und anonym Rückmeldungen gegeben werden. Für die Gesundheitspläne und die Fit&Relax-Stationen, wurden kurze Online-Feedback-Formulare (drei bis vier Fragen) erstellt. Bei den Fit&Relax-Stationen war dieses bei jedem Video in der Videobeschreibung verlinkt sowie als separater Reiter bei der Landingpage hinterlegt. Für den Gesundheitsplan befand sich ein Link zum Feedback-Formular auf der jeweils genutzten Webseite. Die Fragen bezogen sich auf die Praktikabilität und Verständlichkeit der jeweiligen Maßnahme. Zusätzlich konnte Feedback in Form von Verbesserungsvorschlägen gegeben werden.

Bei den Videos der Fit&Relax-Stationen konnten Bewertungen in Form von einem „Gefällt mir“ Button oder mittels der Kommentarfunktion unter den Videos, auf der Videoplattform abgegeben werden.

Die Möglichkeit direktes Feedback über die Bewertungstools zu geben, wurde nur in geringem Maße genutzt. Da die Erstellung aufgrund der zur Verfügung stehenden Ressourcen machbar war, kann dieses Evaluationsinstrument grundsätzlich empfohlen werden.

Klickzahlen von Online-Angeboten

Bei den Fit&Relax-Stationen und den Gesundheitsplänen konnte über die Klickzahlen nachvollzogen werden, wie häufig und zu welchem Zeitpunkt die entsprechende Webseite bzw. die Videos der Stationen, aufgerufen wurden. Bei der genutzten Landingpage im Rahmen der Fit&Relax-Stationen konnte erhoben werden, welcher Reiter (Bewegungsvideos, Achtsamkeitsvideos, weitere Informationen etc.) am häufigsten von den Nutzer*innen angeklickt wurde. Nach der Bewerbung des Angebots (z.B. Versenden eines Newsletters) stiegen die Klickzahlen.

Feedback bei Präsenz-Veranstaltungen

Eine weitere Möglichkeit, die Einschätzung der Stadtteilbewohner*innen zu erheben, war eine visuelle Methode. Bei Präsenz-Veranstaltungen (z.B. die Eröffnungsveranstaltung der Fit&Relax-Stationen) wurden Teilnehmer*innen gebeten, anonym auf einem Plakat einzuzichnen, wie sie die Maßnahme bzw. Veranstaltung bewerteten. Dies wurde gut in Anspruch genommen. Ergänzend protokollierte die Projektkoordination Gespräche mit den Teilnehmer*innen. Die Ergebnisse wurden in kurzen Berichten schriftlich festgehalten.

Interviews mit Kursleiter*innen

Um nicht nur ein Stimmungsbild von den Kurs-Teilnehmer*innen zu erhalten, sondern auch von den Kursleiter*innen zu erfahren, wie sie die Entwicklungen der Teilnehmer*innen und die Dynamik der Gruppe einschätzen, bieten sich kurze qualitative Interviews an. Im Projekt wurden Interviews mit den Trainer*innen des Zirkeltrainings geführt, um den vergangenen Kurs zu reflektieren und aufbauend auf den Erfahrungen Möglichkeiten für eine Weiterführung abzuwägen.

*Eine Maßnahme bzw. ein Angebot kann auf unterschiedlichen Wegen evaluiert werden. Dies war auch im Projekt der Fall und es wurden verschiedene Erhebungsinstrumente für die gleiche Maßnahme bzw. das gleiche Angebot genutzt, wie in **Tabelle 7** dargestellt.*

TABELLE 7: GENUTZTE ERHEBUNGSINSTRUMENTE ENTSPRECHEND DER ANGEBOTE UND MAßNAHMEN

ANGEBOT UND MAßNAHME	ERHEBUNGSINSTRUMENT
Fitnessangebot für Männer und Frauen	<ul style="list-style-type: none"> • Fragebögen (T0 und T1)
Outdoor-Fitnessangebot für Männer	<ul style="list-style-type: none"> • Fragebögen (T0 und T1)
Yoga-Angebot für Frauen	<ul style="list-style-type: none"> • Fragebögen (T0 und T1)
Bewegungsangebot Zirkeltraining	<ul style="list-style-type: none"> • Fragebögen (T0 und T1) • Zwischenabfrage • Interviews mit Kursleiter*innen
Ernährungsangebote	<ul style="list-style-type: none"> • Fragebögen (T0 und T1)
Gesundheitskompetenz-Schulung	<ul style="list-style-type: none"> • Fragebögen (T0 und T1)
Gesundheitspläne	<ul style="list-style-type: none"> • Online Bewertungstool (Feedback-Formulare) • Klickzahlen von Online-Angeboten • Blitzbefragungen
Wochenpläne	<ul style="list-style-type: none"> • Abfrage per E-Mail
Fit & Relax - Stationen	<ul style="list-style-type: none"> • Online Bewertungstool (Feedback-Formulare) • Klickzahlen von Online-Angeboten • Feedback bei Präsenz-Veranstaltungen • Blitzbefragungen

» WAS IST EMPFEHLENSWERT?

Die Evaluation von Maßnahmen half dabei, Angebote neu auszurichten (insbesondere bei den Bewegungsangeboten) und erfolgreiche Zugangs- und Bewerbungswege zu identifizieren (vgl. Kapitel 2). Zudem wurde ermöglicht, die Wirksamkeit und den Impact der durchgeführten Maßnahmen durch T0 und T1 Erhebungen (zumindest im Ansatz) abzubilden (vgl. Evaluationsbericht). Durch die Evaluation konnte ebenfalls beantwortet werden, ob und inwieweit die übergeordneten Projektziele erreicht wurden (vgl. Kapitel 8; Evaluationsbericht).

Der Mix von qualitativen und quantitativen Erhebungsmethoden bei Maßnahmen und Angeboten war für das Projekt optimal. Dabei war stets zu beachten, dass der Umfang für die Teilnehmer*innen nicht zu groß wird, weswegen Fragebögen knapp und Interviews bzw. Befragungen kurzgehalten werden sollten. Hierbei galt es die Diskrepanz zwischen wissenschaftlichem Interesse und dem damit verbundenen hohen Umfang von Fragebögen und der Akzeptanz durch die Dialoggruppe gut auszuloten. Qualitative Interviews, Blitzbefragungen und persönliche Gespräche lieferten weiterführende Informationen und Erkenntnisse. Auch die Auswertungsmethoden bei den digitalen Angeboten und Maßnahmen gaben einen Einblick in ihre Nutzung.

Bei geringen zeitlichen und personellen Ressourcen ist zu empfehlen, diese bei der Erarbeitung und Auswertung von Erhebungsmethoden effizient zu nutzen. Dazu gehört auch, die Evaluationsergebnisse übersichtlich darzustellen. Gewinnbringend ist das Fragen nach Wünschen, Erwartungen und Verbesserungsvorschlägen, um Angebote und Maßnahmen entsprechend der Bedürfnisse der Dialoggruppe aufzubauen und anzupassen.



Weitere Evaluationen

Die Projektkoordination führte regelmäßige Reflexionen in Bezug auf durchgeführte Maßnahmen und Prozesse durch, und dokumentierte ihre Wahrnehmungen in einem jährlichen Bericht. Darüber hinaus führte die Evaluationskraft eine Prozessevaluation durch, bei der es darum ging, die Zusammenarbeit der Projektbeteiligten zu bewerten, um frühzeitig im Prozess nachzusteuern zu können.



» CHECKLISTE H: EVALUATION

- Evaluationsmethode auf das jeweilige Angebot und auf die Dialoggruppe anpassen
- Fragen formulieren, die für die spätere praktische Arbeit umsetzbar sind; d. h. insbesondere Wünsche, Erwartungen und Verbesserungsvorschläge abfragen, um Angebote und Maßnahmen optimal an die Dialoggruppe anzupassen
- Bei Kursen möglichst einen T0-Fragebogen zu Kursbeginn und einen T1-Fragebogen zu Kursende nutzen
- Durch kurze mündliche oder schriftliche Blitzbefragungen, können laufende Angebote angepasst werden oder Ideen für die Verstetigung gesammelt werden
- Mix aus qualitativen und quantitativen Erhebungsmethoden nutzen
- Mit verschiedenen Erhebungsinstrumenten arbeiten
- Zeitliche und personelle Ressourcen einschätzen und diese effizient nutzen
- Evaluationsergebnisse übersichtlich darstellen und der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen
- Ggf. externe Prozessevaluation durchführen, um den internen Prozess bei auftretenden Problemen nachzusteuern

7. VERSTETIGUNG »

Projekte können als besonders erfolgreich angesehen werden, wenn die erarbeiteten Maßnahmen und Angebote durch die anvisierte Dialoggruppe in Anspruch genommen werden und in die Strukturen vor Ort übergehen.

Im Projekt wurden Angebote und Maßnahmen entwickelt. Außerdem wurden lokale Strukturen durch diese unterstützt, um die Gesundheitsförderung für die Stadtteilbewohner*innen auszubauen. Letztlich profitierten sowohl Bewohner*innen als auch Akteur*innen vor Ort von den Erfahrungen des Projektes. Die Akteur*innen (z. B. Familienzentren, Gemeinwesenarbeit, Quartiersmanagement) konnten erfolgreiche Angebote und Maßnahmen übernehmen und sich zu eigen machen und diese fortführen.

Für die Verstetigung von Maßnahmen sollte von Beginn an mitgedacht werden, wer das Angebot (bei einer guten Inanspruchnahme) fortführen könnte (vgl. Kapitel 4). Aufgrund von Unsicherheiten und Vorbehalten von lokalen Akteur*innen, fehlen oftmals Zuständigkeiten für Gesundheits(förderungs)themen auf Stadtteilebene, weshalb das Thema einzubringen ist und lokale Akteur*innen für die Zuständigkeit nach Projektende gewonnen werden sollten.

Im Folgenden wird auf die Verstetigung der einzelnen Maßnahmen und Angebote des Projektes eingegangen. Hierbei wurden die Angebotsstrukturen stellenweise angepasst.

» WELCHE ANGEBOTE WERDEN FORTGEFÜHRT?

Die zwei geschlechterspezifischen **Fitnessangebote** konnten in Teilen in den örtlichen Sportverein übergehen, in dem die Trainer*innen tätig sind. Durch die zwei gut genutzten Angebote im Projekt wurde dem Sportverein der Bedarf nach Fitnessangeboten dieser Art deutlich, weshalb er sich dazu entschied, selbstorganisiert solche Kurse anzubieten. Auch hier nehmen einige Teilnehmer*innen an der Fortführung des Angebots teil. Ihnen wurde ein Anreiz zum Eintritt in den Sportverein über den Wegfall der Anmeldegebühr geschaffen.

Das **Yoga-Angebot für Frauen** wurde durch ein Familienzentrum übernommen. Der Wechsel wurde durch die mietfreie Nutzung der Räumlichkeit ermöglicht. Außerdem übernahm das Familienzentrum die weitere Organisation und Bewerbung des Angebots. Die Inanspruchnahme ist weiterhin sehr hoch, obwohl die Teilnehmer*innen nun einen geringen Eigenanteil bezahlen müssen.

Das **Zirkeltraining** konnte bereits in zwei Durchläufen angeboten werden. In Stadtteil 2 hatten drei soziale Träger miteinander kooperiert und die Kosten der Trainer*in und die Hallenmiete übernommen. In Stadtteil 1 konnte durch die Kooperation mit dem Träger der Halle diese kostenlos genutzt werden. Hier wird das Training nach Projektende in Form eines zertifizierten Präventionskurses weitergeführt. Dieser ist für die Teilnehmer*innen mit Kosten verbunden, die aber durch ihre gesetzlichen Krankenkassen (teils) übernommen werden. Eine örtliche Einrichtung zeigt Interesse, das Angebot zu einem späteren Zeitpunkt zu übernehmen und wieder kostenlos anzubieten. In Stadtteil 2 zeigten die Teilnehmer*innen eine hohe Eigeninitiative, das Training selbstständig, auch ohne Trainer*in weiterzuführen. Ob dies letztendlich stattfindet, lässt sich zum Zeitpunkt der Erstellung des Praxisleitfadens nicht erfassen.

Die **Gesundheitspläne** bzw. deren Informationen, können in beiden Stadtteilen auf den jeweiligen Stadtteilwebseiten erhalten bleiben. Außerdem wurden die Karten nochmal in ein leichter veränderbares Format umgewandelt, sodass diese auch von Personen ohne Programmierungkenntnis bearbeitet und aktualisiert werden können. Die Verantwortung für die Pläne ist an die Stadtteilmitarbeiter*innen vor Ort übergegangen.

Die Rückmeldungen aus den Stadtteilen zum **Wochenplan** sind positiv zu bewerten, da er als praktikabel und leicht verständlich für die Nutzer*innen beschrieben wird. Dieser kann selbstständig durch eine verantwortliche Person aus dem Stadtteil aktualisiert werden.

Die Plaketten der **Fit & Relax - Stationen** konnten nach Ablauf des offiziellen Einwilligungszeitraums für ein Jahr verlängert werden und bleiben vorläufig an ihren Plätzen. Um die Stationen auch weiterhin attraktiv zu halten, können

diese inhaltlich weiter ausgebaut werden. Durch die vorhandenen Inhalte, kann das Angebot mit geringem Aufwand auf weitere Stadtteile ausgeweitet werden.

Die **Ernährungsangebote** waren aufgrund ihrer Organisation schwer aufrecht zu erhalten, da keine öffentlichen Küchen in den Stadtteilen bereitgestellt wurden, in denen das Angebot ggf. selbst organisiert weitergeführt werden könnte. Interesse für gemeinsames Kochen in Kombination mit der Vermittlung von Ernährungswissen ist vorhanden, jedoch fehlten die Verantwortlichen sowie selbstorganisierte finanzielle Mittel.

Es konnte keine Verstetigung bei dem **Outdoor-Fitnessangebot für Männer** erzielt werden. Eine Weiterführung wurde nicht angestrebt, da die Inanspruchnahme zum Ende des Angebots sehr gering war. Die genauen Hintergründe konnten nicht abschließend erfasst werden.



» CHECKLISTE I: VERSTETIGUNG

- Von Beginn an örtliche Akteur*innen miteinbinden
- Verantwortliche Person(en) außerhalb der Projektstrukturen finden, die Interesse am Thema und einer möglichen Übernahme der Maßnahme und Angebote zeigt
- Die Finanzierung einer Weiterführung ohne Projektmittel von Beginn an mitdenken (Tipp: auch bei Stiftungen und Sponsoren nachfragen)
- Durch regelmäßiges Teilnehmen an Netzwerktreffen die Wichtigkeit des jeweiligen Themas hervorheben und hierdurch Verantwortliche werben
- Räumlichkeiten sowie Kursleiter*innen für Angebote bei Weiterführung mitdenken

8. ZUSAMMENFASSUNG »

In diesem Kapitel wird zusammengefasst, was durch das Projekt in den Stadtteilen erreicht werden konnte. Dabei wird auf das Erreichen der Projektziele gesondert eingegangen. Abgeschlossen wird das Kapitel mit einer Checkliste von Erfolgsfaktoren, die für alle Projektphasen gelten.

» WAS WURDE IM PROJEKT ERREICHT?

In dem fünfjährigen Projekt konnten Bedarfe und Bedürfnisse analysiert, viele verschiedene Maßnahmen und Angebote entwickelt und durchgeführt, sowie unterschiedliche Zugangs- und Bewerbungswegen erprobt werden.

Mittels umfangreicher Analysen wurden Lücken im Bereich von Angeboten in der Gesundheitsförderung in den beiden Stadtteilen aufgedeckt. Gesundheit stellte ein eher randständiges Thema vor Ort dar. Durch das Projekt kam dem Thema Gesundheit mehr Beachtung zu und die vorhandene Angebotsstruktur wurde transparent gemacht (Gesundheitspläne, Wochenpläne) und ausgebaut.

Die anvisierte Dialoggruppe wurde weitestgehend durch die umgesetzten Angebote und Maßnahmen erreicht. Dabei fiel auf, dass sowohl Personen mit als auch ohne Vorkenntnisse (zu Bewegung bzw. zu gesunder Ernährung) an den Angeboten teilnahmen. Es wurden durchschnittlich mehr Frauen als Männer sowie Personen mit einem eher mittleren bis gehobenen Bildungsniveau durch die Angebote erreicht.

Auch konnten erfolgreich durchgeführte Angebote sowie die Gesundheitspläne und Fit&Relax-Stationen (teils) verstetigt bzw. in abgewandelter Form weitergeführt werden.

Insgesamt spielte die Vernetzung eine entscheidende Rolle. Durch regelmäßigen Austausch in Zusammenhang mit Präsentationen z. B. in Stadtteilgremien oder Fachveranstaltungen, konnte die Bekanntheit des Projektes gesteigert, einzelne Angebote und Maßnahmen beworben und Kontakte geknüpft werden. Gleichzeitig taten sich neue Vernetzungsstrukturen auf, von denen auch andere Beteiligte in den Stadtteilen profitierten. Die Akteur*innen, Multiplikator*innen und (sozialen) Einrichtungen in vorhandenen Netzwerken sind Schlüsselpersonen, die die Schnittstelle zur Dialog-

gruppe darstellen. An dieser Stelle soll auch nochmal die Wichtigkeit der Öffentlichkeitsarbeit und das Ansetzen an bestehenden Netzwerkstrukturen hinsichtlich der Bekanntmachung des Projektes, der Angebote und Maßnahmen betont werden. Schlüsselpersonen erreichen durch direkte Ansprache Teile der Dialoggruppe, die z. B. mit bloßer Flyer- und Plakatbewerbung, nicht erreicht werden.

Die Kooperation verschiedener Partner*innen im Projekt war gewinnbringend, da auf diese Weise die unterschiedlichen Ebenen und Hintergründe eingebracht und bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen berücksichtigt wurden. Unterschiedliche Perspektiven gebündelt im Blick zu haben, z. B. durch eine Steuergruppe, wirkt förderlich auf die Projektarbeit und auf eine nachhaltige Verankerung der Projekterfahrungen.

Die Evaluation des Projektes, der Prozesse sowie der einzelnen Angebote und Maßnahmen an ein externes Institut abzutreten, ermöglichte eine objektive Bewertung, ist allerdings auch mit zusätzlichen Kosten verbunden.

Die Partizipation der Dialoggruppe in allen Projektphasen ist zu empfehlen. Diese bedarf allerdings eines erheblichen Personal- und Zeitaufwands, da gerade in Stadtteilen mit einem erhöhten Entwicklungsbedarf bei der Dialoggruppe zunächst eine Sensibilisierung für gesundheitliche Themen erfolgen muss. Eine einmalige Ansprache reicht deshalb in der Regel nicht aus. Eindeutige und transparente Kommunikation, Kontinuität der Beteiligten und Engagement stellen wichtige Eigenschaften der Projektbeteiligten dar, damit die Errungenschaften auch über das Projektende hinaus nachhaltig verankert werden können.

» WURDEN DIE PROJEKTZIELE ERREICHT?

Durch die gewonnenen Erkenntnisse, können die im Kapitel 1 beschriebenen Projektziele als teilweise erreicht angesehen werden (vgl. Evaluationsbericht).

Sensibilisierung für gesundheitsförderliches Verhalten in der Dialoggruppe: Durch das Projekt wurden Teile der Dialoggruppe in den beiden Stadtteilen erreicht. Mittels Evaluationen konnte festgestellt werden, dass eine gewisse Sensibilisierung für gesundheitsförderliches Verhalten stattgefunden hat. Die Teilnehmer*innen wünschten sich eine Fortführung von Angeboten und gaben an, sich mehr zu bewegen oder gesundheitsbewusster zu ernähren.

Unterstützung bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung der Stadtteile: Es konnten einzelne Einrichtungen und Akteur*innen gewonnen werden, die sich zukünftig vermehrt für gesundheitliche Themen im Stadtteil einsetzen wollen. Außerdem konnten durch den Gesundheitsplan und die Fit&Relax-Stationen zwei verhältnisbezogene Maßnahmen implementiert werden, sowie einige Angebote verstetigt.

Erschließung geschlechterspezifische Zugangswege zur Dialoggruppe: Es wurden geschlechterspezifische Bewegungsangebote ausgerichtet, die geschlechtersensibel beworben wurden (Flyergestaltung). Allerdings wurde kein signifikanter Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf einen bestimmten

Bewerbungsweg festgestellt. Einzelne Gruppen vor Ort wurden insbesondere während der Analysephase geschlechterspezifisch aufgesucht (z. B. Frauengruppe vom weiblichen Part der Projektkoordination). Die Zusammensetzung der Projektkoordination durch einen männlichen und einen weiblichen Part, erwies sich in der Phase der Analyse und Planung als vorteilhaft; die Neubesetzung der zweiten Koordinierungsstelle mit einer Frau hatte darüber hinaus keine erwiesenen Auswirkungen auf die weiteren Projektphasen.

Steigerung der Gesundheitskompetenz: Im Vorfeld der Analysephase war ein formuliertes Ziel die Steigerung der Gesundheitskompetenz. Im Verlauf des Projektes stellte sich jedoch heraus, dass die Sensibilisierung für die eigene Gesundheit noch vor einer konkreten Steigerung der Gesundheitskompetenz angestrebt werden muss. Das Ziel der Steigerung von Gesundheitskompetenzen wurde bei der Schaffung der Gesundheitspläne und in der Schulung zur Gesundheitskompetenz eingebracht. Die Teilnehmer*innen gaben an, dass durch die Schulung ein Großteil ihrer Unsicherheiten hinsichtlich des Umgangs mit (digitalen) Gesundheitsinformationen abgebaut werden konnten. Ob eine tatsächliche Steigerung der Gesundheitskompetenz stattfand, lässt sich auf Grundlage der Evaluationsergebnisse nicht mit Sicherheit sagen.

Auch wenn die Covid-19-Pandemie eine große Herausforderung für das Projekt darstellte, kann dieses überwiegend als erfolgreich bewertet werden. Neben den direkten positiven Effekten des Projektes wurden weiterführende Erkenntnisse für die Gesundheitsförderung in der Lebenswelt

„Stadtteil“ gewonnen. Inwieweit Maßnahmen und Angebote übertragbar sind, wird kommunenspezifisch, abhängig von den jeweiligen vorherrschenden Umgebungsbedingungen, abzuwägen sein.



» CHECKLISTE J: ERFOLGSFAKTOREN FÜR EIN PROJEKT

- Eine gemeinsame Vision mit allen Kooperationspartner*innen schaffen: Mehrwert für alle, Lebenswelt wird attraktiver, Gesundheit wird gefördert
- Interdisziplinär aufgestellt sein, um unterschiedliche Blickwinkel mitzudenken
- Gemeinsame Zielsetzung und ein gemeinsames Verständnis von Begriffen und Vorgehen entwickeln
- Transparenz schaffen für Projektbeteiligte, Dialoggruppe, Finanziere
- Klare Kommunikation mit Projektbeteiligten in allen Phasen
- Vorab Projektskizze formulieren und hieran orientiert arbeiten
- Gemeinsam einen Zeitplan erstellen und genügend Zeit für Kontrollschleifen sowie Pufferzeiten einbauen
- In Netzwerken partizipieren und ggf. ein eigenes themenspezifisches Netzwerk gründen; Netzwerke und Kontakte pflegen
- Schlüsselpersonen ausfindig machen und eine Zusammenarbeit forcieren; ein ausgewogenes Aufwand-Nutzen-Verhältnis im Blick haben
- Für ausreichende Ressourcen (Zeit, Personal, Budget) sorgen und diese effizient nutzen
- Arbeiten unter Berücksichtigung von Good-Practice-Kriterien und -Beispielen
- Die Dialoggruppe zur Partizipation aufrufen und Formate entsprechend attraktiv anbieten
- Vielschichtige Öffentlichkeitsarbeit betreiben, verschiedene Zugangswege bespielen und dialoggruppengerechte Bewerbungsmaterialien sowie -wege nutzen
- Verschiedene Analysemethoden zur Erfassung des Bestands, Bedarfs und der Bedürfnisse kombinieren
- Angebote und Maßnahmen entsprechend den Bedarfen und Bedürfnissen (verhaltens- und verhältnisbezogen) der Dialoggruppe und der Lebenswelt entwickeln
- Anpassungsfähig bleiben und Alternativen vorrausschauend mitdenken, aufgrund möglicher unvorhersehbarer Ereignisse (z. B. Krankheit, Wetterphänomene)
- Evaluation von Angeboten, Maßnahmen und Prozessen durchführen, um fundierte Aussagen über Wirkung und Kosten-Nutzen-Verhältnis zu tätigen; Mix aus qualitativen und quantitativen Erhebungsinstrumenten entsprechend anwenden
- Offener Umgang mit Misserfolgen und Fehlern
- Verstetigung von Maßnahmen und Angeboten von Beginn an mitdenken, indem frühzeitig nach Verantwortlichen gesucht wird, die sich hierfür engagieren wollen; Weiterfinanzierung klären
- Für eine sorgfältige Dokumentation sorgen (z. B. Protokolle bei Sitzungen, Finanzübersicht gut pflegen)

9. AUSBLICK »

Das Projekt *Gesund leben – gesund bleiben* konnte durch die Schaffung von gesundheitsförderlichen Strukturen und bedarfs- und bedürfnisgerechten Angeboten und Maßnahmen erste Erfolge erzielen und zum Wohlbefinden der Dialoggruppe beitragen. Es ist gelungen, dass einige Maßnahmen und Angebote über die Projektlaufzeit hinaus erhalten bleiben. Abzuwarten bleibt, inwieweit die Befassung mit dem Thema Gesundheitsförderung vor Ort aufrechtgehalten werden kann. Es konnten bereits motivierte Stadtteilakteur*innen gewonnen werden, die planen, die Gesundheitsförderung weiter voranzutreiben.

Aus den Projektergebnisse haben sich einige Handlungsbedarfe ergeben, denen zukünftig und in anderen Projekten nachgekommen werden sollte: Beispielsweise wurden Frauen mit Migrationserfahrung als vulnerable Gruppe identifiziert, die Interesse an Angeboten zeigte, jedoch aufgrund der Angebotsstrukturen (keine Kinderbetreuung, Sprachbarriere) nicht für eine langfristige Teilnahme gewonnen werden konnte. (Für das Projekt war keine explizite vulnerable Gruppe festgelegt.) Zusätzlich war die regelmäßige Inanspruchnahme von Männern an Angeboten gering. Gründe dafür konnten nur im geringen Ausmaß eruiert werden. Auch ließ sich feststellen, dass eher besser situierte Stadtteilbewohner*innen durch die Angebote erreicht wurden. Da es ein Ziel von Projekten in der Gesundheitsförderung ist, gesundheitliche Chancengleichheit herzustellen, sollten gerade durch den Einsatz in Stadtteilen mit besonderem sozialen Entwicklungsbedarf die genannten Personengruppen von Angeboten profitieren.

Auch wenn es sich um ein verhältnismäßig großes Projekt handelt, bildet es vor dem Hintergrund der Stadtteolförderung und -entwicklung lediglich einen kleinen Teil ab. Aus diesem Grund sollte angestrebt werden, die kommunale Gesundheitsförderung weiter auszubauen. Dies gilt nicht nur für die beiden Projektkommunen in Hannover, sondern generell. Hierdurch kann sich die Gesundheit der Bewohner*innen im Setting Kommune weiter verbessern. Dafür sind gut ausgebildete Projektmitarbeiter*innen und langfristige Projekte mit ausreichend Zeit und Geld vonnöten. Eine Zusammenarbeit zwischen Gesundheitswissenschaftler*innen und Akteur*innen aus der Sozialen Arbeit sowie weiteren wichtigen kommunalen Entscheidungsträger*innen ist dabei von großer Bedeutung.

Bei der Region Hannover trug die Umsetzung des Projektes dazu bei, dass zwei zusätzliche Stellen für die Kommunale Gesundheitsförderung im Öffentlichen Gesundheitsdienst geschaffen wurden. Ein Ziel der Arbeit wird es sein, die Vernetzung zwischen den Kommunen zu verbessern, lokale Vorhaben zur Gesundheitsförderung anzuschließen und interdisziplinäre Zusammenarbeit auszubauen. Durch einen intensiven und transparenten Austausch soll von Erfahrungen anderer profitiert werden.

Die Umsetzung von Projekten zur kommunalen Gesundheitsförderung wird auch durch das Teilen von Good Practice Beispielen und eine offene Fehlerkultur vorangetrieben.

*Deshalb haben wir unsere Erfahrungen aus dem Projekt *Gesund leben - gesund bleiben* in diesem Praxisleitfaden zusammengestellt und hoffen, dass dieser eine Hilfestellung für Ihre Arbeit ist. Wir bedanken uns sehr für Ihr Interesse!*

QUELLENVERZEICHNIS »

- 1 Richter, M. & Hurrelmann, K. (2009). Gesundheitliche Ungleichheit: Grundlagen, Probleme, Perspektiven. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- 2 Niedersächsisches Gesetz über den öffentlichen Gesundheitsdienst (NGöGD). §4 Prävention und Gesundheitsförderung. Abgerufen am 1. Februar 2024, von <https://voris.wolterskluwer-online.de/browse/document/56008581-9a05-3a9d-a12a-7d522ea9ec63>
- 3 Naidoo, J., & Wills, J. (2019). Lehrbuch Gesundheitsförderung (3. Auflage). Hogrefe AG.
- 4 Wendt, P. U. (2017). Lehrbuch Methoden der Sozialen Arbeit (2. Auflage). Weinheim: Beltz Juventa.
- 5 Naidoo, J., Wills, J. (2003). Lehrbuch der Gesundheitsförderung: Umfassend und anschaulich mit vielen Beispielen und Projekten aus der Praxis der Gesundheitsförderung. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- 6 Bundesministerium für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (o. D.). Partizipation. Abgerufen am 1. Februar 2024, von <https://www.bmz.de/de/service/lexikon/partizipation-14752>
- 7 Bundesgesundheitsministerium für Gesundheit (o. D.). Prävention. Abgerufen am 1. Februar 2024, von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention>
- 8 Bundesgesundheitsministerium für Gesundheit (o. D.). Gesundheitskompetenz. Abgerufen am 1. Februar 2024, von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesundheitskompetenz>
- 9 GKV-Spitzenverband. (2023). Leitfaden Prävention: Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 4. Dezember 2023. Berlin: GKV-Spitzenverband.
- 10 Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2022). Public Health Action Cycle / Gesundheitspolitischer Aktionszyklus. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i099-2.0>

10. ANHANG »

» ANHANGSVERZEICHNIS

» ANALYSE

- » A. Interviewleitfaden Bedarfs- und Netzwerkanalyse 61
- » B. Fragebogen Bedürfniserhebung (Angebotsbesuche & Blitzbefragungen) 64
- » C. Fragebogen Bedürfniserhebung (online) 69
- » D. Postkarte Bedürfniserhebung 81

» PLANUNG

- » E. Aufgabentabelle (Planung von Maßnahmen und Angeboten) 82

» BEWERBUNG

- » F. Flyer Beispiele 83
 - F1: Fitnessangebot Männer
 - F2: Fitnessangebot Frauen
 - F3: Zirkeltraining
 - F4: Ernährungsangebot
- » G. Plakat Beispiele 84
- » H. Faltblatt Fit & Relax - Stationen 85

» MAßNAHMEN

- » I. Gesundheitsplan 86
- » J. Wochenplan Bewegungsangebote 87

» EVALUATION VON MAßNAHMEN UND ANGEBOTEN

- » K. Datenschutz, Identifikation und Einwilligungserklärung 88
- » L. Fragebogen Bewegungsangebote T0 und T1 91
- » M. Fragebogen Zirkeltraining T0 und T1 96
- » N. Fragebogen Ernährungsangebote T0 und T1 101
- » O. Fragebogen Gesundheitskompetenzschulung T0 und T1 108
- » P1. Online-Bewertungstool Gesundheitspläne 114
- » P2. Online-Bewertungstool Fit & Relax - Stationen 115
- » Q. Blitzbefragung Fit & Relax - Stationen 118

» A. INTERVIEWLEITFADEN BEDARFS- UND NETZWERKANALYSE

Interviewleitfaden Bedarf- und Netzwerkanalyse

Begrüßung

- Vorstellung der Interviewenden
- Charakteristika des Interviews auführen, Aufklärung über Anonymisierung und Vertraulichkeit sowie über Datenschutz und Aufnahme, Erläuterung dazu, was mit dem Gesagten passiert
- Einwilligung unterschreiben lassen
- Kurze Projektvorstellung (Titel, Zielgruppe, Ziele, Partner, Dauer, Vorgehen)
- Ziele und Inhalte des Interviews erläutern (Bestandsanalyse und Bezug zu Gesundheitskompetenz)
- Ablauf des Interviews darstellen
- Raum für Fragen

Interviewpartner*in

Soziodemografische Daten (Alter, Geschlecht, Einrichtungsart, Position innerhalb der Einrichtung, evtl. Ausbildung; Wohnhaft im Stadtteil?)

Interview

Block I: Angebot des/r Interviewpartner/in

Es soll in diesem Gespräch insbesondere um die Zielgruppe der Männer und Frauen im Alter von 35-55 Jahren gehen, in diesem Stadtteil.

[- Zunächst einmal würde ich mich freuen, wenn Sie mir beschreiben wie Ihr Bild vom Stadtteil ist. - Haben Sie Angebote, die Sie den Feldern Ernährung, Bewegung, Sucht, Stress oder Wohlbefinden und Gesundheitskompetenz zuordnen können?]

[Zunächst einmal würde ich mich freuen, wenn Sie mir etwas über Ihr/e Gesundheitsangebot/e (konkrete Kurse oder Angebote) // ihre Arbeit im Gesundheitsbereich erzählen.]

(Welches Ziel hat Ihr Angebot/haben Ihre Angebote und was sind die Inhalte?)

- Was hatten Sie schon für Angebote für diese Gruppe?
Planen Sie noch weitere Angebote?
- Wann und wie oft findet das Angebot/die Angebote statt? Und wo? (Wie lange schon/noch?)
- Müssen die Teilnehmenden etwas für Ihr Angebot bezahlen? Wenn ja, wieviel?
- Für welche Personen ist das Angebot/sind die Angebote entwickelt worden?

- Wenn Sie jetzt an die Leute denken, die regelmäßig kommen – was für Personen sind das?
(Alter, Geschlecht, Erwerbstätigkeit (Sozialstatus und Bildungsgrad), Gesundheitszustand, Familienstand)
- Welche Erfahrungen haben Sie in der Arbeit mit dieser Personengruppe gemacht?
- Wie werden die Leute auf Ihr Angebot aufmerksam?
(Stadtteilzeitung, Radio, Internet, Mund zu Mund, etc.)
- Wie erreichen Sie die Menschen am besten?
- Können die Personen, die zu Ihnen kommen, Materialien und persönliche Auskünfte zum Thema Gesundheit bekommen? Wenn ja, welche?
- Was kennen Sie noch für weitere gesundheitsbezogene Angebote hier in _ für Männer und Frauen zwischen 35-55 Jahren?
 - Verweisen Sie auf diese Angebote?

Block II: Zusammenarbeit / Netzwerkarbeit

- Sind Sie Mitglied in einem Netzwerk *in dem Stadtteil*? Wenn ja, in welchem und warum?
 - Kennen Sie noch weitere Netzwerke *in dem Stadtteil*, in denen Sie nicht mitarbeiten? Wenn ja, welche?
 - Aus welchen Gründen sind Sie kein Mitglied in diesen Netzwerken?
(z.B. Zeit, Thema, Zusammensetzung)
- [Übersicht über Akteurinnen und Akteure im Stadtteil vorlegen]
Hier haben wir eine Liste von Einrichtungen und Angeboten aus dem Stadtteil.
Bitte zeichnen Sie ein, mit wem sie zusammenarbeiten.
 - Fehlt Ihnen noch jemand auf dieser Liste?
- Können Sie da wo die Zusammenarbeit besonders gut ist ein Plus einzeichnen?
- Bei manchen haben Sie eine gute Zusammenarbeit eingezeichnet.
Was macht für Sie eine gute Zusammenarbeit aus?
 - Bei anderen haben Sie kein Plus eingezeichnet.
Was ist bei dieser Zusammenarbeit vielleicht schwierig?
- Würden Sie sich mehr Zusammenarbeit im Stadtteil zum Thema Gesundheit wünschen?
 - Wenn ja, in welchen Bereichen und mit welcher Einrichtung?
 - Können Sie Gründe nennen, warum es diese Zusammenarbeit noch nicht gibt? (z.B. Konkurrenz durch ähnliche Angebote oder Zielgruppen)

Block III: Bedarfe der Zielgruppe

- Jetzt haben wir viel über Ihr/e Angebot/e und Ihre Zusammenarbeit mit anderen gesprochen. In der zweiten Hälfte des Gesprächs möchten wir vertieft auf das Thema Gesundheitsförderung eingehen.
- Wenn wir uns nochmal die Gruppen von Männern und Frauen zwischen 35-55 Jahren anschauen:
Was glauben Sie **beschäftigt** diese Menschen **aus** _____, wenn es darum geht, Gesundheit zu erhalten oder zu fördern?
 - Sehen Sie dabei Unterschiede zwischen Männern und Frauen?

- Welchen Bedarf sehen Sie dabei für Männer und welchen für Frauen?
(Unterschiedliche Angebote und Informationen)
- Fallen Ihnen Aspekte (z.B. Umgebungsfaktoren, Strukturen oder Rahmenbedingungen) in _____ ein, welche die Gesundheit positiv beeinflussen?
(z.B. Fahrrad/Fußgängerfreundliche Straßen, Grünflächen, kostenlose (Sport/Ernährungs-)angebote, (Wochen)märkte, Apotheke vor Ort, Flyer/Plakate mit Informationen ...)
- Gibt es nach Ihrer Ansicht auch Aspekte in, die schlecht für die Gesundheit der Menschen sind?
(z.B. viel Verkehr, wenig Grünflächen, fehlende ärztliche Versorgung ...)

Block IV: Gesundheitskompetenz

- Wie eingangs beschrieben, planen wir in diesem Stadtteil ein Projekt, bei dem es darum geht, die Gesundheitskompetenz der Männer und Frauen zwischen 35-55 Jahren zu fördern.

Was verstehen Sie unter dem Wort *Gesundheitskompetenz*?

[Unsere Definition vorstellen: Grafik und kurze Text-Definition (dabei Gesundheitsförderung einbringen)]

- Glauben Sie, es gibt Schwierigkeiten in einem dieser Felder bei den 35-55 Jährigen hier in _____ ?
 - Fällt Ihnen ein Angebot ein, das hierbei helfen könnte? (Gibt es ein bestehendes Angebot?)
- Wie kommen Menschen hier in _____ an Informationen über Gesundheitsthemen?
 - Ist Ihnen in _____ ein Ort (z.B. Stadteilladen/ Seniorentreff/ Treffpunkt der Kulturen ...)/ eine Person oder eine Internetseite bekannt, wo Interessierte sich über Gesundheitsangebote in diesem Stadtteil informieren können?

Block V: Partizipation

- Wir wollen die Bewohnerinnen und Bewohner in _____ in die Projektarbeit einbinden. Welche Chancen oder Barrieren sehen Sie?
- Die Akteurinnen und Akteure z.B. aus der eben gezeigten Grafik wollen wir ebenfalls einbeziehen.
Welche Chancen oder Barrieren sehen Sie?
- Hätten Sie Interesse, an dem Projekt mitzuwirken?
 - Inwiefern könnten Sie die Menschen im Stadtteil in ihrer Gesundheitskompetenz unterstützen?
- Was hätten Sie für Wünsche und Erwartungen an uns bzw. an eine Zusammenarbeit an uns und was wären Sie bereit dafür zu tun?

Abschluss

Gibt es noch etwas, was zu diesem Thema – Gesundheit und Gesundheitskompetenz für die Altersgruppe 35-55 in _____ - aus Ihrer Sicht gesagt werden muss?

- Dank
- Kontakt und Informationsbedarf

» B. FRAGEBOGEN BEDÜRFNISERHEBUNG (ANGEBOTSBESUCHE & BLITZBEFRAGUNGEN)

Fragebogen
Blitzbefragung

Datum und Uhrzeit: _____

Ort: _____

In: Alter d. Person(en) _____

**1. Was nutzen Sie an Angeboten und Kursen, um gesund zu bleiben?
Sind diese im Stadtteil?**

**2. Was machen Sie noch, um Ihr Wohlbefinden (Ihre Gesundheit) zu steigern?
z.B. Freunde/Familie, Internet oder andere Medien**

**3. Was brauchen Sie im Stadtteil, um gesund zu leben und Ihr Wohlbefinden zu steigern?
(Nachfrage: Angebote, Verhältnisse, Strukturen, Rahmenbedingungen...)**

**4. Fehlt Ihnen etwas dafür, um gesund zu leben und Ihr Wohlbefinden zu steigern, was
nicht mit _____ an sich zusammenhängt?**

5. Zu welchen Gesundheitsthemen wünschen Sie sich mehr Informationen?

6. In welcher Form wünschen Sie sich Gesundheitsinformationen?

- Homepage
- Radio
- Newsletter
- App
- Videos
- Podcast
- Flyer / Handzettel / Broschüre
- Sonstiges: _____

7. Projektname

- Gesund in die Zukunft
- GeKonnt - Gesundheit? Ich weiß jetzt wie es geht!
- Gesund leben – gesund bleiben!
- Weitere Vorschläge: _____

Fragebogen Angebotsbesuche

Datum und Uhrzeit: _____

Angebot: _____

In: Personenanzahl in Gruppe: _____ Alter d. Person(en) _____

Start bei 1 oder 2

1. Sportliches Angebot

1.1 Aus welchem Grund bzw. aus welcher Motivation heraus, nehmen Sie an diesem Angebot/Kurs teil?

1.2 (Ist Gesundheit dabei ein Faktor?)

1.3 Was nutzen Sie außerdem an Kursen oder Angeboten, um gesund zu bleiben?

weiter bei 3.

2. Soziales Angebot

2.1 Was nutzen Sie im Stadtteil an Angeboten und Kursen, um gesund zu bleiben?

weiter bei 3.

3. Was tun Sie außerhalb von Angeboten, um Ihr Wohlbefinden (Ihre Gesundheit) zu steigern?

4.1 Was brauchen Sie im Stadtteil, um gesund zu leben und Ihr Wohlbefinden zu steigern? (Nachfrage: Angebote, Verhältnisse, Strukturen, Rahmenbedingungen...)

4.2 Fehlt Ihnen etwas dafür, um gesund zu leben und Ihr Wohlbefinden zu steigern, was nicht mit _____ an sich zusammenhängt?

4.3 Welche Maßnahmen fänden Sie gut bzw. würden Sie nutzen?

Gruppen: weiter bei 4.5, Einzelpersonen: weiter bei 4.4

4.4 (Was brauchen Ihrer Meinung nach andere Personen zwischen 35 und 55 in (z.B. Freunde von Ihnen), um gesund zu sein und ihr Wohlbefinden zu steigern?)

4.5 Zu welchen Gesundheitsthemen wünschen Sie sich mehr Informationen?

4.6 In welcher Form wünschen Sie sich Gesundheitsinformationen?

Rückseite präsentieren

In welcher Form wünschen Sie sich Gesundheitsinformationen?

- Homepage
- Radio
- Newsletter
- App
- Videos
- Podcast
- Flyer / Handzettel / Broschüre
- Sonstiges: _____

Projektname

- Gesund in die Zukunft
- GeKonnt - Gesundheit? Ich weiß jetzt wie es geht!
- Gesund leben – gesund bleiben!
- Weitere Vorschläge: _____

» C. FRAGEBOGEN BEDÜRFNISERHEBUNG (ONLINE)

Mit Ihrer Unterstützung wollen wir unter anderem Bewegung, ausgewogene Ernährung und seelisches Wohlbefinden der Menschen im Stadtteil fördern.

Machen Sie mit!

Es geht um Ihre Gesundheit und Sie wissen am besten, was Sie brauchen, um gesund in [REDACTED] zu leben – und zu bleiben.

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme verlosen wir bis zum [REDACTED]:

- einen Smoothie-Mixer mit Rezeptbuch
- eine Yoga-Matte samt Übungsbuch
- drei Fitnessbänder-Sets
- ...und viele weitere Geschenke!

(Die Teilnahme an der Befragung sowie an der Verlosung ist freiwillig. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahmebedingungen finden Sie am Ende der Seite.)

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert circa 15 Minuten. Ihre Angaben verarbeiten wir anonymisiert und nutzen sie nur für den angegebenen Zweck. Wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für den Newsletter und/oder die Verlosung angeben, werden Ihre Antworten nicht mit Ihrer E-Mail-Adresse zusammen gespeichert.

Wollen Sie den Fragebogen lieber auf Papier und mit Unterstützung ausfüllen? Melden Sie sich beim [REDACTED]

Gesund leben – gesund bleiben wird von der Region Hannover, dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) und der Landeshauptstadt Hannover durchgeführt. Die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) evaluiert das Projekt. [Hier](#)

[REDACTED] finden Sie weitere Informationen zum Projekt.

Haben Sie Fragen oder Anmerkungen? [Kontaktdaten anzeigen](#)

In dieser Umfrage sind 33 Fragen enthalten.

Bitte lesen Sie sich die Fragen genau durch. Bei diesen Fragen können Sie jeweils eine Antworten geben.

Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit im Allgemeinen ein? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Sehr gut
 Gut
 Schlecht
 Sehr schlecht
 Weiß ich nicht

Es ist nur eine Antwort möglich.

Wie schätzen Sie die Möglichkeiten ein, sich im Stadtteil über Gesundheit zu informieren? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Sehr gut
 Gut
 Schlecht
 Sehr schlecht
 Weiß ich nicht

Es ist nur eine Antwort möglich.

Wie schätzen Sie die Auswahl an Gesundheitsangeboten in Ihrem Stadtteil ein? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Sehr gut
 Gut
 Schlecht
 Sehr schlecht
 Weiß ich nicht

Es ist nur eine Antwort möglich.

Bitte lesen Sie sich die Fragen genau durch. Bei diesen Fragen können Sie mehrere Antworten geben.

Welche Gesundheitsthemen interessieren Sie? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Bewegung und Entspannung
 Ernährung
 Stress und psychische Gesundheit?
 Suchtmittelkonsum?
 Ich habe kein Interesse

Sonstige Themen

Es sind mehrere Antworten möglich.

Welche Angebote zu Bewegung und Entspannung wünschen Sie sich? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Bewegung und Entspannung' bei Frage '4 [S2F04]' (Welche Gesundheitsthemen interessieren Sie?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Fitnessangebote (z.B. Krafttraining, Funktionstraining?, Laufgruppen, ...)
 Gymnastikangebote (z.B. Rückenschule, Beckenbodentraining?, ...)
 Bewegung in der Natur (z.B. Spaziergangs-Runde, Walken?, Fahrradtouren, ...)
 Gruppensportarten (z.B. Ballsport, Tanzsport, ...)
 Entspannung (z.B. Meditation?, Gedankenreise, ...)
 Yoga oder Pilates

Sonstiges:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Welche Angebote zu Ernährung wünschen Sie sich? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ernährung' bei Frage '4 [S2F04]' (Welche Gesundheitsthemen interessieren Sie?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Koch-Angebote
 Informationen zu ausgewogener Ernährung
 gesunde Einkaufsliste (Informationen über günstige und gesunde Lebensmittel)

Sonstiges, nämlich:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Welche Angebote zu Suchtmittelkonsum wünschen Sie sich? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Suchtmittelkonsum' bei Frage '4 [S2F04]' (Welche Gesundheitsthemen interessieren Sie?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Förderung des Nichtrauchens und Rauchentwöhnung
 Umgang mit Alkohol

Andere Sucht-Themen:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Welche Angebote zu Stress und psychischer Gesundheit wünschen Sie sich? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Stress und psychische Gesundheit' bei Frage '4 [S2F04]' (Welche Gesundheitsthemen interessieren Sie?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Entspannung und Achtsamkeit? im Alltag (z.B. Gedankenreise, Meditation?)
 Umgang mit Stress
 Zeit-Management

Sonstiges, nämlich:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Bitte lesen Sie sich die Fragen genau durch. Bei diesen Fragen können Sie mehrere Antworten geben.

Welche Angebote würden Sie nutzen, um Ihre Gesundheit zu stärken? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Kurse im Stadtteil
 "Schnupperangebote" im Stadtteil
 Offene Gruppe im Stadtteil (regelmäßige Treffen zu verschiedenen Gesundheitsthemen)
 Aktionstage im Stadtteil (z.B. Stadtteil-Rallye, Stadteillauf, ...)
 An einem Wettbewerb teilnehmen (z.B. eine Challenge mit einer Rangliste auf einer Website)
 Online-Kurse mit Video-Chat-Programm?
 Videos, die immer verfügbar sind
 eine Website
 Mischung aus Online-Angeboten und Angeboten im Stadtteil
 Eine Selbsthilfe-Gruppe
 Ich möchte gar kein Angebot nutzen

Eine andere Angebots-Form, nämlich:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Zu welchem Thema wünschen Sie sich eine Selbsthilfe-Gruppe?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Eine Selbsthilfe-Gruppe' bei Frage '9 [S3F05]' (Welche Angebote würden Sie nutzen, um Ihre Gesundheit zu stärken?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Eben haben Sie bereits Gesundheitsthemen ausgewählt. Wie wollen Sie Informationen zu diesen Themen erhalten? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Broschüren, Flyer oder Zettel lesen
 Telefonische Hilfe zu Gesundheitsfragen
 Informationsveranstaltungen vor Ort besuchen
 Auf einer Internet-Seite Informationen lesen (einen Artikel, einen Blog-Eintrag)
 An einer Schulung zu einem Gesundheitsthema teilnehmen
 Einen Erklär-Film im Internet gucken
 Eine Social Media Seite? nutzen
 An einem Workshop? zu einem Gesundheitsthema teilnehmen
 Einen Podcast? hören
 Digitale Hilfe? zu Gesundheitsfragen
 Eine Mischung aus Online-Angeboten? und Angeboten im Stadtteil nutzen
 Weiß ich nicht
 Ich möchte keine weiteren Informationen zu Gesundheitsthemen

Auf einem anderen Weg, nämlich:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Worauf sollten diese Möglichkeiten besonders eingehen? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Eine Mischung aus Online-Angeboten und Angeboten im Stadtteil nutzen' oder 'Einen Podcast hören' oder 'An einem Workshop zu einem Gesundheitsthema teilnehmen' oder 'Eine Social Media Seite nutzen' oder 'Einen Erklär-Film im Internet gucken' oder 'Telefonische Hilfe zu Gesundheitsfragen' oder 'Broschüren, Flyer oder Zettel lesen' oder 'Informationsveranstaltungen vor Ort besuchen' oder 'Auf einer Internet-Seite Informationen lesen (einen Artikel, einen Blog-Eintrag) oder 'Digitale Hilfe' zu Gesundheitsfragen' oder 'An einer Schulung zu einem Gesundheitsthema teilnehmen' bei Frage '11 [S3F06U1]' (Eben haben Sie bereits Gesundheitsthemen ausgewählt. Wie wollen Sie Informationen zu diesen Themen erhalten?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Das **Finden** von guten Informationen zu Gesundheit
- Das **Verstehen** von Informationen zu Gesundheit
- Das **Bewerten** von Informationen zu Gesundheit
- Das **Anwenden** von Informationen zu Gesundheit
- Ich brauche Informationen zu Gesundheit auf anderen Sprachen
- Weiß ich nicht

Ein anderer Schwerpunkt, nämlich:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Auf welcher Sprache brauchen Sie Gesundheitsinformationen?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war bei Frage '12 [S3F06U2]' (Worauf sollten diese Möglichkeiten besonders eingehen?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Tragen Sie eine Sprache ein.

Bitte lesen Sie sich die Fragen genau durch. Bei diesen Fragen können Sie mehrere Antworten geben.

Wo wollen Sie Gesundheitsangebote oder Informationen zu Gesundheit nutzen? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Zuhause
- Draußen in meinem Stadtteil
- In Räumen in meinem Stadtteil
- Unterwegs
- Ich möchte keine (weiteren) Angebote oder Informationen

An anderen Orten, nämlich:

Es sind mehrere Antworten möglich.

Wann wollen Sie Gesundheitsangebote oder Informationen zu Gesundheit nutzen? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- An festen Tagen zu bestimmten Uhrzeiten
- Zeitlich unabhängig
- Ich möchte zu keiner Zeit Gesundheitsangebote oder Informationen zu Gesundheit nutzen

Es sind mehrere Antworten möglich.

Zu welchen Uhrzeiten unter der Woche (Montag bis Freitag)? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'An festen Tagen zu bestimmten Uhrzeiten' bei Frage '15 [S4F08]' (Wann wollen Sie Gesundheitsangebote oder Informationen zu Gesundheit nutzen?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- 8-12 Uhr
- 12-15 Uhr
- 15-18 Uhr
- 18-22 Uhr
- Unter der Woche habe ich keine Zeit

Es sind mehrere Antworten möglich.

Zu welchen Uhrzeiten am Wochenende (Samstag/Sonntag)? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'An festen Tagen zu bestimmten Uhrzeiten' bei Frage '15 [S4F08]' (Wann wollen Sie Gesundheitsangebote oder Informationen zu Gesundheit nutzen?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- 8-12 Uhr
- 12-15 Uhr
- 15-18 Uhr
- 18-22 Uhr
- Am Wochenende habe ich keine Zeit

Es sind mehrere Antworten möglich.

Mit wem wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Alleine
- In einer Gruppe
- Mit einer anderen Person meiner Wahl (Freundin/Freund, Partnerin/Partner, Geschwister...)
- Ich möchte nichts (weiter) für meine Gesundheit tun

Es sind mehrere Antworten möglich.

Für wen zwischen 35 und 55 Jahren sollte so eine Gruppe offen sein? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'In einer Gruppe' bei Frage '18 [S4F09]' (Mit wem wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?)

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Nur für Frauen bzw. nur für Männer
- Für alle Menschen

Es ist nur eine Antwort möglich

Wir würden gerne noch etwas über Ihren Umgang mit Gesundheitsinformationen erfahren. Bewerten Sie bitte die folgenden Aussagen:

Wie einfach/schwierig ist... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	sehr schwierig	schwierig	einfach	sehr einfach	weiß ich nicht
Informationen über gesunde Lebensweisen finden, wie ausreichend Bewegung oder gesunde Ernährung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informationen darüber zu finden, wie man mit psychischen Problemen umgeht, z.B. Stress, Depression oder Angstzustände	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informationen über ungesunde Lebensgewohnheiten zu verstehen, wie Rauchen, Bewegungsmangel oder übermäßigen Alkoholkonsum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informationen in den Medien zu verstehen, wie ich meine Gesundheit verbessern kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zu beurteilen, ob Informationen über Gesundheitsrisiken in den Medien vertrauenswürdig sind (z.B. in Zeitungen, im Fernsehen oder im Internet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zu beurteilen, welche alltäglichen Gewohnheiten meine Gesundheit beeinflussen (z.B. Trink- und Essgewohnheiten, Bewegung etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entscheidungen zu treffen, die meine Gesundheit und mein Wohlbefinden verbessern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herauszufinden, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, um sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Den richtigen Ansprechpartner für mein gesundheitliches Anliegen finden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte klicken Sie in der Tabelle an, wie einfach/schwierig Ihnen die Tätigkeit fällt.

An wen wenden Sie sich, wenn Sie Informationen zu Gesundheit brauchen?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Wo suchen Sie nach Informationen zu Gesundheit?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Bitte lesen Sie sich die Fragen genau durch. Bei den Fragen können Sie jeweils eine Antwort geben.

Können Sie sich vorstellen, die Inhalte von **Gesund leben - gesund bleiben** mit zu gestalten? (Zum Beispiel in Form einer Ideenwerkstatt oder einer Arbeitsgruppe) *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Ja
- Vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt
- Nein

Es ist nur eine Antwort möglich.

Gesund leben – gesund bleiben hat noch kein Logo. Welches spricht Sie am meisten an?

Logo 1:



Logo 2:



*

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- Logo 1
 Logo 2
 Ich finde kein Logo ansprechend

Es ist nur eine Antwort möglich.

Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- weiblich
 männlich
 divers

Es ist nur eine Antwort möglich.

Bitte geben Sie Ihr Alter an. *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Fast geschafft! Abschließend wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie zu diesen Fragen noch etwas schreiben würden.

Welche Gesundheitsangebote nutzen Sie im Stadtteil?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Welche Angebote und Einrichtungen für Gesundheit kennen Sie im Stadtteil?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Was müsste sich in Ihrem Stadtteil ändern, damit Sie dort gesünder leben können?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Blieben Sie über *Gesund leben – gesund bleiben* informiert. Unser **Newsletter** wird verschicken wir auch Einladungen zu Gesprächsrunden bzw. Zukunfts-Werkstätten.

Mal im Jahr verschickt. Hierüber

Wenn Sie an der **Verlosung** teilnehmen wollen, klicken Sie bitte das passende Kästchen an.

Für den Newsletter und die Verlosung benötigen wir Ihre E-Mail-Adresse.

*

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- Ich möchte den **Newsletter** erhalten
 Ich möchte an der **Verlosung** teilnehmen
 Ich möchte keinen Newsletter erhalten und nicht an der Verlosung teilnehmen

Bitte stimmen Sie den Datenschutzbestimmungen des Newsletters zu
([klick, um Datenschutzbestimmungen anzuzeigen](#))

*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Ich möchte den **Newsletter** erhalten' bei Frage '30 [S8F21]' ()

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

Ich stimme den Datenschutzbestimmungen für den Newsletter zu

Bitte stimmen Sie den Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels zu
([klick, um Teilnahmebedingungen anzuzeigen](#))

*

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Ich möchte an der **Verlosung** teilnehmen' bei Frage '30 [S8F21]' ()

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

Ich stimme den Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels zu

Meine E-Mail-Adresse: *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Ich möchte den **Newsletter** erhalten' oder 'Ich möchte an der **Verlosung** teilnehmen' bei Frage '30 [S8F21]' ()

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Wir bedanken uns für Ihre Teilnahme!

Ihre Antworten helfen uns sehr. Nach Auswertung der Antworten, beginnen wir mit der Planung und Umsetzung der Angebote.

Bedenken Sie, dass wir nicht alle Bedürfnisse erfüllen können.

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich bei:

» D. POSTKARTE BEDÜRFNISERHEBUNG

» E. AUFGABENTABELLE (PLANUNG VON MAßNAHMEN UND ANGEBOTEN)

Aufgabetabelle (Planung von Maßnahmen und Angebote)								
Thema	Aufgabe	Einzelne Schritte	Frist	Zuständigkeit	Stand der Umsetzung (mit Farben arbeiten)	Notizen	Monat X	
							KW1	KW2
Öffentlichkeitsarbeit	Broschüre erstellen	Inhalte überlegen	Bis ...	Projektkoordination	Offen In Bearbeitung Erledigt	X hat nur von dann bis dann Zeit, um Korrektur zu lesen		
		Design	...	Medienteam				
	Pressestermin	Datum und Ort festlegen	...					
		Teilnehmer*innen festlegen und einladen	...					

» F. FLYER BEISPIELE

F1: FITNESSANGEBOT MÄNNER

F2: FITNESSANGEBOT FRAUEN

F3: ZIRKELTRAINING

F4: ERNÄHRUNGSANGEBOT

» G. PLAKAT BEISPIEL

Lecker und gesund durch den Alltag | März – Juni 2022

Fitness für Frauen: Fit durch den Frühling | April – Juni 2022

Fitness für Männer: Fit in Form | April – Mai 2022

Gesund leben bleiben

Gesundheitsplan | Jederzeit online

GESUND LEBEN – GESUND BLEIBEN
Angebote für 35- bis 55-Jährige in [redacted]

ANGEBOTE, NEWSLETTER & WEITERE INFOS:
Einfach QR-Code mit Smartphone scannen oder [redacted]

KONTAKT: [redacted]

HANNOVER

QR-Code

» H. FALTBLATT FIT & RELAX - STATIONEN

Leichte Sprache

Fit und Relax: Unser Gesundheits-Angebot

Bewegung und Entspannung sind gut für die Gesundheit.

Im Stadtteil [redacted] gibt es jetzt **Fit und Relax Stationen**.

An jeder Station können Sie auswählen: **Übungen für die Bewegung oder Übungen zur Entspannung**.

Die Stationen sind im Stadtteil verteilt. An Bänken, Zäunen, Hauswänden sind **Schilder mit einem QR-Code**.

Einfach die Kamera von Ihrem Smartphone über den QR-Code halten. Und auf den Link tippen. Dann kommen Sie auf eine Internet-seite mit verschiedenen Feldern.

Auf **Bewegung** oder **Entspannung** tippen. Das Video auf YouTube anschauen. Und die Übung nachmachen. Fertig!

Jede Übung ist ungefähr 5 Minuten lang. Alle Videos sind kostenlos.

Viel Spaß!

Region Hannover

Das Projekt **Gesund leben – gesund bleiben** gibt es seit 2019 in Stöcken und wird durch die Region Hannover umgesetzt. Gemeinsam mit dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen und der Landeshauptstadt Hannover wurden neue gesundheitsfördernde Angebote für Erwachsene entwickelt und umgesetzt sowie auf bereits bestehende Strukturen aufmerksam gemacht. Wenn Sie mehr erfahren oder ein Feedback geben möchten, schreiben Sie uns unter gesund-leben@region-hannover.de oder besuchen Sie die Webseite: [redacted]

Unter herzlichem Dank gilt all unseren Unterstützenden und an den Stationen Beteiligten:

Die Bewegungs- und Entspannungs-Videos wurden von der [redacted] und unsere Achtsamkeitsvideos von der MBSR- und MBCL-Lehrerin [redacted] erstellt.

IMPRESSUM
Der Regionspräsident, Region Hannover, Team Prävention und Gesundheitsförderung, Postfach 147, 30001 Hannover, www.hannover.de
Text: Team Prävention und Gesundheitsförderung, Region Hannover
Gestaltung: Team Medien und Gestaltung, Region Hannover
Fotos: Titelbilder © Drobot Dian Nani – stock.adobe.com, Illustrationen © Dicalana – stock.adobe.com
Druck: Team Medien und Gestaltung, Region Hannover
Auflage: 300
Stand: April 2023

Gesunde Lebenswelten | Landeshauptstadt Hannover

Gesund leben bleiben

SCANNEN, LOSLEGEN, BESSER FÜHLEN!

Bewegung & Entspannung – Zu jeder Zeit und überall

ENTDECKEN SIE DIE FIT & RELAX – STATIONEN!

HANNOVER | Region Hannover

Gönnen Sie sich eine kurze Pause!

Gerade im Alltag kann es herausfordernd sein, sich Zeit für Bewegung und Entspannung zu nehmen. Durch das Nutzen der **Fit & Relax – Stationen** im Stadtteil haben Sie die Möglichkeit, einmal durchzuatmen und dann energiereicher und gelassener durch den Tag zu gehen. Ziel ist es, dass Sie durch das Durchführen einer Übung an den Stationen Ihre Gesundheit auf lange Sicht positiv beeinflussen.

Was sind die Fit & Relax – Stationen?

Die Stationen befinden sich an verschiedenen Orten im Stadtteil verteilt, die durch Plaketten sichtbar gemacht werden. Diese sind an Parkbänken, Zäunen und Hauswänden befestigt. Auf den Plaketten befindet sich ein QR-Code. Wenn Sie diesen mit Ihrem Smartphone scannen, bekommen Sie **Zugang zu kostenlosen Übungsvideos**. Diese sind auf dem YouTube-Kanal der Region Hannover hinterlegt.

Sie können bei den Videos zwischen bewegungs- oder achtsamkeitsfördernden Inhalten wählen. Die Bewegungs-videos enthalten leicht bis mäßig sportliche Übungen und Bewegungs-abfolgen. Jedes Video hat sein eigenes Thema, wie z. B. Schul-tern mobilisieren, Beine dehnen, Körpermitte stärken, usw. Durch das Zuhören bei den Achtsamkeitsvideos erfahren Sie ein kurzes Innehalten im Alltag mithilfe von Atem- und Sinnes-übungen. Alle Videos sind etwa 5 Minuten lang und eignen sich darum perfekt zum Ausführen während Sie sowieso im Stadtteil unterwegs sind!

Legen Sie los!

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie folgenden Link: www.linktr.ee/stoecken

Hinweis: Kopfhörer können hilfreich sein.

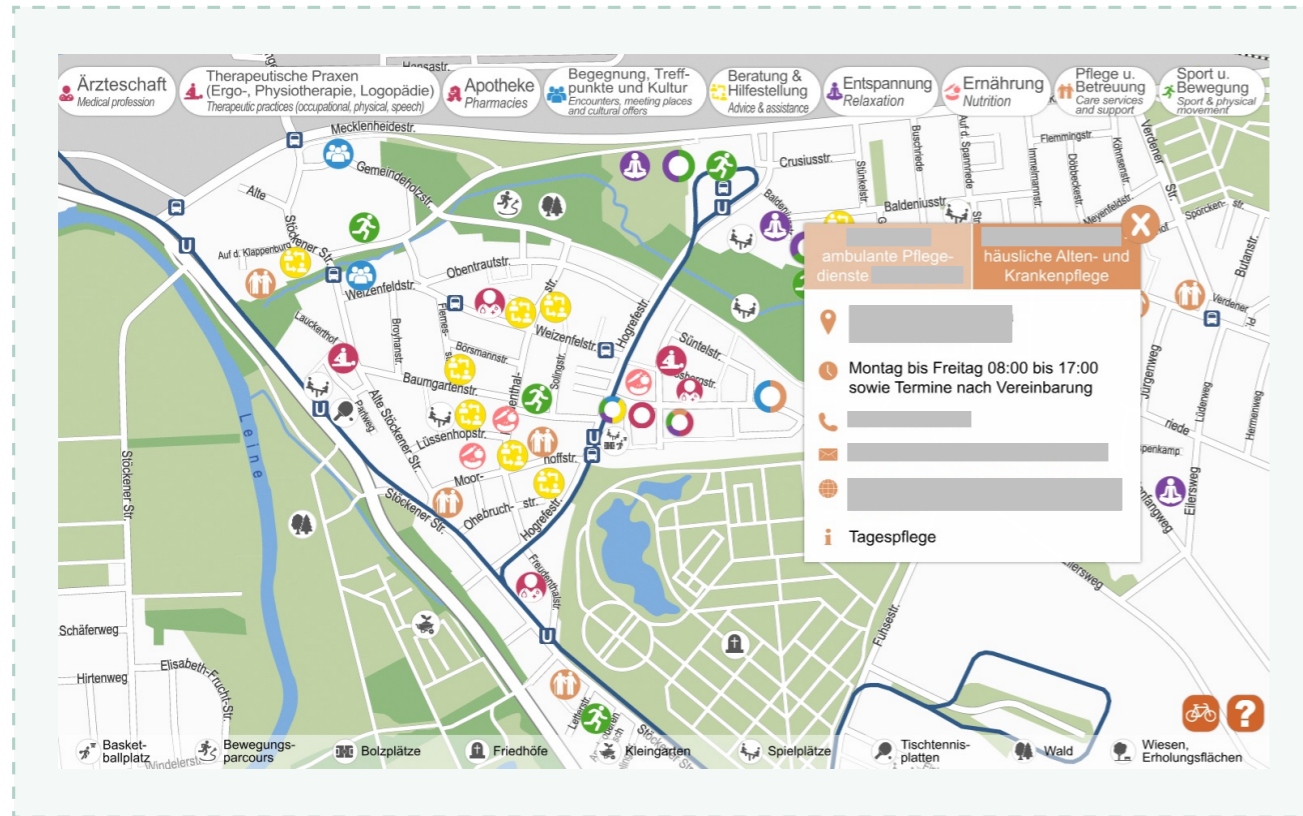
FIT & RELAX – STATIONEN IN IHRER NÄHE

Die Orte

1./2. Bushaltestelle Alte Stöckener Straße	14. Stöckener Markt
3. Spielplatz Parlweg	15. Eichsfelderstraße – Friedhofseingang
4. Stöckener Straße – Am „Kuhntunnel“	16. An der IGS Stöcken
5. Ecke Lüssenhopstraße – Alte Stöckener Str.	17. Familienzentrum Baldenius
6. Ecke Baumgartenstraße – Onnengaweg	18. Ecke Baldeniusstraße – Borglingstraße
7. Spielplatz Onnengaweg	19. Am Spielplatz Gemeindefeldstraße
8. Ecke Moorhoffstraße – Freudenthalstraße	20./21. Gemeindefeld östlich
9. Familienzentrum Corvinus	22. Kita Hogrefestraße
10. Spielplatz Ithstraße	23./24. Gemeindefeld westlich
11. Innenhof Moorhoffstraße (WohnenPlus)	25. Am Stöckener Bach
12. Spielplatz am Stadtteilzentrum	26. Ecke Gemeindefeldstraße – Am Stöckener Bach
13. Vorplatz Stadtteilzentrum	27. Familienzentrum Freudenthalstraße

SCANNEN, LOSLEGEN, BESSER FÜHLEN!

» I. GESUNDHEITSPLAN



» J. WOCHENPLAN BEWEGUNGSANGEBOTE

Bewegungsangebote im Stadtteil und Umgebung für Erwachsene

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Was?					
Wann?					
Wo?					
Durch Wen angeboten?					

Stand: TT/MM/JJJJ

Sollten Sie Interesse an einem der Angebote haben, nehmen Sie bitte im Voraus mit dem verantwortlichen Verein Kontakt auf.

Verein (Anbieter)	Telefon	Email	Homepage
Verein 1
Verein 2
...

Alle Angaben sind ohne Gewähr auf Vollständigkeit. Angebote können sich temporär, örtlich und / oder inhaltlich ändern.

» K. DATENSCHUTZ, IDENTIFIKATION UND EINWILLIGUNGSERKLÄRUNG



Fragebogen zu Angebotsbeginn

Um die Angebote von *Gesund leben - gesund bleiben* einschätzen zu können, bitten wir Sie herzlich, diesen Fragebogen auszufüllen. Ihre Auskünfte helfen uns, unsere Angebote zu verbessern. Ihre Teilnahme an dieser Befragung ist selbstverständlich freiwillig.

Wir möchten Sie gern drei Mal befragen: Vor dem Angebot _____, nach der letzten Stunde und 3 Monate danach.

Bitte lesen Sie die folgenden Fragen aufmerksam durch. Es gibt keine «richtigen» oder «falschen» Antworten. Antworten Sie so, wie es für Sie gerade stimmt. Kreuzen Sie bitte bei den jeweiligen Antwortmöglichkeiten das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. Dort, wo es erforderlich ist, tragen Sie bitte eine Zahl oder, wenn Sie das Zeichen ✍️ sehen, einen freien Text ein.

Markieren Sie so:
 Korrektur:

Die Beantwortung der Fragen dauert etwa 10 Minuten.

Den ausgefüllten Bogen geben Sie bitte _____ oder den Projektkoordinatoren _____ zurück. Die Bögen werden zur Auswertung an das Evaluationsteam an der Medizinischen Hochschule Hannover weitergeleitet, ohne Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse.

Bevor es richtig losgehen kann, benötigen wir noch die notwendige Zustimmung für Ihre Teilnahme.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Mitarbeit!

Das Angebot findet unter dem Dach des Projekts *Gesund leben – gesund bleiben* statt. Es wird von der Region Hannover, dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) und der Landeshauptstadt Hannover durchgeführt. Die Medizinische Hochschule Hannover (MH) evaluiert das Projekt. Weitere Informationen zum Projekt erhalten Sie unter: _____

Wenn Sie Fragen zu der Befragung oder den Datenschutzbestimmungen haben, wenden Sie sich bitte an:



Wie zu Beginn bereits angekündigt, würden wir Sie nach Ende des Angebots gerne erneut befragen, um Ihre Eindrücke und Bewertung des Angebots zu erfahren. Wenn Sie hier Ihre E-Mail-Adresse angeben, können wir Sie gezielt kontaktieren. Diese Angabe ist selbstverständlich freiwillig!

Ihre E-Mail-Adresse wird getrennt von Ihren Angaben im Fragebogen gespeichert, so dass keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind. Ihre E-Mail-Adresse wird nach der dritten Befragung von uns gelöscht.

Wenn Sie keine E-Mail-Adresse angeben möchten, lassen Sie dieses Feld einfach frei.

E-Mail-Adresse: _____

Persönliche ID

Damit wir Ihre ausgefüllten Fragebögen vor und nach Besuch des Angebots zuordnen können, ist es notwendig, dass Sie einen persönlichen Code erstellen. Da die Anmeldungen getrennt von den Fragebögen aufbewahrt und der Evaluatorin nicht zugänglich gemacht werden, ist es nicht möglich, die Fragebögen auf eine bestimmte Person zurückzuführen. Die Evaluatorin erhält nur die codierten Fragebögen zur Auswertung. Es ist notwendig, dass Sie Ihren Code bei jedem Fragebogen angeben, den Sie im Rahmen dieses Angebots ausfüllen.

Keine Sorge, Sie müssen sich den Code nicht merken. Der Code setzt sich aus drei Angaben zusammen:

1. **Die ersten beiden Buchstaben Ihres Vornamens** (z.B. He für Helga).
2. **Die ersten beiden Buchstaben Ihres Nachnamens** (z.B. Mü für Müller).
3. **Der Tag Ihres Geburtsdatums** (z.B., wenn Ihr Geburtstag der 12. Mai ist, geben Sie die 12 an, wenn Ihr Geburtstag der 7. April ist, geben Sie die 07 an).

Ihr Code in diesem Beispiel wäre also: HeMü12.

Tragen Sie Ihre persönliche Identifikationsnummer auf der folgenden Seite ganz oben in dem dafür vorgesehenen Feld ein.

Einverständniserklärung

Wir möchten die Angebote von *Gesund leben – gesund bleiben* laufend verbessern. Dafür erhalten alle Teilnehmenden zu Kursbeginn, Angebotssende und 3 Monate nach Angebotssende diesen Fragebogen. Wir möchten Sie bitten, an dieser Befragung zu allen Testzeitpunkten teilzunehmen. Die Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig.

Ihre Daten werden in pseudonymisierter Form (also in einer Form, bei der Identifikationsmerkmale wie Ihr Name durch ein Kennzeichen, z.B. eine Codenummer – ersetzt sind, so dass eine Zuordnung zu einer Person nur über weitere Hilfsmittel wie beispielsweise eine Anmelde-Liste möglich ist) und passwortgeschützt lokal gemäß den datenschutzrechtlichen Vorschriften, insbesondere der DSGVO, gespeichert und verarbeitet. Zugang zu den pseudonymisierten Daten haben nur die Projektpartner von *Gesund leben - gesund bleiben* an der Medizinischen Hochschule Hannover. Ihr Name oder Ihre Adresse wird von uns nicht erfasst. Sie erhalten lediglich eine individuelle Identifikationsnummer, mit der das Evaluationsteam dann arbeitet.

Sie haben das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden gespeicherten personenbezogenen Daten (Art. 15 DS-GVO). Wenn Sie feststellen, dass unrichtige personenbezogene Daten zu Ihrer Person verarbeitet werden, können Sie Berichtigung verlangen (Art. 16 DS-GVO). Sie haben das Recht, die Löschung Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, wenn bestimmte Löschründe vorliegen. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn die personenbezogenen Daten zu dem Zweck, zu dem sie ursprünglich erhoben oder verarbeitet wurden, nicht mehr notwendig sind oder Sie die Einwilligung widerrufen und es an einer anderweitigen Rechtsgrundlage für die Verarbeitung fehlt (Art. 17 DS-GVO). Des Weiteren haben Sie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten (Art. 18 DS-GVO), auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) und ein allgemeines Widerspruchsrecht (Art. 21 DS-GVO).

Verantwortliche: MHH, Umsetzung und Kontrolle der datenschutzrechtlichen Vorgaben durch _____.

Haben Sie Fragen oder sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt, haben Sie die Möglichkeit, sich an den Datenschutzbeauftragten der MHH zu wenden: _____.

Sie haben das Recht, sich bei der Aufsichtsbehörde zu beschweren, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt. Die Anschrift der für die MHH zuständigen Aufsichtsbehörde lautet: _____.

Nach Beendigung der Befragung werden Ihre Daten für zehn Jahre gemäß den Richtlinien der guten wissenschaftlichen Praxis aufbewahrt sowie nach deren Ablauf unwiderruflich gelöscht.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich bereit, an den Befragungen teilzunehmen. Ich weiß, dass meine Teilnahme an den Befragungen freiwillig ist und ich meine Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen kann, ohne dass mir daraus eventuelle Nachteile entstehen.

Name: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Haben Sie herzlichen Dank für die Beantwortung der Fragen!

» L. FRAGEBOGEN BEWEGUNGSANGEBOTE T0 UND T1



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1. Wo haben Sie von _____ erfahren?
Bitte kreuzen Sie alle Wege an, über die Sie etwas von diesem Angebot erfahren haben.

- Flyer
- Plakat
- Stand / Aktion im Stadtteil
- Newsletter
- Internetseite
- Soziale Medien
- Angehörige, Freunde, Bekannte
- Andere, und zwar _____

2. Jetzt möchten wir etwas über Ihr Bewegungsverhalten erfahren.
Markieren Sie hierzu bitte die Antwort, die auf Sie in Ihrer jetzigen Situation am ehesten zutrifft.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht
Ich nehme mir an den meisten Tagen der Woche Zeit für gesunde Aktivitäten (zum Beispiel Spazieren gehen, Entspannungsübungen, Sport).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin in der Lage, Fitnessübungen im Alltag selbstständig durchzuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, wie sich Bewegung auf meine Gesundheit auswirkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, wo ich Informationen über Bewegungsangebote finden kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, welche Möglichkeiten es in Stöcken gibt, um körperlich aktiv zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, was ich tun muss, wenn ich an einem Präventionskurs teilnehmen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Wie viele Minuten pro Woche nutzen Sie durchschnittlich für körperliche Aktivität oder Sport?
Damit ist gemeint: Körperliche Aktivität oder Sport, bei dem Atmung und Puls mindestens leicht zunehmen, wie zum Beispiel flottes Gehen, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Volleyball mit einer Dauer von mindestens zehn Minuten.

_____ Minuten



4. Welche Erwartungen haben Sie an _____ ?

5. **Wir würden gerne etwas über Ihren Umgang mit Gesundheitsinformationen erfahren.**
Bewerten Sie bitte die folgenden Aussagen: *Wie einfach/schwierig ist es...*

	sehr schwierig	schwierig	einfach	sehr einfach	weiß nicht
... Informationen über gesunde Lebensweisen finden, wie ausreichend Bewegung oder gesunde Ernährung,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Informationen darüber zu finden, wie man mit psychischen Problemen umgeht, z.B. Stress, Depression oder Angstzustände,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Informationen über ungesunde Lebensgewohnheiten zu verstehen, wie Rauchen, Bewegungsmangel oder übermäßigen Alkoholkonsum,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Informationen in den Medien zu verstehen, wie ich meine Gesundheit verbessern kann,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob Informationen über Gesundheitsrisiken in den Medien vertrauenswürdig sind (z.B. in Zeitungen, im Fernsehen oder im Internet),	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, welche alltäglichen Gewohnheiten meine Gesundheit beeinflussen (z.B. Trink- und Essgewohnheiten, Bewegung etc.),	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Entscheidungen zu treffen, die meine Gesundheit und mein Wohlbefinden verbessern,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... herauszufinden, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, um sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... den richtigen Ansprechpartner für mein gesundheitliches Anliegen finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bitte geben Sie uns zum Abschluss einige Informationen zu Ihrer Person.

6. **Wie alt sind Sie?** Jahre

7. **Was ist Ihr Geschlecht?** männlich weiblich divers

8. **Welche ist Ihre Erstsprache?**

9. **Wie lautet Ihre Postleitzahl?**

10. **Welchen höchsten Schulabschluss bzw. Hochschulabschluss haben Sie?**

(noch) ohne Schulabschluss

Volks-/Hauptschulabschluss bzw. Polytechnische Oberschule mit Abschluss 8. oder 9. Klasse

Mittlere Reife, Realschulabschluss bzw. Polytechnische Oberschule mit Abschluss 10. Klasse

Abgeschlossene Lehre

Fachhochschulreife (Abschluss einer Fachoberschule etc.)

Abitur bzw. Erweiterte Oberschule mit Abschluss 12. Klasse

Fachhochschulabschluss / Hochschulabschluss

Anderen Abschluss, und zwar:

Keine Angabe

12. **Was machen Sie beruflich?**
Kreuzen Sie bitte alle Antwortmöglichkeiten an, die auf Sie zutreffen.

Schüler/in oder in Ausbildung Student/in

Angestellte/r Arbeiterin / Arbeiter

Beamte/r Selbstständig

Arbeitslos / Arbeitssuchend Renter/in; Frührenter/in

Anderes, und zwar

Keine Angabe

13. **Wie hoch ist ungefähr Ihr monatliches Nettoeinkommen in Euro (€)?**
Gemeint ist der Betrag, der sich aus allen Einkünften zusammensetzt und nach Abzug der Steuern und Sozialversicherungen übrigbleibt.

keine Angabe

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1. Wie zufrieden sind Sie mit dem Angebot und dessen Organisation?
Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen oder nicht.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht
Die Anmeldung war problemlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Angebot war gut erreichbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Raum war für das Angebot angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Leitung hat die Inhalte gut und verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Leitung war freundlich und respektvoll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Angebot und seine Inhalte sind für mich wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen an das Angebot wurden erfüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Wie oft haben Sie an _____ teilgenommen?
✎ _____ Mal

3. Wenn Sie an das Angebot zurückdenken, welche Inhalte waren für Sie am wichtigsten? ✎



7. Kennen Sie den Gesundheitsplan _____?
Ja Nein
Wenn Nein: Weiter zu Frage 8

7.1 Haben Sie den Gesundheitsplan _____ schon einmal genutzt?
Ja Nein
Wenn Nein: Weiter zu Frage 8

7.2 Wie schätzen Sie den Gesundheitsplan _____ ein?
Bitte bewerten Sie den Gesundheitsplan anhand der folgenden Fragen.
Wenn Sie den Gesundheitsplan _____ nicht kennen, gehen Sie direkt zu Frage 8.

	nein	eher nein	eher ja	ja
Sind die Informationen übersichtlich dargestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konnten Sie alles finden, was Sie gesucht haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie den Gesundheitsplan zukünftig nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie den Gesundheitsplan weiterempfehlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Was müsste sich in Ihrem Stadtteil ändern, damit Sie dort gesünder leben können?

Bitte geben Sie uns zum Abschluss einige Informationen zu Ihrer Person.

9. Wie alt sind Sie? ✎ _____ Jahre

10. Was ist Ihr Geschlecht? Weiblich Männlich Divers keine Angabe

11. Welche ist Ihre Erstsprache? ✎

12. Wohnen Sie in _____? Ja Nein

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

» M. FRAGEBOGEN ZIRKELTRAINING T0 UND T1



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1. **Wie haben Sie vom Bewegungsangebot erfahren?**
Bitte kreuzen Sie an (mehrere Antworten sind möglich).

- Flyer
- Newsletter
- Stadtteilwebseite
- Soziale Medien (Facebook, nebenan.de)
- Familienzentrum, Kita
- Angehörige, Freunde, Bekannte
- Andere, und zwar

2. **Jetzt möchten wir etwas über Ihr Bewegungsverhalten erfahren.**
Markieren Sie hierzu bitte die Antwort, die auf Sie in Ihrer jetzigen Situation am ehesten zutrifft.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht
Ich nehme mir an den meisten Tagen der Woche Zeit für gesunde Aktivitäten (zum Beispiel Spazieren gehen, Entspannungsübungen, Sport).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin in der Lage, Fitnessübungen im Alltag selbstständig durchzuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich eine sportliche Aktivität geplant habe, dann führe ich sie auch durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, wie ich durch körperliches Training meine Ausdauer bestmöglich verbessern kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. **Wie viele Minuten pro Woche sind Sie durchschnittlich körperlich aktiv oder machen Sport?** Damit ist gemeint: Körperliche Aktivität, bei der sich Atmung und Puls mindestens leicht erhöhen, wie zum Beispiel schnelles Gehen, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Volleyball mit einer Dauer von mindestens zehn Minuten.

Minuten



4. **Markieren Sie bitte die Antwort, die am ehesten auf Sie zutrifft.**

	Ja	Nein	Weiß nicht
Ich habe schon einmal an einem Zirkeltraining teilgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. **Welche Erwartungen haben Sie an _____?**

6. In diesem Angebot haben Sie die Möglichkeit, durch kurze Schulungseinheiten in den einzelnen Terminen zu erlernen, wie Sie ein Zirkeltraining selbstständig durchführen und für Andere anleiten.
Markieren Sie bitte die Antwort, die am ehesten auf Sie zutrifft.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht
Ich kann mir vorstellen, das Zirkeltraining zukünftig selbst anzuleiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte geben Sie uns zum Abschluss einige Informationen zu Ihrer Person.

7. **Wie alt sind Sie?** Jahre

8. **Was ist Ihr Geschlecht?** männlich weiblich divers

9. **Welche Sprache verwenden Sie am häufigsten (z.B. Deutsch, Türkisch etc.)?**

10. **Wie lautet Ihre Postleitzahl?**

11. **Was ist Ihr Bildungsgrad (höchster Schulabschluss, Hochschulabschluss)?**

12. **Was machen Sie beruflich?**

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1. Wie zufrieden sind Sie mit dem Angebot und dessen Organisation? <i>Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen oder nicht.</i>					
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu	weiß nicht
Die Anmeldung war problemlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Sporthalle war gut erreichbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Raum war für das Angebot angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Uhrzeit des Trainings war passend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Trainerin hat die Inhalte gut und verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Trainerin war freundlich und respektvoll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte die angeleiteten Übungen problemlos durchführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Übungszettel waren gut verständlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen an das Angebot wurden erfüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe weiterhin Interesse daran, bei solch einem Fitnesstraining mitzumachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mir vorstellen, das Zirkeltraining in der Gruppe auch ohne Trainer*in weiterzumachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mir vorstellen, das Zirkeltraining zukünftig auch selbst einmal anzuleiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich in der Lage, selbstständig alleine zu trainieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. **Wie oft haben Sie am Zirkeltraining teilgenommen?**
 ✎ _____ Mal



3. Jetzt möchten wir etwas über Ihr Bewegungsverhalten erfahren. <i>Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen oder nicht.</i>					
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu	weiß nicht
Ich nehme mir an den meisten Tagen der Woche Zeit für gesunde Aktivitäten (zum Beispiel Spazieren gehen, Entspannungsübungen, Sport).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin in der Lage, Fitnessübungen im Alltag selbstständig durchzuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin körperlich aktiver geworden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich eine sportliche Aktivität geplant habe, dann führe ich sie auch durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, wie ich durch körperliches Training meine Ausdauer verbessern kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. **Wie viele Minuten pro Woche nutzen Sie durchschnittlich für körperliche Aktivität oder Sport?**
Damit ist gemeint: Körperliche Aktivität oder Sport, bei dem Atmung und Puls mindestens leicht zunehmen, wie zum Beispiel flottes Gehen, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Volleyball mit einer Dauer von mindestens zehn Minuten.
 ✎ _____ Minuten

5. **Kennen Sie den Gesundheitsplan _____ ?**
 Ja Nein
 Wenn Nein: Weiter zu Frage 6

5.1 **Haben Sie den Gesundheitsplan _____ schon einmal genutzt?**
 Ja Nein
 Wenn Nein: Weiter zu Frage 6



6. **Kennen Sie die Fit & Relax - Stationen in _____ ?**
 Ja Nein
 Wenn Nein: Weiter zu Frage 7

6.1 **Haben Sie die Fit & Relax - Stationen schon einmal genutzt?**
 Ja, und zwar: Bewegungsübungen Achtsamkeitsübungen
 Nein
 Wenn Nein: Weiter zu Frage 7

Bitte geben Sie uns zum Abschluss einige Informationen zu Ihrer Person.

7. **Wie alt sind Sie?** Jahre

8. **Was ist Ihr Geschlecht?** Weiblich Männlich Divers keine Angabe

9. **Welche ist Ihre Erstsprache?**

10. **Was ist Ihre Postleitzahl?**

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

» N. FRAGEBOGEN ERNÄHRUNGSANGEBOTE T0 UND T1



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1. **Wo haben Sie von _____ erfahren?**
Bitte kreuzen Sie alle Wege an, über die Sie etwas von diesem Angebot erfahren haben.

- Flyer
- Plakat
- Stand / Aktion im Stadtteil
- Newsletter
- Internetseite
- Soziale Medien
- Angehörige, Freunde, Bekannte
- Andere, und zwar

2. **Welche Erwartungen haben Sie an _____ ?**



3. Wie oft in der Woche essen oder trinken Sie normalerweise die folgenden Dinge?
Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage an, was für Sie zutrifft. Bitte lassen Sie keine Frage aus.

	Mind. 1 x am Tag	5-6 x die Woche	3-4 x die Woche	1-2 x die Woche	Seltener als 1 x die Woche
Obst / Früchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten / Schokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süße Getränke (z.B. Energy Drinks, süßer Tee)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fast Food (z.B. Hamburger, Pommes, Döner)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knabberartikel (z.B. Kartoffelchips, Salzstangen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Jetzt möchten wir etwas über Ihr Ernährungsverhalten erfahren.
Markieren Sie hierzu bitte die Antwort, die auf Sie in Ihrer jetzigen Situation am ehesten zutrifft.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht
Ich kenne die Grundlagen gesunder und ausgewogener Ernährung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, wie sich meine Ernährung auf meinen Gesundheitszustand auswirkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Einkaufen achte ich auf Nährwertangaben (Kalorien-, Fett-, Zucker- oder Salzgehalt) auf Verpackungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche Fertiggerichte möglichst zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir leicht, mich in meinem Alltag ausgewogen zu ernähren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, wo ich Informationen über gesunde Ernährung finden kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, was ich tun muss, wenn ich an einem Präventionskurs teilnehmen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5. Wir würden gerne etwas über Ihren Umgang mit Gesundheitsinformationen erfahren.
Bewerten Sie bitte die folgenden Aussagen: Wie einfach/schwierig ist es...

	sehr schwierig	schwierig	einfach	sehr einfach	weiß nicht
... Informationen über gesunde Lebensweisen finden, wie ausreichend Bewegung oder gesunde Ernährung,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Informationen darüber zu finden, wie man mit psychischen Problemen umgeht, z.B. Stress, Depression oder Angstzustände,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Informationen über ungesunde Lebensgewohnheiten zu verstehen, wie Rauchen, Bewegungsmangel oder übermäßigen Alkoholkonsum,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Informationen in den Medien zu verstehen, wie ich meine Gesundheit verbessern kann,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob Informationen über Gesundheitsrisiken in den Medien vertrauenswürdig sind (z.B. in Zeitungen, im Fernsehen oder im Internet),	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, welche alltäglichen Gewohnheiten meine Gesundheit beeinflussen (z.B. Trink- und Essgewohnheiten, Bewegung etc.),	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Entscheidungen zu treffen, die meine Gesundheit und mein Wohlbefinden verbessern,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... herauszufinden, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, um sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... den richtigen Ansprechpartner für mein gesundheitliches Anliegen finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bitte geben Sie uns zum Abschluss einige Informationen zu Ihrer Person.

6.	Wie alt sind Sie? <i>✍</i> _____ Jahre
7.	Was ist Ihr Geschlecht? <input type="checkbox"/> Weiblich <input type="checkbox"/> Männlich <input type="checkbox"/> Divers <input type="checkbox"/> keine Angabe
8.	Welche ist Ihre Erstsprache? <i>✍</i>
9.	Wie lautet Ihre Postleitzahl? <i>✍</i>
10.	Welchen höchsten Schulabschluss bzw. Hochschulabschluss haben Sie?
<input type="checkbox"/>	(noch) ohne Schulabschluss
<input type="checkbox"/>	Volks-/Hauptschulabschluss bzw. Polytechnische Oberschule mit Abschluss 8. oder 9. Klasse
<input type="checkbox"/>	Mittlere Reife, Realschulabschluss bzw. Polytechnische Oberschule mit Abschluss 10. Klasse
<input type="checkbox"/>	Abgeschlossene Lehre
<input type="checkbox"/>	Fachhochschulreife (Abschluss einer Fachoberschule etc.)
<input type="checkbox"/>	Abitur bzw. Erweiterte Oberschule mit Abschluss 12. Klasse
<input type="checkbox"/>	Fachhochschulabschluss / Hochschulabschluss
<input type="checkbox"/>	Anderen Abschluss, und zwar: <i>✍</i>
<input type="checkbox"/>	Keine Angabe
12.	Was machen Sie beruflich? <i>Kreuzen Sie bitte alle Antwortmöglichkeiten an, die auf Sie zutreffen.</i>
<input type="checkbox"/>	Schüler/in oder in Ausbildung
<input type="checkbox"/>	Student/in
<input type="checkbox"/>	Angestellte/r
<input type="checkbox"/>	Arbeiterin / Arbeiter
<input type="checkbox"/>	Beamte/r
<input type="checkbox"/>	Selbstständig
<input type="checkbox"/>	Arbeitslos / Arbeitssuchend
<input type="checkbox"/>	Renter/in; Frührenter/in
<input type="checkbox"/>	Anderes, und zwar <i>✍</i>
<input type="checkbox"/>	Keine Angabe
13.	Wie hoch ist ungefähr Ihr monatliches Nettoeinkommen in Euro (€)? Gemeint ist der Betrag, der sich aus allen Einkünften zusammensetzt und nach Abzug der Steuern und Sozialversicherungen übrigbleibt. <i>✍</i> _____ <input type="checkbox"/> keine Angabe

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1.	Wo haben Sie von _____ erfahren? <i>Bitte kreuzen Sie alle Wege an, über die Sie etwas von diesem Angebot erfahren haben.</i>																																																
<input type="checkbox"/>	Flyer																																																
<input type="checkbox"/>	Plakat																																																
<input type="checkbox"/>	Stand / Aktion im Stadtteil																																																
<input type="checkbox"/>	Newsletter																																																
<input type="checkbox"/>	Internetseite																																																
<input type="checkbox"/>	Soziale Medien																																																
<input type="checkbox"/>	Angehörige, Freunde, Bekannte																																																
<input type="checkbox"/>	Anderere, und zwar <i>✍</i>																																																
2.	Wie zufrieden sind Sie mit dem Angebot und dessen Organisation? <i>Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen oder nicht.</i>																																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>trifft gar nicht zu</th> <th>trifft eher nicht zu</th> <th>trifft eher zu</th> <th>trifft völlig zu</th> <th>weiß nicht</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Die Anmeldung war problemlos.</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Der Raum war für das Angebot angemessen.</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Die Leitung hat die Inhalte gut und verständlich erklärt.</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Die Leitung war freundlich und respektvoll.</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Ich kann die vermittelten Inhalte in meinem Alltag anwenden</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Das Angebot und seine Inhalte sind für mich wichtig.</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Meine Erwartungen an das Angebot wurden erfüllt.</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht	Die Anmeldung war problemlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Der Raum war für das Angebot angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Leitung hat die Inhalte gut und verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Die Leitung war freundlich und respektvoll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich kann die vermittelten Inhalte in meinem Alltag anwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Das Angebot und seine Inhalte sind für mich wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meine Erwartungen an das Angebot wurden erfüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht																																												
Die Anmeldung war problemlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
Der Raum war für das Angebot angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
Die Leitung hat die Inhalte gut und verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
Die Leitung war freundlich und respektvoll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
Ich kann die vermittelten Inhalte in meinem Alltag anwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
Das Angebot und seine Inhalte sind für mich wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
Meine Erwartungen an das Angebot wurden erfüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
3.	An welchen Veranstaltungen von _____ haben Sie teilgenommen?																																																



4. **Wenn Sie an das Angebot zurückdenken, welche Inhalte waren für Sie am wichtigsten?**

5. **Wie oft in der Woche essen oder trinken Sie normalerweise die folgenden Dinge?**
Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage an, was für Sie zutrifft. Bitte lassen Sie keine Frage aus.

	Mind. 1x am Tag	5-6 x die Woche	3-4 x die Woche	1-2 x die Woche	Seltener als 1 x die Woche
Obst / Früchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten / Schokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süße Getränke (z.B. Energy Drinks, süßer Tee)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fast Food (z.B. Hamburger, Pommes, Döner)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knabberartikel (z.B. Kartoffelchips, Salzstangen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. **Jetzt möchten wir etwas über Ihr Ernährungsverhalten erfahren.**
Markieren Sie hierzu bitte die Antwort, die auf Sie in Ihrer jetzigen Situation am ehesten zutrifft.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht
Ich kenne die Grundlagen gesunder und ausgewogener Ernährung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verstehe jetzt besser, wie sich meine Ernährung auf meinen Gesundheitszustand auswirkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Einkaufen achte ich jetzt mehr auf Nährwertangaben (Kalorien-, Fett-, Zucker- oder Salzgehalt) auf Verpackungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vergleiche die Nährwertangaben verschiedener Produkte miteinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir jetzt leichter, mich in meinem Alltag ausgewogen zu ernähren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, wo ich Informationen über gesunde Ernährung finden kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, was ich tun muss, wenn ich an einer Ernährungsberatung teilnehmen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



7. **Kennen Sie den Gesundheitsplan _____?**
Ja Nein
Wenn Nein: Weiter zu Frage 8

7.1 **Haben Sie den Gesundheitsplan _____ schon einmal genutzt?**
Ja Nein
Wenn Nein: Weiter zu Frage 8

7.2 **Wie schätzen Sie den Gesundheitsplan _____ ein?**
Bitte bewerten Sie den Gesundheitsplan anhand der folgenden Fragen.
Wenn Sie den Gesundheitsplan _____ nicht kennen, gehen Sie direkt zu Frage 8.

	nein	eher nicht	eher ja	ja
Sind die Informationen übersichtlich dargestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konnten Sie alles finden, was Sie gesucht haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie den Gesundheitsplan zukünftig nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie den Gesundheitsplan weiterempfehlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. **Was müsste sich in Ihrem Stadtteil ändern, damit Sie dort gesünder leben können?**

Bitte geben Sie uns zum Abschluss einige Informationen zu Ihrer Person.

9. **Wie alt sind Sie?** Jahre

10. **Was ist Ihr Geschlecht?** Weiblich Männlich Divers keine Angabe

11. **Welche ist Ihre Erstsprache?**

12. **Wohnen Sie in _____?** Ja Nein

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

» 0. FRAGEBOGEN GESUNDHEITSKOMPETENZSCHULUNG T0 UND T1



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1. Wie haben Sie von diesem Angebot erfahren?
Bitte kreuzen Sie an (mehrere Antworten sind möglich).

Newsletter

Stadtteilwebseite

Soziale Medien (Facebook, nebenan.de)

Angehörige, Freunde, Bekannte

Persönliche Ansprache durch die Projektkoordination von *Gesund leben – gesund bleiben*

Andere, und zwar: *✍*

2. Was möchten Sie in diesem Kurs lernen oder verbessern?
Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft.

Ich möchte...	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft völlig zu	weiß nicht
... Gesundheitsinformationen aus dem Internet beurteilen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet finden können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Einrichtungen im Gesundheitswesen über das Internet finden können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Einrichtungen im Gesundheitswesen im Internet bewerten können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mehr Möglichkeiten zur Suche nach Präventionsangeboten im Internet kennenlernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mehr über die Angebote von <i>Gesund leben – gesund bleiben</i> in <input type="checkbox"/> erfahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Gibt es sonst noch etwas, dass Sie in diesem Kurs gerne lernen oder verbessern möchten?

✍



Als nächstes möchten wir gerne mehr über Ihre Internetnutzung erfahren.

4. Wie oft benutzen Sie das Internet, um nach Gesundheitsinformationen zu suchen?
Kreuzen Sie bitte die Antwort an, die auf Sie zutrifft.

Mehrmals pro Tag Einmal pro Woche

Einmal täglich Einmal pro Monat

4-6 Tage in der Woche Seltener als einmal pro Monat

2-3 Tage in der Woche Nie

5. Wenn Sie im Internet nach Informationen zu Gesundheitsthemen, Präventionsangeboten oder Einrichtungen im Gesundheitswesen suchen, wie einfach oder schwierig ist es für Sie...
Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft.

	sehr schwierig	schwierig	einfach	sehr einfach	kann ich nicht beurteilen
... eine Auswahl aus allen Informationen zu treffen, die Sie finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die richtigen Begriffe oder Suchanfragen zu verwenden, um die Informationen zu finden, die Sie suchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... genau die Informationen zu finden, die Sie suchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob die Informationen zuverlässig sind oder nicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob Informationen mit kommerziellem Interesse geschrieben worden sind (z.B. von Personen oder Unternehmen, die ein Produkt verkaufen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verschiedene Websites daraufhin zu überprüfen, ob sie die gleichen Informationen enthalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob die Informationen, die Sie gefunden haben, auf Sie zutreffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die gefundenen Informationen in Ihrem Alltag anzuwenden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die gefundenen Informationen zu nutzen, um Entscheidungen über Ihre Gesundheit zu treffen (z.B. über Ernährung, Medikamente oder um zu entscheiden, ob Sie die Meinung eines Arztes einholen wollen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bitte geben Sie uns zum Abschluss einige Informationen zu Ihrer Person.

6.	Wie alt sind Sie? <i>✍</i> _____ Jahre
7.	Was ist Ihr Geschlecht? <input type="checkbox"/> Weiblich <input type="checkbox"/> Männlich <input type="checkbox"/> Divers <input type="checkbox"/> keine Angabe
8.	Welche ist Ihre Erstsprache? <i>✍</i>
9.	Wie lautet Ihre Postleitzahl? <i>✍</i>
10.	Welchen höchsten Schulabschluss bzw. Hochschulabschluss haben Sie?
<input type="checkbox"/>	(noch) ohne Schulabschluss
<input type="checkbox"/>	Volks-/Hauptschulabschluss bzw. Polytechnische Oberschule mit Abschluss 8. oder 9. Klasse
<input type="checkbox"/>	Mittlere Reife, Realschulabschluss bzw. Polytechnische Oberschule mit Abschluss 10. Klasse
<input type="checkbox"/>	Abgeschlossene Lehre
<input type="checkbox"/>	Fachhochschulreife (Abschluss einer Fachoberschule etc.)
<input type="checkbox"/>	Abitur bzw. Erweiterte Oberschule mit Abschluss 12. Klasse
<input type="checkbox"/>	Fachhochschulabschluss / Hochschulabschluss
<input type="checkbox"/>	Anderen Abschluss, und zwar: <i>✍</i>
<input type="checkbox"/>	Keine Angabe
11.	Was machen Sie beruflich? <i>✍</i>

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!



Identifikationsnummer bitte hier eintragen: _____

1. Wie zufrieden sind Sie mit dem Angebot und dessen Organisation?					
<i>Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen oder nicht.</i>					
	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu	weiß nicht
Die Anmeldung war problemlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Veranstaltungsort war gut erreichbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Raum war für das Angebot angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Uhrzeit des Kurses war passend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kursleitungen haben die Inhalte gut und verständlich erklärt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kursleitungen waren freundlich und respektvoll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte die angeleiteten Übungen problemlos durchführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kursleitungen sind gut auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die verwendeten Lernmethoden (z.B. Quiz, Video) waren für den Kurs passend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte die gezeigten Abbildungen und Videos gut erkennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann die vermittelten Inhalte für meine Arbeit nutzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Begleitheft ist zur Vertiefung der Kursthemen nützlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Erwartungen an das Angebot wurden erfüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Folgende Themen haben mir in diesem Kurs gefehlt: *✍*



3. **Wenn Sie im Internet nach Informationen zu Gesundheitsthemen, Präventionsangeboten oder Einrichtungen im Gesundheitswesen suchen, wie einfach oder schwierig ist es für Sie...**
Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft.

	sehr schwierig	schwierig	einfach	sehr einfach	kann ich nicht beurteilen
... eine Auswahl aus allen Informationen zu treffen, die Sie finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die richtigen Begriffe oder Suchanfragen zu verwenden, um die Informationen zu finden, die Sie suchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... genau die Informationen zu finden, die Sie suchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob die Informationen zuverlässig sind oder nicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob Informationen mit kommerziellem Interesse geschrieben worden sind (z.B. von Personen oder Unternehmen, die ein Produkt verkaufen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verschiedene Websites daraufhin zu überprüfen, ob sie die gleichen Informationen enthalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... zu beurteilen, ob die Informationen, die Sie gefunden haben, auf Sie zutreffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die gefundenen Informationen in Ihrem Alltag anzuwenden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die gefundenen Informationen zu nutzen, um Entscheidungen über Ihre Gesundheit zu treffen (z.B. über Ernährung, Medikamente oder um zu entscheiden, ob Sie die Meinung eines Arztes einholen wollen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. **Wir möchten gerne von Ihnen erfahren, ob sich Ihre Zuversicht im Umgang mit den folgenden Themen im Vergleich zu vor dem Kurs verändert hat.**
Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit diese persönlich auf Sie zutrifft.

Ich bin jetzt zuversichtlicher als vor dem Kurs im Umgang mit dem Thema...	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu	ich war bei der Bearbeitung des Themas nicht anwesend
... Kriterien guter Gesundheitsinformationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Kriterien vertrauenswürdiger Anbieter von Gesundheitsinformationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Arztbewertungsportale einschätzen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ich bin jetzt zuversichtlicher als vor dem Kurs im Umgang mit dem Thema...	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu	ich war bei der Bearbeitung des Themas nicht anwesend
... Gesundheitsfachpersonen und Einrichtungen im Gesundheitswesen online finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Umgang mit dem Gesundheitsplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Nutzung der Fit & Relax – Stationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abschließend noch einige allgemeine Fragen zum Kurs.

5. Gibt es etwas am Kurs, das Ihnen besonders gut gefallen hat?

6. Gibt es etwas am Kurs, das Ihnen weniger gut gefallen hat?

7. Möchten Sie uns noch etwas mitteilen?

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

» P1. ONLINE-BEWERTUNGSTOOL GESUNDHEITSPÄNE



1. Wie schätzen Sie den Gesundheitsplan [] in den folgenden Punkten ein?

Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen oder nicht.

	nein	eher nicht	eher ja	ja
Sind die Informationen übersichtlich dargestellt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie alles finden, was Sie gesucht haben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werden Sie den Gesundheitsplan zukünftig nutzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Wenn Sie Anmerkungen zum Gesundheitsplan [] haben, können Sie diese hier angeben.

» P2. ONLINE-BEWERTUNGSTOOL FIT & RELAX - STATIONEN

Welche Station haben Sie genutzt?

Bitte geben Sie Buchstabe und Nummer der Station an. Sie finden diese auf der Stationsplakette.

Beispiel: M1

Ich bin an keiner Station.

Bitte geben Sie an, ob Sie ein Achtsamkeits- oder ein Bewegungsvideo angesehen haben.

Ich habe ein Achtsamkeitsvideo angesehen.

Ich habe ein Bewegungsvideo angesehen.

Ich habe **kein** Video angesehen.

Ich habe die vorgestellte Übung durchgeführt.

Ja

Nein

Bitte bewerten Sie die Fit & Relax – Stationen.

Das Aufrufen der Videos über den QR-Code ist einfach.

Trifft völlig zu

Trifft eher zu

Trifft eher nicht zu

Trifft überhaupt nicht zu

Weiß Nicht

Ich konnte die Übung(en) aus dem Video gut nachmachen.

Trifft völlig zu

Trifft eher zu

Trifft eher nicht zu

Trifft überhaupt nicht zu

Weiß Nicht

Ich kann mir vorstellen, die Fit & Relax – Stationen weiterhin zu nutzen.

Trifft völlig zu

Trifft eher zu

Trifft eher nicht zu

Trifft überhaupt nicht zu

Weiß Nicht

Haben Sie Anmerkungen, Fragen oder Wünsche zu den Fit & Relax – Stationen?

Tragen Sie ihre Anmerkungen bitte hier ein:

Zum Abschluss bitten wir Sie um einige Angaben zu Ihrer Person.

Welches Geschlecht haben Sie?

- männlich
- weiblich
- divers
- keine Angabe

Wie alt sind Sie?

- unter 35
- 35-45 Jahre
- 46-55
- über 55

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.



» Q. BLITZBEFRAGUNG FIT & RELAX - STATIONEN

1. Die Befragung findet statt in:

Hallo, ich bin ... von der Region Hannover / MHH. Keine Sorge, ich will Ihnen nichts verkaufen oder sonstiges. Es geht um diese Plaketten (hält eine hoch), die Sie ja vielleicht schon hier in Ihrem Stadtteil bemerkt haben. Die Plaketten sind in dem Projekt Gesund leben – gesund bleiben entstanden. (Sagt Ihnen das etwas?)

2. Wohnen Sie hier im Stadtteil?

Ja
 Nein
 keine Angabe

3. Kennen Sie die Fit & Relax –Stationen?

Ja
 Nein

4. Haben Sie die Fit & Relax – Stationen bereits genutzt?

Ja
 Nein

Wenn nein: Fragen, ob sie kurz zwei/ drei Minuten Zeit hätten. Im Zweifel schnell noch einen Flyer in die Hand drücken.

Wenn weiteres Interesse da ist: Kurze Erklärung was die Stationen sind, z.B. auf unserem Tablet Linktree, Lage-Plan der Stationen und Video zeigen. Oder Aufforderung den QR-Code mit dem Handy zu scannen und dort schauen, wie Person sich zurechtfindet.

Wie sinnvoll bewerten Sie das Konzept bzw. die Idee der Fit & Relax – Stationen, sich im Alltag im Stadtteil 5 Minuten Zeit für sich zunehmen?

sehr sinnvoll eher sinnvoll eher nicht sinnvoll gar nicht sinnvoll Kann ich nicht beurteilen

5. Wie finden Sie das Konzept der Fit & Relax – Stationen?

6. Können Sie sich vorstellen, die Stationen zukünftig zu nutzen?

Ja
 Nein
 Weiß Nicht

7. Wieso können Sie sich eine zukünftige Nutzung nicht vorstellen?

Wenn auf die Frage, ob eine zukünftige Nutzung vorstellbar ist, mit „Nein“ oder „weiß nicht“ geantwortet wird.

8. Wo im Stadtteil würden Sie die Stationen nutzen? Oder würden Sie die Stationen zu Hause nutzen?

9. Welches Videothema interessiert Sie?

- Bewegung
- Achtsamkeit
- etwas Anderes
- kein bestimmtes Thema

10. Was müsste anders sein, damit Sie die Stationen nutzen?

(z.B. andere Themen oder andere Orte)

Wie sinnvoll bewerten Sie das Konzept bzw. die Idee der Fit & Relax – Stationen, sich im Alltag im Stadtteil 5 Minuten Zeit für sich zunehmen?

- sehr sinnvoll
- eher sinnvoll
- eher nicht sinnvoll
- gar nicht sinnvoll
- Kann ich nicht beurteilen

11. Hier können Anmerkungen notiert werden, die ggf. von der befragten Person bei der Bewertung des Konzepts geäußert werden

12. An welchen Orten haben Sie eine Station genutzt?

(Waren die Stationen einfach zu finden / welche Station ist Ihnen besonders aufgefallen?)

13. Wie oft haben Sie die Stationen genutzt

- Einmal
- Mehrfach
- Regelmäßig
- Unregelmäßig

14. Welche Videos haben Sie angesehen?

- Achtsamkeit
- Bewegung
- Achtsamkeit und Bewegung

15. Wie haben Ihnen die Übung(en) gefallen?

	Sehr gut	Gut	Eher nicht so gut	Überhaupt nicht	Kann ich nicht beurteilen
Wie haben Ihnen die Übung(en) gefallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie ansprechend fanden Sie die Videos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gut konnten Sie den Anweisungen in den Videos folgen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Haben Sie die Übungen vor Ort oder woanders z.B. zu Hause nachgemacht?

- vor Ort
- an einem anderen Ort im Stadtteil
- zu Hause
- Ich habe die Übungen nicht nachgemacht

17. Wie bewerten Sie die technische Umsetzung mit dem Aufrufen der Videos?

18. Können Sie sich vorstellen, die Stationen auch weiterhin zu nutzen und Freunden und Familie zu empfehlen?

- Ja
- Nein
- Weiß Nicht

19. Haben Sie noch Anregungen oder Wünsche bezüglich der Stationen?

20. Geschlecht

- Weiblich
- Männlich
- Divers
- keine Angabe

21. Wie alt sind Sie?

Jahre

nach Emailadresse fragen, um in Newsletter einzutragen für weitere Spaziergänge. Ansonsten Hinweis auf Flyer mit Funktionspostfachnummer und Stadtteilwebseite für weitere Projektinfos.

22. Möchten Sie in den E-Mail-Newsletter des Projekts aufgenommen werden?

E-Mail-Adresse:



Region Hannover

IMPRESSUM

Herausgeber:

Fachbereich Gesundheitsmanagement
Team Prävention und Gesundheitsförderung
Weinstraße 2 – 3
30171 Hannover

Projektleitung:

Region Hannover, Gabriele Groß

Projektkoordinatorinnen und Verfasserinnen:

Region Hannover, Kyra Leifeld
Region Hannover, Lea Wilke

Kontakt:

Gesund-Leben@region-hannover.de

Layout:

Region Hannover, Team Medien und Gestaltung, Sharon Stein

Titelfoto:

Tartila – stock.adobe.com
(Modifizierung durch Region Hannover, Team Medien und Gestaltung)

Stand:

April 2024