

**SAĞLIK. SOZIALRAUMORIENTIERTE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
ÄLTERER FRAUEN UND MÄNNER MIT
TÜRKISCHEM MIGRATIONSHINTERGRUND
IN HAMBURG**

Annette Beyer, Johanna Buchcik, Christiane Deneke, Mary Schmoecker, Joachim Westenhöfer

Projektrahmen



2

- Gefördert vom BMBF



- Laufzeit: 05/2010 – 04/2013

- HAW Hamburg

in Kooperation der Departments 
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences
Soziale Arbeit und Gesundheitswissenschaften

- Projektleitung: Prof. Dr. Joachim Westenhöfer
stellvertretend: Prof. Mary Schmoecker, Prof. Christiane Deneke
Wiss. Mitarbeiterinnen: Johanna Buchcik, Annette Beyer



- im allgemeinen schlechterer **Gesundheitszustand** älterer Menschen mit türkischem Migrationshintergrund
- prekäre **soziale Lage**: materielle Situation, Wohnverhältnisse, Bildungsstand (Analphabetismus)
- **Barrieren** im Zugang zur Gesundheitsversorgung, den Angeboten der Gesundheitsförderung und der Altenhilfe
- spezifische Relevanz: **ethnische Netzwerke**



Verbesserung und Stärkung der

- (gesundheitsbezogenen) Lebensqualität,
- Teilhabe an Angeboten zur Gesundheitsförderung,
- Netzwerkqualität

durch

- eine partizipative Entwicklung und Umsetzung von Angeboten,
- den Einsatz von MultiplikatorInnen



...anknüpfend an Kriterien zur Gesundheitsförderung für sozial Benachteiligte

■ **Stadtteil- bzw. Sozialraumorientierung**

- Setting-Ansatz
- aufsuchender Zugang, z.B. über Moscheen, Kulturvereine, Seniorentreffs

■ **Netzwerkorientierung**

- Stärkung und ggf. Aufbau primärer und sekundärer Netzwerke älterer Männer und Frauen mit türkischem Migrationshintergrund im Hinblick auf ihre Gesundheit und soziale Teilhabe
- Einbeziehen von MultiplikatorInnen

Ablauf und Inhalte des Projekts



6

Bedarfsanalyse

100 Interviews (60+)
50 Interviews (50-60J.)

Regionale Ressourcenanaly se

Erhebung bestehender
Angebote

Intervention

Partizipative Entwicklung &
Durchführung von nachhaltigen Angeboten

Transfer

Handreichungen, Fortbildungen, Handlungsempfehlungen

Evaluation von Prozessen, Ergebnissen und
Struktur

Ausgewählte Ergebnisse



7

Bedarfsanalyse

- Niedriges Einkommen, geringe/keine Schul- und Berufsausbildung
➔ geringer sozioökonomischer Status bestätigt
- Häufiges Übergewicht, wenig Sport ➔ Bedarfe bestehen in den Bereichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Kontakte und Freizeitverhalten vor allem innerhalb des Familien- und Freundeskreises ➔ geringe gesellschaftliche Teilhabe

Regionale Ressourcenanalyse

- Bestehende Einrichtungen erreichen die Zielgruppe der älteren Menschen mit türkischem Migrationshintergrund nicht ausreichend

Einführung – Interventionen



8

Hintergrund

- Grundlage: Ergebnisse der Bedarfsanalyse und der regionalen Ressourcenanalyse
- Schwerpunkte: gesunde Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe

Ziele

- Vermehrte Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsförderung
- Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe
- Verbesserung der Lebensqualität und Erhöhung der Selbständigkeit im Alter
- Nutzung der eigenen gesundheitsbezogene Ressourcen
- Stabilisierung der persönlichen und gemeinsamen Netzwerke der Zielgruppe
- Stärkung regionaler Versorgungsstrukturen der Gesundheitsförderung durch Netzwerkarbeit

➔ **Verbesserung der sozialen, psychischen und körperlichen Gesundheit**

Anforderungen...



9

...im Zugang

- Aktives Aufsuchen der Zielgruppe
- Einbindung des Angebotes in bestehende Gruppen, um die Zielgruppe in ihrem bekannten Setting zu erreichen

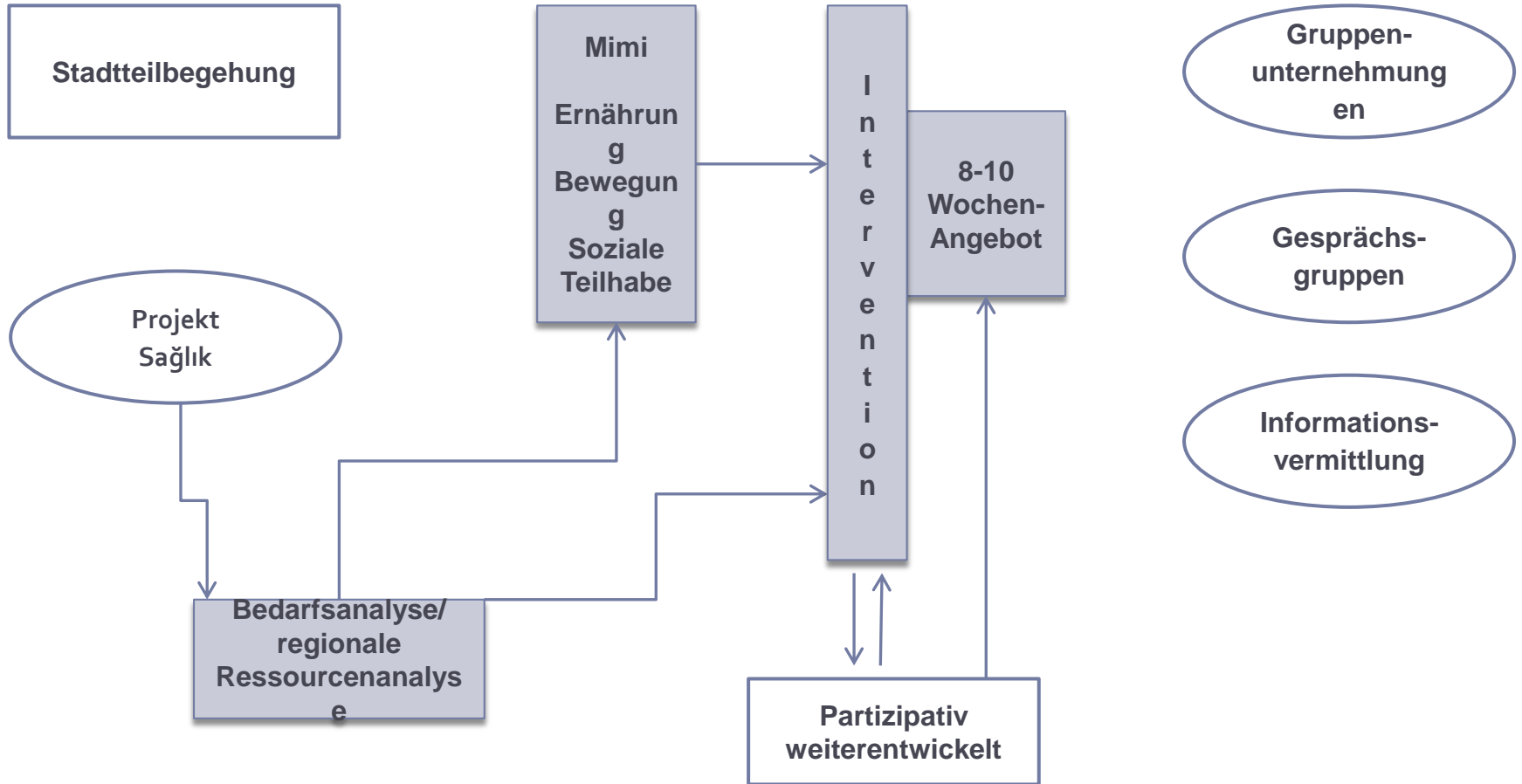
...bei den Interventionen

- niedrigschwellig und partizipativ ausgerichtete Gruppenangebote
- Angebote sollen in den kooperierenden Einrichtungen verstetigt werden („Selbstgänger“)

Intervention



10



Inhalte und Themen der Interventionen



11

- Vermittlung und vor allem Austausch von Wissen und Informationen
- Kombination aus Ernährung, Bewegung und sozialer Teilhabe
- Spaß an der Teilnahme und Resultate „zum Mitnehmen“ (z.B. Kochbuch)

Beispiele

- Kochtreff mit Tanz- und Bewegung
- Picknick mit kultureller Veranstaltung

Kochtreff mit Tanz- und Bewegung



12

Ziele

- Austausch zum Thema Ernährung (z.B. kalorienarme Zubereitung)
- Austausch zum Thema Bewegung (z.B. Muskelaufbau)
- Stressbewältigung durch Tanz und Rhythmus
- Erlernen bestimmter Sportübungen, die zu Hause ausführbar sind
- Stärkung der Ressourcen durch Empowerment

Umsetzung

1. Kurze Einführung zum Thema „gesunde Ernährung, Schwerpunkt kalorienarme Zubereitung“
2. Kochen eines gemeinsamen Lieblingsgerichtes ODER Probieren mitgebrachter Speisen
3. Austausch über die gemeinsamen Gerichte auf Grundlage „gesunder Ernährung“
4. Kurze Einführung zum Thema Bewegung/Muskelaufbau und z.B. Sturzprophylaxe
5. Anschließend Bewegung in Form von Tanzen oder Gymnastik mit Instrumenten oder CDs

➔ **Rezeptbuch mit Fotos („Dokumentation“)**

Picknick mit kultureller Veranstaltung



13

Ziele

- Austausch zum Thema Ernährung (z.B. Vitamine und Mineralstoffe)
- Austausch zum Thema Bewegung (z.B. Spaziergänge)
- Unternehmung an der frischen Luft außerhalb der bekannten Lebensorte
- Kennenlernen des Stadtteils mit seinen kulturellen Möglichkeiten
- Stärkung gemeinschaftlicher (außerfamiliärer) Unternehmungen

Umsetzung

1. Kurze Einführung zum Thema „gesunde Ernährung, Schwerpunkt Vitamine und Mineralstoffe“
2. Gemeinsames Picknick, z.B. in Pflanzen und Blumen
3. Austausch über die mitgebrachten Lebensmittel auf der Grundlage „gesunder Ernährung“
4. Kurze Einführung zu den kulturellen Gegebenheiten (z.B. wie ist der botanische Garten entstanden?)
5. Anschließend Spaziergang im botanischen Garten oder Lichtspiele

➔ **„Bewegungsbuch“ mit Fotos („Dokumentation“)**



„Das ideale Angebot“ ...

... ist lebenswelt-nah,

... ist niedrigschwellig,

... aktiviert und motiviert,

... greift Bedarfe und Ressourcen auf,

... ist partizipativ und

... bringt Spaß!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

für das Projektteam

Johanna Buchcik M.Sc.; Annette Beyer M.A.

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Alexanderstraße 1, 20099 Hamburg

040/42875-7084 bzw. -7082

johanna.buchcik@haw-hamburg.de

annette.beyer@haw-hamburg.de