

**SAĞLIK. GESUNDHEITSFÖRDERUNG
ÄLTERER TÜRKISCHER MÄNNER UND
FRAUEN IN HAMBURG**

Annette Beyer, Johanna Buchcik

Ablauf



2

- Soziale Teilhabe älterer MigrantInnen
- Projektrahmen
- Zielgruppe und Hintergrund des Projekts
- Ablauf des Projekts
- Interventionen

Soziale Teilhabe - Definitionen



3

- *Soziale Teilhabe [ist die] gleichberechtigte Einbeziehung von Individuen und Organisationen in gesellschaftliche Entscheidungs- und Willensbildungsprozesse. (...) Gemeint ist die Teilhabe von Menschen und Gruppen an Errungenschaften eines „sozialen Gemeinwesen“*

(Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration 2013: 1)

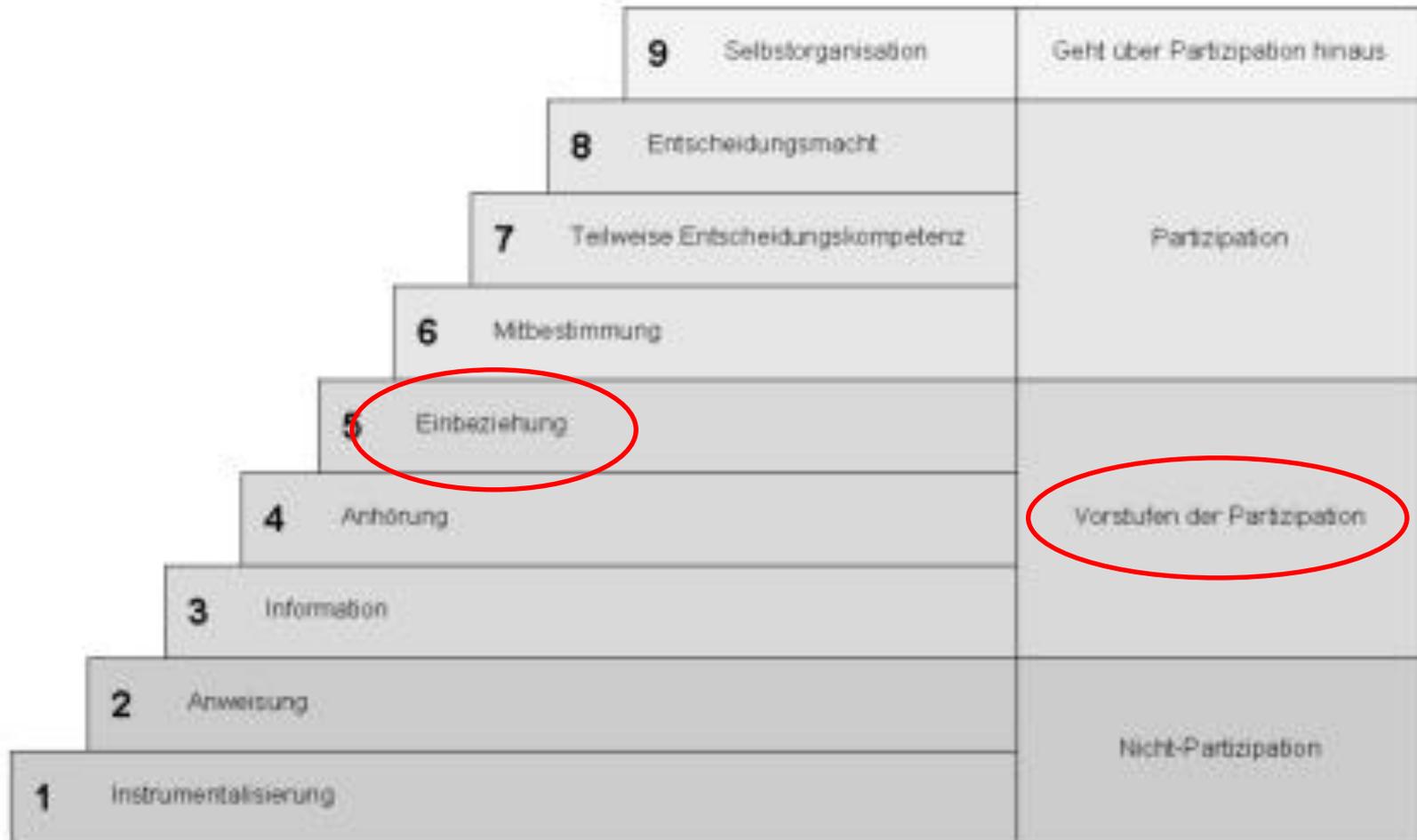
- *Teilhabe ist das Einbezogensein einer Person in eine Lebenssituation oder einen Lebensbereich.*

(WHO 2005: 16)

Stufen der Partizipation (Wright/Block/Unger)



4



Soziale Netzwerke...



5

- ... leisten direkte Hilfe bei gesundheitsbezogenem Unterstützungsbedarf und bei Krisen
- ... sind Multiplikator und Motivator der älteren Menschen im Hinblick auf gesundheitsbewusstes Verhalten
- ... haben präventive, kurative und rehabilitative Funktionen

(vgl. Gerhardt 1998: 56)

➔ **soziale Netzwerke = gesundheitsfördernde Potenziale**

➔ **wahrnehmen, unterstützen, stärken!**

Soziale Teilhabe älterer MigrantInnen



6

Lebenslage

- eher geringes Bildungsniveau
 - prekäre materielle Situation
 - deutlich benachteiligte Wohnsituation
-
- ➔ **soziale Belastungen, die den Gesundheitszustand beeinträchtigen**
 - ➔ spezifische Relevanz: **ethnische Netzwerke**

Projektrahmen



7

- Gefördert vom BMBF



- Laufzeit: 05/2010 – 12/2013

- HAW Hamburg

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

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



Verbesserung und Stärkung der...

... (gesundheitsbezogenen) Lebensqualität,

... Teilhabe an Angeboten zur Gesundheitsförderung,

... Netzwerkqualität

durch...

... eine partizipative Entwicklung und Umsetzung von Angeboten,

... den Einsatz von MultiplikatorInnen

Ablauf und Inhalte des Projekts



9

Bedarfsanalyse

Interviews

Bestandsanalyse

Erhebung bestehender
Angebote

```
graph TD; A[Bedarfsanalyse  
Interviews] --> C[Intervention  
Partizipative Entwicklung &  
Durchführung von nachhaltigen  
Angeboten]; B[Bestandsanalyse  
Erhebung bestehender  
Angebote] --> C; C --> D[Transfer  
Handreichungen, Fortbildungen,  
Handlungsempfehlungen]; D --> E[Evaluation von Prozessen, Ergebnissen und  
Struktur];
```

Intervention

Partizipative Entwicklung &
Durchführung von nachhaltigen
Angeboten

Transfer

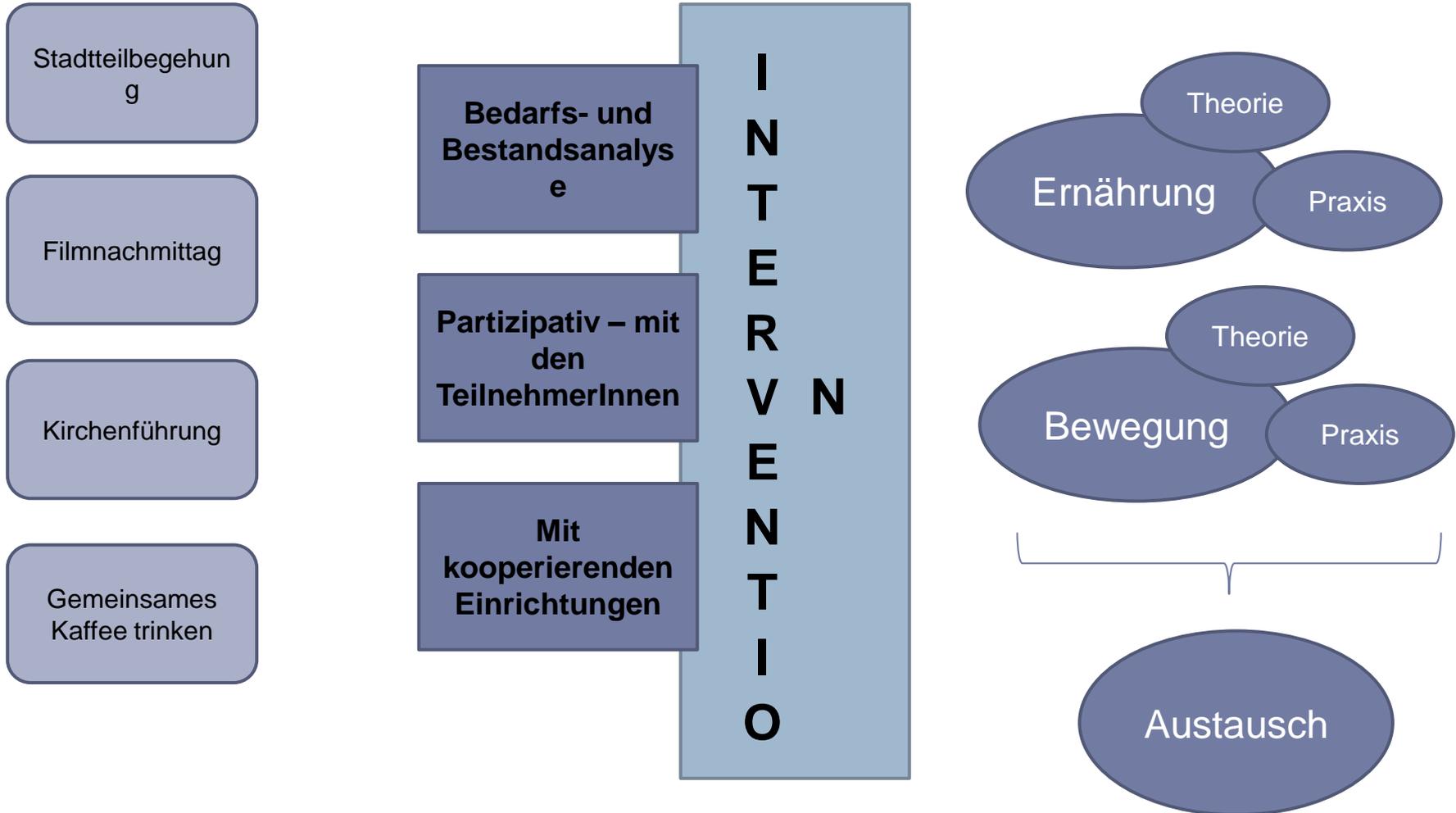
Handreichungen, Fortbildungen,
Handlungsempfehlungen

Evaluation von Prozessen, Ergebnissen und
Struktur

Die Interventionen



10



Inhalte der Interventionen



11

1	Eigene Ernährung	Anlegen von Kräutertöpfen	Bewegung der Gelenke
2	Gemüse	Gemüsesticks mit Dip	Bewegung im Sitzen und Stehen
3	Obst	Genussübung Apfel	Kräftigung der Muskeln mit elastischem Band
4	Milchprodukte	Milch-Shakes herstellen	Gehsicherheitstraining Gehfähigkeit
5	Fleisch und Fisch	Fettgehalt und Qualität von Fleisch und Fisch	Ausdauer

Inhalte der Interventionen



12

6	Ernährungstagebuch	Was versteht man unter „einer Portion“?	Sitztanz
7	Body-Mass-Index Bauchumfang Getränke	Body-Mass-Index berechnen Zuckergehalt in Getränken	Beweglichkeit von Hüfte und Beinen
8	Mahlzeiten: Rhythmus und Situationen	Zwiebelkuchen backen	Kräftigung Arm- und Schultermuskulatur
9	Süßigkeiten und Knabbereien	Genussübung Schokoladen	Sturzprophylaxe
10	Fette und Öle	Kräuter ernten Kräuterbutter herstellen	Balance



	 İçecekler Getränke	 Meyve ve Sebze Obst und Gemüse	 Süt ürünleri Milch(-produkte)	 Hareket Bewegung	 Balık Fisch	 Et Fleisch	 Şekerler Süßigkeiten
	en azından mindestens				en fazla höchstens		
Pazartesi Montag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Salı Dienstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Çarşamba Mittwoch	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Perşembe Donnerstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○	○		○
Cuma Freitag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Cumartesi Samstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Pazar Sonntag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○

○ bir porsiyon veya 10 dakika hareket'e eşittir
○ entspricht einer Portion bzw. 10 Minuten Bewegung







Rückmeldungen – Wissensstandsbewertung



17

Wissensstandsbewertung am Ende der Intervention (relative Häufigkeiten)

Dimensionen	theoretische Kenntnisse		Hilfsmittel / Voraussetzungen gesunder		aktive Umsetzung gesunder Ernährung							
	über Stärken und Schwächen eigener Ernährung	über BMI	Nutzung Ernährungstagebuch	Zukünftig auf Fettgehalt achten	2-3x/Tag Gemüse	2-3x/Tag Obst	3x/Woche fettarme Milchpr.	max. 4x/Woche fettarmes Fleisch	1x/Woche Fisch	1,5l/Tag kalorienfreie Getränke	Essen nicht 'zwischen-durch'	gesundes Naschen' wird beachtet
Flaks n=8	100+	100+	88+/13-*	100+	100+	88+/13-*	63+/ 38-	63+/ 38-	63+/ 38-	88+/13-*	88+/13-*	88+/13-*
Mekan n=9	100+	78+/22-	78+/22-	100+	78+/22-	67+/ 33-	100+	89+/11-	78+/22-	89+/11-	89+/11-	78+/22-
Liman n=10	100+	90+/10-	60+/ 40-	100+	90+/10-	100+	90+/10-	90+/10-	100+	100+	90+/10-	100+

(*Bei Überschreitung von 100% bei der Summierung der Prozentanteile liegen Rundungsdifferenzen vor.)

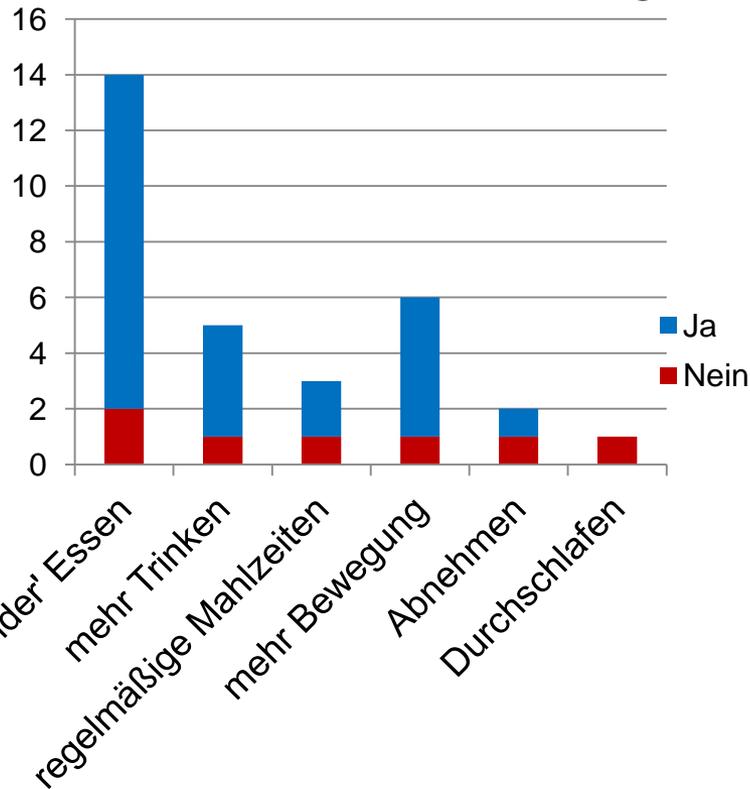
Rückmeldungen – pers. Zielerreichung



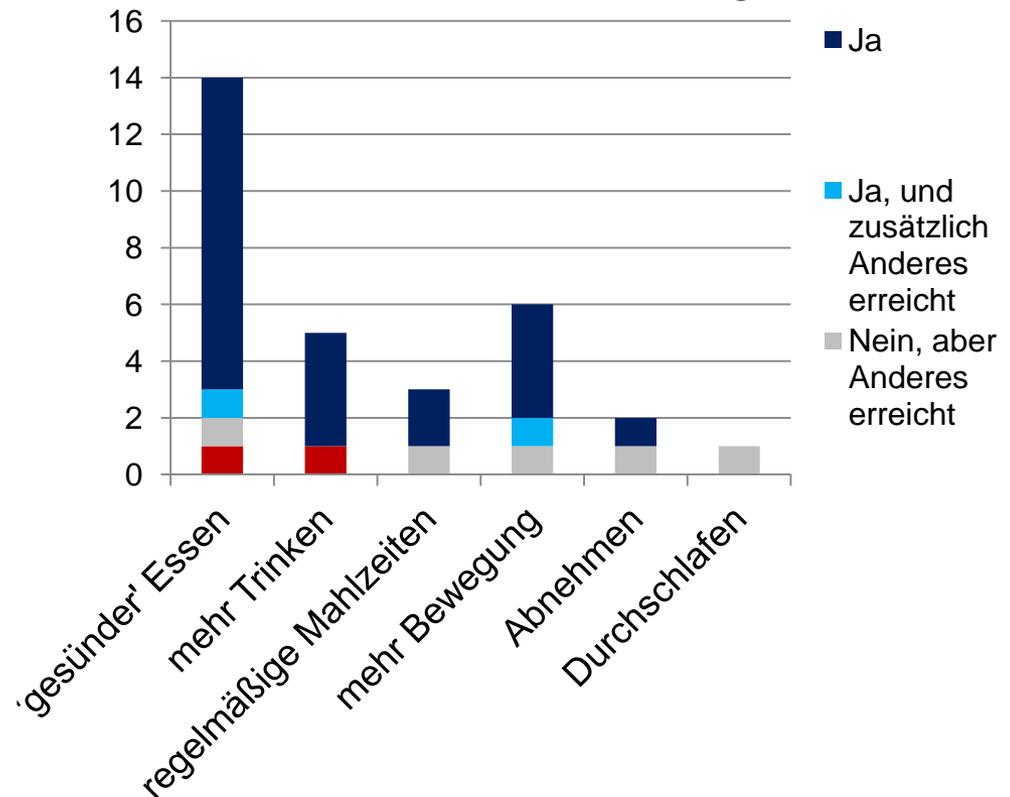
18

Status der persönlichen Zielerreichung am Ende der Intervention (absolute Häufigkeiten)

n=22 / Mehrfachantworten möglich



n=22 / Mehrfachantworten möglich



Herausforderungen



19

- Zugang zu den Einrichtungen
- Ausrichtung an den bestehenden Strukturen
- Schwerpunkte Ernährung, Bewegung, soziale Teilhabe beibehalten
- die Motivation der TeilnehmerInnen erhalten (konstante Gruppe)
- Nachhaltigkeit gewährleisten (Abhängigkeit von finanziellen und personellen Mitteln)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Johanna Buchcik

B.Sc. oec. troph, M.Sc. public health

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Alexanderstraße 1, 20099 Hamburg

040/42875-7084 bzw. -7082

johanna.buchcik@haw-hamburg.de

annette.beyer@haw-hamburg.de

Annette Beyer

M.A. Soziale Arbeit



Die IN FORM MitMachBox wurde im Rahmen des Projektes "Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen" von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) erarbeitet und vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

<http://www.in-form.de/profiportal/in-form-vor-ort-erleben/aktionen/in-form-mitmachbox.html>