



Gesundheitsdialog in Lohra – Landkreis Marburg-Biedenkopf

Datum: 27.02.2018, Protokoll

Sitzungsort:	Bürgerhaus Lohra
Beginn:	17:30 Uhr
Ende:	20:00 Uhr
Teilnahme:	Siehe Liste im Anhang

Programm:

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 „Die Initiative Gesundheit fördern, Versorgung stärken“ (Rolf Reul, Gesundheitsamt Marburg-Biedenkopf)
- TOP 3 „Bewegt gesund bleiben“ (Impuls-Vortrag von Herr Dobre)
- TOP 4 Diskussion an Thementischen
- TOP 5 Schluss der Veranstaltung

TOP 1 Begrüßung

Landrätin Kirsten Fründt und Bürgermeister Georg Gaul begrüßen die Anwesenden zum Gesundheitsdialog in Lohra. Gesundheitsförderung sei ein wichtiges und zentrales Thema und man freue sich, dass durch den Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern Bedarfe ermittelt und aufgenommen werden. So solle die Gesundheitsförderung und Prävention im Kreis zukünftig besser an die Bedarfe angepasst werden.

TOP 2 „Die Initiative Gesundheit fördern, Versorgung stärken“

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

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

In seinem Impulsvortrag erzählt Elias Dobre, Cross-Country Weltmeister und Physiotherapeut, lebens- und alltagsnah welche Bedeutung Bewegung in seinem Leben hat. Laufen sei für ihn ein Weg Stress abzubauen, auch trotz seines fortgeschrittenen Alters. Wichtig sei es, das ganze Leben lang das Beste aus den gegebenen Bedingungen zu machen. Sport habe ihm geholfen, da er so selbstbewusster und stärker geworden sei. Bewegungsförderung habe außerdem auch einen sozialen Aspekt und trage zur sozialen Integration bei, dies sei für die Lebensqualität ebenfalls bedeutsam. Sport und Bewegung, so Dobre, habe sein Leben geprägt und es positiv gestaltet.

**TOP 4 Thementisch „Gesund aufwachsen (0 bis Ende Berufsausbildung)“
Thementisch „Gesund bleiben (bis Einstieg in die Rente)“
Thementisch „Gesund altern“**

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

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

Thementisch „Gesund aufwachsen (0 bis Ende Berufsausbildung)“

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

Die Teilnehmenden sprechen stellvertretend für Jugendliche. Die Teilnehmenden arbeiten zum Großteil mit Jugendlichen. Auf die Frage nach dem Gesundheitszustand der „betreuten“ Jugendlichen antworten die Teilnehmenden jeweils für ihren Eindruck in ihrem Umfeld. Jugendliche, die im Hinterland an gesundheitsfördernden Maßnahmen teilnehmen, seien überwiegend in einem guten Gesundheitszustand. Es seien wenige Jugendliche in den Angeboten die übergewichtig oder chronisch krank seien. Viele der Jugendliche seien sehr begeisterungsfähig.

2. Nehmen Kinder und Jugendliche regelmäßig (wöchentlich) an einem gesundheitsfördernden Angebot (Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung) teil?

Thematisiert werden hier überwiegend mögliche Missstände. So sei die Mobilität von Kindern und Jugendlichen oftmals eingeschränkt, wodurch die Teilnahme an einer gesundheitsfördernden Maßnahme verhindert werde. Der ÖPNV im Hinterland sei ungenügend und die Fahrkartensituation von Schülern wurde bemängelt. Auch der zunehmende Zeitmangel und Leistungsdruck der Kinder und Jugendlichen führe dazu, dass der Andrang für gesundheitsfördernde Maßnahmen gering sei.

Außerdem gäbe es in den Schulmensas häufig ungesundes Essen. Es sei ein „Normalitätenwechsel“ festzustellen, ungesundes Essen sei oftmals zur Normalität geworden.

Es wurde von allen Anwesenden bekräftigt, dass man „an einem Strang ziehen“ müsse, gerade mit Schulen.

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

Es herrscht Einigkeit darüber, dass es mehr Bewegungsmöglichkeiten und Gesundheitsförderung auf der Arbeit, in Schulen usw. geben müsse. Ebenso müsse es gerade in Schulen mehr niedrigschwellige Angebote für Bewegung geben.

4. Welches Format sollten die Angebote haben?

Bei dem Angebotsformat legen die Teilnehmende Wert auf Regelmäßigkeit und Verlässlichkeit sowie verlässliche Kontaktpersonen und Ansprechpartner. Ebenso müssten die Angebote jederzeit offen und zugänglich sein für mehr Flexibilität. Es müsse auch mehr Angebote in den Ferien geben.

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

1. Wie schätzen Sie Ihren allg. Gesundheitszustand ein?

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihren Gesundheitszustand auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) zu bewerten. Die Antworten variieren von 1,5 bis 9. Dies spiegelt die unterschiedlichen Gesundheitszustände und –auffassungen der Gesellschaft wieder. Auch Menschen mit chronischen Krankheiten könnten sich selbst als sehr gesund einschätzen.

2. Nehmen Sie regelmäßig an einem gesundheitsfördernden Angebot teil?

Bei dieser Kartenabfrage sollen die Teilnehmer sowohl das Angebot das sie nutzen, als auch den Ort, an dem sie das Angebot wahrnehmen vermerken. So sollen die örtlichen Bedürfnisse ermittelt werden.

Fast alle Teilnehmenden betreiben Sport. Sowohl am Wohnort, als auch außerhalb. Individual-Gesundheits-Förderung (z.B. Fitnessstudio) als auch Vereinssport (z.B. in der Wandergruppe) werden betrieben.

Es zeigt sich, dass es für Berufstätige zeitlich schwer zu sein scheint, sich in Vereinen zu engagieren. Es sei eine steigende Tendenz zur Individual-Gesundheits-Förderung (z.B. Sport im Fitnessstudio mit Kursangeboten) zu erkennen. Diese sei zeitlich besser in den Berufsalltag zu integrieren als ein Vereinstreffen oder gemeinschaftlicher Gruppensport. Dennoch könne Gruppensport die Motivation steigern, da ein Gemeinschafts- und Verantwortungsgefühl entstehe. Auch der soziale Kontakt bei gemeinschaftlicher Gesundheits-Förderung sei der Individual-Gesundheits-Förderung überlegen. Es wird angesprochen, dass sich die Ansprüche und Bedürfnisse der Menschen an Gesundheitsförderung geändert hätten. Bei der Wahrnehmung von Bewegungsangeboten innerhalb von Vereinen würden weitergehende Verpflichtungen in der Selbstorganisation der Vereine immer mehr Menschen abschrecken, sodass das Fitnessstudio die Bedürfnisse der Menschen besser erfülle, obwohl es meist teurer sei. Die Gemeinwohlorientierung werde von immer weniger Engagierten getragen.

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

Die Teilnehmenden finden das regionale Angebot ausreichend. Aufgrund der zum Teil langen Arbeitszeiten könnten jedoch nicht alle Angebote von jedem genutzt werden. Es wird angemerkt, dass es neue Initiativen schwer hätten, sich dauerhaft zu etablieren.

4. Welches Format von Angeboten möchten Sie?

Da die Teilnehmenden das aktuelle Angebot als ausreichend empfinden, erübrigt sich die Frage nach Formaten der neuen Angebote.

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

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

1. Wie schätzen Sie Ihren allg. Gesundheitszustand ein?

Die Teilnehmenden fühlen sich in der großen Mehrheit aktiv und gesund. Gerade ehrenamtliche Betätigung wird dabei als ausschlaggebend geschildert. Die Betätigung wird als ausgleichend und aktivierend beschrieben. Gesundheit sei mehr als nicht krank sein. Auch ein chronisch kranker Mensch könne sich gesund fühlen.

2. Nehmen Sie regelmäßig an einem gesundheitsfördernden Angebot teil?

Der überwiegende Teil der Diskutanten nimmt an Sportangeboten teil oder betreibt individuell und außerhalb einer Gruppe Sport. Auf starke Beliebtheit scheinen hier Wandern und Schwimmen zu stoßen, auch einige Übungsleiter sind anwesend. Auch Gymnastikkurse und Yoga werden genannt.

Am Wandern wird sowohl der gesellige Aspekt als auch der Aufenthalt in der Natur geschätzt.

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

Die Anzahl und Ausrichtung der Angebote sei überwiegend befriedigend. Allerdings sei es so, dass einige Vereine Probleme hätten Übungsleiter zu gewinnen. Auch sei zum Teil die Mobilität zwischen den einzelnen Dörfern problematisch. Deshalb spiele das Angebot auch in Kleingemeinden eine große Rolle. Auch sei es wünschenswert in eine intensive Abstimmung mit der VHS zu gehen, denn sonst könne dies die Konkurrenz zu bestehenden Angeboten verschärfen.

4. Welches Format von Angeboten möchten Sie?

Wichtig sei es, älteren Menschen auch durch andere gesellschaftliche Aktivitäten in Bewegung zu halten, um so die mentale und körperliche Fitness zu fördern.

Dass die Angebote grundsätzlich dauerhaft ausgerichtet seien, sei zentral. Sonst sei durch Unterbrechungen ein dauerhafter Abbruch der Aktivität sehr wahrscheinlich.

Die Sportvereine seien nach wie vor zentral für die Gesundheitsvorsorge, deshalb solle man diese auch weiter hin nach Kräften unterstützen.

Es sei wichtig für die Vereine zu bedenken, dass gerade vormittags und nachmittags geeignete Zeiten seien um Angebote für ältere Menschen anzubieten. Bemängelt wird von vielen Seiten das Fehlen von Übungsleitern in den Dörfern. So sei es deshalb auch zum Teil nicht möglich in kleinen Dörfern Gruppen anzubieten. Auf große Teilnahme stießen immer wieder Wandergruppen, die sich unter anderem auch für Diabetes Kranke anbieten würden. Wandern als Aktivität steht bei den Teilnehmenden hoch im Kurs. Von vielen Seiten wird die Bewegung in freier Natur als Schlüssel zu einem aktiven und guten Gesundheitsgefühl bezeichnet. Viele Gymnastikgruppen würden auch dabei helfen länger aktiv zu bleiben Auch müsse bei Gebäuden usw. immer an eine Barrierefreiheit oder barrierearme Gestaltung der Gebäude gedacht werden, um auch alten Menschen in dem Rahmen ihrer Mobilität Bewegung und Selbstständigkeit zu ermöglichen.

TOP 5 Schluss der Veranstaltung

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

Protokoll: Charlotte Busch, Katharina Fröhlich, Daniel Schröder