

Zwischenbericht

„Vital dahoim – Gesunder Markt Biberbach“

Inhalt

1 Überblick über das erste halbe Projektjahr 2018.....	1
1.1 Schaffung der Rahmenbedingungen für das Projekt	1
1.2 Organisatorische Projektstruktur mit Projektgremium und Steuerungsteam	1
1.3 Wissenschaftliche Begleitung.....	4
2 Überblick über das zweite Projektjahr 2019	6
2.1 Wissenschaftliche Begleitung - Zwischenbericht (abgeschlossen November 2019)	7
2.2 Match-Mismatch-Analyse (abgeschlossen im Februar 2020)	9
2.3 Verhältnisprävention.....	9
2.4 Verhaltensprävention	11
2.5 Erreichte Ziele	13
2.6 Nicht erreichte Ziele	14
3 Überblick über geplante Schritte in 2020.....	15
Anhang	16

1 Überblick über das erste halbe Projektjahr 2018

Das Projekt startete offiziell am 01.07.2018, wobei die Koordinationsstelle durch den ASB Augsburg zum 15.09.2018 besetzt wurde. Folgende Aspekte wurden im ersten halben Projektjahr bearbeitet.

1.1 Schaffung der Rahmenbedingungen für das Projekt

Ausschreibungen (abgeschlossen im September 2018)

Die Ausschreibungen zur wissenschaftlichen Begleitung, Koordinationsstelle und digitaler Plattform erfolgten im Juli und August 2018. Folgende Institutionen wurden für diese Fachbereiche beauftragt:

- Koordinationsstelle: ASB Augsburg e.V. (Lena Malsch)
- Wissenschaftliche Begleitung: Universität Augsburg, Institut für Geographie, Lehrstuhl für Humangeografie (Sebastian Purwins)
- KIGG – Gesellschaft für strategische Kommunikation (Gerhard Guffler)

Die Hauptkoordination des Projektes wurde strukturell an die schon existierende Koordinationsstelle für soziale Tätigkeiten, Ehrenamt und freiwilliges Engagement im Markt Biberbach angegliedert. Diese Stelle wurde durch die Marktgemeinde beschlossen und seit dem Jahr 2015 ist der ASB Augsburg e.V. damit beauftragt.

1.2 Organisatorische Projektstruktur mit Projektgremium und Steuerungsteam

1. Projektgremium (28.10.2018)

Das Projektgremium bestand zu Beginn des Projekts aus zwölf Institutionen bzw. Personen¹. Ergänzt wurde es bei Bedarf durch die Universität und/oder KIGG – Gesellschaft für strategische Kommunikation. Im Rahmen der ersten Sitzung wurden die Anwesenden von der Koordinationsstelle über das Projekt informiert, auch die Universität und KIGG stellten ihre Arbeitsbereiche kurz vor. Hauptbestandteil war dabei die Weiterentwicklung der Fragebögen zur Bedarfsanalyse (siehe Punkt 1.3). Dafür wurden die bisherigen Arbeitsergebnisse vorgestellt und gemeinsam diskutiert, wobei alle Beteiligten auch im Nachgang die Möglichkeit hatten Feedback zur Befragung bei der Koordinationsstelle einzubringen. Auf dieser Basis wurden die Fragebögen bis Anfang November 2018 fertig gestellt.

2. Projektgremium (28.01.2019)

Im Anschluss an die Befragung im Dezember 2018 wurden beim zweiten Treffen des Projektgremiums die ersten Ergebnisse durch die Universität vorgestellt. Auch KIGG gab einen Überblick über den aktuellen Stand der Projektplattform, welche zukünftig unter www.vital-dahoim.de abrufbar sein sollte. Zudem wurden wichtige Termine zur Information der lokalen Bevölkerung und Beteiligung verschiedener Gruppen (z.B. Expert*innen, Bürger*innen) thematisiert.

¹ Das Projektgremium bestand zu Projektbeginn aus folgenden Institutionen: Behindertenbeauftragte, Seniorenbeauftragter, Kinder- und Jugendbeauftragte, Koordinationsstelle „Vital dahoim“, K-Stelle für soziale Tätigkeiten, Ehrenamt und freiwilliges Engagement, Gemeinschaftspraxis Biberbach e.V., Bürgergemeinschaft Biberbach e.V., SC Biberbach e.V., FEAMB Jugendforum Biberbach, Musikschule Biberbach e.V., VHS Biberbach, Kirchengemeinschaft Biberbach (ergänzend bei Bedarf: Universität Augsburg, KIGG).

3. Projektgremium (29.04.2019)

Das dritte Treffen bot einen Rahmen für die Rekapitulation der vergangenen projektbezogenen Termine (Expert*innenworkshop am 07.02.2019, Auftakt am 17.03.2019, Zukunftswerkstatt am 23.03.2019). Zudem wurden erste Ideen für neue Angebote besprochen z.B. „Geh raus, fühl dich vital“. Ansatzpunkt war es, vorhandene (Wander)wege entsprechend zu beschildern, um die Nutzung der Natur als „Gesundheitsplus“ anzuregen. Abschließend wurde die Funktionsweise der Plattform erläutert (z.B. eigene Eintragung von Terminen möglich, Menschen als Träger von Emotionen/Gesichter für das Projekt gewinnen).

4. Projektgremium (10.07.2019)

Beim vierten Treffen wurde der aktuelle Projektstatus vorgestellt. Die Berichtslegung zur Bedarfserhebung befand sich hier in der Finalisierung durch die Universität, außerdem war die Raumrecherche und -koordination soweit abgeschlossen. Erfreulicherweise konnten vor den Sommerferien die ersten neuen Angebote im Rahmen des Projekts organisiert und durchgeführt werden. Die Grundschule machte das Thema „Gesundheit“ zu ihrem Fokus bei den jährlichen Projekttagen, wobei die Organisation maßgeblich durch die Koordinationsstelle von „Vital dahom“ unterstützt wurde. Abschließend wurde eine Kooperationsvereinbarung für Partner*innen des Projekts diskutiert und finalisiert. Hierbei wurde auch der Konsens getroffen, dass eine Öffnung des Gremiums sinnvoll ist, damit ein Gesundheitsnetzwerk vor Ort entstehen kann.

5. Projektgremium (18.09.2019)

Gemeinsam konnte positiv auf die bereits stattgefundenen neuen Angebote zurückgeblickt werden und es wurden die bald kommenden, bereits geplanten Angebote ab September 2019 vorgestellt. Neben der Planung dieser Angebote wurden auch weitere lokale Akteur*innen bei Öffentlichkeitsarbeit, Raumsuche und im Rahmen anderer Anfragen unterstützt. Auch die Idee der „Gesundheitslotsen“ wurde bei diesem Treffen besprochen und verbreitet. Um die weitere Projektzusammenarbeit zwischen Kommune, Gesundheitsmanagement und dem jeweiligen Projektpartner zu besiegeln, haben die Anwesenden die finalisierte Kooperationsvereinbarung unterschrieben. Zudem wurden aktuelle Themen detailliert besprochen (Anregungen für neue Angebote, Raumkoordination, Sponsoringsuche für einen Snoezelenraum, Erweiterung des Projektgremiums).

6. Projektgremium (04.12.2019)

Beim sechsten Treffen des Gremiums waren neben ursprünglichen Mitgliedern, auch die Grundschule und KiTa Biberbach eingeladen. Die beiden wichtigen Institutionen erweitern das Projektgremium seit Dezember 2019. Zum Jahresabschluss waren außerdem die Firma KIGG und die Universität Augsburg anwesend und gaben einen Überblick über das Erreichte und Geplante. Auch das Gesundheitsmanagement gab einen Rückblick von September 2018 bis November 2019. Das Thema „Mittagsverpflegung in Schule und KiTa“ wurde ausführlich diskutiert und ein weiteres Vorgehen zur Verbesserung der Situation festgelegt. Abgeschlossen wurde das Treffen mit der Frage nach Verstetigung und Trägerschaft neuer, gut angenommener Angebote und Informationsfluss rund um Gesundheitsthemen. Diese Themen werden die weitere Projektarbeit begleiten und sind eine wichtige Basis des weiteren Vorgehens.

Steuerungsteam

Das Steuerungsteam war bereits maßgeblich am Projektantrag bei der AOK beteiligt und somit eine wichtige Basis der strategischen Projektarbeit. Durch die Beteiligung weniger, strategisch relevanter Personen² waren Treffen kurzfristiger möglich. Dieses Team unterstützte die Arbeit der Koordinationsstelle maßgeblich.

1. Steuerungsteam (05.12.2018)

Wichtigstes Thema beim ersten Treffen war die, zu diesem Zeitpunkt, laufende Befragung/Bedarfsanalyse und die damit verbundene wichtige Öffentlichkeitsarbeit. Außerdem wurden hier die ersten Planungen für die kommenden Veranstaltungen Anfang 2019 angestoßen.

2. Steuerungsteam (22.01.2019)

Beim ersten Treffen nach Abschluss der Befragung wurden die bereits vorhandenen Ergebnisse beleuchtet. Außerdem wurde die geplante Auftaktveranstaltung weiter vorangebracht und einige allgemeine Themen besprochen.

3. Steuerungsteam (10.04.2019)

Im April wurden die Veranstaltungen des ersten Quartals rekapituliert und die Projektidee zu den Wanderwegen, die im Rahmen der Zukunftswerkstatt entstanden ist, weiter geplant. Außerdem wurden aktuelle Themen wie die Begleitung der Projekttag der Grundschule und die Finanzierung eines Snoezelenraums diskutiert.

4. Steuerungsteam (29.05.2019)

Hier wurde der fast fertiggestellte Flyer besprochen. Die Projektidee der Wanderwege wurde weitergeführt und eine Kooperationsvereinbarung zur Vorlage im Projektgremium fertiggestellt. Auch die ersten neuen Angebote in Planung wurden intern rückgekoppelt.

5. Steuerungsteam (im Gemeinderat, 19.11.2019)

Das letzte Jahrestreffen des Steuerungsteams wurde im Rahmen einer Gemeinderatsitzung abgehalten. Die Themen waren ähnlich zum Projektgremium am 04.11.2019.

² Das Steuerungsteam bestand im Jahr 2018 und 2019 aus folgenden Institutionen: Bürgermeister, Behindertenbeauftragte, Seniorenbeauftragter, Kinder- und Jugendbeauftragte, Koordinationsstelle „Vital dahoim“ und K-Stelle für soziale Tätigkeiten, Ehrenamt und freiwilliges Engagement im Markt Biberbach

1.3 Wissenschaftliche Begleitung

Bedarfsanalyse - Befragung (abgeschlossen im Dezember 2018)

Der erste Schritt der wissenschaftlichen Begleitung war die Befragung aller Bürger*innen rund um die Themen der Gesundheit(sförderung) im Markt Biberbach. Die als Vollerhebung angelegte Befragung wurde von Mitte September (Start der Koordinationsstelle) bis zum 09. November erarbeitet. Hierbei hat neben der Universität und der Koordinationsstelle das gesamte Projektgremium mitgewirkt. Nach zahlreichen Gesprächen, Abstimmungen und Überarbeitungen konnten folgende Befragungsinstrumente (jeweils in einer Druck- und Onlineversion) fertig gestellt werden:

- Hauptfragebogen für Erwachsene (Zielgruppe: ab 18 Jahre)
- Zusatzbogen zum Thema „Gut und gesund altern im Markt Biberbach“ (Zielgruppe: alle am Themenbereich Interessierten)
- Jugendfragebogen (Zielgruppe: 13-17Jährige)

Der Hauptfragebogen wurde am 02.11.2018 gedruckt, der Jugendfragebogen und der doppelseitige Zusatzbogen am 09.11.2018. Die Jugendbefragung wurde vorrangig online durchgeführt und nur bei der Jungbürgerversammlung (10.11.2018) in gedruckter Form eingesetzt.

Der Befragungszeitraum belief sich auf einen Monat (16.11.2018 bis 16.12.2018). Im Vorhinein und während des Zeitraums wurden die Bürger*innen informiert und zur Teilnahme angeregt. Ausgewählte Presseartikel dazu (lokal und regional) sind in der gesonderten Anlage zu finden. Zudem wurde auf der Gemeindehomepage über die Befragungsaktion informiert. Am 09.11.2018 wurden relevante Multiplikator*innen (Institutionen und Vereine vor Ort) in einem personalisierten Brief auf die Befragungsaktion aufmerksam gemacht. Zur Unterstützung und Information vor Ort gab es in vier Ortsteilen (Eisenbrechtshofen, Affaltern, Markt, Feigenhofen) einen Beratungstermin, an dem man Unterstützung beim Ausfüllen des Bogens erhalten konnte. Dieses Angebot wurde leider nur von einer Person in Anspruch genommen. Zudem war an die Befragung eine Verlosung angeknüpft. Neben einem großen Geschenkkorb des Dorfladens Biberbach, einer Wellness-Massage bei PhysioLogisch und einem 50 €-Wertgutschein der VHS Biberbach waren acht weitere lokale Gewinne im Lostopf³.

Bestandsanalyse – Wie ist der Bestand vor Ort?

(Basisarbeit abgeschlossen bis Februar 2019, laufende Fortschreibung)

Ergänzend zur Bedarfsabfrage wurde eine Sozialraumanalyse durchgeführt. Hier wurde das Augenmerk auf Institutionen, (einzelne) Termine und regelmäßige Termine gelegt, die sich mit dem Thema Gesundheit in Biberbach beschäftigen. Hier wurde vorrangig im Internet (z.B. Gewerbeübersicht der Marktgemeinde Biberbach, Vereins- und Organisationsübersicht auf www.biberbach.de) recherchiert und die Ergebnisse im Rahmen einer Datei (xls) gesichert. Diese Vorarbeit diente als Basis, um den Bestand auf der neuen Plattform darstellen zu können. Dort wurde dann, in stetiger Erweiterung, der umfassende Bestand vor Ort integriert. Aktuell (Stand: 05.02.2020) sind dort 70 Institutionen und 24 regelmäßige

³ Weitere Gewinne waren ein Gutschein für ein Schlemmerfrühstück bei Edith's Café und Bioladen, Gutschein für die Bibertal Sauna, Gutschein für den Gasthof Magg/Gasthof Huckerwirt/Pizzeria da Enzo, Schnupperstunde für ein Instrument nach Wahl bei der Musikschule Biberbach e.V., Gutschein für den „Wellenarmen Raum“ in der Gemeinschaftspraxis Biberbach und ein Gutschein für die Apotheke am Rathaus.

Termine aufgelistet. Für das Jahr 2019 wurden insgesamt über 130 Einzeltermine/Kurse zu verschiedenen Gesundheitsthemen vor Ort eingetragen. Grundsätzlich wurde der Bestand zu folgenden Themenbereichen zugeordnet: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umgang mit Sucht, medizinische Vorsorge, seelische Gesundheit, Begegnung, Pflege/Betreuung, Natur und weitere Angebote.

Die Institutionen wurden dann alphabetisch in der Plattform hinterlegt und sind nun übersichtlich dargestellt. Neben Adresse, Telefonnummer und Ansprechpartner sind hier bei Vorhandensein E-Mail-Adresse und Homepage zur weiterführenden Information zu finden. Zudem ist je Einrichtung ein Bild hinterlegt. Dieses wurde selbst aufgenommen, von der jeweiligen Institution zur Verfügung gestellt oder lizenzfrei als Symbolbild zugeordnet. Zusätzlich sind zu den Institutionen Themen und Angebote hinterlegt⁴. Alle Institutionen sind unter www.vital-dahoim.de/institutionen zu finden. Die Darstellung einer Institution wird in Abbildung 1 deutlich.

Auch die Termine werden in ähnlicher Art und Weise dargestellt. Hier finden Interessierte neben der Überschrift, Datum und Uhrzeit die passenden Themen. Außerdem wird schnell ersichtlich für welche Zielgruppe der Termin ist und welche Institution sich dahinter verbirgt. Neben einem Bild und einer kurzen Beschreibung, sind hier auch die Kontaktdaten für Rückfragen angegeben. Wie eine solche Terminübersicht auf der Plattform aussieht, wird aus Abbildung 2 ersichtlich.



Apotheke am Rathaus

Adresse: Rathausplatz 2
86485 Biberbach

Telefon: 08271/429984

Ansprechpartner: Peter Niemann



In der Biberbacher Apotheke erhalten Sie sämtliche Medikamente, die Sie benötigen.

Biberbach profitiert von der Apotheke vor Ort. Das fachlich versierte Personal verfügt über ein umfangreiches Wissen zu gesundheitlichen Problemen.
Zum Service der Apotheke gehört auch die gesundheitliche Beratung - schauen Sie doch einfach mal vorbei.

Angebote:

- Gesundheitsmittel und Medikamente

Themen: #MEDIZINISCHE VORSORGE

⁴ Den Institutionen sind allgemeine Themen zugeordnet und spezifische Angebote. So wird der/die Informationssuchende zu den gesuchten Informationen geleitet.



Landfrauen – Beckenbodenworkout

Beginn: 08.01.20 19:00 Uhr
Ende: 08.01.20 20:30 Uhr

Themen: #Bewegung #Entspannung

Zielgruppe: Frauen

Institutionen: buggyFit (Biberbach, Wertingen,
Meitingen und Umgebung)



Der Beckenboden ist oft noch ein Tabuthema – aber nicht in diesem Kurs.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen der Gemeinde Biberbach, die ihren Beckenboden trainieren wollen. In jeder Stunde werden gezielt Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit der Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht auch eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Gemeinsam werden häufige Fragen und Beschwerden angesprochen, um Sorgen und Ängste zu beheben.

Als Trainerin hierfür konnten wir Katharina Prusa gewinnen. Sie startet mit Ihnen am 08.01.2020 mit insgesamt 10 Einheiten immer Mittwoch (außer 26.02 Aschermittwoch) um 19.00 Uhr im Mehrzweckraum der Kindertagesstätte Biberbach. Die Kursgebühr beträgt 79 € pro Person.

Die Landfrauen freuen sich auf Ihre zahlreichen Anmeldungen bei Simone Miller unter Tel: 8144170.

Abbildung 2: Darstellungsbeispiel eines Termins

2 Überblick über das zweite Projektjahr 2019

Der im November 2019 fertiggestellte Zwischenbericht der Universität stellt die Inhalte und Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung detaillierter dar und ist diesem Bericht als Anlage beigelegt.

2.1 Wissenschaftliche Begleitung - Zwischenbericht (abgeschlossen November 2019)

Das folgende Kapitel gibt einen kurzen Überblick über die erfolgte Bedarfsanalyse. Diese wurde mit einer großen Befragungsaktion gestartet und schloss auch die lokalen Expert*innen und Bürger*innen im Rahmen von Veranstaltungen mit ein. Ergänzt wurde zudem eine Sozialraumanalyse und Match-Mismatch-Analyse. Detaillierte Ergebnisse sind im Zwischenbericht der Universität (11/2019) zu finden – die entsprechenden Seitenzahlen sind angegeben.

Bedarfsanalyse – Befragung Erwachsene

Zum Start in das zweite Projektjahr stand die Auswertung der Befragung an erster Stelle. Hier werden die zentralen Ergebnisse und Schlussfolgerungen zusammengefasst dargestellt (ausführliche Ergebnisse auf Seite 5 -15 des Zwischenberichts der Universität).

Die Teilnahme an der Bürger*innenbefragung kann insgesamt als sehr positiv eingeschätzt werden. 629 Personen haben den Fragebogen ausgefüllt, die meisten davon in Papierform. Indirekt konnten bei Abfrage der im Haushalt lebenden Personen 1.678 Einwohner*innen erreicht werden. Insgesamt wurden somit ca. 47% aller Einwohner*innen berücksichtigt. Die überwiegende Mehrheit gab an, von der Befragung durch Zustellung bzw. Briefkasteneinwurf erfahren zu haben. Fast die Hälfte hat im Amtsblatt, dem lokalen Mitteilungsblatt, welches einmal wöchentlich erscheint, davon erfahren.

Erfreulicherweise beantworteten über $\frac{3}{4}$ der Befragten die Frage „Fühlen Sie sich gesundheitlich wohl in Biberbach?“ mit Ja und führen das auf die Naturnähe und -verbundenheit, das Gemeindeleben und die Angebotsvielfalt zurück. Die Frage nach dem Wunsch nach Angeboten in verschiedenen Themenbereichen, stellt das Thema „Bewegung“ klar in den Vordergrund. Es folgt „Entspannung“ und „Ernährung“. Diese Angebote sollen in Form von offenen Gruppen oder Kursen stattfinden. Auch Angebote im Freien und Vorträge/Informationsveranstaltungen werden von über einem Drittel der Befragten gewünscht. Beim Ort, an welchem das Angebot stattfindet, ist ein Großteil flexibel, lediglich 10% würden ausschließlich Angebote im eigenen Ortsteil besuchen. Bei der Frage, wie die Befragten gerne über die Angebote informiert werden möchten, gab eine überwiegende Mehrheit von 77 % das „Biberbacher Amtsblatt“ an. An zweiter Stelle folgen „Plakate, Aushänge oder Flyer“ (33 %). Über 80% können, wenn sie ein Angebot interessiert, den regulären Beitrag dafür bezahlen.

Bedarfsanalyse – Zusatzfragebogen

Das angenommene große Interesse am Themenbereich „Gut und gesund altern in Biberbach“ hat sich mit großer Teilnahme an der Befragung bestätigt (ausführliche Ergebnisse auf Seite 16-18 des Zwischenberichts der Universität). Fast 90% der Befragungsteilnehmer*innen füllte auch den Zusatzfragebogen aus.

Der Großteil (80 %) möchte auch im Alter in Biberbach wohnen bleiben und dort im Alter leben. Die favorisierte Wohnform hierfür ist „Betreuung und Pflege in den eigenen vier Wänden“ und „Betreutes Wohnen“. Gewünschte Unterstützungsformen für das Alter sind Begleitung (z.B. zum Arzt, Amt, Einkaufen), die Entlastung von Angehörigen und Unterstützung bei Formularen und Behördengängen.

Genutzt werden bereits spezielle Angebote für diese Zielgruppe bei der VHS, „Wandern/Nordic Walking“ und „Musizieren/Singen“. Gewünscht werden vor allem Angebote aus den Bereichen „Bewegung“, gefolgt von „Begegnung und Austausch“ und „Gedächtnistraining“.

Bedarfsanalyse – Jugendbefragung

Insgesamt wurden im Rahmen der Jungbürgerversammlung (10.11.2018) und online 51 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren befragt. Ausführliche Ergebnisse sind auf den Seiten 19 bis 25 des Zwischenberichts der Universität zu finden.

Vorrangig werden Angebote rund um Sport z.B. im Sportverein von den Jugendlichen genutzt, dicht gefolgt von musikalischen Angeboten. Der am häufigsten angegebene Grund (fast 40 %) warum Gesundheitsangebote nicht regelmäßig genutzt werden, ist „Ich habe zu wenig Zeit (z.B. Schule, Arbeit)“. Erstaunlicherweise liegt auch hier das „Biberbacher Amtsblatt“ auf Platz 1, wenn es darum geht Informationen über solche Angebote zu erhalten, gefolgt von „Plakaten/Aushängen“ und „persönliche Empfehlungen durch Familie/Freunde“.

Zu den Themen „Sportliche Angebote“, „Treffen und Austausch“ und „Angebote rund um Ernährung“ wünschen sich die Jugendlichen (mehr) Angebote. Das Angebot sollte favorisiert im Freien oder bei einem Verein stattfinden. Ein Großteil ist bezüglich des Ortes flexibel und es kommen sogar Städte/Gemeinden in der näheren Umgebung in Frage.

Die abschließende Frage wie sich die Jugendlichen rund um „Förderung der eigenen Gesundheit“ informieren führt das „Internet (z.B. Foren, Blogs)“, dicht gefolgt vom „Biberbacher Amtsblatt“ und „persönliche Empfehlungen durch Familie/Freund*innen“

Bedarfsanalyse – Expert*innenworkshop

Insgesamt folgten 27 Expert*innen der Einladung und haben am 07.02.2019 den abendlichen Workshop maßgeblich mitgestaltet. Einen ausführlichen Veranstaltungsrückblick ist auf den Seiten 35 bis 47 im Zwischenbericht der Universität zu finden.

Der Abend gliederte sich in zwei Phasen. Im ersten Workshop wurden an Thementischen, die verschiedene Zielgruppen zum Thema hatten, diskutiert. Die Themen der verschiedenen Tische waren: (1) Kinder/Jugendliche (Herausforderungen, Wünsche, Ansprache), (2) Erwachsene (Hindernisse, Belastungen, Wünsche), (3) Senior*innen (Bedarfe, Wohnen/Pflege, Unterstützung) und ein offener Thementisch. Die zweite Workshoprunde wurde in Form eines World-Cafés mit Interview gestaltet. Folgende Themen wurden an den Tischen besprochen: (1) Herausforderungen und Ziele, (2) Vernetzung/Beteiligung/Unterstützung (Was kann Ihr Beitrag sein und was brauchen Sie?), (3) Wie könnte(n) Gesundheitsangebote/die Angebotsgestaltung aussehen? Und (4) Interviewfragen an die Expert*innen. Maßgebliche Ergebnisse des Workshops sind ein Überblick über die verschiedenen Zielgruppen, welche wichtige Informationen zur Weiterarbeit enthalten. In der zweiten Workshoprunde wurden zentrale Rahmenbedingungen des Projekts diskutiert und abschließend wurden alle Expert*innen interviewt.

Bedarfsanalyse – Zukunftswerkstatt

Um die Bedarfsanalyse abzuschließen, wurden alle Bürger*innen am 23.03.2019 in die Aula der Grundschule eingeladen. In insgesamt vier Workshop-Runden mit anschließender Gewichtungsrunde und Projektkonkretisierung konnten sich die Interessierten rund um das Thema „Gesundheit in Biberbach“ austauschen und Anliegen einbringen. Ausführliche Ergebnisse sind auf den Seiten 53 bis 60 des Zwischenberichts der Universität zu finden.

Workshop I orientierte sich am Expert*innenworkshop und so wurden Ideen zur Angebotsentwicklung für verschiedene Zielgruppen gesammelt. Zusätzlich wurde in Workshop II das Thema „Ehrenamt und Vital dahom“ diskutiert. Workshop III beschäftigte sich mit dem Zugang und der Teilhabe an Angeboten, also wie müssen diese gestaltet werden um für verschiedenen Zielgruppen ansprechend und zugänglich zu sein.

Sozialraumanalyse

Bei der Betrachtung der Gemeinde Markt Biberbach wurde eine Einteilung in sogenannte Sozialräume vorgenommen, um kleinräumige Aussagen bei der Analyse der Einwohnermeldedaten und der Ergebnisse der Bürger*innenbefragung zu ermöglichen. Detaillierte Ergebnisse und Grafiken sind dem Zwischenbericht der Universität (Seite 61-70) zu entnehmen.

2.2 Match-Mismatch-Analyse (abgeschlossen im Februar 2020)

Im Rahmen einer Match-Mismatch-Analyse wurden die Daten der Bedarfsbefragung mit Daten zu den Angeboten sowie der Bevölkerungsstruktur in Biberbach verglichen. Ein detaillierter Überblick über die Ergebnisse ist im Match-Mismatch-Bericht zu finden. Die Daten wurden bezüglich der Themen, den Zielgruppen und den Ortsteilen verschnitten. Dadurch sollen Themen, Zielgruppen und Ortsteile identifiziert werden, bei denen ein Verbesserungs- oder Ausbaupotenzial bezüglich der Angebotsstruktur besteht.

Generell kann festgestellt werden, dass eher ein Fokus der Angebote auf Erwachsenen, dem Ortsteil Biberbach und dem Thema „Bewegung“ liegt. Da das Thema „Bewegung“ im Bestand schon gut abgedeckt ist, gilt es, die Angebotsstruktur mehr zu diversifizieren, um mehr Menschen und Themen anzusprechen und das Spektrum der Gesundheitsangebote in Biberbach auszubauen. Themen, die dazu mehr fokussiert werden sollten, sind vor allem Angebote zu „Entspannung“ und „Ernährung“.

In der Ausrichtung auf Zielgruppen sind vor allem Ältere eine wichtige Zielgruppe, die im Bestand noch zu wenig direkt angesprochen wird. Grund hierfür kann sein, dass Ältere nicht immer explizit adressiert werden, sondern in der Kategorie „Erwachsene“ miteingeschlossen sind, da diese Kategorie je nach Auslegung nach oben hin offen sein kann. Dennoch stellen die Älteren etwa ein Viertel der Bevölkerung in Biberbach und sollten deshalb bei der Entwicklung neuer Angebote mehr beachtet werden.

2.3 Verhältnisprävention

Auch der Bereich der Verhältnisprävention wurde im zweiten Projektjahr in den Fokus genommen. Das folgende Kapitel gibt einen Überblick über das Raumnutzungskonzept, die stattgefundenen Projekttag in der Grundschule, das Projekt „Snoezelenraum“ und die „Gesundheitslotsen“.

Raumnutzungskonzept

Um neue Angebote stattfinden lassen zu können, sind Räume/Orte notwendig. Deshalb wurde im Projektjahr 2019 in Zusammenarbeit mit dem Projektgremium, also lokalen Expert*innen, eine Übersicht zu den vorhandenen Räumen gesammelt. Neben Belegungsplänen, Ansprechpartner*innen und Besichtigungen wurde eine Gesamtliste angelegt, welche die Eigenschaften des jeweiligen Raumes (Größe, Erreichbarkeit mit Bus, Barrierefreiheit, Sanitärbereich, Equipment/Ausstattung, Lageroption, Adresse, verfügbare Kapazitäten und Kontaktdaten einer Ansprechperson) enthält. Zusätzlich wurden der Koordinationsstelle Belegungspläne zentraler Institutionen (z.B. Sportverein, Schule) zur Verfügung gestellt. So entstand ein detaillierter Überblick zur Planung weiterführender Gesundheitsangebote.

Projekttag in der Grundschule

An dieser Stelle wird ein besonderes Projekt des Jahres 2019 dargestellt, nämlich die Projekttag in der Grundschule vor Ort. Diese finden am Ende jedes Schuljahres, dieses Jahr vom 09. bis 11. Juli statt. Aufgrund des großen Engagements der Schule rund um Gesundheit und dem Start des lokalen Projekts „Vital dahoim“ entstand die Idee, die Projekttag mit den verschiedensten Themen rund um „Gesundheit“ zu füllen. Hervorzuheben ist hier die lokale Unterstützung auf ehrenamtlicher Basis (z.B. Imker, Sportverein, Gartenbauverein, Bund Naturschutz), ergänzt durch Expert*innen (z.B. zertifizierte Kursleitungen aus verschiedenen Bereichen, Medienstelle und Landratsamt Augsburg, Musikschule Biberbach), welche „Gesundheit“ für die Kinder begreifbar machte.

Außerdem konnten die Kinder in diesem Rahmen am Kinderfotopreis zum Motto „Unterwegs“ teilnehmen. Ausgewählte Bilder aus dem Medienworkshop wurden in einen „vitalen Sommerplan 2019“ integriert. Dieser wurde bei verschiedenen Veranstaltungen verteilt und online zur Verfügung gestellt und sollte Familien und Kinder anregen den Sommer „vital“ und „dahoim“ zu verbringen und Möglichkeiten hierzu aufzeigen. Der Plan ist im separaten Anhang zu finden.

Snoezelenraum

Die Initiative für einen Snoezelenraum (Ruheraum) für die Grundschule Biberbach liegt bei der Rektorin, Christa Bobinger. Das Wort „Snoezelen“ (sprich: snuzelen) ist eine Wortschöpfung aus den beiden holländischen Worten „snuffelen“ (schnüffeln, schnuppern) und „doezelen“ (dösen, schlummern). Snoezelen ist ein Angebot für alle Menschen, die Entspannung und Ruhe, aber auch neue Anregungen suchen. Gesnoezelt wird in einem gezielt ausgestatteten, vorzugsweise in weiß gehaltenem Raum. Alle Sinne werden hier über verschiedenes Material stimuliert.⁵

Mit dieser Idee kam die Rektorin im Juni 2019 auf die Koordinationsstelle vor Ort zu und so entstand gemeinsam der Plan eine Spendenaktion zum Umbau und zur Ausstattung eines solchen Raumes zu starten. Hierzu wurden (vor allem lokale) Unternehmen und Stiftungen kontaktiert. Bis Ende des Jahres 2019 wurden acht Unternehmen und Stiftungen kontaktiert, die Idee über die lokalen Medien (v.a. das Amtsblatt) verteilt. Mithilfe einer Spendenbox konnten beim Weihnachtsmarkt vor Ort am Stand der Grundschule 170 € gesammelt werden. Darüber hinaus sind mit Spenden von Erdgas Schwaben, einer privaten Spende,

⁵ Diese und weitere Informationen unter www.snoezelen-zeit.de (Stand: 21.02.2020)

Spenden der Stiftung Kinderlachen, der medusana Stiftung und des Ferienprogramms Biberbach insgesamt über 4.000 € zusammengekommen.

Anfang 2020 erfolgt der Umbau des Raumes durch die lokale Schreinerei (neuer Bodenbelag, Verdunklungsmöglichkeit, Verkleidung der Elektrik und Schalldämmung der Türe). Im Anschluss wird mit betroffenen Beteiligten z.B. Grundschule, Schüler, VHS) gemeinsam geplant wie der Raum ausgestattet und nutzbar gemacht werden soll. Der Schule ist es ein Anliegen, dass nicht nur die Kinder profitieren, sondern dass der Raum auch eine weiterführende Nutzung (z.B. durch Erwachsenenurse) erfährt. Die Projektkoordination begleitet diesen wichtigen Weg der Planung und Umsetzung.

Gesundheitslotsen

Die im Projektkonzept verankerten Gesundheitslotsen sind Ansprechpartner*innen für Gesundheitsförderung und informieren über Angebote zur Prävention, welche vor Ort in Anspruch genommen werden können. Zudem vermitteln sie bei Bedarf und nach Möglichkeit flankierende Unterstützung, wenn diese zur Inanspruchnahme von gesundheitsfördernden Maßnahmen erforderlich ist.

Nach Gesprächen mit der Schule für Dorf- und Landentwicklung wurde in Zusammenarbeit mit Luciana Pavoni, Supervisorin und Seminarleiterin, ein inhaltliches Konzept für eine Schulung erstellt. Der Schulungstermin wurde auf Mitte November 2019 terminiert, die Kommunikation dafür startete Mitte Oktober mittels Amtsblatt, Internet und Handzetteln, welche im Ort verteilt wurden. Leider war die Resonanz nicht ausreichend und so musste der Termin abgesagt werden. Im kommenden Jahr wird ein erneuter Versuch unternommen, interessierte Bürger*innen für diese wichtige Aufgabe zu begeistern. Hierzu wird auch das Projektgremium und die mit der Öffentlichkeitsarbeit beauftragten Firma zur Unterstützung herangezogen.

2.4 Verhaltensprävention

Ein wichtiger Projektbestandteil ist seit Juli 2019 das Angebot neuer, bedarfsgerechter Gruppenangebote zur Gesundheitsförderung. Diese sollen sich an den Bedarfen vor Ort orientieren, weswegen ein Fokus auf Bewegung liegt. Auch die Bereiche „Ernährung“ und „Entspannung“ spielen eine große Rolle, da die Angebotsstruktur hierfür vor Ort noch nicht sehr ausgeprägt ist. Wichtig ist hierbei die Angebotsdifferenzierung nach Zielgruppen.

Offene Gruppenangebote zur Gesundheitsförderung

Im zweiten Halbjahr 2019 konnten folgende neue Angebote vor Ort durchgeführt werden:

- Achtsames Spazieren
- Thementag "Stress und Erschöpfung"
- Autogenes Training
- Vortrag „Gangunsicherheit und Gleichgewichtsstörungen im Alter“
- Sturzprophylaxe „Biberbach in Balance“ (2 Kurse)
- Qigong für Kinder (6-10 Jahre, 2 Kurse)
- Vortrag "Ausgewogen Essen ab der Lebensmitte"

Da sich das Thema Bewegung großer Nachfrage erfreut, konnte im Juli, vor den Sommerferien das „Achtsame Spazieren“ (vier moderate Bewegungseinheiten) angeboten werden. Da der Kurs ohne Anmeldung stattfand schwankte die Teilnehmer*innenzahl (4-20 Personen). Auch der Bedarf sich dem Themenfeld „Entspannung“ zu widmen, wurde im Rahmen eines Thementages (9-13 Uhr, 20 Teilnehmer*innen) nachgegangen. Nach der Ferienzeit startete hierzu ein Kurs „Autogenes Training“, welcher sehr gut angenommen wurde (15 Teilnehmer*innen). Für die Zielgruppe der Älteren konnte ein lokales, qualifiziertes Trainerinnen-Duo gewonnen werden: Mitte Oktober startete ein Kurs zur Sturzprophylaxe unter dem Motto „Biberbach in Balance“. Aufgrund sehr großer Nachfrage wurde der Kurs auf zwei Termine ausgeweitet (jeweils 10 Teilnehmer*innen). Im Vorhinein fand hierzu ein Informationsabend mit dem Titel „Gangunsicherheit und Gleichgewichtsstörungen im Alter“, welcher von der Leitung der Hessing Memory Klinik, Dr. Ute Streicher, durchgeführt wurde. Mit insgesamt über 50 Interessierten war der Andrang groß. Auch für die Jüngeren konnte ein bedarfsgerechtes Angebot organisiert werden, welches aufgrund großer Nachfrage an zwei Terminen hintereinander stattfand. Das „QiGong für Kinder“ wurde bereits an den Projekttagen in der Grundschule mit Begeisterung aufgenommen, woraufhin zwei Kurse (mit jeweils 10 Kindern) angeboten werden konnten. Die letzte Veranstaltung im Jahr 2019 war ein Vortrag zum Thema „Ausgewogen Essen ab der Lebensmitte“ in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Der Einladung hierzu folgten 18 Interessierte.

Unterstützung von Angeboten

Neben der Organisation, Durchführung und Finanzierung von neuen Angeboten unterstützte die Projektkoordination auch weiterführende Angebote rund um das Thema „Gesundheit“. Neben der Unterstützung der Herzwochen vor Ort und dem lokalen BuggyFit (Öffentlichkeitsarbeit), wurden auch die Projekttag der Grundschule maßgeblich organisatorisch begleitet. Daneben fand auch ein Begegnungsabend rund um das Pilgern mit dem örtlichen Pfarrer, Dr. Ulrich Lindl, statt. Diese Kooperationsveranstaltung wurde von „Vital dahoim“ organisiert, beworben und begleitet, um auch die wichtige Verbindung von körperlicher und seelischer Gesundheit aufzugreifen. Gegen Ende des Jahres 2019 wurde außerdem ein Bedarf eines Bürgers an die Projektkoordination herangetragen. Sein Wunsch war es „Tischtennis für Senior*innen“ vor Ort anzubieten bzw. beim Aufbau einer selbstorganisierten Gruppe zu unterstützen. Die Tischtennis-Abteilung des lokalen Sportvereins ist sehr stark, jedoch wird hier eher der Fokus auf Wettkampf gelegt. Gewünscht war eine Hobbygruppe, die sich ohne Druck zum allgemeinen Austausch und Spiel trifft. Die Planungen fanden noch im Jahr 2019 statt, die ersten drei organisierten Schnuppertreffen sind für Januar und Februar 2020 geplant.

Evaluation der offenen Gruppenangebote

In Zusammenarbeit mit der Universität Augsburg wurde ein Fragebogen zur Evaluation der neuen Angebote entwickelt. Hier wird neben einem Feedback zum besuchten Angebot, abgefragt welche weiteren Angebote gewünscht werden. Aufgrund verspäteter Fertigstellung im September 2019, wurde der Fragebogen bisher nur bei zwei Kursen verteilt, sodass hier noch keine aussagekräftigen Ergebnisse vorhanden sind. Auf Grundlage persönlichen Feedbacks an die Kursleitungen und an die Projektkoordination kann davon ausgegangen werden, dass grundsätzlich Zufriedenheit mit den Angeboten herrscht und die Vorgehensweise so fortgesetzt werden kann.

2.5 Erreichte Ziele

Nach 1,5 Jahren Projektlaufzeit kann insgesamt positiv auf das Erreichte zurückgeblickt werden. Das folgende Kapitel gibt einen kurzen Überblick über die erfolgreichen Stationen im Projekt.

Öffentlichkeitsarbeit (in Zusammenarbeit mit KIGG)

Die Öffentlichkeitsarbeit rund um das Projekt konnte etabliert und Stück für Stück ausgebaut werden. Vor allem über das lokale Amtsblatt, die Projektplattform www.vital-dahoim.de und eine eigene facebook-Seite (Vital dahoim) konnten die Bürger*innen über das Projekt, neue Angebote und andere Gesundheitsthemen informiert werden.

Bedarfserhebung (in Zusammenarbeit mit der Universität Augsburg)

Auch die Erhebung der Bedarfe vor Ort konnte durch die Unterstützung der Universität professionell und bedarfsgerecht durchgeführt werden. Außerdem haben sich die Mitglieder des Projektgremiums maßgeblich an der inhaltlichen Ausarbeitung beteiligt und so eine solide Basis für die weitere Projektarbeit geschaffen.

Positive Annahme neuer Angebote

Insgesamt wurden die neuen Angebote, egal ob Vortrag oder Kurs, positiv angenommen. Sowohl in der Planung und Anmeldungsphase, als auch nach Veranstaltungen wurde vermehrt positives Feedback an die Koordinationsstelle herangetragen und auch Wünsche für mögliche folgende Angebote genannt.

Verstetigung zweier Angebote in Planung

Die Kurse „Biberbach in Balance“ und „QiGong für Kinder“ wurden so positiv angenommen, dass eine Weiterführung in Form von Kursen gegen Ende des Jahres 2019 geplant wurde. „Biberbach in Balance“ soll im März 2020 wieder starten, der QiGong-Kurs ging Mitte Februar zu Ende und soll, nach einer Befragung der Eltern, bedarfsgerecht und möglichst ohne lange Pause in der Grundschule fortgesetzt werden. Für eine Kursleitung von „Biberbach in Balance“ wird Anfang 2020 eine Zertifizierung bei der ZPP beantragt, sodass die Möglichkeit besteht den Kurs vor Ort als krankenkassenzertifizierten Kurs anzubieten. Die QiGong-Kursleitung ist bereits zertifiziert.

Zutragen von Bedarfen

Insgesamt ist das Projekt so in der Marktgemeinde angekommen, sodass auch Anfragen seitens Institutionen und Privatpersonen an die Koordinationsstelle herangetragen werden. Besonders hervorzuheben sind hier das Projekt einen Snoezelenraum in der Grundschule einzurichten (siehe 2.3) oder auch eine Hobbygruppe für Senior*innen (siehe 2.4) anzubieten, die sich gemeinsam zum Tischtennis spielen treffen. Diese erfreuliche Entwicklung unterstützt den Ansatz bedarfsgerecht vor Ort zu arbeiten.

2.6 Nicht erreichte Ziele

Es gibt auch Ziele, die im Rahmen des Projekts gesetzt wurden, aber bisher nicht erreicht werden konnten. Diese werden im weiteren Projektverlauf fokussiert.

Schulung für Gesundheitslotsen

(in Zusammenarbeit mit der Schule für Dorf- und Landentwicklung)

Wie bereits im Punkt 2.3 erläutert konnte die erste geplante Schulung für Gesundheitslotsen aufgrund nicht ausreichender Rückmeldung nicht durchgeführt werden. Nach Rücksprache mit der für Öffentlichkeitsarbeit beauftragten Firma KIGG und dem Projektgremium wird im Jahr 2020 ein erneuter Versuch unternommen, engagierte Personen für diese wichtige Lotsenfunktion zu akquirieren. Zentraler Punkt ist hierbei die verstärkte lokale Verankerung in die einzelnen Ortsteile, da sich die Bewohner*innen mit Ihrem direkten Umfeld verbunden fühlen. Auch die konkrete Beschreibung was ein Gesundheitslotse (nicht) tun soll, wird im erneuten Versuch fokussiert.

Etablierung eines Newsletters (in Zusammenarbeit mit KIGG)

Über die Plattform www.vital-dahoim.de besteht auch die Möglichkeit sich für einen Newsletter anzumelden. So könnte direkt über Aktuelles rund um Gesundheit (in Biberbach) informiert werden. Da die Anmeldezahlen sehr gering sind, ist bisher keine Kosten-Nutzen-Relation für die Versendung eines Newsletters gegeben, weshalb bisher darauf verzichtet wurde. Anstatt dessen wird mit zielgerichteten Mailings kommuniziert. Im kommenden Projektjahr wird versucht mehr Abonnenten zu akquirieren, wofür die Plattform nochmals umgestaltet wird. Bisher muss sich der/die Interessierte ein persönliches Profil anlegen und kann unter vielen Themen seine Interessensfelder auswählen. Dieses Vorgehen hat sich als nicht sinnvoll erwiesen und deshalb soll diese Newsletter-Option Anfang des Jahres 2020 überarbeitet werden.

3 Überblick über geplante Schritte in 2020

Auch für das kommende Projektjahr 2020 sind viele Dinge geplant, um das Thema „Gesundheit“ vor Ort noch präsenter zu machen und die Bedürfnisse der Bürger*innen aufzugreifen.

Schulranzentag

In Zusammenarbeit mit dem HS Fachmarkt in Meitingen und der örtlichen Physiotherapiepraxis PhysioLogisch findet am 07.02.2020 ein Schulranzentag in der Aula der Grundschule statt. Auf Grundlage einer Initiative der Praxis wurde dieser Nachmittag für alle (Vor)schüler*innen vor Ort geplant, um die Auswahl eines ergonomisch passenden Schulranzenmodells zu unterstützen.

Planung neuer Angebote

Neben progressiver Muskelentspannung sind weitere Angebote in Planung. Auch eine erneute Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten steht auf der Agenda. So sollen auch im Jahr 2020 neue, bedarfsgerechte Angebote direkt vor Ort stattfinden.

Verstetigung von gut angenommenen Angeboten

Wie bereits im Kapitel 2.5 erläutert wurden zwei Angebote („Biberbach in Balance“ und „QiGong für Kinder“) sehr gut angenommen und eine Verstetigung angeregt. Hier muss, jeweils in Absprache mit den Kursleitungen, über Zeit, Ort, Organisation und Ansiedlung (an eine Institution) entschieden werden. Auch die Möglichkeit die Kurse als zertifizierte Kurse anzubieten spielt in den Planungen eine wichtige Rolle.

Weiterführende Projektideen

Durch das Vorhandensein eines Künstlerateliers vor Ort (blaukariert) fand im Rahmen der Projekttag bereits ein Workshop zum Thema „Kunst und Gesundheit“ statt. Auf dieser Basis ist eine weitere Zusammenarbeit denkbar. Die Möglichkeit einen oder mehrere Wege in Biberbach zu beschildern, entstand im Rahmen der Zukunftswerkstatt. Nach beginnender Planung wurde diese Idee aufgrund mangelnder Kapazität seitens der Koordinationsstelle und mangelnder Beteiligung nicht weiter fortgeführt. Je nach Möglichkeit wird versucht dieses Projekt noch einmal anzugehen, eventuell auch in Verbindung mit einem Trimm-Dich-Pfad.

Gesundheitslotsen

Da die Schulung für die Gesundheitslotsen im Jahr 2019 nicht stattgefunden hat (siehe Kapitel 2.6) wird 2020 ein erneuter Anlauf zur Durchführung einer oder mehrerer Schulungen unternommen.

Evaluation

Neben der Befragung der Teilnehmer*innen neuer Angebote, ist Ende 2019 ein Fragebogen für Anbieter*innen entstanden. Dieser soll am Ende jedes Angebots an die Leitungen ausgegeben werden, um auch auf dieser Ebene Optimierungspotentiale zu erkennen. Auch ein Veranstaltungsformat als Anschluss an die Zukunftswerkstatt wird für den Sommer 2020 geplant.

Anhang

Der Anhang befindet sich in einer separaten Datei. Eine weitere gesonderte Anlage gibt einen Überblick über die Öffentlichkeitsarbeit anhand dreier Beispiele.

Befragung

(mit Anschreiben, Fragebogen für Erwachsene, Zusatzfragebogen, Jugendfragebogen)

Zwischenbericht der Universität

Kontakt

Lena Malsch
Projektkoordination „Vital dahoim“

Rathausplatz 1 · 86485 Biberbach · Telefon 08271-4281 110 · Fax 08271-4281 400

vital-dahoim-biberbach@augzburg-asb.de · www.vital-dahoim.de

Stand: 26.02.2020