

„bewegt leben – Mehr vom Leben“

Ein Modellprojekt
im Rahmen von

in FORM

Wiebke Flor, BZgA





bewegt leben

Mehr vom Leben.

Inhalte des Vortrages



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

- Das Projekt „bewegt leben“
 - Hintergrund
 - Ziele
 - Zielgruppe
 - Projekt-Umsetzung
 - Aktivitäten 2009
- Ausgewählte Ergebnisse der
 - Zielgruppenbefragung
 - Angebotsanalyse
- Fazit

- „IN FORM“ - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“
 - (www.in-form.de)
- Initiatoren:
 - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)
 - Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
- Federführung „bewegt leben“:
 - BMG
 - BZgA (Projektleitung)



Ziele

- **Menschen ab 60 Jahren bei einem gesunden Lebensstil in den Bereichen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit (sozialer Teilhabe) unterstützen.**
 - Gesundheitsförderliche Strukturen und Angebote etablieren
 - Zugangswege eröffnen und Barrieren abbauen

Teilziele

- Sensibilisierung möglicher Projekt-Partner für die Arbeit mit der Gruppe der über 60jährigen
- Anpassung der Angebote/ Entwicklung neuer Angebote
- Anpassung von Strukturen, um Inanspruchnahme und eigenständige Aktivität zu steigern
- Förderung der Zusammenarbeit der beteiligten Institutionen und der politischen Entscheidungsträger
- Systematische Einbindung der betroffenen Bürgerinnen und Bürger in die Projektentwicklung

Menschen ab 60 Jahren

- die nicht mehr erwerbstätig sind oder sich im Übergang zum Ruhestand befinden und selbständig leben.
- die bisher über Präventionsmaßnahmen nicht oder nur schwer erreichbar waren und nicht oder nur wenig von sich aus aktiv sind.
- die bereits aktiv sind und ihre bisherigen Aktivitäten erweitern wollen.

Wichtige Akteure auf kommunaler Ebene

- Anbieter von Präventionsangeboten
- Entscheidungsträger (Kommunale Vertreter)
- Multiplikatoren im Gesundheitswesen und anderen Einrichtungen

- **Modellphase** (seit 2008)
 - Rhein-Sieg-Kreis
 - Erprobung der Instrumente und des Vorgehens
- **Transferphase** (ab 2009)
 - Übertragung des Konzepts und der Ergebnisse über die Zentren für Bewegungsförderung
 - Bereitstellung der Evaluationsergebnisse
 - Bereitstellung der genutzten Instrumente, Methoden und Vorlagen
 - Bereitstellung von Handlungsleitlinien

Umsetzung im Rhein-Sieg-Kreis

- **Rhein-Sieg-Kreis**
 - Ca. 600.000 Einwohner
 - 19 Gemeinden
 - Städtische und ländliche Strukturen
- **Pilotgemeinden 2009:**
 - Stadt Bornheim
 - Stadt Troisdorf
 - Gemeinde Wachtberg
 - Gemeinde Windeck

Aktivitäten im Überblick

- Erkunden der Ausgangslage
- Infoabende
- Workshops
- Auftaktveranstaltung (6. September)
- Aktionstage (5.-13. September)

- **Befragung der Anbieter/ Analyse des Angebots**
 - Systematische Erhebung von Anbietern und Angebot
 - Telefonische Befragung ausgewählter Anbieter
- **Befragung der Zielgruppe**
 - Repräsentative Telefonbefragung
 - Bürgergespräche
- **Infoabende**
 - Zielgruppe: Personen 60+, Anbieter, kommunale Vertreter
 - Inhalt: Bekanntmachung des Projekts/ Informationen zum Thema Gesundheit im Alter

- **Workshops**
 - Zielgruppe: Anbieter von Maßnahmen
 - Inhalt: Gesundheitsförderung, Niedrigschwelligkeit, Öffentlichkeitsarbeit, Vorbereitung der Aktionstage etc.
- **Auftaktveranstaltung (6. September)**
 - Zielgruppe: Personen 60+ und Anbieter
 - Inhalt: Schaffung von Aufmerksamkeit für das Thema/ Kontakt von Zielgruppe und Anbieter/ Bekanntmachung von Angeboten/
- **Aktionstage (5.-13. September)**
 - Zielgruppe: Personen 60+ und Anbieter
 - Inhalt: Angebote präsentieren und ausprobieren.

Zwischenfazit

„+“

- Relevanz des Projekts wird von den Zielgruppen gesehen
- Positives Feedback zu den Workshops
- Rege Beteiligung der Akteure an Aktionstagen/ Auftakt

„-“

- Zu geringe Beteiligung der Zielgruppe „60 plus“ an den Aktionstagen (aus Sicht der Anbieter)

Konsequenzen für 2010

- Qualifizierung über Workshops weiterführen
- Stärkeren Einbezug der Gemeinden bei der Durchführung der Aktionstage
 - Bessere örtliche Bekanntmachung und Verstetigung



bewegt leben

Mehr vom Leben.

Zielgruppenbefragung



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

- **Stichprobe:**
 - $n = 1.001$ „selbständige“ Befragte ab 55 Jahren im (Übergang zum) Ruhestand.
- **Instrument:**
 - Telefonbefragung
- **Inhalt:**
 - Strukturdaten
 - Wissen (Selbsteinschätzung zum Infostand)
 - Verhalten (Ernährung und Bewegung)
 - Einstellung, Barrieren, Motivation

Typenbildung

Ernährungsindex

(Sehr) gutes
Ernährungsverhalten

(Sehr) schlechtes
Ernährungsverhalten

Bewegungsindex

(Sehr) Aktiv

**Aktive
Gesundernährer
35%**

**Aktive
Ungesundernährer
22%**

Nicht aktiv

**Nicht-Aktive
Gesundernährer
21%**

**Nicht-Aktive
Ungesundernährer
21%**

- Zuordnung anhand des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Aussagen zu Häufungen bestimmter Merkmale möglich:
 - Geschlecht und Alter
 - Einkommen
 - Bildung
 - Gewichtsstatus
 - Informationsstand
 - Bewegungsverhalten/ Nutzung von Angeboten

Aktive
Gesundernährer
35%

Überdurchschnittlich viele....

- sind Frauen und zwischen 66-75 Jahre alt
- sind Personen mit hohem Haushaltsnettoeinkommen (HNE) (>3.250€ im Monat)
- sind motorisiert
- sind körperlich und sportlich sehr aktiv
- üben ihren Sport (auch) im Verein oder Fitnessstudio aus.

Aktive
Gesundernährer
35%

Überdurchschnittlich viele....

- kennen Angebote für Ältere
- sind Nutzer von Infoquellen und Medien von
 - Einrichtungen der Erwachsenenbildung
 - freien Wohlfahrtspflege
 - Vereine
 - Kirchengemeinden
 - „schwarze Bretter“
- sind Nutzer von Internetseiten lokaler Anbieter und kostenlosen Zeitschriften der Gemeinden oder von Apotheken.

Aktive
Ungesundernährter
22%

Überdurchschnittlich viele....

- sind Männer und zwischen 55-65 Jahre alt.
- sind übergewichtig (leicht überdurchschnittlich)
- sind Personen mit mittlerem HNE (1.751 -2.250 € im Monat)
- sind formal höher Gebildete (Abitur oder Studium) und erwerbstätig

Aktive
Ungesundernährter
22%

Überdurchschnittlich viele....

- sind körperlich sehr aktiv
- kennen keine Angebote
- haben den Wunsch, ihre Ernährung zu ändern.

Nicht-Aktive
Gesundernährer

21%

Überdurchschnittlich viele....

- sind Frauen (in allen Altersklassen)
- sind normalgewichtig oder adipös
- haben ein niedriges HNE (< 1.750 € pro Monat)
- sind formal geringer gebildet (Volks-/Hauptschulabschluss)
- sind nicht motorisiert
- kennen keine Angebote und möchten sie auch nicht nutzen

Nicht-Aktive
Gesundernährer

21%

Überdurchschnittlich viele....

- sind sportlich nicht aktiv und selten im Sportverein
- waren früher sportlich aktiv und sind es heute nicht mehr
- haben den Wunsch, sich mehr zu bewegen
- sind über Ärzte/Apotheken und Kirchengemeinden erreichbar.

Unterdurchschnittlich viele...

- nutzen das Internet und lokale Webangebote

Nicht-Aktive
Ungesundernährer

21%

Überdurchschnittlich viele

- sind Männer und über 75 Jahre alt
- haben ein niedriges HNE (<1.750 € pro Monat)
- waren Arbeiter/innen
- sind adipös
- sind nicht motorisiert

Nicht-Aktive
Ungesundernährer

21%

Überdurchschnittlich viele...

- sind nicht sportlich aktiv und selten im Sportverein.
- kennen und nutzen keine Angebote (und können sich diese Nutzung auch nicht vorstellen)

Unterdurchschnittlich viele...

- werden über Infoquellen erreicht
- nutzen Medien zur Informationsbeschaffung



bewegt leben

Mehr vom Leben.

Änderungsmotivation



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

- Wunsch nach **mehr Bewegung**:
 - **ca. 25%**
- **Besuch eines Sport- oder Bewegungskurses**
 - **ca. 33%**
- **Verein beitreten** bzw. sich dort mehr bewegen:
 - **ca. 20%**
- Wunsch, **Ernährung** zu ändern:
 - **etwa 25%**
- **Kenntnisstand von Angeboten**:
 - über **60%** kennen **keine** Angebote
- **Nutzung von Angeboten**
 - **15%** nutzen Angebote

Angebotsanalyse im Rhein-Sieg-Kreis

Anbieter:

Vereine	37%
Private Unternehmen	19%
Kirchen	14%
Wohlfahrt	10%
Kommunale Einrichtungen	6%
Krankenkassen	3%

Themenschwerpunkte:

Bewegung	55%
Begegnung	31%
Ernährung	12%

Ausrichtung auf ältere Menschen

ausschließlich	34%
teilweise	37%
gar nicht	29%
wird (mit)kommuniziert	36%



bewegt leben

Mehr vom Leben.

Nutzungsbarrieren



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

- Aktivitäten lieber privat/ alleine gestalten (53%)
- Terminfestlegung (43%)
- Sich noch nicht als Senior fühlen (26%)
- Unpassende Zeit (24%)
- Festlegung auf Mitgliedsbeiträge (22%)
- Zu hohe Kosten (13%)
- Keine Verkehrsmittel zur Verfügung (8%)

Fazit

- Es gibt keine einheitliche **Zielgruppe**, sondern verschiedene Subgruppen
- Die „jungen Alten“ haben die größte **Änderungsmotivation**
- Besonders motiviert sind die Gruppen, die sich bereits in einem der Bereiche Ernährung und Bewegung gesundheitsförderlich verhalten (Nicht-Aktive Gesundernährer und Aktive Ungesundernährer).
- Nicht ausschließlich über die klassischen **Angebotsstrukturen** gehen, offene Angebote, Schnupperangebote sind niedrighschwelliger

Vielen Dank!!