

Kurzbericht zum BMG-geförderten Forschungsvorhabens

Vorhabentitel	Bewegungsförderung bei Frauen und Männern im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase - Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden
Schlüsselbegriffe	Bewegung, körperliche Aktivität, Bewegungsförderung, Frauen und Männer, nachberufliche Lebensphase
Vorhabendurchführung	Technische Universität Dresden, Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, Forschungsverbund Public Health Sachsen
Vorhabenleitung	Prof. Dr. med. Jochen Schmitt MPH (TU Dresden); Stellvertretende Projektleiterin Dr. Anja Zscheppang (TU Dresden)
Vorgelegt von	Dr. Anja Zscheppang (TU Dresden), Alina Herrmann (TU Dresden)
Projektmitarbeiterinnen	Dr. Anja Zscheppang (TU Dresden), Alina Herrmann (TU Dresden), Marit Gronwald (Stadt Dresden)
Vorhabenbeginn	01.06.2019
Vorhabenende	31.05.2022

1. Vorhabenbeschreibung, Vorhabenziele

Das Projekt ist eine Bewegungsförderungsmaßnahme für Frauen und Männer im Übergang in die nachberufliche Lebensphase. Das Projektziel war, durch verhältnis- und verhaltenspräventive Ansätze vor allem inaktive (zukünftige) Seniorinnen und Senioren zu mehr Bewegung zu motivieren. Dafür wurde nach einer umfassenden zielgruppen- und lebensweltspezifischen Bestands- und Bedarfsanalyse zunächst ein Feinkonzept erarbeitet. Dieses beinhaltete alle relevanten Prozesse und Anforderungen und bildete somit die Basis für die partizipative Entwicklung und erfolgreiche Implementierung des „Geh-sundheitspfades“ in einem Stadtteil von Dresden. Entlang des 10.000 Schritte umfassenden Geh-sundheitspfades stehen zwölf Informationstafeln. Projektbegleitend erfolgte eine Evaluation des Geh-sundheitspfades. Das erarbeitete Handbuch bündelt alle Erkenntnisse zum Projekt und kann als Leitfaden genutzt werden, welcher praktische Empfehlungen ausspricht und Orientierung gibt bei der Implementierung eines Geh-sundheitspfades in anderen Stadtteilen der Stadt Dresden oder in anderen Kommunen.

2. Durchführung, Methodik

Die während der Konzeptionsphase durchgeführte Bestands- und Bedarfsanalyse umfasste:

- a) Feststellen der Bedarfe und Bedürfnisse der (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren der Landeshauptstadt Dresden,
- b) Auswahl eines oder mehrerer Stadtteile,

und mündete in einem Feinkonzept. Auf Basis dieser Spezifikation folgte in der Umsetzungsphase die partizipative Entwicklung des Geh-sundheitspfades mit Vertreterinnen und Vertretern der Zielgruppen:

- c) Konzeption einer geeigneten Geh-sundheitspfad-Route,
- d) Erarbeitung und Bau von 12 Informationstafeln sowie Erstellung einer projektbegleitenden Broschüre

Im Anschluss an das Aufstellen der Informationstafeln wurde der Geh-sundheitspfad evaluiert. Zum Bekanntmachen des Geh-sundheitspfades wurden eine Projektwebsite und ein Projektflyer erstellt, öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen entlang des Geh-sundheitspfades durchgeführt, eine digitale Abschlusskonferenz abgehalten sowie ein Handlungsmanual erarbeitet, das als Leitfaden zur Implementierung des Geh-sundheitspfades in anderen Stadtteilen oder Kommunen dienen soll.

Über alle Projektphasen hinweg wurden qualitative und quantitative Methoden kombiniert:

- a) Selektive Literaturrecherche,
- b) Quantitative Befragung der (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren,
- c) Semistrukturierte Einzelinterviews mit Vertreterinnen und Vertretern der Zielgruppe,
- d) Workshops mit Mitgliedern des Steuerungskreises sowie Expertinnen und Experten
- e) Projektnachmittage mit (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren

3. Gender Mainstreaming

Um Aspekte des Gender Mainstreamings zu berücksichtigen, wurden Frauen und Männer gleichermaßen in das Projekt einbezogen. Der Geh-sundheitspfad wurde in einer sowohl aus Frauen als auch aus Männern bestehenden Projektgruppe partizipativ erarbeitet. Zur Projektevaluation wurden beispielweise Interviews mit Nutzerinnen und Nutzern des Geh-sundheitspfades geführt, um dem Fakt Sorge zu tragen, dass Frauen und Männer den Pfad und dessen Auswirkungen in sehr unterschiedlicher Weise wahrnehmen und bewerten können. Bei der Entwicklung des Booklets ist beachtet worden, dass die Fotos und Grafiken weibliche und männliche Personen darstellen. Ebenso wurde bei der Projekt-Abschlusskonferenz großer Wert daraufgelegt, dass sowohl Frauen als auch Männer referieren.

4. Ergebnisse, Schlussfolgerung, Fortführung

Ergebnisse:

- a) Feststellen der Bedarfe und Bedürfnisse der (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren der Landeshauptstadt Dresden

Circa ein Drittel der (zukünftigen) Seniorinnen und Senioren schätzen ihr Pensum des Zufußgehens als zu gering ein. Sie haben keine Freude an Bewegung und können dabei nicht entspannen. Interesse besteht am Vermitteln von Wissen über Gesundheit, Bewegung, Umwelt, stadtteilhistorisches Wissen sowie die Abbildung von Bewegungsübungen.

- b) Auswahl eines oder mehrerer Stadtteile

Die u. a. durch Vor-Ort-Begehungen ausgewählten vier Stadtgebiete diskutierten Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung hinsichtlich Bedarf und infrastrukturellen Rahmenbedingungen vor Ort. Auf dieser Grundlage fiel die Entscheidung auf die zwei Stadtteile Trachau sowie Pieschen-Nord/Trachenberge.

- c) Konzeption einer geeigneten Geh-sundheitspfad-Route

In einem partizipativen Prozess wurden mit Vertreterinnen und Vertretern der Zielgruppe in Projektnachmittagen sowie Vor-Ort-Begehungen anhand einer „Walkability – Checkliste“ die Route und die zwölf Tafelstandorte festgelegt.

- d) Erarbeitung und Bau von 12 Informationstafeln sowie Erstellung einer projektbegleitenden Broschüre

In Projektnachmittagen entstanden die Inhalte der Informationstafeln durch Zusammentragen von Fakten, Anekdoten und Geschichtlichem sowie Besprechen von Bewegungs-, Gedächtnis- und Wahrnehmungsübungen sowie einer Felderprobung.

- e) Evaluation des Geh-sundheitspfades

Der Großteil betonte die Zufriedenheit mit der Route sowie inhaltlichen Gestaltung der Informationstafeln. Der Geh-sundheitspfad wird angenommen, weiterempfohlen und mehrfach genutzt.

Schlussfolgerung:

Mit dem Geh-sundheitspfad wurde ein kostenfreies, attraktives, lehrreiches und langfristig bestehendes Angebot zur Bewegungsförderung in Dresden geschaffen.

5. Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Die Ergebnisse des Projektes werden bei der Umsetzung des bis 2024 laufenden Förderschwerpunktes Bewegungsförderung berücksichtigt und fließen in die Gesamtauswertung des Förderschwerpunktes ein. Darüber hinaus unterstützt das BMG die Weiterverbreitung der Erkenntnisse des Projekts in Fachkreisen und berücksichtigt sie bei zukünftigen Aktivitäten im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.