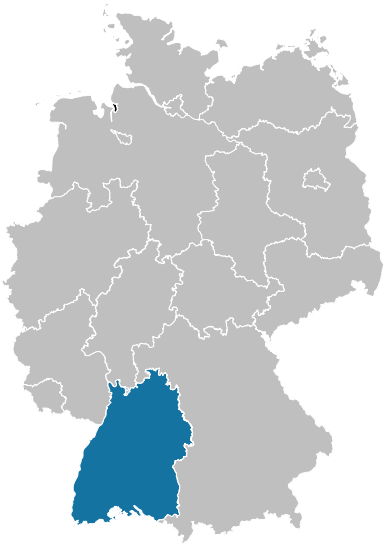
Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

2025

Ersatzkassengemeinsame Prävention und Gesundheitsförderung in Baden-Württemberg

Sonderausgabe März 2025



Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser der vor Ihnen liegenden Ausgabe!

Bereits zum vierten Mal informieren wir Sie in dieser Form über unsere Ersatzkassen gemeinsamen Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekte. Dieses Mal das Berichtsjahr 2024. Wir haben meiner Meinung nach interessante Projekte erfolgreich abgeschlossen bzw. Projekte „sinnvoll“ verlängert. Wir sind in ganz Baden-Württemberg unterwegs und insbesondere in den Städten Stuttgart, Karlsruhe und Freiburg präsent. Wir werden im Einzelnen in dieser Ausgabe auf die Projekte dezidiert eingehen und immer auch einen kleinen Ausblick wagen. Nehmen Sie sich also bitte die Zeit unsere Ersatzkassen gemeinsamen Projekte genauer anzuschauen. Gemeinsam mit unseren Mitgliedskassen, der TK, der BARMER, der DAK-Gesundheit, der KKH, der hkk und der HEK haben wir uns wiederum entschlossen auf den Weg gemacht, qualitativ hochwertige Präventionsprojekte pragmatisch und zum Nutzen der Beteiligten umzusetzen.

Unzählige Sitzungen mit den Präventionsbeauftragten der Mitgliedskassen begleiteten hierbei unsere Aufgaben und Präventionsprozesse. Projektanden stellten ihr Projekt persönlich in der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg vor und trugen mit dazu bei, ein vertrauensvolles Miteinander zu entwickeln, auszubauen und zu festigen. Unsere Referentin von der vdek-Landesvertretung, Jill Stahl, begleitete als Projektmanagerin die Projekte Feder führend im Gegenzug vor Ort in Freiburg, Karlsruhe und Stuttgart. Wann immer es möglich war, waren Mitgliedskassen mit ihrer Fachexpertise ebenso präsent.

Abbildung 1: Frank Winkler, stellv. Leiter der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg, Marc-Sidney Litzkow, TK, Jill Stahl und Katja Lampke, beide Referentinnen für Projektmanagement Prävention und Gesundheitsförderung der vdek-LV und Sarah Back, BARMER, in der vdek-Landesvertretung in Stuttgart (von links nach rechts). Foto: vdek

Die Zeit verändert sich nicht nur im politischen Raum rasant, auch in der Prävention und Gesundheitsförderung müssen wir immer wieder neue Herausforderungen und Ansätze annehmen und darauf reagieren. Insbesondere beschäftigt die Ersatzkassen seit vielen Jahren das Thema Klima und Gesundheit. Wir sind davon überzeugt, dass Klimaschutz immer auch Gesundheitsschutz ist.

Nicht von ungefähr sind die Themen Klima und Gesundheit auch in der GKV Baden-Württemberg präsent. Gemeinsam mit der Deutschen Umwelthilfe (DUH), den Städten Singen am Hohentwiel und Mannheim durfte ich die Position der GKV Baden-Württemberg in einer Pressekonferenz am 12. März 2025 im Rahmen unseres GKV-Bündnisses für Gesundheit in Baden-Württemberg vertreten. Worum geht es uns: Wir haben es in unserem Verantwortungsbereich mit Krankheiten der Menschen zu tun. Wir müssen mit unseren Partnern im Gesundheitswesen dafür Sorge tragen, dass wir Krankheiten vermeiden, also gar nicht erst entstehen lassen, heilen, zumindest verbessern und mildern. An dieser Stelle befinden wir uns jedoch alle gemeinsam im Hamsterrad, wenn wir die wirklichen Ursachen nicht beim Schopfe packen. Wir dürfen nicht nur an den Symptomen herumdoktern. Wir müssen dazu grundlegend Rahmenbedingungen und Verhältnisse ändern, um im Gesundheitswesen effektive Erfolge in der Krankheitsbekämpfung zu erreichen. Deshalb müssen wir gemeinsam Gesundheit und Klima „zusammendenken“.

Weshalb engagiert sich die GKV Baden-Württemberg also bei diesem Thema so intensiv? Die Auswirkungen klimabedingter Gesundheitsgefährdungen kennt jeder und jede von uns und können mit Beispielen ganz praktisch benannt werden: Hitzeerkrankungen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine schlechtere Immunabwehr, Hitzekollaps, Aggressivität durch vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen sind deutliche Anzeichen. Die Zunahme an UV-Strahlung erhöht das Hautkrebsrisiko. Die Zunahme von Allergien aufgrund der Verbreitung allergieauslösender Pflanzen, u.a. der Ambrosia, ist manifest. Das Risiko für psychische Erkrankungen steigt insbesondere bei jungen Menschen in möglichen Ausprägungen, wie Angststörung, Depressionen oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Die Luftschadstoffe können Erkrankungen der Atemwege wie Asthma und COPD sowie Erkrankungen des Herzkreislaufsystems (mit-)verursachen. Krankheitserreger durch wärmeliebende Vektoren, wie Stechmücken oder Zecken können leicht übertragen werden, weil sie ein entsprechendes Klima vorfinden. Wir als GKV führen im Übrigen am 4. Juni 2025 wiederum einen bundesweiten Hitzeaktionstag durch.

Im Rahmen unseres gemeinsamen GKV-Projekts in Baden-Württemberg „Gesund unterwegs im Stadtquartier“ setzen wir auf Mitmachen im Rahmen der Partizipation und nachvollziehbares Wissen um die Gefahren mit pragmatischen Lösungsansätzen im Rahmen der Gesundheitskompetenz. Wir werden hier einen Leitfaden entwickeln, welcher auch weiteren Kommunen helfen kann. Klimaschutz ist Gesundheitsschutz. Beides bedingt einander.

Wie gehen wir vor: Gesundheit in allen Politikfeldern zu verankern, ist eine von der WHO verfolgte Strategie, die unter dem Begriff Health in All Policies (HiAP) etabliert wurde und ressort- sowie politikfeldübergreifende Zusammenarbeit im Sinne einer Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verfolgt. Insbesondere auf kommunaler Ebene und mit den Möglichkeiten des Präventionsgesetzes wird der Ansatz erst in den letzten Jahren zunehmend auch in Deutschland verfolgt, während es auf internationaler Ebene bereits seit Jahrzehnten verschiedene etablierte Umsetzungen gibt. „Im Jahr 2013 wurde Gesundheit in allen Politikfeldern in der Helsinki-Deklaration (Abschlusserklärung der 8. Weltkonferenz für Gesundheitsförderung) beschrieben als „ein Konzept für die Politik in allen Sektoren, die systematisch die Auswirkungen von Entscheidungen auf Gesundheit und Gesundheitssysteme berücksichtigt, Synergien sucht und schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit vermeidet, um die Gesundheit der Bevölkerung und gesundheitliche Chancengleichheit zu verbessern“ (WHO, 2013)“ (Köckler & Geene, 2022).

Wir erinnern uns: Im ersten Präventionsbericht der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) wurde festgehalten, dass „seit Inkrafttreten des Präventionsgesetzes vieles auf den Weg gebracht wurde, um

die lebens- und arbeitsweltbezogene Gesundheitsförderung und Prävention weiterzuentwickeln. Als Hauptadressat des Präventionsgesetzes hat insbesondere die GKV ihr Engagement stark ausgebaut und Maßnahmen initiiert, um den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen in der Lebenswelt und in Betrieben zu unterstützen“ (NPK, 2019, S. 319). Und weiter heißt es im Bericht der NPK „wenngleich mit dem Präventionsgesetz der Fokus stark auf die Sozialversicherungsträger gerichtet wird, werden die meisten der gesundheitlichen Problemlagen in erheblichem Maße durch Faktoren beeinflusst, die jenseits ihrer gesetzlichen Leistungsspektren liegen“ (NPK, 2019, S. 319). Zum weiteren Vorgehen empfiehlt die NPK, dass „größere Fortschritte nur erzielt werden können, wenn sämtliche Einflussfaktoren adressiert werden und gesamtgesellschaftlich vorgegangen wird“ (NPK, 2019, S. 256). Und abschließend heißt es im ersten Präventionsbericht: „Messbare Erfolge können jedoch nur im Schulterschluss aller auf Bundes-, Länder- und kommunaler Ebene verantwortlichen Akteure im Sinne von ‘Gesundheit in allen Politikfeldern‘ erzielt werden. Die Sozialversicherungsträger werden sich für solch einen Schulterschluss einsetzen“ (NPK, 2019, S. 257). Auf Seite 319 des ersten Präventionsberichtes (NPK, 2019) wird klar dargelegt: „Es geht um einen gesamtgesellschaftlichen Aufbruch zu mehr Gesundheitsorientierung in allen für die Gesundheit der Bevölkerung relevanten Handlungsfeldern.“ Das sehen wir als GKV genauso.

Damit wir in Baden-Württemberg weiter gemeinsam vorankommen, sind die Netzwerke der kommunalen Gesundheits- und Pflegekonferenzen, des Quartiers 2030, der Stiftung für gesundheitliche Prävention, des Koordinierungsausschusses für gesundheitliche Prävention, der Robert Bosch Stiftung, des GKV-Bündnisses für Gesundheit, der regionalen GKV-Koordinierungsstelle für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) Baden-Württemberg und die Netzwerke der Mitglieder des Landesausschusses für Prävention und Gesundheitsförderung zu nutzen und sinnvoll zu verknüpfen. Hierbei sind die kommunalen Landesverbände ebenso wie die Ministerien für Soziales, Gesundheit und Integration, Kultus, Bildung, Ländlicher Raum, Bau, Umwelt und Inneres einzubinden. Ebenso die Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit (KGC). Darüber hinaus die kommunalen Gesundheitskonferenzen der 44 Stadt- und Landkreise in Baden-Württemberg.

Die Ersatzkassen mit ihrem vdek sind seit vielen Jahren der Auffassung, dass unsere Gesundheit von vielfältigen Faktoren wie gesundheitlicher Versorgung, Bildung, Arbeit, Wohnraum, Grün- und Freiflächen, Mobilität und weiteren Aspekten abhängig ist. Ebenso sind wir der Meinung, dass hier unterschiedliche Bereiche mit verantwortlich sind. Es handelt sich um eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, für die wir mit allen Akteuren ein gemeinsames Verständnis entwickeln wollen und müssen. Health in All Policies!
Das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration hat nunmehr unseren Faden aufgenommen und möchte mit uns und weiteren Partnern eine gemeinsame Strategie entwickeln. Am 7. April 2025 findet hierzu im Hospitalhof in Stuttgart ein Zukunftsforum zur Entwicklung einer Health in All Policies-Strategie für Baden-Württemberg statt. Richtig. Es geht um ein gemeinsam gestaltetes gesundes und lebenswertes Baden-Württemberg. Wir werden dabei sein. Sie auch?

Frank Winkler, stellv. Leiter der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg

16. März 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Hintergrund 7

1. Stuttgart: Gesund leben im Kornhasen (Projektlaufzeit 01.09.2021 – 30.08.2024) 9

1.1 Zielgruppe und Ziel des Projekts 9

1.2 Identifizierte Bedarfe und Handlungsfelder 9

1.3 Corona-Pandemie als Herausforderung im Projekt 11

1.4 Erfolgsfaktoren im Projekt 12

2. Karlsruhe: Suchtfrei im Alter (Projektlaufzeit 15.12.2021 – 14.12.2025) 13

2.1 Zielgruppe und Ziel des Projekts 13

2.2 Angebotssäulen 13

3. Freiburg: Next Level - Stärkung digitaler Medien- und Gesundheitskompetenz in Familien und bei pädagogischen Fachkräften (Projektlaufzeit 01.10.2021 – 31.09.2024) 17

3.1 Medienpädagogische Workshops 17

3.2 Fach- und Informationsveranstaltungen 18

3.3 Multiplikator:innen Ausbildung 19

3.4 Online-Beratung 20

3.5 Projekteigene Homepage 20

4. Freiburg: Next Balance – Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit durch einen bewussten Umgang mit Schönheits- und Fitnessinhalten in sozialen Medien (Projektlaufzeit 01.01.2025 – 31.12.2026) 21

4.1 Bedarfe aus dem Vorgänger-Projekt 21

4.2 Zielgruppe und Ziel des Projekts 21

Literaturverzeichnis 26

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Frank Winkler, stellv. Leiter der vdek-LV BW, Marc-Sidney Litzkow, TK, Jill Stahl und Katja Lampke, beide vdek und Sarah Back, BARMER in der vdek-Landesvertretung in Stuttgart (von links nach rechts, Foto: vdek) 2
Abbildung 2: Ersatzkassengemeinsame Projekte der vdek-LV Baden-Württemberg (Quelle: Eigene Darstellung) 7
Abbildung 3: Piktogramme an Wand und Stufen motivieren zum Treppensteigen (Foto: vdek) 9
Abbildung 4: Das Piktogramm zeigt den Ablauf einer Drehung auf der Stelle (Foto: vdek) 9
Abbildung 5: Die Hochbeete stehen auf der Terrasse des Willy-Körner-Hauses (Foto: vdek) 11
Abbildung 6: Ausschreibung "Suchtfrei im Alter - Gemeinsam für die Gesundheitsfürsorge" (Quelle: Landratsamt Karlsruhe) 14
Abbildung 7: Info-Stand zum Projekt "Suchtfrei im Alter" auf der Ehrenamtsmeile des Ettlinger Marktfests (Foto: Landratsamt Karlsruhe) 15
Abbildung 8: Gaming Workshop (Foto: JHW Freiburg e. V.) 17
Abbildung 9: Bewegungseinheit beim Gaming Workshop (Foto: JHW Freiburg e. V.) 17
Abbildung 10: Social Media Workshop (Foto: JHW Freiburg e. V.) 18
Abbildung 11: Fotobox (Foto: JHW Freiburg e. V.) 18
Abbildung 12: Jill Stahl, vdek, Isabel Hörder, JHW Freiburg e. V., Marc-Sidney Litzkow, TK, Carmen Kunz, JHW Freiburg e. V., Frank Winkler, stellv. Leiter der vdek-LV BW und Sarah Back, BARMER in der vdek-Landesvertretung in Stuttgart (Foto: vdek) 22
Abbildung 13: Teilnehmer des Workshops "Prime, Pam Riegel & Co - Influencer:innen-Produkte im Check" (Foto: JHW Freiburg e. V.) 23
Abbildung 14: Flyer für die medienpädagogischen Fortbildungen (Quelle: JHW Freiburg e. V.) 24
Abbildung 15: Flyer für den nächsten Workshop im Projekt (Quelle: JHW Freiburg e. V.) 24
Abbildung 16: Flyer für den nächsten Workshop im Projekt (Quelle: JHW Freiburg e. V.) 24

Hintergrund

Das Präventionsgesetz, welches 2015 in Kraft trat, stärkt den Versorgungsbereich der Prävention und Gesundheitsförderung. Mit der Erstellung des vdek-Präventionskonzeptes 2016 und unter der Dachmarke „Gesunde Lebenswelten“ bündeln die Ersatzkassen ihr Engagement für sozial benachteiligte Menschen in nichtbetrieblichen Lebenswelten nach § 20a SGB V und in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI. Das vdek-Präventionskonzept definiert finanzielle und strukturelle Voraussetzungen, um in Bund und Ländern ersatzkassengemeinsame sowie sozialversicherungsübergreifende bzw. kassenartenübergreifende Präventionsprojekte umzusetzen. Grundlage der Umsetzung von Maßnahmen bildet der Leitfaden Prävention. Dieser wurde im Dezember 2022 um das Querschnittsthema „Klimawandel und Gesundheit“ erweitert. Seit 2017 hat sich der vdek in Baden-Württemberg zwei große Schwerpunkte in der Prävention und Gesundheitsförderung gesetzt, die aktiv durch Ausschreibungen und Förderaufrufe vorangetrieben wurden. Die Schwerpunkte lauten „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen zum Erhalt von Alltagskompetenzen in stationären Pflegeeinrichtungen” sowie „Suchtfrei 2020“. Ein Antrag zum ersten Schwerpunktthema überzeugte durch die Landeshauptstadt Stuttgart mit dem Projekt „Gesund leben im Kornhasen“ und konnte durch Fördermöglichkeiten nach § 5 SGB XI umgesetzt werden. Das zweite Schwerpunktthema soll die Förderung von Projekten zur Prävention und Gesundheitsförderung in der Kommune zum Thema Suchtprävention stärken. Im Frühjahr 2020 überzeugten die Projektanträge „Next Level“ des Jugendhilfswerks Freiburg und „Sucht im Alter“ des Landkreises Karlsruhe. In dieser Sonderausgabe wird über das letzte Jahr der beiden mittlerweile abgeschlossenen ersatzkassengemeinsamen Projekte „Gesund leben im Kornhasen“ und „Next Level“ berichtet, sowie über das laufende Projekt „Suchtfrei im Alter“ und das am 1. Januar 2025 gestartete Projekt „Next Balance“.

Abbildung 2: Ersatzkassengemeinsame Projekte der vdek-LV Baden-Württemberg (Quelle: Eigene Darstellung)

Überall Gesundheit mitdenken

„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Der von Philosoph Arthur Schopenhauer einst geäußerte und oft bemühte Satz hat nichts von seiner Bedeutung und Gültigkeit verloren. Deshalb müssen wir endlich Gesundheit gemeinsam in allen Politikbereichen mitdenken. Im kommunalen Setting, also in Kommunen, muss *Gesundheit beim Bauen und Wohnen, Bürgerservice und Verwaltung, Freizeit, Kultur und Tourismus, Jugend, Familie und Soziales, Umwelt und Verkehr sowie Wissenschaft und Wirtschaft ebenso* gesamtgesellschaftlich mitgedacht *werden. Wir müssen Verhältnisse und Rahmenbedingungen im Kleinen verändern, um Großes und für die Gesundheit Nachhaltiges zu bewirken.* Hierbei sind die kommunalen Landesverbände ebenso wie die Ministerien für Soziales, Gesundheit und Integration, Kultus, Bildung, Ländlicher Raum, Bau, Umwelt und Inneres Ziel gerichtet einzubinden. Ebenso die Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit.
Messbare Erfolge können demnach nur im Schulterschluss aller auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene verantwortlichen Akteurinnen und Akteure im Sinne von ‘Gesundheit in allen Politikfeldern‘ erzielt werden. Die Sozialversicherungsträger werden sich für solch einen Schulterschluss einsetzen. Es geht um einen gesamtgesellschaftlichen Aufbruch zu mehr Gesundheitsorientierung in allen für die Gesundheit der Bevölkerung relevanten Handlungsfeldern. Hierzu bedarf es einer im Land abgestimmten Health in All Policies-Strategie. Wir sind mit konkreten Projektierungen in den Kommunen dabei.*

Frank Winkler, stellv. Leiter der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg, Referatsleiter Politik und Kommunikation der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg im März 2025

1. Stuttgart: Gesund leben im Kornhasen
(Projektlaufzeit 01.09.2021 – 30.08.2024)

leben&wohnen

STUTTGART

1.1 Zielgruppe und Ziel des Projekts

Das Projekt „Gesund leben im Kornhasen“ in der stationären Pflegeeinrichtung im Willy-Körner-Haus in Stuttgart-Wangen startete im September 2021 und endete erfolgreich planmäßig im August 2024. Ziel war es, sowohl das Gesundheitsverhalten der Bewohner:innen der Einrichtung, welche die Zielgruppe des Projekts darstellt, zu fördern als auch gesundheitsförderliche Strukturen in der Einrichtung selbst zu schaffen.

1.2 Identifizierte Bedarfe und Handlungsfelder

Zunächst wurden die Bedarfe in der Einrichtung mittels Fokusgruppen unter Teilhabe der Bewohner:innen, Angehörigen sowie Mitarbeiter:innen erhoben. Durch die Teilnahme erlebten die Bewohner:innen Selbstwirksamkeit und Partizipation. Daraus entstanden Maßnahmen in den Handlungsfeldern „Körperliche Aktivität“, „Psychosoziale Gesundheit“, „Stärkung kognitiver Ressourcen“ und „Ernährung“. Im Folgenden werden diese Handlungsfelder detaillierter beleuchtet.

Körperliche Aktivität
Im Handlungsfeld „Körperliche Aktivität“ wurde ein Bewegungsparcours mit Piktogrammen an Böden und Wänden der Einrichtung errichtet, der zu Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht animiert. Um dauerhafte und nachhaltige Impulse zur Förderung und Erhaltung von Mobilität und Koordination zu geben, wurde in Kooperation mit dem Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart und der SportKultur Stuttgart e. V. der Bewegungspass für ältere Menschen so verändert, dass er erstmals auch in Einrichtungen der stationären Altenhilfe eingesetzt werden konnte. Dazu wurde an 15 verschiedenen Stellen in der Pflegeeinrichtung niederschwellige Übungen als Piktogramme an Wänden, Fenstern und auf dem Boden angebracht. Der Bewegungspass mit Aufklebern soll die Bewohner:innen zu mehr Bewegung motivieren.

Abbildung 3: Piktogramme an Wand und Stufen motivieren zum Treppensteigen (Foto: vdek)

Abbildung 4: Das Piktogramm zeigt den Ablauf einer Drehung auf der Stelle (Foto: vdek)

Der Parcours bietet Übungen zur Stärkung der motorischen Fähigkeiten Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Im Laufe des Projekts erfolgte eine Fortführung der während der Pandemie und in den Wintermonaten installierten Balkongymnastik auch in den Sommermonaten. Dieses Bewegungsangebot wird gemeinsam mit allen teilnehmenden Bewohner:innen auf dem Vorplatz des Hauses oder, wenn es das Wetter nicht zulässt, im Gemeinschaftssaal der Einrichtung durchgeführt. Es wird von einer Übungsleitung der SportKultur Stuttgart e. V. geleitet. Im Durchschnitt nehmen 10-14 Bewohner:innen des Willy-Körner-Hauses an der Bewegungsförderung teil, auch mit Rollstuhl oder Rollator. In einem zeitlichen Rahmen von 30 Minuten werden leichte Gymnastik-, Ausdauer- und Kraftübungen im Sitzen durchgeführt. Während der Bewegungseinheiten findet auch ein Austausch zwischen den Teilnehmer:innen statt. Auch der Austausch zur Übungsleitung der SportKultur Stuttgart e. V. tragen zur psychosozialen Gesundheit der Bewohner:innen bei. Gerade nach Corona waren die Berührungen und die menschliche Nähe in Form einer sportlichen Aktivität sehr wertvoll und trugen zu einer Normalisierung des Alltags bei. Bei einigen der Bewohner:innen wurden Erinnerungen an ihre früheren sportlichen Aktivitäten wach oder sie waren früher selbst Mitglied in einem Sportverein. Die teilnehmenden Bewohner:innen freuen sich über die körperliche Aktivierung im Alltag und nehmen gern an der Balkongymnastik teil. Das Angebot trägt zur körperlichen Aktivierung, zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation durch Bewegung und zur Förderung der sozialen Teilhabe bei.

Psychosoziale Gesundheit
Im Handlungsfeld „Psychosoziale Gesundheit“ und zur Förderung der sozialen Interaktion wurde das Unterhaltungsangebot „Schwäbische Kehrwoche“ initiiert. Seit Oktober 2022 kommen eine Schauspielerin und ein Schauspieler der Wilden Bühne Stuttgart e. V. in die Einrichtung und gehen mit den Bewohner:innen ins Gespräch. Das Angebot findet auf den Wohnbereichen der Einrichtung als auch auf den Zimmern statt. So werden auch Bewohner:innen erreicht, die ihr Zimmer nicht mehr verlassen können. Seit 2022 fanden ca. 40 Termine statt, bei jedem Besuch werden ca. 40 Personen angesprochen. Das Angebot kommt gut bei den Bewohner:innen an und wird sehr gerne in Anspruch genommen.

Kognitive Aktivierung
Im Handlungsfeld Kognitive Aktivierung wurde das Angebot der Lesepat:innen geschaffen. Das Angebot der Lesepat:innen für Senior:innen durch den Verein Leseohren e. V. konnte im Frühjahr 2023 neben dem Willy-Körner-Haus auf weitere Einrichtungen ausgeweitet werden: Insgesamt 28 Lesepat:innen konnten an andere stationäre Pflegeeinrichtungen in Stuttgart vermittelt werden. Die Lesepat:innen lesen entweder in einer kleinen Gruppe auf den einzelnen Wohnbereichen oder direkt für Bewohner:innen, die ihr Zimmer nicht verlassen können oder wollen. Im Willy-Körner-Haus sind zwei Lesepaten im Einsatz, auch Bewohner:innen der Seniorenwohnanlage werden mitversorgt.
Im Rahmen von „s‘Kunschdrädle“ realisierten zwei Studentinnen der Kunsthochschule Nürtingen für sechs Wochen ein kunsttherapeutisches Pop-up-Konzept im Willy-Körner-Haus. Dabei sollten in einem partizipativen Forschungsdesign verschiedene künstlerische Materialien und Settings erprobt werden, um die Selbstwirksamkeit der Bewohner:innen zu fördern und zur kognitiven Aktivierung beizutragen. Wesentliches Ziel des Konzepts war es, die Perspektive der Senior:innen einzubeziehen, zu fragen, was den Menschen guttut und wie das Setting gestaltet sein muss, damit Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Damit sollte ein Beitrag zur Stärkung der Lebensqualität von Bewohner:innen in stationären Pflegeeinrichtungen geleistet werden. Insgesamt fanden sechs Termine im Willy-Körner-Haus statt, an denen durchschnittlich sechs bis acht Kinder aus der Kindertagesstätte im Kornhasen und sechs bis acht Seniorinnen und Senioren teilnahmen.

Handlungsfeld Ernährung
In den Fokusgruppen wurde unter anderem der Bedarf nach der Bereitstellung von reiferem Obst und einer gemütlicheren Gestaltung der Essplätze genannt. Es wurde festgelegt, dass je nach Jahreszeit

nun frisches Obst angeboten wird und verschiedene Smoothies zubereitet werden. Auch die Atmosphäre beim Essen wurde verbessert: Ein Hauswirtschaftsteam wurde aufgebaut, das die Pflegehilfskräfte entlastet. Dies führte dazu, dass mehr Zeit zur Verfügung steht zu den Bewohner:innen zu gehen, die nicht mehr alleine essen können. Die Atmosphäre ist nun ebenfalls ruhiger, da die Hauswirtschafter:innen sich um die Bedürfnisse bei der Essensausgabe kümmern, wie das Tischdecken und -abräumen. Es wurde erreicht, dass die Bewohner:innen in regelmäßigen Speiseplangesprächen mitentscheiden können, welches Essen ihnen schmeckt und welches nicht. Somit wurde die Auswahl der Mahlzeiten eingeschränkt und es gibt nur noch ein eine Mahlzeit zur „Auswahl“.
Durch im Rahmen des Projekts entstandene Hochbeete können Lebensmittel saisonal angebaut und verzehrt werden. Außerdem animieren sie zum Austausch, auch zu den Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Entsprechend wurde das Projekt am 25. Oktober 2023 im Rahmen einer gesundheitspolitischen Veranstaltung der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg zum Thema „Klima und Gesundheit“ im Hospitalhof in Stuttgart vorgestellt.

Abbildung 5: Die Hochbeete stehen auf der Terrasse des Willy-Körner-Hauses (Foto: vdek)

1.3 Corona-Pandemie als Herausforderung im Projekt

Zu Beginn des Projekts stellte die Corona-Pandemie alle Beteiligten vor eine große Herausforderung. Es galt der psychischen Belastung und Vereinsamung der Bewohner:innen durch geltende Kontaktbeschränkungen entgegenzuwirken. Dies zeigte auch der am häufigsten genannte Bedarf der Bewohner:innen: Maßnahmen, die soziale Teilhabe ermöglichen und Begegnungen schaffen. Dazu zählten bspw. die (Wieder-)Belebung von gemeinsamen Aktivitäten mit allen Bewohner:innen über die Wohnbereiche hinweg. Denn neben dem Willy Körner-Haus gibt es auf dem Gelände des Generationenzentrums Kornhasen eine betreute Wohnanlage sowie eine Kindertageseinrichtung. Auch der Wunsch nach einer stärkeren Öffnung der Einrichtung in den Stadtteil Wangen wurde geäußert.

VORSTELLUNG DES PROJEKTS BEIM GESUNDHEITS- UND SOZIALAUSSCHUSS AM 09.12.2024

Am 9. Dezember 2024 wurden die Ergebnisse des Ersatzkassen gemeinsamen Projekts im Sozial- und Gesundheitsausschuss der Stadt Stuttgart im Beisein von Bürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann vorgestellt. Von den Anwesenden erhielt das Projekt ausschließlich positive Resonanz. Lesen sie hier die zugehörige Pressemitteilung.

1.4 Erfolgsfaktoren im Projekt

Das konsequente Verfolgen des partizipativen Ansatzes hat sich als wichtige gesundheitsfördernde Maßnahme erwiesen. Weitere Erfolgsfaktoren waren die niedrigschwelligen Maßnahmen sowie die Einbindung bestehender Netzwerke. Diese Vernetzung stellt auch nach Projektende die Nachhaltigkeit in der Einrichtung sowie die Übertragung der Maßnahmen auf weitere stationäre Pflegeeinrichtungen in Stuttgart sicher.

ERSATZKASSENGEMEINSAMES PROJEKT GEWINNT BÜNDNIS 52-FÖRDERPREIS „GESUNDE KOMMUNE 2024“

Das ersatzkassengemeinsame Projekt „Gesund leben im Kornhasen“ erhält den Förderpreis „Gesunde Kommune 2024“ der Bündnis-52 Verbändekooperation Baden-Württemberg, der in diesem Jahr zum zwölften Mal verliehen wird. Mit dem Preis wollen der BKK Landesverband Süd, die IKK classic, die Knappschaft und die Landesvertretung Baden-Württemberg des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek) die präventiven und gesundheitsförderlichen Maßnahmen in kommunalen Lebenswelten fördern und wertschätzen. Aus den acht eingegangenen Anträgen wählte die Jury nach sorgfältiger Prüfung fünf Projekte aus, die den Förderpreis 2024 verliehen bekommen. Das Projekt „Gesund leben im Kornhasen“ überzeugt damit, dass eine gute Vernetzung in bestehenden Strukturen besteht und die Zielgruppe in den Projektprozess eingebunden ist. Außerdem erreicht es die Menschen, für die Gesundheitsförderung und Prävention sehr wichtig sind, die aber gleichzeitig einen schlechteren Zugang zu diesen haben. Auch bei den Ersatzkassen war die Freude über den Preis für das gemeinsame Projekt groß. Mit dem Preisgeld in Höhe von 5.200 Euro sollen die erfolgreichen Maßnahmen aus dem Projekt „Gesund leben im Kornhasen“ in andere Stuttgarter Einrichtungen übertragen und fortgeführt werden sowie weitere gesundheitsförderliche Organisationsentwicklungsprozesse in Pflegeheimen oder Betreuten Wohnanlagen angestoßen werden.

2. Karlsruhe: Suchtfrei im Alter

(Projektlaufzeit 15.12.2021 – 14.12.2025)

LANDKREIS KARLSRUHE

2.1 Zielgruppe und Ziel des Projekts

Senior:innen stellen durch altersbedingte Veränderungen, Lebenskonflikte im Alter und der Gefahr psychosoziale Krisen zu erleben, eine vulnerable Zielgruppe dar. Auch das Thema einer Suchtgefährdung rückt zunehmend in den Vordergrund. Es gilt, der Entwicklung eines missbräuchlichen Konsums und/oder einer Abhängigkeit im Alter entgegenzuwirken, um Einschränkungen der Lebensqualität zu verhindern. Ziel des Projekts ist es, ältere Menschen und ihr Umfeld im Landkreis Karlsruhe zu Risiken von Suchtmittelkonsum und Suchterkrankungen zu sensibilisieren und entsprechende Strukturen im Landkreis Karlsruhe auszubauen und nachhaltig zu verstetigen.

Um das Ziel zu erreichen, besteht eine enge Kooperation mit dem Bereich der Altenhilfefachberatung, den Pflegestützpunkten, Vertretungen der Träger der Altenhilfe und Suchthilfe sowie dem Kreisseniorenrat Landkreis Karlsruhe.

2.2 Angebotssäulen

Suchtfrei im Alter

Die Maßnahmen im Projekt werden anhand von vier Säulen untergliedert. Die Säulen lauten „Multiplikatorenschulungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ambulanten und stationären Altenhilfeeinrichtungen mit anschließenden Supervisionseinheiten“, „Vertiefte schulische Wissensvermittlung für Auszubildende zur Pflegefachkraft“, „Seminare/Vorträge für Angehörige und „Betroffene“ zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention“ und „Informationsstreuung über die Pflegestützpunkte und die kommunalen Pflegekonferenzen“ und werden im Folgenden genauer erläutert.

Die erste Angebotssäule bilden Schulungen unter dem Titel „Suchtfrei im Alter – Gemeinsam für die Gesundheitsfürsorge“ für verschiedene Zielgruppen, die mit Seniore:innen in Verbindung stehen. So gibt es das Schulungsangebot für interessierte Helfer:innen aus Nachbarschaftshilfe und Ehrenamt, was alle ehrenamtlich tätigen Menschen meint, die in ihrer Arbeit in Kontakt mit Senior:innen stehen. Ziel ist es, mit dem Schulungsangebot für das Thema „Suchtmittelkonsum im Alter“ zu sensibilisieren, ein Bewusstsein für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Suchtmitteln zu entwickeln und die Handlungskompetenzen von Helfer:innen zu erweitern. Die Inhalte beziehen sich auf eine allgemeine Suchtedukation, insbesondere im Hinblick auf altersspezifische Risiken bei (riskantem) Konsum (Medikamente, Alkohol, Tabak, u. a.) und Unterstützungsmöglichkeiten im Suchthilfesystem. Durchgeführt wird die Schulung von Anne-Kathrin Merz (AGJ Suchtberatung Ettlingen) und Lara Heß (Fachstelle Sucht des bwlv Karlsruhe).

Des Weiteren gibt es ein Schulungsangebot für Mitarbeiter:innen in den ambulanten und (teil-) stationären Altenhilfeeinrichtungen. Zielgruppe sind alle Mitarbeiter:innen der ambulanten, teilstationären und stationären Altenhilfe, z. B. aus den Bereichen der Pflege, der Hauswirtschaft, der Verwaltung und der Betreuung. Seminarangebote bilden hier entweder eine Basisschulung für Mitarbeiter:innen oder eine Mutliplikator:innenschulung zum/zur internen Suchtbeauftragten.

Die Inhalte der Basisschulung beziehen sich auf eine allgemeine Suchtedukation, insbesondere im Hinblick auf altersspezifische Risiken bei (riskantem) Konsum (Alkohol, Medikamente, Tabak, u. a.)

und Unterstützungsmöglichkeiten im Suchthilfesystem. Die Basisschulung kann als Inhouse-Schulung einer Einrichtung oder als Onlineangebot durchgeführt werden.

Interne Suchtbeauftragte sind die erste Anlaufstelle bei suchtspezifischen Fragen innerhalb der Einrichtung. Die Multiplikator:innenschulung zum/zur internen Suchtbeauftragten ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht. Neben theoretischen Inhalten zielt die Schulung auf die Förderung einer offenen und zugewandten Grundhaltung und Kompetenzentwicklung im Bereich Gesprächsführung ab. Suchtbeauftragte haben anschließend die Möglichkeit zur Inanspruchnahme von Supervisionseinheiten.

Ein weiteres Angebot ist ein Kooperationsangebot für ambulante, teil- und stationäre Altenhilfeeinrichtungen. Zielgruppe sind Führungskräfte und Mitarbeiter:innen des Qualitätsmanagements. Seminarangebote und -inhalte entnehmen Sie der nachfolgenden Abbildung.

Suchtfrei im Alter –
Gemeinsam für die Gesundheitsfürsorge

Kooperationsangebot für ambulante, teil- und stationäre Altenhilfeeinrichtungen

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeitende des Qualitätsmanagements der ambulanten, teil- und stationären Altenhilfe.

Seminarangebote und -inhalte:

Kooperationsangebot für Altenhilfeeinrichtungen

Im Suchthilfebereich ist ein kontinuierlicher Anstieg an Menschen über 60 Jahren mit riskantem Suchtmittelkonsum zu beobachten. Wir gehen davon aus, dass diese Entwicklung auch in Ihrer Altenhilfeeinrichtung spürbar ist. Suchtpräventive Maßnahmen können dabei helfen, dass Konsummuster reflektiert werden und ungesundes Konsumverhalten frühzeitig erkannt wird. Doch neben der suchtpräventiven Arbeit mit Klientinnen und Klienten lohnt es sich auch, den Blick auf einrichtungsinterne Strukturen zu lenken.

Um Suchtprävention strukturell in der Einrichtung zu verankern, muss individuell auf die Rahmenbedingungen und Bedürfnisse der jeweiligen Einrichtung eingegangen werden.

Wir wollen mit Ihnen erarbeiten, welche Möglichkeiten es in Ihrer Einrichtung gibt, in Zusammenarbeit mit den Suchtberatungsstellen präventive Maßnahmen zu etablieren. Neben der Wissensvermittlung an Angestellte sind auch die passenden Richtlinien innerhalb der Einrichtung für eine gelingende Suchtprävention wichtig.

Innerhalb des Beratungsprozesses sollen einrichtungsinterne Regelungen und Abläufe auf ihren suchtpräventiven Charakter hin überprüft, ggf. angepasst und weiterentwickelt werden.

bitte wenden

Landratsamt Karlsruhe
Amt für Grundsatz und Soziales

LANDKREIS KARLSRUHE

Ziel ist es, für Mitarbeitende wie auch für zu Betreuende einen klaren Orientierungsrahmen zu entwickeln und damit auch ein Bewusstsein für einen gesundheitsfördernden Umgang mit Suchtmitteln zu schaffen.

Die Beratungsangebote werden in Ihrem Umfang am individuellen Bedarf und der Zielsetzung ausgerichtet.

Eine Terminvereinbarung verläuft individuell nach Anfrage.

Seminarleitung: Anne-Kathrin Merz (AGJ Suchtberatung Ettlingen)
Lara Heß (Fachstelle Sucht des bwlv Karlsruhe)

Kosten: Das Angebot ist für Sie kostenlos.

In Kooperation mit:
WEGSCHAUEN IST KEINE LÖSUNG | #agj | bwlv | vdek | Gesunde Lebenswelten

Abbildung 6: Ausschreibung "Suchtfrei im Alter - Gemeinsam für die Gesundheitsfürsorge" (Quelle: Landratsamt Karlsruhe)

Alle aktuellen Ausschreibungen und weitere Informationen zum Projekt finden Sie auf der Homepage des Landkreis Karlsruhe: https://www.landkreis-karlsruhe.de/suchtfreiimalter.

Zusätzlich gibt es ein Angebot für Senior:innengruppen im Landkreis Karlsruhe. In den Vorträgen wird über gesundheitsbewussten Konsum gesprochen und über mögliche Suchtgefahren informiert. Es werden offene Fragen zum Thema beantwortet und auf Unterstützungsmöglichkeiten und Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige im Landkreis Karlsruhe hingewiesen. Dieses Angebot wurde nicht nur an freie Senior:innengruppen gestellt, sondern es wurden auch gezielt Einrichtungen mit Betreutem Wohnen angesprochen.

Seit Projektstart haben insgesamt 9 Veranstaltungen der ersten Angebotssäule stattgefunden und es wurden 121 Personen erreicht. Hiervon wurden Basisschulungen in den Einrichtungen Haus Edelberg in Östringen, im Ökumenischen Hospizdienst Pfinztal, im SAV ambulanten Pflegedienst Weingarten, in der AWO Bruchsal und im Haus Schönblick Bretten wahrgenommen.

Die zweite Angebotssäule bilden vertiefte schulische Wissensvermittlung für Auszubildende zur Pflegefachkraft. An einer Schule im Landkreis Karlsruhe konnten bereits Schulungen durchgeführt werden. Seit Projektstart fanden vier Veranstaltungen statt und 67 Personen wurden in Form von Unterrichtseinheiten an der Käthe-Kollwitz-Schule in Bruchsal erreicht.

Die dritte Angebotssäule besteht aus Seminaren und Vorträgen für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Seit Projektbeginn fanden 24 Veranstaltungen statt und über 800 Personen wurden erreicht durch Impulsvorträge, auf Messen und in Seniorenzentren. Es wurden Vorträge für und in Kooperation mit der Nachbarschaftshilfe Bretten, der fünf Pflegestützpunkte im Landkreis Karlsruhe, der Gemeinde Malsch, der Gemeinde Bad Schönborn, den Pflegeberatern einer Krankenkasse, dem Vincentiushaus Ettlingen, dem Seniorenzentrum Bretten, den Seniorenzentren Stettfeld, Ubstadt, Zeutern und Ubstadt-Weiher, dem Internationalen Frauencafé in Waghäusel, der CDU Frauenunion sowie der Seniorenunion Linkenheim, dem Seniorenrat Bruchsal und dem Seniorenbeirat Hambrücken gehalten. An der Seniorenmesse Karlsdorf-Neuthard im Oktober 2023 war das Projekt mit einem Informationsstand sowie der Blu:bar mit dem Angebot alkoholfreier Cocktails vertreten. 2024 wurden kleine Präsente mit Informationsmaterial bestückt und an interessierte Senior:innen am Ettlinger Marktfest ausgegeben. Über Angebote des Projektes konnten sich Interessierte am Informationsstand informieren.

Informationsstreuung über die Pflegestützpunkte und die kommunalen Pflegekonferenzen bilden die vierte Angebotssäule. Seit Projektstart fanden 15 Veranstaltungen statt und es wurden ca. 669 Personen erreicht.

Auf der Ehrenamtsmeile am Ettlinger Marktfest am 24. August 2024 war das Projekt „Suchtfrei im Alter“ mit einem Info-Stand vertreten. Unter anderem gab es dort Saftflaschen, ein Kreuzworträtsel mit Projektbezug sowie die projekteigene Broschüre. Hier wurden fast 200 Personen erreicht.

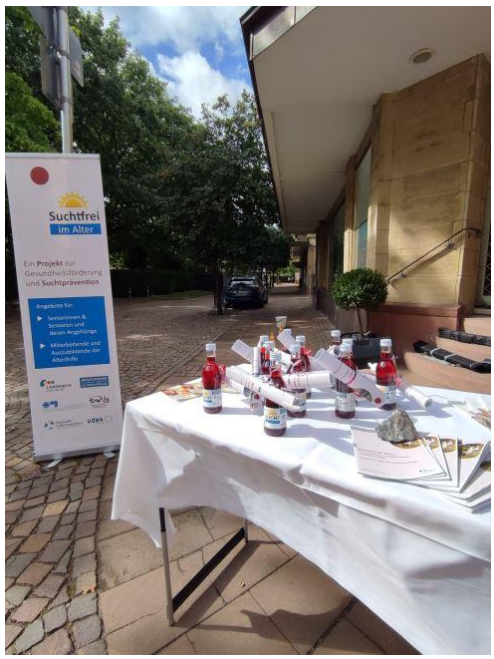


Abbildung 7: Info-Stand zum Projekt "Suchtfrei im Alter" auf der Ehrenamtsmeile des Ettlinger Marktfests (Foto: Landratsamt Karlsruhe)

Wir befinden uns im letzten Viertel unseres 4-jährigen Projektzeitraumes. In dieser Zeit konnten wir viel über die Lebenswelt von Senior:innen und die Arbeitsbedingungen der Alten- und Pflegehilfe lernen. Präventiv mit Senior:innen und den Mitarbeitenden in der Altenhilfe zu arbeiten, bedeutet in erster Linie einen Weg zu finden in Kontakt und ins Gespräch zu kommen, sowie Hemmschwellen abzubauen. Mit unserem Projekttitel „Suchtfrei im Alter" schreckten wir zunächst viele Senior:innen ab und auch Kooperationspartner baten uns im Vorfeld unseren Vortrag nicht mit den Worten „Sucht" oder „Suchtfrei" zu bewerben. Vorträge und offene Gesprächsrunden wurden bei öffentlichen Ausschreibungen und Bewerbungen nur selten von Senior:innen wahrgenommen. Sie fühlten sich vom Thema „Sucht" häufig nicht angesprochen. Wenn wir ältere Menschen im öffentlichen Raum auf Genuss- und Suchtmittel angesprochen haben, bekamen wir immer wieder die Rückmeldung „Ich habe keine Sucht, ich habe kein Problem damit" oder „Das betrifft mich nicht". Die persönliche Ansprache Einzelner war schwierig. Es benötigte einen wertfreien offenen Raum, um in Kontakt zu kommen. Wir konnten im Projektzeitraum verschiedenste Senior:innen-Gruppen und Einrichtungen des Betreuten Wohnens oder der Tagespflege für unseren präventiven Gedanken gewinnen und wurden zu festen Gruppenzeiten in die Einrichtungen und/oder deren Senior:innen-Gruppen eingeladen. Wir trafen dort auf Interessierte und sehr offene Bewohner:innen. Nicht mit dem Blick auf den Einzelnen, sondern mit dem Blick auf das Thema und die ganze Gruppe, teilten die Senior:innen ungezwungen und ohne Scham ihre Erfahrungen mit Sucht- und Genussmitteln. Die Vorträge und Gesprächsrunden erlebten wir für alle Beteiligten als sehr bereichernd und gewinnbringend.
Es gilt weiterhin engagierte Senior:innen bzw. Mitarbeitende einer Einrichtung zu finden, die uns Zugang in die Lebenswelt der Senior:innen ermöglichen. Die Arbeit mit besagten Senior:innen-Gruppen empfinde ich im Rahmen meiner Tätigkeit im Projekt „Suchtfrei im Alter" als besonders wertvoll und sinnstiftend.

Anne-Kathrin Merz, AGJ Suchtberatung Ettlingen
Dipl. Soz. Päd. (DH)
Sozialtherapeutin Sucht (DRV)

3. Freiburg: Next Level - Stärkung digitaler Medien- und Gesundheitskompetenz in Familien und bei pädagogischen Fachkräften (Projektlaufzeit 01.10.2021 – 31.09.2024)

Das Projekt „Next Level“ startete im Oktober 2021 und wurde im September 2024 planmäßig erfolgreich beendet. Ziel des Projekts war es, Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 21 Jahren mit einem problematischen Umgang mit digitalen Medien und aus psychisch und suchtbelasteten Familien gemeinsam mit Inhalten zu Gesundheit, Ernährung und Medienkonsum zu einem verantwortungsvollen und kritischen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen. Nachfolgend werden die dazu im Rahmen des Projekts durchgeführten Maßnahmen erläutert.

3.1 Medienpädagogische Workshops

Wie zu Beginn des Projekts geplant, wurden vier medienpädagogische Workshops pro Jahr umgesetzt. Diese beinhalteten Themen wie gesunde Mediennutzung, Bewegung und Ernährung sowie eine kritische Auseinandersetzung mit Social Media. Die Workshops deckten das Altersspektrum von 10 bis 17 Jahren ab. Insgesamt konnten über die 14 Workshops insgesamt 158 Jugendliche erreicht werden. Zwei verschiedene Workshops wurden angeboten: Der Gaming Workshop und der Social Media Workshop. Im Folgenden werden diese näher erläutert.

Im *Gaming Workshop* beschäftigten sich die Jugendlichen mit dem Zusammenhang zwischen Gaming und Gesundheit. Er enthielt eine Kombination aus Gaming, Ernährung und Bewegung mit gezielten Übungen zu Körperhaltung und Stressbewältigung. Bei zwei Vereinen, der Freiburger Turnerschaft von 1844 e. V. und dem eFootball-Verein des Sport-Club Freiburg e. V., konnten verschiedene Sportarten ausprobiert werden. Durch diese Kooperation entstand ein abwechslungsreiches Format, welches die Reflexion der eigenen Nutzung von Computerspielen und die Risiken des exzessiven Medienkonsums beleuchtete. Erlerntes Ernährungswissen konnte direkt bei der gemeinsamen Zubereitung gesunder Mahlzeiten angewendet werden. Gleichermaßen fand eine Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung und verschiedenen Sportarten statt. Aufgrund der hohen Nachfrage wurde der Gaming-Workshop zudem in das reguläre Jahresprogramm der Jugendarbeit der Jugendhilfswerks aufgenommen.

Abbildung 8: Gaming Workshop (Foto: JHW Freiburg e. V.)

Abbildung 9: Bewegungseinheit beim Gaming Workshop (Foto: JHW Freiburg e. V.)

Abbildung 10: Social Media Workshop (Foto: JHW Freiburg e. V.)

Der *Social Media Workshop* beschäftigte sich mit Fotografie und Social Media. Er förderte eine kritische Auseinandersetzung mit sozialen Medien. Im Rahmen des Projekts wurde eine Fotobox angefertigt. Die Teilnehmenden des Workshops gestalteten eigene Hintergründe für diese und erlernten professionelle und kreative Fotografie-Techniken von einer Fotografin. Außerdem wurde die Wirkung von Bildbearbeitung auf Plattformen wie Instagram reflektiert und erörtert und wie zwischen realen und manipulierten Bildern unterschieden werden kann. Themen wie Schönheitsideale und Körperbewusstsein wurden beleuchtet und über einflussreiche Inhalte in den sozialen Medien diskutiert.

Über die Workshops hinaus wurden einzelne Veranstaltungen mit Jugendlichen im Rahmen von Schul-AGs und Wohngruppen durchgeführt. Inhalte dieser war die Auseinandersetzung mit dem Thema Medienabhängigkeit. Hier wurden Fragen wie „Bin ich süchtig?“ und „Wie agieren ich sicher im Netz?“ behandelt.

Abbildung 11: Fotobox (Foto: JHW Freiburg e. V.)

3.2 Fach- und Informationsveranstaltungen

Im Rahmen des Projekts wurden jährlich Fach- und Informationsveranstaltungen für Eltern und Fachkräfte angeboten. Insgesamt 19 Fach- und Informationsveranstaltungen fanden im Projektzeitraum statt und erreichten insgesamt 459 Personen. Inhalte wie Mediensuchtprävention und die Förderung kritischer Kompetenzen, wie z. B. die Erziehungskompetenz bei Eltern und pädagogischen Fachkräften zu stärken, entsprachen dem Projektziel. Unter anderem wurden die Themen Medienerziehung, Risiken von Social Media und Schutz vor Cybergrooming behandelt und es wurden vulnerable Zielgruppen wie bspw. suchtkranke Frauen, Eltern mit Fluchterfahrung oder junge Mütter erreicht. Die hohe Zahl der Teilnehmer:innen sowie die positiven Rückmeldungen zeigen die Relevanz der Themen für das Zielpublikum.

Die Evaluation der Fach- und Informationsveranstaltungen erreichte 95 Personen, davon ließen sich 33 Fragbögen auswerten. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die pädagogischen Fachkräfte, die mit der Evaluation erreicht wurden, überwiegend als Erzieher:innen in Teilzeit an Schulen arbeiten. Darüber hinaus lässt sich festhalten, dass die Fach- und

Informationsveranstaltungen, die im Rahmen des Projekts durchgeführt wurden, positiv bzw. sehr positiv aufgenommen wurden. So zeigten die Zahlen der Teilnehmer:innen nicht nur einen Bedarf an medienpädagogischer Fortbildung bei den pädagogischen Fachkräften, sondern auch die Anerkennung der im Projekt vorhandenen Kompetenz durch das Fachpublikum. Zusammenfassend ist hier vom Erfolg des Projekts im Sinne einer Stärkung der Medienkompetenz der Zielgruppe dieser Veranstaltungen auszugehen.

Besonders hervorzuheben ist der erfolgreiche Fachtag „Auf das nächste Level der Medienkompetenz“, der am 8.November 2023 im Bürgerhaus Zähringen stattfand. Zielgruppe des Fachtags waren Schulsozialarbeiter:innen der Stadt Freiburg und des Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald. Die Veranstaltung war mit 120 Teilnehmenden stark besucht und konnte die Relevanz der Themen Medienabhängigkeiten, Social Media, Gaming und Medienerziehung verdeutlichen. Ziel des Fachtags war es, Fachkräften praxisnahe Werkzeuge und Wissen zur Förderung der Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen zu vermitteln. Das Programm umfasste acht Workshops, die gezielt auf die unterschiedlichen Altersgruppen und Bedürfnisse der Teilnehmer:innen abgestimmt waren:

- Workshop 1: Hassrede in sozialen Netzwerken/Hate Speech
- Workshop 2: Sexuelle Grenzverletzungen im digitalen Raum
- Workshop 3: Barbie, Minions oder doch lieber Spiderman? Medienheld:innen und ihre Bedeutung für Kinder
- Workshop 4: Beratung im Umgang mit Medien – Tools, Tipps & Tricks für die Arbeit mit Eltern im Schulkontext
- Workshop 5: Legal – Illegal?! Sicherer Umgang mit problematischen Inhalten
- Workshop 6: Game on – Digitale Spielwelten unter der Lupe
- Workshop 7: Insta-Model, TikTop-Star oder Content-Creator:in: Vorbilder auf Social-Media verstehen
- Workshop 8: Me, Myself and I - Selbstdarstellung im Netz

Zwischen den Sessions wurden Medien-Mitmach-Stationen angeboten, darunter eine Fotobox, ein 3D-Drucker und eine VR-Brille, um den Teilnehmer:innen praktische Medienerfahrungen zu ermöglichen. Der Fachtag inkludierte zudem einen Input der jugendlichen Peers, die ihre Perspektiven und Erfahrungen zur Mediennutzung in einem eigenen Vorstellungsfilm und durch Interviews präsentierten. Der Fachtag war ein zentrales Element zur Vernetzung und Unterstützung der Fachkräfte, die Jugendliche im sicheren Umgang mit digitalen Medien begleiten und fördern möchten.

Die Evaluation zeigte, dass der größte Teil der Teilnehmer:innen mit der Veranstaltung insgesamt zufrieden war. Ebenfalls hat der größte Teil der Teilnehmer:innen durch die Veranstaltung neue Informationen gewonnen und hilfreiche Tipps für die Praxis erhalten. Insbesondere der Vortrag von Kim Beck hat den Teilnehmer:innen gefallen. Auch der Impulsvortrag „Perspektivwechsel“ kam überaus positiv an. Ebenso wurde der Betrag der Peers positiv bewertet. Auch mit den Medien-Mitmach-Stationen war der größte Teil der Teilnehmer:innen zufrieden. Die Workshops wurden insgesamt positiv bewertet und der größte Teil der Teilnehmer:innen würde die Veranstaltung weiterempfehlen.

3.3 Multiplikator:innen Ausbildung

Die Ausbildung und Einbindung von Peers spielten im Projekt eine zentrale Rolle. Die Peers wurden angelernt, Gleichaltrige in verschiedenen Themenbereichen zu unterstützen und anzuleiten. Die Peers überwanden anfängliche Hemmungen und entwickelten die Fähigkeit, auf andere zuzugehen und aktiv Gespräche zu initiieren. Durch die regelmäßige Teilnahme an Projektveranstaltungen und

Workshops konnten sie sich kontinuierlich einbringen und sammelten wertvolle Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit anderen Jugendlichen sowie mit Fachkräften. Im Verlauf des Projekts gewannen die Peers zunehmend Selbstvertrauen und lernten, Verantwortung zu übernehmen, ihre Ideen und Meinungen zu vertreten und in einem teamorientierten Umfeld konstruktiv mit anderen zu arbeiten. Die Ausbildung und kontinuierliche Begleitung der Peers im Projekt trugen somit dazu bei, sie in ihrer persönlichen Entwicklung zu stärken und ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, die sie langfristig in ihrem Alltag und in der Gemeinschaft einbringen können. Die positiven Erfahrungen und das wachsende Selbstbewusstsein der Peers unterstreichen den Erfolg dieser Maßnahme.

Ziel war unter anderem die kritische Reflexion des eigenen Internetkonsums und Freizeitverhaltens der Multiplikator:innen zu stärken bzw. auszubilden sowie die Wissensvermittlung um schädlichen Medienkonsum und -abhängigkeit. Die Evaluation sollte vor allem die Perspektive auf die eigene Praxis rekonstruieren. Es zeigt sich in den Interviews, dass Medienkonsum einerseits legitimiert wird, andererseits aber auch problematisiert. Dies spricht für einen reflektieren Umgang mit Medien. In der Befragung formulierten die Multiplikator:innen außerdem Erwartungen und Ausblicke über ihre aktuelle Tätigkeit am Jugendhilfswerk hinaus. Hierbei zeigen sich inhaltliche Aspekte, mit denen sie sich in Zukunft gerne beschäftigen würden. Dazu gehören Umweltschutz, Nachhaltigkeit, 3D-Druck und Ernährung. Nach Projektende werden die Peers weiterhin in der Jugendarbeit eingebunden, wodurch die Nachhaltigkeit und langfristige Wirksamkeit dieser Arbeit sichergestellt werden. Das Peer-Netzwerk konnte seit 2022 von 4 auf 12 Teilnehmer:innen erweitert werden, die regelmäßig in Projekten mitwirkten. Über diese Maßnahme wurden über 1000 Menschen erreicht.

3.4 Online-Beratung

Um eine niedrigschwellige Unterstützung bei Medienthemen anzubieten, wurde im Rahmen des Projekts im Herbst 2022 eine Online-Beratung eingerichtet. In Vorbereitung darauf wurden Gespräche mit juuuport e. V., einer etablierten Plattform für Online-Beratung für Jugendliche, geführt. Zur Steigerung der Bekanntheit der Online-Beratung wurden spezielle Werbematerialien entwickelt, darunter Sticker und Flyer. Diese Materialien wurden bei Projektveranstaltungen, durch Kooperationspartner:innen sowie in Zusammenarbeit mit Schulsozialarbeiter:innen verbreitet. Im Projektverlauf ging jedoch lediglich eine konkrete Anfrage über das Online-Angebot ein. Aus diesem Grund wurde die Anbindung der Online-Beratung an die Psychologische Beratungsstelle des Jugendhilfswerks veranlasst, sodass die Jugendlichen auch weiterhin die Möglichkeit haben, über das Online-Angebot Kontakt aufzunehmen. Jedoch zeigt sich, dass eine Kontaktaufnahme erfolgreicher ist, wenn die Jugendlichen z. B. bereits an einem Workshop teilgenommen haben. Die persönliche Verbindung senkt die Hemmschwelle der Jugendlichen zur offenen Ansprache schwieriger Themen erheblich.

3.5 Projekteigene Homepage

Ebenso wie die Online-Beratung startete auch die projekteigene Homepage https://www.nextlevel-freiburg.de/ im Herbst 2022. Hier wurden regelmäßige Updates und Informationen bereitgestellt. Die Homepage bietet nicht nur einen Überblick über das Projekt, sondern dient auch als Plattform zur Bewerbung von Veranstaltungen, Workshops und Beratungsangeboten.

4. Freiburg: Next Balance – Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit durch einen bewussten Umgang mit Schönheits- und Fitnessinhalten in sozialen Medien

(Projektlaufzeit 01.01.2025 – 31.12.2026)

4.1 Bedarfe aus dem Vorgänger-Projekt

Mit dem Jugendhilfswerk Freiburg e. V. wurde bereits das Projekt „Next Level“ erfolgreich durchgeführt. Der Bedarf für ein Projekt, das die Problematik der psychischen Gesundheit und deren Zusammenhang mit sozialen Medien behandelt, ergab sich aus dem partizipativen Austausch mit der psychologischen Beratungsstelle sowie den Jugendlichen. Auch Eltern und Fachkräfte gaben die Rückmeldung, sich in diesem Bereich überfordert zu fühlen und Unterstützung zu benötigen.

Im Laufe des Projekts „Next Level“ wurde deutlich, dass Themen wie Social-Media-Abhängigkeit und der zunehmende „Fitnesswahn“ bei Jugendlichen eine erhebliche Herausforderung darstellen. Die Vorstellung eines perfekten Körpers und Lebens führt bei den Jugendlichen nicht selten zu einem verstärkten Druck, sich diesen Idealen anzupassen. Dieser Druck kann schwerwiegende Folgen für das physische und psychische Wohlbefinden der Jugendlichen haben und das Risiko für Depressionen, Ängste und ein gestörtes Selbstbild erhöhen. Die Fortbildungen zeigten, dass Eltern und Fachkräfte sich oft überfordert fühlen, die sich rasch wandelnden Trends und den Einfluss von Influencer:innen auf Jugendliche nachzuvollziehen. Sie gaben an, dass ihnen Werkzeuge fehlen, um den Umgang mit Themen wie Medienabhängigkeit und unrealistischen Körperidealen zu unterstützen. Der Bedarf an gezielter Beratung und Aufklärung in diesen Bereichen bleibt daher hoch.

NEXT
BALANCE
GESUNDER UMGANG MIT SOCIAL MEDIA

4.2 Zielgruppe und Ziel des Projekts

Zielgruppe des Projekts „Next Balance“ sind Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 21 Jahren (aus psychisch und suchtbelasteten Familien) sowie Eltern und pädagogische Fachkräfte. Ziel ist es, eine ausgeglichene und gesunde Mediennutzung zu fördern und Jugendlichen ein differenziertes Verständnis für den Einfluss von Social Media und Körperidealen zu vermitteln. „Next Balance“ soll auf den bisherigen Ansätzen von „Next Level“ aufbauen und diese gezielt erweitern. Hierfür sind vertiefende Workshops und Fortbildungen geplant, die Jugendliche aktiv beim Aufbau eines positiven Selbstbildes und eines reflektierten Umgangs mit digitalen Medien unterstützen.

Das Projekt bezieht sich dabei auf das Thema Schönheits- und Fitnessinfluencer:innen in sozialen Medien und das damit verbundene psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Weiterer Schwerpunkt des Projekts sind die Themen „Körper und Ernährung“ sowie „ökologische Nachhaltigkeit“.

Pädagogische Fachkräfte sollen durch Veranstaltungen im Bereich Medienkompetenz befähigt werden, Kinder und Jugendliche bei einem verantwortungsvollen und kritischen Umgang mit Influencer:innen (aus den Bereichen Food, Fitness und Schönheit) auf sozialen Netzwerken zu unterstützen und gegebenenfalls anzuleiten. Des Weiteren werden Eltern durch eine Informationsreihe dabei unterstützt, die Auswirkungen der Medieninhalte auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und Handlungssicherheit in diesem Bereich zu erlangen.

Zur Vorstellung des Projekts wurden Projektleitung Carmen Kunz sowie Isabel Hörder von Jugendhilfswerk Freiburg e. V. am 11. Dezember 2024 in die vdek-Landesvertretung nach Stuttgart eingeladen. Vor Ort waren außerdem Sarah Back, BARMER, Marc-Sidney Litzkow, TK, sowie Frank Winkler, stellv. Leiter der vdek-LV Baden-Württemberg und Jill Stahl, Referentin Projektmanagement Prävention und Gesundheitsförderung beim vdek.

Abbildung 12: Jill Stahl, Projektmanagerin Prävention und Gesundheitsförderung des vdek, Isabel Hörder, JHW Freiburg e. V., Marc-Sidney Litzkow, TK, Carmen Kunz, JHW Freiburg e. V., Frank Winkler, stellv. Leiter der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg und Sarah Back, BARMER in der vdek-Landesvertretung in Stuttgart (von links nach rechts). Foto: vdek

Erste Workshops fanden im Januar 2025 im Rahmen der Medienkompetenztage Emmendingen mit Schüler:innen der 6. Klasse statt. Die Workshops mit dem Titel „Fake oder Real – Schönheitsideale und Fitnesstrends“ beleuchteten aktuelle Schönheitsideale und Fitnesstrends in sozialen Medien und hatten als Ziel die Förderung eines kritischen Umgangs mit digitalen Inhalten und vermeintlichen Gesundheitstrends. Im Abschlussfragebogen haben die Schüler:innen auf die Frage „Worauf wirst du in Zukunft mehr achten?“ folgendes geantwortet:

Dass ich mit mir zufrieden sein soll und mich nicht mehr mit anderen vergleiche.

Dass ich mich nicht von Bloggern beeinflussen lassen.

Dass ich mich akzeptiere wie ich bin.

Wenn jemand fremdes mir schreibt, dann blockiere ich ihn.

Nicht alles glauben und wenn jemand mir was schreibt, den ich nicht kenne, einfach blockieren.

Ich achte jetzt bei paar Sachen was KI ist.

Ein weiterer Workshop mit dem Titel „Prime, Pam Riegel & Co – Influencer:innen-Produkte im Check“ fand vom 5. bis zum 7. März 2025 statt. Hier wurde verschiedenen Social media-relevanten Fragen auf den Grund gegangen, z. B. ob die Produkte wirklich so gesund sind wie versprochen wird. Die Teilnehmenden haben eine Influencer:innen-Produkt-Rallye durchgeführt, eigene Müsliriegel gebacken und ein eigenes Quiz zu den Influencer:innen-Produkte erstellt, um diese genauer unter die Lupe zu nehmen.

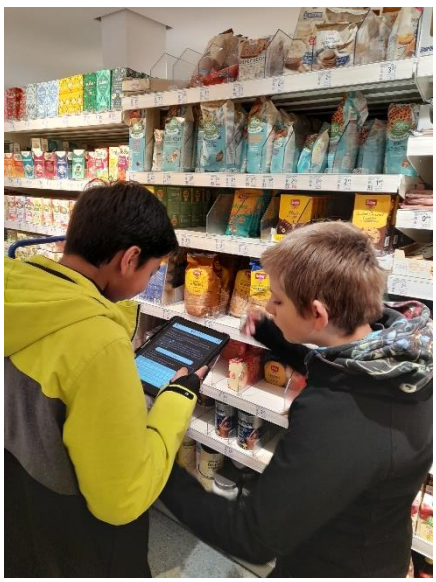


Abbildung 13: Teilnehmer des Workshops "Prime, Pam Riegel & Co - Influencer:innen-Produkte im Check" (Foto: JHW Freiburg e. V.)

Abbildung 14: Flyer für die medienpädagogischen Fortbildungen (Quelle: JHW Freiburg e. V.)

Mit Start im Januar 2025 befindet sich das Projekt noch in den Anfängen. Das erste Steuerungsgruppentreffen findet am 2. April 2025 in Freiburg statt. In der nächsten Sonderausgabe im Jahr 2026 wird über die weitere Entwicklung dieses Projekts berichtet.

Abbildung 15: Flyer für den nächsten Workshop im Projekt (Quelle: JHW Freiburg e. V.)

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Auf der Homepage der vdek-LV Baden-Württemberg können Sie unter …

Themen >

Prävention und Gesundheitsförderung >

Gesunde Lebenswelten >

Gesund vor Ort

Gesund im Pflegeheim

… weitere Informationen zu den Projekten in den jeweiligen Settings erhalten!

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen (Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse – KKH, hkk, HEK – Hanseatische Krankenkasse). Diese versichern bundesweit rund 29 Millionen Menschen, davon über 3 Mio. in Baden-Württemberg. Damit sind die Ersatzkassen in Deutschland die größte Krankenkassenart.

IMPRESSUM
Herausgeber
Landesvertretung Baden-Württemberg
Verband der Ersatzkassen (vdek)
Christophstr. 7, 70178 Stuttgart
www.vdek.com

Telefon 07 11 / 2 39 54 -19
E-Mail frank.winkler@vdek.com
Redaktion Jill Stahl, Frank Winkler
Verantwortlich Michael Mruck, Frank Winkler
Stand März 2025

Literaturverzeichnis

GKV-Spitzenverband (2025). *Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 19. Dezember 2024*. Letzter Zugriff am 20.01.2025 unter URL: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_leitfaden/2024-12-19_GKV-Leitfaden_Praevention_barrierefrei.pdf

GKV-Spitzenverband (2025). *Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI in der Fassung vom 28.09.2023*. Letzter Zugriff am 20.01.2025 unter URL: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/Leitfaden_Pravention_Pflege_2023_barrierefrei.pdf

Jugendhilfswerk Freiburg e. V. (2024). *Abschlussbericht Next Level – Stärkung digitaler Medien- und Gesundheitskompetenz in Familien und bei pädagogischen Fachkräften*.

Jugendhilfswerk Freiburg e. V. (2025). *NEXT LEVEL. Bring dein Spiel und deine Gesundheit auf ein neues Level.* Letzter Zugriff am 17.03.2025 unter URL: https://www.nextlevel-freiburg.de/

Köckler, H. & Geene, R. (2022). Gesundheit in allen Politikfeldern / Health in All Policies (HiAP). In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.* https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i157-1.0

Landeshauptstadt Stuttgart. Bettina Ghiorghita und Annette-Faust-Mackensen (2024). *Gesund leben im Kornhasen. Abschlussbericht über die Projektlaufzeit September 2021 – September 2024*. Letzter Zugriff am 27.03.2025 unter URL: https://www.stuttgart.de/medien/ibs/abschlussbericht_gesund_leben_im_kornhasen_aug2024.pdf

Landkreis Karlsruhe (o. J.). *Suchtfrei im Alter*. Letzter Zugriff am 14.03.2025 unter URL: https://www.landkreis-karlsruhe.de/suchtfreiimalter

Nationale Präventionskonferenz (2019): Erster Präventionsbericht nach § 20d Abs. 4 SGB V.

WHO − World Health Organisation (2013). *The Helsinki Statement on Health in All Policies*. Helsinki.

Wissenschaftliches Institut des Jugendhilfswerk Freiburg e. V. an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Uwe H. Bittlingmayer und Roman Kiefer (2024). *Next Level Abschlussbericht Evaluation. Stärkung digitaler Medien- und Gesundheitskompetenz in Familien und bei pädagogischen Fachkräften*.