

Titel: Neue Strategien zur Gesundheitsmotivation von bewegungsungewohnten Erwachsenen

Einleitung:

Im Rahmen der externen formativen Evaluierung eines im Setting Stadtteil angesiedelten Gesundheitsförderungsprojekts für bewegungsferne Erwachsene zwischen 40 und 65 Jahren erfolgte eine wissenschaftliche Begleitung der Umsetzung sowie eine Bewertung der Zielerreichung. Ziele des Projekts waren der Aufbau von wohnortnahen Strukturen zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung und die Motivation der Zielgruppe zu regelmäßiger Bewegung. Der Fokus der Begleitforschung lag hierbei insbesondere auf der Evaluation der Wirksamkeit des innovativen zentralen Projektelements „Bewegungsberatung“, das als Schnittstelle zwischen dem Gesundheitswesen und Anbietern von Gesundheitssportmaßnahmen pilotmäßig erprobt wurde. Die Evaluationsfragestellung lautete: „Inwieweit kann das Projekt zu gesundheitsrelevanten Verhaltensänderungen bewegungsferner Erwachsener im mittleren und höheren Alter beitragen und inwiefern kann durch die Umsetzung eines innovativen Multiplikatorenkonzeptes der Aufbau von Strukturen zur nachhaltigen Gesundheitsförderung im Stadtteil begünstigt werden?“.

Methode:

Unter Zugrundelegung des Stockmann'schen Evaluationsansatzes zur Wirkungsevaluation[1] wurde eine Kombination unterschiedlicher Erhebungs- und Analyseverfahren angewandt. Diese Perspektiven- und Methodentriangulation umfasste folgende sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden: Qualitative Interviews mit regionalen Gesundheitsexperten, Fragebogenerhebungen zu unterschiedlichen Projektzeitpunkten und Telefoninterviews mit Projektteilnehmenden, Gruppeninterviews mit Multiplikatoren. Die Auswertung der teilstrukturierten Interviews erfolgten nach dem Ansatz der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Zur Aufbereitung und Auswertung der quantitativen Daten der Fragebogenerhebungen wurde das Statistikprogramm SPSS herangezogen.

Ergebnisse:

Wiewohl der Fokus des Projekts die bewegungsorientierte Gesundheit war, zielte das Projekt auf die Vermittlung eines breiten Verständnisses von Gesundheit. Es zeigte für die unterschiedlichen Bedarfe geeignete Strategien zum Erreichen eines höheren Wohlbefindens auf und setzte gut angenommene gemeinschaftliche Aktivitäten und Möglichkeiten zur Stärkung des sozialen Wohlbefindens im Nahbereich der Zielgruppe um. Die Evaluationsergebnisse belegen das erfolgreiche Ansetzen an den Gesundheitsressourcen der Teilnehmenden an den Projektmaßnahmen und deren gestiegene Bewegungsaktivitäten, Motivation und konkrete Planungen zu künftigem gesundheitsfördernden Verhalten.

Die Bewegungsberatung als innovatives Kernelement des Projekts wurde sowohl von der

Zielgruppe wie auch von Gesundheitsexperten als sinnvolles Angebot eingeschätzt. Alle Teilnehmer hatten nach der Beratung konkrete Vorstellungen über gesundheitsförderndes Verhalten, während dies zu Beginn der Befragung nur auf einen kleinen Teil der Befragten zutraf. Die Bewegungsberatung erwies sich als besonders erfolgreich im Motivieren der Zielgruppe: Während sich zu Beginn der Beratung noch ein Viertel der Personen schwach oder mäßig motiviert für verstärkte künftige Sportaktivitäten fühlten, zeigten sich nach der Beratung mehr als zwei Drittel (73%) sehr stark und 27% stark motiviert.

Eine mögliche dauerhafte Verankerung der Bewegungsberatung könnte als fixer Teil von Rehabilitationsprogrammen, als Angebot in den geplanten Primärversorgungszentren oder in landesweiten Gesundheitsprogrammen erfolgen. Um die Idee einer „Bewegung bzw. Bewegungsberatung auf Rezept“ real durchführen zu können, müsste dies jedoch im Gesundheitssystem verankert und sollte eine unkomplizierte und unbürokratische Integration in die Abläufe des Gesundheitswesens sichergestellt werden.

Diskussion/Conclusio:

Insgesamt ist das Projekt aus Sicht der Evaluation als sehr erfolgreich zu bewerten. Die ambitionierten Ziele der Erreichung, Motivierung und Ermächtigung von wenig bewegungsgewohnten Menschen mittleren Alters bzw. älteren Menschen konnten gut umgesetzt werden, u.a. durch die starke Lebensweltorientierung des Projekts und den intersektoralen Zugang mittels Einbindung der maßgeblichen regionalen und gesundheitsrelevanten Akteure. Hervorzuheben sind auch die hohen Werte hinsichtlich eines verbesserten körperlichen wie auch psychischen Wohlbefindens nach der Teilnahme an den Bewegungsprogrammen. Die umfassende Vernetzung mit Schlüsselpersonen des Stadtteils und des Gesundheits- bzw. Sozialbereichs kann als gute Basis für nachhaltige strukturelle Verbesserungen im Sinne der Zielgruppe erachtet werden. Das Initiieren von nachhaltigen Strukturen der Zielgruppenerreichung wurde begonnen, dabei konnte die als sehr wirkungsvolle Maßnahme einzuschätzende Bewegungsberatung erfolgreich erprobt werden. Hierbei zeigte sich, dass dieses innovative Konzept Personen sehr gut zu gesundheitsförderndem Verhalten motivieren konnte und hilfreich bei der Konkretisierung von anfangs vagen Bewegungsabsichten war. Eine anzurathende dauerhafte Verankerung dieses Angebots hängt jedoch maßgeblich von zentralen Akteuren im Gesundheits- bzw. Sozialwesen ab.

Quellen:

[1] Silvestrini S und Reade N (2008). CEval-Ansatz zur Wirkungsevaluation / Stockmann'scher Ansatz. CEval-Arbeitspapiere 11, Saarbrücken: Centrum für Evaluation