

# Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf

**Geschäftsstelle**  
**Initiative Gesundheit fördern – Versorgung stärken**



**Gesunde Städte-Netzwerk**  
der Bundesrepublik Deutschland

## Präventionsplan

### „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“

Eine integrierte Handlungsstrategie für den Landkreis Marburg-Biedenkopf und die Universitätsstadt Marburg



Unterstützt durch:



# Aktueller Stand des Präventionsplans „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“

Susanne Hofmann (Fachdienst Gesunde Stadt Marburg)  
Rolf Reul (Geschäftsstelle Initiative Gesundheit fördern – Versorgung stärken, Fachbereich Gesundheitsamt)

## Evaluation des Präventionsnetzwerkes

Mittels einer Evaluation soll das bestehende Präventionsnetzwerk reflektiert und die Entwicklung seit Beginn der Initiative erfasst werden

Befragung des Netzwerkes über vier Dimensionen

Zweck: Welche Ziele verfolgt das Netzwerk?

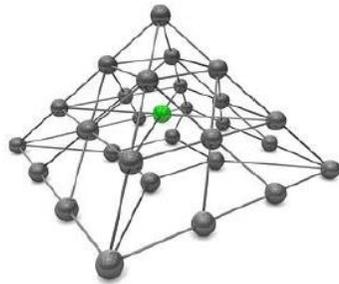
Strukturen: Wie ist das Netzwerk aufgebaut/zusammengesetzt?

Prozesse: Wie arbeiten die Akteur\*innen im Netzwerk zusammen?

Effektivität: Wie erfolgreich ist das Netzwerk mit dem, was es tut?

- Konzeption: Prof. Christine Graf, Deutsche Sporthochschule Köln
- Durchführung: Stefanie Rütten, Beraterin für Gesundheitsmanagement und Organisationsentwicklung

Multiplikatorenkonzept als Teil des Präventionsplans „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“ im Landkreis Marburg-Biedenkopf und in der Universitätsstadt Marburg



Unterstützt durch



Folgende Themenschwerpunkte wurden für Weiterbildungsmodule herausgearbeitet:

- I. Projekt-/Budgetplanung, Fördervoraussetzungen GKV
- II. Projektmanagement, Projektsteuerung
- III. Interkulturelle Kompetenzen in der Gesundheitsförderung
- IV. Netzwerkstrukturen, Ressourcen im Landkreis Marburg-Biedenkopf und in der Universitätsstadt Marburg
- V. Psychische Gesundheit: Resilienz, Stressbewältigung
- VI. Bereits existierende Angebote/gute Beispiele

# Multiplikatorenkonzept / Fort- und Weiterbildung

5



**Fortbildungsmodul für Kita-Leitungen**  
**Gesundheitsfördernde Kita – auf der Grundlage des BEP**



2 Tage + 1 Tag (Follow up)

am 04.03. und 05.03.2020  
 sowie dem **19.05.2020**

Gesundheit *fördern*  
 Versorgung *stärken*

## Inhalte der Fortbildung

- Einführung in die Gesundheitsförderung
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Daten für Taten
- Konzeptqualität in der Gesundheitsförderung auf der Grundlage des BEP
- Handlungsfelder in der Lebenswelt Kita
- Gesundheit selbst erleben
- Planung und Durchführung von Maßnahmen
- Qualitätssicherung und Nachhaltigkeit

**ACHTUNG!!!**  
 Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 20 Personen begrenzt!!

## Organisation

**Zeitlicher Ablauf**  
 Die Fortbildungen beginnen jeweils um 09:00 Uhr und enden um 16:30 Uhr. Zwischen Tag 2 und 3 erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit das Gelernte in der Praxis umzusetzen.



**Tagungsort**  
 Landkreis Marburg Biedenkopf, Kreisverwaltung Hauptstelle Marburg, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg. Die Veranstaltungsräume liegen zentral und sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

**Verpflegung**  
 Getränke und Snacks werden kostenlos gestellt. Das Mittagessen kann auf eigene Kosten in der landkreiseigenen Kantine eingenommen werden.

Das Modul wird in Kooperation mit der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) durchgeführt.

**Die Fortbildung ist als BEP-Fortbildung im Sinne des § 32 Abs. 3 des Hessischen Kinder- und Jugendhilfegesetzbuches (HKJGB) anerkannt.**

Die Anmeldung erfolgt über das beigefügte Formular.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.hage.de](http://www.hage.de)

**Impressum**  
 Herausgeber: Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf  
 Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
 Bild: Gustavo Rezende, Pixabay – Pixabay Lizenz  
 Marburg, Dezember 2019



**EINLADUNG ZUR FORTBILDUNG**  
**NETZWERKEN UND WIE ES GELINGT – REGIONALE GESUNDHEITSSTRUKTUREN KENNEN UND AUSBAUEN**



**MITTWOCH, 19.02.2020**  
 von 09.00 Uhr bis 13.30 Uhr  
 Im Gefahrenabwehrzentrum des Landkreises Marburg-Biedenkopf, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

Mit dieser Veranstaltung startet die neue modulare Fortbildungsreihe des Präventionsnetzwerks der Initiative „Gesundheit fördern – Versorgung stärken“ des Landkreises Marburg-Biedenkopf und der Universitätsstadt Marburg.

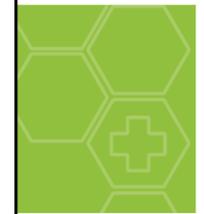
**Referentin** **Zsuzsanna Majzik**  
 Sozialmanagerin M.A., Forchheim

**Anmeldung** Bitte per E-Mail an: [gesundheit@praxisgmbh.de](mailto:gesundheit@praxisgmbh.de)

**Anmelde-schluss** **12.02.2020**  
 Die Veranstaltung ist kostenfrei.



**EINLADUNG ZUR FORTBILDUNG**  
**– GUTE BEISPIELE – WIE ES GELINGT GESUNDHEIT ZU FÖRDERN.**



**DONNERSTAG, 10.09.2020**  
 von 09.00 Uhr bis 13.45 Uhr  
 Erwin-Piscator-Haus  
 Aktionsraum 2  
 Biegenstraße 15  
 35037 Marburg

In der zweiten Veranstaltung der Initiative „Gesundheit fördern – Versorgung stärken“ des Landkreises Marburg-Biedenkopf und der Universitätsstadt Marburg werden 12 Good Practise-Kriterien einer erfolgreichen Gesundheitsförderung sowie konkrete Praxisbeispiele vorgestellt.

**Referentin** **Rajni Kerber**  
 Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KCG Hessen)

**Anmeldung** Bitte per E-Mail an: [gesundheit@praxisgmbh.de](mailto:gesundheit@praxisgmbh.de)

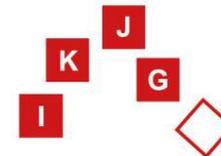
**Anmelde-schluss** **03.09.2020**  
 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

## Unterstützung gesundheitsfördernder Strukturen und gesundheitsbegünstigender Lebensstile in Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf in Marburg

- Die Umsetzung erfolgt in den Stadtteilen Richtsberg und Stadtwald durch die Träger der Gemeinwesenarbeit und wird gefördert durch die Technikerkrankenkasse



Bewohnernetzwerk für Soziale Fragen e.V.



INITIATIVE FÜR KINDER-,  
JUGEND- UND GEMEIN-  
WESENARBEIT e.V.

Kreisausschuss  
Fachbereich Gesundheitsamt

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



## „Seele in Bewegung“

Selbstwirksamkeit erleben – Empowermentprozesse  
anstoßen



Ein präventives Angebot für Frauen und Kinder  
mit Migrationshintergrund



Start am 01.10.2018

# Gesundheit!

Landkreis, Stadt, Bürgerverein und bsj heben ein gemeinsames Projekt zum Thema aus der Taufe

„Gesund leben, gesund bleiben“, lautet der Titel eines neuen Pilotprojektes, das an den Präventionsplan des Landkreises „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“ anknüpft und in Neustadt zur Umsetzung kommt.

von Florian Lerchbacher

**Neustadt.** „Familien- und Generationenzentren können für die zukünftige Entwicklung der Städte und Gemeinden eine zentrale Rolle einnehmen. Neben klassischen Beratungsangeboten ist es wichtig, auch gesundheitsfördernde Maßnahmen anzubieten, die den Menschen eine Unterstützung im Alltag bieten und sich positiv auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken“, sagt Landrätin Kirsten Fründt.

Und so setzt die Stadt Neustadt gemeinsam mit dem Landkreis sowie dem Verein für bewegungs- und sportorientierte Jugendsozialarbeit Marburg (bsj) – in der Junker-Hansen-Stadt unter anderem zuständig für Jugend- und Gemeinwesenarbeit – und dem Bürgerverein ein Pilotprojekt um, das genau diese Aussage der Landrätin untermauern soll. Bürgermeister Thomas Groll ist voll des Lobes und spricht angesichts der vier Akteure von einem wahren Glücksfall beziehungsweise einem Kleeblatt.

Das Projekt dreht sich um das Thema Gesundheit und Prävention. Die Neustädter hatten im Familien- und Generationenzentrum die Nutzer gefragt, was sie sich für Angebote in der Stadt wünschen würden, um eine ge-



Thomas Groll (von links), Monika Stein (Geschäftsführerin bsj), Dieter Trümpert (Vorsitzender „Wir für uns“), Nicole Zinkowski (Leiterin Familienzentrum), Karin Rohlf (bsj), Annika Schlüter (Gemeinwesenarbeit / bsj), Rolf Reul (Landkreis) und Kirsten Fründt stellten das „Kleeblatt“ vor – ein breit aufgestelltes Gesundheitsprojekt.

Foto: Florian Lerchbacher

sündere Lebenswelt zu bekommen. Herausgekommen sind vier Standbeine – um deren Umsetzung sich der bsj und der Bürgerverein kümmern. Zunächst im Haus der Vereine, wo das Familienzentrum übergangsweise seinen Sitz hat, später dann im Kultur- und Bürgerzentrum.

Der aus zehn Terminen bestehende Kurs Faszien-Quigong mit Monika Glänzer (dienstags, 15.30 bis 17 Uhr) hat nicht nur bereits begonnen, sondern ist auch schon ausgebucht. Anders sieht das bei „Ab in die Natur“

aus. Zwischen April und Juni (24. April, 8., 15. und 29. Mai sowie 5. Juni, jeweils 16.30 bis 18 Uhr) lädt Anne Gasse zu Wanderungen in und um Neustadt ein, bei denen es gilt, die Natur zu entdecken.

Am 14. Mai findet außerdem ab 18 Uhr der Vortrag „Umgang mit Medien – Suchtprävention bei Kindern“ statt. Neustädter Eltern hatten sich diesen besonders gewünscht, um zu erfahren, welche Gefahren Smartphone, Tablet und Fernseher bergen und wie ein verantwortungs-

voller Umgang damit aussehen könnte.

Aktiv werden heißt es dann während des vierten Teils des Gesundheitsprojektes. Anne Gasse leitet ein Qualifizierungsangebot, durch das die Teilnehmer sich mit dem Ziel, Anleiter von Bewegungs- und Entspannungsangeboten zu werden, in naturpädagogischer Arbeit weiterbilden können. „Bewegungsangebote in der Natur“ lautet entsprechend der Titel. Die Qualifizierung findet an Donnerstagen und Freitagen zwi-

schen 16.30 und 18.30 Uhr statt (Termine: 28. August, 3. September, 11. September, 17. September, 25. September). „Uns war es wichtig, niedrigschwellige Angebote zu machen. Bei dieser Qualifizierung braucht man zum Beispiel keine Halle und keine Materialien. Aber die Möglichkeiten, sich zu bewegen und Stress zu reduzieren sind riesig“, erklärt Karin Rohlf (bsj). Alle Angebote sind kostenlos.

Im nächsten Jahr dreht sich die Gesundheitsreihe um das Thema Kochen.

Start am 01.2020

## „Verbunden-Stark-Gesund“



-Ein präventives Unterstützungsangebot für Ein-Eltern-Familien in Marburg-

# Modellprojekt KOMBINE

Universitätsstadt Marburg  
Fachdienst Sport & Fachdienst Gesunde Stadt



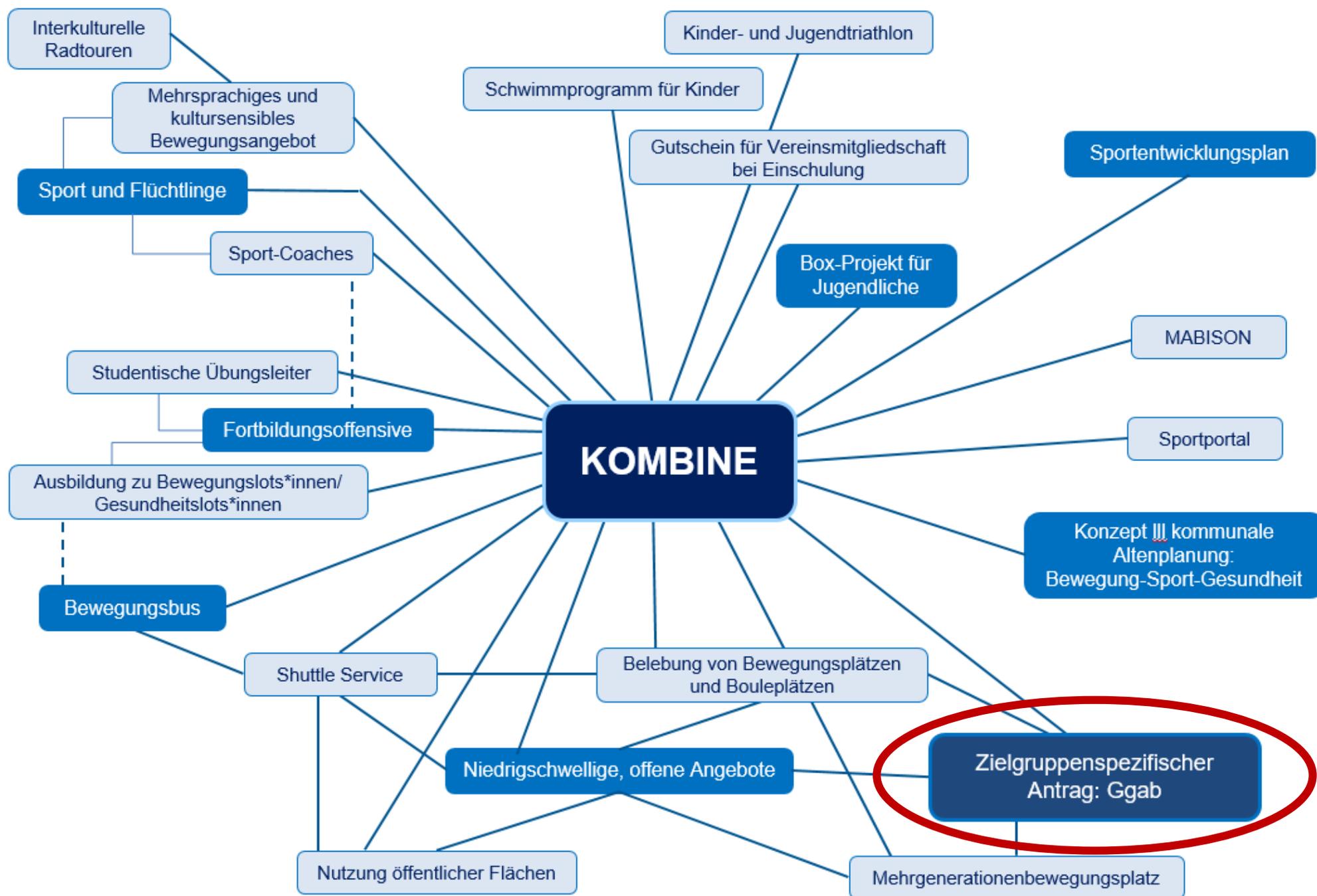
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V





**Entwickelte  
Maßnahmen**

**Vernetzung**



# Projektbeispiel: „Gemeinsam geht alles besser – Marburger Bewegungspatenschaften“ (Ggab)

Unterprojekt  
von KOMBINE

<b>Projektlaufzeit</b>	01.02.2021 - 31.01.2025 (4 Jahre)
<b>Förderung</b>	BZgA und GKV-Bündnis für Gesundheit (Zielgruppenspezifische Projektförderung)
<b>Trägerschaft &amp; Kooperationspartner</b>	FD Sport und FD Gesunde Stadt <ul style="list-style-type: none"> <li>• FD Altenplanung</li> <li>• Projekt „In Würde teilhaben“ von Arbeit &amp; Bildung e.V.</li> <li>• Alzheimergesellschaft Marburg-Biedenkopf e.V.</li> <li>• Gemeindegewestern 2.0</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Ältere Menschen aus schwierigen Lebenslagen, die noch im häuslichen Umfeld leben
<b>Setting</b>	Stadt/Kommune



# Laufende Förderanträge an das GKV Bündnis Hessen



## Kreisausschuss

Fachbereich Gesundheitsamt

Gesundheit *fördern*  
Versorgung *stärken*



„Dezentraler/e Präventionsberater\*in für  
bedarfsorientiert ausgewählte Kommunen“



Projektskizze - Förderantrag „Kommunales  
Förderprogramm: Zielgruppenspezifische Intervention“

© Foto: www.wortbild.online



## Kreisausschuss

Fachbereich Gesundheitsamt

Gesundheit *fördern*  
Versorgung *stärken*



„Starkes Ich“

Selbstwirksam – Selbstbewusst - Selbstkontrolle



Projektskizze - „Kommunales Förderprogramm: Zielgruppenspezifische Intervention“ Eine Maßnahme zur Resilienzförderung bei Jugendlichen aus suchtbelasteten und/oder psychisch belasteten Familien.

© Foto: www.wortbild.online



## „Präventions- und Impfstrategie zur Verhinderung von Covid-19 Erkrankungen in Städten und Gemeinden mit erhöhtem Handlungsbedarf“

- Pilotprojekt in Stadtallendorf
- Dauer. Zunächst 3 Monate
- Fachkraft zur Prävention, welche vom LK finanziert und unter Federführung von der Geschäftsstelle der Initiative Gesundheit fördern – Versorgung stärken vom FB Gesundheitsamt und dem Büro für Integration angeleitet wird. Die Stadt Stadtallendorf ist in den Prozess verantwortlich miteinbezogen

## Lebensphasenbezogene Arbeitskreise

- Derzeit im digitalen Format - in Zukunft sollen die AK als Hybridveranstaltungen stattfinden?
- inhaltlicher Input zu dem weitere potenzielle Interessierte zeitversetzt eingeladen werden.

- **Beispiel AK Gesund altern:**

Donnerstag, den 17. Juni um 16:00 Uhr

Referent: Jonathan Petzold

Vortrag zur Frage, wie digitale Technologien als Hilfsmittel gegen Einsamkeit im Alter dienen können: Inwiefern sind Isolationsprozesse ein wichtiges Präventionsthema?

- **Beispiel AK Gesund aufwachsen:**

Mittwoch, den 16. Juni um 11:00 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Hanna Christiansen

Vortrag zur Frage, wie wirkt sich die Pandemie auf die psychische Gesundheit von jungen Menschen aus?

## Gesundheitsziele im Rahmen des Präventionsplan „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“

Gesundheitsziele im Hinblick auf die Arbeitskreise

### Gesund aufwachsen

Gesund bleiben - Mitten im Leben  
Gesund altern



© Foto: www.wortbild.online



# Umsetzungsstand zur Erreichung der Gesundheitsziele

Jährliche Gesamtfördersumme des  
Landkreises und der Universitätsstadt Marburg  
(Stand 2021): 140.000 €

Rolf Reul (Geschäftsstelle Initiative Gesundheit fördern  
– Versorgung stärken, Fachbereich Gesundheitsamt)  
Susanne Hofmann (Fachdienst Gesunde Stadt Marburg)

Kinder, Jugendliche, Eltern und deren Bezugspersonen lernen einen bewussten Umgang mit digitalen Medien und der Medienwelt, ohne sich gesundheitlich, seelisch oder sozial zu schaden.

- **Geplante Maßnahme:** Entwicklung einer Toolbox für den bewussten Umgang mit Smartphones und Tablets in der Interaktion mit dem Säugling und Kleinkind zur Nutzung in Erziehungs- und Bildungseinrichtungen.

Kinder und Jugendliche entwickeln Freude an Bewegung. Entsprechend wird der Zugang zu Angeboten gefördert und ausgebaut.

- **Geplante Maßnahme:** In allen drei Lebensphasen wurde ein Teilziel zur Bewegungsförderung entwickelt, welches jeweils durch die Modellvorhaben zur Bewegungsförderung in der Stadt Marburg (KOMBINE) und im Landkreis Marburg-Biedenkopf (Sportland Hessen bewegt) umgesetzt wird.

Kindern, Jugendlichen und Eltern wird mit Wertschätzung und einer fördernden Grundhaltung begegnet. Eltern haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken und erfahren Selbstwirksamkeit hinsichtlich der eigenen Gesunderhaltung und der Gesundheit ihrer Kinder.

- **Geplante Maßnahme:** Entwicklung eines Programms zur Resilienzförderung von Jugendlichen.

Menschen in der mittleren Lebensphase sind sensibilisiert, sich für die eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv einzusetzen.

- **Geplante Maßnahme:** wird durch die Modellvorhaben zur Bewegungsförderung in der Stadt Marburg (KOMBINE) und im Landkreis Marburg-Biedenkopf (Sportland Hessen bewegt) umgesetzt

Menschen in prekären Lebenslagen in der mittleren Lebensphase haben gute Zugänge zu Gesundheitsangeboten und gesellschaftlicher Teilhabe.

- **Geplante Maßnahme:** Entwicklung eines niedrigschwelligen Achtsamkeitstrainings zur Förderung der inneren Widerstandsfähigkeit und Unterstützung der psychischen Gesundheit von Menschen in prekären Lebenslagen

Die psychische Gesundheit von Erwerbslosen und geringfügig Beschäftigten wird gefördert.

- **Geplante Maßnahme:** Etablierung des Themenfelds Gesundheit in allen Sprachkursen (VHS, BAMF, FBS); Probedurchlauf in DaF-Sprachkursen und spätere Ausweitung auf mehrere Sprachen (Englisch, Französisch, Spanisch etc.); Einkauf von externer Dienstleistung zur Ausarbeitung des Themenkomplexes in der jeweiligen Sprache unter Einbezug der Kursleiter.

:

## Gesund altern

Die Gesundheit von pflegenden Angehörigen wird gefördert.

- **Geplante Maßnahmen:** Entwicklung eines Konzepts zum Aufbau von niedrigschwelligen Präventionsangeboten, das von unterschiedlichen Initiativen in Landkreis und Stadt anwendbar ist.
- Bereitstellung von Weiterbildungsformaten, welche die psychische Widerstandsfähigkeit pflegender, berufstätiger Angehöriger kräftigen: Es gibt einen Bildungsurlaub für pflegende Angehörige, die weiterhin beruflich aktiv sind.



**Veranstaltungsort** Berufliche Schulen Biedenkopf  
Veranstaltungsraum  
Auf der Kreuzwiese 12  
35216 Biedenkopf



**Termin** Mo. 26.07.21 bis Fr. 30.07.21  
jeweils von 09:00 bis 16:00 Uhr

**Dauer** 5 Tage Blockveranstaltung

**Kursnummer** AJ830112ZB

**Gebühr** 55,00 € (inkl. Getränke und Pausensnacks)

**Anmeldefrist** 4 Wochen vor  
Veranstaltungsbeginn

**Anmeldung unter** [www.vhs.marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs.marburg-biedenkopf.de)

**Kontakt** Frau Hinzmann  
06421 405-6725

Gefördert durch die Initiative „Gesundheit fördern, Versorgung stärken“  
des Landkreises Marburg Biedenkopf

**Impressum**

**Herausgeber:** Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf,  
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg

**Redaktion:** FD Volkshochschule, FD Altenhilfe, FB Gesundheitsamt,  
Geschäftsstelle der Initiative Gesundheit fördern –  
Versorgung stärken

**Titelfoto:** Cevahir – stock.adobe.com

**Foto Landrätin:** Markus Farnung

Marburg, April 2021

Der Bildungsurlaub ist unter dem Aktenzeichen  
III1A-55n-4145-0207-20-1566 vom  
Hessischen Ministerium für Soziales und Integration anerkannt

### Bildungsurlaub

**Pflege und Beruf –  
Wege zur besseren Vereinbarkeit**

**Stress verringern mit Wissen und  
Entspannungstraining**



Ein fachbereichsübergreifendes Angebot  
der Initiative „Gesundheit fördern –  
Versorgung stärken“ und dem Fachdienst  
Altenhilfe (FB Gesundheitsamt) sowie der  
Volkshochschule des Landkreises  
Marburg-Biedenkopf.

Hessische Beschäftigte haben grundsätzlich die Möglichkeit, für fünf Tage pro  
Jahr bezahlten Bildungsurlaub in Anspruch zu nehmen

Die Lebensübergänge von Älteren werden präventiv gestaltet.

- **Geplante Maßnahmen:** Unterstützung von bestehenden und zukünftigen Mittagstischen mit Ernährungsberatung und Bewegungsförderung zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit und gesellschaftlichen Teilhabe.
- Ausbau von Angeboten zur Isolationsprävention und Gesundheitsförderung im Angesicht von Partner\*innenverlust und Trauerphasen.

Die gesundheitliche Situation und Resilienz von isolierten, psychisch erkrankten, immobilen, von Armut bedrohten Älteren wird verbessert.

- **Geplante Maßnahme:** wird derzeit durch die Modellvorhaben zur Bewegungsförderung in der Stadt Marburg (KOMBI) und im Landkreis Marburg-Biedenkopf (Sportland Hessen bewegt) umgesetzt, bei denen auch niedrigschwellige Bewegungsangebote für Ältere in besonders vulnerablen Lebenslagen geschaffen werden sollen.