

Informationsmaterial für potenzielle TrainingsleiterInnen als Teilprojekt zu „Gesundheit in Bewegung 2.0“



Abbildung 1: In Bewegung

Teilprojektgruppe:
**Lisa-Marie Apfelbacher, Mellory Schöffmann
 und Manuela Zeppitz**
Kontakt: Mellory.Schoeffmann@edu.fh-kaernten.ac.at

Fachhochschule Kärnten
 Studienbereich Gesundheit und Soziales
 Österreich



Abbildung 2: Teilprojektgruppe

Hintergrund

Demenzkrankungen zählen zu den teuersten Alterserkrankungen und stellen unsere Gesellschaft vor eine „neue humanitäre Herausforderung“ (Fischbach, 2013, S.6). Laut dem Österreichischen Demenzbericht 2014 sind aktuell rund 130.000 Menschen an Demenz erkrankt. Bis zum Jahr 2050 soll sich dieser Anteil verdoppeln. Grund dafür ist ein kontinuierlicher Altersanstieg in der Bevölkerung. Nach einer ländervergleichenden Studie im Jahr 2009 sind in Österreich die Kosten von Demenzen auf rund 2,9 Mrd. Euro geschätzt worden, was etwa 25.600 Euro pro erkrankter Person pro Jahr entspricht (Höfler et al., 2015). Aus diesem Grund sollte in Prävention und nachhaltige Angebote investiert werden. Ein möglicher Lösungsweg könnte hier der Einsatz von ehrenamtlich engagierten Personen sein. Das Projekt „Gesundheit in Bewegung 2.0“ des Studienbereichs Gesundheit und Soziales der Fachhochschule Kärnten, unter der Leitung von Mag. (FH) Doris Anna Gebhard, will mit Bewegungsinterventionen in Pflegeheimen das Bewegungsverhalten von Menschen mit Demenz fördern. Für die Durchführung werden ehrenamtliche, potenzielle TrainingsleiterInnen gesucht. Die Freiwilligen selbst hätten dadurch einen Nutzen, wie zum Beispiel Zufriedenheit und Spaß durch ehrenamtliche Tätigkeit (Flatau et al., 2013).

Vorgehen

Die Studierenden des Vollzeitbachelorstudienganges Gesundheits- und Pflegemanagement hatten die Möglichkeit in Teilprojekten ihr theoretisches Wissen der Gesundheitsförderung und Prävention aus den ersten zwei Semestern praktisch umzusetzen. Bevor es an die Gestaltung der Informationsmaterialien für potenzielle TrainerInnen ging, war neben einer Literaturrecherche die Bestimmung der Zielgruppe ein Kernbereich. Die Zielgruppe ist sehr groß, unterschiedlich und vielfältig. Sie reicht von Studierenden, über bereits ehrenamtlich Tätige, bis hin zu möglicherweise interessierten Pflegekräften und auch Angehörigen. Recherchen wurden angestellt zu Themen wie etwa Demenz und Bewegung, Motive für ehrenamtliche Tätigkeiten, potenzielle Kommunikationskanäle sowie Arbeit mit den einzelnen Kanälen. Hinsichtlich der Motivation von Freiwilligen hat sich ergeben, dass die wichtigsten Motive laut „Limbic Typen Konzept“ Stimulanz, Dominanz und Balance sind (Wurster & Von Sachsen-Altenburg, 2015): Menschen mit Tendenz zur Dominanz sind getrieben durch Ihren gesunden Egoismus, da sie selbst von diesen Aktivitäten profitieren. Im Gegensatz dazu gibt es Menschen, die durch das Motiv Balance gesteuert werden. Sie erwarten keine Gegenleistung und alles was für sie zählt, ist die gute Sache. Menschen, die stets auf der Suche nach Spaß sind und den großen Kick lieben, werden von der Stimulanz gesteuert (Wurster & Von Sachsen-Altenburg, 2015). Für die Rekrutierung bedarf es unter anderem der Analyse von Motivationsgründen für ehrenamtliche Tätigkeit (Göring & Mutz, 2015): Viele Freiwillige erwarten sich von einer ehrenamtlichen Tätigkeit vor allem zusätzliche Bildungseffekte im Sinne einer Kompetenzerweiterung. Junge Menschen können im Rahmen ihres Engagements einerseits ihre Persönlichkeit entwickeln und andererseits wichtige Lernerfahrungen erleben. Außerdem sollen soziale, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen vermittelt und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl gestärkt werden. Als ehrenamtlich tätige Person kann man also Schlüsselqualifikationen erwerben, die am Arbeitsmarkt und im Alltag stark gefragt sind.

Aufbauend auf Recherchen zu Vor- und Nachteilen von verschiedenen Kommunikationskanälen wurden die Kanäle Informationsfaltblatt, E-Mail und Facebook gewählt. Nähere Details bezüglich Ausbildung, Dauer und Kosten wurden von der Projektleiterin Frau Mag. (FH) Doris Anna Gebhard zur Verfügung gestellt.

Literatur

- Doak, C., Doak, L., Houts, P. & Loscalzo, M., (2006). The role of pictures in improving health communication: A review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. *Patient Education and Counseling*, 61, 173–190.
- Fischbach, C. (2013). *Freiwilliges Engagement - Das Sozialkapital in einer alternden Zivilgesellschaft: Eine Untersuchung der freiwilligen Helfertypen in der Betreuung von Demenzkranken in Deutschland und den Niederlanden*. Unveröffentlichte Dissertation, Fakultät für Gesellschaftswissenschaften der Universität Duisburg-Essen.
- Flatau, J., Emrich, E. & Pierdzioch, C. (2013). Einfluss unterschiedlicher Motive auf den zeitlichen Umfang ehrenamtlichen Engagements in Sportvereinen. *Sozioökonomische Modellbildung und empirische Prüfung. Zeitschrift für Sportwissenschaften*, 44, 10-24.
- Göring, A., Mutz, M. (2015). Kompetenzerwerb und Persönlichkeitsentwicklung im Freiwilligen Sozialen Jahr: Ein Vergleich vier sozialer Tätigkeitsbereiche. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaften*, 10, 1-20.
- Höfler, S., Bengough, T., Winkler, P. & Griebler, R. (Hrsg.). (2015). *Österreichischer Demenzbericht 2014*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Sozialministerium.
- Kolip, P. (2006). Evaluation, Evidenzbasierung und Qualitätsentwicklung: Zentrale Herausforderungen für Prävention und Gesundheitsförderung. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 4 (1), 234-239.
- Wurster, M. & Von Sachsen-Altenburg, M. (2015). *Helden gesucht: Projektmanagement im Ehrenamt*. Berlin Heidelberg: Springer, 37-38.

Fotocredit: Colourbox: 12620933, 6768453, 12878932, 15130113



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



Ergebnisse

In erster Linie steht das Informationsfaltblatt im Mittelpunkt (vgl. Abbildung 3), welches auch im Rahmen der Dissemination über andere Kommunikationskanäle verwendet wird. „Leisten Sie einen wertvollen Beitrag, nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für Sie selbst“ ist der Slogan auf der Vorderseite des Informationsfaltblattes, welcher die Zielgruppe ansprechen soll. Gemeinsam mit dem ausgewählten Bild, welches als „Eyecatcher“ eingesetzt wird, soll die Aufmerksamkeit erweckt werden (Doak et al., 2006).

Auf den Innenseiten des Informationsfaltblattes werden die Besonderheiten des Projektes aufgezeigt, das Interesse der Zielgruppe geweckt und Personen motiviert, TrainingsleiterIn zu werden und langfristig am Projekt mitzuwirken. Ebenfalls sind alle nötigen Informationen über die Ausbildung, Kontakt bei Interesse usw. im Informationsfaltblatt integriert.

Interesse?
 Für weitere Informationen kontaktieren Sie:
 Frau Mag. (FH) Doris Anna Gebhard
 Projektleiterin „Gesundheit in Bewegung 2.0“
 Studienbereich Gesundheit und Soziales

Wir suchen Sie als TrainingsleiterIn für ein innovatives Bewegungsprojekt für Menschen mit Demenz

Leisten Sie einen wertvollen Beitrag, nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für Sie selbst!

FACHHOCHSCHULE KÄRNTEN
 Gesundheits- und Pflegemanagement
 Hauptplatz 12, 9560 Feldkirchen

PROJEKTLEITUNG
 Mag. (FH) Doris Anna Gebhard
 ☎ +43 (5) 90500 -3505
 ☎ +43 (5) 90500 -83505
 ✉ d.gebhard@fh-kaernten.at

FLYER DESIGNED BY
 Lisa-Marie Apfelbacher, Mellory Schöffmann, Manuela Zeppitz

FOTOCREDIT
 Colourbox: 12620933, 6768453, 12878932, 15130113

Was ist „GIB 2.0“?
 „GIB 2.0“ steht für das Projekt „Gesundheit in Bewegung 2.0“, mit dem das Bewegungsverhalten von Menschen mit Demenz in Pflegeheimen gefördert werden soll.

Was ist Ihr Nutzen als TrainerIn?

- Selbstverwirklichung durch persönliches Engagement!
- Stärkung der Persönlichkeit und soziales Miteinander!
- Zufriedenheit und Spaß durch ehrenamtliche Tätigkeit!
- Zusätzliche Kompetenzerweiterung und Bildung für Ihr weiteres Berufsleben!

Was bringen Sie als zukünftige TrainerIn mit?

- Emotionale Kompetenz
- Freude an Bewegung
- Kommunikationsfähigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Flexibilität

Wie sieht die Ausbildung aus?
 Die Ausbildung wird von einem interdisziplinären Team der Fachhochschule Kärnten durchgeführt.

Themenschwerpunkte:

- Grundlagenwissen Demenz
- Effekte von Bewegung bei Demenz
- Trainingsdidaktik bei Demenz
- Bewegungsbiographiearbeit
- Übungsabläufe aus den Bereichen Kraft, Ausdauer & Koordination
- Adaptionmöglichkeiten an verschiedene Leistungsniveaus
- Adaptionmöglichkeiten an die Bewegungsthemen Natur, Tanz und Alltagsaktivitäten
- Trainingsreflexion und -dokumentation

Ausbildungsdauer:
 24 Unterrichtseinheiten à 45 min. in einem GIB 2.0 Projektteam

Wann:
 Februar 2016

Kosten:
 Die Kosten werden vom Projekt „Gesundheit in Bewegung 2.0“ übernommen.

Voraussetzung:
 Bereitschaft an der Trainingsdurchführung in den beteiligten Projektteams als TrainingsleiterIn praktisch mitzuwirken:

- März bis Juni 2016 und/oder
- September bis November 2016

Abbildung 3: Entwurf Informationsfaltblatt

Diskussion und Ausblick

Das Informationsmaterial für TrainingsleiterInnen steht kurz vor der Finalisierung und wird dann stark in der Öffentlichkeit verbreitet. Durch das Erreichen der breiten Masse sollen genügend potentielle TrainingsleiterInnen angesprochen und gefunden werden, damit die Bewegungsinterventionen im Rahmen des Projektes „Gesundheit in Bewegung 2.0“ erfolgreich starten können. Speziell die Recherche zum Thema Ehrenamt ist stark im Informationsmaterial implementiert und hilft evidenzbasiert Beweggründe für eine Teilnahme als TrainingsleiterIn aufzuzeigen. Erstrebenswert wäre es, das Informationsmaterial für TrainingsleiterInnen zu evaluieren. Spezielle Befragungen der TrainingsleiterInnen, wie beispielsweise ob das Informationsmaterial der Ausgangspunkt war, um sich am Projekt zu beteiligen, wäre interessant. (Kolip, 2006). Inwieweit die Effizienz des Informationsmaterials gegeben ist bzw. ob es die geplante positive Wirkung erreicht hat, wären weitere Punkte für die Evaluation. Für weitere Informationen über die Ausbildung als TrainingsleiterIn kontaktieren Sie Frau Mag. (FH) Doris Anna Gebhard unter folgender E-Mail: d.gebhard@fh-kaernten.at.