



© Reiner Sturm; pixelio.de

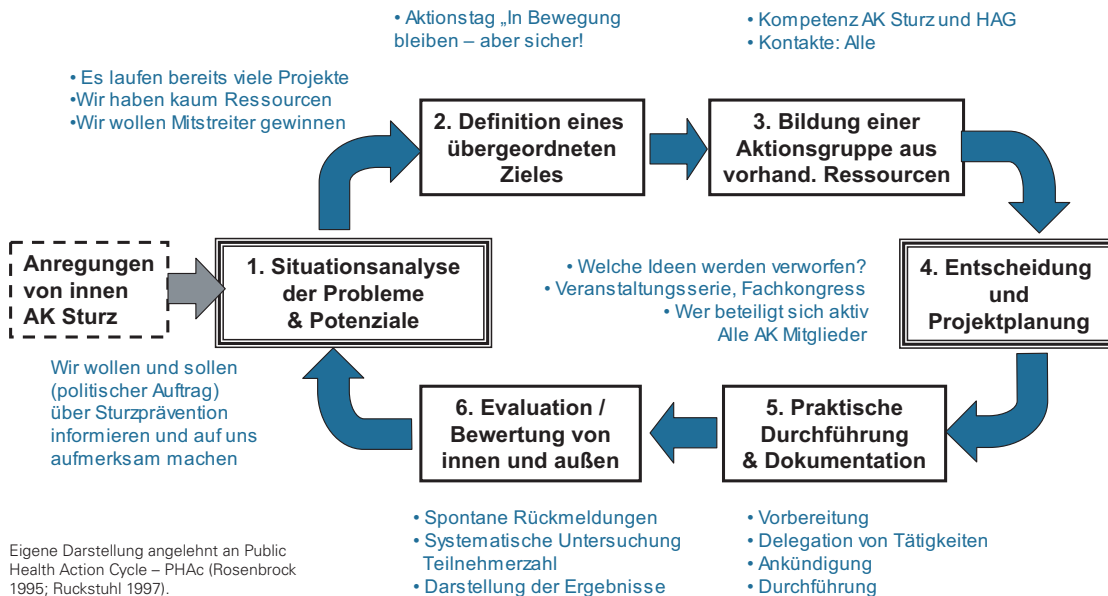
# Vertiefungsmodul 6

## Aktionstag „In Bewegung bleiben – aber sicher“

In diesem Vertiefungsmodul finden Sie die Beschreibung einer kurzen, einmaligen Aktion des Arbeitskreises Sturzprävention Hamburg in Form einer halbtägigen Informationsveranstaltung. Planung und Durchführung des Aktionstages orientieren sich an dem sechs-schrittigen Aktionszyklus. Sie können dieses Vertiefungsmodul zuzüglich der Anhänge zur Gestaltung einer eigenen Veranstaltung nutzen.

### Aktionszyklus in 6 Schritten zur Initiative und Koordination von Projekten zur kommunalen Gesundheitsförderung

#### Aktionstag „In Bewegung bleiben – aber sicher“ am 29. September 2006



### Anregung von innen oder außen (Impuls)

Vor der Entscheidung, sich näher mit einem Projekt zu beschäftigen, steht zunächst ein Impuls, etwa eine Anregung oder ein Handlungsauftrag. Dieser Impuls kann eine genaue Vorgabe sein oder lediglich ein eigener, spontaner Gedanke. Im Falle unseres Arbeitskreises Sturzprävention in Hamburg diskutierten wir während eines regulären Treffens, wie wir uns und unser Leitthema „Kommunale Sturzprävention“ der Hamburger Fachöffentlichkeit näher bringen könnten. Eine Aktion sollte geplant werden (da waren sich die Anwesenden einig), die fachlich fundiert informieren sollte.



### Arbeitsschritt 1: Situationsanalyse der Probleme und Ressourcen

Eine Herausforderung wird erkannt und mit vorhandenen Ressourcen abgeglichen.

Noch in der gleichen Sitzung ergab sich Gelegenheit, die Situation des Arbeitskreises Sturzprävention zu besprechen. In Form eines Brain-Stormings wurden verschiedene Vorschläge gesammelt und diskutiert. Genannt wurden beispielsweise:

- „Wir machen etwas spektakuläres, eine Aktion auf dem Rathausmarkt.“
- „Lieber Fachvorträge, etwas für Professionelle aus dem Gesundheitsbereich.“
- „Die Presse muss informiert werden.“
- „Eine Aktion für betroffene ältere Menschen, mit Angeboten zum Mitmachen.“
- „Schulungen für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen aus der Altenhilfe, die interessiert das Thema Sturz.“

Gemeinsam wurden Vor- und Nachteile der Ideen erwogen sowie mögliche Verbindungen geprüft. Rasch wurde deutlich, dass die Planung der Einzelheiten von der übergeordneten Zielsetzung abhängen würde, und dass diese einen breiten Konsens innerhalb des Arbeitskreises bräuchte. Außerdem sollte die Aktion die Expertise innerhalb des Arbeitskreises darstellen.

### Arbeitsschritt 2: Definition eines übergeordneten Zieles

Zügig einigten sich die Anwesenden, mit einer Art Auftaktveranstaltung den multidisziplinären Arbeitskreis Sturzprävention vorzustellen und einen Eindruck von den Tätigkeitsfeldern der Mitglieder sowie erste fachliche Anregungen zum Thema Sturzprävention zu geben. Eine halbtägige Veranstaltung würde die Ressourcen des Arbeitskreises nicht überfordern.

### Arbeitsschritt 3: Bildung einer Aktionsgruppe & Ideensammlung

Alle Mitglieder des Arbeitskreises stimmten zu, sich an einer halbtägigen Fachveranstaltung zu beteiligen. Bis zum nächsten Treffen sollte jedes Mitglied Vorschläge für einen eigenen Beitrag ausarbeiten, diese mit etwaigen Vorgesetzten der eigenen Einrichtung besprechen und beim nächsten Treffen mit dem Arbeitskreis in Form eines Veranstaltungsplanes abstimmen. Als externe Institutionen bei der Organisation der Veranstaltung wurden zum einen die Albertinen-Akademie zur Ausrichtung des Aktionstages integriert, zum anderen die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) gewonnen.

An anderer Stelle diskutiert und umgesetzt wurden in Hamburg auch halbtägige Veranstaltungen, die in einem ersten, allgemeinen Teil ein breites Publikum aus dem Hamburger Netzwerk informieren, um dann in einem zweiten Teil durch Angebote zum Mitmachen besondere Zielgruppen mit ihren speziellen Bedürfnissen zu erreichen. Für Multiplikatoren und Multiplikatorinnen waren kurze Schulungen (Workshops) oder Vorstellung besonderer Projekte interessant, während ältere Menschen gerne an Info-Ständen die Gelegenheit zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch nutzten. Einfache Mitmach-Aktionen oder Messungen (Blutdruck, Handkraft, Seh-Test) animieren zur Gesundheitsvorsorge und bieten einen schnellen Gesprächseinstieg.



### Arbeitsschritt 4: Entscheidung und Projektplanung

Beim nächsten Treffen wurde unter der Moderation der Koordinatorin des Arbeitskreises Sturzprävention anhand einfacher „W“ Fragen eine Art Checkliste detailliert besprochen:

- Was wollen wir machen (Charakter der Veranstaltung)?
- Wann soll die Aktion stattfinden (Terminfindung)?
- Wie viel muten wir uns zu (Inhaltlicher Aufwand und zeitliche Dauer der Aktion)?
- Wen laden wir ein? Für wen machen wir die Aktion (Zielgruppe)?
- Wo soll die Aktion stattfinden (Versammlungsort)?
- Welche Unterstützung brauchen wir von außen (z.B. Druck von Flyern)?

Mit etwas Überlegung konnten verschiedene Teilziele gemeinsam erreicht werden. Die Vorstellung des Arbeitskreises beispielsweise oder Vorträge konnten so gestaltet werden, dass sowohl ehrenamtliche als auch professionelle Akteurinnen im Gesundheitswesen Wissenswertes erfahren.

Wesentliche Vorarbeiten waren das gemeinsame Erstellen von Einladungen oder Flyern sowie eines geeigneten Verteilers für den Versand. Insbesondere die offizielle politische Vertretung der älteren Menschen in Hamburg, der Landesseniorenbeirat (LSB), nannte wichtige Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen, die wiederum als Multiplikatoren/Multiplikatorinnen direkten Zugang zu älteren Menschen hatten. Wichtige Verbände oder Amtsinhaberinnen wurden zusätzlich persönlich angesprochen und eingeladen. Der Hamburger Sportbund (HSB) unterstützte sein ständiges Mitglied im Arbeitskreis durch einen zusätzlichen Referenten. Die Mitglieder des Arbeitskreises nutzten ihre Adress-Verteiler und verbreiteten Einladungen per Post und/oder per E-mail (vgl. Anhang B in diesem Vertiefungsmodul 6).

### Arbeitsschritt 5: Praktische Durchführung & Dokumentation

Dem anliegenden Flyer ist das Programm des Aktionstages „In Bewegung bleiben – aber sicher!“ zu entnehmen. Mitglieder des Arbeitskreises Sturzprävention, die keinen Vortrag im ersten Veranstaltungsteil übernahmen, unterstützten die Workshop-Angebote und den gemeinsamen „Markt der Möglichkeiten“ (Informationsstände vor dem Vortragssaal). Zusammengefasst ergaben die Antworten auf die Fragen der Vorbereitungsphase einen Ablaufplan:

- Was wollen wir machen? Eine Auftaktveranstaltung.
- Wann soll die Aktion stattfinden? Nach der Sommerpause am 29. September 2006.
- Wie viel muten wir uns zu? Durchführung eines halbtägigen Aktionstages mit inhaltlich fundierten Vorträgen sowie mit vertiefenden Workshops.
- Wen laden wir ein? Für wen machen wir die Aktion (Zielgruppe)? Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus Senioreneinrichtungen, Sportvereinen, Kultur- und Freizeiteinrichtungen etc.
- Wen laden wir zusätzlich ein? In der Altenarbeit tätige Senioren und Seniorinnen.
- Wo soll die Aktion stattfinden? Im Albertinen-Haus, da unterschiedliche Räumlichkeiten wie Vortragssaal, Marktfläche, sanitäre Anlagen und Seminarräume mit barrierefreiem Zugang vorhanden sind.
- Welche Unterstützung brauchen wir von außen? Die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) wurde angefragt und eingebunden.

Es hat sich bewährt, eine Pause zwischen den Veranstaltungsteilen einzuplanen, so dass Gespräche mit den Teilnehmenden auch außerhalb von Workshops stattfinden. Diese verbinden in anregender Weise die fachliche Expertise der Durchführenden mit der persönlichen Erfahrung der Teilnehmenden. So können Multiplikatorinnen wortwörtlich „am eigenen Leib“ erleben, wovon sie später ältere Menschen überzeugen möchten. Diejenigen Personen, die einen Fachvortrag hielten, wurden um eine Zusammenfassung zur Dokumentation in Form eines Auszuges der Folienvorträge oder eines kleinen Handouts gebeten.



## Arbeitsschritt 6: Evaluation/Bewertung von innen und außen

Erste Rückmeldungen ergaben bereits die persönlichen Kontakte mit Teilnehmenden während des Aktionstages, die mit den Ausrichtenden diskutiert wurden. Systematisch erfasst wurden die Anzahl der Teilnehmenden am Vortragsteil, die entsendenden Einrichtungen sowie Anzahl der Teilnehmenden an den Workshops. Dort erfragten die Dozentinnen auch den professionellen Hintergrund der Teilnehmenden. Die Gestaltung der Flyer sowie das Prozedere der Anmeldung zu dem Aktionstag erleichterte sowohl die Planung des Aktionstages (Bestuhlung, Getränkelieferung) als auch die Auswertung. Zusätzlich erfolgte eine Evaluation mittels eines Fragebogens der Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung. (vgl. Anhang I in diesem Vertiefungsmodul 6).

Im Basismodul dieser Arbeitshilfe, zwei Praxisbeispielen (vgl. [Praxisbeispiel 11](#) und [Praxisbeispiel 12](#)) und der Hintergrundliteratur finden Sie Anleitungen und Konzepte zu umfangreichere Evaluation. Wichtig ist, überhaupt eine Erfolgskontrolle vorzunehmen, um den eigenen Kurs gegebenenfalls zu korrigieren oder einfach eine Bestätigung zu dokumentieren. In welchem Verhältnis der Aufwand der Evaluation und das Projekt zueinander stehen, ist mit dem übergeordneten Ziel abzugleichen. Bei einem Aktionstag etwa mit definierten Einladungen reicht eventuell die Teilnehmerinnenzahl, bei umfangreicheren Projekten (vgl. [Vertiefungsmodul 7](#) „Früherkennung von Sturzrisikofaktoren in einer Hamburger Anlage des Betreuten Wohnens“) kann die externe Vergabe eines Auftrages zur wissenschaftlichen Begleitung notwendig werden.

Der sechs-schrittige Aktionszyklus ist hiermit abgeschlossen. Daran schließt sich nahtlos der nächste Aktionszyklus an (Neustart Arbeitsschritt 1 im Sinne einer erneuten Situationsanalyse).

## Neustart Arbeitsschritt 1: Erneute Situationsanalyse nach dem Aktionstag

Beim nächsten Treffen des Arbeitskreises mündete die Diskussion der persönlichen Eindrücke der Arbeitskreis-Mitglieder sowie die Ergebnisse der Evaluation der Veranstaltung in einem positiven Fazit. Mit Abwandlungen für andere Zielgruppen sowie inhaltliche Optimierungen wurden seit dem jährlich ähnliche Veranstaltungen durchgeführt.

Im Anhang zu diesem Vertiefungsmodul finden Sie verschiedene Dokumente zu diesem Aktionstag wie Flyer, Abstracts, Evaluations-Fragebogen, Auswertung etc.



### Anhänge zu Vertiefungsmodul 6: Aktionstag „In Bewegung bleiben – aber sicher“

- A: Ankündigung\_Aktionstag.pdf
- B: Flyer\_Aktionstag.pdf
- C: Begrüßung\_Aktionstag\_Lettau.pdf
- D: Einführung\_Aktionstag\_Juhl.pdf
- E: Abstract\_Sturzprävention\_aus\_geriatischer\_Sicht.pdf
- F: Abstract\_Workshop\_1.pdf
- G: Abstract\_Workshop\_2.pdf
- H: Abstract\_Workshop\_3.pdf
- I: Fragebogen\_HAG\_Aktionstag.pdf
- J: Auswertung\_HAG\_Aktionstag.pdf

