

## „Stärke bewegen – Bewegung stärken“ – Bedarfsanalyse und Netzwerkaufbau zur Gesundheitsförderung von pflegenden Angehörigen

*Ein Großteil aller Pflegebedürftigen in Bayern (ca. drei Viertel) werden zu Hause von ihren Angehörigen versorgt. Damit pflegende Angehörige trotz ihrer hohen Belastung gesund bleiben, hat die Gemeinde Flintsbach a. Inn ein Projekt zur Bedarfserhebung und Netzwerkbildung im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention von pflegenden Angehörigen ins Leben gerufen.*

*Ziel des Projekts ist es, Ressourcen und Bedarfe von pflegenden Angehörigen zu erheben, um anschließend bedarfsgerechte Maßnahmen in der Gemeinde entwickeln und umsetzen zu können.*

*Das Projekt wird in Kooperation mit dem Christlichen Sozialwerk Brannenburg-Flintsbach e. V. (CSW) und der Technischen Hochschule (TH) Rosenheim durchgeführt.*

Zielgruppe:	Pflegende Angehörige
Projektnehmende:	Gemeinde Flintsbach a. Inn
Projektlaufzeit:	01.05.2021 bis 20.04.2022



### Zielgruppe des Projekts – wer und warum?

Pflegende Angehörige sind häufig starken Belastungen infolge ihrer pflegenden Tätigkeit ausgesetzt. Viele der Pflegenden gehen gleichzeitig einem Beruf nach – aufgrund zeitlicher Einschränkungen häufig in Teilzeit, um Zeit für die Pflege zu haben. Die Doppelbelastung, aber auch die damit verbundenen eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten gelten als Risikofaktoren für die Entstehung von Erkrankungen.

So leiden Pflegende vermehrt unter Schlafmangel, dem Verlust von Freundschaften und sozialen Beziehungen sowie Zukunfts- und Existenzängsten. Körperliche und psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen) treten daher häufiger auf als bei Nicht-Pflegenden (Quelle: Barmer Pflegereport 2018).

### Umsetzung und Projekterfolg – wie und was?

Um die Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe zu erheben, wird eine partizipative Bedarfsanalyse mit der Zielgruppe sowie Expertinnen und Experten für pflegende Angehörige durchgeführt. Hierzu wird ein Netzwerk aus Zielgruppenvertreterinnen und -vertretern sowie Organisationen und weiteren Interessierten gebildet.

Der Aufbau des Projekts „Stärke bewegen – Bewegung stärken“ orientiert sich an dem **Gesundheitsförderungsprozess**:

Hinweis: Die mit einem Pfeil „→“ gekennzeichneten Ergänzungen weisen auf wichtige Förder- und Qualitätskriterien sowie Erfolgsfaktoren für Projekte der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung hin. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).



### Vorbereitung sowie Nutzung und Aufbau von Strukturen

Im Rahmen einer Auftaktveranstaltung werden mögliche Partnerinnen und Partner für die Themen Gesundheitsförderung und Prävention von pflegenden Angehörigen sensibilisiert und für die Beteiligung an der Bedarfserhebung sowie für eine zukünftige Maßnahmenplanung und -umsetzung gewonnen. → **Vernetzung**

Hierzu werden Organisationen und Personen angesprochen, die bereits einen Zugang zu der Zielgruppe haben (z. B. Mehrgenerationenhaus, Hausärzte, Pflegedienste, Kirche, Vereine. → **niedrigschwellige Arbeitsweise**

Anschließend wird eine Arbeitsgruppe konstituiert, welche für die Durchführung der Bedarfserhebung zuständig ist. Diese Gruppe entwickelt eine strukturierte Vorgehensweise zur Ansprache der Zielgruppe, um eine Beteiligung im Projekt zu ermöglichen. Durch regelmäßige Treffen entsteht ein Netzwerk aus Zielgruppenvertreterinnen und -vertretern sowie Partnerorganisationen.

Außerdem wird eine Projektsteuerungsgruppe gebildet, welche die Aktivitäten während der gesamten Projektlaufzeit strategisch unterstützt.



### Bedarfsanalyse

In Kooperation mit der TH Rosenheim werden leitfadengestützte Interviews mit der Zielgruppe sowie Expertinnen und Experten durchgeführt. Die erhobenen Bedarfe und Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen werden anschließend mit bereits bestehenden Angeboten in der Region abgeglichen.

→ **integriertes Handlungskonzept**

Weiterhin werden aus den Ergebnissen Empfehlungen abgeleitet, welche Maßnahmen zukünftig in der Kommune geplant und umgesetzt werden sollten. → **Bedarfsorientierung**



### Maßnahmenplanung und Umsetzung

Die Planung und Umsetzung von Maßnahmen erfolgen im Anschluss an das einjährige Projekt auf Grundlage der erhobenen Bedarfe und unter Beteiligung des entstandenen Netzwerks.



## Evaluation

Das Projekt wird von der TH Rosenheim wissenschaftlich begleitet. Sowohl eine Prozess- als auch eine Ergebnisevaluation werden durchgeführt, um die Projektziele zu überprüfen und Erkenntnisse für die weitere Maßnahmenplanung und -umsetzung gewinnen zu können. ➔ **Dokumentation & Evaluation**

### Nachhaltige Verankerung des Projekts – was kommt danach?

Um die Nutzung der Erkenntnisse aus der Bedarfserhebung und die nachhaltige Verankerung des Projekts in der Gemeinde gewährleisten zu können, wird die Nachhaltigkeit von Anfang an mitgedacht.

So beteiligt sich die Gemeinde Flintsbach als festes Mitglied in der Projektsteuerungsgruppe und trägt nach Abschluss der Bedarfserhebung dafür Sorge, dass die Ergebnisse in Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention für pflegende Angehörige überführt werden. Das Netzwerk aus Zielgruppenvertreterinnen und -vertretern unterstützt bei der Maßnahmenplanung und -umsetzung.

### Sie haben Fragen?

Bei Fragen rund um das Projekt wenden Sie sich bitte an [Frau Unsin](#), Koordinatorin des Projekts am CSW.

Fragen zum Förderprozess richten Sie bitte an die [Geschäftsstelle LRV](#).

Das Projekt „Stärke bewegen – Bewegung stärken“ wird gefördert im Rahmen der Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern durch die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, den BKK Landesverband Bayern, die IKK classic, die KNAPPSCHAFT, die SVLFG, den Verband der Ersatzkassen und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.