

Konzeption Fachbereich Gesundheit der Ev. Familien-Bildungsstätten

- 1.0 Selbstverständnis
- 2.0 Zielsetzung
- 3.0 Handlungsfelder
- 4.0 Zielgruppe
- 5.0 Rahmenbedingungen
 - 5.1 Gruppenstruktur
 - 5.2 MitarbeiterInnen und ihre Aufgaben
 - 5.3 Zielformulierungen zur Umsetzung der Angebotsinhalte durch die MitarbeiterInnen
 - 5.4 Angebote
 - 5.5 Angebotsformen
- 6.0 Kooperation und Vernetzung
 - 6.1 Interne Vernetzung
 - 6.2 Vernetzung auf Trägerebene
 - 6.3 Externe Vernetzung
- 7.0 Qualitätssicherung der Arbeit
- 8.0 Perspektiven

Die Konzeption wurde von den Fachbereichleiterinnen der Ev. Familien-Bildungsstätten erarbeitet.

Barbara Beil	FBS Gießen
Antje Feddersen	FBS Marburg
Ulrike Lang	FBS Offenbach
Doris Mahla	FBS Wetterau
Heike Modl-Egenolf	FBS Wiesbaden

Dezember 2005

Gesundheit ist ein Thema der Familienbildung, weil

- Gesundheit mehr als das Fehlen von Krankheit ist,
- Gesundheit von Familie, Gesellschaft und Umwelt geprägt wird,
- Gesundheit von Frauen eine andere ist, als die der Männer,
- Gesundheit generationsübergreifend und in jedem Alter Thema ist,
- Gesundheit die Menschen vor Lernaufgaben stellt,
- Gesundheit eigenverantwortliches Handeln verlangt.

1.0 Selbstverständnis

Das gemeinsam formulierte Positionspapier der Landesarbeitsgemeinschaft Ev. Familien-Bildungsstätten (November 1998), enthalten in der „Konzeption der Familienbildungsarbeit“ (August 1999), verdeutlicht die Grundwerte und den Ausgangspunkt für Familienbildungsarbeit.

„Grundlegend für jedes menschliche Leben sind vier Dimensionen:

- Die Beziehung zu sich selbst
- Die Beziehung zu anderen Menschen
- Die Beziehung zur Schöpfung
- Die Beziehung zu Gott

In diese vier Dimensionen hinein entfaltet ev. Familienbildungsarbeit ihre Bildungsangebote. Die Ganzheitlichkeit menschlichen Lebens wird aufgenommen. Diese spiegelt sich in den Inhalten, wie auch in den Formen, der Arbeit wider.“ (Konzeption Familienbildungsarbeit, S. 15)

„Gesundheit ist das Ausmaß, in dem Einzelne oder Gruppen in der Lage sind, einerseits ihre Wünsche und Hoffnungen zu verwirklichen und ihre Bedürfnisse zu befriedigen, andererseits aber auch ihre Umwelt meistern oder verändern zu können. In diesem Sinne ist Gesundheit als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit ist ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen der Menschen ebenso betont wie deren körperliche Leistungsfähigkeit.“ (WHO, 1984 J. Naidoo, L. Wills, Lehrbuch der Gesundheitsförderung, BZGA 2003.)

Ev. Familienbildung hat sich zur Aufgabe gemacht, ihren Zielgruppen Bildung und Gesundheitsförderung anzubieten und zu ermöglichen. Diese grundlegenden Aussagen sind Basis für die Arbeit im Fachbereich Gesundheit. Sie werden durch die Prinzipien der Gesundheitsförderung, deren Inhalte und der damit einher gehenden Umsetzung konkretisiert.

Gesundheitsförderung ist eine Vorgehensweise, die nur erfolgreich sein kann, wenn sie an der Lebenswirklichkeit der Menschen ansetzt und gesundheitsförderliche Veränderungsmöglichkeiten auch dort heraus arbeitet. Die Lebenswirklichkeit eines jeden wird nicht nur durch seine unmittelbare soziale Situation bestimmt, sondern auch durch die gesamtgesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

Alle Menschen gestalten und leben Gesundheit, nämlich dort, wo sie arbeiten, lernen, spielen und lieben. Sie entsteht, dadurch, dass jeder für sich selber und für andere sorgt, dass man für die eigene Lebensplanung Verantwortung übernimmt und dass man die Möglichkeit hat, in einer Gesellschaft zu leben, die Bedingungen herstellt, die Gesundheit ermöglicht. Eine Vielfalt sozialer, persönlicher und in zunehmendem Maße ökonomischer und umweltbedingter Faktoren wirkt auf das dynamische System von Gesundheit.

Gesundheit und Krankheit können als die beiden Pole eines Kontinuums verstanden werden.

Im Laufe des Lebens ist jeder Mensch fortwährend mit Anforderungen und mit Problemen konfrontiert. Diese bringen gesundheitsbeeinträchtigende und auch gesundheitsfördernde Bedingungen mit sich. Die Menschen sind zugleich mit unterschiedlichsten Fähigkeiten und Qualitäten ausgestattet, um diese Anforderungen zu bewältigen. Zum Gesund werden oder Gesund bleiben kommt es auf die Fähigkeit an, die eigenen Kräfte und Möglichkeiten zur Lösung und zum Ausbalancieren der Umstände einzusetzen. Gesundheit ist daher kein statischer Zustand. Sie enthält die Möglichkeit der Weiterentwicklung, Selbstverantwortung und eigener Handlung. So gesehen ist Gesundheit dann vielmehr eine Fähigkeit, Antworten auf Probleme zu finden und die eigenen Gefühle und Einstellungen so zu regulieren, dass ein befriedigendes seelisches und körperliches Befinden sich einstellt oder erhalten wird. Diese Fähigkeit ist ein wichtiges Element, nicht nur um Leid zu vermeiden und damit umzugehen, sondern auch um die Lust am Leben zu stärken. Es wird daher immer wichtig sein, die Freude und die Lust an Gesundheit und Leben zu spüren und zu fördern. Gesundheitsförderung hat daher zum Ziel, die menschlichen Potenziale und Kräfte zu entdecken und zu stärken und zur Problemlösung nutzbar zu machen.

Eine Faustregel sagt, wer sich wohlfühlt, lebt gesünder und wer gesünder lebt, fühlt sich wohl.

Lebensfreude und eine positive Lebensweise können Wegweiser zu Wohlbefinden sein. Um Wohlbefinden und Gesundheit umzusetzen, bedarf es persönlicher Entscheidungen und aktiver Handlungen. Diese Entscheidungen verlangen hohen persönlichen Einsatz und bedingen die Aneignung von Sachwissen, Veränderungen der Lebenseinstellungen und Lebensgewohnheiten und die Weiterentwicklung persönlicher Kompetenzen.

2.0 Zielsetzung

Die Inhalte und Angebotsformen im Fachbereich Gesundheit basieren auf den Aussagen der Ottawa—Charta und des sozio-psycho-somatischen Ansatzes in der Gesundheitsförderung. (J. Naidoo, J. Wills, Lehrbuch der Gesundheitsförderung, S. 100 ff, BzGA, 2003)

Gesundheitsförderung in der Familienbildung

- nimmt Menschen an, wie sie sind und orientiert sich an deren Lebenswelten,
- gibt Raum sich mit der eigenen Lebenssituation und der persönlichen Perspektive auseinander zu setzen,
- liefert Informationen und Anstöße zur Auseinandersetzung mit ethischen und religiösen Aspekten, sowie mit gesellschaftlichen und ökologischen Aspekten von Gesundheit,
- macht Mut zur Selbstgestaltung, fördert die Eigenverantwortung und Verantwortungsübernahme für das eigene Leben und stärkt das Selbstwertgefühl,
- aktiviert eigene Handlungskompetenz, unterstützt und fördert persönliche Fähigkeiten und Ressourcen,
- vermittelt Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen,
- bemüht sich um eine verstärkte und bewusste Körperwahrnehmung,
- entwickelt ein Bewusstsein für den Wert von Gesundheit,
- fördert den Präventionsgedanken,
- unterstützt durch Erleben von Gemeinschaft und individuellen Erfahrungen die Lebensfreude und die Lebensqualität,
- informiert und berät bei Bedarf über weitergehende Beratungs- und/oder Therapieangebote.

Gesundheitsförderung in der Familienbildung ist eine fachbereichsübergreifende, interdisziplinäre und vernetzende Arbeit, die sich in verschiedenen Angebotsformen ausdrückt und entsprechend inhaltlich umgesetzt wird.

3.0 Handlungsfelder

Bewegung

- Bewegungsangebote zur Prävention
- Bewegungsangebote zur gesundheitlichen Wiederherstellung und Aufhebung von Defiziten – besondere Schwerpunktangebote

Entspannung

- Entspannungsangebote

Ernährung

- Ernährung in der Gesundheitsvorsorge und zur Erhaltung gesunden Lebens

Gesundheitliche Aufklärung

- fachbereichsübergreifende Angebote (z.B. Entspannung, Bewegung, Ernährung, Erziehung, u.a.)
- spezifisch problemorientierte Angebote zur Information und/oder Handlungsanleitung
- ganzheitliche Angebote zur Alltagsbewältigung: z.B. Zeit- und Stressmanagement, Gedächtnis- und Lerntraining, Älter werden und Lebensgestaltung
- Präventionsarbeit im Bereich Häusliche Gewalt, Gewalt unter Kindern und Gewalt gegen Kinder
- Kurs- und Informationsangebote zur Gesundheitsförderung

4.0 Zielgruppen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus allen Altersgruppen und Lebenskonstellationen. Die Angebote sind je nach Inhalt generationsorientiert als auch Generationen übergreifend, geschlechtsspezifisch, bzw. für Frauen und Männer gemeinsam konzipiert. Die Bandbreite reicht vom Säugling bis zum alten Menschen. Die Integration verschiedener Bevölkerungsgruppen und Nationalitäten wird gefördert.

Durch Fortbildungsangebote werden pädagogische und medizinische Fachkräfte, Ehrenamtliche und andere Multiplikatoren angesprochen.

5.0 Rahmenbedingungen

5.1 Gruppenstruktur

Die Gruppen haben eine überschaubare Größe. Dies ist die Grundlage für gemeinschaftliche als auch individuelle Erfahrungen und Auseinandersetzung der Teilnehmenden und ermöglicht eine qualitätsgesicherte Arbeit der Kursleitung.

5.2 MitarbeiterInnen und ihre Aufgaben

Die MitarbeiterInnen arbeiten auf Honorarbasis mit vertraglicher Vereinbarung auf der Grundlage des Vereins „Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.“. Sie haben eine ihrem Kursangebot entsprechende anerkannte Qualifikation. Die Ev. Familien-Bildungsstätte bietet ihnen fachbereichsspezifische und fachbereichsübergreifende Fortbildungen sowie fachliche Begleitung durch die Fachbereichsleiterinnen.

Neben der fachlichen Kompetenz wird von Ihnen ein hohes Maß an sozialer Kompetenz erwartet:

- Offenheit und die Fähigkeit, andere Menschen mit ihren Werten und Ansichten zu akzeptieren
- die Fähigkeit, Teilnehmende zu motivieren und zu aktivieren, Freude und eine positive Lebenseinstellung zu vermitteln
- die Unterstützung der Teilnehmenden mit Einschränkungen umzugehen und eigene Grenzen wahr- und anzunehmen
- die Feinfühligkeit, besondere Situationen zu erkennen und sensibel und vertrauenswürdig damit umzugehen
- die Wahrnehmung und Initiierung von gruppendynamischen Prozessen, um Kommunikation und Erfahrung von Gemeinschaft in der Gruppe zu fördern.

5.3 Zielformulierungen zur Umsetzung der Angebotsinhalte durch die MitarbeiterInnen

Als übergeordnetes Ziel soll den Teilnehmenden vermittelt werden, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und ein Bewusstsein für den Wert von Gesundheit zu schaffen.

Im einzelnen bedeutet dies:

- die ganzheitliche Umsetzung der Inhalte (z.B., Raum lassen für das Gespräch über Empfindungen, Erscheinen innerer Bilder, Rückbindung in den Alltag, Einstellung und Umgang mit eigener Gesundheit)
- Stärkung der Eigenkompetenz der Teilnehmenden
- Selbstverantwortung und Entscheidungsfähigkeit fördern
- Weitergabe von Informationen zu unmittelbaren Körpervorgängen und Körperfunktionen, verbal und anhand von Broschüren und Schaubildern
- Motivation der Teilnehmenden, Handlungsperspektiven für den eigenen Alltag zu gewinnen (Hilfe zur Selbsthilfe)

5.4 Angebote

Gesundheitsförderung in der Familienbildung nimmt die Ganzheitlichkeit des menschlichen Lebens in ihr Konzept auf und setzt sie in unterschiedlichen Inhalten und Arbeitsformen um.

Die Angebote sind ausgerichtet:

- fachspezifisch und interdisziplinär
- informativ
- präventiv
- praxisorientiert
- zielgruppenorientiert

5.5 Angebotsformen

Die Angebote haben unterschiedlichste und den Zielgruppen angepasste Formen:

- Kurse, fortlaufend und zeitlich begrenzt
- durch Krankenkassen zertifizierte Kursangebote
- Seminare und Workshops
- Vorträge
- Tages –und Abendveranstaltungen
- Wochen- und Wochenendveranstaltungen
- Projekte
- Fortbildungsangebote für KursleiterInnen

6.0 Kooperationen und Vernetzung

6.1 Interne Vernetzung

Die Arbeit im Fachbereich Gesundheit ist fest verwoben mit der Arbeit fast aller weiteren Fachbereiche der Familienbildung. Gesundheitsthemen finden wir in der Eltern-Kind-Arbeit, in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, im Hauswirtschaftsbereich (Gesunde Ernährung, Hygiene), in der Geburtsvorbereitung, in der Tagespflege sowie im Seminarbereich (Seelische Gesundheit) und im Kreativbereich.

Aus dieser internen Vernetzung resultieren fachbereichsübergreifende, ganzheitliche Angebote z.B. „Gesunde Ernährung – Bewegung – Entspannung“ oder auch Projekte wie „Älter werden und Lebensgestaltung“.

6.2 Vernetzung auf Trägerebene

Die Gesundheitsförderung in der Familienbildung kooperiert mit der Fachstelle FrauenGesundheit und den Propsteibeauftragten (Abteilung Frauen Bildung Spiritualität) im Verband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.. Auf dieser Ebene werden Fortbildungsveranstaltungen und ein Informationsmedium für MitarbeiterInnen entwickelt.

Die Fachbereichsleiterinnen der Familienbildungsstätten treffen sich in einer AG Gesundheit unter Einbeziehung der FBS Marburg.

6.3 Externe Vernetzung

Kooperationspartner der Familienbildungsstätten für den Fachbereich Gesundheit sind die Ev. Kirchengemeinden, kommunale Träger, Frauenbildungsinstitutionen, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, Vereine und andere Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen und Krankenhäuser, Ärzte und Apotheken, Sanitätshäuser oder - regional unterschiedlich- die Johanniter-Unfall-Hilfe.

Kooperationen finden im Hinblick auf die gemeinsame Durchführung von Veranstaltungen, Nutzung von Räumlichkeiten, materielle Unterstützung bzw. der Weitergabe unserer Veranstaltungshinweise (Werbung) statt.

7.0 Qualitätssicherung der Arbeit

• Konzept

Alle Kurseinheiten im Bereich Gesundheit sind in das Gesamtkonzept Familienbildung integriert. Für jede Kurseinheit/jedes Angebot ist ein eigenes Sachkonzept und eine Planung zum Kursverlauf erstellt. Die Inhalte berücksichtigen die aktuellen sportphysiologischen, medizinischen und gesundheitsfördernden Maßstäbe.

• Räumlichkeiten und Ausstattung

Die Räumlichkeiten entsprechen den heutigen Anforderungen für die belegte Gruppengröße. Die Ausstattung mit den notwendigen Sportgeräten und Matten ist für die Anzahl der TeilnehmerInnen vorhanden und wird regelmäßig gepflegt und ergänzt.

• Organisatorischer Service, niedrigschwelliger Anmeldeservice, gute Erreichbarkeit

Die Einrichtungen sind mit Öffentlichen Verkehrsmitteln sowie dem Individualverkehr leicht erreichbar. Die Öffnungszeiten für Anmeldungen sind an jedem Wochentag gegeben, das Anmeldeverfahren erfolgt unkompliziert auf verschiedenen Wegen: persönlich, per E-Mail, Fax oder über die Kursleiterin. Ebenso wird das für die Teilnehmenden bequeme Lastschriftinzugsverfahren propagiert. Andere Zahlungswege sind eingeschränkt möglich.

• Klare Ausschreibungen und Teilnahmebedingungen (im Programmheft)

Das ansprechend gestaltete Programmheft informiert klar über die Teilnahmebedingungen und vermittelt in einer präzisen Kursausschreibung Infos zu Form und Inhalt des Kurses, Zielgruppe und Qualifikation der Kursleitung.

- **Ausbildungsniveau und Fortbildungen der MitarbeiterInnen**

Alle KursleiterInnen haben eine Primärausbildung im Bereich des von Ihnen angebotenen Kurses, oder sie verfügen über spezielle Qualifikationen und Weiterbildungen durch anerkannte Institute, Sportverbände und ähnliche Institutionen. Bei den durch die Krankenkassen bezuschussten Kursangeboten sind diese Präventionsmaßnahmen durch diese geprüft. Die KursleiterInnen werden angehalten, sind bestrebt, sich weiterzubilden, neue Erkenntnisse in die reguläre Kursarbeit einzubringen und sich neue Angebotsformen und -inhalte zu erarbeiten. Durch die Familienbildungsstätte erfahren die KursleiterInnen eine qualifizierte Begleitung und Reflektion durch regelmäßige Fachgruppentreffen und interne Fortbildungsangebote.

- **Feedback-Verfahren durch die TN und Auswertungen und Integration**

Die TeilnehmerInnen bewerten die Qualität des Kursangebotes durch Fragebögen. Auswertung und Diskussion dieser Ergebnisse wird in die weitere Planung der Einrichtung aufgenommen.

- **Sicherheitsmaßnahmen und Erste Hilfe**

Die geltenden Sicherheitsvorkehrungen in den Räumen werden berücksichtigt und die KursleiterInnen haben Erste-Hilfe-Maßnahmen durchlaufen. Eine Erste-Hilfe-Ausstattung findet sich ebenfalls vor Ort.

Gegebenenfalls wird den Teilnehmenden der vorherige Besuch bei einem Arzt empfohlen.

- **Kooperationen**

Örtliche, regionale und bundesweite Kooperationen machen die Arbeit der Ev. Familienbildungsstätten sichtbar. Die Kooperationen bereichern wieder die Arbeit vor Ort. Die Fachbereiche Gesundheit der einzelnen Ev. Familien-Bildungsstätten arbeiten in einem hessenweiten Gremium zusammen. Über Vertretungen in Gremium, wie der Landesarbeitsgemeinschaft Familienbildung Hessen, der Bundesarbeitsgemeinschaft Familienbildung und der Erwachsenenbildung und Familienbildung der Ev. Kirche in Hessen und Nassau werden gesundheitspolitische Fragen eingebracht und verfolgt.

- **Öffentlichkeitsarbeit**

Die Angebote werden regelmäßig in der Presse veröffentlicht und es erfolgt eine zielgruppenorientierte Verteilung des Informationsmaterials. Öffentliche Veranstaltungen werden zur Präsentation der Arbeit genutzt.

8.0 Perspektiven

Gesundheitsförderung ist ein wichtiger Bestandteil der Familienbildungsarbeit. Sie unterstützt, informiert und ermutigt fachbereichsübergreifend die Teilnehmenden zu einer gesunden, selbstverantwortlichen Lebensführung. Die Gesundheit von Körper, Geist und Seele stehen dabei im Focus. Sie nimmt sich dabei vieler wichtiger Themen an. Die Angebote werden nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet, soweit sie mit dem Leitbild der Einrichtung und des Trägers zu vereinbaren sind. Die Gesundheitsförderung in der Familienbildung hat einen präventiven Charakter und dient der Stärkung der Gesundheit und der Vermeidung von Erkrankungsrisiken.

Das Gesundheitsbewusstsein der Menschen hat sich in den letzten Jahren positiv entwickelt. Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, wird im Zuge der Gesundheitsreform wichtiger sein, als je zuvor. Familienbildung kann hier die entsprechenden Angebote machen. Die Nachfrage zeigt, dass dieses Aufgabenfeld in einer Familienbildungsstätte gut platziert ist. Die Stärke besteht darin, die Menschen in allen Altersgruppen und Lebenssituationen zu erreichen und fachbereichs- und generationsübergreifende Angebote zu entwickeln bzw. Interessen zu vernetzen. Die Erfahrungen und das erworbene Wissen um ein gesundheitsbewusstes Verhalten wird durch die Teilnehmenden in die Familien bzw. in das Lebensumfeld getragen und auch hier wiederum generationsübergreifend weitergegeben. Der Präventionsgedanke wird also längerfristig angelegt.

Es ist wichtig, die aktuelle wissenschaftliche und gesellschaftliche Diskussion zu verfolgen und daran orientiert die Angebote immer wieder zu überprüfen und zu aktualisieren:

- Durch die erhöhten Stressfaktoren und das enge Zeitkonzept der meisten Menschen werden neue Konzepte zu Entspannungsverfahren notwendig.
- Das Fortschreiten der Herz-Kreislaufkrankungen, vor allen Dingen bei Frauen, macht Aufklärung und gezielte Bewegungsangebote in der Sekundärprävention sinnvoll.
- Das Erreichen eines höheren Lebensalters bedeutet, ein besonders Kurskonzept ins Auge zu fassen.
- Steigende Arbeitslosenzahlen und Verarmungstendenzen veranlassen zu Überlegungen, neue Finanzierungsmöglichkeiten von entsprechenden Kurskonzepten und – angeboten zu erschließen.
- Die Vernetzung mit den in Punkt 7 genannten Institutionen hat sich als hilfreich erwiesen und sollte gepflegt bzw. ausgebaut werden.

„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit“ – Arthur Schopenhauer