



GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ERWACHSENE
MENSCHEN MIT KOMPLEXEN BEHINDERUNGEN
HANDREICHUNG

Vorwort

In Artikel 25 der UN –Behindertenrechtskonvention heißt es: „Menschen mit Behinderung haben das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit ohne Diskriminierung. Sie erhalten Gesundheitsversorgung in derselben Bandbreite und Qualität wie andere auch; und darüber hinaus, wenn aufgrund der Behinderung spezielle Gesundheitsdienstleistungen benötigt werden.“ Aber wie sieht es in der Wirklichkeit aus? Haben Frauen und Männer mit komplexen Behinderungen Zugang zu Maßnahmen der Gesundheitsförderung? Wir haben nach speziellen Angeboten, Kursen und Förderungsmöglichkeiten für diese Personengruppe Ausschau gehalten. Das Ergebnis: Es gibt für Menschen mit hohem Assistenzbedarf keine adäquaten Maßnahmen. Was als Gedankenspiel begann, die Überlegung nämlich, ob und wie es möglich sei, die Lücke zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu schließen, wurde immer konkreter. Die Akteurinnen und Akteure mit denen wir darüber sprachen, waren sofort begeistert und das hat dazu beigetragen, dass aus der Idee bald ein Programm wurde: Fit im Team (FIT). Mit Hilfe der Förderung durch die Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) konnten wir das Konzept in den vergangenen 15 Monaten erproben und stetig weiter entwickeln.

Ein Anspruch von FIT ist es, den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit wahrzunehmen und die individuelle Lebenswelt mit einzubeziehen. Damit einher geht die Tatsache, dass Gesundheitsförderung auch immer die Selbstsorge im Blick hat. Die Teilnehmenden werden als Expertinnen und Experten für ihre eigene Gesundheit mit einbezogen. Das wird möglich gemacht durch das Prinzip „Lernen im Tandem“, wobei ein Tandem grundsätzlich aus einer Person mit komplexer Behinderung und einer Person aus dem Umfeld der Assistentinnen und Assistenten besteht. *Alle* Teilnehmenden sind gleichermaßen angesprochen und werden für ihre eigene Gesundheit und für die Befindlichkeit ihres Gegenübers sensibilisiert. Unsere Erkenntnis, nach knapp eineinhalb Jahren Arbeit: Für Menschen mit komplexen Behinderungen bedeutet lernen im Tandem, mit einer Partnerin oder einem Partner, Lernerfolge zu haben, nach dem Kurs in der eigenen Lebenswelt Unterstützung zur Umsetzung der Lernziele zu erhalten. Nachhaltigkeit und Verstetigung der Kursinhalte im Alltag können gewährleistet werden. Gesundheitsförderung und Prävention gewinnt an Bedeutung im Alltag. Veränderung muss nicht mehr alleine bewältigt werden. Meine Lernpartnerin oder Lernpartner unterstützen mich in diesem Prozess. Mit meinem Wissen bin ich auch Expertin oder Experte für meine Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Heute können wir sagen, dass es nicht nur notwendig ist, sondern auch *möglich*, die UN Behindertenrechtskonvention hinlänglich der Gesundheitsförderung auch für Menschen mit komplexen Behinderungen umzusetzen. Insofern ist Fit im Team zu begreifen als Wegbereiter und Mutmacher für eine inklusive gesundheitsförderliche Gesellschaft mit einer Vielfalt an Expertinnen und Experten.

Anne Becke und Joana Roos-Bugiel

Hamburg, im Dezember 2019

DANKE

Unser Dank geht an die vielen Menschen, die zu der Entwicklung und Verwirklichung von „Fit im Team“ als Programm beigetragen haben und ohne die es FiT in der jetzigen Form nie gegeben hätte. Ganz besonders danken möchten wir:

Sina Arlt, Wiebke Curth, Kerstin Eddicks, Tobias Gommer, Jessica Hruschka, Astrid Johannsen, Frank Köhler, Doris Kreinhöfer, Manuel Llobera-Capella, Khanh Nguyen, Alexander Nodoph, Margarete Nowag, Jeannine Nowotka, Elin Paschen, Katharina Pohle, Britta Pieper, Birgit Pohler, Ursula Sacher, Marvin Wenk, Mathias Westecker und allen Tandempartnerinnen und Tandempartnern sowie Leitungskräften aus den Tages(förder)stätten Alsterfemo, Carla Teigeler, Randersweide und dem Trebiz.

Einleitung

1 Fit im Team – Entwicklung und Leitgedanken des Konzepts

1.1 Begründung der Konzeptentwicklung

1.1.1 Die gesundheitliche Versorgung von Menschen mit komplexen Behinderungen

1.1.2 Die Potenzial- und Bedarfsanalyse zur gesundheitlichen Versorgung Erwachsener mit komplexen Behinderungen im Quartier Bergedorf

1.2 Ziele und Leitgedanken von Fit im Team: Verbesserung der Sensibilisierung für die eigene Gesundheit

1.3 Die Tages(förder)stätten als Ausgangspunkt für Fit im Team

1.4 Die Teilnehmenden: Lernen im Tandem

1.5 Die Kursleitenden: Entwicklung der Module von Fit im Team

2 Ablauf und Module von Fit im Team

2.1 Ablauf eines kompletten Fit im Team-Durchlaufs

2.2 Vier Module an vier Terminen

2.3 Ein Blick in die Module

2.3.1 Einblick in das Modul Gesund durch Entspannung

2.3.2 Einblick in das Modul Gesund durch Bewegung

2.3.3 Einblick in das Modul Gesundes Essen und Trinken

2.3.4 Einblick in das Modul Gesundes Miteinander

3 Auswertung der Teilnehmenden

4 Erstes Fazit: Ideen-Box für den Alltag

5 Auf in die Zukunft: Nachhaltigkeit bei Fit im Team

6 Ausblick

Anhang

Einleitung

An Menschen mit komplexen Behinderungen wird oft nicht gedacht, wenn es um die Themen Arbeit, Wohnen, Freizeit, Gesundheit und Erwachsenenbildung geht. Sie leben, arbeiten und wohnen in speziellen Einrichtungen. Sie haben aber, dass betont die UN-Behindertenrechtskonvention (UN 2006) erneut, ein Recht auf Partizipation. Gerade bei dieser Personengruppe klafft eine Lücke zwischen Anspruch, Recht und Wirklichkeit. Es gibt einen dringenden Bedarf, Angebote für sie wohnortnah zu initiieren. Dabei ist gerade das Thema Gesundheit für die Zielgruppe wichtig. Aufgrund dieser Ausgangslage wurde das Konzept „Fit im Team“ (**FiT**) entwickelt und erprobt. Diese Handreichung folgt folgendem Ablauf: Zunächst werden die Begründung, Entwicklung (Kapitel 1) von FiT beschrieben. Es folgen die Darstellung der Tages(förder)stätten als Ausgangspunkt von FiT, die Ziele, die Beschreibung der Teilnehmenden sowie Ausführungen zu Kursleitenden. In Kapitel 2 wird die Umsetzung der Konzeption im Rahmen von vier Modulen beschrieben. Es folgt die Auswertung von FiT durch die Teilnehmenden. Kapitel 4 benennt die Darstellung von Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag und Kapitel 5, welche ersten Aspekte i.S. der Nachhaltigkeit durch FiT möglich wurden. Der Ausblick richtet den Blick auf zukünftige Ideen (Kapitel 6).

1 Fit im Team – Entwicklung und Leitgedanken des Konzepts

Die Evangelische Stiftung Alsterdorf (ESA) hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung von Menschen mit Behinderungen entsprechend dem Artikel 25 der UN-Behindertenrechtskonvention voranzutreiben. Um die wohnortnahe gesundheitliche Versorgung von Menschen mit komplexen Behinderungen zu verbessern, wurde im September 2016 ein eigenes Projekt ins Leben gerufen: **Gesundheit 25*** (Laufzeit: 2016-2022, gefördert von der Aktion Mensch). Für eine erste Umsetzung wurden drei Quartiere in Hamburg erwählt: Altona-Altstadt, Barmbek-Nord und Bergedorf. Die folgenden Ausführungen beziehen sich ausschließlich auf Bergedorf.

„Fit im Team“ (**FiT**) entwickelte sich 2018 aus diesem Projekt, Gesundheit 25* der ESA, in Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg (LmBHH) (Bergedorf, Bereich Erwachsenenbildung). Ziel ist es, Angebote der Gesundheitsförderung und Impulse für gesundheitsförderliche Maßnahmen für Erwachsene mit komplexen Behinderungen¹ im Quartier Bergedorf zu schaffen.

1.1 Begründung der Konzeptentwicklung

Die UN-Behindertenrechtskonvention (2006; BRD 2008) stellt klar, dass alle ein **Recht auf Partizipation**, gerade auch Teilhabe am Leben in der Gesellschaft haben. Für Menschen mit komplexen Behinderungen bedeutet das konkret, dass sie am Leben in der Gesellschaft, z.B. **an Bildungsangeboten, im Sinne des lebenslangen Lernens** (Artikel 24; BRD 2008, 1438) und

¹ Die bisherigen Versuche, Menschen mit schwerer und mehrfacher Behinderung zu definieren, bleiben aus sonderpädagogischer Sicht „allesamt unzulänglich“ (Klauß 2011, S. 12). Auf Fornefeld geht der Begriff der „komplexen Behinderung“ (2008) zurück. Fröhlich (1998, 16) versteht Menschen mit komplexen Behinderungen folgendermaßen: „Sie brauchen viel körperliche Nähe, um direkte Erfahrungen machen zu können. Sie brauchen körperliche Nähe, um andere Menschen wahrnehmen zu können. Sie brauchen andere Menschen, die ihnen die Umwelt auf einfachste Weise nahebringen. Sie brauchen andere Menschen, die ihnen Fortbewegung und Lageveränderung ermöglichen. Sie brauchen jemanden, der sie auch ohne Sprache versteht und sie zuverlässig versorgt und pflegt“.

allgemeiner Gesundheitsversorgung (Artikel 25; BRD 2008, 1438) teilhaben können sollen und können müssen.

Lebenslanges Lernen ist neben dem Thema Gesundheit Teil der UN-BRK und in unserer Gesellschaft sehr präsent. Erwachsenenbildung scheint allen offen zu stehen. Diverse Fort- und Weiterbildungen werden angeboten. Menschen mit Behinderung haben zwar ein Recht auf Bildung (UN 2006), welches mit der UN-BRK noch stärker in die Öffentlichkeit gerückt ist, praktisch jedoch mangelt es an Angeboten (BMAS 2013; 2016), insbesondere für Erwachsene mit komplexen Behinderungen. Genauso verhält es sich mit dem Recht auf die gesundheitliche Versorgung.

Die 2017 in Bergedorf erfolgte Potential- und Bedarfsanalyse der ESA/Gesundheit 25* macht deutlich, dass Bedarfe und Wünsche im Rahmen der Verbesserung gesundheitlicher Versorgung vorliegen: das Thema Gesundheitsförderung und Verbesserung medizinischer Versorgung Erwachsener mit komplexen Behinderungen wird von Unterstützer*innen als relevant betrachtet.

1.1.1 Die gesundheitliche Versorgung von Erwachsenen mit komplexen Behinderungen

Im Vergleich zum Anspruch und dem Recht auf Partizipation an allgemeiner Gesundheitsversorgung sieht es in der Wirklichkeit anders aus. Erwachsene mit komplexen Behinderungen sind einer Vielfalt von Faktoren und Stressoren ausgesetzt, die ihre Psyche beeinflussen. Folgen können mit Schlaf- und Essstörungen einhergehen sowie mit Veränderungen im Aktivitätsniveau. Hinzu kommt, dass auch sozial bedingt körperlich bzw. physisch häufig eine geringe körperliche Aktivität, Übergewicht bzw. Adipositas, Mangel- und Fehlernährungen, chronische, kardiovaskuläre Erkrankungen, aber auch Diabetes Mellitus (Dieckmann/Metzler 2013; Nowag 2018) vorliegen. Diese Aspekte und Faktoren erhöhen die Gefährdung einer gesunden Lebensführung (Hasseler 2014). Mit der UN-BRK (2006) wurde erneut deutlich darauf verwiesen, dass die Gesellschaft eine Verantwortung bzgl. medizinischer und gesundheitlicher Versorgung sowie der Vermittlung von entsprechenden Kompetenzen hat, damit Menschen mit komplexen Behinderungen Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen können. Denn hinzukommt, dass Menschen mit komplexen Behinderungen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung gesundheitlich ungleich versorgt sind: Betroffene und Assistent*innen berichten über Zeitmangel in der medizinischen Versorgung, Kommunikationsschwierigkeiten, unzureichendes medizinisches Spezialwissen und mangelnde Barrierefreiheit bei lokalen, d.h. in Hamburg niedergelassenen Haus- und Fachärzten (DKI 2011).

Insgesamt ist die Datenlage jedoch defizitär. D.h. Menschen mit komplexen Behinderungen werden sowohl als Zielgruppe medizinischer und gesundheitlicher Versorgung, von Bildung, aber auch als Zielgruppe von Forschung kaum bedacht, weshalb kaum Daten zu Gesundheitsaufklärung, -kursen und -verhalten (BMAS 2013, 2016) vorliegen.

1.1.2 Die Potenzial- und Bedarfsanalyse zur gesundheitlichen Versorgung Erwachsener mit komplexen Behinderungen im Quartier Bergedorf

Um Daten als Grundlage für die Entwicklung des Konzepts FiT heranziehen zu können, wurde aus dem Projekt Gesundheit 25* heraus eine Potenzial- und Bedarfsanalyse im Raum Bergedorf vorgenommen. Wichtig waren Fragen zu den Potenzialen, den Möglichkeiten und Unterstützungssystemen, den Bedarfen sowie den alltäglichen Herausforderungen im

Rahmen der Gesundheitsversorgung von Erwachsenen mit komplexen Behinderungen aus ihrer Sicht und aus Sicht der Professionellen Die Potential- und Bedarfsanalyse zeigt, dass

- Kurse und Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention für Erwachsene mit Behinderungen zu wenig an die spezifischen Bedürfnisse dieser Zielgruppe mit komplexen Behinderungen angepasst (ESA/Gesundheit 25* 2018) werden (weder gibt es spezifische Angebote für den Personenkreis, noch eine Binnendifferenzierung innerhalb vorhandener Kurse, um auf individuelle Unterschiede einzugehen), hinzu kommt, dass
 - Kurse zu ungünstigen Zeiten angeboten werden,
 - es Schwierigkeiten der Erreichbarkeit (Mobilität) und
 - fehlende Personalressourcen gibt und
- als Konsequenz:
- Menschen mit komplexen Behinderungen werden in Angeboten der Erwachsenenbildung zu wenig berücksichtigt (ebd.).

Deutlich wird in dieser Analyse auch, dass Tages(förder)stätten² für die Umsetzung der Verbesserung der Gesundheit mit verantwortlich sind. Der alltägliche Rahmen und Möglichkeiten der Veränderung hängen eng mit den institutionellen Vorgaben und Strukturen (Zeiten, Fahrdienste, Personalressourcen) zusammen. Darüber hinaus agieren Erwachsene mit komplexen Behinderungen im Alltag sehr eng mit ihren Assistent*innen, vielfach gemeinsam bzw. in einem engen Austausch. Diese enge Beziehung gilt es in der Konzeptentwicklung ebenso zu beachten, wie es die Tages(förder)stätten mit einzubinden gilt. Blickt man über diese für die grundlegende Entwicklung relevanten Aspekte hinaus, ist für die konkrete Umsetzung durch die Kursleitenden wichtig, dass sie die Angebote so gestalten, dass flexibel und individuell auf die Teilnehmer*innen reagiert werden kann (Anpassung an die Bedürfnisse der Zielgruppe auch durch Möglichkeiten der Binnendifferenzierung). Festzuhalten ist: weder in der Literatur, noch in der Praxis (in Bergedorf bzw. in Hamburg) existieren derzeit keine praxisrelevanten Fortbildungen für Erwachsene mit komplexen Behinderungen zum Thema Gesundheit, die sowohl die Tages(förder)stätten, als auch die Beziehung der Zielgruppe mit den Assistent*innen berücksichtigen.

1.2 Ziele und Leitgedanken von Fit im Team: Verbesserung der Sensibilisierung für die eigene Gesundheit

Fit im Team (FIT) verbindet das Recht auf eine gute Gesundheitsversorgung und das Recht auf lebenslanges Lernen, um das Angebot an Fort- und Weiterbildungen für Erwachsene mit komplexen Behinderungen im Bereich Gesundheit zu erhöhen. Denn angesprochen wird mit dem Thema der Gesundheitsförderung, der genannten Gesundheitsaufklärung, -kursen und -verhalten (Artikel 25 der UN-BRK) auch das Thema Bildung bzw. Lebenslanges Lernen (Artikel 24 der UN-BRK). Ziel ist es, dass die hier angesprochene Zielgruppe Erwachsene mit komplexen Behinderungen und ihre Assistent*innen in alltäglichen Situationen für gesundheitsförderliche Maßnahmen sensibilisiert werden und sie anwenden.

² Es gibt die Begriffe Tagesstätte, Tagesförderstätte und Tagewerk. Die Kooperationspartner haben sich darauf verständigt den folgenden Begriff zu wählen: Tages(förder)stätte.

FiT verfolgt als Programm der Gesundheitsförderung mehrere Ziele auf unterschiedlichen Ebenen:

Für die Akteur*innen bzw. Teilnehmer*innen:

- Möglichkeit für Erwachsene mit komplexen Behinderungen herstellen, sich fortzubilden und für die Assistent*innen sich beruflich weiterzubilden: praxisnah und gemeinsam im Tandem.
- Sensibilisierung für die Gesundheit und Stärkung individueller Fähigkeiten und Ressourcen.
- Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Faktoren im Setting Tages(förder)stätte
- Kompetenzsteigerung der Tandems bzgl. ihrer eigenen Gesundheit.
- D.h., den Teilnehmenden werden die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Modulen bewusst und sie wissen, wie sie ihren Lebensalltag gesundheitsförderlich gestalten und beeinflussen können.
- Verbesserung des subjektiven Gesundheitsempfindens und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (auch durch das Setzen von Zielen: die Teilnehmenden setzen sich vorab und nach der Fortbildung Ziele für den Alltag (Probleme und Lösungen sollen reflektiert bzw. umgesetzt werden).
- Teilnehmende verstehen sich am Ende als Akteure ihrer Gesundheit.
- Qualifikation: die Teilnehmenden schließen die Fortbildung mit dem Erhalt einer Urkunde ab, welche ihre neu gewonnene Qualifikation dokumentiert.

Für das Setting und den Sozialraum

- Sensibilisierung für unterschiedliche Aspekte der Gesundheit Integration von gesundheitsförderlichen Maßnahmen in den Alltag.
- Kooperationen im Quartier anbahnen und etablieren (z.B. mit Sportvereinen, damit Angebote und Mitgliedschaften für Erwachsene mit komplexen Behinderungen nachhaltig Bestand haben).
- Verbesserung von Inklusion und Teilhabe (beispielsweise. durch das Sichtbarmachen von bestehenden Angeboten im Sozialraum bzw. durch die bedarfsangepasste Schaffung neuer Angebote) .

Dabei stellt sich die Kooperation unterschiedlicher Akteur*innen und Träger im Sozialraum zum einen als bereits bestehende Basis und damit auch als Stärke von FiT dar, zum anderen aber auch als Ziel. Innerhalb des Projektes sollen und finden bereits trägerübergreifende Zusammenkünfte und Austausche der Teilnehmenden statt, um eine wohnortnahe Gesundheitsverbesserung sicher zu stellen. In Bergedorf kommt es beispielsweise neben der Kooperation zwischen Gesundheit 25*/ESA und LmBHH im Rahmen der Konzeptentwicklung, zu Kooperationen mit den Tages(förder)stätten unterschiedlicher Träger bei der Durchführung von FiT. Darüber hinaus kooperiert FiT explizit im Zusammenhang mit der Modulentwicklung „Gesund durch Bewegung“ mit dem Sportverein Nettelburg/Allermöhe (SVNA), bzgl. des Veranstaltungsortes mit dem Kultur- und Veranstaltungszentrum der Körper-Stiftung, dem „Haus im Park“ bzgl. einer Evaluation aber auch mit der Fachschule für

Heilerziehung und bzgl. der konkreten Entwicklung und Umsetzung der Module mit einem Pool an Kursleitenden, Expert*innen aus ganz Hamburg.

Zusammenfassend verfolgt FiT – abgeleitet aus den Zielen – die folgenden Leitgedanken:

- FiT setzt Impulse für den Alltag in der Tages(förder)stätte. Die Tandems übertragen das Gelernte in ihre institutionellen Abläufe.
- FiT richtet sich an Erwachsene mit und ohne Behinderung, die als Tandempartner*innen teilnehmen und sich gegenseitig darin unterstützen, das Gelernte anzuwenden.
- Die teilnehmenden Tandems werden zu Multiplikator*innen für die eigene Einrichtung, die sich dafür einsetzen, das Erlernete umzusetzen und die Sensibilisierung auch auf andere Mitarbeiter*innen und Beschäftigte zu übertragen
- Jede/r lernt nach seinen Ressourcen und Möglichkeiten: Für die Kursleitenden bedeutet das, dass die Lerninhalte mit jedem Durchlauf den Kapazitäten der Teilnehmenden angepasst werden.
- Mit FiT wird dem Recht auf Bildung, lebenslanges Lernen und Gesundheit auch für Erwachsene mit komplexen Behinderungen Rechnung getragen.

1.3 Die Tages(förder)stätten als Ausgangspunkt für Fit im Team

Tages(förder)stätten zeichnen sich dadurch aus, dass sie ein Bildungs- und Beschäftigungsangebot für Erwachsene mit hohem Assistenzbedarf bzw. komplexen Behinderungen gestalten und anbieten. Alltag (und Bildung) von Erwachsenen mit komplexen Behinderungen findet gerade auch innerhalb dieser Institutionen statt.

Die Tages(förder)stätten werden als Kooperationspartner und als institutioneller Ausgangspunkt gewählt, da FiT gerade Erwachsene mit komplexen Behinderungen ansprechen will. Sie verbringen in den Tages(förder)stätten den größten Teil ihres Tages. Tages(förder)stätten haben feste Strukturen, die sich dafür eignen, gesundheitsförderliche Maßnahmen in die täglichen Abläufe zu integrieren. Das Angebot FiT kann durch die Kooperation zu Tageszeiten realisiert werden, zu denen alle erreicht werden können (Niedrigschwelligkeit) und zu denen alle aufnahmebereit und konzentriert sind.

1.4 Die Teilnehmenden: Lernen im Tandem

„Die Fortbildung war auch für mich gut. Vorher war mir gar nicht klar, wie schnell ich in Stress gerate, dafür bin ich jetzt viel sensibler und auch dafür, was das für die Beschäftigten bedeuten kann.“ (Ina, Mitarbeiterin)

Wenn man sich überlegt, wie die Partizipation am Lebenslangen Lernen für Erwachsene mit komplexen Behinderungen ermöglicht und erleichtert werden kann, stellt man fest, dass neben der Initiierung von Angeboten und der Ermöglichung eines Zugangs sowie der Bereitstellung von angemessenen und angepassten Materialien, das Erreichen von Teilnehmenden sowie die tatsächliche Nutzung der Angebote durch sie, ebenso wichtig ist, wie weitere Erleichterungen, die das Lernen und die nachhaltige Umsetzung unterstützen.

Es wird deutlich, dass Erwachsene mit komplexen Behinderungen in den Tages(förder)stätten eng mit einem Unterstützersystem zusammenarbeiten. Um die Gesundheit zu verbessern, ist es u.E. wichtig dieses Beziehungssystem als Lernteam bzw. **Tandem** gemeinsam fortzubilden. Denn Lernen und die nachhaltige Umsetzung des Gelernten in den Alltag wird für Erwachsene mit komplexen Behinderungen durch das Lernen im Tandem erleichtert.

Demzufolge liegt es nahe, bei Maßnahmen der Sensibilisierung und Gesundheitsförderung die Personen mit komplexen Behinderungen *und* den sie unterstützenden Personenkreis gleichermaßen anzusprechen und als „Tandem“ fortzubilden. Jeweils eine Person mit komplexen Behinderungen bildet mit ihrem/seinem Assistent*in (z.B. eine*r Mitarbeiter*in aus Tagesförderstätte oder Wohngruppe oder auch einem Familienangehörigen) ein Tandem³. Die Tandempartner*innen sind von Beginn an als gleichwertige und –berechtigte, als jeweils lernende und aktive Teilnehmer*innen, als Team, zu betrachten. Die im Alltag eingespielten Kommunikationsmuster und Unterstützungsleistungen werden nicht nur berücksichtigt, sondern auch als wichtige Ressource wahrgenommen und bewusst eingesetzt.

So konnte eine Teilnehmerin an der Fortbildung nur durchgängig partizipieren, weil ihre Assistentin sich an ihre Kommunikationsmöglichkeiten anpasste und in großer Schrift und/oder langsam sprechend die Inhalte an sie weiterleitete.

Auf diese Weise wird versucht sicherzustellen, dass Anregungen aus dem Programm in den Alltag integriert und bedarf- und situationsgerecht angewendet werden sowie zu einer nachhaltigen Umsetzung gesundheitsförderlichen Verhaltens führen. Denn, ob und was in den Alltag integriert wird, lässt sich ausgehend von FiT derzeit noch nicht messen. Mit FiT kann durch das Lernen im Tandem, Wiederholungen und das in Erinnerung rufen, zunächst versucht werden, das Gelernte langfristig umzusetzen.

Für das Lernen im Tandem gilt es darüber hinaus folgende Leitgedanken herauszustellen:

- Die Ressourcen der Teilnehmenden und des Tandems stehen im Vordergrund.
- Es erfolgt ein Lernen am gemeinsamen Gegenstand Gesundheit und
- Lernen ist subjektiv. D.h. alle lernen etwas zum Thema Gesundheit, was genau, was für jede Person wichtig ist, entscheidet sie jeweils selbst, und
- Lernen ist abhängig vom Tandem, es ist abhängig vom Tandem, was schlussendlich nachhaltig umgesetzt wird und als langfristiges Lernen, lebenslanges Lernen im Kontext Gesundheit zukünftig möglich ist.

³ Folgend sprechen wir sowohl von Tandem, als auch von den Tandempartner*innen. Nur dann wird explizit die Unterscheidung Erwachsene mit komplexen Behinderungen und Assistent*innen genutzt, wenn diese Differenz relevant ist.

Die gesamte Fortbildung basiert auf dieser Ressourcenorientierung und dem genannten Verständnis von Lernen. Daraus folgt, dass die Fortbildung und die Inhalte jeweils angepasst werden. Sie müssen praktisch erfahrbar, verstehbar und damit lernbar gemacht werden. Die Assistent*innen der Teilnehmenden mit komplexen Behinderungen kennen deren Bedarfe und Art der Kommunikation seit Jahren und leisten deshalb an dieser Stelle als Mediator*innen teilweise einen sehr hohen Beitrag zur Partizipation der Betroffenen bzw. machen diese erst möglich. Umgekehrt erleben die Assistent*innen während der Schulung ihre Tandempartner*innen und ihre Teilnahme, Reaktionen, Grenzen, Ressourcen und können das Erlernte und den Wert für ihre Arbeit und die jeweilige Umsetzung durch ihre Teilnahme viel besser einschätzen. Das Lernen erfolgt gemeinsam und wechselseitig, beide Tandempartner*innen lernen etwas Neues. Das kann zum Beispiel über die Initiierung eines Austausches zu einem Thema erfolgen, durch Übungen, in denen das Miteinander zentral ist oder, indem Rollen gewechselt werden. Darüber hinaus wird die Selbststärkungskompetenz (Empowerment) aller Teilnehmenden erhöht.

Auch in Bezug auf die Nachhaltigkeit wurde die Rolle der Assistent*innen bereits erwähnt. Sie haben für die Nachhaltigkeit von FiT in der Tages(förder)stätte in Bezug zu den anderen Mitarbeiter*innen eine Multiplikator*innenfunktion. Sie kommunizieren die Erfahrungen und Inhalte sowie mögliche Ideen der Veränderung und Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung an ihre Kolleg*innen weiter. Aber nur das gesamte Tandem trägt den Gedanken sowie Umsetzungsmöglichkeiten von FiT weiter, in den Alltag hinein.

1.5 Die Kursleitenden: Entwicklung der Module von Fit im Team

Ein Fortbildungsangebot entsprechend dieser Rahmung anzubieten, bedarf entsprechender Expertise von Kursleitenden. Zum einen gibt es wenig Professionelle, die Fortbildungen für Menschen mit komplexen Behinderungen anbieten, zum anderen noch weniger mit einer Expertise im Thema Gesundheit. Es bedarf aber gerade beider Voraussetzungen. Denn weiterhin liegt generell keine Didaktik und Methodik für den Personenkreis vor. Erst die doppelte Expertise macht es möglich, nicht nur den Kurs bzw. das Modul zu leiten, sondern darüber hinaus für dieses Modul die komplette Didaktik und Methodik zu entwickeln, schließlich zu erproben, durchzuführen und zu evaluieren.

Hierfür ist es bei FiT einerseits wichtig, dass die Kursleitenden die Teilnehmenden und die Teilnehmenden die Kursleitenden vor der Fortbildung kennenlernen, um durch ein erstes Kennenlernen, bei den Teilnehmenden Vertrauen, eine gute Beziehung und eine sichere Atmosphäre anzubahnen; für die Kursleitenden die Entwicklung des Moduls zu erleichtern bzw. diese auf die zukünftigen Teilnehmenden abzustimmen. Darüber hinaus ist es für die Kursleitenden wichtig, die Didaktik und Methodik flexibel und offen zu gestalten, so dass jederzeit eine Anpassung an die Teilnehmenden möglich wird.

Auch für alle schließlich gewonnenen Kursleitenden war die Entwicklung und Durchführung von FiT Neuland. Bei allem Respekt vor dem Auftrag waren sie umso erleichterter als der erste Durchlauf klappte, die Inhalte aufgenommen wurden, die Atmosphäre stimmte und durch die Rückmeldungen der Teilnehmenden deutlich wurde, dass alle von der Fortbildung profitieren können und wesentliche Informationen bei den Teilnehmenden angekommen sind. („Wie unterschätzen diese Menschen immer wieder“, Feedback eines Kursleiters zu

einer überraschend differenzierten Bemerkung eines der Teilnehmenden während des Moduls).

2 Ablauf und Module von Fit im Team

Insgesamt umfasst das Programm sechs Termine, zu denen die Tandems eingeladen werden. Die Fortbildungen strecken sich über einen Zeitraum von 3 Monaten, die maximale Teilnehmer*innenzahl sind zehn Personen; d.h. es gibt maximal fünf Tandems im Kurs. Beim ersten Termin lernen sich Kursleitende und Tandems gegenseitig kennen. Es folgt, an vier weiteren Terminen, die Umsetzung der einzelnen Module mit der Dauer von jeweils vier Zeitstunden. In einem weiteren Termin kommen die Tandems noch einmal zu einem Workshop zusammen. Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, welche Impulse aufgegriffen worden sind, was wie in den Alltag übertragen werden konnte und wo die Schwierigkeiten liegen. So können kollegiale Beratungen stattfinden. Der Transfer in den Alltag kann weiter konkretisiert werden, indem es explizit darum geht, die Umsetzung im Setting zu planen.

Für die Fortbildungen der Tandems gilt im Sinne einer Didaktik eine gleichberechtigte Ansprache bei der Wissensvermittlung, den Übungen und Reflexionen. Im Rahmen der Methodik geht es um die Vermittlung und Wiederholung von Basisinformationen zu den gesundheitsbezogenen Themen (Entspannung, Bewegung, Risiko- und Schutzfaktoren), es werden Übungen und Praktiken für die Umsetzung im Alltag, in einfacher Sprache und subjektzentriert/individuell (z.B. unter Anwendung von Unterstützter Kommunikation, Leichter Sprache, verschiedener Visualisierungsformen, Vormachen, akustischer und haptischer Hilfsmittel, ...) vermittelt. Darüber hinaus geht es um ein praktisches Erleben (Begreifen) sowie Verhaltens- und präventive Maßnahmen.

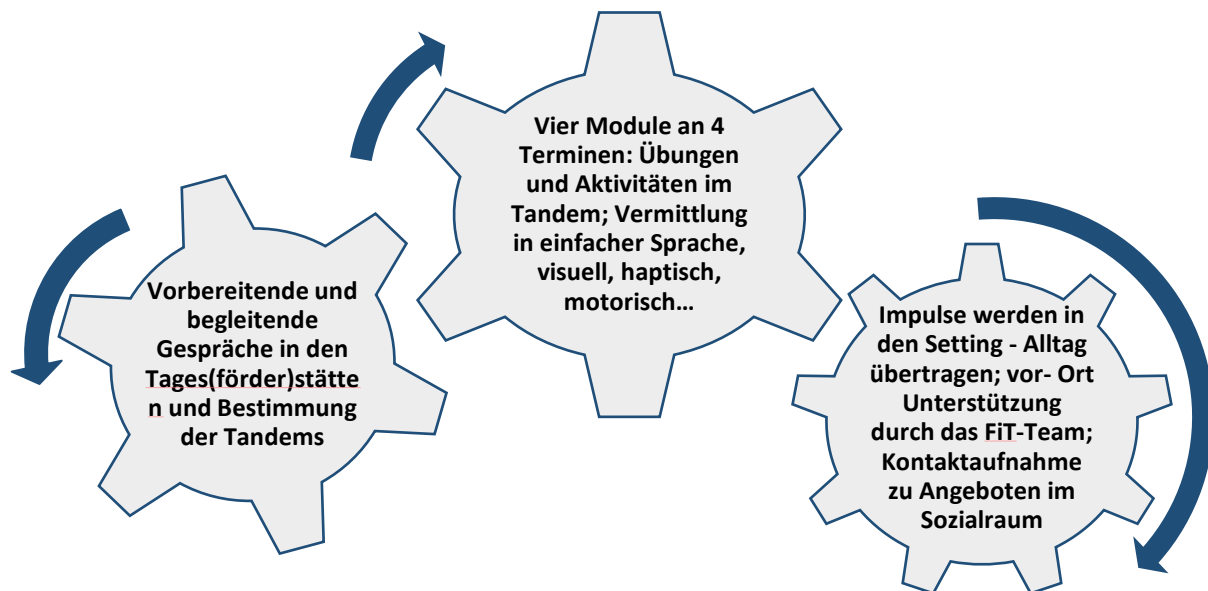
2.1 Ablauf eines kompletten Fit im Team - Durchlaufs

Zunächst erfolgen mit den Tages(förder)stätten vorbereitenden Gespräche. Die Begründung sowie das Konzept Fit werden vorgestellt und die Frage der Teilnahme sowie der Ablauf besprochen. In den Tages(förder)stätten bilden sich daraufhin, bei Interesse, die Tandems. Bestenfalls besuchen die Kursleitenden daraufhin die Tages(förder)stätten und die Tandems. Sie lernen sich während des Alltags in der Tages(förder)stätte erstmals kennen.

Bei einem ersten Vorbereitungstreffen, Auftakt von Fit, treffen dann alle Tandems und Kursleitenden am Veranstaltungsort, dem Haus im Park der Körber Stiftung⁴ (für Bergedorf), zusammen. Das Konzept wird dann allen Teilnehmenden vorgestellt und in Kleingruppen ein Kennenlernen ermöglicht. Ein gemeinsames Mittagessen, welches die Teilnehmenden selbst auswählen können, schließt den Auftakt ab. Ein Mittagessen gibt es darüber hinaus nach jeder Fortbildung, jedem Modul. Bereits die Wahl des eigenen Mittagessens, aber auch das erneute Zusammenkommen in einer anderen, lockeren Atmosphäre, an einem anderen Ort, stärkt die Gemeinschaft, erleichtert das Kennenlernen anderer Teilnehmender, intensiviert die Beziehung der Tandempartner*innen; m.a.W. trägt zu mehr Selbstbestimmung (Wahl des eigenen Mittagessens) und Teilhabe (an diesem Angebot der Erwachsenenbildung und am Leben in der Gemeinschaft) bei.

⁴ Das Haus im Park der Körberstiftung: <https://www.koerber-stiftung.de/haus-im-park>. (Zugriff am 11.12.2019).

Nach dem Auftakt werden dann an vier Terminen die Module als Fortbildung durchgeführt (Ablauf s. auch Grafik 1).



Grafik 1: Ablauf eines kompletten FiT Durchlaufs

Nach der jeweiligen Fortbildung werden Impulse in den Alltag übertragen. Die Kursleitenden unterstützen, wenn möglich auch vor Ort, sie besuchen die Tandems und geben weitere Tipps. Parallel nimmt das FiT-Team Kontakt zu Angeboten und Vereinen/Institutionen vor Ort auf, um i.S. der Nachhaltigkeit die gesetzten Impulse zu verstetigen.

Abschließend erfolgt ein Abschlusstreffen mit der Übergabe einer Teilnahmeurkunde sowie der Präsentation von Fotos aus den Fortbildungen.

2.2 Vier Module an vier Terminen

Aufgrund der Potenzial- und Bedarfsanalyse wurde deutlich, dass die Themen Entspannung, Bewegung, Essen und Trinken sowie gesundes Miteinander für die Verbesserung der Gesundheit von Menschen mit komplexen Behinderungen zentral sind. Sie bilden den Kern der Fortbildungen, die Module und erfolgen an vier unterschiedlichen Terminen:

- **Modul I:** Gesund durch Entspannung
- **Modul II:** Gesund durch Bewegung
- **Modul III:** Gesundes Essen und Trinken
- **Modul IV:** Gesundes Miteinander

Die Fortbildungseinheiten bzw. die Module eint, dass drei von ihnen Themen des Leitfadens für Prävention sind (vgl. GKV-Spitzenverband 2018).

Mit FiT wird dem Recht auf Bildung und lebenslanges Lernen auch für Erwachsene mit komplexen Behinderungen Rechnung getragen. Verbunden mit dem Recht auf Bildung, lebenslanges Lernen und Gesundheit haben die Module folgende Lernziele:

- **Gesund durch Entspannung** zielt darauf ab, erlebte Anspannungen, Stress und Reize erlebbar zu machen und zu reduzieren; d.h. lernen sich Ruhephasen zu nehmen und zu wissen, wie man sich dann entspannen kann
- **Gesund durch Bewegung** möchte den Teilnehmenden deutlich machen, wie sie in ihren Alltag mehr Bewegung einbauen können. Die Teilnehmenden lernen diverse Übungen und Materialien kennen, indem sie diese direkt ausprobieren und erleben.
- **Gesundes Essen und Trinken** möchte zeigen, dass gesund und lecker im Alltag möglich sind. Die Teilnehmende lernen zu erkennen, was ihnen schmeckt, schmecken und probieren Speisen und bereiten etwas gemeinsam zu.
- **Gesundes Miteinander** zielt darauf ab, das Tandem nachhaltig füreinander zu sensibilisieren. Sie lernen zu erkennen, wie es dem anderen geht und, wie sie dann reagieren können.

2.3 Ein Blick in die Module

Für jedes Modul ist es wichtig, einen pädagogischen Rahmen zu schaffen, d.h. einen Einstieg ins Thema zu ermöglichen, eine gute Atmosphäre zu schaffen sowie einen Ausstieg mit der Möglichkeit der Erinnerung an das jeweilige Modul.

Grundlegend sind für FiT und konkreter für die Umsetzung der Module durch die Kursleitenden folgende Prinzipien:

- Die Erwachsenen mit komplexen Behinderungen, als auch ihre Assistent*innen werden gemeinsam als Teilnehmer*innen, als Tandempartner*innen, angesprochen.
- Die Inhalte werden so konzipiert, dass sie flexibel an die jeweilige Personengruppe angepasst werden können, Übungen und mögliche Anpassungen werden den Teilnehmer*innen vermittelt.
- Jede/r lernt nach seinen Ressourcen und Möglichkeiten: Für die Kursleitenden bedeutet das über letzteres hinaus, dass die Lerninhalte mit jedem Durchlauf den Kapazitäten der Teilnehmenden angepasst werden.
- Die Fortbildung – abhängig natürlich vom jeweiligen Thema – legt den Schwerpunkt auf die praktische Umsetzung, wobei Erklärungen und Erläuterungen die Relevanz der jeweiligen Übung verdeutlichen.
- Die Übungen sind so gestaltet, dass sie in den Alltag integriert werden können.

Durch den innovativen Charakter von FiT, zeichnet sich das Projekt auch darin aus, dass es zu den Inhalten und zur konkreten Umsetzung der einzelnen Module für die Kursleitenden keine weiteren Vorgaben gab. Denn den genannten Prinzipien folgend geht es um ein Konzept, welches flexibel an jeweilige Teilnehmende angepasst werden kann. Für die Kursleitenden bedeutet das jedes Mal eine individuelle Vorbereitung und Auseinandersetzung mit der jeweiligen Zielgruppe.

Für den Transfer in den Alltag werden unterschiedliche Hilfsmittel eingesetzt: ein während der Umsetzung des Moduls durchgeführtes Malprotokoll hält die jeweilige Situation in Form

eines Bildes fest und ist somit für alle ein „Anker“ zur Erinnerung an das jeweilige Ereignis. Außerdem werden für das Modul typische Materialien den teilnehmenden mit nach Hause gegeben (Massagebälle (Entspannung), magnetische Ernährungspyramiden (Essen und Trinken), Hanteln (Bewegung), kleine Waagen im Schlüsselanhängerformat (Gesundes Miteinander)).

Begonnen wird folgend mit einem Blick in die einzelnen Module zunächst mit der Darstellung des Moduls Gesund durch Entspannung, gefolgt vom Modul Gesund durch Bewegung, Gesundes Essen und Trinken und Gesundes Miteinander.

2.3.1 Einblick in das Modul „Gesund durch Entspannung“

Entspannung ist im Rahmen von FIT relevant, weil der Alltag von Erwachsenen mit komplexen Behinderungen vielfach von Stress und Unruhe geprägt ist und ihre körperliche Konstitution auch von einem hohen Muskeltonus bedingt sein kann. Der Alltag kann folgend mit Anspannungen verbunden sein. Auf diese Anspannung sollten Momente der Entspannung zur Erholung folgen. Entspannung bedeutet, dass der ganze Körper zur Ruhe kommt.

Ziel des Moduls Entspannung ist es zu lernen, wie es sich anfühlt, wenn man sich entspannt und entspannt ist, zu erkennen, wie wichtig dies ist und, wie man sich im Alltag nach Anstrengungen entspannen kann.

Das Modul Entspannung ist so aufgebaut, dass es zuerst eine Vorstellung der Teilnehmenden gibt, worauf die Einführung in das Thema erfolgt. Inhaltlich können zum Beispiel Sequenzen zur Polarisierung folgen. Polarisiert wird, um Gegensätze spürbar und schließlich Entspannung erfahrbar zu machen. Spüren kann man Gegensätze, indem man laut und leise ist bzw. klatscht, sich anspannt oder entspannt, sich schnell oder langsam bewegt.

Auch können Massagetierte eingesetzt werden, um sich wechselseitig zu massieren und den Gedanken des Tandems und des Rollenwechsels umzusetzen:

Thema: Wechselseitige Massage der Tandems

Lernziel: Die TN lernen, ihr Körpergefühl zu verbessern, sich bei einer Massage durch andere zu spüren und zu entspannen. Aber auch den Tandempartner zu massieren und damit etwas zurück zu geben, indem Rollenwechsel möglich sind. Die Teilnehmenden sollen hier lernen, wie sie sich selbst in Stresssituationen entspannen können.

Umsetzung/Durchführung: 2x10min.; jeweils 10min. wird eine Person leicht mit einem Massagetier massiert.

Material: Massagetierte

Traumreisen, ob erzählt oder „vom Band“ lassen Entspannung erlebbar werden. Ein wechselseitiges Wackklopfen kann zum Erwachen beitragen.

2.3.2 Einblick in das Modul „Gesund durch Bewegung“

Bewegung ist bei FIT wichtig, weil Erwachsene mit komplexen Behinderungen alltäglich wenig in Bewegung sind. Aufgrund dessen kann es auch zu Über- oder Untergewicht,

Diabetes und Bluthochdruck, Fehlhaltungen, Rückenproblemen etc. kommen. Bewegung wirkt u.a. Stress, Schlafstörungen und psychischen Problemen entgegen. Und Bewegung fördert soziale Beziehungen.

Bewegung ist darüber hinaus eng verknüpft mit dem Lernen: dem Be-Greifen, Verstehen und damit dem Entdecken der Welt. Denn über die aktive Auseinandersetzung mit der Welt werden neue Verschaltungen im Gehirn hergestellt, Konzentration und Aufmerksamkeit gefördert. Das gilt nicht nur für Kinder, sondern ist bis ins hohe Alter möglich und wichtig (lebenslanges Lernen).

Dabei beginnt Bewegung bereits dort, wo man sich im Alltag bewegt z.B., wenn man etwas hebt, hält, geht oder Treppen steigt. Bewegung bedeutet, seinen Körper zu spüren (seine Beine, seine Arme etc.) und mal außer Atem zu kommen.

Ziel des Moduls ist es, Übungen und Spiele kennenzulernen, die Spaß machen und die man im Alltag immer wieder machen kann und möchte. Denn die Fortbildung soll Bewegung nachhaltig in den Alltag integrieren, Spaß an der Sache, soziale Kontakte fördern und körperliche Aspekte (etwa das Körpergefühl) verbessern sowie die eigene Persönlichkeit stärken.

Das gesamte Tandem kann sowohl von den Übungen als auch vom gemeinsamen Handeln profitieren. Inhaltlich geht es im Modul Gesund durch Bewegung im körperlichen Bereich sowohl um Kraft, Beweglichkeit als auch Ausdauer.

Zum Thema: Kraft

Hierbei sollte es sich vorwiegend um Kraftübungen für Rumpf-, Arm- Handmuskulatur handeln. Es kann beispielsweise mit Tubes, aber auch mit Sandsäcken, Wasserflaschen oder Fausthanteln gearbeitet werden. Hierbei kann und sollte immer gemeinsames Handeln in den Tandems geschaffen werden.

Thema: Beweglichkeit

Lernziel: Die TN erhöhen ihre körperliche Beweglichkeit, indem sie erkennen und/oder erfahren und erleben, dass ihnen Bewegung guttut. Ziel ist es auch, dass sie den Wunsch entwickeln, sich weiterhin zu bewegen und hierfür Verantwortung übernehmen.

Inhalt:

Auf der Basis des Wissens darum, dass Beweglichkeit den ganzen Körper betrifft, geht es zum Beispiel um:

Freies Bewegen im Raum mit Jongliertüchern nach Musik

Bewegungsimpulse der Teilnehmer können aufgenommen werden

Bewegungsimpulse können von den Kursleitenden gegeben werden

Mögliche Bewegungen sind: Arme seitlich oder vorne heben, Arme kreisen, wechselweise Arme bewegen, sich drehen, über Kopf bewegen, Arme schwingen usw.

Material: Jongliertücher

Zum Thema Ausdauer:

Wichtig ist auch die Verbesserung der Ausdauer. Hierzu können gut Spaziergänge, Schwimmen oder Baden gehen, Treppen steigen o.ä. dienen.

2.3.3 Modul „Gesundes Essen und Trinken“

Ernährung ist für FiT relevant, weil es sozial bedingt häufig zu Übergewicht bzw. Adipositas, Mangel- und Fehlernährungen, chronische, kardiovaskuläre Erkrankungen, aber auch Diabetes Mellitus (Dieckmann/Metzler 2013; Nowag 2018) bei dem Personenkreis kommen kann.

Ernährung beinhaltet Essen und Trinken. Essen und Trinken sind grundsätzliche, menschliche Aktivitäten. Menschen haben einen täglichen Bedarf an Flüssigkeit, Nährstoffen und Energie. Die Einflussgrößen auf den Nährstoffbedarf sind Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht, der physiologische Zustand, die körperliche Tätigkeit, Bewegung und Sport. Ernährung ist verknüpft mit naturwissenschaftlichen Aspekten, der Bedarf an Nährstoffen ist biologisch geprägt. Das Essen ist ein emotionales Erleben und kulturell kommuniziert.

Ziel des Moduls Ernährung ist es zu erkennen, dass gesund und lecker im Alltag möglich sind.

Was gesundes Essen und Trinken ist und wie man es in den Alltag einbauen kann, zeigt dieses Modul. Zum Beispiel kann man mit einem Kennenlernen beginnen, indem jede/r ein Gemüse-/Obstplüschtier auswählt und sagt, warum er gerade das Gemüse/Obst mag. Außerdem kann folgend jede/r berichten, was er/sie gerne mag bzw. ihm/ihr gut schmeckt und was nicht. Etwas abzulehnen ist wichtig. Denn es ist wichtig, nein zu sagen, wenn einem etwas zum Beispiel nicht bekommt.

Gemeinsam kann etwas Neues probiert werden: wie zum Beispiel ein „grüner Smoothie“. Die Teilnehmenden dürfen raten, wie dieser schmeckt sowie probieren und sagen, ob sie diesen mögen.

Anhand einer Ernährungspyramide kann gezeigt werden, welche Nahrungsmittel gesund sind. Wichtig ist hierbei: Ob Gemüse oder Obst, ob roh oder gekocht – das ist egal, aber am besten 2-3x am Tag (ideal 5 Portionen/Tag).

Schlussendlich kann noch etwas gemeinsam zubereitet werden:

Thema: Kräuterquark gemeinsam zubereiten, Gemüse-Sticks schneiden und alles probieren

Lernziel: Die TN erleben, wie es ist gemeinsam etwas zuzubereiten und dann gemeinsam zu essen.

Umsetzung/Durchführung: etwa 45min.: Kräuter werden klein geschnitten und probiert sowie in den Quark gerührt; Gemüse-Sticks werden (auch über eine Reibe) klein geschnitten. Schließlich wird alles gemeinsam probiert.

Material: Kräuter und Gemüse nach Wahl, Quark, Schneidewerkzeuge (Messer, Reibe), Schalen, Bretter und Löffel

2.3.4 Modul „Gesundes Miteinander“

Gesundes Miteinander ist wichtig für FiT, weil die Zielgruppe der Fortbildung Erwachsene mit komplexen Behinderungen und ihre Assistent*innen sind, die ja gerade das Team bzw. das Tandem bilden. In diesem Modul stehen die Ressourcen eines jeden Einzelnen im

Vordergrund. Zu erkennen ist, was mir und, was dem anderen guttut und was mir und meinem Gegenüber wichtig ist, um auf dieser Grundlage ein Miteinander und konkret am Thema Gesundheit ein „Gesundes Miteinander“ anzustreben. D.h. im Modul „Gesundes Miteinander“ ist es wichtig zu lernen, was mir guttut und was nicht und dies zu kommunizieren sowie nach Situationen zu suchen, die dem Gegenüber guttun und ihm Kraft geben.

Ziel des Moduls „Gesundes Miteinander“ ist es, dieses Miteinander zu lernen und in den Alltag zu übertragen, sich für die eigenen Belange und jene der anderen zu sensibilisieren und zu erkennen, dass diese Aufmerksamkeit und Anerkennung ein wesentlicher Aspekt im alltäglichen Umgang ist, der auf die Gesundheit einwirkt.

Das Modul kann mit einem Einstieg, zum Beispiel einem Vorstellen beginnen. Wichtig ist zu erkennen, was gesund ist und, was mir guttut. Außerdem ist es wichtig zu erkennen, was hierzu der Gegensatz ist: Wann bin ich krank, woran merke ich das, was ist Krankheit für mich und, was tut mir nicht gut.

Gut ist zu erkennen, was für ein gesundes Leben wichtig ist. Was muss für ein gesundes Leben da sein und gemacht werden?

Thema: Erkennen, wann es mir, dem anderen gut geht und, wann nicht

Lernziel: Die TN lernen zu erkennen, was es ihnen selbst und was es dem Tandempartner gut geht und wann nicht. Sie sensibilisieren sich für den anderen, um im Alltag hierauf eingehen zu können. Sie können einander sehr aufmerksam begegnen.

Umsetzung/Durchführung: etwa 45min. Die Tandempartner*innen sagen sich gegenseitig, woran sie erkennen, dass es dem anderen gut geht. Nach einer kleinen Pause wird das Thema gewechselt. Es geht jetzt darum zu sagen, woran man erkennt, dass es dem/der Tandempartner*in nicht gut geht.

Am Ende gibt es eine kurze Rückmeldungsphase in welcher besprochen wird, wie es war, was jede/r für sich und in den Alltag mitnimmt.

3 Auswertung der Teilnehmenden

Im Nachgang der Module wurden jene über einen Fragebogen und über externe Beobachter*innen der Fachschule für Heilerziehung der Evangelischen Stiftung Alsterdorf⁵ ausgewertet. Darüber hinaus erfolgten Feedbackgespräche mit allen Tandems nach jedem Modul.

Zusammenfassend wird eine große Zufriedenheit der Teilnehmer*innen deutlich. „Es hat uns echt gut gefallen, es ist toll, dass es trägerübergreifend ist und explizit für die Gegend hier, man lernt neue Leute kennen.“ Die Relevanz der Fortbildung gerade für diese Personengruppe bestätigt ein Assistent mit der Aussage: Die Menschen „fallen in der Regel aus den herkömmlichen Fortbildungen heraus.“

⁵ <https://www.fachschule-heilerziehung.de/> (Zugriff am 07.10.2019)

Dabei wird gerade das Format einer Fortbildung im Team, d.h. in einem Tandem bestehend aus einer Person mit komplexen Behinderung und der jeweiligen Assistent*in positiv bewertet. Etwa, wenn ein Assistent sagt: „Die Arbeit im Tandem halte ich für ein sehr gelungenes Konzept.“ Eine Teilnehmerin (Assistentin) konkretisiert: „Was ich gut fand, und so kenne ich das gar nicht, es ging auch uns an! Auch ich wurde gefragt und auch ich habe etwas gelernt.“ Oder eine weitere Assistentin meint: „Die Fortbildung ist nicht nur für die Klienten sondern auch für uns als Mitarbeiter super.“ Und sie führt weiter aus, dass dies die Folge hat, dass man deutlich praktischer und beim Ausprobieren direkt sensibler arbeiten kann: „In der Ausbildung habe ich zum Beispiel mal etwas über basale Stimulation gehört. Aber es ist etwas ganz Anderes, wenn Du es bei der Arbeit anwenden möchtest. Hier konnte man sofort sehen, was passt und was nicht so gut funktioniert.“

Andererseits erkennt man die Fähigkeiten der Personen, die man alltäglich unterstützt, so ein Assistent: „Ich war erstaunt, wie viel Melina schon über Entspannung weiß.“

Den eigenen Lernerfolg verdeutlicht eine Assistentin mit folgender Aussage: „Beeindruckend zu sehen fand ich, wie schnell man in Stress gerät; das hilft mir sehr für meine Wahrnehmung bei der Arbeit, vielleicht bin ich mit den Jahren etwas abgehärtet und kann es besser kompensieren, aber andere haben keine Schutzschicht und in den Tages(förder)stätten ist es ja wirklich häufig sehr laut.“

Folgende Zitate (Namen natürlich anonymisiert) bestätigen die Relevanz der konkreten Module und ermutigen, wie die eben angeführten Feedbacks, zur Reflexion und weiteren Aktivität im Rahmen von FiT.

Zum Modul **Entspannung** wird gesagt:

Es war besonders schön, Lenas Reaktion zu sehen. Sie ist sonst immer angespannt und kann schlecht loslassen. Bei der Fortbildung war sie total entspannt und hat sich richtig fallen lassen. Bei Lena hat man richtig gemerkt, wie das gewirkt hat (Christoph, Assistent)

Was ich noch cool fand waren die Holztiere zum Massieren und dass wir erst einmal fragen sollten, ob wir den anderen massieren dürfen und wo. Das kann ja von Tag zu Tag unterschiedlich sein; er selber hat gesagt, wenn Stopp ist – super wichtig für die Selbstbestimmung!!! (Linn, Assistentin)

Zum Thema **Ernährung** sagt eine Teilnehmende:

Man sollte viel Gemüse essen, das wusste ich vorher noch nicht. Ich esse gerne Gemüse.

Man soll viel Wasser trinken. Wasser ist wichtig für die Gesundheit, für den gesamten Körper. Sonst kann man nicht auf die Toilette gehen.

Den Magneten (mit der Ernährungspyramide) habe ich an meine Magnetwand gehängt. Kalte Milch ist besser als Kakao. (Lena, Beschäftigte)

Zum Thema **Bewegung** drücken die Teilnehmenden aus, welche Übungen sie direkt in den Alltag übernommen haben:

Das war Gymnastik für den ganzen Körper (Susanne, Beschäftigte).

Zwischendurch machen wir auch schon einmal eine Lockerungsübung (Christian, Assistent).

Die Hanteln waren direkt in der ganzen Gruppe unterwegs, X und Y haben sofort Übungen damit gemacht, obwohl sie blind sind und so etwas noch nie in der Hand hatten (Linn, Assistentin).

Und gerade das Modul **Gesundes Miteinander** scheint einen bewussteren Umgang mit einander zu initiieren:

Ich war total erstaunt, wie ich von Peter wahrgenommen werde. Ich sitze für Gespräche oft im Büro, weil es mir drüben zu laut ist. Und für Peter ist das aber so, als würde ich mich zurückziehen. Das war mir nie klar (Christian, Assistent)

Ich kenne Max seit 10 Jahren und habe nie (bewusst) darauf geachtet, was ihm guttut; immer nur gesehen, wenn er sich freut, nie darauf geachtet, wieso (Hiko, Assistent)

Durch die Auswertung der Teilnehmenden wird deutlich, dass FiT ein Angebot darstellt, welches für die Teilnehmenden einzigartig ist und sie bereits unterschiedlichste Aspekte gelernt und in den Alltag mitgenommen haben.

4 Erstes Fazit: Ideen - Box für den Alltag

Die ersten Durchläufe von FiT haben auch gezeigt, wie die Umsetzung des Gelernten in den Alltag erleichtert werden kann. Wir möchten dies im Rahmen einer Ideen - Box für den Alltag stichpunktartig aufzeigen. Hilfreich und gut ist es, wenn

- die Gesundheitsförderung für alle als Prozess verstanden wird
- die Strukturen der Einrichtung genutzt werden können, d.h. die Leitung der Tages(förder)stätte mit einbezogen ist oder wird
- Kooperationen hergestellt werden
- es zu einer engen Verzahnung im Tandem kommt
- die Assistent*innen, aber auch die Tandempartner*innen als Multiplikator*innen in den Tages(förder)stätten fungieren, d.h. die Kolleg/innen sollten informiert sein und auch mit dahinter stehen, sie sollen mit eingebunden und an der Umsetzung beteiligt werden
- nach dem Motto, „weniger ist mehr“ agiert wird. Denn es ist wichtig, zunächst kleine Schritte zu gehen, diese regelmäßig zu etablieren, bevor weitere und neue Schritte gegangen bzw. weitere Änderungen vorgenommen werden, d.h. auch, dass zunächst mit wenig Leuten angefangen werden kann und der Kreis erst erweitert wird, wenn es eine Regelmäßigkeit gibt
- Verbindlichkeit hergestellt werden, d.h. feste Zeiten vereinbaren und es durchziehen, egal, was gerade Anderes ist. Zum Beispiel kann es ein zukünftiges Ziel der Tandems sein, sich einmal in der Woche mit anderen zu treffen, um eine Übung aus einem der Module zu machen.

- ❖ Nehmt Euch **einen Tag in der Woche** vor, an denen Ihr Euch **der Gesundheit widmet**. Entspannen, bewegen, etwas Gesundes essen oder trinken oder einfach Deine/n Tandempartner/in fragen, wie es ihr/ihm heute geht und was ihr/ihm guttun würde – sucht Euch etwas aus. 15 Minuten können reichen. Lieber klein angefangen, als sich zu viel vornehmen.

Blickt man konkreter auf die einzelnen Themen der Module zeigen sich folgende Ideen:

Entspannung

Möglichkeiten zur Selbstfürsorge schaffen: **Ruhe und Entspannung als Teil des täglichen Ablaufs integrieren:**

- ❖ strukturelle und organisatorische Voraussetzungen dafür schaffen, durch Ruhephase im Tagesablauf, Rückzugsmöglichkeiten, Unterstützung durch Musik etc.
- ❖ Morgens kann angekündigt werden, dass im Laufe des Tages eine Ruhephase genommen werden kann. Das heißt, man kann sich seine Entspannungsphasen einfordern.
- ❖ Macht einen festen Tag aus, an dem Ihr nach dem Essen zusammenbleibt und entspannt. Ihr könnt auch im Morgenkreis besprechen, wer tagsüber eine Entspannungseinheit haben möchte.

Mögliche Übungen:

- ❖ **Massagetierte einsetzen/**gegenseitiges massieren: Besorgt Euch Massagetierte aus Holz. Vereinbart einen festen Zeitpunkt, zu dem Ihr sie nutzt. Zum Beispiel nach dem Morgenkreis. Oder nach dem Mittagessen. Oder einmal in der Woche vor dem Frühstück o.ä.. Frag Dein Gegenüber, ob und wo Du massieren darfst. Nach fünf Minuten wechselt Ihr. Zum Schluss bedankt Ihr Euch beieinander und verabredet Euch für den nächsten Tag/die nächste Woche....
- ❖ **Fantasiereise:** Entscheidet selber, ob Ihr dazu Musik haben wollt oder nicht. Als regelmäßiger Zeitpunkt für eine kurze Entspannungseinheit eignet sich zum Beispiel die Zeit nach dem Mittagessen. Schon 1x/Woche kann reichen.
- ❖ Die Fantasiereise kann kurz oder lang sein. Es ist auf jeden Fall immer wichtig, einen Raum zu nutzen, der ruhig ist. Es sollte zumindest kein Telefon klingeln und es sollten auch keine anderen lauten Nebengeräusche vorhanden sein.

Externe Angebote:

- ❖ zum Beispiel einen Ausflug in die Salz Oase machen

Materialien:

- ❖ Massagetierte

Gesundes Essen und Trinken

Im Alltag **gemeinsam gesünder essen**:

- ❖ Kocht Ihr gemeinsam oder wird Euch das Essen gebracht? - Schaut Euch die Ernährungspyramide an und überlegt gemeinsam, ob Ihr gesund gegessen habt oder ob Ihr etwas ändern müsst.
- ❖ **Gemeinsam einkaufen gehen** (wer einkauft, darf den Nachtisch aussuchen ☺): Im Einkaufswagen sollte immer Obst und Gemüse sein
- ❖ versuchen, komplett auf Fertigprodukte zu verzichten.
- ❖ Zum Nachtisch lieber Obst statt Kekse

Übungen:

- ❖ Sucht Euch einen Tag in der Woche aus, indem Ihr **gemeinsam etwas zubereitet**. Es muss nicht immer groß sein. Macht Euren Nachtisch selber. Mixt Euch ein Milchshake oder bereitet einen Kräuterquark zu. Vielleicht habt Ihr auch Möglichkeiten, einen kleinen Kräutergarten anzulegen oder Töpfe zu bepflanzen?

Externe Angebote:

- ❖ Kochen am Wochenende: nähere Infos über anne.becke@lmbhh.de

Bewegung

Plant einen **festen Tag in der Woche für Bewegung** ein:

- ❖ regelmäßig, gern an einem bestimmten Tag/Uhrzeit, **Spazieren gehen**
- ❖ statt mit dem Bus zu fahren, zu Fuß gehen
- ❖ Treppensteigen, wenn es geht
- ❖ Musik anstellen und einfach mal tanzen

Übungen

- ❖ gibt es eine Lücke im Alltag, kann man sie mit **Übungen bzw. Spielen zu Kraft und Beweglichkeit** füllen

externe Angebote

- ❖ Angebote von außen nutzen: Ab Januar 2020 1x/Woche Teppich Curling und Boccia in der Sporthalle Henriette-Herz Ring

Vorschläge zur Anschaffung von Materialien:

- ❖ Boccia Spiel, Hanteln, verschiedene Bälle, Jongliertücher o.ä.

Literaturtipps

- ❖ Berg, Anne - Kathrin (2013). *Bewegen macht Spaß. Sport leicht gemacht. Lebenshilfe Rheinland Pfalz. Zentrum für leichte Sprache.*
- ❖ Berg, Anne-Kathrin (2016). *Gesundes Essen, leicht gemacht. Lebenshilfe Rheinland Pfalz. Zentrum für leichte Sprache.*
- ❖ Daurù, Ivonne & Abram, Sabine (2006). *Gesund essen Tag für Tag. Informationen über gesunde Ernährung. Lebenshilfe Südtirol (Hrsg.).*
<http://bidok.uibk.ac.at/leichtlesen/vernetzung/ll-vernetzung-downloads/ernaehrung-ls.pdf>. (Zugriff am 10.12.2019).
- ❖ Gutzeit, Andrea & Nowag, Margarete (2018). *Einfach kochen! Schritt für Schritt. Rezepte und Ernährungs-Wissen in Bildern und Leichter Sprache. Maudrich Verlag.*
- ❖ Ossege, Tina M. & Hammerschmidt, Doris (2019). *Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung: Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen. 2. Auflage. München: Reinhardt.*

Diese Ideen konnten aus den ersten Durchläufen gesammelt werden. Als Fazit ist festzuhalten, dass es immer von den Interessen der Teilnehmenden abhängt, was genau und wann umgesetzt wird, welche Prioritäten gesetzt werden, aber ebenso von der Situation, den Gegebenheiten und Gelegenheiten vor Ort.

5 Ab in die Zukunft: Nachhaltigkeit bei Fit im Team

Bereits im Verlauf der Konzeptentwicklung und der Umsetzung zeigte sich die gute, konstruktive und erfolgreiche Zusammenarbeit der Kooperationspartner*innen und der Kursleitenden in der Umsetzung und Entwicklung, aber auch der Reflexion der eigenen konzeptionellen und didaktischen Arbeit. Diese Zusammenarbeit konnte durch regelmäßige Treffen auf Steuerungsebene, Feedbacks und bedarfsorientierte Neuanspassungen intensiviert und verstetigt werden. Die Nachhaltigkeit auf institutioneller Ebene des Projekts ist darüber hinaus durch eine weitere Förderperiode gesichert.

Betrachtet man die Ebene der Teilnehmenden wird deutlich, dass die Nachhaltigkeit der Fortbildung einerseits durch die Tandems und deren neue gewonnene Wissensstände und praktische Ideen und Umsetzungen gesichert werden kann, zum anderen wirken die Kursleitenden auch nach der Fortbildung auf Anfrage unterstützend in den Tages(förder)stätten. Regelmäßige Reflexionen der Tandems ermöglichen hier eine Verstetigung und angepasste Verbesserung der Alltagssituation.

Darüber hinaus tragen die Tandems ihr Wissen in die Tages(förder)stätten, indem sie Kolleg*innen davon berichten (Multiplikator*innen), Veränderungen, wie etwa einen kleinen Kräutergarten, initiieren.

Über Handouts, Urkunden und kleine Erinnerungsstücke (etwa eine Hantel im Modul Bewegung) konnten erste Materialien mitgegeben werden. Dieses Handbuch soll ebenfalls zu einer Verstetigung und einem Weitertragen der Ideen verhelfen. Möglich wird es auch

durch dieses Manual das Konzept als ein Programm in den Fortbildungskanon der Erwachsenenbildung innerhalb des Bildungsnetzes Hamburg mit aufzunehmen.

Schlussendlich konnte bereits durch das Projekt über dieses hinaus eine Assistent*innenschulung für Assistent*innen von Erwachsenen mit komplexen Behinderungen in Kooperation mit Blickwinkel (Sport und Inklusion der ev. Stiftung Alsterdorf) zum Thema Bewegung (im Alltag) der Zielgruppe angeboten werden, um einen eruierten Bedarf dieser Teilnehmer*innen zu decken. Wunsch ist es, aus dieser Gruppe der Teilnehmenden Personen zu generieren, die auch zukünftig in Sportvereinen vor Ort, Angebote für Erwachsene mit komplexen Behinderungen entwickeln und anbieten können, um den zu Beginn erwähnten Mangel an Angeboten (hier im Kontext Bewegung) mit qualifizierten Übungsleiter*innen und Trainer*innen zu begegnen – an denen es in den Sportvereinen mangelt. Aufgrund guter Vereinskoooperationen ist eine Basis für diese und weitere Entwicklungen geschaffen. Zum Beispiel entsteht gerade in Zusammenarbeit mit SVNA ein regelmäßiges Teppich Curling Angebot. Darüber hinaus entstanden ein regelmäßiges Schwimmangebot im Sanitätsbad Haus im Park sowie die Möglichkeit einmal monatlich Besuche in der Salzoase zur Entspannung zu organisieren.

6 Ausblick

Fit im Team hat sich in den letzten eineinhalb Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und wird auch in Zukunft auf Bedarfe und Veränderungen der Zielgruppe reagieren. Das Interesse von Seiten der Tages(förder)stätten für das Angebot besteht, die Nachfrage nach weiteren Maßnahmen im Rahmen des FiT-Konzeptes wird aller Voraussicht nach steigen. Langfristig soll FiT auf die gesamte Metropolregion Hamburg ausgeweitet werden. Dafür ist die Sicherung einer langfristigen Finanzierung notwendig. Im Präventionsgesetz sind Menschen mit Behinderungen bereits als besonders unterstützungswürdige Gruppe genannt. Vor diesem Hintergrund besteht die Hoffnung, dass die gesetzlichen Krankenkassen das Potential von FiT erkennen und ihrer Verantwortung für erwachsene Menschen mit komplexen Behinderung gerecht werden. Daneben ist es wichtig, weitere Kursleiterinnen und Kursleiter mit der entsprechenden Expertise ausfindig zu machen bzw. auszubilden, um die personellen Ressourcen des Programms zu stärken. Das ist umso relevanter, als dass es auch inhaltlich eine Erweiterung geben soll. Je nach den Bedarfen ihrer Belegschaft sehen die Tages/förder/stätten die Priorität bei anderen gesundheitsrelevanten Themen, beispielsweise im Bereich der sexuellen Gesundheit, dem Prozess des Älterwerdens, der Zahngesundheit und der Körperpflege. Auf Ebene des Setting Ansatzes bleibt eine Veränderung auf Verhältnisebene die Herausforderung. Um Maßnahmen der Gesundheitsförderung in das Leitbild der jeweiligen Stätte zu integrieren und Strukturen so zu verändern, dass entsprechende Angebote fest in den Alltag integriert werden können ist es notwendig, in Zukunft verstärkt die Leitungsebene aktiv in den gesamten Prozess mit einzubeziehen und verbindliche Absprachen zu treffen. Die kleinen und großen Erfolge in der Interaktion mit den Teilnehmenden und Kursleitenden, die positive Grundhaltung aller Beteiligten, der bisher bestehende Mangel an Angeboten und die damit einhergehende Bereitschaft und Motivation der Akteurinnen und Akteure, sich auf „Fit im Team“ als Programm einzulassen, haben den Prozess bis heute bestimmt und geben ihm Schwung für die nun anstehende weitere Phase.

Literatur

Berg, Anne Kathrin (2013). *Bewegen macht Spaß. Sport leicht gemacht. Lebenshilfe Rheinland Pfalz. Zentrum für leichte Sprache* (Hrsg.). Anzufordern über: https://www.lebenshilfe-nds.de/wData/docs/aktuelles/meldungen/PM_Bewegen_macht_Spass_Sport_leicht_gemacht.pdf. (Zugriff am 10.12.2019).

BMAS – Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) (Hrsg.) (2013): *Teilhabebericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen. Teilhabe – Beeinträchtigung – Behinderung*. Bonn. https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/a125-13-teilhabebericht.pdf%3F_blob%3DpublicationFile. (Zugriff am 15.03.2018).

BMAS-Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) (Hrsg.) (2016): *Zweiter Teilhabebericht über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen in Deutschland*. Bonn. http://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/a125-16-teilhabebericht.pdf?_blob=publicationFile&v=9. Zugriff am 15.03.2018.

Daurù, Ivonne & Abram, Sabine (2006). *Gesund essen Tag für Tag. Informationen über gesunde Ernährung. Lebenshilfe Südtirol* (Hrsg.). <http://bidok.uibk.ac.at/leichtlesen/vernetzung/II-vernetzung-downloads/erna-hrung-ls.pdf>. (Zugriff am 10.12.2019).

Dieckmann, F. & Metzler, H. (2013). *Alter erleben – Lebensqualität und Lebenserwartung von Menschen mit geistiger Behinderung im Alter*. Stuttgart: Kommunalverband Jugend und Soziales Baden-Württemberg.

Steffen, P., Blum, K. & Weber, P. (2011): *Die medizinische Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung in Hamburg unter besonderer Berücksichtigung der Phase des Übergangs vom Jugend- in das Erwachsenenalter*. DKI-Deutsche Krankenhausinstitut (DKI) (Hrsg.). https://www.dki.de/sites/default/files/downloads/kurzfassung_medizinische-versorgung-von-menschen-mit-behinderung.pdf. (Zugriff am 13.03.2018).

Fornefeld, Barbara (Hrsg.) (2008). *Menschen mit komplexer Behinderung. Aufgaben und Herausforderungen an die Behindertenpädagogik*. Ernst Reinhardt München.

Fröhlich, Andreas (1998). *Basale Stimulation – Das Konzept*. Düsseldorf.

ESA-Evangelische Stiftung Alsterdorf/Gesundheit 25* (2018). *Roos-Bugiel, J.: Quartiersbericht Bergedorf*. Unveröffentlichtes Dokument.

GKV – Spitzenverband (2018). *Leitfaden Prävention-Handlungsfelder und Kriterien nach §20 Abs. 2 SGB V*. Berlin.

Hasseler, M. (2014): *Menschen mit geistigen und mehrfachen Behinderungen als vulnerable Bevölkerungsgruppe in gesundheitlicher Versorgung*. *Deutsche medizinische Wochenschrift*, 139(40), 2030-2034.

Klauß, Theo (2011). *Schwere und mehrfache Behinderung interdisziplinär. Eine Einleitung*. In: A.D. Fröhlich; N. Heinen; T. Klauß & W. Lamers (Hrsg.). *Schwere und mehrfache Behinderung interdisziplinär*. Oberhausen: Athena, S. 11-39.

Nowag, Margarete (2018). *Ernährung im Leben mit geistiger Behinderung. Prävention im Spannungsfeld von sozialer Teilhabe, Autonomie, Assistenz und Beratung*. Hrsg. Verband der Diätassistenten (VDD). https://www.vdd.de/fileadmin/images/news/D_und_I_1_2018_Inhalt_web.pdf (zuletzt abgerufen am 12.12.2019).

Ossege, Tina M. & Hammerschmidt, Doris (2019). *Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung: Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen*. 2. Auflage. München: Reinhardt.

UN – United Nations (2006). *Convention on the rights of persons with disabilities*.

http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convention_accessible_pdf.pdf. Accessed 01 July 2019.

BRD – (Bundesrepublik Deutschland) (2008). *Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen*. Bundesgesetzblatt Teil II, 35. Bonn, 31.12.2008, 1419-1457.

https://www.bgbl.de/xaver/bgbl/text.xav?SID=&tf=xaver.component.Text_0&toctf=&gmf=&hlf=xaver.component.Hitlist_0&bk=bgbl&start=%2F%2F%5B%40node_id%3D%27409351%27%5D&skin=pdf&tlevel=-2&nohist=1 (Zugriff am 11. Dezember 2019).

Konzeptentwicklung, Koordination und Organisation:

Joana Roos-Bugiel (Gesundheit 25*/Evangelische Stiftung Alsterdorf)

Anne Becke (Leben mit Behinderung Hamburg)

Kursleitende:

<i>Modul Entspannung; Modul Gesundes Miteinander</i> Frank Köhler	Dipl. Sozialpädagoge Gestalttherapeut (DVG) Gestaltsupervisor (DVG) Anti-Aggressions- und Deeskalationstrainer Heilpraktiker mit Schwerpunkt Pflanzenheilkunde und Homöopathie
<i>Modul Ernährung</i> Margarete Nowag	Dipl. oec. troph. Zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE) Systemische Beraterin
<i>Modul Bewegung</i> Astrid Johannsen und Wiebke Curdt	Realschullehrerin für Geografie und Sport Berufstätigkeit: über 30 Jahre als Sportlehrerin in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Uni Hamburg (Erziehungswissenschaftlerin, Dr. phil.), Trainerin diverser Sportarten für Menschen mit Behinderung

2019

Autorinnen: Dr. Wiebke Curdt, Joana Roos-Bugiel, Anne Becke

Malprotokolle: Sina Arlt

Druck: Hamburg, Evangelische Stiftung Alsterdorf

Finanziert durch Mittel der Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG)

Gesundes



Wie kann das gelingen?
Was brauchen wir dafür?



Was tut euch gut?

regelmäßig
selber kochen
wärmes Essen
Kochen riechen
Brotchen fertig kase Tee
Umsort werden
Milchreis

Was tut euch nicht gut?

In Eile essen
Salat Oliven Milch Wasst
harte Geschmacke zusammen
harte Brot
Fleisch
Ich kann entscheiden

„Wenn etwas nicht gut schmeckt oder weh tut, lassen Menschen das“

„Nicht gleichzeitig essen und trinken“

zu schnell macht Bauchweh

An einem Tag:

3x Gemüse
2x Obst
FAUSTREGEL

„Der Magen ist wie ein Luftballon“
„Er kann groß und auch wieder klein werden.“

„6 Gläser Wasser verteilt über den Tag“

6 Gläser Wasser verteilt über den Tag
daran denken zu trinken!

Malprotokoll aus dem Modul Gesundes Essen und Trinken (S. Arlt)



Malprotokoll aus dem Modul „Gesund durch Bewegung“ (S. Arlt)



Malprotokoll aus dem Modul Entspannung (S. Art)