

Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

Veranstaltungen und Kurse

Checkliste 2014

Kontext

Das Projekt Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter fördert die Autonomie, die Gesundheit und die Lebensqualität älterer Menschen. Zielgruppe sind all jene Personen, die selbstständig oder mit ambulanter Unterstützung zu Hause leben und nicht unmittelbar vor einem Heimeintritt stehen.

Die vorliegende Checkliste für Veranstaltungen und Kurse basiert auf einer Studie des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Das Thema «Veranstaltungen und Kurse» ist Teil eines modularen Systems. Dieses beinhaltet die Interventionsthemen «Bewegungsförderung», «Sturzprävention» und «Psychische Gesundheit» sowie die Querschnittsthemen «Beratung», «Veranstaltungen und Kurse», «Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte» sowie «Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen». Für jedes dieser Themen wurden die Evidenz und der aktuelle Stand der Best Practice aufgearbeitet (siehe www.gesundheitsfoerderung.ch/via, Downloadbereich: Best-Practice-Studien). Weitere Themen sind in Bearbeitung.

Die in der Checkliste wiedergegebenen Empfehlungen beruhen auf einem Kompetenzmodell des Alterns, welches sowohl die Stärken als auch die Schwächen älterer Menschen berücksichtigt. Ratsuchende ältere Menschen sind handelnde Subjekte, die in ihren Fähigkeiten und Ressourcen gestärkt und deren Möglichkeiten zur Selbsthilfe gefördert werden sollen. Diesem Ansatz liegt das Konzept der Plastizität zugrunde, das davon ausgeht, dass auch im hohen Alter neues Wissen und neue Fähigkeiten erworben werden können.

An wen richtet sich diese Checkliste?

Diese Checkliste richtet sich an Fachpersonen, die auf der strategischen oder konzeptionellen Ebene verantwortlich sind für die Planung, Überwachung und Evaluation eines kantonalen oder kommunalen Angebots der Gesundheitsförderung im Alter. Das können Personen in der Verwaltung oder in umsetzenden Organisationen sein.

Zweck und Anwendung der Checkliste

Die Checkliste soll Fachpersonen ermöglichen zu überprüfen, inwiefern die Veranstaltungen und Kurse ihres Kantons oder ihrer Gemeinde dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Gleichzeitig gibt sie Anregungen, in welchen Bereichen das Kurs- und Veranstaltungsangebot optimiert werden kann. Die Checkliste listet wissenschaftlich abgestützte Qualitätsmerkmale von Veranstaltungen und Kursen auf. In der Umsetzung sollen diese sinngemäss und soweit möglich berücksichtigt werden.

Struktur der Checkliste

Die in dieser Checkliste aufgeführten Aspekte sind vier Phasen zugeordnet: «Planung und Entwicklung eines Konzepts», «Vorbereitung», «Durchführung» und «Qualitätssicherung und -überprüfung».

Weitere Materialien

Für die Leitenden von kantonalen und kommunalen Veranstaltungs- und Kursangeboten finden sich weitere relevante Checklisten zu den Themen «Sturzpräventionskurse», «Bewegungsförderungskurse für ältere Menschen», «Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte» und «Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen». Für die Erarbeitung einer

kommunalen oder regionalen Situationsanalyse (Partner und Angebote) steht der «Kontext-Check» mit Anleitung zur Verfügung. Für die operationelle Ebene bietet sich zudem eine Umsetzungshilfe zum Thema Kurse und Veranstaltungen an, welche praktische Anleitungen und Hilfen bietet.

Mit einem interaktiven Internet-Tool von Via können Tipps und Tricks aus der Praxis zu den Themen «schwer Erreichbare» und «soziale Vernetzung in Kursen» ausgetauscht werden.

Alle Materialien können unter www.gesundheitsfoerderung.ch/via (Downloadbereich) heruntergeladen werden.

Zwecks Weiterentwicklung danken wir für alle Rückmeldungen zu den Praxis-Erfahrungen mit dieser überarbeiteten Checkliste und für Verbesserungsvorschläge an: via@promotionsante.ch.

Planung und Entwicklung eines Konzepts für Veranstaltungen und Kurse

Die Planungs- und Entwicklungsphase dient der Konkretisierung einer Konzeption und umfasst den Aufbau von Kooperationen und Vernetzung, Entscheide zu Form und Ort der Veranstaltungen sowie Überlegungen zur Erreichung der Zielgruppen.

Konzept	<input checked="" type="checkbox"/>
Ein Konzept für Veranstaltungen und Kurse wird entwickelt, das folgende Kriterien berücksichtigt: <ul style="list-style-type: none">– Die Personen, die das Konzept entwickeln, verfügen über ausreichende Qualifikationen in Gesundheitsförderung und Prävention, Gerontologie, Geragogik, Projektmanagement und Qualitätsentwicklung.– Im Konzept werden klare und überprüfbare Ziele formuliert. Diese umfassen die folgenden Dimensionen: Informationen vermitteln, Lernprozesse anregen, Verhaltensweisen trainieren, Gesundheitspotenziale aktivieren, Krankheitslast vermindern etc. Je spezifischer die Ziele sind, umso präziser können die Inhalte der Veranstaltungen und Kurse geplant und umgesetzt werden. Das Konzept beinhaltet auch Angaben zu den Aspekten Ausschreibung und Bewerbung, Zielgruppen, Möglichkeiten der Partizipation der Zielgruppe sowie Auswertung und Dokumentation.– Die Form der Veranstaltungen (Informations-/Sensibilisierungsveranstaltung, Kurs, Workshop, Training, Selbsthilfegruppe-Treffen etc.) ist durch die Zielformulierung und die Zielgruppen begründet.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vernetzung/Kooperation	<input checked="" type="checkbox"/>
Der Planung neuer Veranstaltungen und Kurse geht eine Analyse der bestehenden Angebote, der lokalen Anbieter und möglichen Partner (z. B. mittels «Kontext-Check») voraus.	<input type="checkbox"/>
Akteure vor Ort werden frühzeitig informiert und in die Planung und Entwicklung der Aktivitäten eingebunden. Zu diesen Akteuren zählen Hausärztinnen und Hausärzte, Spitexorganisationen, Fach- und Altersorganisationen etc. So werden Synergien genutzt und die Akzeptanz erhöht.	<input type="checkbox"/>
Die multidisziplinäre Kooperation mit ortsnahen Akteuren und Interessengruppen wird kontinuierlich gepflegt. Diese Partner sind wichtige Vermittler zwischen den Zielgruppen und den Angeboten, erhöhen die Glaubwürdigkeit und können fachliche Kompetenzen einbringen.	<input type="checkbox"/>
Dienstleistungen von verschiedenen Anbietern werden optimal vernetzt und die dazu notwendigen Kooperationen sichergestellt und gepflegt.	<input type="checkbox"/>

Zielgruppen	✓
Die Zielgruppen der Veranstaltungen und Kurse werden genau umschrieben. Denn je präziser die Zielgruppe definiert ist, umso spezifischer können die Menschen angesprochen und kann ihren Bedürfnissen entsprochen werden.	☐
Mögliche Zugangsbarrieren für die Zielgruppen werden reflektiert. Dazu gehören: eingeschränkte Mobilität, Migrationshintergrund, Geschlecht (Männer sind oft schwer zu erreichen), tiefer Bildungsstand, tiefer sozioökonomischer Status, Pflege von Angehörigen.	☐
Für Gruppen mit spezifischen Zugangsschranken werden Anreize und Strategien zum Abbau dieser Barrieren entwickelt. Mögliche Ansätze sind: aufsuchende Angebote im Quartier oder Verein, Einsatz von Vermittlerinnen und Vermittlern wie Spitexmitarbeitende, Besuchsdienste, Verbindungspersonen aus den ausgewählten Bevölkerungsgruppen.	☐
Bedarfs- und bedürfnisgerechte Themen/Inhalte	✓
Für die Inhalte der Veranstaltungen und Kurse besteht ein konkretes Bedürfnis (Nachfrage der Zielgruppe) und ein objektiver Bedarf (gesundheitliche Relevanz des Themas). Mitunter ist jedoch eine Sensibilisierung der Zielgruppe für ein gesundheitliches Thema notwendig.	☐
Um Angebote möglichst bedürfnisgerecht zu entwickeln, empfiehlt sich der Einbezug von Vertreter/innen der angesprochenen Zielgruppen bereits in der Entwicklungsphase.	☐

Vorbereitung

Bei den Vorbereitungsarbeiten für einzelne Veranstaltungen und Kurse stehen die Zielgruppen und die methodisch-didaktischen Fragen im Zentrum. Zudem soll bei der Planung der Organisation und Logistik darauf geachtet werden, dass die Rahmenbedingungen möglichst vielen auch vulnerablen Personen der Zielgruppe eine Teilnahme ermöglichen. Wichtige Leitfragen dieser Phase sind: Wie können die Zielgruppen am besten erreicht werden, über welche Zugänge und mit welchen Methoden fühlen sie sich angesprochen? Mit welchen didaktischen Ansätzen können ihnen die Inhalte am besten vermittelt werden? Welche Rahmenbedingungen müssen geschaffen werden, um den Bedürfnissen der Zielgruppen entgegenzukommen?

Methodik/Didaktik	✓
Wissenschaftliche Erkenntnisse und Ansätze aus der Gesundheitsförderung, Prävention und Geragogik ¹ werden gezielt eingesetzt.	☐
Wann immer möglich wechseln theoretische Teile mit praktischen gesundheitsförderlichen Elementen ab (z. B. Gymnastik, Koordinationsübungen, Spiele, soziale Interaktionen).	☐
Es wird ein verhaltensorientiertes didaktisches Konzept mit interaktiven und partizipativen Methoden angewandt.	☐
Die Didaktik entspricht den Bedürfnissen der Zielgruppen: <ul style="list-style-type: none"> – Übersichtliche Gliederung der Kurse und Veranstaltungen. – Die eingesetzten didaktischen Medien entsprechen den sensorischen Fähigkeiten der Teilnehmenden (z. B. Schriftgröße etc.). – Ablenkungsquellen sind so weit möglich reduziert. – Zeitdruck wird vermieden. – Es werden genügend Möglichkeiten zum Üben angeboten. 	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Bestehende Tipps und Tricks (siehe unter weitere Materialien) zu den Themen «schwer Erreichbare» und «soziale Vernetzung in Kursen» werden berücksichtigt.	☐

Zielgruppen, Kommunikation und Bewerbung	<input checked="" type="checkbox"/>
Die sozioökonomischen Merkmale der Zielgruppe, wie die finanzielle Situation, Bildungsstand, beruflicher Hintergrund, Migrationsstatus etc., sind bekannt und werden bei der Bewerbung und Gestaltung der Angebote berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>
Die spezifischen Bedürfnisse und der Lebensstil der Zielgruppen sind bekannt und werden berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>
Für vulnerable und schwer erreichbare Zielgruppen wird die Schaffung von speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Angeboten geprüft.	<input type="checkbox"/>
Die Angebote berücksichtigen in der Kommunikation und Bewerbung sowie in der Gestaltung die zwischen den Geschlechtern unterschiedlichen Interessen, Bedürfnisse, Erreichbarkeit und körperlichen Voraussetzungen.	<input type="checkbox"/>
Die verschiedenen Zugangswege zu den Zielgruppen sind bekannt und werden genutzt.	<input type="checkbox"/>
Für die Kommunikation mit den Zielgruppen werden ortsnahe Akteure und Schlüsselpersonen eingebunden. Hierzu zählen Hausärztinnen und Hausärzte, Mitarbeitende von Pro Senectute, Rotem Kreuz, Spitex, Seniorenvereinen, lokalen Medien, aber auch Freiwillige (z. B. für die Wegbegleitung) etc. Diese Multiplikatoren werden eingeladen, Personen aus den Zielgruppen zur Teilnahme zu motivieren.	<input type="checkbox"/>
Die ausgewählten Zielgruppen werden auch direkt angesprochen (anlässlich von Anlässen, mittels Versänden etc.).	<input type="checkbox"/>
Physische Rahmenbedingungen und Zugang	<input checked="" type="checkbox"/>
Der Ort der Veranstaltungen und Kurse ist den Zielgruppen und der Form der Veranstaltungen angepasst. Ältere Menschen können am besten in ihrer konkreten Lebenswelt erreicht werden (z. B. im Quartier oder in der Gemeinde).	<input type="checkbox"/>
Das Kurs-/Veranstaltungsort ist zu Fuss oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreichbar (keine unüberwindbaren Barrieren).	<input type="checkbox"/>
Bei der Gestaltung der physischen Rahmenbedingungen vor Ort werden die Bedürfnisse der Zielgruppen berücksichtigt (Attraktivität des Veranstaltungsorts, Erreichbarkeit des Ortes, Einrichtungsgegenstände, Akustik, Lautsprechanlage, gute Lichtverhältnisse etc.).	<input type="checkbox"/>
Der Zeitpunkt und die Dauer der Veranstaltungen werden so festgelegt, dass sie den Bedürfnissen der Zielgruppe am besten entsprechen.	<input type="checkbox"/>
Die Kosten des Kurses sind für die ausgewählten Zielgruppen erschwinglich und zumutbar, stellen also keine Hürde zur Beteiligung dar.	<input type="checkbox"/>

¹ Die Geragogik befasst sich mit der Gestaltung von Lernprozessen im Alter.

Durchführung

Bei der konkreten Durchführung von Kursen und Veranstaltungen sind optimale Rahmenbedingungen zu schaffen, damit die älteren Menschen sich wohlfühlen, neue Erkenntnisse gewinnen und Verhaltensänderungen trainieren können und Begegnungen möglich sind.

Gestaltung der Kurse und Veranstaltungen	✓
Partnerorganisationen und lokale Expert/innen werden als Referent/innen in den Veranstaltungen und Kursen einbezogen.	☐
Um den Transfer in den Alltag zu erleichtern, knüpfen die Inhalte der Veranstaltungen und Kurse an die aktuellen Lebenssituationen der Zielgruppen an. Wichtige Themen, die in allen Veranstaltungen und Kursen angesprochen werden sollten, beinhalten: Bewegung, Sturzprävention, soziale Teilhabe und psychische Gesundheit. Zudem sind auch gesunde Ernährung und Demenzprävention prioritäre Themen. Themenbezogene Veranstaltungen können den Fokus auf ein aus einer breiten Palette von Themen der Gesundheitsförderung ausgewähltes Thema richten.	☐
Jede Veranstaltung/jeder Kurs enthält praktische Bewegungsübungen.	☐
Personen der Zielgruppe werden – soweit möglich und sinnvoll – als Peers in die Anleitung von Übungen, als Referent/innen etc. einbezogen.	☐
Die Kurse und Veranstaltungen enthalten genügend Elemente zur Förderung von sozialen Kontakten, zum Beispiel Kaffee- und Kuchenpausen, gemeinsame Bewegungsübungen, Spiele in kleinen Gruppen, Gesprächsrunden (siehe auch Tipps und Tricks «soziale Vernetzung in Kursen», Seite 2 unter «weitere Materialien»).	☐
Im Rahmen der Veranstaltungen und Kurse werden die Teilnehmenden über mögliche Folgeangebote informiert.	☐
Um die Sicherheit der älteren Menschen zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, werden spezifische Vorsichtsmassnahmen getroffen und entsprechende Empfehlungen an die Teilnehmenden abgegeben.	☐
Qualifikation der Fachpersonen	✓
Die für die Umsetzung verantwortlichen Fachpersonen verfügen über fachliche Qualifikationen in Gesundheitsförderung und Prävention, Gerontologie, Geragogik etc.	☐
Leitende von Kursen und Veranstaltungen verfügen neben ausreichender Fach- und Methodenkompetenz über die nötigen Personal- und Sozialkompetenzen wie hohe Kommunikationsfähigkeiten und Einfühlungsvermögen.	☐
Die für die Umsetzung verantwortlichen Fachpersonen verfügen über fundierte Kenntnisse der lokalen/regionalen/kantonalen Dienstleister und Angebote.	☐
Referent/innen und Moderator/innen verfügen – soweit relevant für die Zielgruppe – über transkulturelle Kompetenz.	☐
Je nach Thema werden zusätzliche Fachpersonen mit den notwendigen spezifischen Kompetenzen hinzugezogen.	☐

Qualitätssicherung und -überprüfung

Damit Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung im Alter optimale Wirkung erzielen, sollten sie die in dieser Checkliste geforderten Qualitätsstandards erreichen. Regelmässiges Monitoring der Teilnehmer-rückmeldungen erlaubt zu verfolgen, ob die Angebote den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen. Gewonnene Erkenntnisse dienen der kontinuierlichen Verbesserung des Angebots und der Rechenschaftslegung.

Monitoring und Evaluation	✓
Die Kurse und Veranstaltungen werden für die Überprüfung, Evaluation und Qualitätsentwicklung systematisch dokumentiert.	□
Verantwortliche für Veranstaltungen und Kurse führen angemessene Massnahmen zur Qualitätssicherung der Angebote ein (Dokumentation, Supervision, Intervision, Weiterbildung, Teilnehmer-evaluation etc.).	□
Rückmeldungen von Kursteilnehmenden werden systematisch erhoben und für die Verbesserung des Angebots verwendet (auf der Via-Website stehen dazu zwei Tools mit Anleitung «Rückmeldebogen Kurse» und «Rückmeldebogen Veranstaltungen» zur Verfügung).	□
Die Angebote werden gemäss dem Angebotskonzept periodisch überprüft (Monitoring) und ausgewertet (Evaluation).	□