

# Healthy Communities: Stärkung der Gesundheitskompetenz in der Nachbarschaft

## Hintergrund und Ziel des Projekts

---

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Gesundheitskompetenz in vielen europäischen Ländern gering ist <sup>1</sup>[1]. Ein schlechter selbst wahrgenommener Gesundheitszustand, finanzielle Benachteiligung und ein geringerer sozioökonomischer Status waren Indikatoren für eine geringe Gesundheitskompetenz. Eine geringe Gesundheitskompetenz wird mit einem risikoreicheren Gesundheitsverhalten und insgesamt schlechterer Gesundheit in Verbindung gebracht. Die Coronavirus-Pandemie hat diese Schwächen offenbart und die Bedeutung der Gesundheitskompetenz für die Förderung der öffentlichen Gesundheit deutlich gemacht.

Die Herausforderung besteht darin, die Gesundheitskompetenz so zu stärken, dass benachteiligte Gruppen davon profitieren. Formale Wege der Gesundheitsbildung erreichen diese Gruppen oft nicht. Unser Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz auf sehr lokaler Ebene zu stärken, indem wir wissenschaftliche Erkenntnisse und Interventionen niedrigschwellig in die Kommunen tragen. Wir nutzen die bestehenden lokalen Strukturen und unterstützen und befähigen die Multiplikator\*innen und Akteur\*innen, das Thema Gesundheitskompetenz in ihre Aktivitäten im Quartier zu integrieren.

## Befähigung von Schlüsselpersonen als Gesundheitslots\*innen

---

Ein zentrales Element des Projekts ist der Aufbau eines Systems von Gesundheitslots\*innen. Diese fungieren als Bindeglied in die Gesundheitsangebote in den Kommunen. Bestehende (ehrenamtliche) Strukturen werden einbezogen: In unserer Situationsanalyse haben wir festgestellt, dass Ehrenamtliche oder die anderen vielfältig bestehenden Lots\*innen häufig mit Gesundheitsfragen konfrontiert werden. In den bestehenden Systemen und Netzwerken stellen Teilnehmende ihre Gesundheitsfragen, weil eine vertrauensvolle Atmosphäre herrscht und Zeit zum Reden ist. Insgesamt ist die Arbeit als (ehrenamtliche\*r) Gruppenleiter\*in eine anspruchsvolle Aufgabe. Sie werden mit den Bedürfnissen von Menschen in aktuellen Krisen (Klimawandel, Rassismus, psychische Gesundheit) konfrontiert. Daher ist die Selbstfürsorge der Lots\*innen und die Stärkung ihres eigenen Gesundheitsbewusstseins ein weiteres wichtiges Thema in unserem Projekt.

**Folgende Personen (Freiwillige/Fachkräfte) wurden als mögliche Lots\*innen für das Projekt ermittelt:**

- Gruppenleiter\*innen (z. B. in der Selbsthilfe, Nachbarschaftsarbeit, Integrationsangeboten, Sprachschule),
- Menschen, in der Beratung und Begleitung (z. B. in kommunalen Netzwerken, Jobcentern),
- Peers im Gemeinwesen (z. B. Menschen mit Migrationsgeschichte, die einen guten Kontakt zu Migrant\*innencommunities haben),
- Personen, die Interesse an Gesundheitsthemen haben oder andere Menschen unterstützen wollen.

**Grundsätzliches:**

- Es sind keine Vorkenntnisse im Gesundheitsbereich erforderlich

---

<sup>1</sup> [1] International Report of the European Health Literacy Population Survey 2019-2021 (HLS19) of M-POHL, verfügbar unter: [https://m-pohl.net/sites/m-pohl.net/files/inline-files/HLS19\\_International%20Report%20\(002\)\\_0.pdf](https://m-pohl.net/sites/m-pohl.net/files/inline-files/HLS19_International%20Report%20(002)_0.pdf)

- Soziale Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen, Eigeninitiative, Kommunikationsfähigkeit, interkulturelle Sensibilität sind wichtige Bedingungen und werden zusätzlich auch geschult
- Es ist von Vorteil, bereits als Lots\*in tätig zu sein, aber nicht zwingend erforderlich
- Teilnehmende an der Ausbildung sollten Kapazitäten haben, um als Lot\*innen tätig zu sein.
- Für die Tätigkeit der Lots\*innen wird durch das Projekt keine Vergütung oder Aufwandsentschädigung gezahlt.

## Qualifikation der Gesundheitslots\*innen

---

**Lehrmethoden:** Wir entwickeln ein nicht-formales Lernangebot. Es wird als Blended-Learning-Format organisiert. Das bedeutet, dass auf ein persönliches Treffen in der Gruppe Lerninhalte folgen, die unabhängig voneinander digital aufbereitet werden und umgekehrt. Bei den persönlichen Treffen ist Raum, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, sich auszutauschen, die Informationen und das Wissen, das online gelernt wurde, zu diskutieren und zu reflektieren sowie bei technischen Herausforderungen zu helfen. Die digitalen Schulungsanteile machen die Qualifizierung geeigneter für unterschiedliche Bedürfnisse und stärken die digitalen Kompetenzen. Sie geben allen die Möglichkeit, flexibel zu lernen, in einem Tempo und zu einer Zeit, die selbst bestimmt werden kann. Die Inhalte werden durch eine Vielzahl von Methoden (Kurzfilme, Fragen, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele) auf ansprechende Weise vermittelt. Der Ansatz der Qualifizierung zielt darauf ab, die Kompetenzen der Lots\*innen anzuerkennen und ihr Wissen zu integrieren.

**Validierung der Qualifizierung:** Die Qualifizierung ist ergebnisorientiert. Sie soll eine Bereicherung für die praktische Arbeit vor Ort sein. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat. Die Qualifikation kann durch die standardisierte Vergabe von EDCs (European Digital Credentials for Learning) im Europass als Mittel zur Validierung nicht-formaler Qualifikationen dokumentiert werden. Die Validierung unterstützt die Lots\*innen bei der Übertragung ihrer Fähigkeiten auf andere Arbeitsplätze und stärkt die Karrierechancen der Teilnehmenden in ganz Europa.

### Inhalte der Ausbildung:

#### **Navigationale Gesundheitskompetenz**

- Orientierung im Gesundheitssystem:  
Verstehen von Informationen über das Gesundheitssystem, Beurteilung der Eignung von Gesundheitsdienstleistungen, Beurteilung des Umfangs des Krankenversicherungsschutzes
- Suche nach zuverlässigen Gesundheitsinformationen online und offline (finden)
- Umgang mit Fake News (Bewerten)
- Weitergabe und Anwendung von Informationen (nutzen)

#### **Psychische Gesundheit**

- Bewältigung von Stress
- Verständnis von Einsamkeit und Möglichkeiten, damit umzugehen
- Auswirkungen des Klimawandels auf die mentale Gesundheit
- Selbstfürsorge (Erkennen der eigenen Grenzen)

#### **Die Rolle der Lots\*innen und kommunikative Fähigkeiten**

- Einsatzmöglichkeiten als Gesundheitslots\*in
- Rolle und Aufgaben von Gesundheitslots\*innen
- Rahmenbedingungen für die Freiwilligenarbeit
- Fortgeschrittene Kommunikationsfähigkeiten (diversitätssensible und kultursensible Fähigkeiten)

#### **Körperliche Gesundheit**

- Ernährung
- Bewegung im Alltag
- Körperliche Gesundheit
- Auswirkungen des Klimawandels auf die körperliche Gesundheit
- Selbstfürsorge (körperliche Erfahrungen für die Gesundheit)

## Mögliche Aktivitäten der Lots\*innen:

---

Als vermittelnde Struktur in der Nachbarschaft übernehmen die Gesundheitslots\*innen folgende Aufgaben:

### Mögliche Aktivitäten:

- Ansprache von Erwachsenen und Sensibilisierung für Gesundheitsfragen
- Verbreitung von gesundheitsbezogenen Informationen
- Orientierung im Gesundheitssystem geben
- Verweis auf Kontaktstellen für weitere Hilfe und Beratung (online/ in der Nachbarschaft/im Quartier)
- Menschen motivieren, gesundheitsbezogene Dienstleistungen zu nutzen
- Raum für Austausch und Diskussion bieten

### Grenzen der Aufgaben:

- Keine medizinischen Ratschläge erteilen
- Keine Diagnose von Krankheiten
- Keine Empfehlungen für ein bestimmtes Verhalten im Krankheitsfall
- Keine Therapie

## Anbindung an das Umfeld Kommune und Nachbarschaft

---

Unser Ziel ist es, dass die Aktivitäten der Lots\*innen in bestehende Strukturen in der Kommune oder Nachbarschaft integriert werden. Die Erfahrung in der Arbeit mit Freiwilligen zeigt, wie wichtig verlässliche Anlaufstellen sind, an die sie sich mit ihren Fragen wenden und Unterstützung erhalten können. Gleichzeitig können die Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit eine gute Infrastruktur für die Tätigkeit der Lots\*innen bereitstellen, wie etwa Treffpunkte oder Veranstaltungsräume.

**Diese Einrichtungen und lokalen Stellen können gute Anlaufstellen sein, zum Beispiel:**

- Nachbarschaftszentren oder Treffpunkte, Familienzentren mit einem guten lokalen Netzwerk,
- Sprachschulen,
- (integrativ arbeitende) Gesundheitszentren.

## Vorteile der Teilnahme an dem Projekt:

- Kostenloser Zugang zur Qualifizierung für Gesundheitslots\*innen.
- Freier Zugang zu allen Materialien (Methodenbeschreibung, Curriculum) der Qualifizierung und Unterstützung bei der Nutzung des Materials und der Validierung nicht-formaler Lernangebote.
- Impulse zur Selbstfürsorge, um die Sensibilität für die eigene Gesundheit als Lots\*in oder Peer zu unterstützen.
- Anerkennung der Ausbildung durch Verleihung eines Zertifikat mit Validierung im Europass.
- Einblicke in die Erfahrungen der Projektpartner in Polen, Italien, Österreich und Deutschland.
- Erprobung eines niedrighschwelligem Ansatzes zur Stärkung der lokalen Gesundheitskompetenz.

### Kontakt:

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Julian Bollmann, [bollmann@gesundheitbb.de](mailto:bollmann@gesundheitbb.de), 030 44 31 90 63