

Gesundheitsförderung in „Generation Gold“ - eine empirische Untersuchung

Ein Kooperationsprojekt von



und



verfasst von Ina Görzen



Impressum

Diese Dokumentation wurde von der Netzwerk Lippe gGmbH im Rahmen von



erstellt.

Verantwortliche Mitarbeiter: Ina Görzen
Dr. Wolfgang Sieber
Sonja Wolter

Herausgeber: Netzwerk Lippe gGmbH
Wittekindstraße 2
32758 Detmold
Telefon: 05231 6403-0
E-Mail: info@netzwerk-lippe.de
Internet: www.netzwerk-lippe.de

Layout: typonova, Bielefeld

Alle Rechte vorbehalten.

Detmold, 24.02.2010

INHALT

VORWORT.....	4
1. HINTERGRUND DER EVALUATION: PROJEKTDESCHEIBUNG	5
2. PROJEKTUMSETZUNG UND EVALUATIONSFRAGESTELLUNGEN.....	5
3. EVALUATIONSFRAGEN.....	6
4. ZENTRALE ERGEBNISSE DER EVALUATION	7
4.1 Gruppengespräch.....	7
4.2 Fragebogenauswertung und Einzelinterviews	8
4.2.1 Ausgangslage der Teilnehmer	8
4.2.2. Zufriedenheit und eigene Umsetzung der Kursinhalte.....	9
4.2.3. Psychische und physische Veränderungen und Auswirkungen auf den Alltag und das Arbeitsleben.....	10
4.2.4. Weitere Teilnahme.....	12
4.2.5. Verbesserungsvorschläge	13
5. ZUSAMMENFASSUNG	13
ANHANG.....	14
Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur	14
Abbildungen.....	15
Fragebogen zur Auswertung des Gesundheitsprojektes	18

Vorwort

Arbeitslosigkeit und Krankheit stehen in einem engen Zusammenhang. Gerade Langzeitarbeitslose haben vielfach gesundheitliche Belastungen, die mit der Dauer der Arbeitslosigkeit zunehmen. Es ist daher keine neue Idee, arbeitsmarktpolitische Maßnahmen und gesundheitsfördernde Ansätze miteinander zu kombinieren. Auch die Netzwerk Lippe gGmbH hat dies in der Umsetzung des Beschäftigungspakts für Ältere, „Generation Gold“ in Lippe in Projektform durchaus erfolgreich versucht. Schnell wurde jedoch klar, dass auf diese Weise nur wenige Teilnehmende erreicht werden können. Auch geraten die Mitarbeiter schnell in einen Rollenkonflikt: Die Vermittlung in den Arbeitsmarkt und die Gesundheitsförderung „aus einer Hand“ sind nicht möglich. Kompetente Partner wurden gesucht und gefunden: Die Krankenkassen, die ihrerseits ein großes Interesse an Gesundheitsprävention haben. Im Rahmen der gesundheitlichen Präventionskurse der Kassen werden in den betrieblichen Settingansätzen Angebote an Beschäftigte gemacht. Warum nicht auch an Arbeitslose? Als diese Frage partnerschaftlich und mit einer Kostenteilung im besten Win-Win-Sinne gelöst war, stand einem dauerhaften Angebot an alle Teilnehmenden von Generation Gold in Lippe nichts mehr im Wege.

In der vorliegenden Studie wird erstmals der Frage nachgegangen, wie dieses Angebot von den Teilnehmenden aufgenommen wird. Der erste „Durchgang“ wurde befragt. Und die Ergebnisse sind, um es vorwegzunehmen, ermutigend. Wir verstehen die Studie als Beitrag zur Diskussion als Anregung zur Umsetzung auch in anderen Regionen. Nicht nur wir als Projektverantwortliche mit Vermittlungsauftrag, sondern auch die Kooperationspartner von AOK, Signal Iduna-IKK, BARMER, DAK sowie den beteiligten Sportstudios (Lippe-Aktiv in Detmold, Medio-Fitness in Bad Salzuflen und Reha Lemgo Fit und Aktiv) sind sehr daran interessiert, wie man diese bisher „unentdeckte“ Zielgruppe von älteren Arbeitssuchenden besser erreichen kann. Dazu soll untersucht werden, ob es überhaupt Unterschiede bzgl. der Bedürfnisse gibt und wenn ja, welche speziellen Änderungen man dann in die herkömmlichen Präventionsangebote einbauen kann.

Ina Görzen, die Verfasserin der nachfolgenden Studie, hat sich intensiv mit diesem Thema und natürlich mit den interviewten Projektteilnehmern auseinandergesetzt, so dass wir über einige wichtige Aspekte Aufschluss erhalten und unser Angebot entsprechend anpassen wollen.

Wir danken den Vertretern der beteiligten Krankenkassen und auch den Fachleuten aus den Sportstudios für ihre Kooperationsbereitschaft und vor allem für die vielen neuen und wertvollen Beiträge zum Thema Gesundheitsprävention in der Arbeitsmarktpolitik. Die vorliegende Arbeit ist nur eine Zwischenstandmeldung. Wir stehen zwar nicht mehr am Anfang, doch es gibt noch viel voneinander zu lernen und die begonnenen Netzwerke auszubauen.

Dr. Wolfgang Sieber
Sonja Wolter

1. Hintergrund der Evaluation: Projektbeschreibung

Für eine erfolgreiche Jobsuche sind nicht nur gute berufliche Qualifikationen erforderlich, sondern auch ein positiv auffallendes Auftreten der Bewerber.

Dieses wird zum größten Teil durch die eigene Motivation, das Selbstbewusstsein und die körperliche und geistige Fitness bestimmt. Gerade darin sind viele Erwerbslose geschwächt. Arbeitssuchende, die schon mehrfach Absagen bekommen haben, sind oft demotiviert und verlieren an Selbstvertrauen. Besonders Personen über 50 Jahre fühlen sich von Arbeitgebern abgeschrieben und haben keine Hoffnung auf eine Wiedereingliederung in das Arbeitsleben. So wird ein Teufelskreis angestoßen, aus dem nur schwer auszubrechen ist: Keine Arbeit → psychische Belastungen → körperliche Folgeschäden → zu krank, um Arbeit aufzunehmen.

In diversen Studien über körperliche Fitness und die psychosozialen Auswirkungen wird ein positiver Einfluss von Sport auf die psychische Gesundheit bewiesen (siehe Hurrelmann 2003, Böhm u.a. 2009). Eine umfangreiche und effektive Hilfe bei der Jobsuche kann sich deshalb nicht nur auf die Stellensuche beschränken. Der Arbeitssuchende muss gestärkt werden, um mit mehr Selbstbewusstsein und Eigenmotivation an eine neue Arbeitsstelle herantreten zu können. Genau da setzt das Gesundheitsmodul der Generation Gold 50 plus an. Die Idee ist, bestehende Sportkursangebote für ältere Arbeitssuchende gruppenweise zu öffnen. Dabei wurde gemeinsam mit den Krankenkassen der Region überlegt, wie diese Angebote speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst und sie als fester Bestandteil in die Arbeitsmarktintegration eingebunden werden können, um so den psychischen Belastungen und den körperlichen Folgeschäden entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Durch diesen Impuls von außen wird der Kreislauf unterbrochen und die Vermittelbarkeit kann durch die motivierten Teilnehmer selber gesteigert werden

Bei erfolgreicher Teilnahme am Präventionskurs können Interessierte anschließend in den Fitnessstudios weiter trainieren. Dieses „freie Training“ (nicht gebunden an das Sportprogramm in der Gruppe) wird aus Projektmitteln der Netzwerk Lippe gGmbH finanziert und kann auch von den inzwischen Erwerbstätigen genutzt werden. Dadurch werden die Teilnehmer weiter gefördert und betreut, um die Nachhaltigkeit zu verbessern

2. Projektumsetzung und Evaluationsfragestellungen

In Kooperation mit den Krankenkassen AOK, Signal-Iduna-IKK, BARMER und DAK und den Sportstudios der Region wurde ein Konzept zur Gesundheits-Prävention ausgearbeitet, das erstmals im Mai 2009 an drei Orten angeboten wurde. Die Krankenkassen übernahmen dabei die volle Finanzierung.

Die Bewegungskurse „Fit durchs Leben“ (IKK-Konzept) und „Abnehmen und mehr“ (AOK-Konzept) sollten Teilnehmer zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten befähigen (Empowerment). Beide Kurse wurden regelmäßig in einer festen Gruppe einmal wöchentlich durchgeführt. Angenommen wird, dass die Gruppenzugehörigkeit dabei eine motivierende und animierende Auswirkung beim Sport auf die Teilnehmer hat. Ein zusätzlicher ermutigender Nebeneffekt

Ein starkes Selbstbewusstsein sowohl durch geistige als auch körperliche Fitness

Gesunde Generation Gold – ein Kooperationsprojekt von Netzwerk Lippe gGmbH und Krankenkassen

AOK, Signal-Iduna-IKK, BARMER und DAK beteiligen sich finanziell und inhaltlich zu 100 %

ist das Knüpfen von neuen Kontakten mit Menschen, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden.

Eine gute Auswahl an Fitness- und Abnehmkursen exklusiv für Generation Gold

In dem Programm „Fit durchs Leben“ sollten die Teilnehmer über die Bereiche Stress, Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf informiert werden, um dann gezielt durch Kräftigungsübungen und Muskelaufbautrainings ein neues Gefühl für den Körper zu bekommen. Dieser Kurs wurde im Mai 2009 dezentral jeweils für 12 Treffen in Bad Salzuflen im „Medio Fitness“, in Detmold im „Lippe-Aktiv“ und in Lemgo im „REHA Lemgo“ angeboten.

Der zweite Gesundheitspräventionskurs „Abnehmen und mehr“ wurde zentral nur in Detmold im „Lippe-Aktiv“ angeboten, da sich hierfür weniger Teilnehmende interessiert hatten. In einem ersten Teil wurde die gesunde Ernährung thematisiert, anschließend die Bewegung im Ausdauerbereich gefördert.

Freiwillige Teilnahme an den Kursen aus dem Projekt Generation Gold heraus

Das Ziel, die körperliche Fitness und dadurch das Selbstwertgefühl der (langzeit-) arbeitslosen Männer und Frauen zwischen 50 und 60 Jahren zu steigern, stand dabei immer im Vordergrund. Der Zugang für die Teilnehmer am Präventionskurs erfolgte durch die Beratung im Projekt Generation Gold. Die Vermittlungscoaches machten die Teilnehmer auf die Gesundheitsmodelle aufmerksam. Danach wurden Interessenten genauer durch die Experten (Vertreter der Krankenkassen und Fitnessstudios) informiert. Mindestens 8 Personen pro Kurs waren für ein Zustandekommen erforderlich. Nach dem Start der Kurse begleiteten die Coaches der Netzwerk Lippe gGmbH die Teilnehmer durch regelmäßige Gespräche und ermutigten zur weiteren Teilnahme an dem Sportangebot.

Empirische Untersuchung: Auswirkungen des Präventionsangebotes auf den Teilnehmenden selbst und auf die Erwerbstätigkeit an sich

Das Ziel der empirischen Untersuchung ist die Überprüfung der körperlichen Fitnesssteigerung, des Effekts auf das eigene Wohlbefinden, auf das Selbstvertrauen und die Eigenmotivation. Weiterhin soll die Auswirkung auf die Erwerbstätigkeit und die Nachhaltigkeit des Programms untersucht werden. Entscheidend für Letzteres ist bspw. das regelmäßige Anwenden der Übungen zu Hause oder das Nutzen des weiteren Trainings. Durch die Evaluation des Sportangebots und dessen Durchführung soll das Erreichen des Ziels überprüft werden.

Gewonnene Erkenntnisse über die Organisation, die Form und die Inhalte der Präventionskurse dienen der Optimierung weiterer Kursangebote und der Etablierung der Programme in die Arbeitsmarktintegration.

3. Evaluationsfragen

Fragebogen für Teilnehmende werden gemeinsam mit den Krankenkassen und Projektmitarbeitern entworfen

Um den Fragestellungen konkret nach zu gehen, wurde ein Fragebogen entwickelt. Vorab fand ein Gruppengespräch mit den Experten statt. Dabei wurden Inhalte und Schwerpunkte des Fragebogens abgeklärt. Ein besonders wichtiger Aspekt für die Vertreter der Krankenkassen war das Wohlbefinden der Gruppenmitglieder in der Gruppe und der Freiraum für persönliche Anliegen.

Im Fragebogen werden gezielt Fragen zur körperlichen Fitness vor dem Kurs und den Erwartungen an den Kurs selbst gestellt. Weiter wird erfragt, ob die Erwartungen erfüllt worden sind und wie sich einzelne Übungen im Alltag umsetzen lassen und ob sie auch umgesetzt werden. Als nächstes folgen Fragen zu psychisch und physischen Veränderungen und welche Auswirkungen das auf den Alltag und das Arbeitsleben hat oder haben könnte. Zuletzt hat der Befragte die Möglichkeit, eigene Anregungen oder Verbesserungsvorschläge

in einem freien Feld anzugeben.

Alle Teilnehmer der Präventionskurse wurden zu einem Informationstreffen im Oktober 2009 eingeladen. Hier wurde nach einem Feedbackgespräch der Fragebogen vorgestellt. In einer offenen Runde konnten sie über ihre Erfahrungen mit dem Kurs reflektieren. Durch die Aussagen anderer Kursteilnehmer konnte die eigene Sichtweise nochmals überdacht und ggf. objektiviert werden. Das Gespräch verlief ganz bewusst ohne Lenkung, damit die Faktoren, die sich die Teilnehmer am stärksten eingeprägt hatten, zum Vorschein kommen konnten. Jeder durfte sich frei äußern.

Im Anschluss wurden die Fragebögen kurz erläutert und verteilt. Zusätzlich zu der Fragebogenerhebung wurden Einzelinterviews durchgeführt. Auf diese Weise wurden die Zahlen der ausgewerteten Fragebögen durch genauere Rückmeldung ergänzt und mit mehr Inhalt gefüllt. Der Leitfaden der Einzelgespräche war der beantwortete Fragebogen, der zum Gespräch mitzubringen war. Dieser wurde an alle 38 Teilnehmer weitergegeben und mit der Bitte versandt, einen Termin für ein Interview auszumachen oder den Bogen ausgefüllt zurückzusenden.

Die Zufallsstichprobe setzt sich aus allen 23 zurückgegebenen und ausgefüllten Fragebögen zusammen. Damit ist die Meinung von 60,5% der Teilnehmer vertreten, wovon mindestens 5 Teilnehmer aus jedem Präventionskurs sind. Die Ergebnisse der Befragung können somit als repräsentativ bewertet werden. 21 von 23 Teilnehmern, die den Fragebogen ausgefüllt haben, waren anschließend bereit, in einem Leitfadeninterview genauer auf die Fragen einzugehen.

**Einzelinterviews
runden die
Fragebogenaktion ab**

4. Zentrale Ergebnisse der Evaluation

4.1 Gruppengespräch

Die Teilnehmer der Fitnessgruppen „Fit durchs Leben“ aus Bad Salzuflen und Detmold gaben ein positives Feedback über den Präventionskurs. Das Training gemeinsam in einer Gruppe wurde als „guter Einstieg“ oder als „Vorbereitung auf das weiterführende Einzeltraining“ empfunden und hat zusätzlich Hemmungen vor dem Gang zum Fitnessstudio genommen.

**Erste Eindrücke
werden in einem
Gruppengespräch
gesammelt**

Es wurde geäußert, dass die Übungen immer gleich gewesen seien, was aber nicht negativ bewertet wurde. Es wurde durchaus der Sinn von Wiederholungen erkannt. Auch die Betreuung in den Studios wurde angesprochen und sehr positiv erlebt. Dass auf persönliche Beschwerden Rücksicht genommen wurde, ist besonders betont worden. Ein Teilnehmer sprach an, dass er sich durch das Fitnesstraining „fitter für den Arbeitsmarkt“ fühle und es für ihn ein Ansporn zum Weitermachen sei.

Die übrigen Anwesenden nahmen an den beiden Kursen in dem Fitnessstudio in Detmold teil. In dem Kurs „Abnehmen und mehr“ wurden die Übungen gelobt, denn „es gab immer etwas Anderes“. Dabei wurde die Anleitung als „gut“ empfunden. Im Bezug auf die Ernährungstipps gaben die Teilnehmer die Rückmeldung, dass sie erst am Ende des Kurses die Tipps im Alltag umzusetzen wussten. Beim Abnehmkurs in Kombination mit Bewegung stellte sich erst

später eine Erfolgs-Erkenntnis ein, da in Bezug auf Ernährung eine Lebensumstellung als viel schwieriger gilt als „nur“ bei einem Fitnessstraining. Außerdem wurde vorgeschlagen, mehr als einmal zusammen zu kochen, da die Teilnehmenden hier gute Hinweise bekamen und einen praktischeren Bezug zum Thema fanden.

4.2 Fragebogenauswertung und Einzelinterviews

Vertiefung des Gruppengesprächs in Einzelinterviews

Nach den ersten Eindrücken im Gruppengespräch folgten die Fragebogenerhebung und die Leitfadeninterviews. Im Fragebogen (siehe Anhang) wurden konkret Fragen zur körperlichen Fitness vor dem Kurs, zum Ablauf und Erleben des Präventionskurses, zu den psychischen und physischen Auswirkungen und Veränderungen, sowie Fragen zur Weiterführung des Kurses gestellt.

Über eine Viererskala (mit den Ausprägungen 1 = „Ja, trifft voll und ganz zu“ bis 4 = „Nein, trifft gar nicht zu“) oder einfachen Ja- und Nein-Antworten konnten die Teilnehmer das für sie Zutreffende ankreuzen. Zu den Leitfadeninterviews wurden dann die ausgefüllten Fragebogen mitgebracht, um genauer auf die Antworten einzugehen. Dadurch konnten die Ergebnisse besser nachvollzogen und auf das individuelle Empfinden besser eingegangen werden. An der Befragung nahmen 70% Frauen und 30% Männer teil. Das Durchschnittsalter beträgt 54 Jahre.

90 % empfehlen den Präventionskurs weiter: „...super tolles Angebot...“

Allgemein kann man sagen, dass der Präventionskurs als sehr positiv und nützlich empfunden wurde. Etwa 90% der Teilnehmer würden den Präventionskurs an andere weiterempfehlen (siehe Abb. 1). Ein Zitat soll hier stellvertretend für die Beurteilung der Mehrheit stehen:

„...super tolles Angebot –tolle Sache- habe ich noch nie gemacht, so etwas und ich dachte, ich guck mir das mal an. Und es war eine tolle Sache...“ (Interview 9, Frage 1).

Insgesamt gaben 82,6% der Befragten an, dass sie gerne zu dem Kurs gekommen seien. Das ist der zweithöchste Durchschnittswert (siehe Abb. 2). Antworten auf die beiden Fragen, wie die fachliche Anleitung und die Rücksicht auf persönliche Einschränkungen erlebt wurden, waren unter den drei stärksten Ausprägungen. Somit wurde die Betreuung in den Fitnessstudios im Durchschnitt am besten bewertet.

Außerdem wird durch den hohen Mittelwert und mehreren Aussagen in den Einzelinterviews die gute Einschätzung zu der Art des Kurses sichtbar:

„...Und in der Gruppe war das sehr entspannt unter Gleichgesinnte zu sein und sich nicht zu verstecken...“ (Interview 8, Frage 1).

Am schwächsten wurde die eigene körperliche Fitness vor dem Kurs eingeschätzt (siehe Abb. 2), die oft mit den vielen körperlichen Einschränkungen und dem Alter begründet wurde.

Welche Erwartungen an den Kurs gestellt wurden und ob sie erfüllt werden konnten, sowie Auswirkungen des Kurses auf die Teilnehmer und Verbesserungsvorschläge, wird in den nächsten fünf Punkten insbesondere diskutiert.

4.2.1 Ausgangslage der Teilnehmer

Viele fühlen sich scheinbar fit

Die Schere der Daten zur körperlichen Fitness vor dem Kurs zeigt, dass sich etwa 60% der Teilnehmer überwiegend körperlich fit fühlten, obwohl ca. 74 % angaben, eher weniger Sport zu treiben (siehe Abb. 3). Die Arten der sportlichen Aktivitäten sind breit gefächert. Einige berichteten, dass sie sich durch Erledigungen, die sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad machen, fit halten würden.

Andere nahmen schon an anderen Fitnesskursen der Krankenkassen teil. Nur wenige trieben gezielt regelmäßig Sport, z. B. Joggen. Ein kleiner Teil fühlte seinen Körper schon durch die Arbeit im stundenweisen Minijob (überwiegend Putzarbeiten) ausreichend ausgelastet. Die meist genannten Gründe, keinen Sport zu treiben, waren körperliche Einschränkung und Krankheit.

Dementsprechend erwarteten nahezu alle Teilnehmer durch die Präventionskurse eine Verbesserung der körperlichen Fitness, sowie die Reduzierung der körperlichen Beschwerden. Ein positiver Anreiz dabei war die professionelle Anleitung durch die Trainer in den Studios:

„...Durch den Kurs habe ich mir eine Unterstützung erhofft, weil ich mehr erfahre dadurch. Und dass ich dann wieder in die Bewegung reinkomme. Dass ich dann auch diesen Schweinehund überwinde...“ (Interview 13, Frage 2).

Ein vorrangiges Ziel für eher wenige Teilnehmer war es, Bekannte wieder zu treffen und Neue kennen zu lernen, wie der Teilnehmer in Interview 10 bestätigt:

„... ich habe das dann in erster Linie nur wegen den Kontakten gemacht. (...) Ich dachte, schaden kann das auch nicht, so ein bisschen Sport. Aber körperlich war ich schon vorher fit...“ (Frage 1+3).

4.2.2. Zufriedenheit und eigene Umsetzung der Kursinhalte

Für das Erleben und die Beurteilung des Präventionskurses sind Aspekte wie die Anleitung im Fitnessstudio, die Übungen und die Beratung, das Training in der Gruppe und die eigene Motivation, an sich zu arbeiten, ausschlaggebend. In Abbildung 4 wird die hohe Bewertung der Betreuung gut sichtbar. Über 82% beantworteten die Fragen, ob die fachliche Anleitung und die Rücksicht auf körperliche Beschwerden als adäquat empfunden worden sind, mit „Ja, trifft voll und ganz zu“. Diese Zahl wird auch durch Aussagen im Einzelgespräch unterstützt. Nur eine Teilnehmerin beschwerte sich, dass die Betreuerin viel zu jung gewesen sei und sie deshalb gar nicht auf ihre Beschwerden und ihre Situation eingehen konnte (siehe Interview 15).

Die Sportübungen variierten in den verschiedenen Fitnessstudios. Sie wurden aber insgesamt als sehr brauchbar und effektiv empfunden:

„...Die ersten zehn Mal waren intensiver. Wenn man das durchmachte, hatte man schon Muskelkater. Der Anleiter hat das professionell angeleitet. Da haben wir so Streckübungen, Dehnübungen und Atemübungen gemacht. Die konnte man auch für zu Hause mitnehmen...“ (Interview 5, Frage 4).

Manche gaben zu, dass sie sich gewünscht hätten, mehr oder überhaupt an den Geräten zu trainieren. Jedoch wurde es nicht unbedingt für effektiver gehalten. Es wäre nur gut gewesen, es einmal auszuprobieren (siehe Interview 3, Frage 14).

Die Übungen ohne Geräte konnten besser zu Hause umgesetzt werden. So gaben knapp 70% an, dass sie die Übungen auch zu Hause praktizieren würden:

„...Ja, wenn sich das ergibt, mach ich das dann auch zu Hause mit dem Besenstiel oder Gymnastikband. Oder im Sitzen denkt man auch dran, dass man die richtige Haltung hat. Ich mach das jetzt nicht so intensiv... aber wenn ich dann mal kleine Verspannungen habe, dann mach ich das...“ (Interview 8, Frage 4).

**Professionelle
Anleitung als
besonderer Anreiz**

**Streck-, Dehn- und
Atemübungen – auch
für zu Hause**

Vermittlung von theoretischem und praktischem Wissen

Auch die Vermittlung von theoretischem Wissen, was z.B. Rückenschmerzen verursachen kann, war sehr verständlich und eindrücklich (z.B. Interview 19, Frage 7).

Die Ernährungsberatung wurde erst als effektiv wahrgenommen, als es die Tipps schriftlich gab. Die Empfehlungen konnten so besser praktisch zu Hause umgesetzt werden. Alle Teilnehmer des Präventionskurses „Abnehmen und mehr“ würden jetzt nach der Fitness- und Ernährungsberatung mehr auf ihre Ernährung achten (Interview 13, Frage 6; Interview 14, Frage 5; Interview 15, Frage 9).

Insgesamt wurden die Erwartungen von 87% der Teilnehmer aller Präventionskurse erfüllt (siehe Abb. 5). Unter diesen wenden 65% die Übungen im Alltag an. Bei der Alltagsanwendung ist aufgefallen, dass unter den übrigen 13% der Personen, deren Erwartungen nicht erfüllt wurden, 4,3% die Übungen trotzdem zu Hause anwenden.

Man fühlte sich gut aufgehoben

Die Art des Trainings in der Gruppe wurde von 96% positiv bewertet (siehe Abb. 4). Im Einzelinterview kamen dazu viele Bemerkungen. Man fühlte sich „gut aufgehoben“ (Interview 2, Frage 4) unter den „Gleichgesinnten“ in der Gruppe (Interview 8, Frage 1). „...Die Leute waren nett...“ (Interview 1, Frage 12). Zusätzlich war es für einige sehr motivierend, in der Gruppe zu trainieren. Man arbeitete nicht für sich alleine und man hatte geselligen Kontakt. Dazu kam, dass es ein Ansporn war weiterzumachen, wenn man sah, dass auch andere trainierten:

„...Der Kurs war gut in der Gruppe und das würde ich jederzeit befürworten. Man kann sich da austauschen und hatte dann den Gruppenzwang und das war gut. Erst mal erscheint man jedes Mal und man zeigt auch keine Schwäche. Man ist dann doch motivierter...“ (Interview 18, Frage 1).

Eigenmotivation: Es muss auch Spaß machen

Zur Eigenmotivation der Teilnehmer erkennt die Teilnehmerin im Interview 2 zur Frage 18, dass es keinen Sinn machen würde, wenn jemand zu den Kursen hinget und kein Interesse oder Spaß mitbringt. Die Freiwilligkeit, an den Kursen teilzunehmen, belegt allerdings schon, dass ein gewisses Interesse der Teilnehmer vorhanden war, sodass die Kursinhalte gut aufgenommen und umgesetzt werden konnten.

4.2.3. Psychische und physische Veränderungen und Auswirkungen auf den Alltag und das Arbeitsleben

Arbeitslosigkeit macht unmotiviert: Der Präventionskurs sollte hier helfen

Eine Teilnehmerin beobachtete, dass sie wegen der Arbeitslosigkeit unmotiviert sei, etwas für sich und den eigenen Körper zu tun:

„...Ja man wurde dann auch immer fauler mit dem Körper. Ich habe mich hängen lassen...“ (Interview 18, Frage 2).

Der Präventionskurs wurde so von vielen in Anspruch genommen, um gerade in diesem Bereich wieder mehr gefördert und gefordert zu werden. Das Bestreben war, sich im eigenen Körper wieder wohl zu fühlen. Die Ergebnisse aus dem Fragebogen bestätigen das erreichte Ziel. Nur ca. 4% sagen, dass die körperliche Fitness durch den Präventionskurs gar nicht gestiegen sei (siehe Abb. 6). Fast 50% sahen eine körperliche Veränderung. In den Einzelgesprächen werden diese Zahlen nochmals bekräftigt. Darüber hinaus bemerkten die Teilnehmer ein bewussteres Körpergefühl. Mehrere teilten mit, sie seien nun körperlich belastbarer und ausdauernder. Viele Erwartungen wurden auch durch die Reduktion der Beschwerden erfüllt. Das trifft auf mindestens 57% überwiegend zu (siehe Abb. 6). So wurde bemerkt, dass die alltäglichen Dinge, z.B. Arbeiten im Haushalt oder mit dem Enkelkind spazieren ge-

hen, viel leichter fielen. Bei einer Teilnehmerin habe der Arzt verwundert festgestellt, dass die Blutwerte besser geworden seien (siehe Interview 13, Frage 10).

Diese Erfahrungen hatten auch sichtbare Auswirkungen auf die psychische Fitness. Die Kursteilnehmer bemerkten, dass sie durch die Fitnesssteigerung wieder mehr Aufgaben im Alltag erledigen und sich leichter bewegen konnten. Im Fragebogen bestätigten 78% eine Auswirkung des Fitnessstrainings auf den Alltag (siehe Abb. 6). Dadurch würden sie auch mit mehr Freude an die Arbeit gehen (siehe Interview 5, Frage 13).

Solche Beobachtungen wirken dem Gefühl entgegen, „zu alt, nicht fit und deswegen unbrauchbar“ zu sein. Zum Beispiel meinte eine Teilnehmerin: „Je mehr man sich bewegen kann, umso mehr fühlt man sich nicht so alt.“ (Interview 20, Frage 13). Einige berichteten, sie seien schon allein deswegen stolz auf sich, weil sie es geschafft hätten, regelmäßig bei dem Training mit zu machen (siehe Interview 9, Frage 7).

Für viele waren diese Erfolge auch eine Motivation weiter zu machen und Neues auszuprobieren, wie die Befragte im Interview 21 feststellte:

„...Und wenn man dann erst mal auf den Beinen ist, dann macht man auch was. Das bringt schon was...“ (Interview 21, Frage 5).

Eine Teilnehmerin berichtete im Interview, dass sie eine Steigerung der Motivation auch an den anderen Teilnehmern feststellen konnte. Sie begründet es damit, dass man als Hartz IV Empfänger sonst nicht die Möglichkeit hätte, etwas für sich zu tun. Durch die Teilnahme am Kurs würde das Selbstbewusstsein steigen und das wiederum, würde das Ansehen in der Familie und im Freundeskreis heben (siehe Interview 3, Frage 15).

Nur ein kleiner Teil erklärte, dass „diese eine Stunde“ in der Woche keine großen Auswirkungen auf das Leben habe. Manche hätten auch schon vorher keine Probleme mit dem Selbstbewusstsein (siehe Interview 13, Frage 11).

Über den Sport, bemerkten Etliche, könne man auch den „ganzen Frust, den man sich aufgebaut hat, an den Geräten auslassen“ (Interview 20, Frage 12). Oftmals würde man ihn sonst gerade an den Menschen auslassen, die man gern habe. Die Befragte im Interview 18 berichtete, den Ausgleich durch den Kurs zu haben (siehe Interview 18, Frage 16). Dieser Ausgleich senke die Spannung und zusammen mit dem neuen Mut, etwas zu schaffen, werden auch die Gedanken positiver (Interview 18, Frage 17).

Vielen Teilnehmern hat die Regelmäßigkeit des Präventionskurses eine kleine Struktur und ein Ziel in ihrem Alltag gegeben. Man habe einen festen Termin, nach dem man sich richten und pünktlich erscheinen müsse:

„...und dann dachte ich, das ist wie Arbeit. Da muss man pünktlich sein und immer dahin. Das ist besser, wenn ein Mensch ein Ziel hat. Und das hält auch von den Gedanken, wie es weiter geht, ab...“ (Interview 14, Frage 6).

Auch das Gefallen am Gruppentraining, das Zusammensein von „Gleichgesinnten“ habe einen positiven Einfluss auf die älteren Arbeitslosen. Es wäre hilfreich und ermutigend zu sehen, dass es noch andere gäbe, die ähnliche Probleme haben oder noch schlimmere „...und immer noch dabei lachen können...“ (Interview 21, Frage 12).

Außerdem bekäme man die Möglichkeit neue Leute kennen zu lernen. Für die Teilnehmer mit Migrationsgeschichte sei es außerdem ein Ansporn, mehr deutsch zu reden. Wegen der Annahme durch die anderen Teilnehmer wären viele Hemmungen weg. Der Befragten aus dem Interview 11 würde es jetzt

Viele bemerkten ein bewussteres Körpergefühl und Fitnesssteigerung

Hartz IV Empfänger haben sonst nicht die Chance, an so etwas teilzunehmen

Beim Sport kann man Frust abbauen – die innere Anspannung wird gesenkt

Das Training in der Gruppe mit „Gleichgesinnten“ wurde als besonders positiv empfunden

auch auf ihrer neuen Arbeitsstelle leichter fallen, mit den Leuten ins Gespräch zu kommen (siehe Interview, Frage 8+9).

Zusätzlich sei es animierend und geselliger, gemeinsam mit anderen die Übungen durchzuführen. So käme man auch aus der Isolation heraus, in die man durch die Erwerbslosigkeit gekommen sei (Interview 19, Frage 3). Ein hauptsächliches Ziel, mit dem sich ein Teilnehmer an dem Kurs angemeldet habe, waren nur die Kontakte (Interview 10). Viele fühlten sich gut aufgehoben und berichteten auch, dass sie dadurch die Möglichkeit hätten, über persönliche Anliegen und Erfahrungen auszutauschen, womit man sich gegenseitig unterstützen könne:

„...viel Persönliches ist da raus gekommen. Man hat gemerkt, jeder hatte so sein Päckchen zu tragen. Und das war dann auch ganz gut, mit den anderen zu reden (...) und ich konnte (...) auch helfen...“ (Interview 22, Frage 12).

Viele fühlten sich in ihrer Arbeitssituation wegen ihrem Alter hoffnungslos und abgestempelt:

„Überlegen sie mal, ich bin 57. Was ich da schon alles zu hören gekriegt habe. Ab 40 wissen sie auch schon was da abgeht (...). Ab einem gewissen Alter ist aus die Maus. Man möchte zwar gerne, aber...“ (Interview 2, Frage 13).

Eine positive Einstellung zu sich selbst verhilft auch zu einer positiveren Sicht der eigenen Situation in der Arbeitslosigkeit

Auf die Nachfrage ob die Erfolge im Kurs einen Einfluss auf die Arbeitssituation haben könnten, stimmten 65% zu (siehe Abb. 6). Manche meinten auch, sie würden die Erwerbslosigkeit besser annehmen und nicht mehr „...so verbissen an die ganze Sache ran...“ gehen (Interview 19, Frage 10). Es sei sogar so, dass sie sich nun auch fitter für den Arbeitsmarkt fühlten und wieder motivierter seien, sich zu bewerben (siehe Interview 4, Frage 14). Diejenigen, die eine geringfügige Beschäftigung haben, konnten auch wieder mit mehr Freude an die Arbeit gehen. Als Putzkraft zum Beispiel sei es körperlich sehr anstrengend. So berichtete ein Teilnehmer, dass er seinen Job aufgeben wollte, weil er es wegen seiner Rückenschmerzen nicht mehr schaffen könnte. Durch spezielle Rückenübungen im Präventionskurs konnte dieser Teilnehmer jedoch seine Arbeit problemlos fortführen (siehe Interview 9).

4.2.4. Weitere Teilnahme

Fortsetzung des Gruppentrainings im Einzeltraining für eine langfristige Einstellungsänderung

Die Möglichkeit, nach dem Gruppen-Präventionstraining in einem Einzeltraining weiter zu machen, nahmen ca. 60% gerne an (siehe Abb. 1). Jeweils 10 weitere freie Trainingseinheiten wurden aus Projektmitteln der Netzwerk Lippe gGmbH weiter finanziert, so dass das Training nicht abrupt aufhörte und die Teilnehmer weiter unterstützt werden konnten.

Die Intention der Teilnehmenden des weiterführenden Kurses war, die erlangte Fitness zu behalten oder sie sogar noch weiter zu steigern. Im Vergleich zum Gruppentraining meinten 50%, dass sie den Präventionskurs besser fänden. Andere äußerten, dass das speziell angepasste Einzeltraining viel effektiver wäre und der Kurs in der Gruppe eine gute Hinführung zum Training alleine wäre. Von den restlichen 40% wollten nur wenige gar nicht mit einem Fitnesskurs weiter machen, wie sich in den Einzelgesprächen herausstellte. Vereinzelt konnte das Training nicht fortgeführt werden, da sie durch eine neue Arbeitsstelle körperlich ausreichend belastet wären (siehe Interview 7+9). Für einige andere wäre es wirksamer, die Übungen aus den Kursen selbstständig zu Hause anzuwenden (siehe Interview 1).

Zur Frage nach der Bereitschaft, ein Fitnessstraining durch eigene finanzielle Mittel fortzuführen, antworteten viele, dass es wegen der schwierigen finanziellen Situation der älteren Arbeitslosen kaum möglich sei.

„Ja, ich würde gerne weitermachen. Ich habe mich da aber erkundigt, das ist zu teuer, da das Geld sowieso knapp ist...“ (Interview 5, Frage 17).
Als Arbeitslosengeld 2-Empfänger würde man dazu einfach nicht die Mittel haben (siehe Interview 2, 3, 5, 6, 9, 17, 20).

Die Erhebung im Fragebogen zeigt, dass trotzdem knapp ein Drittel bereit sei, einen Fitnesskurs aus „eigener Tasche weiterzuführen“ (Interview 19, Frage 1).

4.2.5. Verbesserungsvorschläge

Zur Optimierung der Präventionskurse wurde im Leitfadeninterview gezielt nach Verbesserungsvorschlägen gefragt. Etwa 4 Teilnehmer wünschten sich mehr Abwechslung in dem Fitnessprogramm. Außerdem hätten sie gerne mehr an den Geräten trainiert (siehe Interview 2, 3, 7, 10). Es wurde jedoch angemerkt, dass das Programm so in seinem Ablauf Sinn gemacht und die Fitnesstrainer sich schon etwas dabei gedacht hätten.

Speziell zu dem Präventionskurs „Abnehmen und mehr“ wurde vorgeschlagen, mehr und früher Material an die Hand zu bekommen, um das Gelernte auch im eigenen Alltag besser umsetzen zu können (Interview 13, 15). Es wäre außerdem gut, öfter zu kochen. Ein Mal kochen wurde für einen Ernährungskurs, als zu selten empfunden. Eine Teilnehmerin hatte sich erhofft, zwischen durch in dem Kurs das Körpergewicht zu wiegen, um dadurch eine stärkere Kontrolle zu erhalten und die Erfolge deutlicher zu sehen (siehe Interview 15).

In einem Interview wurde der Vorschlag gemacht, zusätzlich zum Kurs auch psychologische Betreuung für die Teilnehmer anzubieten. Er habe in der Zeit festgestellt, dass viele durch die Arbeitslosigkeit und dem schwierigen Stand auf dem Arbeitsmarkt der über-50-Jährigen, auch psychische Probleme entstehen würden. Über die Präventionskurse könne man einen guten Zugang zu den Menschen finden. Sein Wunsch wäre, dass man sich da „wirklich noch mehr Gedanken zu machen“ würde (siehe Interview 19).

Der Großteil der Befragung war allerdings sehr zufrieden mit dem Kurs und hatte keine Ideen zur Verbesserung: „Wie gesagt, eigentlich fand ich das super. Und wir waren froh, dass man da Nachschub kriegt. (...) rund rum hat alles gestimmt.“ (Interview 18, Frage 15)

Teilnehmende äußern Wünsche, wie das Training optimiert werden kann

Wunsch nach psychologischer Unterstützung

Die meisten waren sehr zufrieden

5. Zusammenfassung

Die älteren Arbeitslosen erwarteten überwiegend eine Fitnesssteigerung durch die Teilnahme am Präventionskurs. Diese Fitnesssteigerung erfolgte bei über 78%. Die Untersuchung zeigte eine hohe Zufriedenheit mit der Art und Weise der Durchführung. Dabei wurden die fachliche Anleitung, die Übungen und die Gruppe als sehr angenehm erlebt. Durch das regelmäßige Zusammenkommen in der Gruppe wurde eine Dazugehörigkeit empfunden. Es konnten neue soziale Kontakte entstehen und man fand Verständnis und Aufnahme für persönliche Anliegen.

Die Ergebnisse der Evaluation belegen, dass durch die Präventionskurse „Fit durch's Leben“ und „Abnehmen und mehr“ das psychosoziale Befinden der

Steigerung des psychosozialen Befindens älterer Arbeitsloser

älteren Arbeitslosen gesteigert werden kann. Es wird sichtbar, dass die Erfolge des Trainings und das soziale Umfeld dem Einzelnen wieder mehr Selbstvertrauen und Eigenmotivation geben. Die Erwerbssuchenden schöpfen neuen Mut in ihrer Arbeitssituation und können selbstbewusster auftreten, was die Chance, eine neue Erwerbstätigkeit zu finden, steigern kann.

Anhang

Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur

Hurrelmann, K u.a., 2003: Jugendgesundheitsurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO, Weinheim/München: Juventa Verlag.

Böhm, K. (Statistisches Bundesamt), Tesch-Römer, C. (Deutsches Zentrum für Altersfragen), Ziese, T. (Robert Koch-Institut), 2009: Gesundheit und Krankheit im Alter. Heft 10, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Berlin: Robert Koch-Institut.

Lehr, U., Thomae, H., 2000: Psychologie des Alterns. Wiesbaden: Quelle & Meyer.

Robert Koch-Institut (Hg.), 2003: Grobe, T., Schwartz, F.: Arbeitslosigkeit und Gesundheit. Heft 13, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Berlin: Robert Koch-Institut.

Abbildungen

Abbildung 1

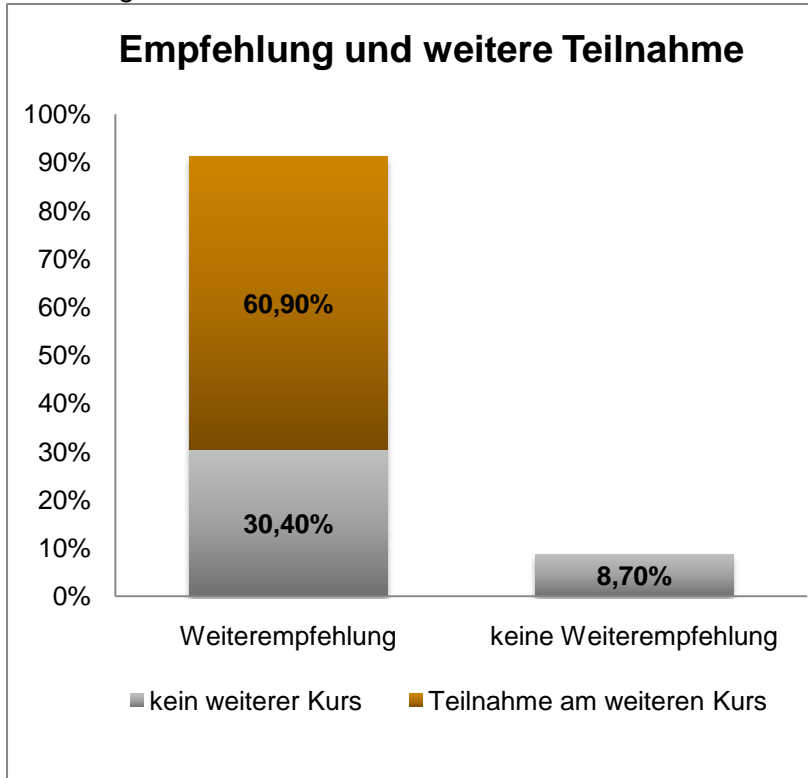


Abbildung 2



Abbildung 3

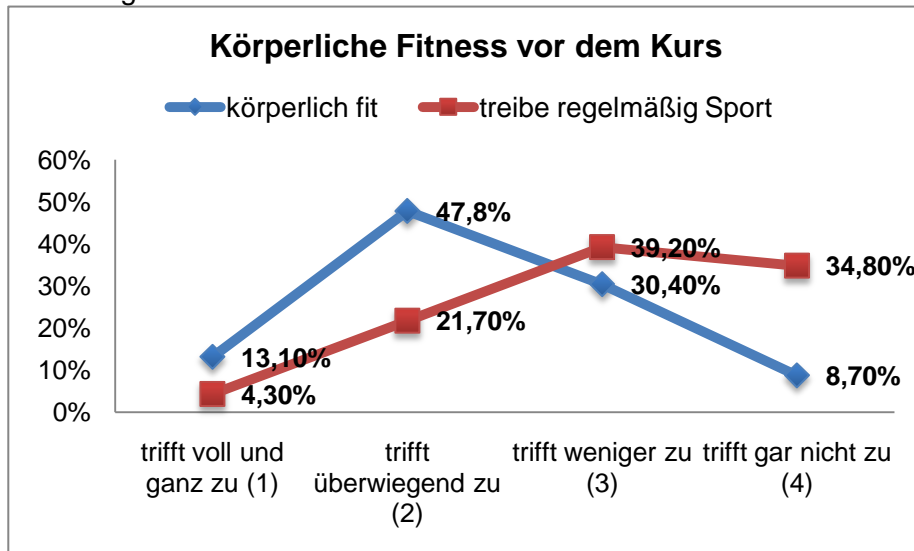


Abbildung 4

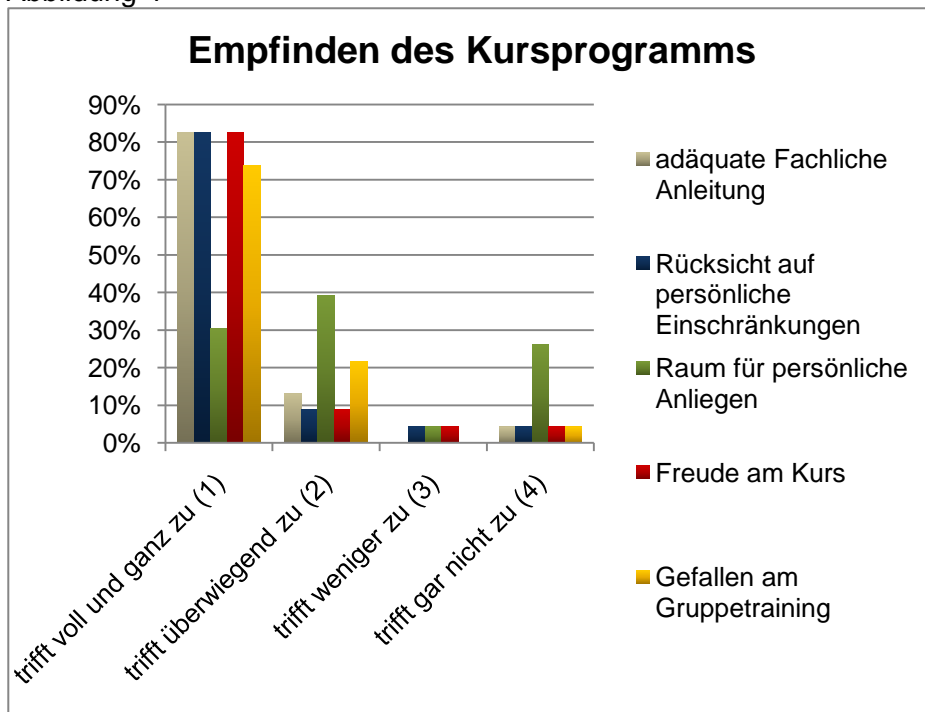


Abbildung 5

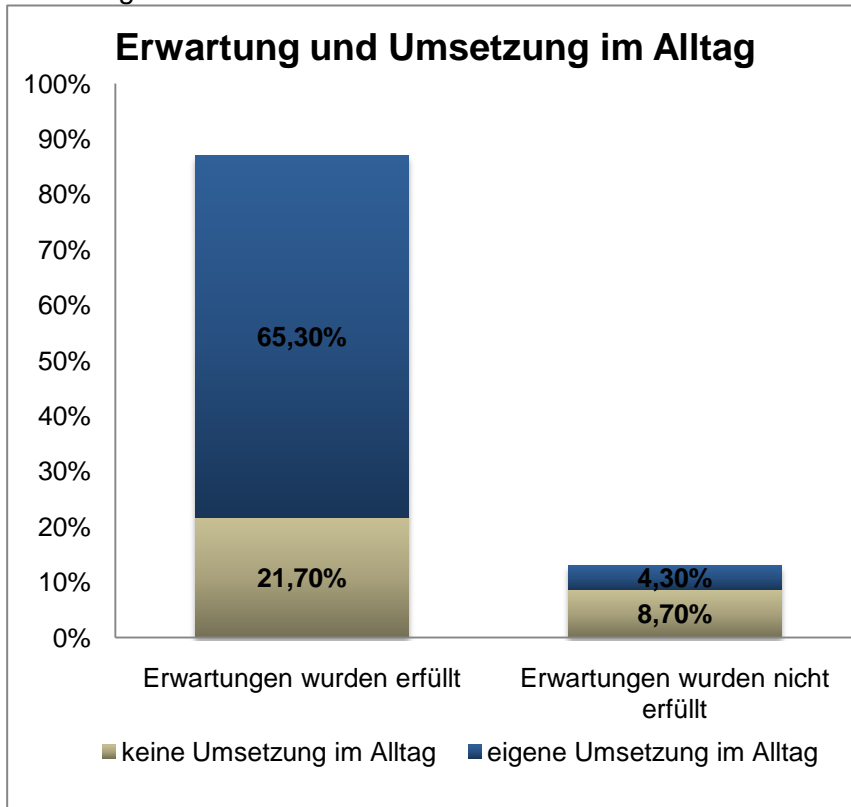
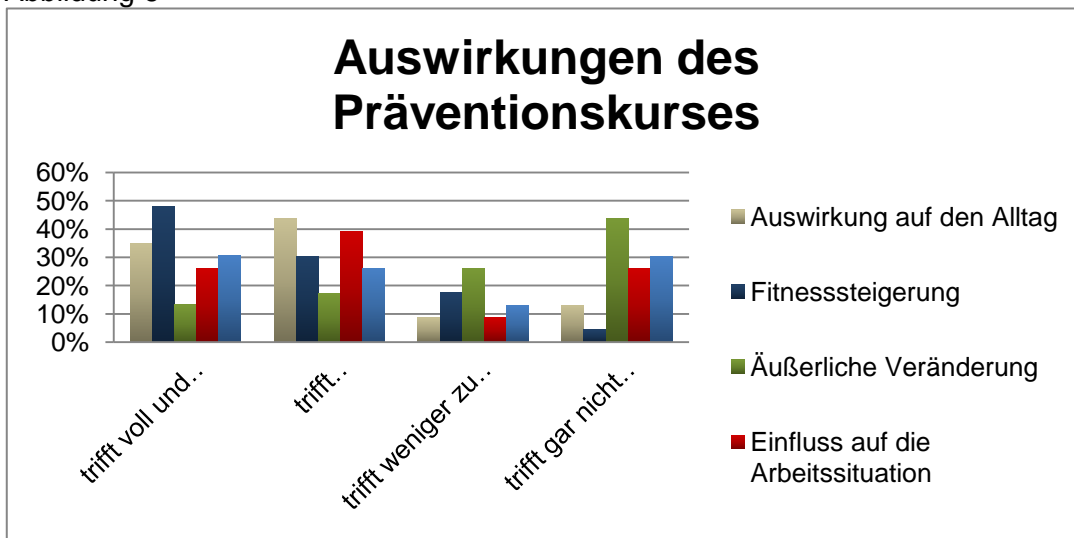


Abbildung 6



Fragebogen zur Auswertung des Gesundheitsprojektes

Eine Befragung der Netzwerk Lippe gGmbH, Detmold, Ansprechpartner:
Ina Görzen, Telefon: 05231 / 64 03 34, 28.10.2009

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir brauchen Ihre Unterstützung. Mit diesem Fragebogen möchten wir in Erfahrung bringen, wie Sie Ihren Fitnesskurs erlebt haben und unsere gemeinsame Arbeit einschätzen. Ihre Meinung ist uns wichtig, damit wir unsere Angebote verbessern können.

Wir versichern Ihnen, dass die erhobenen Daten vertraulich behandelt werden.

Bitte versuchen Sie alle Fragen zu beantworten.

Kreuzen Sie einfach das für Sie Zutreffende bei folgenden Antwortmöglichkeiten an:

1 Ja, trifft voll und ganz zu; 2 trifft überwiegend zu;
3 trifft weniger zu; 4 Nein, trifft gar nicht zu

1. Fühlten Sie sich schon vor dem Kurs fit?
 1 2 3 4
2. Haben Sie vor dem Kurs regelmäßig Sport gemacht?
 1 2 3 4
3. Wie wurden sie über den Präventionskurs informiert?
 Coach vom Netzwerk Lippe
 Infoveranstaltung mit den Krankenkassen
 selber nachgefragt
 Sonstiges: _____
4. Warum haben Sie sich für den Fitnesskurs entschieden?
5. Welche Erwartungen hatten Sie an den Kurs?
6. Waren die fachlichen Anleitungen im Studio für Sie hilfreich?
 1 2 3 4
7. Wurde auf Ihre persönlichen Einschränkungen/
Beschwerden bei den Übungen Rücksicht genommen?
 1 2 3 4
8. Konnten Sie auch andere Probleme (nicht körperliche) im Kurs
mitteilen?
 1 2 3 4
9. Sind sie gerne zu den Kursen gekommen?
 1 2 3 4

10. Wenden Sie Fitnessübungen und Ernährungsempfehlungen in Ihrem Alltag an?
 Nein Ja
Wenn ja, welche und wie?
11. Wurden Ihre Erwartungen an den Kurs erfüllt?
 Nein Ja
Was war gut? Was kann verbessert werden?
12. Denken Sie, dass Ihnen nach dem Kurs alltägliche Aufgaben leichter fallen?
 Nein Ja
13. Fühlen Sie sich durch das Training körperlich fitter?
 1 2 3 4
14. Hat sich Ihre Figur oder das Aussehen allgemein verändert?
 1 2 3 4
15. Haben Sie weniger körperliche Beschwerden?
 1 2 3 4
16. Bemerkten Sie eine Veränderung an Ihnen?
 1 2 3 4
Wenn ja, welche?
17. Fühlen Sie sich nach dem Kurs fitter für den Arbeitsmarkt?
 1 2 3 4
18. Hat Ihnen das Training in der Gruppe gefallen?
 1 2 3 4
19. Treffen Sie sich noch mit Personen aus der Gruppe auch nach Beendigung des Kurses?
 1 2 3 4
20. Würden Sie den Kurs weiterempfehlen?
 Nein Ja
21. Nehmen Sie nach dem Präventionskurs an dem freien Training teil?
 Nein (weiter mit Frage 22) Ja
- 21.1 Wenn ja, was gefällt Ihnen besser?
 der Kurs in der Gruppe das freie Training
- 22.2 Würden Sie das freie Training anderen Generation Gold Teilnehmern empfehlen?
 Nein Ja
22. Machen Sie auch ohne finanzielle Unterstützung des Netzwerkes mit dem Fitnesstraining weiter?
 Nein Ja
23. Verbesserungsvorschläge zum Präventionskurs:

24. Bemerkungen und Anregungen für die Durchführung von Gesundheitsprävention:

Allgemeine Daten:

25. Alter: _____ 26. Geschlecht: weiblich männlich
27. An welchem Kurs haben Sie teilgenommen?
„Fit durch´s Leben“ Bad Salzuflen Detmold Lemgo
„Abnehmen und mehr“ Detmold

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

