

MODELLPROJEKT IN TREPTOW-KÖPENICK

GE.SELLE



**GESUND.
SELBSTBESTIMMT.
LEBEN.**

GEFÖRDERT DURCH DIE TECHNIKER KRANKENKASSE UND
DAS BEZIRKSAMT TREPTOW-KÖPENICK VON BERLIN

EIN GEMEINSAMES PROJEKT DER ALEXIANER ST. HEDWIG KLINIKEN BERLIN
UND DES BEZIRKSAMTES TREPTOW-KÖPENICK VON BERLIN

»Als wir gehen lernten,
war jeder Schritt
eine Freude.
Wir bewegten uns
und erforschten
jeden Moment,
der sich vor uns auftat.
Wir können lernen,
wieder so zu gehen.«

THICH NHAT HANH

2016 • EINFACH GEHEN

S.8 • MÜNCHEN

BEZIRKSAMT TREPTOW-KÖPENICK VON BERLIN

ALEXANDER FREIER-WINTERWERB
STADTRAT JUGEND UND GESUNDHEIT
TREPTOW-KÖPENICK



Menschen zu erreichen, die bislang (noch) nicht hinreichend an Angeboten der Prävention und Gesundheitsförderung partizipieren, muss stets der Anspruch einer zukunftsgewandten und nachhaltigen Gesundheitsplanung sein.

Das im Bezirk entwickelte und bereits seit einigen Jahren umgesetzte Modellprojekt GE.SEL.LE (Gesund.Selbstimmt.Leben in Treptow-Köpenick) nimmt sich genau diesem Vorsatz an: für und mit Menschen, bei denen aufgrund psychischer Erkrankungen, Suchterkrankungen oder Wohnungslosigkeit ein gesundheitsförderlicher Lebensstil aufgrund ihrer persönlichen Lebenssituation lange zu kurz kam. In GE.SEL.LE lernen die Menschen wieder Zugang zu ihrem eigenen Körper zu finden und erfahren vielfältige Anregungen einer gesunden Lebensführung durch verschiedenste Bewegungs- und Sportangebote.

Ich freue mich, ein solches Modellprojekt für die Menschen in Treptow-Köpenick zu begleiten, das von einer breiten Kooperationsbereitschaft getragen wird. Mein Dank gilt an der Stelle all denen, die zum Gelingen des Projektes beitragen. Lassen auch Sie sich hiervon gern inspirieren.

ALEXIANER ST. HEDWIG KLINIKEN – KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE



DR. MARCEL LINGNAU
KAUFMÄNNISCHER DIREKTOR
ALEXIANER KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Unsere Aufgabe ist es, Menschen, die wir in unserem Krankenhaus aufgrund einer seelischen Krisensituation behandeln, stationär und ambulant so weit zu unterstützen, dass sie in ihrem Alltag bestehen und sie ihre Bewegungsspielräume vergrößern können.

Das gelingt umso besser, je mehr sie sich in sich selbst, in ihrem Körper wieder zuhause fühlen. Bewegungsangebote ermöglichen das Gehen neuer Schritte. Über GE.SEL.LE flankierte Angebote bieten ihnen eine Brücke der Ermutigung, über die sie an ihren Lebensort, in ihr Netzwerk zurückkehren. Hier können sie sich mit ihren Fähigkeiten einbringen, sie werden gesehen und gehört.

In einer Verantwortungsgemeinschaft von Politik, Krankenkasse und Gesundheitswesen gestalten, verankern und öffnen wir mit GE.SEL.LE Bewegungsangebote in den Einrichtungen und im bezirklichen Kontext – zusammen mit den Menschen, um die es uns geht.

Unser Dank geht an alle an der Umsetzung beteiligten Partner*innen, ausdrücklich an die Techniker Krankenkasse und das Bezirksamt Treptow-Köpenick, die das Modellprojekt in so hervorragender Weise begleiten und mit uns voranbringen.



INHALTSVERZEICHNIS

08 EINFÜHRUNG

09 WER SIND WIR?

09 WIE SIND WIR ORGANISIERT?

10 WELCHE TRÄGER SIND INVOLVIERT?

18 UNSER WEG ZU EINEM GESUNDEN.SELBSTBESTIMMTEN.LEBEN

20 DER BEWEGUNGSPLAN -
BEWEGUNGSANGEBOTE IN DEN EINRICHTUNGEN

22 DER BEWEGUNGS- BAUKASTEN

22 UMSETZUNG VON BEWEGUNGSPROJEKTEN MIT
VERSCHIEDENEN BAUSTEINEN

25 AUSSCHNITT QUALIFIZIERUNG VON MITARBEITENDEN
DER EINRICHTUNGEN

26 PRAXISANREGUNG »MIT WENIG VIEL ERREICHEN«

29 NEUES WAGEN

30 WIRKSAMKEIT

33 AUSBLICK

EINFÜHRUNG

Prävention und Gesundheitsförderung für und mit Menschen mit hoher Vulnerabilität – das ist die Kernidee des Modellprojekts

»Gesund.Selbstbestimmt.Leben in Treptow-Köpenick« (GE.SEL.LE).

Es stehen diejenigen Menschen im Vordergrund, die über ihren Start ins Leben, über ihren bisherigen Lebensweg und über spezifische Schicksale (Erkrankung, Verlust von nahestehenden Menschen, von Wohnung und von Arbeit) in eine prekäre Lebenssituation geraten sind, in der ein gesundheitsförderlicher Lebensstil oft zu kurz kommt.

Menschen, die wegen besonderer sozialer Schwierigkeiten (SGB XII, § 67), einer drohenden oder vorhandenen Behinderung (SGB XII, § 53) oder aufgrund von Wohnungslosigkeit (ASOG) bereits über das Hilfesystem betreut werden, gehören in der Regel nicht zu denjenigen, die aktiv Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote der Krankenkassen oder anderer Anbieter wie zum Beispiel der Volkshochschulen oder Fitnessstudios nutzen.

Das Handlungsfeld Bewegung wurde aus Gründen seiner hohen und breiten Wirksamkeit bezogen auf sehr unterschiedliche Krankheitsrisiken und aufgrund seiner Verortungsmöglichkeit sowohl in der Verhaltens- sowie auch Verhältnisprävention gewählt. Zu den Leitkonzepten in der Umsetzung gehören ein partizipativer, die Zielgruppen einbeziehender Ansatz mit Blick auf Lebensqualität und Lebenslage, ein ausdrücklicher Sozialraum- und Quartiersbezug, ein sektorenübergreifendes Denken und Handeln sowie eine strategische Verankerung in einer zu schaffenden Plattform für Gesundheitsförderung im Bezirk.

Das Modellprojekt GE.SEL.LE wird von der Techniker Krankenkasse über das Programm »Gesunde Städte und Regionen – Prävention kommunal« und aus Haushalts- sowie Personalmitteln des Bezirksamtes Treptow-Köpenick von Berlin über einen Zeitraum von fünf Jahren (2020 – 2025) gefördert.

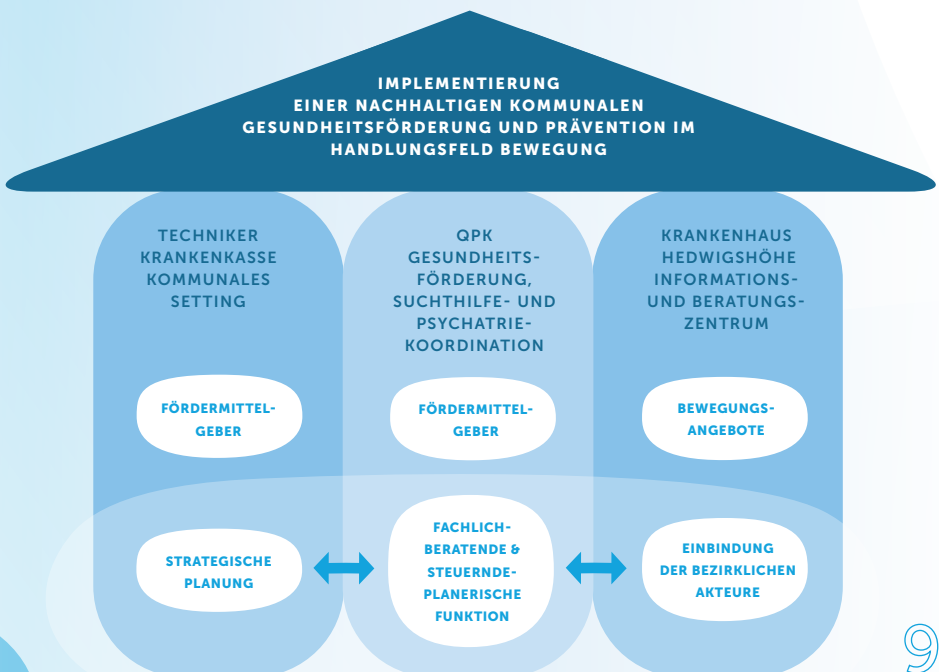
WER SIND WIR?

WIE SIND WIR ORGANISIERT?

Auf der Planungs- und Steuerungsebene erfolgt die Umsetzung von GE.SEL.LE über eine Kooperation zwischen der Techniker Krankenkasse, dem Zentrum für Familiengesundheit (zukünftig: Informations- und Beratungszentrum) am Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe (KHH) und der Qualitätsentwicklungs-, Planungs- und Koordinierungsstelle (QPK) des öffentlichen Gesundheitsdienstes im Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin.

Die Modellprojekt-Koordination liegt beim Alexianer Krankenhaus Hedwigshöhe. Auf der operativen Ebene – und das ist der Boden auf dem wir stehen – bearbeiten wir das Feld der Bewegungsmöglichkeiten gemeinsam mit den Menschen, um die es uns geht und mit dem Mitarbeiter*innen der Träger, die bereit waren, sich mit uns auf diesen Weg zu begeben.

DIE EINZELNEN TÄTIGKEITSBEREICHE DER DREI BETEILIGTEN KOOPERATIONSPARTNER SETZEN SICH AUS DEN FOLGENDEN BAUSTEINEN ZUSAMMEN:



WELCHE TRÄGER SIND INVOLVIERT?

Die »Startergruppe« besteht aus sieben Trägern, die nach einer Vorstellung des Vorhabens in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft im Vorfeld ihr Interesse bekundet hatten. Das Krankenhaus Hedwigshöhe ist hier zusätzlich zur Projektkoordination in der Rolle der Gestaltung von Übergängen aus dem klinisch-stationären Bereich in die Lebenswelt der Patient*innen hinein. Im Projektverlauf wird der Raum für weitere Träger geöffnet, um die Reichweite zu vergrößern und ein vernetzendes (Angebots-)System unter den Akteuren zu schaffen. Die nachfolgenden Steckbriefe geben einen näheren Einblick in die Trägerorganisationen und zu ihren Schwerpunkten:



GEBEWO SOZIALE DIENSTE BERLIN GGMHB

• THERAPEUTISCHES EINZELWOHNEN UND
THERAPEUTISCHE WOHNGEMEINSCHAFT
»THERAPEUTISCHER WOHNVERBUND AN DER SPREE«

• THERAPEUTISCHE WOHNGEMEINSCHAFT UND BESONDERE
WOHNFORM »HAUS SCHÖNEWEIDE«

• KONTAKT- UND BEGEGNUNGSSTÄTTE »BRÜCKELADEN«

In den Einrichtungen wird Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen bei der Erreichung ihrer persönlichen Ziele im Rahmen der Eingliederungshilfe assistiert. Dies kann u.a. die Unterstützung bei der Sicherstellung der ärztlichen Versorgung, der Strukturierung des Alltags und der Freizeitgestaltung oder dem Aufbau und der Gestaltung von sozialen Kontakten betreffen. Je nach Bedarf sind Bürotermine, Hausbesuche, Begleitungen und Gruppenangebote nutzbar. Abstinenz ist keine Voraussetzung für die Hilfe.

www.gebewo.de



MÄRKISCHES SOZIAL- UND BILDUNGSWERK E.V. / TRIATHLON

- »TRIATHLON«

- KONTAKT- UND BERATUNGSANGEBOT »NACHGEFRAGT«

- BESCHÄFTIGUNGSTAGESSTÄTTE

- WOHNVERBUND

Das »Triathlon« ist eine Einrichtung zur Betreuung, Förderung und Wiedereingliederung von alkoholkranken Menschen. Menschen mit einer Suchterkrankung sollen bei uns durch qualifizierte Betreuung und Anleitung die Möglichkeit einer Rückkehr in ein möglichst aktives und selbständiges Leben erhalten. Besondere Schwerpunkte liegen hierbei in dem Bereich der sozialen Teilhabe und der Erlangung einer selbständigen, im günstigsten Fall abstinenten Lebensführung.

Wir bieten für Menschen mit einer Suchterkrankung eine Form der Tagesstrukturierung, Beratung und Therapie an.

Das Kontakt- und Beratungsangebot »nachgefragt« richtet sich an Menschen, die Interesse an gesundheits- und bewegungsfördernden Angeboten haben oder sich eine Beratung zu Gesundheitsfragen wünschen. Im Rahmen des Projekts wurden bisher z.B. Koch-, Tanz-, und Yogaworkshops für Interessierte durchgeführt.

<https://www.msbw-online.de/berlin/suchthilfe/>



UNIONHILFSWERK SOZIALE DIENSTE GGMBH

• WOHNHEIM FÜR WOHNUNGSLOSE »HEIM IM KIEZ«

Bei dem Wohnheim »Heim im Kiez« im Stadtteil Bohnsdorf handelt es sich um eine Einrichtung nach dem Allgemeinen Sicherheits- und Ordnungsgesetz (ASOG). Es bietet mehr als 80 Bewohner*innen in Einzel- und Doppelzimmern sowie in mehreren Familienzimmern die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen bisherige Schicksalsschläge und Krisen zu bewältigen. Die Menschen erhalten hier Unterstützungsangebote, um die eigene Lebenssituation zu stabilisieren und die Überführung in ein selbständiges Leben zu bewältigen.

Der angrenzende KIEZKLUB Bohnsdorf bietet zudem verschiedene Sport- und Tanzkurse, Lesungen und Diavorträge an, die den Bewohner*innen eine Möglichkeit bieten wieder am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

www.unionhilfswerk.de



AJB GMBH - GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT FÜR JUGENDBERATUNG UND PSYCHOSOZIALE REHABILITATION

- »THERAPEUTISCHER WOHNVERBUND TREPTOW-KÖPENICK«
MIT THERAPEUTISCHEM EINZELWOHNEN UND
THERAPEUTISCHER WOHNGEMEINSCHAFT

- SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

- BESCHÄFTIGUNG UND AKTIVIERUNG »NEUE CHANCE«

Die Einrichtung bietet Betreutes Wohnen für junge erwachsene Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Einschränkungen im Alter von 18 – 27 Jahren an. Die Wohnplätze stehen sowohl im Therapeutischen Einzelwohnen in eigener Wohnung oder Trägerwohnung, als auch in einer Therapeutischen Wohngemeinschaft zur Verfügung. Gemeinsam wird für die betreuten Menschen ein individuelles Hilfsangebot erarbeitet. Es gibt für alle betreuten Menschen ein Tageszentrum, das sie besuchen können sowie vielfältige Gruppenangebote.

www.ajb-berlin.de



VIA PERSPEKTIVEN GMBH

• THERAPEUTISCHES EINZELWOHNEN

• THERAPEUTISCHE WOHNGEMEINSCHAFT

Ambulante Assistenz und Unterstützung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen: Unsere Teams unterstützen im Sozialraum, im persönlichen Umfeld, der eigenen Wohnung oder in Wohngemeinschaften und Apartments der VIA Perspektiven.

www.via-perspektiven.de



DAS FÜNFTE RAD E.V.

- KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE

- BESCHÄFTIGUNGSTAGESSTÄTTE

- THERAPEUTISCHES UND BETREUTES WOHNEN IN VERSCHIEDENEN WOHNFORMEN (EIGENE WOHNUNG, WG, ÜBERGANGSWOHNHEIM)

- ZUVERDIENST

Das fünfte Rad e.V. bietet Betreutes Wohnen, Kontakt und Beratung, Zuverdienst und Beschäftigung für Menschen mit kognitiven oder psychischen Einschränkungen an. Unser Ziel ist es, die Teilhabe und Inklusion unserer Zielgruppen zu fördern und dabei behilflich zu sein, dass dieser Personenkreis ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen kann.

www.das-fuenfte-rad-ev.de



ALEXIANER KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

• ZENTRUM FÜR FAMILIENGESUNDHEIT
(AB 2024: INFORMATIONS- UND BERATUNGSZENTRUM)

• KLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE
UND PSYCHOSOMATIK

Das Zentrum für Familiengesundheit (ZfG) folgt der Zielstellung von Gesundheitsförderung in Familie, Netzwerk und Gemeinde und bildet das Dach für unterschiedliche interne und externe Qualifizierungsangebote, Vernetzungsstrategien sowie damit verbundene Modellprojekte. Es wird zukünftig in ein Informations- und Beratungszentrum (IBZ) am Krankenhaus Hedwigshöhe überführt, um diese Aufgaben über eine Dreiteilung (Patienten-, Familien- und Netzwerkberatung, Skills-Lab und Wissenschafts-Praxis-Transfer) fortzusetzen.

Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik ist für die Pflichtversorgung psychiatrischer Patient*innen in Berlin Treptow-Köpenick zuständig. Über eine Kooperation des ZfG / IBZ mit der Pflegedirektion werden Strukturen und Angebote der Bewegungsförderung an der Schnittstelle zum ambulanten Bereich etabliert.

[https://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de/
krankenhaus-hedwigshoehe/leistungen/pflege-im-krankenhaus/team](https://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de/krankenhaus-hedwigshoehe/leistungen/pflege-im-krankenhaus/team)



Alexianer
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

UNSER GEMEINSAMER WEG ZU EINEM GESUNDEN. SELBSTBESTIMMTEN. LEBEN

2020

JANUAR Projekteinreichung »GE.SEL.LE«

SOMMER Projektbewilligung durch die Techniker Krankenkasse

SEPTEMBER erstes Auftakttreffen mit den Trägern

NOVEMBER Einstellung Projektkoordinatorin

NOVEMBER/ orientierende Gespräche mit allen Trägereinrichtungen zum
DEZEMBER aktuellen Angebotsportfolio und zu Wünschen / Bedarfen

DEZEMBER Anschaffung von ersten Bewegungsmaterialien
für die Träger

2021

SEIT regelmäßige monatliche Austauschtreffen
FEBRUAR mit den involvierten Trägern

SOMMER Thementage in allen Einrichtungen zum Kennenlernen der
Klient*innen sowie erste Berührungspunkte mit neuen und
alten Bewegungsformen



2021

AUGUST

Projektvorstellung in der Bezirksverordnetenversammlung –
Ausschuss für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Teilhabe und Inklusion

SEPTEMBER/
OKTOBER

erste Ausbildungseinheit für Kiezsport-Übungsleitende
mit dem Schwerpunkt »Sport für die Seele«

2022

FEBRUAR/
MÄRZ

Beantragung von Sporthallenzeiten durch Bedarf an räumlicher
Umsetzung von Angeboten und Beginn der Nutzung

APRIL

Beginn von neuem Bewegungs- und
Körperwahrnehmungsangebot »Community Dance«

SEIT APRIL

»Bewegung ausprobieren« als Schnupperangebot mit
unterschiedlichen Bewegungsformen für Mitarbeitende
der Trägereinrichtungen und ihre Klient*innen

APRIL/MAI

zweite Ausbildungseinheit für Kiezsport-Übungsleitende
mit dem Schwerpunkt »Sport für die Seele«

MAI

Entwicklung eines Kommunikationskonzepts
zur Öffentlichkeitsarbeit

SEIT SOMMER

Planung eines Fachtages der Psychosozialen
Arbeitsgemeinschaft zum Thema Bewegungsförderung
und Körperwahrnehmung in Treptow-Köpenick

SEPTEMBER

Projektvorstellung im Beirat für seelische Gesundheit

SEPTEMBER BIS
NOVEMBER

Weiterqualifizierung zur Reha-Lizenz

DER BEWEGUNGSPLAN - BEWEGUNGSANGEBOTE IN DEN EINRICHTUNGEN



»Wir haben erst alle ne Runde gekickert, auch inklusive Betreuer*innen, und danach sind wir in den Garten gegangen und haben Tischtennis gespielt und haben ein Geschicklichkeitsspiel gemacht, wo sich auch wieder alle daran beteiligt haben. Ich bin echt stolz auf diese Sportgruppe.«

CARSTEN HESSEL
MITARBEITER BEI KHH

»Ich freue mich seit Montag auf die Sportstunde, das ist das beste Angebot auf Station, man merkt wie sehr ihnen das am Herzen liegt«

PATIENT*IN IM KHH



FRAUENOUTDOORGRUPPE
DES MSBW E.V.

**TISCHTENNIS
BADMINTON**

VIA

MSBW

DAS 5. RAD

GEBEWO

**AUSFLÜGE
STAND UP PADDLE
MINIGOLF
FAHRRAD**

AJB

VIA

MSBW

GEBEWO

DAS 5. RAD

UNIONHILFSWERK

**SPORT-
BEWEGUNGSGRUPPE
MIT KRÄFTIGUNG UND
BEWEGLICHKEIT**

VIA

AJB

DAS 5. RAD

PSYCHIATRIE KHH

**SPAZIERGÄNGE
WALKING**

MSBW

DAS 5. RAD

UNIONHILFSWERK

BALLSPORTARTEN

AJB

VIA

DAS 5. RAD

**BOWLING
GESELLSCHAFTSSPIELE
KICKERN
DARTS**

MSBW

VIA

GEBEWO

UNIONHILFSWERK

SCHWIMMEN

GEBEWO

DAS 5. RAD

**ENTSPANNUNGS-
ANGEBOTE
QI GONG
YOGA**

MSBW

GEBEWO

DAS 5. RAD

PSYCHIATRIE KHH

DER BEWEGUNGS- BAUKASTEN

UMSETZUNG VON
BEWEGUNGSPROJEKTEN
MIT VERSCHIEDENEN
BAUSTEINEN



»Was möchte wer mit wem erreichen und welche Ressourcen stehen zur Verfügung?« ist immer eine der zentralen Fragen zu Projektbeginn. Wir sprechen bei GE.SEL.LE von vier Dimensionen, die grundsätzlich wesentlich sind.

Die Wertschätzung von Mitarbeitenden, denen Bewegung Freude bereitet und die sich im Bewegungsbereich engagieren oder engagieren möchten ist die unabdingbare Basis. Hier können weitere Qualifizierungen ansetzen.

Unmittelbar daran schließt sich die Frage nach den Interessen, Wünschen und Ängsten der Bewohner*innen / Klient*innen an, verbunden mit möglichen Formaten und Angeboten.

Dann natürlich auch im Zusammenhang mit dem »Was?« auf der Angebotsebene das »Wo?« und nicht zuletzt das »Womit?«.

PERSONAL

Qualifizierung von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitenden

RÄUMLICHKEITEN

Beantragung von Turnhallenzeiten
Nutzung von eigenen Räumen

MATERIAL

Anschaffung von benötigten Materialien
»Mit wenig viel erreichen«

EINBEZUG DER TEILNEHMENDEN

Wahlmöglichkeiten der Teilnehmenden durch Ausprobieren verschiedener Bewegungsformen

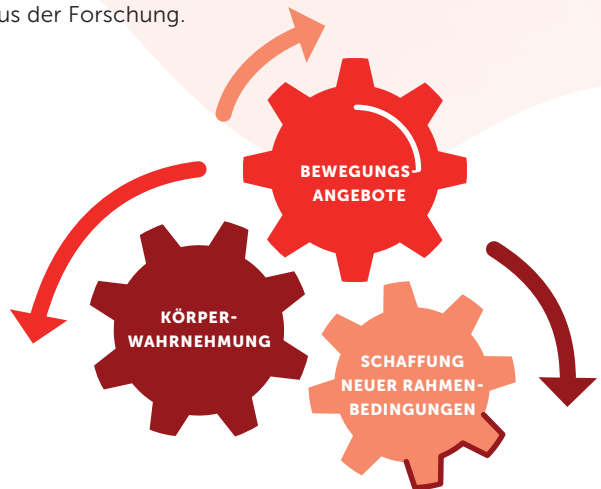
Unter Umständen befinden wir uns bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung in einem Prozesskreislauf, der vor allen Dingen eines verlangt: die Reflexion der Praxis mit den beteiligten Teilnehmenden (Bewohner*innen / Klient*innen) und Mitarbeitenden.

UMSETZUNG VON MASSNAHMEN ALS BEISPIELHAFTER PROZESS:



In der Umsetzung des Prozesses sehen wir immer wieder den Zusammenhang zwischen unserer Sensibilisierung für Fragen der Gestaltung von Bewegungsangeboten und Angeboten zur Körperwahrnehmung und der Schaffung von Rahmenbedingungen für neue Projekte: durch den entsprechend eingeübten Blick auf Körper, Bewegung und Raum entstehen neue Ideen fast von selbst.

Finanzierungsmöglichkeiten für Personal und Ausstattung sind immer neu zu eruieren, mit möglichen Kostenträgern wie Krankenkassen, Kommune oder drittmittelgeförderten praxisnahen Förderlinien aus der Forschung.



AUSSCHNITT

QUALIFIZIERUNG VON

MITARBEITENDEN

DER EINRICHTUNGEN:

Gemeinsam mit Verena Kupilas (Sportwissenschaftlerin vom Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung - BISOG) und dem Verein bwgt. e.V. wurde ein bestehendes Curriculum zur Ausbildung von Kiezsportübungsleitenden mit dem Schwerpunkt »Sport für die Seele« weiterentwickelt und angepasst.

Die Ausbildung bietet hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die in der Eingliederungshilfe oder der stationären Betreuung von Personen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen im Bezirk Treptow-Köpenick beschäftigt sind, die Möglichkeit sich weiterzubilden sowie neue Methoden und Techniken für die Umsetzung von Bewegungsangeboten zu erlernen. Konkret sollen die Mitarbeitenden lernen, Bewegungsangebote mit Einzelpersonen und Gruppen zu planen und umzusetzen.

»Alle Teilnehmenden waren begeistert und froh neues Wissen erlangt zu haben, dass sie nun in ihren Alltag überführen können.«

VERENA KUPILAS

bwgt



Zusätzlich besteht auch die Möglichkeit eine Qualifizierung zur B-Übungsleiter*in Sport in der Rehabilitation mit dem Schwerpunkt Psychiatrie abzuschließen. Diese ist sehr praktisch ausgerichtet und bindet auch von psychischen Erkrankungen betroffene Menschen als Referent*innen mit ein. Eine Teilnehmerin berichtet über den Austausch mit einem Betroffenen : »Es war sehr authentisch«. Weitere Informationen zur Ausbildung finden Sie unter: sportbildung.berlin/ausbildungen unter dem Reiter Psychiatrie.

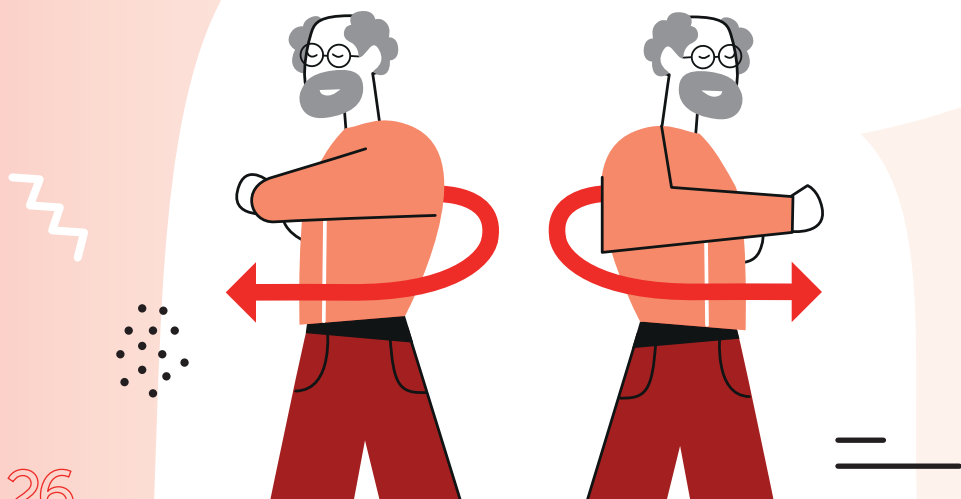
PRAXISANREGUNG

»MIT WENIG VIEL

ERREICHEN«

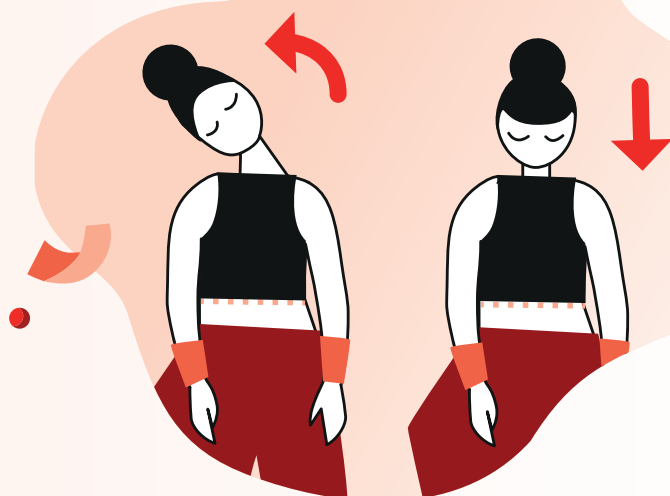
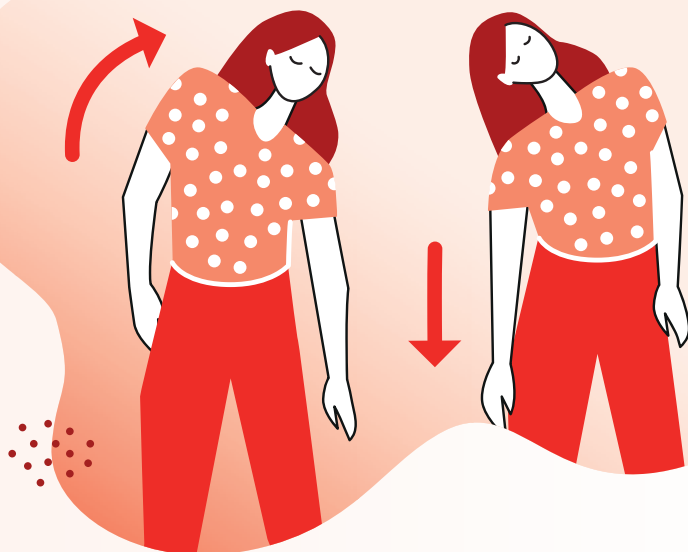
MIT WENIG PLATZ VIEL ERREICHEN:

Es braucht nicht immer große Hallen, um sich bewegen zu können. Es gibt auch in kleinen Räumen viele Möglichkeiten. Wenn der Raum nicht so viel Möglichkeiten für dynamische Bewegungen bietet, eignet sich zum Beispiel eine Gymnastik im Stehen. Auch bei einem kleinen Spaziergang lässt sich ein entsprechender Raum festlegen. Wir passen also das Angebot an den Raum an. Auch kurze Pausen können für eine kleine Mobilisierung genutzt werden.



IDEEN FÜR MOBILISIERUNG IM STEHEN

ORTSUNABHÄNGIG



MIT WENIGEN MATERIALIEN VIEL ERREICHEN:

Um sich zu bewegen braucht es nicht viele Materialien. Es gibt vielfältige Möglichkeiten sich zu bewegen: Spazieren gehen, Mobilisierungsübungen, Kräftigung, kleine Spiele. Es gibt einige Geräte, die unterstützend eingesetzt werden können, auch zur Abwechslung der Übungen. Für die meisten Übungen wird nur der eigene Körper und ein geeigneter Untergrund benötigt. Hier eignen sich vor allem Übungen im Stehen, da sie komplett ohne zusätzliche Geräte auskommen können, wie die zuvor gezeigten Übungen.

HIER NOCH EIN BEISPIEL FÜR EIN KLEINES KENNLERNSPIEL IN DER GRUPPE:

Ich packe meinen Koffer ist vielen bekannt. Dies kann man auch mit Namen und Bewegungen verknüpfen. Eine Person beginnt und sagt ihren Namen und macht dazu eine Bewegung.

Dann macht die nächste Person weiter und wiederholt zunächst den Namen und die Bewegung von allen Personen davor und schließt dann mit dem eigenen Namen und einer neuen Bewegung ab. So geht es reihum bis jede Person einmal an der Reihe war.



DIESE UND ANDERE PRAXISBEISPIELE FINDEN SICH ZUR
VERTIEFUNG IM »LEHR-UND HANDBUCH FÜR KIEZSPORT-
ÜBUNGSLEITER*INNEN«
VON VERENA KUPILAS UND MICHAEL HÄFLINGER

NEUES WAGEN

KÖRPERWAHRNEHMUNG:

Auf der Suche nach einem Einstieg in das Thema Körperwahrnehmung bietet »Community Dance« die Chance, sich selbst und in Beziehung zu anderen zu spüren, wahrzunehmen, den eigenen Körper im Raum zu erfahren.

Ein Community Dance - Workshop mit Mitarbeitenden der Träger beinhaltet neben dem Team-Building auch die Möglichkeit eines leichteren Transfers in die Arbeit mit Bewohner*innen / Klient*innen. Das, was ich selbst erlebt oder in dem ich mich selbst erfahren habe, vermag ich leichter andere motivierend weiterzugeben.

»Im Zuge dessen sind wir nochmal ins Gespräch gekommen und haben uns darüber ausgetauscht, wie wichtig es bei Bewegungsangeboten mit diesen Menschen ist, dass eine Arbeit auf Augenhöhe erfolgt, sodass die Teilnehmer sich fallen lassen können und Vertrauen gewinnen. Ein Körpergefühl zu entwickeln und im Zuge dessen alles als »richtig« anzunehmen, also vollkommen wertfrei Bewegungen geschehen zu lassen, konnte gut vermittelt werden.«

MITARBEITERIN AUS EINEM
TRÄGER ZUM THEMA
KÖRPERWAHRNEHMUNG

»Die Grundhaltung bei Community Dance ist die, dass jede*r ein*e Tänzer*in ist. Community Dance Formate sind als offene, kollaborative und generative Prozesse angelegt. Meine Aufgabe besteht darin, Bewegungssituationen zu schaffen, die es Menschen ermöglichen – alleine und im Kollektiv – Bewegungen zu erforschen und entwickeln, mit denen sie sich (kreativ) ausdrücken können. Wir lernen im gemeinsamen Machen und sammeln dabei neue und unerwartete soziale, körperliche und ästhetische Erfahrungen.«

SANDRA STARK
COMMUNITY DANCE
TANZVERMITTLERIN

Angedacht sind nach dem bereits durchgeführten Community Dance Workshop mit Mitarbeitenden weitere Workshops sodann mit den Bewohner*innen / Klient*innen

WIRKSAMKEIT

**»Na, das können wir
gerne wieder machen!«**

NUTZER NACH EINER
FAHRRADTOUR / GEBEWO

Eine solche Aussage zeigt stellvertretend für viele weitere Rückmeldungen einen zentralen Punkt der Wirksamkeit von initiierten Angeboten im Rahmen von GE.SEL.LE: die Resonanz auf der Seite der Bewohner*innen / Klient*innen verdeutlicht in dem Wunsch nach Mehr und nach Wiederholung.

Die Wirksamkeit umfasst hier mehrere Dimensionen:

- DIE FREUDE AN DER UNTERNEHMUNG, AM SPIEL,
AN DER BEWEGUNG
- DAS ERFAHREN VON SELBSTWIRKSAMKEIT
- DAS SPÜREN VON FÄHIGKEITEN UND GRENZEN
- DIE MÖGLICHKEIT ZUR TEILHABE, ALS DABEI- UND IN-BEZIEHUNG SEIN,
ALS BEWEGUNG ZU UND KENNENLERNEN VON ANDEREN ORTEN.

**»Trotz des heißen Wetters
waren wieder zahlreiche
Klient*innen erschienen und die
die vor Ort waren, hatten laut
Sprache ihrer Gesichter und des
Körperausdruckes reichlich Spaß.«**

MITARBEITER EINES TRÄGERS

Die Mitarbeitenden der Träger erleben eine Anerkennung ihrer bewegungsorientierten Angebote durch Sichtbarmachung, durch gemeinsame, kollegiale Umsetzung und durch die Option zu weiteren Qualifizierungen.

Seit Projektstart und der Umsetzung erster Inhalte, erhielt das Thema Bewegung, insbesondere im Zusammenhang mit den Auswirkungen auf das psychische Befinden, einen deutlich höheren Stellenwert in allen Institutionen. Die Mitarbeitenden bewerten den Austausch und die Beratung zu Bewegungsthemen durch Fachpersonal im Bereich der Bewegungsförderung als äußerst wertvoll. Wahrgenommene Fortbildungsangebote wie die Ausbildung zu Kiezsportübungsleitenden ermöglichen es, das Gelernte in die Praxis zu übertragen. Teils langjährige Gruppenangebote wurden durch die Implementierung des Projekts hinterfragt und um neue Angebote ergänzt. So hat u.a. im MSBW die Bewegungsgruppe eine „Essensgruppe“ im wöchentlichen Wechsel ersetzt.

**»Die Gruppenarbeit war toll.
... und dabei noch bei sich sein.«**

EINDRUCK UND ZITAT EINES
TEILNEHMERS AUS EINEM ANGEBOT

Durch das Angebot der Ausbildung von Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen zu Kiezsportübungsleitenden - finanziert über die Projektmittel und folglich kostenlos für die jeweiligen Träger - konnten (mehr) Mitarbeitende für Bewegungsangebote gewonnen werden. Auf diese Weise können Angebote wie z.B. eine Sportfreizeitgruppe als fester Bestandteil des Therapieangebots implementiert und mit professionellem Hintergrund betreut werden. Durch eine Vielzahl von ausgebildeten Mitarbeitenden können Bewegungs- und Sportangebote zudem jederzeit vertreten werden.

Der vernetzende Charakter des Projekts ermöglicht es Angebote gemeinsam zu entwickeln und umzusetzen. Hierdurch können Synergien und Ressourcen der jeweiligen Träger gemeinsam genutzt werden.

Durch eine trägerübergreifende, kooperative Planung und Umsetzung gemeinsamer Bewegungsangebote kommen Mitarbeitende und Bewohner*innen / Klient*innen zudem mit mehr Menschen außerhalb der eigenen Einrichtung in Kontakt. Der Austausch mit anderen Trägern bezüglich geeigneter Bewegungsangebote für Bewohner*innen / Klient*innen wird als sehr wertvoll benannt. Vernetzung und gemeinsames Lernen zeigen sich durch den institutionsübergreifenden Ansatz als äußerst gewinnbringend.

Ergänzt durch eine über das Projekt bereitgestellte materielle Ausstattung an Sportmaterialien (Fahrräder, Tischtennisplatten, Yogamatten und vieles mehr) wird allen Nutzenden die Teilnahme an Bewegungsangeboten ermöglicht – jederzeit und auch unabhängig der finanziellen Ausstattung des Trägers oder der Bewohner*innen / Klient*innen.

Sowohl Bewohner*innen / Klient*innen als auch Mitarbeitende profitieren gleichermaßen: so beschreiben beide Gruppen die positive Wirkung u.a. darin mehr Zufriedenheit in der Zusammenarbeit zu verspüren. Bewohner*in/ Klient*in und Betreuer*in begegnen sich durch gemeinsame, neue Erfahrungen teilweise neu. So werden als besonders gewinnbringend das Kennenlernen, Erproben neuer Angebote (Community Dance u.v.m.) und ein Verlassen von gewohnten Abläufen benannt.

Durch die Projektkoordination erfahren die beteiligten Träger und Institutionen neben der Bereitstellung von der Materialausstattung, Ausbildung von Kiezsportübungsleitenden und Vernetzung untereinander zudem eine deutliche Entlastung hinsichtlich der Planung und Umsetzung von Bewegungsangeboten. So übernimmt diese u.a. die Beantragung von Sporthallenzeiten, um auch wetterunabhängig regelhaft Bewegungsangebote umsetzen zu können. Die Sporthallennutzung ermöglicht darüber hinaus die Ausweitung von Angeboten.

AUSBLICK

PARTIZIPATION

WIR ENTWICKELN GEMEINSAM

Interessierte und beruflich Engagierte schaffen neue Bewegungsangebote

TRANSFER UND BERATUNG

WIR ERKUNDEN MIT IHNEN, WORUM ES GEHT

Wissen und Beratung zu Gesundheit und Bewegungsförderung stehen zentral und dezentral zur Verfügung, in Co-Produktion von erfahrenen Bürger*innen und Professionellen

PLATTFORM GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WIR HABEN ES IM BLICK

Es gibt eine interaktive Karte zu Bewegungsangeboten im Bezirk

SORGENDE GEMEINSCHAFTEN

WIR ALLE GEHÖREN DAZU

Bei der Gestaltung von Lebensräumen, in der Sorge füreinander bringen wir uns über das Thema Bewegungsförderung ein

WENN INTERESSE AN DER UMSETZUNG ODER TEILNAHME VON ANGEBOTEN BESTEHT, NEHMEN SIE GERNE KONTAKT MIT UNS AUF ODER WENDEN SICH DIREKT ÜBER DIE WEBSEITEN DER TRÄGER AN DIE JEWEILIGE EINRICHTUNG.



Alexianer
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Modellprojektkoordination:

TUJA PAGELS

Koordinatorin Gesundheitsförderung

**Zentrum für Familiengesundheit /
Informations- und Beratungszentrum**

Höhensteig 1 • 12526 Berlin

t.pagels@alexianer.de

UWE KLEIN

Referent für Strategie- und
Unternehmensentwicklung

**Zentrum für Familiengesundheit /
Informations- und Beratungszentrum**

Höhensteig 1 • 12526 Berlin

u.klein@alexianer.de

Bezirksamt
Treptow-Köpenick

BERLIN



ROBERT RINGEL

Leitung QPK/Suchthilfekordinator

Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit
Qualitätsentwicklungs-, Planungs- und
Kordinierungsstelle des
Öffentlichen Gesundheitsdienstes

Hans-Schmidt-Straße 16 • 12489 Berlin

Robert.Ringel@ba-tk.berlin.de

STEFANIE JOSEFINE KARLE-BHAT

Gesundheitsförderung und Prävention für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit
Qualitätsentwicklungs-, Planungs- und
Kordinierungsstelle des
Öffentlichen Gesundheitsdienstes

Hans-Schmidt-Straße 16 • 12489 Berlin

Karle-Bhat@ba-tk.berlin.de

IMPRESSUM:

Herausgeber: Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin • Bezirksamt Treptow-Köpenick von Berlin

Illustration und Gestaltung: Johanna Creutzburg

Stand Dezember 2022 • Die Broschüre wird regelmäßig im digitalen Format aktualisiert.

Gefördert durch:



JULIANA SCHIWAROV

Expertin Nichtbetriebliches Setting
Techniker Krankenkasse

Markregion Ost
Alte Jakobstr. 81/82 • 10179 Berlin

Standort: 103
Postadresse:
Postfach 02920 • 10132 Berlin

Juliana.Schiwarov@tk.de



Mit freundlicher Unterstützung von:



Gefördert durch:

