DGB Bildungswerk Hessen e.V.

HESSENCAMPUS GROSS-GERAU – RÜSSELSHEIM
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

# A b s c h l u s s b e r i c h t

## „Mit Bildung und Beratung die Gesundheitsprävention fördern –

## Ein Gesundheitstreff für Frauen im Landkreis Groß-Gerau“

Gabriele Wasmuth

Fachbereich Gesundheit und Ernährung

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

## ZIELBESCHREIBUNG

Das Projekt hatte zum Ziel, die Teilhabe sozial und bildungsbenachteiligter Frauen an den Angeboten der Gesundheitsförderung im Landkreis Groß-Gerau zu erhöhen und gleichzeitig die Gesundheitskompetenz und das Selbstbewusstsein dieser Frauen im Umgang mit gesundheitlichen Themen zu stärken.
Deshalb sollte im Rahmen des Projektes ein offenes Angebot entwickelt werden, das auf die zeitlichen Ressourcen dieser Frauen Rücksicht nimmt und ihnen ermöglicht, ihre Bedürfnisse einzubringen.

## ZIELGRUPPE UND TEILNEHMERINNENGEWINNUNG

Gesucht wurden Frauen sowohl mit als auch ohne Migrationshintergrund, die jeweils dienstags in der Zeit von 9:00 Uhr – 12:00 Uhr am kostenlosen Gesundheitstreff teilnehmen wollten. Das Angebot war offen und flexibel gestaltet, so dass die Frauen ohne Anmeldung wählen konnten, ob sie am Sport und/oder den Workshops zu den Themen Gesundheit & Ernährung teilnehmen wollten.

Die Themen waren mit dem dazugehörigen Datum in einem Flyer aufgelistet. Der Flyer wurde in den Bildungszentren der Kreisvolkshochschule ausgelegt, sowie im Integrationsbüro der Stadt Groß-Gerau, der Caritas und der Diakonie. Darüber hinaus wurden die Berater*innen der Fachbereiche Sprachen und berufliche Bildung über das Projekt informiert und ihnen der Flyer für interessierte Frauen ausgehändigt. Die Dozentinnen haben Werbung bei Nachbarn, Freunden und in der Moschee gemacht.

Am Gesundheitstreff nahmen 20 Frauen teil. Die Erfahrung aus ähnlichen Projekten zeigte, dass die Teilnahme oftmals einen progressiven Verlauf aufzeigt. In diesem Projekt war durch die Corona Pandemie alles anders. Die Anzahl der Teilnehmer*innen musste durch die Corona-Beschränkungen dem Raumangebot angepasst werden. Da viele Frauen einer Risikogruppe angehörten, durften diese leider nach Ausbruch der Pandemie nicht mehr am Gesundheitstreff teilnehmen.

UNTERRICHTSDURCHFÜHRUNG – BESONDERHEITEN

Das Projekt startete wie geplant mit einer einstündigen Bewegungseinheit in dem 100qm großen Gesundheitsstudio und den Workshop-Themen zur besseren Vitaminversorgung mit dem gemeinsamen Zubereiten und Kochen der Speisen im Kochstudio der Kreisvolkshochschule.

Doch dann kam die Corona Pandemie, weswegen das Präsenzangebot nicht mehr angeboten werden durfte. Das Format wurde geändert und die Programmpunkte online angeboten. Die anfängliche Akzeptanz nahm bei den Frauen schnell ab. Das hatte vor allem zwei Gründe: Erstens merkten die Teilnehmerinnen, wie wichtig ein Treffen in Präsenz für sie ist, weil sie dadurch eine Möglichkeit hatten aus dem Alltag herauszukommen und zweitens machte der beschränkte Platz in den Wohnungen der Teilnehmerinnen es ihnen fast unmöglich, einem Online Unterricht zu folgen.

Was in dieser besonderen Zeit sehr gut angenommen wurde, war das Angebot der telefonischen Sprechstunde, da in die Zeit der Pandemie der Ramadan fiel und nun die gesamte Familie zu Hause war. Dadurch waren die Frauen auch psychisch stark gefordert.

Durch das sehr gute Wetter im Frühjahr und Frühsommer konnte und durfte der Gesundheitstreff im Freien angeboten und durchgeführt werden. Dazu wurde die Anlage im Schloss genutzt, so wie die nahegelegene Fasanerie, um z. B. Nordic Walking zu machen, Badminton oder Tischtennis zu spielen.

Nach den Sommerferien konnte das Programm für die zweite Hälfte des Jahres wieder in Präsenz in den Räumen der Kreisvolkshochschule im Wasserweg angeboten werden. Ein Flyer mit neuen Workshop-Themen wurde erstellt, so dass sich die Frauen im Vorfeld bei den Themen, die sie interessierten, die Termine freihalten konnten. Aufgrund der Corona Bestimmungen durfte nicht gekocht werden. Die Themenauswahl der Workshops richtete sich hauptsächlich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Frauen. Drei Dozentinnen haben die Workshops vorbereitet und den Teilnehmerinnen in leicht verständlicher Sprache vermittelt. Dabei wurden sie von der Projektleiterin fachlich unterstützt und in ihrer Selbstkompetenz bestärkt. Die drei Dozentinnen konnten aus einem vorangegangenen Projekt gewonnen werden. Die erarbeiteten Ergebnisse der Workshops wurden in einer 40-seitigen Broschüre zusammengestellt und in ansprechender Weise illustriert.

Der Sport fand nun wieder im Bewegungsraum der KVHS statt und wurde von einer Dozentin geleitet. Das Ziel war, die Frauen in die Bewegung zu bringen. Neben vielen bewegten Spielen und Übungen aus dem Yoga, wurde der Fokus auf Dehnungs- und kräftigende Übungen gelegt. Aber auch Ausdauer- und Koordinationsübungen wurden den Frauen angeboten.
Durch die Nutzung des 100 qm großen Gesundheitsstudios hatte jede Teilnehmerin das vorgeschriebene Platzangebot und mit der streng eingehaltenen Hygienevorschrift konnte das Projekt für alle Teilnehmerinnen sicher und gesundheitlich unbedenklich durchgeführt werden.

## WICHTIGE EINZELERGEBNISSE

Für die Zielgruppe ist es von bedeutender Wichtigkeit sich in Präsenz zu treffen. Ein Grund sind die sprachlichen Schwierigkeiten, sowie der Wunsch „mal herauszukommen“ und sich Zeit für sich nehmen zu dürfen. Durch das Treffen in der Gruppe und den interaktiv gestalteten Workshops haben die Frauen viel Deutsch gesprochen. Sie konnten ihren Wortschatz deutlich verbessern und trauten sich häufiger zu, frei zu sprechen. Dies führte zu einer größeren Selbstsicherheit, die auch von den Familien, vor allem von deren Kindern, wahrgenommen wurde.

Die Frauen hatten ein großes Interesse ihr Wissen über eine gesunde Ernährung zu erweitern. Aber auch das Thema der Selbstfürsorge wurde sehr ausführlich diskutiert. Da einige Frauen geringe Deutschkenntnisse hatten, übernahmen andere Frauen die Übersetzung, so dass alle vom Wissenstransfer profitieren konnten.

Eine Herzensangelegenheit war das gemeinsame Kochen, wobei die Frauen sehr an der Küche anderer Länder interessiert waren, um Neues zu erfahren.

Der Wunsch nach einem Sportangebot war bei der Zielgruppe sehr groß. Dies sollte in einer geschützten Atmosphäre stattfinden und ausschließlich Frauen vorbehalten sein.

## FAZIT

Das Projekt hat ihre Ziele erfüllt. Die gewünschte Zielgruppe konnte angesprochen werden und durch die Teilnahme an der Bewegung und den Workshops die Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Dies zeigt sich darin, dass die Frauen das erworbene Wissen über gesunde Lebensmittel beim Kauf im Supermarkt umgesetzt haben. Statt Weißmehl wird Vollkornmehl oder ein Mehl mit höherer Typenbezeichnung gekauft. Beim Kauf von Ölen wird besonderen Wert auf die Omega-3-Fettsäuren gelegt. Auch in der Familie wird das Wissen umgesetzt, indem weniger stark fetthaltige Lebensmittel verzehrt werden und auf Haushaltszucker im Tee und auch anderswo verzichtet wird. Einige Teilnehmerinnen haben durch den Verzicht auf Fleisch und Wurst keine rheumatischen Beschwerden mehr, Andere durch eine angepasste Vitamin D Versorgung weniger Müdigkeit und noch andere durch die Einschränkung von Kochsalz keinen Bluthochdruck mehr. Durch ein geändertes Trinkverhalten mit Hilfe einer Trink-App haben einige Frauen abgenommen und konnten ihr Wohlbefinden steigern.
Durch das wöchentliche Bewegungsangebot wollten sich die Frauen auch zusätzlich noch bewegen und verabredeten sich in kleinen Gruppen zum Spaziergang und Nordic-Walking. Einige Frauen meldeten sich zu einem Schwimmkurs an und lernten schwimmen.

Die Frauen durften in dem Projekt an sich selbst erfahren, dass sich eine veränderte Lebensweise positiv auf ihre Gesundheit auswirkt. Gestärkt durch ihre eigenen Erfahrungen haben sie ihr Wissen in die Familie getragen und dort umgesetzt. Auch wenn nicht immer die Männer und vor allem die Kinder davon begeistert waren, waren die Frauen dankbar, dass sie an diesem Angebot teilnehmen durften.