



# Gesundheitsförderung - einfach machen!

Für starke und gesunde ländliche  
Gemeinschaften in MV



## Inhalt

Der Weg zur gesunden Kommune.....	4
Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?.....	5
1. Gesundheitsförderung einfach machen.....	6
1.1 Für starke und gesunde ländliche Gemeinschaften in MV.....	6
1.2. Ein Mehrwert für den Einzelnen - und für die Gemeinschaft.....	7
2. Bedarfsanalyse: Wo drückt der Schuh?.....	9
3. Lösungsorientierte Projekte: Von der Idee zur Tat.....	11
3.1. Handlungsfeld Bewegung und Aktivität.....	12
3.2. Handlungsfeld Soziales Miteinander und Psychische Gesundheit.....	15
3.3. Handlungsfeld Ernährungskompetenz und Genuss.....	17
4. Kooperationen Knüpfen: Stärke durch Gemeinschaft.....	21
5. Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit.....	22
6. Partizipation - Der Schlüssel zur Akzeptanz.....	23
7. Qualität sichern und entwickeln: Mit wenig Aufwand große Wirkung.....	25
8. Blick nach vorn: Gemeinsam in eine gesunde Zukunft.....	27

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.



## Der Weg zur gesunden Kommune

Gesundheit ist vielmehr als nur Bewegung, Ernährung und Entspannung. Gesundheit entsteht tagtäglich dort, wo Menschen aufwachsen, leben, lernen, spielen und arbeiten. Dazu zählen u. a. Spielplätze, Grünflächen, Kulturangebote und Begegnungsstätten. Die Bedingungen in den Lebenswelten entscheiden also ganz wesentlich über die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen vor Ort.

Um die Gesundheit möglichst aller zu verbessern, lohnt es sich, den Fokus auf die kommunale Ebene zu richten. Unter Kommunen verstehen wir dabei Dörfer, Städte und Gemeinden, aber auch Landkreise oder einzelne Stadtteile. Kommunen gestalten zentrale Lebensbedingungen ihrer Bewohner. Neben dem Gesundheitsbereich befinden sich hier viele weitere Zuständigkeitsbereiche wie Jugend, Soziales, Sportentwicklung, Umwelt, Bau- und Verkehrsplanung.

Die Idee der kommunalen Gesundheitsförderung ist es, dafür zu sorgen, dass diese Bereiche möglichst vernetzt und aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten (in sogenannten integrierten kommunalen Strategien). Dadurch können alle Menschen vor Ort erreicht werden und insbesondere Menschen in belastenden Lebenssituationen und mit gesundheitlichen Risiken, wie Alleinerziehende oder Erwerbslose, profitieren. Kommunale Gesundheitsförderung leistet somit einen besonderen Beitrag zur Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit.

Als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG) unterstützen wir im Rahmen der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg-Vorpommern (KGC MV) lokale Bestrebungen für ein gesundes Aufwachsen, Leben und Arbeiten sowie gesund älter werden (Gesundheitsziele) in unserem Land. Darauf aufbauend richtet sich die LVG seit 2017 gezielt an Städte und Gemeinden, um die Gesundheit in den Kommunen flächendeckend zu fördern und zu unterstützen.

## Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?

Das übergeordnete Ziel dieser Broschüre ist es, die Gesundheitsförderung in den ländlichen Gemeinden Mecklenburg-Vorpommerns einfach und wirkungsvoll zu gestalten.

Konkret wollen wir Sie dabei unterstützen:

- Gesundheitsbedarfe Ihrer Gemeinde schnell zu erkennen.
- Niedrigschwellige und kostengünstige Projekte zu entwickeln und umzusetzen.
- Kooperationen in der Zivilgesellschaft aufzubauen und zu stärken.

Damit fördern wir den sozialen Zusammenhalt, erhöhen die gesundheitliche Chancengleichheit und tragen gemeinsam zur Erreichung der Gesundheitsziele M-V bei.

Das Heft richtet sich an alle engagierten Akteure, die sich für die Gesundheitsförderung in ihren Gemeinden stark machen möchten – insbesondere in kleineren Gemeinden und den ländlichen Regionen Mecklenburg-Vorpommerns.

Sie ist ein praktischer Leitfaden für:

- Ehrenamtliche und bürgerschaftlich Engagierte
- Vertreter von Vereinen, Kirchen und sozialen Einrichtungen
- Mitarbeitende der Kommunalverwaltung (Bürgermeister, Gemeinderäte)
- Lokale Akteure aus Kita, Schule und Seniorenbetreuung

Kurz gesagt, sie richtet sich an alle, die mit wenig Geld, aber viel Wirkung die Bürgerinnen und Bürger vor Ort zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil motivieren möchten.



# 1. Gesundheitsförderung einfach machen

## 1.1. Für starke und gesunde ländliche Gemeinschaften in MV

Gesundheit ist weit mehr als das Fehlen von Krankheit. Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zielt Gesundheitsförderung auf einen Prozess ab, der uns alle befähigt, ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit zu erlangen und diese aktiv zu stärken. Es geht darum, nicht nur Risiken zu vermeiden (Prävention), sondern vor allem die Ressourcen und Potenziale zu stärken, die uns gesund und widerstandsfähig halten (Resilienz). Gesundheitsförderung setzt an den Stärken der Menschen und an der Gestaltung ihrer Umwelt an.

Gesundheit entsteht dort, wo wir leben, lernen und arbeiten – in unseren Lebenswelten (Settings). Im ländlichen Raum Mecklenburg-Vorpommerns ist die Förderung direkt vor Ort besonders wichtig, da hier oft spezifische Herausforderungen wie längere Wege, geringere Dichte an Versorgungseinrichtungen und teils soziale Isolation bestehen.



Darüber hinaus haben kommunale Akteure, d. h. Bürgermeister, Gemeindevertreter, aber auch lokale Institutionen häufig die Möglichkeit, im Rahmen ihrer regulären Tätigkeit kleinere bauliche oder strukturelle Maßnahmen umzusetzen, die das alltägliche Verhalten der Bürger positiv beeinflussen können - hin zu mehr gesunden Entscheidungen und einem lebendigen Miteinander. Ob Dorf-Treffs, Generationenspielplätze oder Gemeinschaftsgärten, oft lassen sich bestehende Strukturen gesundheitsförderlich (um-)nutzen und beleben.

## 1.2. Ein Mehrwert für den Einzelnen - und für die Gemeinschaft

Gesundheitsförderung ist keine Pflichtaufgabe, sondern eine kluge Investition, die sich vielfältig auszahlt. Die Stärkung der Gesundheit der Einzelnen führt unmittelbar zur Stärkung der gesamten ländlichen Gemeinschaft. Die positiven Effekte reichen von persönlicher Lebensqualität bis hin zur Attraktivität der Gemeinde als Lebensort.

Die direkten Nutznießer der niedrigschwlligen Angebote sind die Einwohner selbst. Die Vorteile umfassen:

- **Höhere Lebensqualität und Selbstbestimmung:** Regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ein starkes soziales Netz führen nachweislich zu einem besseren Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Die Menschen bleiben länger fit, unabhängiger und können ihr Leben aktiver gestalten.
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Die Angebote helfen den Teilnehmenden, sich besser im Gesundheitsdschungel zurechtzufinden. Sie lernen, informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen, was besonders wichtig ist, wenn ärztliche Versorgung nicht immer schnell erreichbar ist.
- **Bekämpfung von Isolation und Einsamkeit:** Insbesondere in ländlichen Gebieten stellt Einsamkeit ein großes Gesundheitsrisiko dar. Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Kochtreffs oder die Arbeit im Gemeinschaftsgarten schaffen neue soziale Kontakte und verankern die Menschen fest in ihrem Dorfleben.
- **Förderung der Resilienz:** Durch die Erfahrung, aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun zu können (Selbstwirksamkeit), entwickeln die Bürger eine höhere psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und den Herausforderungen des Alltags.

Das gemeinschaftliche Engagement für Gesundheit entfaltet seine Wirkung aber auch über die Einzelperson hinaus und macht die gesamte Gemeinde zukunftsfähig:

- **Gelebter Zusammenhalt und neue Netzwerke:** Gesundheitsförderung wird zum Katalysator für ein starkes "Wir-Gefühl". Die Projekte führen unterschiedliche Generationen und Bevölkerungsgruppen (z.B. Alteingesessene und Neubürger) zusammen. Dies stärkt das bürgerschaftliche Engagement und schafft stabile Kooperationen zwischen Vereinen, Kirche, Verwaltung und Ehrenamt.
- **Förderung der Chancengleichheit und Teilhabe:** Indem die Angebote kostenfrei oder kostengünstig und direkt vor Ort sind, werden finanzielle und räumliche Barrieren abgebaut. Dies gewährleistet, dass alle Einwohner – unabhängig von Alter, Einkommen oder Bildung – die gleichen Chancen auf ein gesundes Leben erhalten.
- **Standortattraktivität und Zuzugsfaktor:** Eine aktive und gesunde Gemeinde, die ihren Bürgerinnen und Bürgern niedrigschwellige Gesundheitsangebote bietet, erhöht ihre Attraktivität als Wohnort. Ein vitales Dorfleben, in dem sich die Menschen umeinander kümmern, ist ein wichtiger Faktor bei der Entscheidung von Familien oder Senioren, sich dort niederzulassen.
- **Entlastung der Strukturen:** Eine gesündere Bevölkerung beansprucht die medizinische Versorgung seltener und später. Langfristig können so knapper werdende Ressourcen (z.B. ärztliche Kapazitäten) entlastet und die gesunde Lebensspanne der Einwohner verlängert werden.

Die Gesundheitsförderung ist ein Motor für bürgerschaftliches Engagement und sorgt dafür, dass die ländlichen Gemeinden Mecklenburg-Vorpommerns nicht nur gesund, sondern auch sozial stark und zukunftsorientiert bleiben.



## 2. Bedarfsanalyse: Wo drückt der Schuh?

Bevor Sie aktiv werden, ist es essenziell, die Gesundheitsbedarfe in Ihrer ländlichen Gemeinde klar zu identifizieren. Es geht darum herauszufinden, welche Themen die Bürger wirklich bewegen und wo die größten Lücken zwischen den aktuellen Angeboten und den idealen Gesundheitszielen Mecklenburg-Vorpommerns liegen. Gleichzeitig ist dieser Schritt die beste Gelegenheit, die vorhandenen Ressourcen zu sichten, die Sie für die Umsetzung nutzen können.

### Schnelle Methoden zur Bedarfsermittlung vor Ort

Gerade in kleineren Gemeinden sind langwierige Studien oft nicht praktikabel. Eine schnelle und kostengünstige Analyse gelingt durch die Anwendung niedrigschwelliger Methoden, die auf dem direkten Wissen der Bürger und Akteure basieren:

- Der "Dorf-Gesundheits-Check": Führen Sie eine kurze, anonyme Umfrage (wenige Fragen) an zentralen Orten durch (Dorfladen, Wochenmarkt, Seniorentreff). Fragen Sie direkt: "Was hält Sie fit?" und "Was bräuchten Sie, um gesünder zu leben?".
- Gesundheitskonferenzen im kleinen Kreis: Laden Sie Vertreter aller relevanten Gruppen ein (Kita, Schule, Feuerwehr, Vereine, Verwaltung). Nutzen Sie Moderationskarten oder Mindmaps, um in kurzer Zeit die Top 3 der gesundheitlichen Herausforderungen und Wünsche zu sammeln.
- Der "Gesundheits-Spaziergang" (Walkability Check): Begehen Sie gemeinsam mit einer kleinen Gruppe die zentralen Wege der Gemeinde. Dokumentieren Sie, welche Orte zum Bewegen einladen (Parks, sichere Wege) und welche Hürden bestehen (fehlende Bänke für Ältere, schlechte Beleuchtung, unsichere Kreuzungen).

### Ressourcen und Potenziale entdecken

Eine umfassende Bedarfsanalyse schaut nicht nur auf die Probleme (Bedarfe), sondern auch auf das, was bereits vorhanden ist (Ressourcen). Diese Potenziale können die Kosten für Ihre Projekte massiv senken und die Qualität der Umsetzung sichern:

- Räumlichkeiten: Welche kostenfreien oder günstigen Räume stehen zur Verfügung? (Gemeindesaal, Kirche, Schulküche, Vereinsheime, ungenutzte Ladenflächen).
- Partner und Know-how: Welche Personen oder Organisationen können ihr Wissen einbringen? (Physiotherapeuten, Übungsleiter im Sportverein, Hauswirtschaftslehrer, engagierte Senioren mit Hobbys).
- Mittel und Material: Gibt es Geräte (Beamer, Musikanlage, Gartengeräte), die kostenlos geliehen werden können? Gibt es kleine Budgets in Vereinen oder Spendenmöglichkeiten?

### Vertiefung: Das Kommunale Beratungspaket

Für eine tiefere und strukturiertere Analyse empfehlen wir Ihnen das Heft "**Standortanalyse**" aus der Reihe "Kommunales Beratungspaket". Diese Broschüre bietet konkrete Anleitungen und Vorlagen, um eine systematische Bestandsaufnahme und eine fundierte Bedarfsermittlung in Ihrer Kommune durchzuführen. Nutzen Sie dieses Werkzeug, um Ihre schnellen Erkenntnisse zu untermauern und daraus nachhaltige Projektideen zu entwickeln.

<https://gesundheitsfoerderung-mv.de/home/staedte-und-gemeinden/kommunales-beratungspaket/fuer-ihre-praktische-arbeit/>

Mecklenburg-Vorpommern hat seit 2019 definierte Gesundheitsziele in den drei Lebensphasen "gesund aufwachsen", "gesund leben und arbeiten" sowie "gesund älter werden". Um vor Ort die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, ist es wichtig, diese Gesundheitsziele als Rahmen zu nutzen und auf die lokale Situation in Ihrer Gemeinde zu übertragen. Teilweise ist die Berücksichtigung der Gesundheitsziele auch ein Kriterium für die Gewährung einzelner Förderungen. Eine grobe Orientierung bietet die folgende Tabelle, die ausführliche Darstellung der Gesundheitsziele findet sich hier: <https://www.aktionsbuendnis-gesundheit-mv.de/>

Gesundheitsziele M-V (Lebensphasen)	Lokale Herausforderung im ländlichen Raum	Relevanter Handlungsbedarf
<b>Gesund aufwachsen</b>	Oft lange Wege zu Sportvereinen oder schlechte Anbindung an Freizeiteinrichtungen.	<b>Bewegungsförderung</b> (v.a. Motorik) und <b>gesunde Ernährung</b> in Kitas/Schulen und im häuslichen Umfeld.
<b>Gesund leben und arbeiten</b>	Geringere Verfügbarkeit von Haus-/Fachärzten, psychische Belastungen durch soziale Isolation oder Strukturwandel.	<b>Gesundheitskompetenz</b> stärken, <b>psychische Gesundheit</b> (Stress/Suchtprävention) sowie <b>körperliche Aktivität</b> fördern.
<b>Gesund älter werden</b>	Zunehmende Isolation, eingeschränkte Mobilität, schlechtere Erreichbarkeit der medizinischen/pflegerischen Versorgung.	<b>Teilhabe</b> und <b>sozialen Zusammenhalt</b> stärken, <b>Erhalt der Mobilität/körperlichen Aktivität</b> sowie <b>Demenzprävention</b> .

### 3. Lösungsorientierte Projekte: Von der Idee zur Tat

Dieser Abschnitt widmet sich dem Kernanliegen dieser Broschüre: Gesundheitsförderung einfach machen. Die besten Analysen und die klarsten strategischen Vorüberlegungen – wie die Abstimmung auf die Gesundheitsziele Mecklenburg-Vorpommern und die lokale Bedarfsermittlung – entfalten ihre volle Wirkung nur, wenn ihnen konkrete und umsetzbare Maßnahmen folgen. Jetzt geht es darum, die in den Bedarfen identifizierten Herausforderungen in attraktive, lebensweltnahe Projekte zu übersetzen.

Wir präsentieren Ihnen hier eine Auswahl an Projektideen, die darauf abzielen, die Einwohner Ihrer ländlichen Gemeinde unmittelbar zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren und sie bei gewünschten Verhaltensänderungen zu unterstützen. Alle Vorschläge wurden dabei unter strengen Kriterien entwickelt, die eine erfolgreiche Umsetzung im Kontext ländlicher Strukturen gewährleisten:

- **Niedrigschwellig und attraktiv:** Die Projekte müssen leicht zugänglich sein. Dies bedeutet: geringe Teilnahmegebühren (idealerweise kostenlos oder kostengünstig), keine Vorkenntnisse notwendig und eine örtliche Nähe zum Wohnort.
- **Praxisorientiert und qualitativ hochwertig:** Trotz des geringen Aufwands soll die inhaltliche Qualität gesichert sein. Dies erreichen wir durch die Nutzung von geprüftem Wissen, die Einbindung lokaler Fachkräfte (z.B. aus Sportvereinen oder der Physiotherapie) und einfache, nachvollziehbare Anleitungen.
- **Kostenoptimiert und ressourcenschonend:** Wir setzen auf die Aktivierung vorhandener Ressourcen (Ehrenamt, Räume, Materialien) anstatt auf hohe Investitionen. Dadurch wird die Abhängigkeit von externen Fördermitteln reduziert, was die Nachhaltigkeit der Projekte enorm erhöht.

Um eine gezielte Auswahl zu ermöglichen und die Projekte direkt auf die zentralen Empfehlungen der Gesundheitszeile auszurichten, haben wir die Ideen in drei wichtige Handlungsfelder unterteilt. Diese Kategorisierung hilft Ihnen dabei, schnell jene Bereiche zu finden, die den größten Bedarfen Ihrer Gemeinde entsprechen:

1. **Bewegung und Aktivität:** Projekte, die Alltagsbewegung fördern, die Mobilität erhalten und zum gemeinsamen Aktivwerden anregen.
2. **Ernährung und Genuss:** Ideen zur Stärkung der Ernährungskompetenz, zur Nutzung regionaler Produkte und zur Freude am gemeinsamen Kochen und Essen.
3. **Soziales Miteinander und Psychische Gesundheit:** Maßnahmen zur Reduzierung von Isolation, zur Stärkung des Zusammenhalts und zur Förderung psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

### 3.1. Handlungsfeld Bewegung und Aktivität

Ziel dieses Handlungsfeldes ist es, die Alltagsbewegung aller Bürgerinnen und Bürger zu steigern, die Mobilität zu erhalten und die Nutzung der natürlichen Umgebung für Aktivitäten zu fördern.

#### Projektidee 1: Bewegungsparcours / BeWEGdich-Route

##### Maßnahme, Ziel und Zielgruppe

Die BeWEGdich-Route nutzt die bereits vorhandene Infrastruktur der Gemeinde – wie Wander- und Fahrradwege, Parks, Dorfplätze oder einfache Straßen – um eine gekennzeichnete Strecke zu schaffen. An festen Punkten entlang der Route werden einfache Schilder oder laminierte Tafeln angebracht. Diese zeigen niedrigschwellige Übungen zur Mobilisation, Dehnung oder leichten Kräftigung, die mit dem eigenen Körpergewicht oder vorhandenen Gegenständen (z.B. einer Parkbank) durchgeführt werden.

- **Ziel:** Die Hürde für spontane Bewegung im Alltag senken. Bürger sollen motiviert werden, den Weg zum Bäcker, zur Bushaltestelle oder zum Spaziergang aktiv für die eigene Gesundheit zu nutzen und ihr motorisches Repertoire zu erhalten.
- **Zielgruppe:** Die Route ist für alle Altersgruppen geeignet, da die Übungen in Intensität und Wiederholungszahl angepasst werden können. Sie spricht besonders Einzelpersonen und Familien an, die flexibel und ohne feste Zeiten aktiv werden möchten.

##### Kooperationen und Qualitätssicherung

Um die BeWEGdich-Route erfolgreich und kostengünstig umzusetzen, ist die enge Zusammenarbeit verschiedener lokaler Akteure essenziell: Die Gemeindeverwaltung ist für die Erteilung der notwendigen Genehmigungen zum Anbringen der Schilder verantwortlich. Für die Nutzung und die Pflege der Strecke ist eine Kooperation mit dem Forstamt wichtig, falls Waldwege in die Route integriert werden sollen. Die Schule/Kita kann durch die Einbindung des Parcours in den Sport- oder Projekttag zur regelmäßigen Nutzung beitragen und somit die Akzeptanz in der jungen Generation erhöhen. Schließlich können der lokale Bauhof oder ehrenamtliche Handwerker die einfachen Übungstafeln kostengünstig bauen und an den ausgewählten Standorten fachgerecht anbringen.

Die Übungsanleitungen sollten von einem Physiotherapeuten oder einem Sportlehrer im Vorfeld geprüft werden, um Fehlhaltungen vorzubeugen. Der Fokus liegt auf klaren, bebilderten Anweisungen.

## Projektidee 2: Dorf-Spaziergänge mit Mehrwert

### Maßnahme, Ziel und Zielgruppe

Bei den Dorf-Spaziergängen mit Mehrwert handelt es sich um regelmäßige, geführte Spaziergänge oder Wanderungen zu festen Zeiten. Der „Mehrwert“ entsteht durch die Kombination der Bewegung mit einem thematischen oder sozialen Fokus. Das können gemeinsame Dehnübungen an einem Aussichtspunkt, die Vermittlung von Kräuterkunde oder ein historischer Exkurs durch den Ort sein. Der soziale Aspekt – das gemeinsame Erleben – steht im Vordergrund.

- **Ziel:** Die soziale Isolation reduzieren und das Herz-Kreislauf-System sowie die allgemeine Mobilität stärken. Durch die thematische Einbettung wird die Teilnahme attraktiver gemacht und der Austausch über das Dorfleben gefördert.
- **Zielgruppe:** Überwiegend Senioren und ältere Menschen, die einen festen Termin für Bewegung und soziale Kontakte suchen. Durch leicht anpassbares Tempo sind die Spaziergänge auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität zugänglich.

### Kooperationen und Qualitätssicherung

Für die erfolgreiche Durchführung der Dorf-Spaziergänge mit Mehrwert ist eine breite Kooperation unerlässlich: Der Heimatverein kann engagierte Mitglieder gewinnen, die als Themenführer historische oder naturkundliche Einblicke bieten. Der Seniorentreff und die Kirchengemeinde sind ideale Partner für die Organisation der regelmäßigen Treffen sowie für die lokale Werbung. Bei Bedarf kann ein lokaler Übungsleiter eingebunden werden, um kurze, gezielte Aufwärmübungen anzuleiten.

Zur Qualitätssicherung und Gewährleistung der Sicherheit ist die Schulung der ehrenamtlichen Spazierführer ein wichtiger Schritt, wobei Inhalte wie Erste Hilfe oder Sturzprävention im Fokus stehen sollten. Ebenso wichtig ist die klare Kommunikation des Schwierigkeitsgrads – also der Länge und des Tempos der Spaziergänge – an die Teilnehmenden vorab, um die Angebote passgenau und sicher zu gestalten.

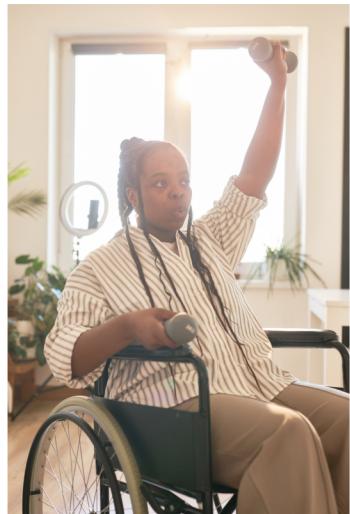


### Projektidee 3: "Stuhl-Fit" im Gemeindesaal

#### Maßnahme, Ziel und Zielgruppe

Das Projekt "Stuhl-Fit" ist eine wöchentliche Gymnastikstunde, die hauptsächlich im Sitzen oder in unmittelbarer Nähe eines Stuhls stattfindet. Dadurch wird die Barriere, sich auf den Boden legen oder komplizierte Balance-Übungen machen zu müssen, komplett beseitigt. Übungen fokussieren auf die Beweglichkeit der Gelenke, leichte Kräftigung (mit Wasserflaschen oder Handtüchern als Gewichte) und Koordination.

- **Ziel:** Gezielte Förderung der Gelenkbeweglichkeit, der Kraftausdauer und der Koordination zur Sturzprävention. Durch die niedrige Hürde werden auch Menschen erreicht, die sich sonst aus Angst vor Überforderung oder Stürzen nicht bewegen.
- **Zielgruppe:** Ältere Menschen, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder chronischen Erkrankungen sowie Pflegende, die eine kurze, einfache Entspannung suchen.



#### Kooperationen und Qualitätssicherung

Für die Durchführung von "Stuhl-Fit" ist die Zusammenarbeit mit lokalen Einrichtungen entscheidend, um die Kosten gering zu halten: Die Kirchengemeinde oder das Bürgerhaus können den Saal kostenlos oder günstig zur Verfügung stellen. Lokale Sportvereine sind wichtige Partner, da sie eventuell einen geschulten Übungsleiter stellen oder die Initiative als eigene Untergruppe in ihr Programm aufnehmen können. Die Seniorentreffs übernehmen dabei eine Schlüsselrolle bei der Werbung und Organisation des regelmäßigen Treffens.

Die Qualitätssicherung wird gewährleistet, indem nach Möglichkeit zertifizierte Übungsprogramme – wie sie beispielsweise von den Krankenkassen oder dem Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) bereitgestellt werden – genutzt werden. Idealerweise erfolgt die Anleitung durch einen ausgebildeten Übungsleiter C Prävention oder einen entsprechend geschulten Ehrenamtlichen, um die Übungen sicher und wirksam zu gestalten.

## 3.2. Handlungsfeld Psychische Gesundheit und Soziales Miteinander

Dieses Handlungsfeld zielt darauf ab, die soziale Isolation in ländlichen Gebieten zu reduzieren, den Zusammenhalt zu stärken und die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) der Bürger zu fördern.

### Projektidee 1: Generationen-Werkstatt & Repair-Café

#### Maßnahme, Ziel und Zielgruppe

Die Generationen-Werkstatt oder das Repair-Café schafft einen regelmäßigen, ungezwungenen Treffpunkt, bei dem Bürger gemeinsam defekte Alltagsgegenstände reparieren, handwerkliche Projekte realisieren oder sich einfach beim Werkeln austauschen. Dabei steht nicht nur die Wiederverwendung und Nachhaltigkeit im Fokus, sondern vor allem die gemeinschaftliche Aktivität und der Wissenstransfer. Ältere Menschen können ihr handwerkliches Know-how weitergeben, während Jüngere vielleicht digitale Kenntnisse einbringen. Die Arbeit mit den Händen wirkt Stress entgegen und stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Die Maßnahme spricht aufgrund der handwerklichen Ausrichtung häufig auch ältere Männer an, die erfahrungsgemäß nur schwer für gesundheitsförderliche Angebote zu begeistern sind.

- **Ziel:** Förderung des intergenerativen Dialogs und Reduzierung von Isolation. Stärkung der Handlungskompetenz und des Gemeinschaftsgefühls durch gemeinsames Schaffen.
- **Zielgruppe:** Alle Altersgruppen. Besonders angesprochen werden Senioren mit handwerklichem Geschick sowie junge Familien und Einzelpersonen, die Hilfe bei Reparaturen suchen oder sich einfach kreativ betätigen möchten.

#### Kooperationen und Qualitätssicherung

Für dieses Projekt ist die Zusammenarbeit mit dem örtlichen Freiwilligenzentrum von Vorteil, um handwerklich begabte Ehrenamtliche zu gewinnen. Die Gemeindeverwaltung oder die Kirchengemeinde sind ideale Partner für die kostengünstige Bereitstellung eines geeigneten Raumes, wie etwa einer alten Werkstatt, eines Saales oder eines leerstehenden Vereinsheims.

Zur Qualitätssicherung sollten klare Sicherheitsregeln für die Nutzung der Werkzeuge etabliert und kommuniziert werden. Zudem ist es ratsam, mögliche Fragen zur Haftung im Vorfeld mit der Gemeinde oder einer Trägerorganisation abzuklären.

## Projektidee 2: "Offenes Ohr" – Gesprächsrunden

### Maßnahme, Ziel und Zielgruppe

Die "Offenes Ohr"-Gesprächsrunden sind ein wöchentliches oder monatliches, niedrigschwelliges Treffen an einem neutralen Ort, bei dem es um den Austausch über Belastungen, Sorgen oder einfach das Erleben des Alltags geht. Die Runden sind nicht therapeutisch, sondern bieten einen sicheren Rahmen, um gehört zu werden und zu erfahren, dass man mit seinen Herausforderungen nicht allein ist (z.B. Umgang mit Einsamkeit, Belastung durch Pflege, Stress). Die Gespräche werden von geschulten, ehrenamtlichen Laientrainer moderiert.



- **Ziel:** Die psychische Entlastung fördern und das Gefühl der sozialen Unterstützung stärken. Dieses Angebot dient als wichtige Brücke zu weiterführenden Hilfen und ist ein Beitrag zur präventiven Stärkung der psychischen Gesundheit.
- **Zielgruppe:** Alle, die sich nach sozialem Kontakt sehnen oder einen neutralen Raum suchen, um über Herausforderungen zu sprechen. Besonders angesprochen werden Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind oder unter Alltagsstress leiden.

### Kooperationen und Qualitätssicherung

Die Kirchengemeinden oder die Träger von Sozialstationen sind ideale Partner, da sie oft über geeignete, vertrauliche Räumlichkeiten verfügen und den Zugang zu entsprechenden Beratungsstellen kennen.

Zur Qualitätssicherung ist die Schulung der Moderatoren und Laientrainer durch psychosoziale Dienste oder anerkannte Weiterbildungsträger von großer Bedeutung, um die Gesprächsführungskompetenz sicherzustellen und die Grenzen des Ehrenamtes klar zu definieren. Es muss zudem eine einfache Weitervermittlung an professionelle Hilfsangebote gewährleistet werden.

### 3.3. Handlungsfeld Ernährungskompetenz und Genuss

Dieses Handlungsfeld zielt darauf ab, die Ernährungskompetenz zu stärken, die Freude an gesunden, regionalen Lebensmitteln zu wecken und den sozialen Austausch über das gemeinsame Essen und Gärtnern zu fördern.

#### Projektidee 1: Gemeinschaftsgarten / Hochbeete

##### Maßnahme, Ziel und Zielgruppe

Das Projekt Gemeinschaftsgarten oder die Anlage von Hochbeeten auf einer öffentlichen, ungenutzten Fläche ermöglicht es den Bürgerinnen und Bürgern, gemeinsam Gemüse, Kräuter und Obst anzubauen. Die Maßnahme verbindet mehrere gesundheitsförderliche Aspekte: leichte körperliche Aktivität an der frischen Luft, Ernährungsbildung (vom Samen bis zur Ernte) und das soziale Miteinander. Die gemeinsame Verarbeitung der Ernte in einem anschließenden Kochtreff rundet das Projekt ab.

- **Ziel:** Die Ernährungskompetenz durch praktisches Lernen stärken und die Wertschätzung für frische, saisonale Produkte erhöhen. Gleichzeitig dient das Gärtnern als niedrigschwellige Form der Bewegung und der Begegnung zwischen den Generationen.
- **Zielgruppe:** Familien und Kinder (durch Einbindung von Kita/Schule) sowie ältere Menschen, die im Rahmen einer festen Gruppe aktiv bleiben und ihr Wissen weitergeben möchten. Die Arbeit an Hochbeeten ist zudem besonders rückenschonend und barrierearm.

##### Kooperationen und Qualitätssicherung

Für das Projekt Gemeinschaftsgarten/Hochbeete ist die Kooperation mit der Gemeindeverwaltung zentral, da diese idealerweise die Fläche zur Verfügung stellt, wodurch die Pacht entfällt und das Projekt kostengünstig bleibt. Wertvolle Unterstützung kommt auch von regionalen Landwirten oder Hobbygärtner, die mit Spenden von Erde, Setzlingen oder ihrem fachlichen Know-how zur Seite stehen können. Darüber hinaus bieten auch Kleingartenvereine oft und gerne eine fachkundige Beratung an.

Zur Qualitätssicherung ist die Etablierung klarer, einfacher Regeln für die Pflege und Nutzung der Beete essenziell – beispielsweise, wer wann ernten darf. Ein Pate aus dem Kreis der erfahrenen Gärtner kann zudem die Anleitung sicherstellen und die Qualität der gemeinsamen Arbeit gewährleisten.

## Projektidee 2: "Gesunde 15 Minuten" im Dorfladen

### Maßnahme, Ziel und Zielgruppe

Die Aktion "Gesunde 15 Minuten" ist ein kurzes, niedrigschwelliges Aktionsformat, das direkt im Dorfladen oder auf dem kleinen Wochenmarkt stattfindet. Ehrenamtliche oder lokale Fachkräfte bieten an einem festen Termin (z.B. freitags zwischen 15:00 und 15:15 Uhr) kostenlose Kostproben und schnelle Tipps für gesunde Snacks an. Der Fokus liegt auf der Zubereitung aus im Laden verfügbaren, kostengünstigen Zutaten (z.B. Quark-Dips mit frischen Kräutern, einfache Vollkornbrot-Beläge). Alternativ können auch andere, öffentliche Treffpunkte mit einem Ernährungsbezug gewählt werden, z. B. Gärtnereien oder Kleingartenvereine.

- **Ziel:** Die Bürger sollen in der Kaufentscheidung und der schnellen Zubereitung gesunder Mahlzeiten gestärkt werden. Die Aktion erhöht die Sichtbarkeit von gesunden Alternativen im Alltag.
- **Zielgruppe:** Alltags-Einkäufer – von der jungen Familie bis zum Senior. Durch die direkte Platzierung im Einkaufsumfeld ist die Teilnahme besonders niedrigschwellig.

### Kooperationen und Qualitätssicherung

Für die Umsetzung der Aktion "Gesunde 15 Minuten" ist der Dorfladen-Betreiber der zentrale Kooperationspartner, da er die Erlaubnis erteilt, die Werbung unterstützt und gegebenenfalls kleine Materialspenden beisteuert. Zur Unterstützung bei der Rezeptentwicklung kann einen Hauswirtschaftslehrer (etwa im Ruhestand) oder ein lokaler Caterer gewonnen werden, um gesunde und alltagstaugliche Vorschläge zu liefern.

Die Qualitätssicherung erfolgt durch die Nutzung von einfachen, geprüften Rezepten, die beispielsweise von den Verbraucherzentralen oder Krankenkassen stammen. Um eine nachhaltige Verhaltensänderung bei den Bürgern zu fördern, sollten diese Rezepte zudem als kostenloses Handout zum Mitnehmen bereitgestellt werden.



## Ihr Projekt – Ihre Möglichkeiten

Die vorgestellten Projektideen dienen Ihnen als inspirierende Beispiele und als praktikabler Ausgangspunkt für Ihr Engagement. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Maßnahmen keine starren Konzepte darstellen, sondern lediglich Anregungen sind.

Nutzen Sie die Flexibilität des ländlichen Raums: Passen Sie die Vorschläge den spezifischen Gegebenheiten Ihrer Gemeinde, den lokalen Traditionen und den vorhandenen Ressourcen an. Vielleicht benötigen Sie in Ihrer Region keinen Stuhl-Fit-Kurs, sondern eine Fahrradwerkstatt, oder Sie möchten den Dorfladen lieber durch einen mobilen Markt ergänzen.

Die größte Stärke liegt oft in der gemeinsamen Entwicklung: Beziehen Sie die Bürger aktiv ein! Im Rahmen von Dorffesten, Bürgerversammlungen oder kleinen Workshops können Sie weitere, passgenaue Ideen direkt mit den zukünftigen Teilnehmenden gemeinsam entwickeln und so die Akzeptanz und die Nachhaltigkeit Ihrer Gesundheitsförderungsprojekte von Anfang an sichern.

### Exkurs:

#### Gemeinsam Ideen schmieden – Die Methode "Zukunftswerkstatt light"

Manchmal sind die besten Projektideen bereits in den Köpfen der Bürgerinnen und Bürger. Eine einfache, schnelle und aktivierende Methode, um diese Ideen zu heben, ist die "Zukunftswerkstatt light". Sie benötigt wenig Vorbereitung, dauert nur etwa 60 bis 90 Minuten und kann bei jedem Treffen (vom Stammtisch des Sportvereins bis zur Seniorengruppe) angewendet werden. So kommen Sie in drei Schritten zur Projektidee:

##### 1. Die Kritik-Phase (15 Min.)

**Frage:** Was läuft in unserer Gemeinde in Bezug auf unser Gesundheitsthema (z.B. Bewegung) nicht gut? Was fehlt uns?

**Methode:** Alle Teilnehmenden schreiben ihre Kritikpunkte anonym auf Moderationskarten. Anschließend werden die Punkte gesammelt und die drei wichtigsten Herausforderungen ausgewählt.

**Beispiel:** "Die Radwege sind unsicher." / "Es gibt keinen Treffpunkt für Senioren."



## 2. Die Wunsch-/Utopie-Phase (30 Min.)

**Frage:** Angenommen, wir könnten alles ändern – wie würde unsere perfekte, gesunde Gemeinde aussehen? Keine Grenzen, keine Kosten!

**Methode:** Die Teilnehmenden entwickeln kreative "Utopien" und schreiben diese auf. Es geht darum, sich von den Problemen zu lösen und in Möglichkeiten zu denken.

**Beispiel:** "Wir hätten jeden Tag um 10 Uhr eine Bewegungsstunde im Park!" / "Der Dorfladen würde nur noch gesunde Bio-Lebensmittel verkaufen."

## 3. Die Umsetzungs-Phase (30–45 Min.)

**Frage:** Welche der Wunsch-Ideen können wir mit unseren lokalen Ressourcen (Ehrenamt, Räume, wenig Geld) heute starten?

**Methode:** Wählen Sie die drei realistischsten Wunsch-Ideen aus. Die Gruppe entwickelt nun konkrete, kleine Startschritte und benennt erste Verantwortliche.

**Ergebnis:** Ein großer Wunsch wird zu einer kleinen, machbaren Pilot-Maßnahme.

**Beispiel:** Aus dem Wunsch "Tägliche Bewegungsstunde" wird der machbare Startschuss "Wöchentlicher, kostenloser Stuhl-Fit-Kurs im Bürgerhaus".

Diese Methode stellt sicher, dass die entwickelten Projekte akzeptiert werden, da sie direkt aus den Bedürfnissen und Wünschen der Bürger entstanden sind.

## 4. Kooperationen knüpfen: Stärke durch Gemeinschaft

Erfolgreiche Gesundheitsförderung in kleinen, ländlichen Gemeinden ist immer eine Gemeinschaftsleistung. Kein einzelner Akteur – weder die Verwaltung noch ein einzelner Verein – kann die komplexen Gesundheitsziele M-V allein erreichen. Die Schaffung starker Kooperationen ist daher der Schlüssel, um die knappen Ressourcen effizient zu bündeln, die Qualität der Angebote zu sichern und die gesamtgesellschaftlichen Anstrengungen für ein gesünderes Leben zu mobilisieren. Kooperation bedeutet, die Stärken und Ressourcen unterschiedlicher Partner zu entdecken und diese gezielt für ein gemeinsames Ziel einzusetzen. Im ländlichen Raum sind das oft Zeit, Wissen, Räume und Netzwerke – nicht nur Geld.

### 5 Schritte zur erfolgreichen Kooperation

Der Aufbau eines funktionierenden Netzwerks erfordert strategisches Vorgehen. Die folgenden Schritte helfen Ihnen, die Zusammenarbeit zu professionalisieren:

#### 1. Bestandsaufnahme und Mapping (Die "Wer-ist-wer-Methode")

- **Vorgehen:** Erstellen Sie eine Liste aller potenziellen Partner in Ihrer Gemeinde und visualisieren Sie diese in einer Art "Ressourcen-Landkarte" (Mapping). Kategorisieren Sie sie nach ihrer Rolle (z.B. Zivilgesellschaft: Verein; Institution: Kita/Arzt; Verwaltung: Bürgermeister).
- **Ziel:** Transparenz schaffen. Wer ist bereits aktiv? Wer hat welche Kapazitäten (Raum, Know-how, Zielgruppe)? Dadurch vermeiden Sie Doppelstrukturen und identifizieren "weiße Flecken" oder ungenutzte Potenziale.
- **Methodik:** Eine einfache Pinnwand mit Moderationskarten, die mit Namen und möglichen Ressourcen beschriftet sind, genügt für den Start.

#### 2. Gemeinsame Vision und Zielvereinbarung

- **Vorgehen:** Laden Sie die identifizierten Akteure zu einem Kick-off-Treffen ein (z.B. zu einem "Gesundheits-Frühstück"). Definieren Sie gemeinsam und konsensbasiert ein gemeinsames, übergeordnetes Ziel (z.B. "Bis 2028 wollen wir die Mobilität der über 75-Jährigen in unserem Ort erhalten").
- **Ziel:** Aus Einzelkämpfern ein Aktionsbündnis formen. Konflikte oder unterschiedliche Interessen können in diesem Stadium offen angesprochen und auf ein gemeinsames Ziel hin ausgerichtet werden.

### 3. Ressourcen-Pooling und Verabredung

- **Vorgehen:** Statt jeden Partner um Geld zu bitten, fragen Sie nach Sachleistungen und Zeitspenden ("Was kannst du geben, ohne dass es dich etwas kostet?"). Erstellen Sie eine "Tauschbörse der Ressourcen".
- **Ziel:** Die Kosteneffizienz maximieren.

### 4. Verbindlichkeit und Verantwortlichkeit

- **Vorgehen:** Vergeben Sie klare Rollen und Verantwortlichkeiten für Einzelaktionen ("Einer für alle"-Prinzip). Halten Sie die Verabredungen schriftlich in einer einfachen Kooperationsvereinbarung fest.
- **Ziel:** Das Netzwerk am Laufen halten. Nur wenn jeder weiß, was zu tun ist, wird aus der Idee auch ein Projekt.

### 5. Sichtbarkeit und Erfolgsfeier

- **Vorgehen:** Kommunizieren Sie Erfolge (auch kleine) aktiv in der Öffentlichkeit (Schaukästen, Dorfzeitung). Feiern Sie gemeinsame Meilensteine (z.B. nach sechs Monaten).
- **Ziel:** Nachhaltigkeit und Motivation sichern. Erfolge binden die bestehenden Partner und motivieren neue Akteure, sich anzuschließen.

## 5. Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit

Gesundheitsförderung muss die sozial bedingte Ungleichheit von Gesundheitschancen aktiv angehen. In Mecklenburg-Vorpommern betrifft dies oft vulnerable Gruppen wie Alleinerziehende, Erwerbslose oder Menschen mit geringem Einkommen, deren Zugang zu gesunden Lebensweisen erschwert ist.

Ihre Maßnahmen tragen zur gesundheitlichen Chancengleichheit bei, weil sie die entscheidenden Barrieren des ländlichen Raums abbauen:

- Abbau *finanzialer* Barrieren: Da die Projekte kostenlos oder kostengünstig sind, entsteht keine finanzielle Hürde für die Teilnahme.
- Abbau *räumlicher* Barrieren: Die Angebote finden ortsnah in der Lebenswelt der Bürger statt (Setting-Ansatz), was Mobilitätsprobleme und lange Anfahrtswege vermeidet.
- Abbau *psychosozialer* Barrieren: Die Angebote sind niedrigschwellig, nicht-leistungsorientiert und zwanglos. Sie zielen auf den Aufbau von Kompetenzen und die Stärkung des sozialen Umfelds ab, nicht auf Defizite.

## Handlungsempfehlung zur Chancengleichheit

Binden Sie bei der Bedarfsanalyse (Abschnitt 1) gezielt Akteure ein, die Kontakt zu vulnerablen Gruppen haben (z.B. Sozialarbeiter der Kommune, Tafeln, Migrationsberatung). Fragen Sie diese direkt: "Welche Barrieren hindern Ihre Klienten daran, teilzunehmen, und wie können wir diese abbauen?" Soweit möglich, können Sie auch die Zielgruppe direkt mit einbinden.

## 6. Partizipation – Der Schlüssel zur Akzeptanz

Einer der wichtigsten Grundsätze der Gesundheitsförderung ist die Partizipation – die aktive Beteiligung der Zielgruppe am gesamten Prozess, von der Bedarfsanalyse bis zur Umsetzung und Bewertung. Projekte, die von den Bürgern für die Bürger entwickelt werden, stoßen auf eine wesentlich höhere Akzeptanz und sind deutlich nachhaltiger.

Im ländlichen Raum ist Partizipation besonders effektiv, da sie das bürgerschaftliche Engagement unmittelbar aktiviert.

Die Partizipation **vulnerabler Zielgruppen** erfordert besondere Kriterien, um sicherzustellen, dass die Beteiligung echt, zugänglich und nicht diskriminierend wirkt. Vulnerable Zielgruppen sind Personengruppen, die aufgrund ihrer sozialen, ökonomischen oder gesundheitlichen Lage (z.B. geringes Einkommen, Migrationshintergrund, chronische Krankheit, geringe Gesundheitskompetenz) schlechtere Gesundheitschancen haben und oft durch traditionelle Beteiligungsformate nicht erreicht werden.

Hier sind die wichtigsten Kriterien für eine gelingende Partizipation dieser Gruppen im Kontext ländlicher Gesundheitsförderung:

### 1. Zugänglichkeit (Niedrigschwelligkeit)

- **Räumliche und zeitliche Barrierefreiheit:** Die Beteiligungsformate müssen dort stattfinden, wo sich die Menschen ohnehin aufhalten (z.B. in der Kita, im Senioren- oder Flüchtlingstreff, im Dorfladen) und zu Zeiten, die mit Alltagspflichten vereinbar sind (z.B. nach der Kita-Abholzeit, nicht abends um 20 Uhr).
- **Sprachliche und kognitive Verständlichkeit:** Die verwendeten Methoden, die Sprache und die Materialien müssen einfach und klar sein (leichte Sprache). Fachbegriffe sind zu vermeiden oder zu erklären. Ggf. müssen Übersetzer oder Kulturmittler eingebunden werden.
- **Nutzung niedrigschwelliger Kanäle:** Informationen zur Beteiligung sollten über vertraute Kanäle verteilt werden (z.B. über Kitas, Schulen, soziale Dienste, Aushänge, persönliche Ansprache) und nicht nur über die offizielle Website der Gemeinde.

## 2. Vertrauen und Empowerment

- **Vertrauensaufbau:** Die Beteiligung sollte idealerweise durch Schlüsselpersonen (Gatekeeper) eingeleitet werden, denen die Zielgruppe bereits vertraut (z.B. Sozialarbeiter, Kümmerer, bekannte Ehrenamtliche, Migrationsberater, Hausärzte).
- **Machtausgleich:** Es muss klargestellt werden, dass die Meinungen der vulnerablen Gruppen gleichwertig sind und ernst genommen werden. Die Teilnehmenden dürfen nicht das Gefühl haben, als "Problemfälle" behandelt zu werden.
- **Ressourcenorientierung (Empowerment):** Der Fokus liegt darauf, ihre Stärken und ihr vorhandenes Wissen (z.B. Alltagswissen, Überlebensstrategien) zu nutzen, anstatt ihre Defizite zu betonen. Die Methode soll die Teilnehmenden ermutigen, ihre Belange selbst zu vertreten.

## 3. Kompensation und Anerkennung

- **Kostenfreiheit:** Die Teilnahme muss kostenlos sein. Eventuelle Kosten (z.B. für Transport oder Kinderbetreuung) müssen übernommen werden.
- **Kleine Anreize:** Kleine Aufmerksamkeiten (z.B. Verpflegung, ein kleines Dankeschön) können die Wertschätzung und Motivation erhöhen, insbesondere wenn die Teilnahme Zeit und Mühe kostet.
- **Transparenz über Ergebnisse:** Die Teilnehmenden müssen nachvollziehen können, was mit ihren Beiträgen passiert ist und wie diese in die Projektplanung eingeflossen sind. Nur so wird die Beteiligung als sinnvoll erlebt.

## 4. Flexibilität der Methoden

- **Anpassung der Methoden:** Formelle Sitzungen, Protokolle und lange Diskussionen sind oft ungeeignet. Besser sind aktive, kreative und non-verbale Methoden (z.B. gemeinsames Zeichnen, Fotodokumentation der Umgebung, thematischer Spaziergang, kurze Interviews).
- **Zeitliche Flexibilität:** Die Beteiligung muss nicht in einem Block stattfinden, sondern kann in kurze, wiederkehrende Module aufgeteilt werden.

In der Praxis für MV bedeutet das: Sprechen Sie mit dem Leiter des örtlichen Sozialverbandes oder dem Seniorenbeirat, anstatt nur eine öffentliche Bekanntmachung auszuhängen. Fragen Sie in einer kurzen, bebilderten Umfrage im Wartezimmer des Landarztes nach den Bedarfen, anstatt zu einer Abendveranstaltung ins Rathaus einzuladen. Gehen Sie dorthin, wo sich Ihre Zielgruppe aufhält und kommen Sie ihr entgegen.

## 7. Qualität sichern und entwickeln: Mit wenig Aufwand große Wirkung

Die Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten mit geringem Budget darf nicht bedeuten, Abstriche bei der Qualität zu machen. Im Gegenteil: Gerade bei ehrenamtlich getragenen Projekten ist eine klare Qualitätssicherung (QS) notwendig, um die Effektivität zu gewährleisten, die Motivation der Helfenden hochzuhalten und die Nachhaltigkeit zu sichern.

### Das Ziel der Qualitätssicherung

Das Hauptziel der Qualitätssicherung ist nicht die bürokratische Kontrolle, sondern die kontinuierliche Verbesserung der Angebote. Durch gezielte Maßnahmen und einfache Prüfprozesse stellen Sie sicher, dass Ihre Projekte:

- 1. Zielgerichtet sind:** Sie tragen tatsächlich zur Erreichung der lokalen Gesundheitsziele bei.
- 2. Attraktiv sind:** Die Teilnehmenden bleiben dabei und empfehlen die Angebote weiter.
- 3. Sicher sind:** Insbesondere bei Bewegungsangeboten sind Risiken minimiert.

### Einfache Evaluation: Messen, was zählt

Die Evaluation beantwortet die Frage: Haben wir erreicht, was wir wollten? Im niedrigschwelligen Kontext ländlicher Gemeinden ist eine einfache, schlanke Evaluation völlig ausreichend.

Methode	Was wird gemessen?	Wie wird es gemessen?
Prozess-Evaluation	Teilnehmerzahlen, Regelmäßigkeit, pünktlicher Start	Einfache Anwesenheitslisten; kurze Notizen nach jedem Treffen
Ergebnis-Evaluation	Zufriedenheit, subjektiver Nutzen, Stimmung	"Stimmungsbarometer" (Daumen hoch/runter); anonyme Feedback-Karten mit zwei einfachen Fragen ("Was war gut?" / "Was können wir ändern?")
Wirkungs-Evaluation	Hat sich das Verhalten geändert?	Kurze Vorher-Nachher-Befragung mit selbst wahrgenommenen Veränderungen (z.B. "Fühle ich mich beweglicher als vorher?") – Skala von 1 bis 5)

## Von der Evaluation zur Qualitätsentwicklung

Die eigentliche Stärke der Evaluation liegt in der Nutzung der Ergebnisse für die Qualitätsentwicklung (QE). Die gesammelten Daten – auch wenn sie nur aus Stimmungsbarometern bestehen – werden zur Grundlage für Anpassungen und die Verfestigung der Projekte.

- 1. Analyse und Reflexion:** Das Organisationsteam trifft sich nach Abschluss einer Projektphase (z.B. nach 3 Monaten) und bespricht die Ergebnisse der Feedback-Karten und Anwesenheitslisten.
- 2. Optimierung:** Identifizierte Schwachstellen werden gezielt verbessert. Wurden die Termine schlecht angenommen, wird die Zeit angepasst. Wurde die Anleitung als unklar empfunden, wird der Ehrenamtliche nachgeschult. QE ist ein kontinuierlicher Lernprozess.
- 3. Verfestigung:** Erfolgreiche einmalige Projekte werden in feste, ehrenamtlich getragene Strukturen überführt. Zum Beispiel wird aus dem "Modellprojekt Spaziergang" der wöchentliche "Feste Spaziertreff". Dies schafft Nachhaltigkeit.

## Externe Qualitätssicherung und Wissenstransfer

Neben der internen Evaluation können Sie die Qualität Ihrer Projekte durch die Nutzung externer Ressourcen deutlich und kostengünstig steigern, indem Sie auf etabliertes Wissen und die Expertise von Fachorganisationen zurückgreifen.

- Zertifizierte Programme nutzen:** Greifen Sie auf die oft kostenlose Materialien und Konzepte von Krankenkassen, Verbraucherzentralen oder der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV (LVG MV) zurück. Diese sind inhaltlich geprüft und erhöhen die Glaubwürdigkeit.
- Schulung Ehrenamtlicher:** Bieten Sie den engagierten Helfern – idealerweise kostenlose – Basis-Schulungen an. Eine Schulung in Erster Hilfe, Sturzprävention oder Gesprächsführung kann die Qualität des Angebots schnell und nachhaltig verbessern.
- Wissenstransfer:** Teilen Sie Ihre Erfolge und Misserfolge mit anderen Gemeinden, beispielsweise im Rahmen von regionalen Netzwerk-Treffen. Dies erspart anderen die gleichen Fehler und fördert die kollegiale Beratung.

## 8. Blick nach vorn: Gemeinsam in eine gesunde Zukunft

Mit den Ideen und Anleitungen dieser Broschüre haben Sie nun ein praktisches Handwerkszeug, um Gesundheitsförderung in Ihrer ländlichen Gemeinde in Mecklenburg-Vorpommern einfach und wirkungsvoll zu gestalten.

### Der Weg ist das Ziel: Die Kraft der Verstetigung

Erinnern Sie sich an die Kernziele dieser Broschüre: die Analyse der Bedarfe, die Entwicklung lösungsorientierter Projekte und die Stärkung des gesamtgesellschaftlichen Zusammenhalts. Die wahre Wirkung entfalten Ihre Aktivitäten jedoch erst, wenn Sie den Mut zur Verstetigung haben.

Lassen Sie einmalige Aktionen zu festen Ritualen werden! Wenn aus dem Projekt "Stuhl-Fit" der wöchentliche "Senioren-Bewegungstreff" wird, wenn der "Gemeinschaftsgarten" zur festen Begegnungsstätte wird, dann fördern Sie nicht nur die Gesundheit, sondern auch nachhaltig die Teilhabe und die gesundheitliche Chancengleichheit in Ihrer Kommune. Jedes gefestigte Angebot ist ein Schritt hin zu einer gesunden und attraktiven Gemeinde für alle Generationen.

### Unterstützung nutzen

Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen. Für fachliche Beratung, die Vernetzung und die Weiterentwicklung Ihrer Projekte steht Ihnen eine wichtige Unterstützungsstruktur in Mecklenburg-Vorpommern zur Seite:

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) M-V bietet kompetente Beratung und hilfreiche Materialien, um Ihre Projekte qualitativ zu sichern und auf die lokalen Bedürfnisse abzustimmen. Nutzen Sie dieses Angebot, um sich mit anderen Engagierten auszutauschen und auf bewährte Strukturen zurückzugreifen.



## Impressum

**Gesundheitsförderung - einfach machen!**  
**Für starke und gesunde ländliche Gemeinschaften in MV**



### Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
Wismarsche Str. 170  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0  
Mail: [info@lvg-mv.de](mailto:info@lvg-mv.de)  
[www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de)

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr. 110

### Verantwortlich i. S. d. P.

Charlotte Hinrichs

### Redaktion & Gestaltung

Charlotte Hinrichs

### Bildnachweis

Canva  
Titelfoto: Eilis Garvey auf unsplash.com

© LVG MV, Schwerin, 1. Auflage Dezember 2025

### Gefördert durch

das Ministerium für Soziales, Gesundheit und  
Sport Mecklenburg-Vorpommern  
im Auftrag des Landes Mecklenburg-Vorpommern

