

Beispiel guter Praxis

Kurs „Gesundsein“ – Gesundheitskompetenz für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Kurzbeschreibung

Das Projekt „Gesundsein“ umfasst zum einen ein Kursangebot für erwachsene Menschen mit Lernschwierigkeiten und zum anderen Begleitmaßnahmen. Ein Gesundsein-Kurs für sechs Teilnehmende läuft über einen Zeitraum von sechs Wochen und dauert jeweils vier Stunden wöchentlich. Die erfahrenen Trainer:innen wählen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe, passende Methoden und Materialien. Mittels Gespräche, alltagstauglicher Gesundheitsübungen, Rollenspielen, gemeinsamer Reflexion, Broschüren in Leichter Sprache etc. üben und stärken die Teilnehmenden ihre Gesundheitskompetenz und ihre Selbstbestimmung. Für Einzelpersonen finden Kurse im SelbstvertretungsZentrum Wien (11. Bezirk) sowie in Räumlichkeiten im 20. Wiener Gemeindebezirk statt. Die Kurse können auch von Einrichtungen der Behindertenhilfe gebucht werden – in diesem Fall wird vorab eine Infoveranstaltung mit Gesundsein-Trainerinnen bzw. -Trainern für Klientinnen, Klienten und Betreuer:innen angeboten. Den Kurs begleitend, findet eine zweistündige Weiterbildung für Betreuer:innen statt, um die Thematik in der Einrichtung zu verankern. Nach Abschluss des Kurses haben die Absolventinnen und Absolventen einmal im Monat die Möglichkeit, ihr Wissen in einer von drei offenen Gesundsein-Gruppen (Peer Groups) zu vertiefen. Alle Angebote sind kostenlos.

Welche Ziele sollen mit dieser Maßnahme erreicht werden?

- Förderung der Gesundheitskompetenz erwachsener Menschen, die Lernschwierigkeiten haben, in Wien
- Stärkung der Rolle als Expertinnen und Experten für die eigene Gesundheit
- Förderung der Entscheidungs- und Problemlösungskompetenz in Bezug auf die eigene Gesundheit
- Stärkung der Fähigkeit, das Gesundheits- und Sozialwesen bedarfsorientiert zu nutzen
- Förderung von Selbstbestimmung
- Förderung eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit (gemäß deren WHO-Definition)

Warum bedarf es dieser Maßnahme?

Menschen mit Lernschwierigkeiten werden mit klassischen Methoden der Gesundheitsförderung kaum erreicht, der Zugang zu richtigen Informationen rund um das Thema Gesundheit sowie die Nutzung des Gesundheitssystems stellen für sie oft eine besondere Herausforderung dar. Im Rahmen des Projekts „ziel.sicher.gesund. – Gesundheitskompetenz für Patientinnen/Patienten“ der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) wurde 2014–2016 gemeinsam mit Expertinnen und Experten der internationalen Selbstbestimmt-Leben-Bewegung, die selbst mit einer Behinderung leben, ein Kurs-Curriculum zur Förderung der Gesundheitskompetenz für Menschen, die Lernschwierigkeiten aufweisen, entwickelt.

Wo und für wen kann diese Maßnahme eingesetzt werden?

- Offene Kurse für Einzelpersonen finden zwei- bis viermal jährlich statt, und zwar
 - im SelbstvertretungsZentrum Wien und
 - in Kursräumen im 20. Bezirk.
- Einrichtungen der Behindertenhilfe haben die Möglichkeit, einen Kurs für sich zu buchen.

Faktenbox

- **Gesundsein-Kurse**
 - Größe: sechs erwachsene Menschen mit Lernschwierigkeiten
 - Dauer: sechs Wochen, vier Stunden pro Woche
 - Bei Unterstützungsbedarf müssen die Teilnehmenden von einer Unterstützungsperson begleitet werden.
 - Pro Jahr finden bis zu zehn Kurse statt.
- **Kurse in Einrichtungen der Behindertenhilfe in Wien**
 - Vor dem Kurs wird eine Infoveranstaltung mit einem:einer Gesundsein-Trainer:in für Klientinnen bzw. Klienten und Betreuer:innen angeboten.
 - Den Kurs begleitend, findet eine zweistündige Weiterbildung für die Betreuer:innen vor Ort statt.
 - Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf steht eine Unterstützungsperson der Einrichtung zur Verfügung.
 - Die Einrichtung stellt geeignete Räumlichkeiten, Verpflegung, Moderationsmaterialien (Flipchart, Stifte etc.) bereit.
- **Gesundsein-Gruppen (Peer Groups)**
 - drei offene Gruppen für Absolventinnen und Absolventen der Gesundsein-Kurse, die von Gesundsein-Trainerinnen und -Trainern geleitet werden
- Alle Angebote sind kostenlos.

Welche Schritte sind für die Umsetzung erforderlich?

- 1) Kontaktaufnahme mit der WiG
- 2) Vereinbarung eines Termins für ein Infoforum mit einem:einer Gesundsein-Trainer:in der WiG
- 3) Konsens in der Einrichtung und Entscheidung, ob der Kurs gebucht werden möchte
- 4) schriftliche Vereinbarung mit der WiG

- 5) Vereinbarung der Kurstermine
- 6) Organisation vor Ort: Bereitstellung des Raums und von Moderationsmaterialien, Organisation einer Jause, bei Bedarf auch einer Unterstützungsperson und Einladung der Teilnehmer:innen
- 7) Vereinbarung einer Weiterbildung für Betreuungspersonen der Einrichtung



Welche Unterstützungsmaterialien stehen zur Verfügung?

- Die Teilnehmer:innen erhalten Ordner und zu jedem Modul passende Materialien und
- Broschüren in leichter Sprache.
- Factsheet für Einrichtungen der Behindertenhilfe

Erwartbare Wirkungen und Erfahrungswerte

Seit 2015 wurden 53 Gesundsein-Kurse für mehr als 300 von Lernschwierigkeiten betroffene Menschen durchgeführt. Im Zeitraum von Februar 2016 bis Februar 2017 fand eine externe Evaluation statt, die ergab, dass alle Beteiligten eine hohe Zufriedenheit mit dem Kurs zeigten. Kursdesign, -inhalte und -materialien wurden als sehr passend für die Zielgruppe bewertet. Einen wichtigen Erfolgsfaktor stellte die hohe Kompetenz der Trainer:innen dar. Die Kursinhalte blieben bei 50 Prozent der Teilnehmenden in Erinnerung (unveröffentlichte Evaluationsergebnisse). Es kann davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmenden in ihrer Rolle als Expertinnen und Experten für die eigene Gesundheit gestärkt wurden. Die Angebote werden weiterhin intern evaluiert und weiterentwickelt.



Empfohlene Kombination mit anderen Maßnahmen dieser Toolbox

- „Infos ohne Nebenwirkung“ – eine Checkliste für Laiinnen und Laien zur Beurteilung der Verlässlichkeit von Onlinegesundheitsinformationen
- Verständliche Sprache bei schriftlichen Gesundheitsinformationen



Weiterführende Infos

- Link zum Video in leichter Sprache: <https://www.youtube.com/watch?v=Eb0hQz4mZBq>

Kontakt:

- Martina Daim, gesundsein@wig.or.at, Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- <https://www.wig.or.at/schwerpunkte>

