Abschlussbericht für das Projekt

„Gesund leben im Quartier Abteiberg/Stadtmitte“

im Rahmen der Förderung von Projekten in nicht-betrieblichen Lebenswelten nach § 20a SGB V

Autor / einreichende Institution: Julia Sticker / Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.

Datum der Einreichung: 18.04.2023

Inhaltsverzeichnis

1 Steckbrief zum Projekt 1
2 Zielsetzung des Projekts 1
3 Projektstruktur 2
3.1 Projektkoordination 2
3.2 Steuerungsgruppe 2
4 Projektverlauf und -reflexion 3
4.1 Bedarfs-, Bestands- und Bedürfnisanalyse 3
4.2 Verhältnispräventive Maßnahmen 5
4.3 Verhaltenspräventive Maßnahmen 15
4.4 Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikationsstrategie des Projekts 16
4.5 Projektevaluation 16
4.6 Nachhaltigkeit 16
5 Resümee 18
5.1 Einschätzung des Projektverlaufs 18
5.2 Lessons Learned 20
6 Ausblick 21

1 Steckbrief zum Projekt

Projektlaufzeit	Von 06.11.2019 bis 30.04.2023 (Verlängerung ab 06.11.2022)
Projektträger	Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V. Lüpertzender Str. 69 41061 Mönchengladbach
Ansprechperson	Leitung Arbeitslosenzentrum Karl Sasserath karl.sasserath@arbeitslosenzentrum-mg.de 02161 20195
Setting	Das **Quartier** umfasst den Altstadtkern Mönchengladbachs mit dem historischen Abteiberg, das Gründerzeitviertel, den Bereich um die Fußgängerzone und das Gebiet rund um den Bahnhof. Der Lebensraum ist durch überdurchschnittlich hohe Arbeitslosigkeit, einen hohen Anteil an jüngeren Menschen mit Migrationshintergrund und einen hohen Anonymisierungsgrad (viele Einzelhaushalte) geprägt. Der Anteil der über 65-Jährigen ist doppelt so hoch wie im städtischen Mittel. Zahlreiche bürgerliche Initiativen kümmern sich um die Entwicklung und den Erhalt des sozialen Miteinanders. Im Quartier findet sich eine hohe Dichte sozialer und kultureller Einrichtungen.
Handlungsfeld(er)	x Bewegung x Ernährung x Stressbewältigung ☐ Sucht ☐ Gesundheitskompetenz
Zielgruppe	☐ Kinder und Jugendliche ☐ Menschen mit Behinderung x Menschen mit Migrationshintergrund x Ältere Menschen (65+) ☐ Hochaltrige Menschen (80+) ☐ Alleinerziehende und Familien x **Transferleistungsbeziehende** ☐ Andere Zielgruppe und zwar: Benennen Sie die Zielgruppe.

2 Zielsetzung des Projekts

Nennen Sie die Ziele des Projekts, welche auf Basis der gesundheitlichen und sozialen Problemlagen im ausgewählten Setting definiert worden sind:

- Verbesserung und Erhalt der Gesundheit und damit der Lebensqualität der Bewohner*innen des Quartiers, insbesondere der erwerbslosen und benachteiligten Menschen
- Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit
- Durchbrechen des negativen Kreislaufs zwischen Arbeitslosigkeit und Gesundheit, durch Schaffung gesundheitsgerechter Lebensbedingungen
- Verankerung gesundheitsförderlicher Strukturen in den Einrichtungen und Lebenswelten des Settings
- Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Bestandsanalyse zu Akteuren und Angeboten der Primärprävention und Gesundheitsförderung im Quartier sowie eine Bedarfsanalyse mit der Zielgruppe
- Initiierung niedrigschwelliger präventiver Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung (z.B. Einkaufstraining, Gartenarbeit, Resilienztraining, Stadtspaziergänge, Kochkurse, Entspannungsangebote, Gesprächskreise, gesundheitliche Selbsthilfe, Sportangebote) unter aktiver Beteiligung der Zielgruppe
- Sensibilisierung zentraler Einrichtungen im Quartier für ein quartiersbezogenes gesundheitsförderliches Engagement
- Runde Tische mit Vertreter/-innen der Einrichtungen und Quartiersbewohner*innen
- Aufbau eines Präventionsnetzwerkes Abteiberg

- Schulung von Multiplikator/-innen in geeigneten Einrichtungen des Quartiers sowie Ausbildung von „Gesundheitspat*innen“ (Peerschulungen)
- Beratung zum Ausbau der Barrierefreiheit im Quartier unter aktiver Beteiligung der Zielgruppe (bspw. Quartiersbegehungen)

3 Projektstruktur

3.1 Projektkoordination

Beschreiben Sie die institutionelle Verortung, die arbeitsorganisatorische Einbindung und die inhaltlichen Zuständigkeiten der Projektkoordination:

Institutionelle Verortung der Projektkoordinationsstelle:

Zur Durchführung des Projektes ist eine Koordinierungsstelle im Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V. (ALZ) angestellt. Das Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V., welches eine günstige und zentrale Lage im Quartier bezieht, eignet sich besonders als Initiator eines Projektes zur Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit im Quartier Abteiberg/Innenstadt.

Arbeitsorganisatorische Einbindung der Koordinationsstelle (u. a. *Besetzung der Stelle, Wochenstundenumfang*):

1 Vollzeitstelle (39 Arbeitsstunden/Woche)

Verantwortlichkeiten und Aufgaben der Projektkoordination:

- Durchführung einer partizipativen Bestands- und Bedarfsanalyse sowie der Initiierung und Pflege entsprechender gesundheitsförderlicher Maßnahmen im Quartier
- Identifizierung und Akquise von Kooperationspartner*innen im Quartier
- Aufbau eines Netzwerkes zur Gesundheitsförderung im Quartier
- Partizipation und Empowerment der Zielgruppe
- Vorbereitung, Moderation und Nachbereitung der Steuerungsgruppe
- Dokumentation und Qualitätssicherung im Projekt

3.2 Steuerungsgruppe

Schildern Sie die Arbeitsweise und zentralen Aufgaben der Steuerungsgruppe *(Form der Zusammenarbeit, Kommunikation, Arbeitstreffen inkl. Daten der Steuerungsgruppensitzungen):*

Die Steuerungsgruppe bestand aus Projektkoordination, Leitung Arbeitslosenzentrum, Vorstandsmitglied Arbeitslosenzentrum, Fachbereich Gesundheit der Stadt Mönchengladbach, Volkshochschule, Jobcenter, Katholisches Forum für Erwachsenenbildung, Treff am Kapellchen, Schwesternprojekt “Besser leben in Rheydt”, Landeszentrum Gesundheit NRW und GKV-Verband. Sitzungen fanden seit Projektübernahme durch Julia Sticker ca. dreimal jährlich statt und dienten der Vorstellung des aktuellen Projektstands seitens der Projektkoordination. Außerdem konnten Fragen in die Runde gegeben und um Unterstützung der verschiedenen Expertisen gebeten werden.

Die Kommunikation zwischen Projektkoordination und Steuerungsgruppe erfolgte per E-Mail (Einladung, Terminerinnerung, Protokoll).

Steuerungsgruppensitzungen
- 19.02.2020 (ALZ)
- 30.09.2020 (ALZ)
- 15.09.2021 (online)
- 13.01.2022 (online)
- 28.04.2022 (online)
- 19.10.2022 (ALZ + online)
- 08.02.2023 (ALZ)

4 Projektverlauf und -reflexion

Berichten Sie den bisherigen Projektverlauf. Nehmen Sie in Ihren Schilderungen Bezug auf die Umsetzung des Projektplans und notwendige Abweichungen bzw. Anpassungen und reflektieren Sie Ihr Vorgehen im Projekt.

Gehen Sie dabei insbesondere auf die Aktivitäten ein, die in den folgenden Bereichen geleistet wurden:

4.1 Bedarfs-, Bestands- und Bedürfnisanalyse

Wie sind Sie bei der Bedarfs-, Bestands- und Bedürfnisanalyse vorgegangen?

Das im Jahr 2016 vom Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach im Auftrag der Stadt Mönchengladbach erstellte **Quartierskonzept** trug maßgeblich zur Entwicklung des Projektes "Gesund leben im Quartier" bei und beschreibt das Quartier in all seinen räumlichen und inhaltlichen Dimensionen. Dies diente auch als erste Grundlage für die Bedarfs-, Bestands- und Bedürfnisanalyse. Praktisch und methodisch wurde das Quartier durch Begehungen, in Gesprächen mit Vorstand, Leitung und Team des ALZ sowie durch den regelmäßigen Austausch mit den Besucher*innen des Mittagstisches im ALZ erschlossen. Vor allem die Gespräche mit den Besucher*innen während des Essens oder des Alltags im ALZ ergaben Erkenntnisse für das Projekt.

Drei Wochen nach Projektbeginn (Dez. 2019) startete die erste Kontaktaufnahme zu relevanten Akteuren und Institutionen im Quartier. So konnten bereits bis Ende Dezember knapp 15 persönliche Treffen oder Telefonate zum ersten Austausch im Rahmen des Projektes stattfinden, darunter u.a. der Stadtsportbund, die Volkshochschule, Frau Dr. Buhl vom Gesundheitsamt Mönchengladbach, die Altstadt Initiative, eine Sozialarbeiterin der Anton-Heinen-Grundschule und Projektmitarbeiter*innen anderer Präventionsprojekte. Im Januar 2020 folgten Termine u.a. mit der Leiterin der Stadtbibliothek, Frau Carollo und Frau Theus vom Landeszentrum für Gesundheit NRW (LZG), Projektkoordinatorinnen des Projektes BeLeR (Besser Leben in Rheydt) in Mönchengladbach Rheydt, Gemeindereferenten und Pfarrern, Kulturküche, Caritas, Flüchtlingskoordinator und Kinderschutzbund. Die Gespräche sorgten immer wieder für neue Möglichkeiten und Anregungen, die positive Unterstützung des Projektes war die Regel.

Die Erschließung des Settings für das Projekt wurde in der **Recherchephase** (Ende 2019 / Anfang 2020) vertieft. Inhalt der Recherche waren insbesondere die Umweltbedingungen im Quartier (Soziales, Umwelt, Gesundheit), Bestandsanalyse zu bestehenden Angeboten im Bereich Gesundheitsprävention und zu Akteuren bzw. Institutionen, die im Quartier schon Träger solcher Angebote sind.
Im Rahmen der Recherche zu den **gesundheitsbezogenen Umweltfaktoren im Quartier** wurden drei Hauptindikatoren betrachtet. Der Indikator **Soziales** umfasst unter anderem das soziale und kulturelle Angebot im Quartier. Dazu wurden die Bevölkerungsstruktur sowie z.B. der Altersdurchschnitt, die Struktur der Haushalte und deren Erwerbstätigkeiten betrachtet. Im Rahmen der Untersuchung des Indikators **Umwelt** wurde unter anderem zur Luftverschmutzung und Lärmbelästigung im Quartier recherchiert. Im Rahmen des Indikators **Gesundheit** wurden u.a. die Ärzt*innen-Dichte, die Sportmöglichkeiten, die Anzahl von Menschen mit Adipositas oder chronischen Krankheiten untersucht. Die Ergebnisse der

Recherche lassen unterschiedliche Ableitungen zu, die zur Einarbeitung ins Setting und das Quartiersverständnis hilfreich sind.
Das Quartier Abteiberg/Zentrum umfasst eine Vielzahl an **sozialen und kulturellen Einrichtungen** (je nach Definition ca. 30-40 Institutionen). Um einen Überblick darüber zu gewinnen, wurde nach Akteuren und Institutionen in den Kategorien Soziale Einrichtungen, Kulturelle Einrichtungen, Sport, Ernährung/Gesundheit und Sonstige gesucht. Bei der Sammlung an Akteuren und Institutionen wurde deren inhaltliche Arbeit betrachtet und mögliche Kooperationen festgehalten. Diese Liste wurde im Laufe des Projektes durch ein Schneeballsystem erweitert, da durch den stetigen Austausch zu Akteuren im Quartier immer wieder neue Kontakte hinzukommen.
Des Weiteren wurde eine Recherche zu **gesundheitsförderlichen Potenzialen im Quartier** durchgeführt, um eine Übersicht zu bereits bestehenden Angeboten und Maßnahmen zu schaffen. Ziel war es, im weiteren Verlauf des Projektes auf diese Angebote aufmerksam zu machen und dafür sensibilisieren zu können. Zunächst wurden alle Arten von Angeboten und Maßnahmen aus dem Bereich der Gesundheitsprävention gesammelt. Dabei zeigte sich, dass die Angebote größtenteils kostenpflichtig sind. Im anschließenden Schritt folgte die Analyse der bestehenden Angebote. Parallel zu den Recherchen wurde eine Ideensammlung für Maßnahmen und Angebote, mögliche Referent*innen und Kursleiter*innen und Themen für Gesundheitsgespräche begonnen. Diese Recherche diente auch dazu, im Laufe des Projektes ein Überangebot einseitiger Maßnahmen auszuschließen und ein möglichst breites Angebot von Maßnahmen der Gesundheitsprävention zu sichern.

Die eigentliche Bedarfsanalyse konnte aufgrund der Corona-Pandemie nicht in der geplanten Form (Besuche in Institutionen und Einrichtungen sowie Workshops und Befragungen) stattfinden. Diese Maßnahmen waren als Hauptmeilensteine der ersten drei Quartale 2020 geplant. Die Bedarfsanalyse sollte als Grundlage für die Entwicklung der Maßnahmen gelten. Es wurde ein stückweit versucht, auf anderen Wegen Bedarfe zu ermitteln (Online Befragung, schriftliche Befragung der Lebenswelten-Verantwortlichen, Fragebogen bei Ausgabe des ambulanten Mittagstisches im ALZ).

<u>Welche zentralen Ergebnisse haben Sie im Rahmen der Bedarfs-, Bestand- und Bedürfnisanalyse erhalten?</u>

- Die Online-Befragung hat eine ganz andere Personengruppe (eher weiblich, durchschn. 40 Jahre, aus ganz Mönchengladbach, arbeitend, guter Gesundheitszustand) als die persönliche Befragungen der Zielgruppe (eher männlich, ältere Menschen, überwiegend aus dem Quartier, arbeitslos, schlechter Gesundheitszustand) erreicht.
- Es gibt eine Vielzahl (30-40) sozialer und kultureller Einrichtungen im Quartier. Die meisten haben Interesse an Kooperation mit dem Projekt GliQ und es gibt konkrete Ideen zur Gesundheitsförderung im Quartier.
- Bestehende Angebote im Quartier zur Gesundheitsprävention sind überwiegend kostenpflichtig.
- Besucher*innen-Struktur des Arbeitslosenzentrums: überwiegend ältere Menschen, überwiegend Männer, viele alleinstehend
  → Ansprache am besten direkt, über Flyer/Plakate, kostenlose Sonntagszeitung und in Gemeinden und im Treff am Kapellchen

- Viele der Befragten machen bereits Ausflüge in der Natur (spazieren / Rad fahren) und wünschen sich dies in Gemeinschaft
  → Einsamkeit, viele Alleinstehende
- Menschen können gut über Gemeinschaft und (kostenloses/günstiges) Essen erreicht werden.
- Kurse für die Zielgruppe sollten besonders niederschwellig und einfach gehalten sein.
  → z.B. Stadtspaziergang, Tischtennis-Gruppe, Fahrradgruppe, leichte Bewegung im Park, bewegtes Wandern in der Natur
- großes Interesse an preisgünstiger, gesunder Ernährung
- Eltern im Quartier: Kurse vormittags und mit Kinderbetreuung
- ALZ-Besucher*innen/ältere Menschen: Kurse vormittags/nachmittags, nicht zu spät am Tag wegen Krankheite/Müdigkeit
- Angebote anderer Einrichtungen beachten → keine Parallelveranstaltungen!
- Abfrage des allgemeinen Gesundheitszustands während der Corona-Pandemie schwierig. Zustand muss mit Pandemie in Zusammenhang gesetzt werden.
- Bestandsanalyse: Bestehende Angebote und Maßnahmen aus dem Quartier der Zielgruppe zugänglich machen durch die Erstellung einer Broschüre/ Webseite; für optimale Ansprache Zielgruppe bei Gestaltung einbeziehen

4.2 Verhältnispräventive Maßnahmen

Welche verhältnispräventiven Maßnahmen wurden im Projekt umgesetzt?

☐ Strukturaufbau durch Netzwerkarbeit, Einberufung von Arbeitsgruppen (*z. B. in Form von Runden Tischen, Stadtteilkonferenzen etc.*)

Seit Beginn des Projekts GliQ war die Projektkoordination Teil verschiedener Gremien im Quartier, dazu gehörten u.a. die Sozialraumkonferenz Westend/Alt-Mönchengladbach und der Arbeitskreis Quartier Westend. Durch die regelmäßigen Treffen hat sich ein stabiles Netzwerk im Quartier entwickelt, von dem alle Beteiligten profitieren. Gemeinsame Aktionen im Quartier sind geplant. In den Gremien kommen viele relevante Akteure zusammen, bei denen die Angebote aus dem Projekt GliQ für vulnerable Gruppen platziert und beworben werden konnten. Durch den Kontakt zu Sozialarbeiter*innen verschiedener Einrichtungen wurde insbesondere der Zugang zu Eltern im Quartier erleichtert und Bedarfe konnten auf kurzem Weg ausgetauscht werden. Auch die bereits beschriebene Steuerungsgruppe diente der Vernetzung.

Ernährungsrat Mönchengladbach

In der zweiten Jahreshälfte 2021 entstand gemeinsam mit einer Projektmitarbeiterin (Oecotrophologin) vom Projekt “Gesundes Aufwachsen in Rheydt” (kurz GARY) und dem zweiten vom GKV-Verband geförderten Projekt “Besser leben in Rheydt” (kurz BeLeR) die **Idee**, einen Ernährungsrat in Mönchengladbach auf den Weg zu bringen. Ernährungsräte gibt es bereits seit Jahrzehnten in vielen Städten in Deutschland und auf der ganzen Welt, mit dem Ziel, die Ernährung gesünder und nachhaltiger zu gestalten. Durch das Vernetzen von Organisationen, Verwaltung, Politik und Zivilgesellschaft fördern Ernährungsräte partizipative und demokratische Entscheidungen als gesamtgesellschaftliche Vereinigung. Sie verankern die Ernährung in der Kommune und tragen zur gesundheitsförderlichen Gestaltung aller Lebenswelten in einer Stadt bei.
Für die **Gründung des Ernährungsrates** in Mönchengladbach wurde eine Zusammenarbeit

mit dem Fachbereich Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein initiiert. Studierende des Langzeitprojektes “Nachhaltiger Konsum und fairer Handel” unterstützen seit September 2021 u.a. bei Recherchen, Netzwerkarbeit und Organisation von Veranstaltungen. Ein nächster Schritt der Initiatorinnen war die Kontaktaufnahme zu relevanten Akteuren in Mönchengladbach, wie z.B. der Landwirtschaft (Landwirt*innen, Landfrauen, Marktschwärmerei), Initiativen (Slow Food, transitiontown, foodsharing), der Stadt Mönchengladbach und der Zivilgesellschaft. Es folgte die öffentliche Einladung zur Auftaktveranstaltung über Zeitung, soziale Medien, E-Mail, Plakate, Flyer und persönliche Ansprache. Bei der von der Initiative Transitiontown veranstalteten Saatgutbörse in der VHS hatte der Ernährungsrat einen ersten Infostand und bot einen Vortrag über Ernährungsräte an.

An der **Auftaktveranstaltung** des Ernährungsrates im März 2022 nahmen insgesamt 72 Personen teil, weitere 20 standen auf der Warteliste und konnten aufgrund der Corona-Beschränkungen und Raumgröße leider nicht teilnehmen. Das Interesse an der Veranstaltung war deutlich größer als erwartet. Die Anwesenden kamen u.a. aus Bildungseinrichtungen, der Landwirtschaft, der Ernährungswissenschaft, der Gastronomie, aus Organisationen und Initiativen, Jugendzentren, Kliniken, Kitas, Schulen, der kommunalen Politik und Verwaltung. Dies zeigt, dass Ernährung in allen Bereichen des Lebens interessiert und sich Bürger*innen in Mönchengladbach aktiv für Veränderungen einsetzen möchten. Für die Auftaktveranstaltung stellte die VHS dem Ernährungsrat passende Räumlichkeiten und Technik in zentraler Lage in der Stadt zur Verfügung. Studierende und Mitarbeitende des Fachbereich Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein unterstützten bei der Durchführung und zwei Mönchengladbacher Cafés spendeten die passende Verpflegung für den Abend.

Die Ideen für ein gesünderes und nachhaltigeres Mönchengladbach, die gemeinsam bei der Auftaktveranstaltung gesammelt wurden, wurden im Mai 2022 bei einer **Ideenwerkstatt** überarbeitet. Dort nahmen knapp 50 Personen teil und es wurden fünf Arbeitsgruppen zu den Themen Ernährungsbildung, Gemeinschaftsverpflegung, Urban Gardening, Lebensmittelverschwendung und regionale Ernährungswirtschaft gegründet. Auch hier unterstützten wieder die Studierenden und die Kooperation mit der VHS festigte sich, sodass der Ernährungsrat nun Räumlichkeiten, Material und Technik jederzeit in Absprache kostenlos nutzen kann. Die Arbeitsgruppen des Ernährungsrates organisieren sich seit Mai 2022 eigenständig, indem in jeder Gruppe eine Person die Koordination übernimmt und regelmäßige Treffen stattfinden. Bei einem weiteren großen Treffen im September 2022 haben alle Arbeitsgruppen ihre ersten Schritte und Visionen vorgestellt. Das nächste Treffen gibt es im Februar 2023.

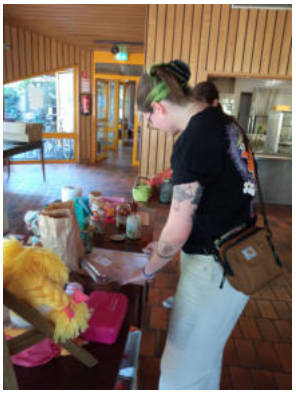
Auftaktveranstaltung, März 2022

Ideenwerkstatt, Mai 2022

Großes Treffen, September 2022

Die **AG Ernährungsbildung und regionale Landwirtschaft** hat als erstes Projekt eine Brotdosen-Aktion für verschiedene Schulformen entwickelt. Durch die Zusammenarbeit von Lehrer*innen, dem Regionalen Bildungsbüro, Stadtsportbund, einem Hof, Oecotropholog*innen und einigen weiteren Engagierten wurde ein Rezeptheft für gesunde, nachhaltige Brotdosen erarbeitet. Für die Durchführung der Aktion in Schulen wurden dem Ernährungsrat von NEW und AOK mehrere Hundert Brotdosen gespendet. Der Finkenberger Hof spendet außerdem regionales Obst/Gemüse, sodass jede*r Schüler*in zur Aktion kostenlos eine Brotdose mit Rezeptheft und etwas Obst/Gemüse erhält. Des Weiteren entwickelt die AG Ernährungsbildung eine interaktive Rallye über den Rheydter Wochenmarkt, bei der Berufsschüler*innen die verschiedenen lokalen Marktbeschicker*innen kennenlernen und mehr über regionale Lebensmittel erfahren können. Die Rallye wird es in Papierform geben und sie soll in eine App integriert werden. Langfristig möchte die Arbeitsgruppe das Thema Ernährung in jedem Lehrplan etablieren.

Planung Brotdosenaktion, Sommer 2022



Die **AG Lebensmittelverschwendung** wird im nächsten Jahr wieder eine Schnippeldisko veranstalten, bei der gerettete Lebensmittel bei Musik von einem DJ gemeinsam zu einer Suppe verarbeitet werden. Die im Sommer 2022 von der SlowFood-Initiative auf dem Rheydter Wochenmarkt veranstaltete Schnippeldisko war ein großer Erfolg. Lokale Organisationen haben erfolgreich und unkompliziert zusammengearbeitet und die öffentlichkeitswirksame Veranstaltung hat viele Interessierte angelockt. Neben der Schnippeldisko haben sich Initiativen (u.a. der Ernährungsrat) präsentiert und über das Thema Lebensmittelverschwendung und Angebote in der Stadt informiert. Zusätzlich vernetzt die AG Lebensmittelverschwendung verschiedene Akteure, die Lebensmittel in der Stadt retten, wie z.B. die Initiative Foodsharing. In der Gruppe beteiligen sich auch Studierende verschiedener Projekte des Fachbereich Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein.

Schnippeldisko, August 2022

Die **AG Gemeinschaftsverpflegung** plant eine Umfrage in den städtischen Kindertageseinrichtungen, um die aktuelle Verpflegungssituation zu erfassen und zu verbessern. Die Vision ist ein verpflichtender Qualitätsstandard für die Verpflegung in allen Gemeinschaftseinrichtungen (u.a. Kitas, Schulen, Pflegeheime). Im Mai 2023 findet ein Workshop mit der Vernetzungsstelle für Kita- und Schulverpflegung der Verbraucherzentrale NRW zum Thema Nachhaltigkeit in der Kita-Verpflegung für Mönchengladbacher Kita- und Tagespflegepersonal statt. Außerdem sind erste Fortbildungsangebote für Köch*innen und Tagesmütter/Tagesväter nach dem Vorbild der Vernetzungsstelle für Kita- und Schulverpflegung in Rheinland-Pfalz in Planung.

Die **AG Urban Gardening** hat sich mit der Initiative Transition Town zusammengeschlossen, die Mönchengladbach zur “Essbaren Stadt” machen möchte. Bei einem ersten Pilotprojekt wird ein alter Brunnen in einer Fußgängerzone mit essbaren Pflanzen (z.B. Kräuter, Kürbis) bepflanzt. Dies geschieht in Absprache mit der Stadt und lokalen Ladeninhaber*innen. Langfristig sollen viele Freiflächen in der ganzen Stadt mit essbaren Pflanzen bestückt und z.B. von Anwohner*innen gepflegt werden. Vorbild ist die Stadt Andernach in Rheinland-Pfalz.

Seit Mai 2022 hat sich außerdem ein **Orga-Team** zusammengefunden, das den Ernährungsrat koordiniert, Veranstaltungen organisiert, E-Mails verwaltet, Öffentlichkeitsarbeit betreibt und die Arbeitsgruppen vernetzt. Eine Vereinsgründung ist für das Jahr 2023 geplant. Das Orga-Team wurde von den Initiatorinnen des Ernährungsrates (Mitarbeiterinnen der Präventionsprojekte) eng begleitet und besteht aus acht Ehrenamtlichen, die Expertisen aus den Bereichen Ernährungswissenschaft, Nachhaltigkeit, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Fördermittel uvm. einbringen. Auch städtische Mitarbeitende, insbesondere vom Fachbereich Kinder, Jugend und Familie, dem Regionalen Bildungsbüro und der Stabsstelle Strukturwandel, beteiligen sich im Ernährungsrat.

Ernährungsräte organisieren sich als Bürger*innen-Initiativen oder Vereine. Jedoch zeigt sich, dass die Handlungsmöglichkeiten und Erfolge besonders groß sind, wenn es eine **hauptamtliche Koordinierungsstelle**, wie zuletzt durch die Präventionsprojekte in Mönchengladbach, und/oder Verbindung in die kommunale Verwaltung gibt (Bsp. Köln). Da sich vorerst keine Förderung einer Koordinierungsstelle für den Ernährungsrat oder Angliederung an die Mönchengladbacher Stadtverwaltung ergeben hat, wurden die organisatorischen Aufgaben, die von den hauptamtlichen Kräften (u.a. vom Projekt GliQ) bewältigt wurden, auf verschiedene Ehrenamtliche des Orga-Teams aufgeteilt. Nach Vereinsgründung ist die Beantragung von Fördermitteln für eine Koordinierungsstelle geplant. Die Stadt Mönchengladbach strebt die Beantragung eines breit aufgestellten Ernährungsprojektes an, bei dessen Entwicklung der Ernährungsrat einbezogen wird.

Der Ernährungsrat hat seine Aktivitäten in 2022 bei verschiedenen Veranstaltungen vorgestellt, z.B. bei einer Bioökonomie-Messe und dem Campus-Fest der Hochschule Niederrhein. Die Profile des Ernährungsrates in den sozialen Medien Facebook und Instagram werden regelmäßig mit Informationen und Terminen bespielt und es findet eine große Vernetzung und Informationsweitergabe mit vielen anderen Mönchengladbacher Organisationen und Personen statt. Die Erstellung einer Webseite ist für 2023 geplant.

Im November 2022 haben die 19 **Ernährungsräte aus Nordrhein-Westfalen** ein Netzwerk gegründet, welches der gemeinsamen politischen Arbeit auf Landesebene und dem Erfahrungsaustausch dient. Bei der Organisation dieses Netzwerks ist der Ernährungsrat Mönchengladbach maßgeblich beteiligt.

Am 11. März 2023 haben rund 60 Ernährungsräte in Köln den **Bundesverband "Netzwerk der Ernährungsräte e.V."** gegründet.

Die Entwicklung und Betreuung des Ernährungsrates übernahm federführend die Koordinatorin des Projekts GliQ, Dafür übernahm die Koordinatorin des Projekts BeLeR Kommunikation sowie die Treffen mit den Ehrenamtlichen der im folgenden beschriebenen Radfahrschule.

☐ Erarbeitung und Umsetzung eines Multiplikatorenkonzepts

Durch die Kooperation vom Projekt GliQ, Projekt BeLeR, Stadtsportbund, SKM Rheydt, ADFC Mönchengladbach, der Verkehrswacht und einer Koordinatorin der Mönchengladbacher Familiengrundschulzentren entstand die **Initiative „Fahrrad fahren lernen“**. Fahrrad fahren bedeutet nicht nur eine bessere Alltagsmobilität, sondern auch Teilhabe und Selbstwirksamkeit in jedem Alter. Außerdem fördert es u.a. das Herz-Kreislauf-System, die Atemwege und den Rücken und hat somit eine rundum positive Auswirkung auf die Gesundheit. Die fehlenden Möglichkeiten in Mönchengladbach als Erwachsene*r betreut das Fahrradfahren zu erlernen und somit der Bedarf an Fahrrad-Kursen zeigte sich bei allen Mitgliedern der Initiative. Das Anliegen der Gruppe stieß in Mönchengladbach auf offene Ohren, sodass sich in kurzer Zeit gute Kooperationspartnerschaften und ein neues Netzwerk entwickelten, von dem alle Beteiligten profitieren (u.a. Polizei, Verkehrswacht, Jugendverkehrsschule, ADFC Mönchengladbach, ADFC Münster, ADFC Düsseldorf, Reha-Verein, Stadtsportbund, Rollbrett Union, Stadt Mönchengladbach, Grundschulen, Polizeisportverein, Ottokar e.V., Radfahrinitiativen). Fünf Ehrenamtliche wurden dank Spenden beim ADFC Münster zu Fahrrad-Trainer*innen ausgebildet und haben anschließend einen Testkurs und zwei Kursreihen à 10 Termine durchgeführt, bei denen insbesondere Frauen mit Migrationsgeschichte das Fahrrad fahren erlernten. Für die Kurse wurden Übungsfahrräder durch Fördergelder angeschafft und Fahrradhelme, Warnwesten und weitere Materialien erhielt die Initiative von Spender*innen.

Mit der Jugendverkehrsschule der Verkehrswacht Mönchengladbach hat die Initiative einen starken Partner und festen Ort für die Radfahrschule im Stadtzentrum von Mönchengladbach gefunden. Die Jugendverkehrsschule besteht aus einem umzäunten, kürzlich renovierten Verkehrsübungsplatz und einem Gebäude mit Fahrradwerkstatt, Schulungsräumen und Sanitäranlagen. Die Übungsfahrräder und Materialien der Radfahrschule können unkompliziert auf dem Gelände gelagert werden.

Die Projektkoordinatorinnen von BeLeR und GliQ entwickelten zusammen mit dem Trainer*innen-Team in mehreren Sitzungen ein theoretisches und praktisches Schulungskonzept für die Qualifizierung neuer Trainer*innen in Mönchengladbach. Somit ist gewährleistet, dass gewonnenes Wissen durch Multiplikator*innen weitergegeben wird. Fünf neue ehrenamtliche Trainer*innen wurden an einem Qualifizierungstag im August 2022 an der Jugendverkehrsschule Mönchengladbach durch das alte Trainer*innenteam geschult.

Zum 01.01.2023 hat die Initiative die Koordination der Radfahrschule an den SKM (Katholischer Verein für soziale Dienste Rheydt e.V.) übergeben.

*Fahrrad-Trainer*innen bei der Multiplikator*innen-Schulung, August 2022*

☐ Andere verhältnisbezogene Maßnahmen und zwar:

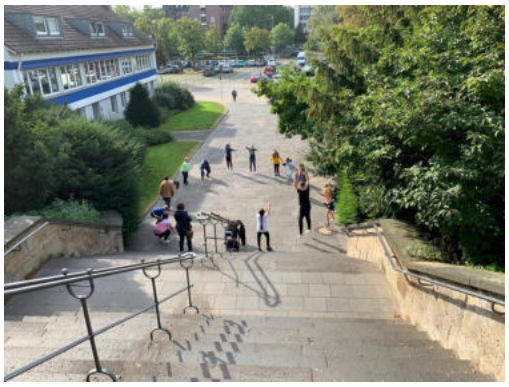
Muskelkater-Rundwege

In enger Kooperation mit dem Schwesternprojekt „Besser leben in Rheydt“ (BeLeR) sind seit Oktober 2020 die **Muskelkater-Rundwege** am Abteiberg (Stadtmitte) und in Rheydt entstanden. Dabei handelt es sich um einen urbanen Trimm-Dich-Pfad, der vor allem durch die Unterstützung vieler Kooperationspartnerschaften realisiert werden konnte. Neben den Projekten „Besser leben in Rheydt“ und „Gesundes aufwachsen in Rheydt“ des Paritätischen waren auch der Stadtsportbund, die mags (Mönchengladbacher Abfall-, Grün- und Straßenbetriebe AöR) und die Stadt Mönchengladbach beteiligt. Mit den Muskelkater-Schildern (Abteiberg 7 Orte mit 11 Übungen, Rheydt 5 Orte mit 13 Übungen) im öffentlichen Raum wurde eine niederschwellige Bewegungsmöglichkeit geschaffen, die durch ihre Optik eine breite Zielgruppe (Schulen, Institutionen, Familien, Einzelpersonen) zum Mitmachen einlädt und das Bewusstsein für Prävention im Stadtbild schärft. Die Route Abteiberg führt am Arbeitslosenzentrum vorbei durch das Quartier und bietet auch bei Corona-Einschränkungen eine kostenlose und sichere Bewegungsmöglichkeit. Zusätzlich zu den Schildern liegen bei den Kooperationspartnerschaften und in Quartierseinrichtungen Karten aus, die einen Überblick über die Rundwege geben. In Kooperation mit dem Stadtsportbund wurden außerdem für alle Muskelkater-Übungen Erklärvideos gefilmt. Diese sind mit dem Smartphone per QR-Code auf den Schildern und Karten abrufbar und helfen bei der korrekten Ausführung der Bewegungsübungen. Eine Webseite, Artikel in der Presse, auf den Webseiten der Kooperationspartnerschaften und in den sozialen Medien schaffen Bewusstsein für die Verankerung des kostenlosen Bewegungsangebots in der Stadt. Die Rundwege wurden von den Präventionsprojekten mit Aktionen für verschiedene Zielgruppen bespielt und in dem Stadtführer “Glücksorte in Mönchengladbach” wurde dem Muskelkater eine Doppelseite gewidmet (siehe Fotos). Einige Schilder aus Rheydt, die abgehängt/ersetzt wurden, hängen nun im Wartebereich des Jobcenter Rheydt und bieten eine niederschwellige Bewegungsmöglichkeit während der Wartezeit oder geben den Wartenden Anregungen für mehr Bewegung im Alltag. Die Muskelkater-Rundwege wurden im November 2022 samt Webseite (https://www.mg-sport.de/unsere-themen/muskelkater-rundwege) an den Stadtsportbund Mönchengladbach übergeben und sollen in Zukunft weiter bespielt werden, z.B. im Rahmen von “Sport im Park”.

Installation der Muskelkater-Schilder in Rheydt (links) und am Abteiberg (rechts), März 2021

Route Abteiberg

Muskelkater-Aktion mit Grundschule, Kindern und Eltern, Mobilitätswoche 2021



Die Muskelkater-Rundwege in einem Stadtführer für Mönchengladbach

<u>Broschüre “Aktiv und gesund”</u>

Während des Corona-Lockdowns wurde mit freundlicher Unterstützung des Katholischen Forums die **Broschüre “Aktiv und gesund”** realisiert und in enger Zusammenarbeit mit der Kursleitung des Kurses Naturbewegung, einem Fotografen, einer Oecotrophologin und einer Designagentur gestaltet. Die Broschüre zeigt zwei Wanderwege im Quartier (Abteiberg und Bunter Garten) mit passenden Bewegungsübungen. Jede Übung wird in leichter Sprache beschrieben und auf Fotos gezeigt, sodass sie ohne weitere Hilfe durchgeführt werden kann. Des Weiteren enthält die Broschüre Rezepte, Ernährungstipps, eine Entspannungsübung und nützliche Informationen/Adressen zu Gesundheitsthemen. Auch das Projekt GliQ, das ALZ und das Katholische Forum werden vorgestellt. Das Heft ist kostenlos in verschiedenen

Einrichtungen im Quartier erhältlich und soll die Bewohner*innen motivieren vor die Tür zu gehen und sich zu bewegen. Egal ob alleine, während der Kontaktbeschränkungen oder mit mehreren Personen. Die Wanderungen und Übungen sind niederschwellig und lassen sich ganz individuell durchführen. Bei der Weihnachtsaktion des ALZ wurden die Broschüren an 100 Personen mit Leistungsbezug verteilt. Auch im Kurs Naturbewegung wird die Broschüre regelmäßig genutzt, sodass die Teilnehmenden motiviert werden, sich auch ohne Kursleitung allein mit dem Heft zu bewegen.

Ausschnitte aus der Broschüre

4.3 Verhaltenspräventive Maßnahmen

<u>Welche verhaltenspräventiven Maßnahmen wurden im Projekt durchgeführt?</u>

- Gesundheitsworkshop "Raus aus dem Corona-Blues"
- Quartierscafé
- Museumsbesuch
- Wildkräuter-Workshop
- Freitagstüte
- Naturbewegung
- Yoga für Senior*innen

- Online-Yoga
- Fahrrad-Treff
- Muskelkater-Aktion mit Eltern und Kindern
- Entspannungskurs
- Münster-Führungen
- Fahrradkurse für Erwachsene
- Yoga für Eltern (mit Kinderbetreuung)

4.4 Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikationsstrategie des Projekts

Welche öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen haben Sie im Projekt durchgeführt?

x Flyer/Plakate x Homepage x Presseartikel ☐ Stadtkarten
x Weitere Maßnahme(n) und zwar: Beiträge bei Instagram und Facebook, Infostände bei öffentlichen Veranstaltungen

Zu welchem Zweck haben Sie die entsprechenden Maßnahmen durchgeführt?

- Flyer/Plakate: Angeboten, Veranstaltungen und das Projekt bewerben
- Homepage: Informationen über Entstehung und Ziele des Projekts, Übersicht über geschaffene Maßnahmen
- Presseartikel: Veranstaltungen bewerben, Bericht über Erfolge des Projekts, Kooperationspartnerschaften zeigen
- Facebookseite Arbeitslosenzentrum: Bewerbung von Angeboten des Projekts, Teilen der Presseartikel, Kooperationspartnerschaften zeigen
- Facebook/Instagram Ernährungsrat: Veranstaltungen bewerben, Bericht über Aktionen und Veranstaltungen, neue Aktive gewinnen, Kooperationen zeigen, Austausch mit Interessierten
- Infostände bei öffentlichen Veranstaltungen: Präventionsprojekte sichtbar machen, Angebote bewerben, Netzwerken, neue Kooperationspartnerschaften finden

4.5 Projektevaluation

Welche Form der Evaluation wurde im Projekt genutzt?

x Selbstevaluation ☐ Evaluation durch Dritte: Nennen Sie die Institution, die die Fremdevaluation durchführt hat.

Beschreiben Sie wie Sie bei der Projektevaluation vorgegangen sind und welche Inhalte Sie fokussiert haben:

Die einzelnen Kursangebote wurden von den Teilnehmenden und Kursleitungen durch Evaluationsbögen in einfacher Sprache bewertet und anschließend von der Projektkoordination schriftlich zusammengefasst. Dabei wurde nach der allgemeinen Zufriedenheit, Bewertung der Kursleitung und Kursinhalte und weiteren Wünschen und Verbesserungsvorschlägen gefragt. Teils wurde ein einfaches Stimmungsbild mit Smileys eingeholt. Auch im persönlichen Gespräch wurden immer wieder und bei allen Maßnahmen Meinungen und Bedürfnisse abgefragt. Dies ergab sich meist spontan und wurde anschließend schriftlich durch die Projektkoordination festgehalten.

4.6 Nachhaltigkeit

Inwiefern ist es Ihnen gelungen, die Projektaktivitäten möglichst nachhaltig auszurichten?

Die Kurse Naturbewegung und Yoga mit Kinderbetreuung wurden **von Beginn an mit einer Mitarbeiterin des Katholischen Forums für Erwachsenenbildung organisiert und komplett von diesem Träger finanziert**. Dies hat sich als erfolgreiche Strategie herausgestellt, da die Kosten für den Kurs von Beginn an an das Budget des Katholischen Forums angepasst waren. Die Übergabe der Kurse war unkompliziert, da sich die Kursleitungen und die Mitarbeiterin des Katholischen Forums seit

Beginn kannten. Das Katholische Forum wird beide Kurse fortführen, solange sich interessierte Kursteilnehmende finden.

Der Kurs Naturbewegung wurde 2021 an das Katholische Forum für Erwachsenenbildung angegliedert und findet wöchentlich statt. Dass nach ca. 9 Monaten Corona-Pause seit August 2021 fast alle Teilnehmenden wieder dabei sind, zeigt, wie gut das Angebot der Zielgruppe gefällt und dass auch die **Rahmenbedingungen** stimmen. Diese wurden mit der Zielgruppe festgelegt (Treffpunkt, Wochentag, Uhrzeit, Inhalte). Es hat sich eine zuverlässige Gruppe von 10 bis 15 älteren, überwiegend alleinstehenden Menschen gefunden, die aufeinander Acht geben und großes Vertrauen in die Kursleitung haben. Durch Mund-zu-Mund-Propaganda kommen regelmäßig neue Personen dazu, um das Angebot auszuprobieren. Neben der leichten Bewegung schätzen die Teilnehmenden besonders das regelmäßige Treffen in der Gruppe und die Gesprächsmöglichkeit mit der Kursleitung. Aus den Inhalten des Kurses Naturbewegung entstand während des Corona-Lockdowns außerdem die **Broschüre "Aktiv und gesund"**, die seit Herbst 2021 in Einrichtungen im Quartier kostenlos ausliegt.

Der Yogakurs findet im Gemeinschaftszentrum "Das Westend" statt. Durch den wöchentlichen Termin kommen immer neue Eltern aus dem Quartier in das Gemeinschaftszentrum und können an weitere Angebote der Stadt Mönchengladbach für Familien angebunden werden. Die Räumlichkeiten stehen dem Yogakurs kostenlos zur Verfügung und das Gemeinschaftszentrum darf die vom Katholischen Forum angeschafften Sportmatten mit nutzen. Eine **Win-Win-Situation**. Die Entwicklung und Bewerbung des Yogakurses lief über das Eltern-Café und die Sozialarbeiterin einer Grundschule im Quartier. Da sich die Mütter bereits aus der Schule kannten und dank der kostenlosen Kinderbetreuung, war die Bereitschaft groß, an dem Yogakurs teilzunehmen. Über die Eltern und Schulsozialarbeiter*innen sprach sich das Angebot schnell herum, sodass nun immer wieder neue Mütter dazukommen.
Der Kurs Naturbewegung findet im öffentlichen Park statt. Da keine Miet- und Materialkosten anfallen, bestehen für den Veranstalter (Katholisches Forum) lediglich Honorarkosten. Der **Kostenfaktor** spielt immer eine große Rolle bei der Verstetigung von Angeboten und sollte bei der Entwicklung niederschwelliger Maßnahmen immer beachtet werden.

Im Ernährungsrat wurden seit dem zweiten großen Treffen im Mai 2022 **Ehrenamtliche** in das Orga-Team einbezogen. Die Projektmitarbeiterinnen warben seit Mai bei Veranstaltungen und per Mail-Verteiler regelmäßig für die Mitarbeit bei der Koordination des Ernährungsrates, sodass sich schnell einige Aktive fanden. Insbesondere der Gedanke, selbst aktiv in der eigenen Stadt mitzugestalten, zog die Interessierten ins Orga-Team. Mit der Zeit konnten bei den Ehrenamtlichen verschiedene **Expertisen identifiziert** werden, u.a. Ernährungswissenschaft, Nachhaltigkeit, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Fördermittel. Die Arbeitsgruppen koordinieren sich erfolgreich selbst und die Ernährungsräte in NRW und deutschlandweit unterstützen sich durch das neu gegründete Netzwerk noch intensiver.

Wie bereits in Kapitel 4.2 beschrieben, sind die Muskelkater-Rundwege langfristig im öffentlichen Raum am Abteiberg und in Rheydt installiert und wurden samt Webseite und Material an den Stadtsportbund zur weiteren Nutzung übergeben. Die Stadt Mönchengladbach wurde schon bei der Entwicklung der Rundwege einbezogen.

Bei der Radfahrschule spielen die ehrenamtlichen Trainer*innen mit ihrer **Motivation** und Eigeninitiative eine zentrale Rolle. Außerdem stellt die Verkehrswacht die Jugendverkehrsschule (Übungsplatz, Kursräume und technische Ausstattung, Werkstatt, Garage) kostenlos für die Durchführung der Kurse zur Verfügung und der SKM übernimmt die Koordination. Gute **Netzwerkarbeit** zeigte sich erfolgreich und **Pressearbeit** ist ein Faktor, der für alle Beteiligten wichtig ist.

Welche Projektaktivitäten konnten verstetigt werden?

- Kurs Naturbewegung (Katholisches Forum)
  kostenlos, wöchentlich im Bunten Garten
- Yoga-Kurs mit Kinderbetreuung (Katholisches Forum)
  kostenlos, wöchentlich im Gemeinschaftszentrum "Das Westend"
- Radfahrschule (SKM Rheydt)
- Muskelkater-Rundwege (Stadtsportbund)
- Ernährungsrat Mönchengladbach (Ehrenamt)

Welche Aspekte waren förderlich bei der Verstetigung? Welche Aspekte haben die Verstetigung Ihrer Projektaktivitäten erschwert?

Nennen Sie hier sowohl förderliche, als auch herausfordernde Aspekte.

Förderliche Aspekte

- Zusammenarbeit mit Projekt "Besser leben in Rheydt" und Kooperationspartnerschaften
- enger Austausch mit Personen aus der Zielgruppe
  → Partizipation bei allen Schritten der Entwicklung und Rahmenbedingungen der Angebote
- niedrigschwellige Angebote
- aufgeschlossene Personen im Netzwerk, die sich dem Thema Gesundheit annehmen möchten
- Austausch in Gremien (Quartiersarbeitskreis, Sozialraumkonferenz, Steuerungsrunde)
- Träger mit Förderauftrag (Geld) für benachteiligte Menschen und Bildung
- Träger, die kostenlos Räume zur Verfügung stellen (VHS, Gemeinschaftszentrum, Treff am Kapellchen)
- Schaffen von Win-Win-Situationen mit anderen Einrichtungen
- offene, eigenständige, mitdenkende Kursleitungen, die gut zur Zielgruppe passen
- bestehende Gruppen (z.B. Elterncafé)
- Expert*innen für Zielgruppen (z.B. Schulsozialarbeit)
- motivierte Ehrenamtliche (Radfahrschule, Ernährungsrat)

Herausfordernde Aspekte

- Alles braucht eine hauptamtliche Koordinierungsstelle, aber viele Einrichtungen haben sehr knappe Ressourcen (Personal/Zeit, Geld)
  → Welcher Träger übernimmt eine Radfahrschule/Muskelkater-Rundwege, zusätzlich und ohne neuen Personaleinsatz?
- hohe Honorarkosten für zugelassene Präventionskursleitungen überschreiten den Stundensatz von Bildungseinrichtungen weit
- keine zuständige Person für gesundheitliche Prävention in der Stadtverwaltung, Gesundheitsamt überfordert und mit anderen Themen (Corona) überlastet
- keine Kooperationsstrukturen auf dem Feld der gesundheitlichen Prävention (Quartier und Kommune) → bspw. ist die Kommunale Gesundheitskonferenz eine geschlossene Veranstaltung ohne nach außen sichtbaren nachhaltigen Mehrwert und Arbeitsgruppen
- Gesundheit / Prävention nicht im Leitbild und Kommunikation der Stadt Mönchengladbach
- zweimaliger Wechsel der Projektkoordination: erneute Einarbeitung, Kennenlernen aller Beteiligten
- Corona-Pandemie: Kontaktabbrüche, keine Gremien, keine Präsenztreffen etc.
- Kursgebühren für die Zielgruppe

5 Resümee

5.1 Einschätzung des Projektverlaufs

Reflektieren Sie den gesamten Projektverlauf unter Berücksichtigung des Zusammenspiels der wesentlichen Parameter:

- Zeit
- Personelle Kapazitäten
- Finanzielle Mittel

Gehen Sie dabei insbesondere darauf ein, inwiefern unerwartete Veränderungen Ihre Zielsetzungen beeinflusst haben und wie Sie mit diesen Veränderungen umgegangen sind.

Die Corona-Pandemie, welche im März 2020 - fünf Monate nach dem Projektstart - begann, veränderte alles! Das Hauptproblem lag neben den bereits geschilderten Herausforderungen in der Zielgruppenerreichung. Da die Pandemie das Projekt noch in der Anfangsphase getroffen hat, war noch kein richtiger Zugang zu Personen aus der Zielgruppe aufgebaut. Mit den unterschiedlichen Erlassen von Bund und Ländern wurde der Begegnungsbereich des Arbeitslosenzentrums

geschlossen und der Mittagstisch wurde zu einer ambulanten Essensausgabe umgewandelt. Das führte dazu, dass auch die Bedarfsanalyse nicht richtig durchgeführt werden konnte und sich mehr auf die Entwicklung von Evaluationsinstrumenten und Konzepten konzentriert wurde. Die Schließung vieler Einrichtungen und die neuen Herausforderungen bedingten auch, dass die meisten Kooperationspartnerschaften vorerst stark mit dem eigenen Umgang der Pandemie beschäftigt waren. Es musste also mit mehr Aufwand an der Aufrechterhaltung der Kooperationen gearbeitet werden. Mit den Lockerungen im Sommer 2020 konnte an einigen Kooperationen wieder angesetzt werden, andere waren (noch) nicht bereit, Maßnahmen zu planen oder umzusetzen.
Dazu muss auch deutlich gesagt werden, dass die Planung von Maßnahmen und das immer wieder umplanen / absagen / neu planen für alle Beteiligten, ob Kursleitung, Teilnehmende, Kooperationspartner oder Projektkoordination ein kräftezehrendes Unterfangen war. Durch stetig wechselnde Erlasse und Verordnungen war eine Verunsicherung bei allen Involvierten festzustellen. Als im Herbst 2020 die Infektionszahlen wieder stiegen, fragten Kooperationspartnerschaften sowie Teilnehmende immer wieder an, ob die Maßnahmen fortgeführt würden. Viele Teilnehmende waren sich unsicher, ob sie an Maßnahmen teilnehmen sollten, nur weil dies „noch erlaubt sei“. Hier musste immer wieder abgewogen werden, welche Kurse oder Veranstaltungen sinnvoll und „notwendig“ sind, oder welche verschoben werden können.

Eine weitere Herausforderung bestand darin, Maßnahmen sicher anzubieten. Damit geht einher, dass diese beispielsweise in kleineren Gruppen besser und sicherer gestaltet sind. Dies stellt allerdings die Wirtschaftlichkeit der Kurse in Frage. Ein Beispiel: ein Senior*innen Yoga Kurs, der im Sommer angelaufen ist, räumlich bedingt mit neun Teilnehmenden, sollte im Herbst in die zweite Runde gehen. Dadurch, dass es sich bei den Maßnahmen im Projekt nicht um Sport, aber auch nicht direkt um außerschulische Bildung handelt, war es nicht ganz eindeutig, unter welche Regelungen sie fallen. Somit stellte sich auch die Frage, ob und wenn ja, wie Maßnahmen stattfinden können. Den Senior*innen Yoga Kurs in zwei Kurse aufzuteilen mit vier bzw. fünf Teilnehmenden widerspricht dem Wirtschaftlichkeitsgebot des Leitfaden Prävention.
Natürlich wurde auch das Thema online Kurse in Betracht gezogen. Hier zeigten sich aber unterschiedliche Probleme. In anderen Projekten konnten bestehende Kurse in ein online Format umgewandelt werden. Dies bietet sich an, wenn eine Gruppe bereits besteht, die Teilnehmenden die Kursleitung kennen und eine generelle online- und Technikaffinität vorliegt. Im Projekt GliQ bestanden zum Zeitpunkt der ersten Restriktionen aber noch keine Kurse oder andere Gruppen, sodass online Kurse der Beginn gewesen wären. Es wäre also wesentlich erschwerter gewesen, überhaupt einen Zugang zur Zielgruppe und diese dann für einen online Kurs zu gewinnen.
Der einzige direkte Zugang zur Zielgruppe waren die Besucher*innen des Mittagstisches des Arbeitslosenzentrums. Im Rahmen von Gesprächen wurde deutlich, dass hier beim Großteil gar nicht die notwendigen Voraussetzungen (Endgerät, Internetzugang etc.) vorhanden waren. Wenn Interesse bei einzelnen Personen bestand, wurde auf die online Angebote des Projekts Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung des Jobcenter Mönchengladbach aufmerksam gemacht. Nach der Lockerung der Corona-Beschränkungen war die nächste Herausforderung, das Vertrauen der Zielgruppe wiederzugewinnen und sie zur Teilnahme an Maßnahmen zu motivieren.

Ein weiterer herausfordernder Aspekt ist die Tatsache, dass das Projekt von einer Projektkoordination und nicht als Koordinationsteam geführt wird. Die anderen Mitarbeitenden des Arbeitslosenzentrums sind in Sozialberatung, Küche und Verwaltung tätig. Trotz Einbindung der Projektkoordination in das Team, gibt es keine Person, mit der ein Austausch oder Ideenentwicklung auf fachlicher Ebene stattfinden kann. Ein Glück ist, dass es in Mönchengladbach Rheydt mit BeLeR ein zweites Förderprojekt des GKV-Verbandes und das Projekt Gary gibt. Dadurch entstand eine enge Zusammenarbeit der vier Projektmitarbeiterinnen auf fachlicher und organisatorischer Ebene. Durch diese gemeinsamen Kräfte und das große Netzwerk konnten in Mönchengladbach innerhalb von drei Jahren besonders auf Verhältnisebene viele nachhaltige Strukturen geschaffen werden. Die Projekte in Rheydt endeten am 31.12.2022.

Der zweimalige Wechsel der Projektkoordination in kurzer Zeit führte zwar zu längeren Einarbeitungszeiten, ist aber insgesamt sehr gut verlaufen. Es gab gemeinsame Treffen zur Übergabe und ausführliche Dokumentation, sodass das Projekt und alle Maßnahmen immer erfolgreich weitergeführt werden konnten. Mit einer Tandem-Koordination wäre dies sicherlich einfacher gewesen. Dies zeigt das Projekt BeLeR mit zwei Teilzeit-Koordinatorinnen.

Da für die meisten Maßnahmen direkt mit Kooperationspartnerschaften zusammengearbeitet wurde, gab es keine Engpässe bei finanziellen Mitteln. Lediglich die Vergütung der Projektkoordination ist trotz

der hohen Selbstverantwortlichkeit und sehr umfassenden Aufgaben vergleichsweise gering. Es fehlt von Seiten der Fördergeber die Vorgabe zur Einbindung der Projektstelle in tarifliche Strukturen. Eine bessere Bezahlung und Sonderzahlungen etc. könnten die Motivation verbessern und der Fluktuation entgegenwirken. Besonders für Berufseinsteiger*innen kann die alleinige Koordination eines so umfassenden Projektes sehr herausfordernd sein.

In Mönchengladbach zeigt sich, dass die Kommune das Thema Gesundheitsförderung noch nicht umfassend für sich erkannt hat und noch keine städtischen Strukturen zur Steuerung und Partizipation geschaffen wurden. Keine der von den Projekten initiierten Maßnahmen konnte an städtische Stellen angegliedert werden und regelmäßig wurden Gespräche schnell mit dem Mangel personeller Ressourcen beendet. Obwohl die Stadt Mönchengladbach das Arbeitslosenzentrum beauftragt hat, das Präventionsprojekt GliQ zu starten, hat sich in den mehr als drei Jahren Projektlaufzeit wenig verändert. Lediglich beim Ernährungsrat ist die Stabsstelle Strukturwandel der Stadt an der Akquise von Fördergeldern interessiert, wobei die Grenzen des Ehrenamts immer wieder verdeutlicht werden müssen. Die Mitarbeit des Fachbereichs Kinder, Jugend, Familie in der Arbeitsgruppe Ernährungsbildung des Ernährungsrats und eine Ansprechperson in der VHS bringen etwas Unterstützung und Reichweite. Für alle anderen Themen des Projekts ist dies leider nicht der Fall.

Das Projekt GliQ gehört neben dem Mittagstisch zu den Ansätzen, mit denen sich das Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach konzeptionell gegenüber dem Quartier öffnet. Die Öffnung gegenüber dem Quartier wird mit dem Kunstprojekte „Ein Garten mit Brücken“ von Ruth Buchanan, das am 7. Mai 2023 eröffnet wird, verstetigt und erweitert. Das Gemeinschaftsprojekt mit dem Stiftisch Humanistischen Gymnasium, dem Museum Abteiberg und NEUE AUFTRAGGEBER wurde parallel zum GliQ entwickelt, projektiert und umgesetzt. Viele Einrichtungen konnten für die Gesundheitsförderung verschiedener Zielgruppen sensibilisiert werden. In den Gremien herrscht ein reger Austausch im Stadtteil, der auch ohne das Projekt weitergeführt wird und Gesundheitsthemen weiter mitdenkt. Schlussendlich haben durch die Angebote des Projekts viele Menschen den Weg zur Bewegung und Entspannung im Alltag gefunden und insbesondere während der Pandemie konnte der Einsamkeit entgegengewirkt werden. Es haben Menschen zusammengefunden, die sich sonst nicht getroffen hätten und es sind tolle Gruppen und sogar Freundschaften entstanden. Mönchengladbach hat nun Muskelkater-Rundwege, einen Ernährungsrat, eine Radfahrschule für Erwachsene, einen Yoga- und Naturbewegungskurs und vieles mehr.

5.2 Lessons Learned

Fassen Sie hier die zentralen Erkenntnisse („Lessons Learned“), die Sie aus dem gesamten Projektzeitraum gewonnen haben, zusammen:

1. Dreieinhalb Projektjahre vergehen sehr schnell, auch aufgrund von Pandemie und Personalwechsel. Verstetigung ist in dieser kurzen Zeit herausfordernd und muss immer von vornherein mitgedacht werden.

2. Projektkoordination funktioniert besser in Teamarbeit, siehe Zusammenarbeit mit Projekt BeLeR.

3. Der Erfolg von Maßnahmen hängt an Personen, die versuchen alles möglich zu machen. Unwillige Personen an wichtigen Positionen können einen ausbremsen und Motivation nehmen.

4. Insbesondere im “sozialen Bereich” (Kitas, Schulen, Gemeinschaftszentren etc.) gibt es viele offene Türen und Ohren für die Gesundheitsförderung, jedoch fehlen in den Einrichtungen die Ressourcen für die Organisation/Koordination von Angeboten.

5. Es braucht eine zuständige Person in der Stadt für Gesundheitsprävention, die gleichzeitig Koordinierungsstelle für in Projekten entwickelte Angebote ist. Es braucht ein kommunales Verständnis, sich dieser Aufgabe zu widmen und gesundheitsförderliche Prozesse mitzudenken, die auch vulnerable Gruppen erreichen. Um Projektinhalte/-ergebnisse/-aufgaben kommunal nachhaltig zu verankern, ist eine kommunale Beteiligung (personell und finanziell) erforderlich und sollte gestärkt werden.

6. Ehrenamt ist begrenzt. Ehrenamtliche sollten keine Themen vorantreiben müssen, für die eigentlich die Verwaltung zuständig ist/sein sollte.

7. Die Projektzielgruppe in Mönchengladbach hat viele essentielle Probleme, die die Teilnahme an Präventionsangeboten erschweren. Für viele steht bei den Angeboten das Beisammensein im Fokus und Bewegung/Ernährung eher im Hintergrund. Grundlegendes wie Anmeldung, Pünktlichkeit, Kommunikation sind für viele Personen herausfordernd und müssen eng begleitet werden.

8. Teilnehmende gewinnt man nur mit Partizipation der Zielgruppe bei der Entwicklung und Durchführung der Angebote. Peers sind Expert*innen für ihre eigene Lebenswelt und Angebote mit passenden Rahmenbedingungen sprechen sich schnell rum.

9. Für die Projektzielgruppe ist es schwierig, zu verstehen, dass das Projekt “Gesund leben im Quartier” endet und die Zusammenhänge - Fördergeber, Kooperationspartnerschaften, Verstetigung, Projektträger - sind zu komplex. Es hat lange gebraucht, das Vertrauen der Zielgruppe zu gewinnen und die Projektkoordination war auch vertraute Ansprechperson für Themen außerhalb der Gesundheitsförderung.

10. Das Projekt hat in Mönchengladbach viel bewirkt, wurde stets sehr positiv wahrgenommen und von allen Beteiligten als notwendig angesehen. Dies zeigt den immensen Bedarf und Leidensdruck der Menschen und sollte von der Stadt weiter bearbeitet werden.

6 Ausblick

Geben Sie einen Ausblick auf den Zeitraum nach Beendigung der Projektlaufzeit:

Mit dem Projektende am 30.04.2023 verlässt Julia Sticker das Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach. Die verstetigten Maßnahmen laufen wie beschrieben bei den jeweiligen Trägern weiter. Im Mai wird die Umgestaltung des Gartens hinter dem Arbeitslosenzentrum fertiggestellt und gemeinsame Gesundheitsangebote mit dem Präventionsprojekt des Jobcenter Mönchengladbach “Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung” sind denkbar.