

Kompass – Wegweiser für Gesundheit, Ernährung und Bewegung

Joshua Kreipe (Gesundheitslotse, Lammetal GmbH)
Katrín Hirsch und Friederike Günther (Projektleitung,
Special Olympics Niedersachsen)



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

**Special
Olympics**
Niedersachsen



Ablauf

**Special
Olympics**
Niedersachsen



1. Special Olympics
2. Kompass – Wegweiser für Gesundheit, Ernährung und Bewegung
 - Projekt-Ablauf und Projekt-Ziele
 - Erfahrungen aus der Projekt-Praxis
 - Meilensteine und Erfolgsfaktoren
 - Fragen und Austausch



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

Special Olympics
ist mehr als Sport

**Special
Olympics**
Deutschland



Special Olympics

*Special
Olympics
Deutschland*



- weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit geistiger Behinderung
- Über 5 Mio. Athlet*innen in 174 Ländern
- So ist Special Olympics organisiert:
 - Internationaler Dachverband
 - Bundesverband
 - Landesverbände

Kompass – Wegweiser für Gesundheit, Ernährung und Bewegung

**Special
Olympics**
Deutschland



Projekt-Ablauf: Übersicht

**Special
Olympics**
Deutschland



- Die KKH Kaufmännische Krankenkasse fördert das Projekt Kompass
 1. Projekt-Zeit: 2019 – 2022
 2. Projekt-Zeit: 2023 – 2025
- Menschen mit geistiger Behinderung werden zu Gesundheitslots*innen ausgebildet
- Gesundheitslots*innen arbeiten als Multiplikator*innen



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

Projekt-Ablauf: Übersicht

**Special
Olympics**
Niedersachsen



- Gesundheitslots*innen geben ihren Kolleg*innen Tipps
- Kolleg*innen können die Lots*innen zum Thema Gesundheit fragen.
Zum Beispiel:
 - Wie kann ich gesund essen?
 - Wie kann ich mich mehr bewegen?
 - Wie kann ich mich entspannen?

Projekt-Ablauf: Übersicht

**Special
Olympics**
Niedersachsen



- Bedarfsanalyse
- Seminar-Reihe
- Besuche in den Einrichtungen
- Evaluation

Projekt-Ablauf: Seminar-Reihe

**Special
Olympics**
Niedersachsen



- Seminar-Reihe mit 7 Seminar-Terminen
- An den Seminar-Terminen werden Themen zum Bereich „Gesundheit“ gemeinsam bearbeitet. Themen sind zum Beispiel:
 - Entspannung
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Soft Skills

Projekt-Ziele

**Special
Olympics**
Niedersachsen



1. Gesundheitsförderung und Prävention:

- Interesse an Gesundheit stärken
- Gesundheitskompetenz fördern

2. Selbstbestimmung und Empowerment:

- Selbstbewusstsein stärken
- Netzwerke aufbauen

3. Chancengleichheit und Inklusion:

- Öffentlichkeitsarbeit



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

Projekt-Praxis: Mögliche Gesundheitsangebote

*Special
Olympics
Niedersachsen*



- Mit anderen Walken oder Spazieren gehen
- Mit anderen Bewegungsübungen machen
- Plakate zu Gesundheit erstellen und aufhängen
- Vorträge zu Gesundheit halten
- Andere beraten, Gesundheitssprechstunde

Bisherige Meilensteine

**Special
Olympics**
Niedersachsen



- Ausbildung von 13 Gesundheitslots*innen
- Einführung von Gesundheitsmaßnahmen:
 - Gesundheitssprechstunde
 - Walking-Gruppe
 - Regelmäßige Bewegungseinheit in den Werkstatt-Gruppen
- Sichtbarkeit vom Projekt und den Gesundheitslots*innen



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

Erfolgsfaktoren

**Special
Olympics**
Niedersachsen



- Mehrere Gesundheitslots*innen in einer Einrichtung ausbilden
- Teilnehmer*innen mit einbeziehen
- Materialien an die Zielgruppe anpassen
- Auch nach der Seminar-Reihe unterstützen
- Feste Ansprechpersonen in den Einrichtungen



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Katrin Hirsch und Friederike Günther
Special Olympics Deutschland in Niedersachsen e. V.
E-Mail: gesundheit@specialolympics-nds.de
Mobil: 01573 6557984
Mobil: 01522 5139600



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

**Special
Olympics**
Niedersachsen

