

Leitfaden zur geschlechtergerechten Durchführung von Programmen zur Sturzprävention

Allgemeine Grundsätze

- Konkrete Alters- und Zielgruppe benennen: Männer und Frauen ab 65 Jahre, keine schwerwiegenden gesundheitlichen Einschränkungen
- Rollenbilder in Werbung und Ansprache verwenden, in der Praxis gegen Klischees arbeiten
- Realistische Werbung und Bilder zeigen (zielgruppenspezifisch, keine realitätsfernen Models)
- Geschlechtergerechte Sprache verwenden

Leitfaden für Veranstalterinnen und Veranstalter

Organisatorisches

- Verschiedene Kurszeiten (10 x 60-90 Min., idealerweise Vormittag bis später Nachmittag) und Gruppenzusammensetzungen anbieten (geschlechtergetrennt und geschlechtergemischt)
- Gute Erreichbarkeit des Kursortes auch für ältere, körperlich eingeschränkte und immobile Menschen gewährleisten (insbesondere Frauen höheren Alters oft ohne Führerschein)

Akquise von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

- Zeitung am besten geeignetes Medium, um Zielgruppe anzusprechen
- Mund-zu-Mund-Propaganda ebenfalls bedeutend, deshalb soziales Umfeld der Zielgruppe einbeziehen
- Über Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Krankenkassen oder Sportvereine Informationsmaterial verbreiten

Für Frauenkurse

- Traditionell weiblich: Gesundheitsbewusstsein, Fürsorglichkeit (für den eigenen Körper), Zurückhaltung, Ästhetik(-bewusstsein)
- Mögliche Slogans: „Entspannung“, „Sicherheit“, „Aktivität für Körper, Geist und Seele“
- Eher Interesse an Gesundheits- anstatt Leistungssport mit Wettbewerbscharakter

Für Männerkurse

- Traditionell männlich: Leistung, Kraft und Konkurrenz
- Mögliche Slogans: „Sturzprävention ab 65“, „Krafttraining“, „Gesund und leistungsfähig durch Sport und Bewegung“
- Haben eher visuelle Wahrnehmung, sind über entsprechend aussagekräftige Bilder zu erreichen, die zum Beispiel Aktivität und Muskeltraining darstellen
- Gezielte Ansprache und Werbung, die Frauen nicht mit einbezieht

Für gemischtgeschlechtliche Kurse

- In der Ansprache einen Mittelweg finden, der in etwa beiden Rollenbildern entspricht, wie zum Beispiel „Gesund und stark durch den Alltag“
- Vorteile von Fahrgemeinschaften für Ehepaare, Nachbarinnen und Nachbarn hervorheben

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer

Allgemeine Voraussetzungen:

- Mindestens Übungsleiter C-Lizenz oder berufsbezogene Qualifikation (zum Beispiel Physiotherapeutin und Physiotherapeut oder Sportlehrerin und Sportlehrer)
- Erfahrung mit Bewegungsangeboten für ältere Menschen
- Spezielle Qualifikation im Bereich der Sturzprävention wünschenswert

In Frauenkursen

- Rücksichtnahme/auf individuelle Möglichkeiten eingehen
- Ermutigung zum Ausleben der eigenen Leistungsfähigkeit
- Überforderung und Verunsicherung vermeiden
- Auf das Körpergefühl der Frauen eingehen, rationale Erklärung nicht so wichtig
- Keine Wettbewerbs-, sondern Wohlfühlatmosphäre schaffen
- Kommunikation und Austausch zwischen den Teilnehmerinnen fördern
- Häufiger weibliche Kursleitung gewünscht

In Männerkursen

- Häufig Überschätzung der körperlichen Möglichkeiten, daher mehr beobachten und bei Überforderung regulierend eingreifen
- Übungen sollen körperlich auslastend sein
- Rationaler Erklärungsansatz wichtig
- Langsames Heranführen an Entspannungsübungen, die hier durchaus gut ankommen
- Erfahrungsaustausch und Kommunikation ist Männern in der Praxis sehr wichtig
- Spaß und lockere Stimmung erwünscht
- Geschlecht der Kursleitung eher unwichtig

In gemischtgeschlechtlichen Kursen

- Vertrauens- und rücksichtsvoller Umgang
- Unangenehme Situationen und Übungen vermeiden, die Überforderung und Scham hervorrufen könnten
- Langsame Steigerung des Schwierigkeitsgrads
- Behutsamer Umgang mit Körperkontakt
- Lockerer, humorvoller Umgangston
- Eher weibliche Kursleitung gewünscht

Herausgeber: Kreis Minden-Lübbecke
Portastraße 13, 32423 Minden
www.minden-luebbecke.de

Kontakt: Andrea Strulik
Gleichstellungsbeauftragte
Tel.: 0571 807-24210
E-Mail: a.strulik@minden-luebbecke.de



Stand: Dezember 2016



Dieser Leitfaden wurde im Arbeitskreis Geschlechtergerechte Gesundheit im Rahmen der Kommunalen Gesundheits-, Alters- und Pflegekonferenz erarbeitet.