

Zukunftswerkstatt **#gesundheits** 19.11.2022 **Ergebnisprotokoll**

Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 1

Agenda

Zukunftswerkstatt #gesundheit Emsdetten_2038,

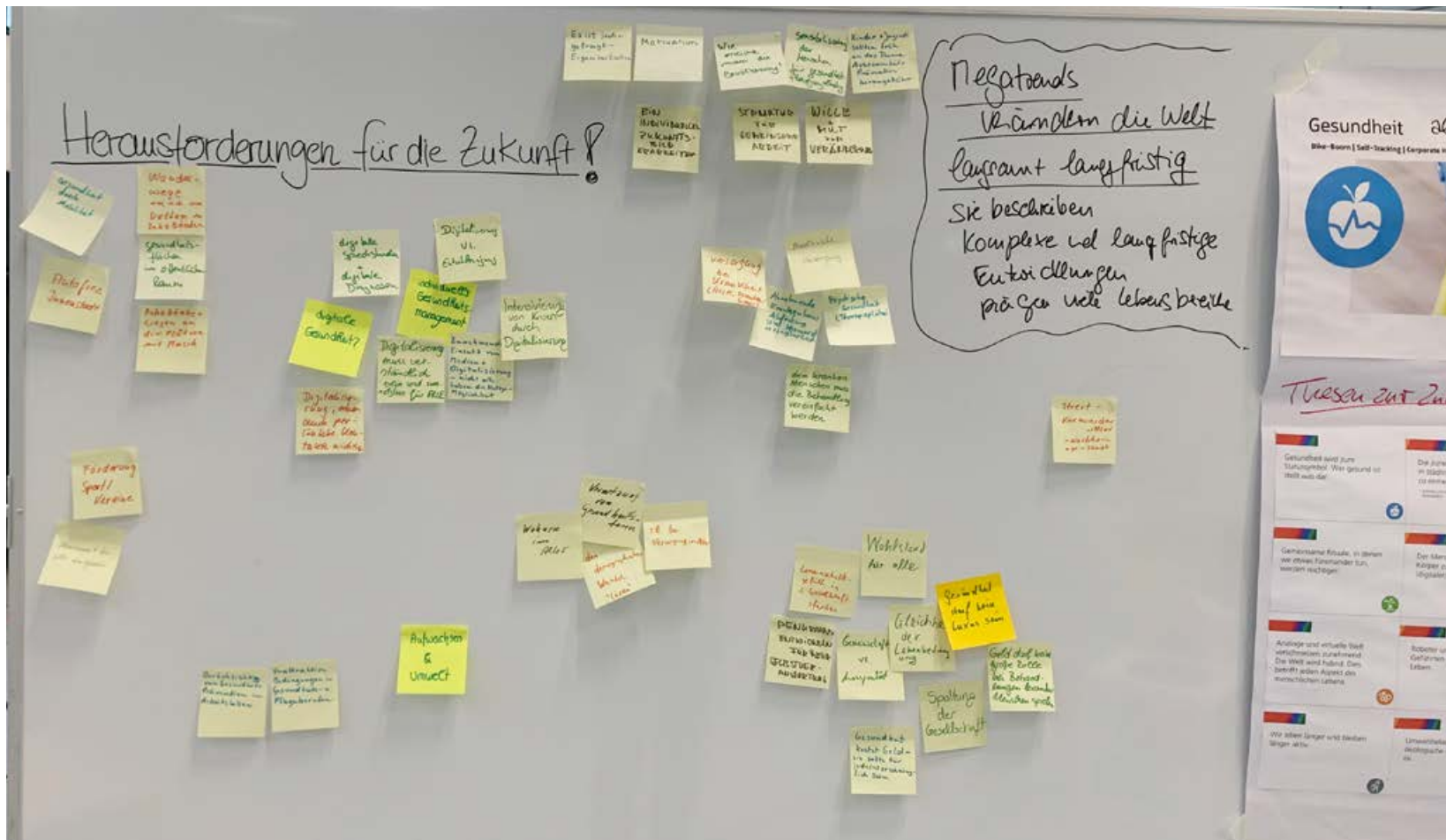
Sporthalle Käthe-Kollwitz Realschule, Emsdetten, 19. November 2022,
10 bis 14 Uhr

- Begrüßung durch Katrin Liebert (elemente designagentur) und Margit Richters (Stadt Emsdetten)
- Gesundheitsübung und Themeninputs mit anschließenden Dialogrunden
- Sammlung von Herausforderungen
- Perspektivwechsel: Persona und Ihre Bedürfnisse
- Mittagspause
- Gesundheitsübung „Energizer“
- Zukunftsreise und Visionsentwicklung
- Vorstellung der Ergebnisse

Moderation: Christina Schlottbom (ISR) und Katrin Liebert (elemente designagentur)

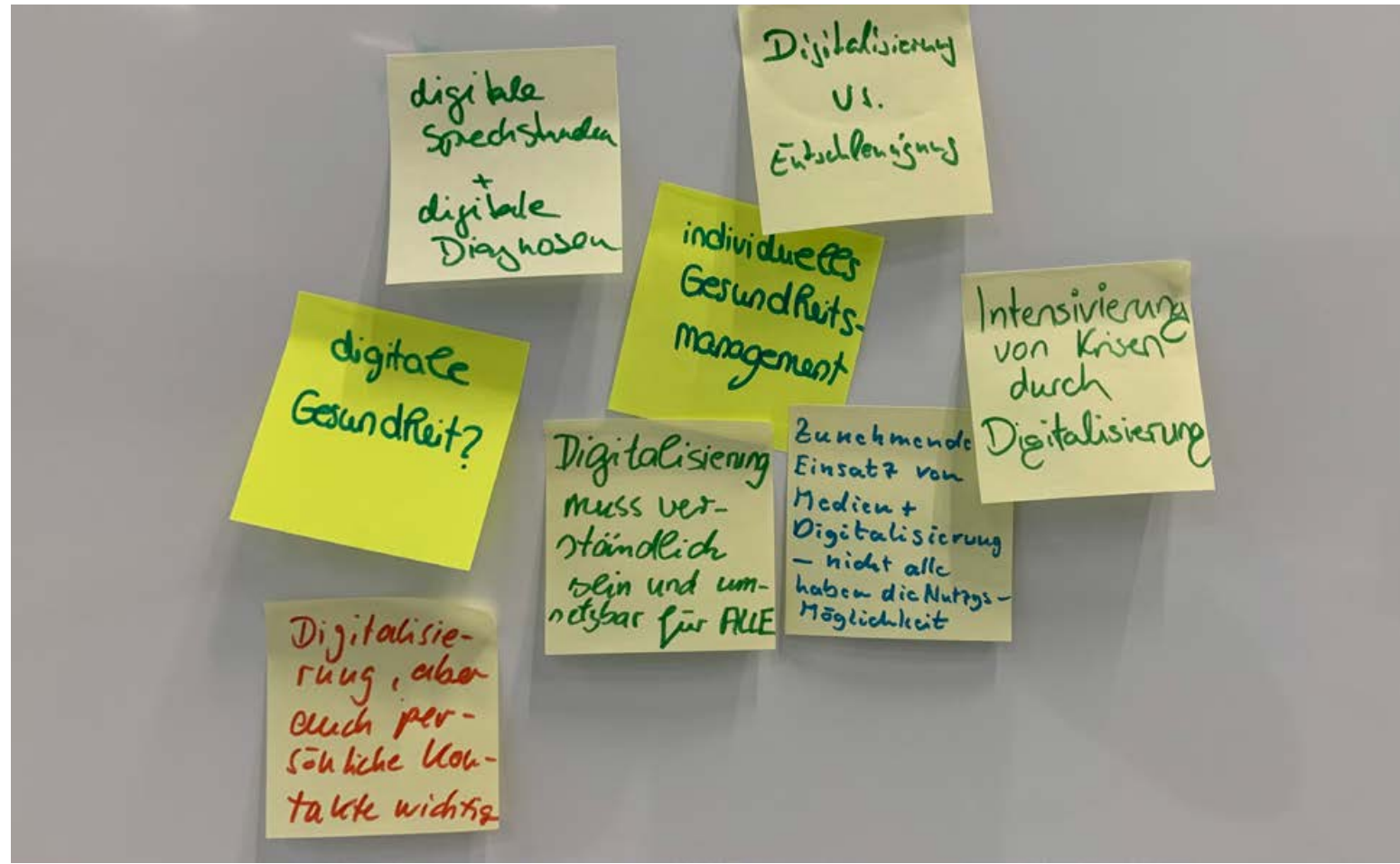
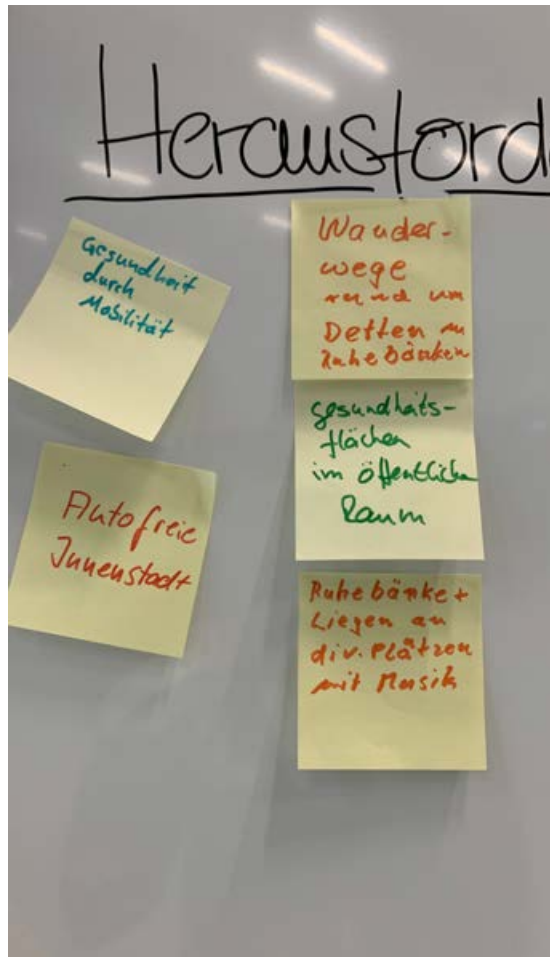


Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 2

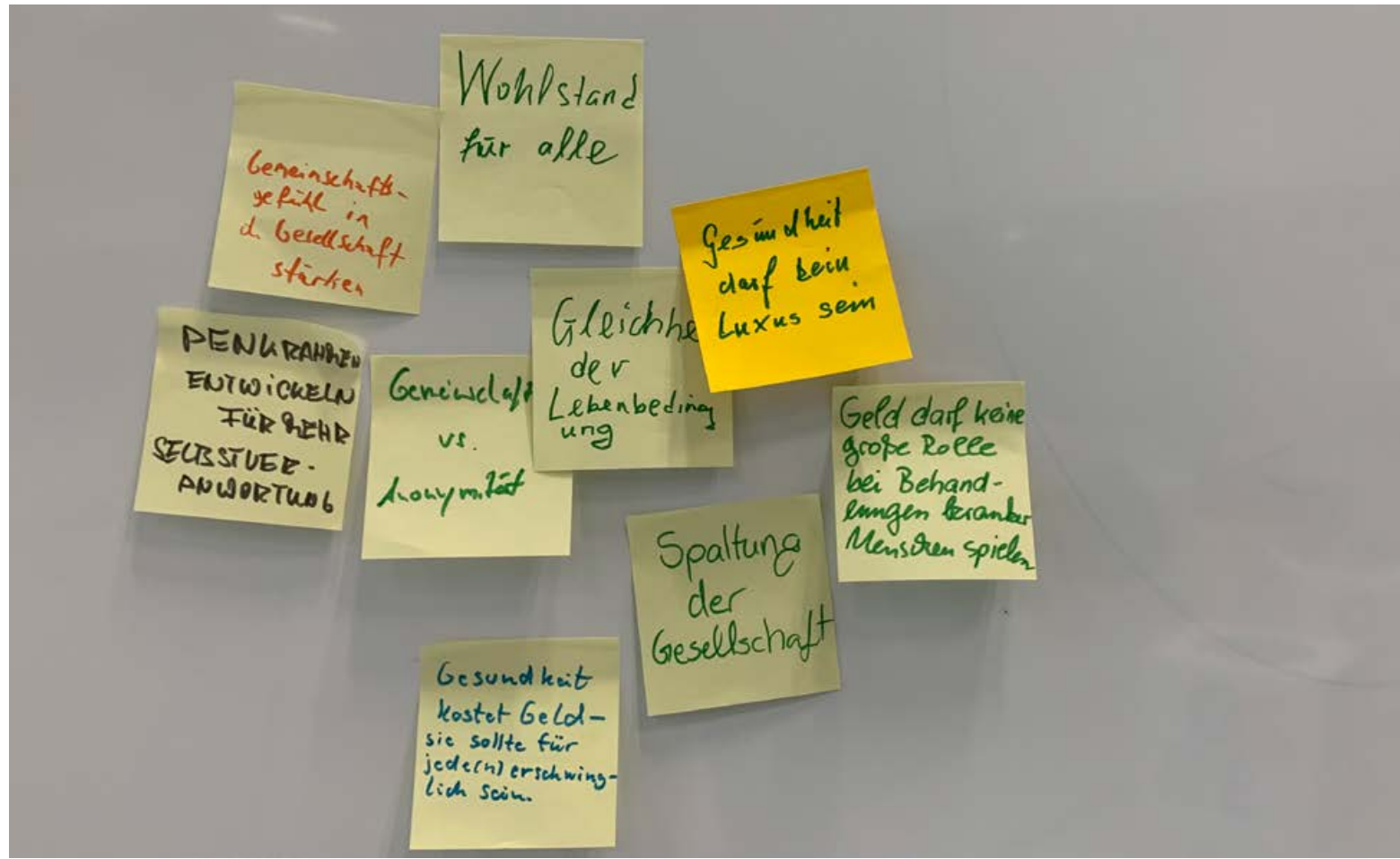
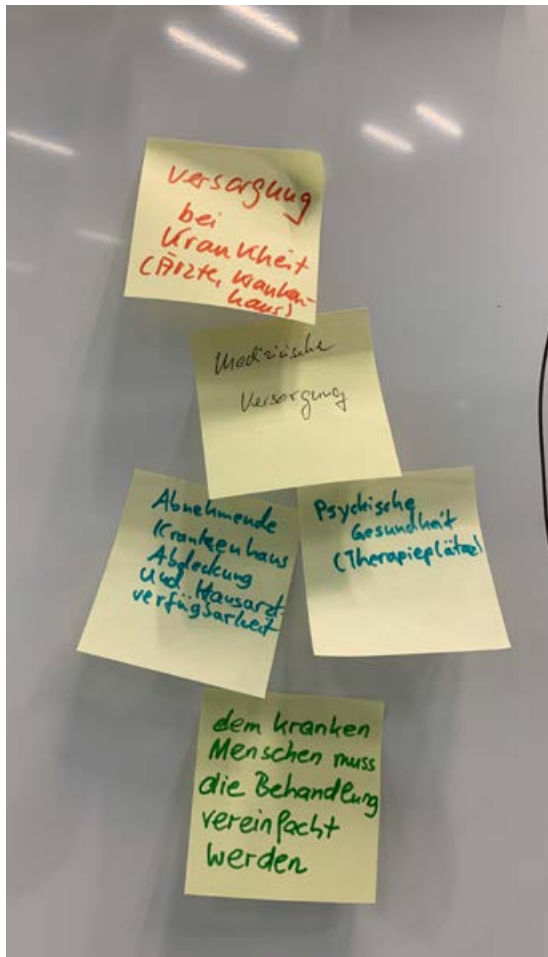


Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // **Protokoll** // Seite 3

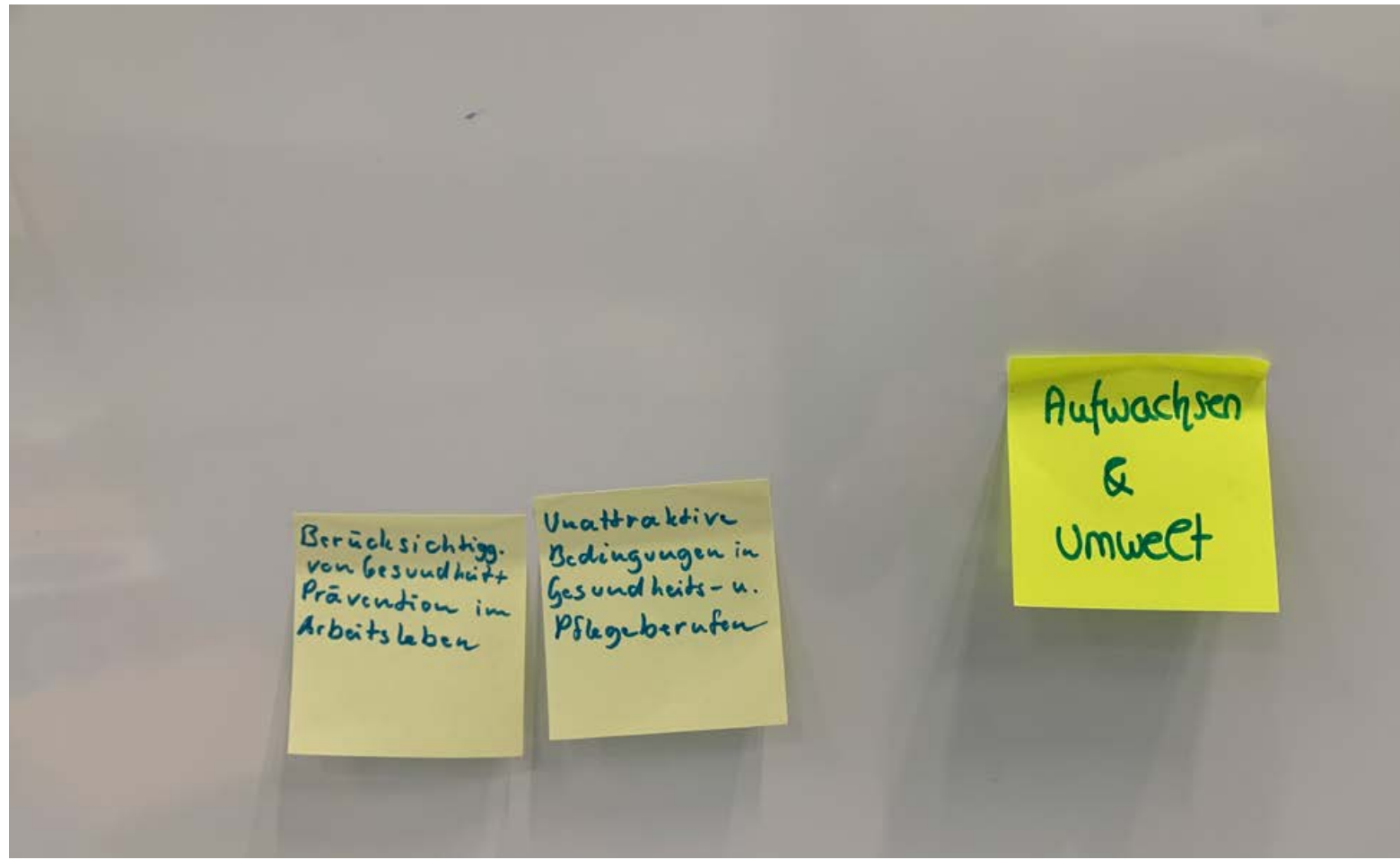
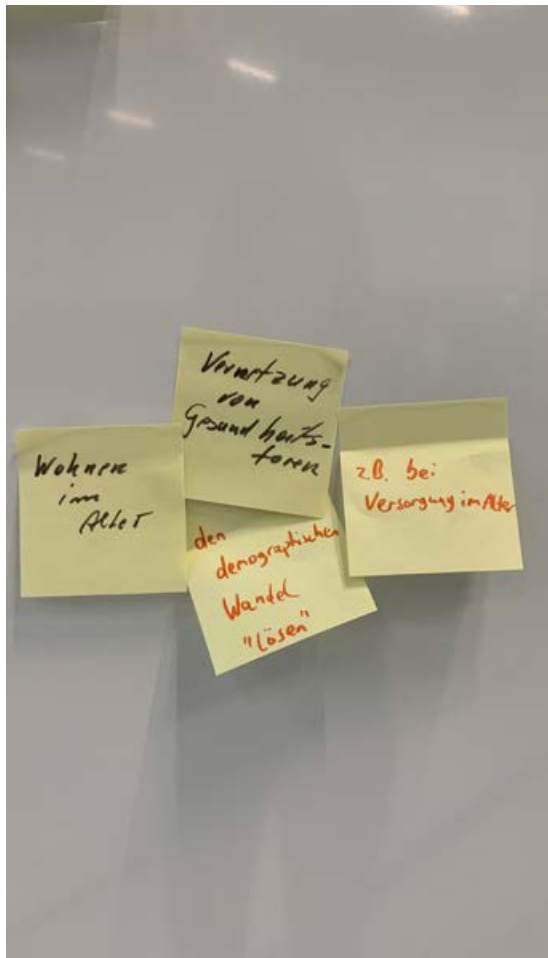
Sammlung Herausforderungen aus der Eigenperspektive



Sammlung Herausforderungen aus der Eigenperspektive

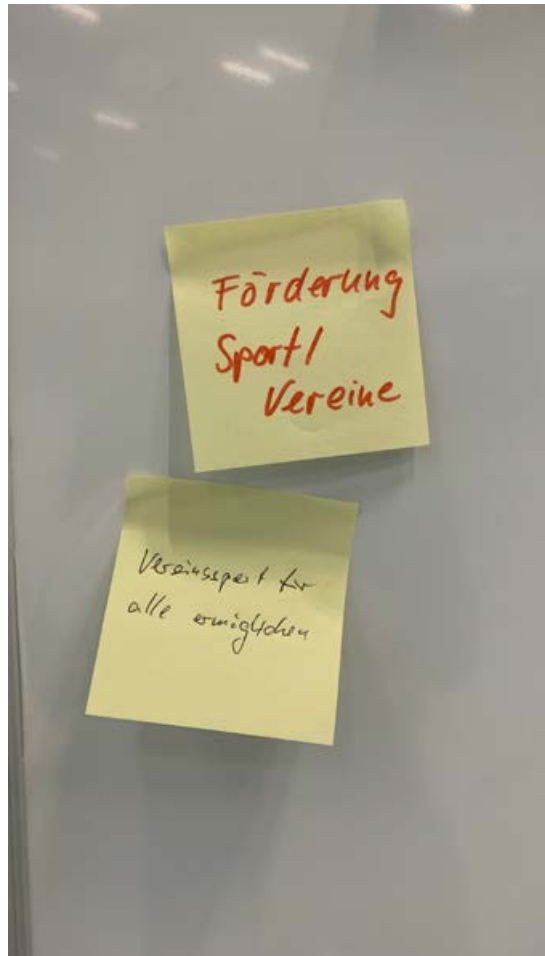
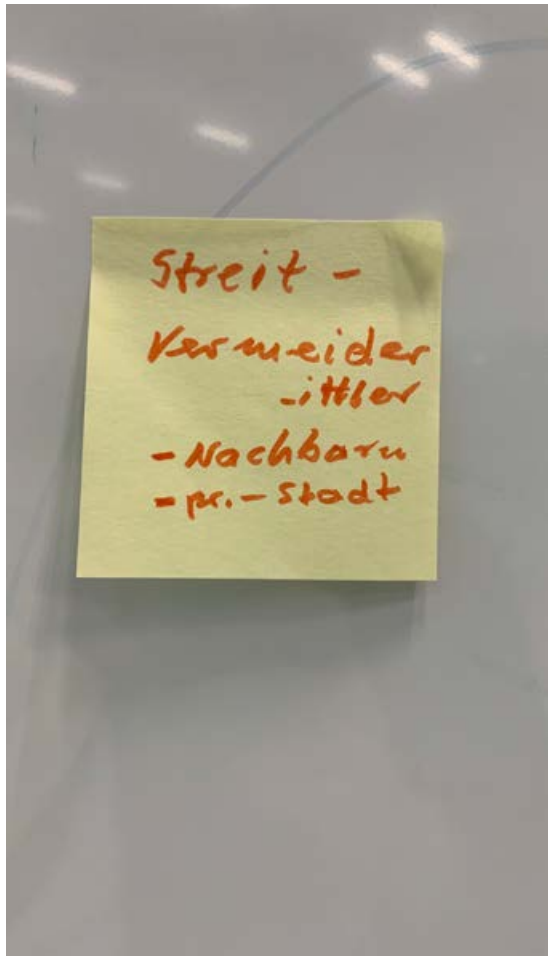


Sammlung Herausforderungen aus der Eigenperspektive



Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 6

Sammlung Herausforderungen aus der Eigenperspektive



- Es ist jeder gefragt – Eigeninitiative
- Wie erreicht man die Bevölkerung!
- Sensibilisierung der Menschen für Gesundheit und Bewegung und Ernährung
- Kinder und Jugendliche sollten früh an das Thema Achtsamkeit und Prävention herangeführt werden
- Struktur für gemeinsame Arbeit
- Wille und Mut zur Veränderung
- Motivation
- Ein individuelles Zukunftsbild erarbeiten
- Gesundheit durch Mobilität
- Wanderwege rund um Detten mit Ruhebänken
- Ruhebänke und Liegen an div. Plätzen mit Musik
- Autofreie Innenstadt
- Gesundheitsflächen im öffentlichen Raum
- Digitale Gesundheit?
- Digitale Sprechstunden und digitale Diagnosen
- Digitalisierung vs. Entschleunigung
- Individuelles Gesundheitsmanagement
- Intensivierung von Krisen durch Digitalisierung
- Digitalisierung muss verständlich sein und umsetzbar für Alle

Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 7



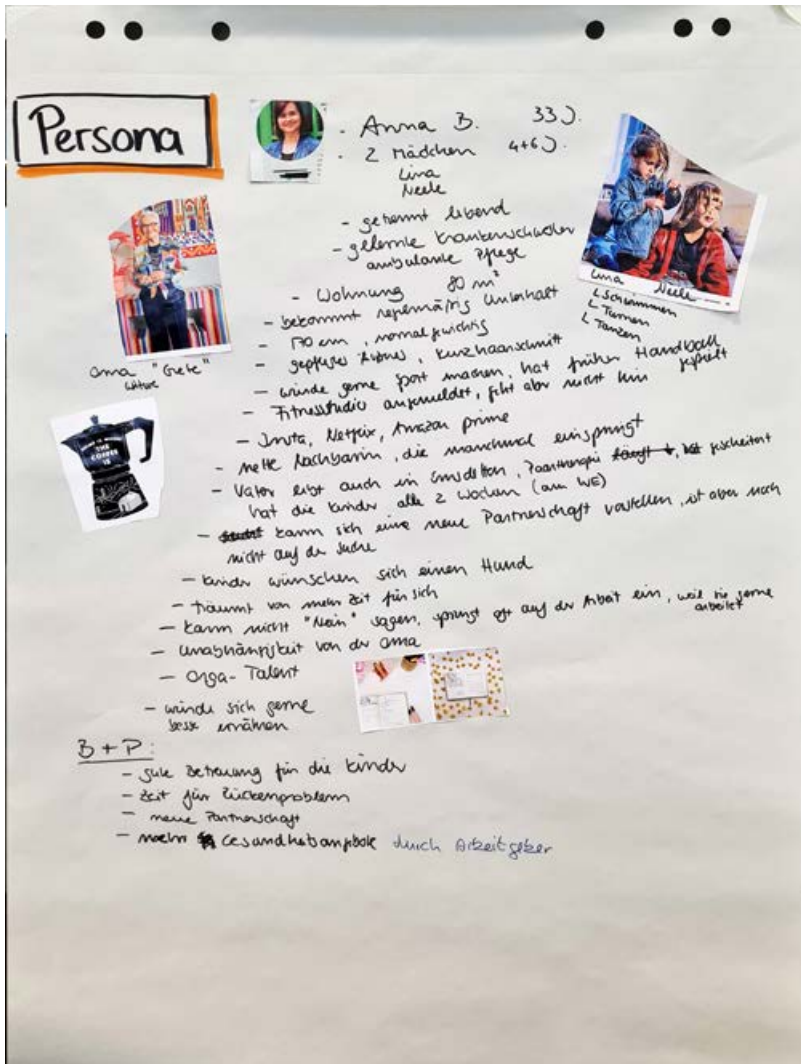
Sammlung Herausforderungen aus der Eigenperspektive

- Zunehmender Einsatz von Medien + Digitalisierung – nicht alle haben die Nutzungsmöglichkeiten
- Digitalisierung, aber auch persönliche Kontakte wichtig
- Streitvermeider /-vermittler; Nachbarn, pr. -stadt
- Medizinische Versorgung
- Versorgung bei Krankheit (Ärzte, Krankenhaus)
- Psychische Gesundheit (Therapieplätze)
- Abnehmende Krankenhaus Abdeckung und Hausarztverfügbarkeit
- Den kranken Menschen muss die Behandlung vereinfacht werden
- Vernetzung von Gesundheitsforen
- Förderung Sport/Vereine
- Vereinssport für alle ermöglichen
- Wohlstand für alle
- Versorgung bei Krankheit (Ärzte, Krankenhaus)
- Gleichheit der Lebensbedingung
- Gesundheit darf kein Luxus sein
- Geld darf keine große Rolle bei Behandlungen kranker Menschen spielen
- Spaltung der Gesellschaft
- Gemeinschaft vs. Anonymität
- Denkraum Entwicklung für mehr Selbstverantwortung
- Aufwachsen und Umwelt
- Wohnen im Alter
- z. B. bei Versorgung im Alter
- Den demografischen Wandel „lösen“
- Berücksichtigung von Gesundheit und Prävention im Arbeitsleben
- Unattraktive Bedingungen in Gesundheits- und Pflegeberufen

Gruppe Anna

Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 9

Gruppe „Anna B.“ // Persona



Mutter (33 Jahre; verheiratet, 2 kleine Kinder; berufstätig; hat „Rücken“)

- 2 Mädchen, 4+6 Jahre, Lina und Neele
- Oma Grete, Witwe
- Getrennt lebend
- Gelernte Krankenschwester, ambulante Pflege
- Wohnung 80 m²
- Bekommt regelmäßig Unterhalt
- 170 cm, normalgewichtig
- Gepflegtes Äußeres, Kurzhaarschnitt
- Würde gerne Sport machen, hat früher Handball gespielt
- Fitnessstudio angemeldet, geht aber nicht hin
- Insta, Netflix, Amazon Prime
- Nette Nachbarin, die manchmal einspringt
- Vater lebt auch in Emsdetten, Paartherapie gescheitert, hat die Kinder alle 2 Wochen am WE
- Kann sich eine neue Partnerschaft vorstellen, ist aber noch nicht auf der Suche
- Kinder wünschen sich einen Hund
- Träumt von mehr Zeit für sich

- Kann nicht „nein“ sagen, springt oft auf der Arbeit ein, weil sie gerne arbeitet
- Unabhängigkeit von der Oma
- Orga-Talent
- Würde sich gerne besser ernähren

Bedürfnisse und Probleme

- Gute Betreuung für die Kinder
- Zeit für Rückenprobleme
- Neue Partnerschaft
- Mehr Gesundheitsangebote durch Arbeitgeber

Gruppe „Anna B.“ // Vision

Persona

Anna B. 33 J.
2 Mädchen 4+6 J.
Lina
Nele

- getrennt leidend
- gelernter Krankenschwester
ambulante Pflege
- Wohnung 80 m²
- bekommt regelmäßigen Unterhalt
- 170 cm, normal gewichtig
- geprüfte Arbeitskraft, Kurzarbeitergeld
- würde gerne Sport machen, hat früher Handball gespielt
- Fitnessstudio angemeldet, fühlt aber nicht hin
- Insta, Netflix, Amazon Prime
- nette Nachbarin, die manchmal einspringt
- Vater lebt auch in Emsdetten, Partnernummer hängt + hat Freizeithaus
- hat die Kinder alle 2 Wochen (am WE)
- ~~schon~~ kann sich eine neue Partnerschaft vorstellen, ist aber noch nicht auf der Suche
- Kinder wünschen sich einen Hund
- träumt von mehr Zeit für sich
- kann nicht "Nein" sagen, springt oft auf der Arbeit ein, weil sie gerne arbeitet
- Unabhängigkeit von der Oma
- Orga-Talent
- würde sich gerne besser ernähren

B + P:

- gute Betreuung für die Kinder
- Zeit für Rückenproblem
- neue Partnerschaft
- mehr Gesundheitsangebote durch Arbeitgeber

Handwritten notes on the right side of the page:

- 2 Schwestern
- Tanzen
- Oma „Grete“

Mutter (33 Jahre; verheiratet, 2 kleine Kinder; berufstätig; hat „Rücken“)

- Verbesserte Arbeitsbedingung (Hilfsgeräte, Roboter, Personal = kein Fachkräftemangel)
- Weniger Überstunden / Einspringen
- Work-Life-Balance
- Betreuungsangebote durch Arbeitgeber
- Mehr Zeit für sich
- Fitnessstudio, dort neue Liebe kennengelernt
- SMART-HOMES (putzen, kochen, reinigen, einkaufen)
- Sportvereine haben Sammeltaxi eingeführt
- Großes Eigenheim, Partner hatte Hund, Garten mit Gemüseanbau
- Oma „Grete“ kommt zu Familienfesten
- Weiterhin gutes Verhältnis der Kinder zum Vater
- Finanzielle Möglichkeiten Urlaub zu machen (mit und ohne Kinder)
- Schule+Kita bieten Freizeit-/Bildungs- & Betreuungsmöglichkeiten sowie Talentförderung

Feedback

- Kritische Sichtweise auf Punkte (gibt es Verlierer? Werden alle mitgenommen?)
- Finanzierbarkeit von Angeboten
- Oma „Grete“?
- Freunde?

Gruppe „Anna B.“ // Zusammenfassung

Ziele, Maßnahmen, Ideen

Verknüpfung
Gesundheits-
& Ernährungs-
angebote

Bildungsansatz:
Ernährung für
Kinder

Sportangebote
verknüpfen mit
Kinderbetreuung

Shuttle-Service
(von
Sportvereinen)

Herausforderung:
Entlastung für
junge Eltern
schaffen (mehr
Zeit geben für
Freizeit)

Dezentrale
Betreuungs-
angebote durch
Sportvereine in
den Quartieren
(kurze Wege)

Kombination von
Gesundheits- und
Sportangeboten
angeboten mit
Betreuungs-
angebote für
Kindern einem Ort

Sport- und
Gesundheits- und
Ernährungsangeb
ote kombinieren
(auch für Kinder)

Gesundheits- und
Betreuungsangeb
ote durch
Arbeitgeber
fördern/anstoßen

Bessere
Work-Life-
Balance

Mögliche
Unterstützung
durch KI und
Roboter
nutzen/fördern

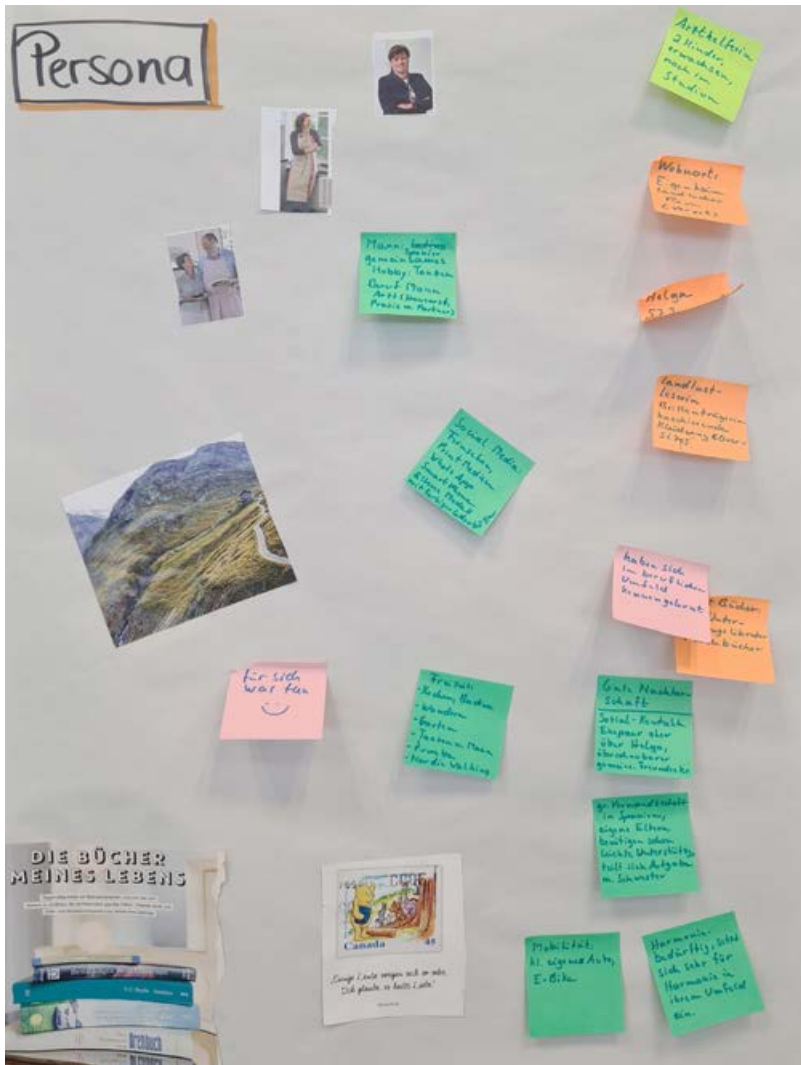
Zusammenfassung durch die Strategiegruppe

- Verknüpfung Gesundheits- & Ernährungs-angebote
- Bildungsansatz: Ernährung für Kinder
- Sportangebote verknüpfen mit Kinderbetreuung
- Shuttle-Service (von Sportvereinen)
- Herausforderung: Entlastung für junge Eltern schaffen (mehr Zeit geben für Freizeit)
- Dezentrale Betreuungsangebote durch Sportvereine in den Quartieren (kurze Wege)
- Kombination von Gesundheits- und Sportangeboten mit Betreuungsangebote für Kinder an einem Ort
- Sport- und Gesundheits- und Ernährungsangebote kombinieren (auch für Kinder)
- Gesundheits- und Betreuungsangebote durch Arbeitgeber fördern/anstoßen
- Bessere Work-Life-Balance
- Mögliche Unterstützung durch KI und Roboter nutzen/fördern

Gruppe Helga

Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 13

Gruppe „Helga“ // Persona



Frau (50+; leichtes Übergewicht; verheiratet; Mann hat Migrationshintergrund)

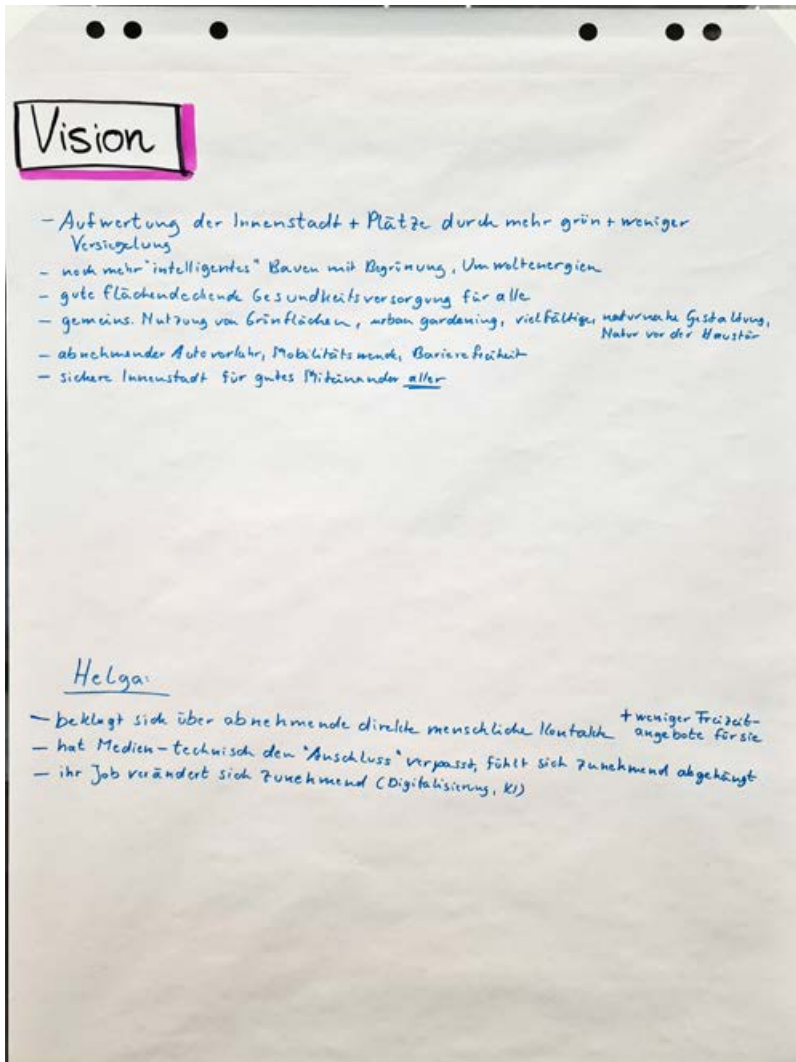
- Wohnort: Eigenheim, ländlicher Raum (Vorort)
- Arzthelferin, 2 Kinder, erwachsen, noch im Studium
- Mann: Spanier, haben sich im beruflichen Umfeld kennengelernt
- Gemeinsames Hobby: tanzen
- Beruf Mann: Arzt (Hausarzt, Praxis mit Partner)
- Viel Arbeit wenig Freizeit
- Landlust Leserin, Brillenträgerin, kaschierende Kleidung (Oversized)
- Social Media: Fernsehen, Print Medien, WhatsApp, Smart Phone (älteres Modell mit farbiger Lederhülle)
- ... Bücher: ... Unterhaltungsliteratur und Kochbücher
- Gute Nachbarschaft: Soziale Kontakte des Ehepaares eher über Helga, überschaubarer Freundeskreis
- Gr. Verwandtschaft in Spanien, eigene Eltern benötigen schon leichte Unterstützung, teilt sich Aufgaben mit Schwester

- Mobilität: kleines eigenes Auto, E-Bike
- Harmoniebedürftig, setzt sich sehr für Harmonie in ihrem Umfeld ein
- Freizeit: kochen, backen, wandern, Garten, Tanzen mit Mann, Zumba, Nordic Walking
- Für sich was tun

Bedürfnisse und Probleme

- Beklagt sich über abnehmende direkte menschliche Kontakte und weniger Freizeitangebote für Sie
- Hat Medien-technisch den „Anschluss“ verpasst, fühlt sich zunehmend abgehängt
- ihr Job verändert sich zunehmend (Digitalisierung, KI) – arbeitsintensive zeit- und geldfressende Tätigkeiten entfallen
- kann mehr Zeit mit ihren (außerhalb wohnenden) Kindern (digital) verbringen
- Mann hat durch Digitalisierung mehr Freizeit – gemeinsame Aktivitäten

Gruppe „Helga“ // Vision

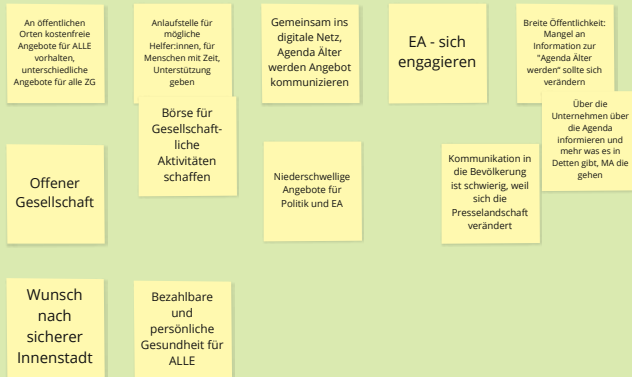


Frau (50+; leichtes Übergewicht; verheiratet; Mann hat Migrationshintergrund)

- Aufwertung der Innenstadt und Plätze durch mehr Grün und weniger Versiegelung
- Noch mehr „intelligentes“ Bauen und Begrünung, Umweltenergien
- Gute flächendeckende Gesundheitsversorgung für alle
- Gemeinsame Nutzung von Grünflächen, urban gardening, vielfältige naturnahe Gestaltung, Natur vor der Haustür
- Abnehmender Autoverkehr, Mobilitätswende, Barrierefreiheit
- Sichere Innenstadt für gutes Miteinander aller

Gruppe „Helga“ // Zusammenfassung

Ziele, Maßnahmen, Ideen



Zusammenfassung durch die Strategiergruppe

- An öffentlichen Orten kostenfreie Angebote für ALLE vorhalten, unterschiedliche Angebote für alle Zielgruppen
- Anlaufstelle für mögliche Helfer:innen, für Menschen mit Zeit, Unterstützung geben
- Börse für gesellschaftliche Aktivitäten schaffen
- Ehrenamt (EA) – sich engagieren
- Niederschwellige Angebote für Politik und EA
- Gemeinsam ins digitale Netz, „Agenda Älter werden“: Angebot kommunizieren
- Breite Öffentlichkeit: Mangel an Information zur „Agenda Älter werden“ sollte sich verändern
- Über die Unternehmen über die Agenda informieren und mehr: was es in Detten gibt, MA die gehen
- Kommunikation in die Bevölkerung ist schwierig, weil sich die Presselandschaft verändert
- Wunsch: Offene Gesellschaft
- Wunsch nach sicherer Innenstadt
- Bezahlbare und persönliche Gesundheit für ALLE

Gruppe Elvira

Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 17

Gruppe „Elvira“ // Persona

Persona



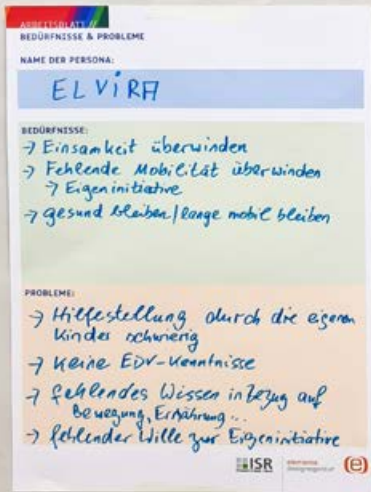
ELVIRA
77 Jahre alt
LEBT IM AUßENBEREICH
IHRE KINDER WOHNEN AUßERHALB
SIE HAT KEINE EDV-KENNTNISSE

Bedürfnisse:

- Einsamkeit überwinden
- Wer kann ihr helfen bei ihrer fehlenden Mobilität
- Welche Möglichkeiten hat sie zur Weiterentwicklung/ (Eigeninitiative entwickeln?) Mobilität

Vision

- gesund werden
→ Sport, Bewegung
- ihre Talente wecken
- möglichst lange in den eigenen „vier Wänden“ bleiben
- lange gesund bleiben



Bedürfnisse & Probleme
NAME DER PERSONA: ELVIRA

BEDÜRFNISSE:

- Einsamkeit überwinden
- Fehlende Mobilität überwinden
- Eigeninitiative
- gesund bleiben / lange mobil bleiben

PROBLEME:

- Hilfestellung durch die eigenen Kinder schwierig
- keine EDV-Kenntnisse
- fehlendes Wissen in Bezug auf Bewegung, Ernährung ...
- fehlender Wille zur Eigeninitiative

Seniorin (77 Jahre; neue Hüfte; Witwe)

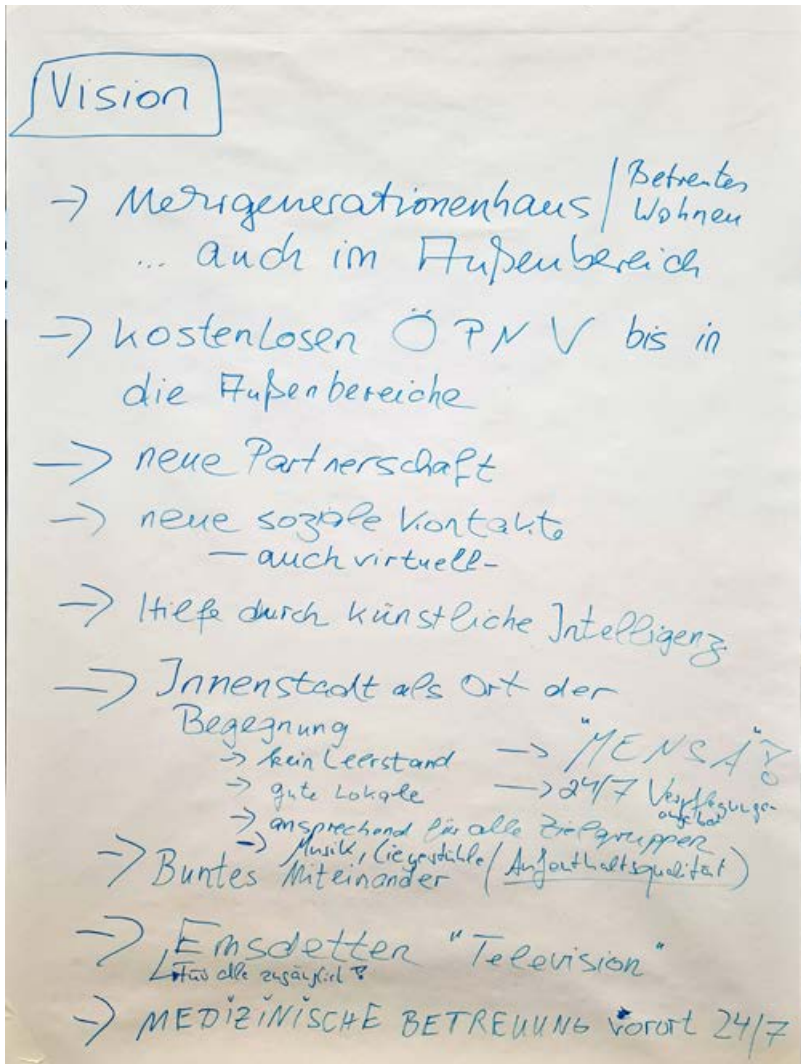
- Lebt im Außenbereich
- Ihre Kinder wohnen außerhalb
- Sie hat keine EDV-Kenntnisse

Bedürfnisse

- Einsamkeit überwinden
- Wer kann ihr helfen bei ihrer fehlenden Mobilität?
- Welche Möglichkeiten hat sie zur Weiterentwicklung/Mobilität? (Eigeninitiative entwickeln?)
- Gesund bleiben, lange mobil bleiben

Probleme

- Hilfestellung durch die eigenen Kinder schwierig
- Fehlendes Wissen in Bezug auf Bewegung, Ernährung ...
- Fehlender Wille zur Eigeninitiative



Seniorin (77 Jahre; neue Hüfte; Witwe)

- Gesund werden, Sport, Bewegung
- Ihre Talente wecken
- Möglichst lange in den eigenen „vier Wänden“ bleiben
- Lange gesund bleiben
- Mehrgenerationenhaus/betreutes Wohnen auch im Außenbereich
- Kostenloser ÖPNV bis in den Außenbereich
- Neue Partnerschaft
- Neue soziale Kontakte – auch virtuell
- Hilfe durch künstliche Intelligenz
- Innenstadt als Ort der Begegnung
- Ruheraum „Mittagsschlaf“
- Kein Leerstand
- „MENZA“!
- Gute Lokale, ansprechend für alle Zielgruppen
- 24/7 Verpflegungsangebot
- Bunt es Miteinander, Musik, Liegestühle (Aufenthaltsqualität)
- Emsdetten „Television“ – Für alle zugänglich!
- Medizinische Betreuung vor Ort 24/7

Gruppe „Elvira“ // Zusammenfassung

Ziele, Maßnahmen, Ideen

Idee:
Begegnungsstätte
als Ort für alle
Generationen mit
gesundem Essen,
was bezahlbar sein
sollte.

Mehrgenerationen-
aspekt, Jung und Alt
gemeinsame,
Unterstützung. Kann
auch im
Jugendzentrum oder in
Schulen stattfinden

Begegnungsorte
super, Hof Deitmar
bietet Chancen,
Anbau August-
Holländer-Museum
--> Nutzungen sind
noch zu gestalten

Jungen
Studierenden
Wohnen bei
älteren Menschen
ermöglichen,
Benefit für beide

Barrierefreiheit,
kostengünstig
und autonomes
Fahren wurden
bei Mobilitätsplan
schon mitgedacht

Mobilität:
autonom,
kostenlos und
on demand

Problem:
Erreichbarkeit von
Angeboten in der
Innenstadt oder in
Außenbezirken

Vereinsamung
(von Senior:innen)
verhindern (auch
mit digitalen
Angeboten)

einfache und gut
nutzbare digitale
Lösungen, ohne
große
Vorkenntnisse

Ziele:
Innenstadt
als Ort der
Begegnung

Ziele:
Gesundheits-
angebote
24/7 für ALLE

persönliche
individuelle
Mobilität muss
möglich sein

Zusammenfassung durch die Strategiegruppe

- Idee: Begegnungsstätte als Ort für alle Generationen mit gesundem Essen, was bezahlbar sein sollte.
- Mehrgenerationenaspekt, Jung und Alt gemeinsame, Unterstützung, kann auch im Jugendzentrum oder in Schulen stattfinden
- Begegnungsorte super, Hof Deitmar bietet Chancen, Anbau August-Holländer-Museum --> Nutzungen sind noch zu gestalten
- Jungen Studierenden Wohnen bei älteren Menschen ermöglichen, Benefit für beide
- Mobilität: autonom, kostenlos und on demand
- persönliche individuelle Mobilität muss möglich sein
- Barrierefreiheit, kostengünstig und autonomes Fahren wurden bei Mobilitätsplan schon mitgedacht
- Problem: Erreichbarkeit von Angeboten in der Innenstadt oder in Außenbezirken
- Vereinsamung (von Senior:innen) verhindern (auch mit digitalen Angeboten)
- einfache und gut nutzbare digitale Lösungen, ohne große Vorkenntnisse
- Ziele:
Innenstadt als Ort der Begegnung
Gesundheitsangebote 24/7 für ALLE



Impressionen



Zukunftswerkstatt #Gesundheit, Emsdetten_2038, 19. November 2022 // Protokoll // Seite 21