

# 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

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Kontakt:

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

