

Leitfaden zur Selbstevaluation von Maßnahmen der kommunalen Gesundheitsförderung
für den „Impulsgeber Bewegungsförderung“

Durchführung einer Selbstevaluation

Praxisbeispiel 1: Ein einzelnes Bewegungsangebot

3. Die Wirkungsziele genau formulieren!

Erstellt durch:

iSPO Institut für Sozialforschung, Praxisberatung und Organisationsentwicklung GmbH

Stand:

Februar 2023

Hintergrund

Der **Leitfaden zur Selbstevaluation von Maßnahmen der kommunalen Gesundheitsförderung** soll Sie dabei unterstützen, die Hinweise und Informationen des Impulsgeber Bewegungsförderung für den Schritt „Evaluation und Streuung der Ergebnisse“ innerhalb des Gesamtprozesses in eigenen Evaluationsvorhaben praktisch umzusetzen.

Wie für den Impulsgeber Bewegungsförderung insgesamt gilt auch für den Leitfaden: Da nicht alle Arten von Kommunen und die in ihnen umgesetzten Angebote, Projekte oder Programme zur Bewegungsförderung gleichermaßen abgebildet werden können, beschreibt auch der Leitfaden zur Selbstevaluation einen idealtypischen Evaluationsprozess.

Der Leitfaden besteht aus zwei Teilen, die Sie unabhängig voneinander nutzen können.

Teil 1 vermittelt Ihnen grundlegendes Wissen über Evaluation und Selbstevaluation. Der Fokus liegt darauf, die Elemente, den Ablauf und die Funktionen einer Evaluation möglichst prägnant und gut verständlich zu erklären.

Teil 2 ist unmittelbar handlungsbezogen. Sie können Schritt für Schritt eine Selbstevaluation Ihres Angebots, Projekts oder Programms zur Bewegungsförderung planen und durchführen. An zwei Praxisbeispielen wird Ihnen hierbei die praktische Umsetzung des jeweiligen Schrittes demonstriert. Ein Planungsheft für die Selbstevaluation gibt Ihnen außerdem die Möglichkeit, alle Schritte Ihrer Selbstevaluation analog zu den Praxisbeispielen zu planen und umzusetzen.

Durchführung einer Selbstevaluation:

1. Den Evaluationsgegenstand bestimmen!
2. Die Evaluationsfragen festlegen!
3. **Die Wirkungsziele genau formulieren!**
4. Die Wirkungslogik klären!
5. Indikatoren zur Wirkungsmessung festlegen!
6. Daten erheben!
7. Daten auswerten!
8. Aus den Ergebnissen lernen!
9. Über die Evaluation und die Ergebnisse berichten!

In jedem Schritt zeigen wir Ihnen anhand eines **Praxisbeispiels**, wie die jeweiligen Aufgaben praktisch umgesetzt werden können. Außerdem haben Sie im Impulsgeber Bewegungsförderung die

Möglichkeit, sich Vorlagen für ein **Planungsheft** zusammenzustellen, so dass Sie die einzelnen Schritte auch gleich auf Ihr Vorhaben übertragen können.

Einleitung

Eine Selbstevaluation durchführen – Schritt für Schritt

Wir möchten Sie dabei begleiten, eine Selbstevaluation Ihres Bewegungsangebotes zu planen und durchzuführen. Unser Ziel ist es, Sie hierbei so durch den Evaluationsprozess zu führen, dass Sie möglichst alle Informationen bekommen, die für die Evaluation Ihres konkreten Vorhabens relevant sind.

Ein wichtiger Hinweis vorab

Eine Evaluation sollte nicht durch eine Einzelperson vollständig allein geplant und durchgeführt werden. Stellen Sie sich ein Team zusammen, das alle relevanten Personen umfasst, die an Ihrem Vorhaben beteiligt sind, gut darüber Bescheid wissen und/oder denen Sie am Ende über die Ergebnisse berichten möchten oder sollen. Wenn von Anfang an verschiedene Perspektiven in die Planung und Umsetzung der Evaluation einbezogen werden, wird sie nicht nur auf höhere Akzeptanz stoßen, sondern auch qualitativ hochwertigere Ergebnisse erzielen!

Bewegungsangebot

Mit einem einzelnen Bewegungsangebot sind z. B. Sportkurse oder ein Bewegungsparcours gemeint.

Hauptmerkmale des Angebotes sind in der Regel: Es ...

- richtet sich an eine relativ fest eingegrenzte Zielgruppe.
- ist eher lokal statt regional ausgerichtet.
- findet an einem Ort (z. B. Turnhalle einer Schule) bzw. an wenigen festen Orten zu festgelegten Zeiten statt.
- ist in der Regel entweder verhaltens- oder verhältnispräventiv ausgerichtet.
- hat ein sehr spezifisches Konzept, in dem einzelne oder wenige konkrete Wirkungsziele mit einzelnen oder wenigen konkreten Interventionen verbunden sind (z. B. Prävention von Bandscheibenerkrankungen durch Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur).
- wird von nur einer Organisation/Institution konzipiert und umgesetzt (z. B. einem Sportverein).

3. Die Wirkungsziele genau formulieren!

Planungshilfe

Maßnahmen, Projekte oder Programme werden durchgeführt, weil mit ihnen etwas verändert werden soll. Solche Veränderungen können z. B. sein, dass einer bestimmten Gruppe von Menschen Wissen oder Kompetenzen vermittelt werden, die sie vorher noch nicht hatten. Oder es soll erreicht werden, dass Menschen durch eine Intervention ihr Verhalten ändern (z. B. sich mehr bewegen). Oder die Intervention soll bewirken, dass sich an der Lebenssituation von Menschen, an die sich die Intervention richtet, etwas zum Positiven verändert (z. B. gesünder, fitter und aktiver werden). Diese angestrebten Veränderungen werden in einer Evaluation **Veränderungsziele** oder **Wirkungsziele** genannt. Ein weiterer häufig verwendeter englischer Begriff hierfür ist **Outcome**.

Die Wirkungsziele des Evaluationsgegenstands sind ein sehr zentraler Aspekt einer Evaluation. Nur wenn sie möglichst genau formuliert sind, kann mit einer Evaluation überprüft werden, ob die angestrebten Veränderungen (= Wirkungen) tatsächlich erreicht wurden. Für die Formulierung eines Wirkungsziels sollten deshalb bestimmte Kriterien beachtet werden. Am bekanntesten und gut geeignet sind hierfür die SMART-Kriterien.

Um Ihre Wirkungsziele „SMART“ zu formulieren, gehen Sie zunächst von den Bedarfen aus, die der Grund dafür waren, dass Sie Ihr Angebot entwickelt haben.

Die erste Frage lautet also:

- Welche Problemsituation bzw. Bedarfe waren Anlass, um das Angebot zu entwickeln?

Dann:

- Formulieren Sie die Bedarfe so um, dass sie den erwünschten Zustand beschreiben, der durch das Angebot herbeigeführt werden soll (sprich: die Wirkungsziele).
- Machen Sie, durch die Anwendung der SMART-Kriterien diese Wirkungsziele noch genauer.

Zum Weiterlesen

Weitere Informationen, wie Sie Wirkungsziele SMART formulieren können, erhalten Sie im Impulsgeber Bewegungsförderung im Leitfaden Selbstevaluation – Wissen zu Evaluation, Kapitel 4.2.

Planungsblatt

Titel des Angebots: <i>Wir bleiben in Bewegung in Beispielhausen-Nord! Sport und Bewegung im Alltag für Seniorinnen und Senioren</i>	
Welche Problemsituation bzw. Bedarfe waren Anlass, um das Angebot zu entwickeln?	Hiervon ausgehend: Wie kann der erwünschte Zustand beschrieben werden, der mit dem Angebot erreicht werden soll?
<ul style="list-style-type: none">→ Allgemein: Viele ältere Menschen bewegen sich mit fortschreitendem Alter zunehmend weniger. Altersbedingte Bewegungseinschränkungen und degenerative physische Entwicklungen werden dadurch verstärkt und beschleunigt.→ Spezifisch: Ältere Menschen mit Migrationshintergrund und alleinlebende, einsame ältere Menschen werden von Bewegungsangeboten bisher nicht gut erreicht.	<ul style="list-style-type: none">→ Die Teilnehmenden bewegen sich durch das Angebot (also während der Teilnahme) mehr als vorher.→ Die Teilnehmenden bewegen sich auch außerhalb der Angebotstermine bzw. nach Beendigung der Teilnahme in ihrem Alltag mehr als vorher.→ Innerhalb eines Jahres nach Beginn der Teilnahme an dem Angebot können keine weiteren altersbedingten Bewegungseinschränkungen bei den Teilnehmenden festgestellt werden.→ Innerhalb eines Jahres nach Beginn der Teilnahme an dem Angebot bessern sich die altersbedingten Bewegungseinschränkungen der Teilnehmenden.→ Spätestens drei Monate nach Beginn des Angebots ist es gelungen, Menschen mit Migrationshintergrund im Stadtteil zu erreichen und bezüglich einer Teilnahme anzusprechen.→ Spätestens sechs Monate nach Beginn des Angebots ist es gelungen, dass ältere Menschen mit Migrationshintergrund aus dem Stadtteil an dem Angebot teilnehmen.→ Die Zahl der Teilnehmenden mit Migrationshintergrund erhöht sich jährlich.

- Spätestens zum Ende des ersten Umsetzungsjahres ist es gelungen, einsame ältere Menschen im Stadtteil zu erreichen und bezüglich einer Teilnahme anzusprechen.
- Bis zum Ende des ersten Umsetzungsjahres ist es gelungen, dass einsame ältere Menschen aus dem Stadtteil an dem Angebot teilnehmen.
- Die Zahl der Teilnehmenden aus der Gruppe der älteren, einsamen Menschen erhöht sich jährlich.

Und nun sollten Sie anhand der SMART-Kriterien prüfen, ob Ihre Zielformulierungen schon „SMART“ genug sind:

Sind die Zielformulierungen...

Spezifisch? Ist klar, verständlich und eindeutig, was sich durch das Angebot bei den Teilnehmenden genau ändern soll?

Messbar? Kann man grundsätzlich feststellen („messen“), ob die angestrebten Wirkungen eingetreten sind?

Akzeptiert? Gibt es ein gemeinsames Verständnis und einen Konsens zwischen allen Akteurinnen und Akteuren (Durchführende und andere Verantwortliche) des Angebots über die verfolgten Wirkungsziele?

Realistisch? Ist es realistisch, dass die Wirkungsziele durch das Angebot grundsätzlich erreicht werden können?

Terminiert? Geht aus der Zielformulierung klar hervor, bis wann ein Wirkungsziel erreicht (und gemessen) werden soll?

In unserem Praxisbeispiel? CHECK! Die Ziele sind SMART!