

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

Durchführung einer Selbstevaluation

## Praxisbeispiel 1: Ein einzelnes Bewegungsangebot

### 5. Indikatoren zur Wirkungsmessung festlegen!

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).

## 5. Indikatoren zur Wirkungsmessung festlegen!

**Indikatoren** helfen dabei, festzustellen („zu messen“), ob Wirkungsziele erreicht wurden. Mit ihnen wird festgelegt, welche Informationen (Daten) gebraucht werden, um Wirkungen erfassen zu können.

### Planungshilfe

Sie haben Ihre Wirkungsziele „SMART“ formuliert (*siehe Praxisbeispiel 1, Kapitel 3.*) und die Wirkungslogik anhand der Wirkungstreppe (*siehe Praxisbeispiel 1, Kapitel 4.*) vervollständigt.

Damit ist die Grundlage gegeben, mithilfe von Indikatoren konkret festzulegen, was Sie in der Evaluation konkret messen wollen, um Ihre Evaluationsfragen zu beantworten.

Auch hier ist die einfachste Möglichkeit, eine Tabelle anzulegen, in der alle Wirkungsziele aus dem Wirkungsmodell enthalten sind. Zu den Wirkungszielen ordnen Sie dann jeweils zu, anhand welchen beobachtbaren oder erfragbaren Sachverhalten, also welchen Indikators, festgestellt werden könnte, ob das jeweilige Wirkungsziel erreicht wurde oder nicht.

#### Tipp

Am besten legen Sie für jede Wirkungsebene (d. h. jede Stufe der Wirkungstreppe) eine eigene Indikatoren-Tabelle an.

#### Zum Weiterlesen

Weitere Informationen zu den verschiedenen Indikatoren erhalten Sie im Impulsgeber Bewegungsförderung im Leitfaden Selbstevaluation – Wissen zu Evaluation, Kapitel 4.4.

## Planungsblatt

Ziele/Wirkung	Indikatoren
<b>Output-Ebene: Leistungen werden den Zielgruppen zur Verfügung gestellt</b>	
Information/Werbung zum Angebot durch Flyer (z. B. bei Ärztinnen/Ärzten), Information auf der Webseite des Gesundheitsamts, Mitteilung im örtlichen Anzeigenblatt und der Stadtteilzeitung, gezielte Ansprache und Information von Moscheegemeinden, Kirchengemeinden, Migrations- und Kulturvereinen etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anzahl verteilter Flyer</li> <li>→ Anzahl der Orte, an denen Flyer ausgelegt wurden</li> <li>→ Art der Orte, an denen Flyer ausgelegt wurden</li> <li>→ Information auf der Webseite des Gesundheitsamts vorhanden</li> <li>→ Informationen auf der Website des Gesundheitsamts ist gut sichtbar</li> <li>→ Mitteilung im örtlichen Anzeigenblatt und der Stadtteilzeitung veröffentlicht</li> <li>→ Anzahl der Moscheegemeinden, Kirchengemeinden, Migrations- und Kulturvereinen etc., die gezielt angesprochen und informiert wurden</li> </ul>
1 x pro Woche Durchführung des Angebots in der Schulturnhalle im Stadtteil (je 90 Minuten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anzahl der durchgeführten Termine</li> <li>→ Anzahl der ausgefallenen Termine</li> <li>→ Gründe für das Ausfallen von Terminen</li> <li>→ Anzahl der Termine, zu denen die Schulturnhalle zur Verfügung stand</li> </ul>
1 x pro Monat ein Spaziergang im Quartier (im Sommer mit Sport im Quartierspark)	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anzahl der durchgeführten Termine</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anzahl der ausgefallenen Termine</li> <li>→ Gründe für das Ausfallen von Terminen</li> </ul>
Begleitende Beratung und Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anzahl der im Angebot weitergegebenen Informationsmaterialien</li> <li>→ Anzahl der Beratungsgespräche</li> <li>→ Inhalte der Beratungsgespräche</li> </ul>

Ziele/Wirkung	Indikatoren
<b>Output-Ebene: Zielgruppen nehmen die Leistungen in Anspruch</b>	
Spätestens drei Monate nach Beginn des Angebots ist es gelungen, Menschen mit Migrationshintergrund im Stadtteil zu erreichen und bezüglich einer Teilnahme anzusprechen.	→ Anzahl der drei Monate nach Projektbeginn angesprochenen, älteren Menschen mit Migrationshintergrund im Stadtteil
Spätestens sechs Monate nach Beginn des Angebots ist es gelungen, dass ältere Menschen mit Migrationshintergrund aus dem Stadtteil an dem Angebot teilnehmen.	→ Anzahl der Menschen mit Migrationshintergrund, die sechs Monate nach Projektbeginn am Angebot teilnehmen
Der Zahl der Teilnehmenden mit Migrationshintergrund erhöht sich jährlich.	→ Differenz zwischen der Anzahl an Teilnehmenden mit Migrationshintergrund im Jahr 2022 im Vergleich zu 2021
Spätestens zum Ende des ersten Umsetzungsjahres ist es gelungen, einsame ältere Menschen im Stadtteil zu erreichen und zur Teilnahme anzusprechen.	→ Anzahl der am Ende des ersten Umsetzungsjahres angesprochenen, einsamen älteren Menschen im Stadtteil

Bis zum Ende des ersten Umsetzungsjahres ist es gelungen, dass einsame ältere Menschen aus dem Stadtteil an dem Angebot teilnehmen.	→ Anzahl der bis Ende des ersten Umsetzungsjahres teilnehmenden einsamen Menschen aus dem Stadtteil
Die Zahl der Teilnehmenden aus der Gruppe der älteren, einsamen Menschen erhöht sich jährlich.	→ Differenz zwischen der Anzahl an teilnehmenden einsamen Menschen aus dem Stadtteil im Jahr 2022 im Vergleich zu 2021

Ziele/Wirkung	Indikatoren
<b>Output-Ebene: Zielgruppen sind mit den Leistungen zufrieden</b>	
Die Teilnehmenden bewerten die Umsetzung des wöchentlichen Angebots und des monatlichen Spaziergangs im Quartier positiv.	→ Anteil der Teilnehmenden, die das wöchentliche Angebot auf einer 5-stufigen Skala von 1 – sehr schlecht – bis 5 – sehr gut – mit mindestens 4 bewerten
Die Teilnehmenden (mit Migrationshintergrund oder einsame Teilnehmenden) fühlen sich in die Teilnehmendengruppe gut integriert.	→ Anteil der Teilnehmenden (mit Migrationshintergrund oder einsame Teilnehmende), die äußern, dass sie sich in der Teilnehmendengruppe gut bis sehr gut integriert fühlen
Die Teilnehmenden fühlen sich in ihrer individuellen Lebenssituation wertgeschätzt.	<p>→ Anteil der Teilnehmenden, die angeben, dass die Durchführenden des Angebots sich nach ihrer individuellen Lebenssituation informiert haben</p> <p>→ Anteil der Teilnehmenden, die angeben, dass in der Angebotsumsetzung auf individuelle Interessen, Wünsche und Einschränkungen eingegangen wurde</p>

Die Teilnehmenden fühlen sich gut und bedarfsgerecht beraten.	→ Anteil der Teilnehmenden, die angeben, dass Beratungsinhalte und Hinweise zur Bewegung im Alltag die individuellen Lebenssituation der Teilnehmenden berücksichtigen
---	--

Ziele/Wirkung	Indikatoren
<b>Outcome-Ebene: Zielgruppen haben veränderte Kompetenzen, Einstellungen, Wissen, Motivation</b>	
Die Teilnehmenden sind motiviert, sich auch außerhalb des Bewegungsangebots mehr zu bewegen.	→ Anteil der Teilnehmenden, die äußern, dass sie durch die Teilnahme an dem Angebot beabsichtigen, Bewegungstipps für den Alltag auch umzusetzen
Die Teilnehmenden haben neue Kenntnisse über Bewegungsmöglichkeiten im Alltag erworben.	→ Anteil der Teilnehmenden, die mindestens drei Kenntnisse über Bewegungsmöglichkeiten im Alltag benennen, die ihnen bis dahin nicht bekannt waren
Die Teilnehmenden haben alltagstaugliche Übungen kennengelernt.	→ Belege für die Alltagstauglichkeit der vermittelten Übungen durch wissenschaftliche Erkenntnisse → Anteil der Teilnehmenden, die mindestens drei alltagstaugliche Übungen benennen, die ihnen bis dahin nicht bekannt waren



Ziele/Wirkung	Indikatoren
<b>Outcome-Ebene: Zielgruppen ändern ihr Verhalten/Handeln</b>	
Die Teilnehmenden an dem Angebot bewegen sich durch das Angebot (also während der Teilnahme) mehr als vorher.	→ Anteil der Teilnehmenden, die das Angebot zusätzlich zu anderen bereits vorher genutzten Angeboten nutzen
Die Teilnehmenden an dem Angebot bewegen sich auch außerhalb der Angebotstermine bzw. nach Beendigung der Teilnahme in ihrem Alltag mehr als vorher.	→ Anteil der Teilnehmenden, die sich (nach Selbstauskunft und oder Fremdauskunft) in ihrem Alltag mehr bewegen als vorher → Anteil der Teilnehmenden, die konkrete Übungen und Bewegungsmöglichkeiten nennen, die sie im Angebot erlernt haben und in ihrem Alltag ausüben

Ziele/Wirkung	Indikatoren
<b>Outcome-Ebene: Direkte Wirkungen des veränderten Verhaltens</b>	
Innerhalb eines Jahres nach Beginn der Teilnahme an dem Angebot können keine weiteren altersbedingten Bewegungseinschränkungen bei den Teilnehmenden festgestellt werden.	→ Anteil der Teilnehmenden (und/oder ihrer Angehörigen), die beschreiben, dass sich keine weiteren Bewegungseinschränkungen seit der Teilnahme am Angebot ergeben haben
Innerhalb eines Jahres nach Beginn der Teilnahme an dem Angebot bessern sich die altersbedingten Bewegungseinschränkungen der Teilnehmenden.	→ Anteil der Teilnehmenden (und/oder ihrer Angehörigen), die beschreiben, dass sich zu Beginn bestehende Bewegungseinschränkungen seitdem verbessert haben