

Aufbau von Herzsportgruppen im Verein

Anregungen, Hinweise und Tipps zur Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit

In Deutschland gibt es weniger Herzsportgruppen als benötigt, um die hohe Anzahl an Personen mit Herz-Kreislaufkrankungen versorgen zu können. Die Gründe dafür sind vielfältig, jedoch kristallisiert sich heraus, dass vor allem die Gewinnung von Ärzt*innen und Rettungskräften für die Betreuung und Notfallabsicherung der Herzsportgruppen große Probleme bereitet.

Für Herzsportgruppen war bis Anfang 2022 die ständige Anwesenheit von verantwortlichen Ärzt*innen während der Übungseinheit festgeschrieben. Diese Vorgabe entwickelte sich zunehmend zu einer Herausforderung für Sportvereine. Zudem verschärfte sich die ohnehin angespannte Situation zuletzt auch aufgrund der zusätzlichen Belastungen der Ärzt*innen durch die Corona-Pandemie. Anfang 2022 waren deutschlandweit etwa 7.500 Herzsportgruppen anerkannt. Bei maximaler Auslastung aller Herzsportgruppen können damit rund 150.000 Menschen versorgt werden – angesichts der hohen Anzahl an Herz-Kreislaufkrankungen ist dies nicht ausreichend. Notwendig ist daher eine Ausweitung des flächendeckenden Angebotes an Herzsportgruppen, um dem steigenden Bedarf gerecht zu werden.

Seit dem 1. Januar 2022 können Herzsportgruppen nun auch ohne die ständige ärztliche Anwesenheit durchgeführt werden. In diesen Fällen ist die zusätzliche Absicherung von Notfallsituationen notwendig und kann in verschiedenen Varianten sichergestellt werden. So können neben Ärzt*innen auch Rettungskräfte einbezogen werden.

Das vorliegende Papier soll einige Anregungen dazu liefern, wie die Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit für die Herzsportgruppe gelingen kann.

Inhaltsübersicht

1. **Betreuende Ärzt*innen für den Herzsport gewinnen (S. 2)**
2. **Rettungskräfte für die Notfallabsicherung akquirieren (S. 3)**
3. **Verordnende Ärzt*innen über den Herzsport in Ihrem Verein informieren (S. 3)**
4. **Betroffene auf Ihre Herzsportangebote aufmerksam machen (S. 4)**
5. **Weitere Denkanstöße für die Einrichtung von Herzsportgruppen (S. 5)**

Anlage: Checkliste für den Herzsport

1. Betreuende Ärzt*innen für den Herzsport gewinnen

Die ärztliche Überwachung ist ein wesentliches Qualitätskriterium des ärztlich verordneten Herzsports. Von ehrenamtlicher bis honorierter Tätigkeit: Um ein bundesweit flächendeckendes Angebot sicherstellen zu können, sind Sportvereine auf das Engagement von Ärzt*innen und Rettungskräften angewiesen.

Grundsätzlich erfolgt die ärztliche Betreuung der Rehabilitationssportler*innen weiterhin durch die behandelnden Ärzt*innen. Jedes Rehabilitationssportangebot wird darüber hinaus durch einen*eine Ärzt*in betreut. Mit der Übernahme dieser Tätigkeit erklärt sich die ärztliche Betreuung grundsätzlich bereit, der Übungsleitung und den von ihnen betreuten Rehabilitationssportgruppen beratend zur Seite zu stehen und Auskunft über Krankheitsbilder und gegebenenfalls die Belastbarkeit der Teilnehmer*innen zu geben. Zudem informieren betreuende Ärzt*innen die behandelnden Kolleg*innen über wichtige Aspekte der Durchführung des Rehabilitationssports, sofern dies für die Verordnung oder Behandlung von Bedeutung ist.

Für die Betreuung des allgemeinen Rehabilitationssports kommen grundsätzlich alle Ärzt*innen mit Kassenzulassung in Frage. Für den Herzsport gibt die Rahmenvereinbarung zusätzliche Qualifikationsanforderungen vor. So können folgende Personengruppen als Herzsportgruppenärzt*in tätig werden:

- Fachärzt*in für Innere Medizin, Kardiologie, Allgemeinmedizin oder
- Fachärzt*in für Physikalische und Rehabilitative Medizin oder
- Fachärzt*in auf einem anderen Gebiet mit Zusatz-Weiterbildung Sportmedizin oder
- Ärzt*in ohne eine der zuvor genannten Fachgebietsbezeichnung mit Erfahrung im Rehabilitationssport oder Sport mit Herzpatient*innen.

Welche Ärzt*innen spreche ich an?

Gewöhnlich benötigen Ärzt*innen kurze (Anfahrts-)Wege zur Übungseinrichtung, da die zeitliche Verfügbarkeit ohnehin sehr begrenzt ist. Aus diesem Grund sollten Sie, je nach Anfahrtsmöglichkeiten, einen Radius von ca. 20 Kilometern um die Übungsstätte für die Suche nach einer ärztlichen Betreuung wählen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie alle in Frage kommenden Arztpraxen bzw. Ärzt*innen in einer (Prioritäten-)Liste aufführen, in der Anrufzeiten, Rückruftermin, Absage usw. eingetragen werden können. So behalten Sie bei Ihrer Suche immer den Überblick.

Eine gute Übersicht über niedergelassene Ärzt*innen verschiedener Fachbereiche bietet z. B. die Bundesärztekammer auf Ihrer Internetpräsenz. Auch Krankenhäuser können je nach Fachrichtung ein großes Interesse an der Einrichtung von Herzsportgruppen haben und ggf. bei der Arztsuche unterstützen oder kooperieren.



Arztsuche der Bundesärztekammer:
www.bundesaerztekammer.de/arztsuche

Welche Informationen benötigen Ärzt*innen zur Entscheidungsfindung?

- Adressdaten, Anfahrtsbeschreibung sowie Kontaktdaten
- Übungszeiten der zu betreuenden Rehabilitationssportgruppe(n)
- Ansprechperson für die Rehabilitationssportgruppe(n)
- Informationen zu den zu betreuenden Rehabilitationssportangeboten (im Wasser oder an Land, Indikationsbereich, etc.)
- Informationen zu den im Rahmen der Betreuung der Rehabilitationssportangeboten anfallenden Aufgaben und Verantwortungen des*der Ärzt*in
- Informationen zu den Rahmenbedingungen bei Zusammenarbeit (Vergütung/Aufwandsentschädigung, mögliche Vorteile oder Zusatzangebote des Vereins, etc.)
- Informationen zum weiteren Vorgehen (z. B. Anerkennung der Gruppe, wenn diese erst neu eingerichtet werden soll)

2. Rettungskräfte für die Notfallabsicherung im Herzsport akquirieren

Für die Absicherung der Notfallsituation im Herzsport gibt die Rahmenvereinbarung zusätzliche Qualifikationsanforderungen vor. So können folgende Rettungskräfte für die Notfallabsicherung der Herzsportgruppe eingesetzt werden:

- Physician Assistant mit Kenntnissen und Fertigkeiten im Notfallmanagement
- Rettungsassistent*in
- Notfallsanitäter*in
- Rettungssanitäter*in mit mindestens einjähriger Berufserfahrung im Anschluss an die Ausbildung mit Kenntnissen und Fertigkeiten im Notfallmanagement
- Fachkrankenpflegekräfte für Intensivpflege und Anästhesie.

Rettungskräfte kann man in vielen verschiedenen Organisationen finden. So wird der bodengebundene Rettungsdienst z. B. durch kommunale Rettungsdienste, Hilfsorganisationen (wie das Deutsche Rote Kreuz, die Johanniter-Unfall-Hilfe, der Malteser Hilfsdienst oder der Arbeiter-Samariter-Bund), die Feuerwehr, die Bundeswehr oder auch private Rettungsdienstunternehmen durchgeführt. Recherchieren Sie also am besten zunächst, welche Organisationen bei Ihnen in der Umgebung aktiv sind und sprechen Sie diese aktiv an.

Eine weitere Möglichkeit kann es sein, auf Universitäten mit Medizinstudium zuzugehen, da manche Medizinstudierende vor Beginn des Studiums eine Ausbildung im Rettungsdienst absolvieren.

3. Verordnende Ärzt*innen über den Herzsport in Ihrem Verein informieren

Um vielen Menschen durch die positiven Effekte des Rehabilitationssports bei der Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit sowie der Erreichung größtmöglicher Selbstständigkeit und Teilhabe zu unterstützen, ist es wichtig, dass auch die verordnenden Ärzt*innen über das Angebot und die Vorteile des Rehabilitationssports informiert sind. Rehabilitationssport können grundsätzlich alle Ärzt*innen mit Kassenzulassung verordnen. Es können damit alle Ärzt*innen für Ihren Verein relevant sein, die

Patient*innen Ihrer Zielgruppe behandeln. Einen Großteil der Verordnungen stellen Hausärzt*innen aus.

Infomaterialien spielen diesbezüglich eine wichtige Rolle. Zum einen, um die verordnenden Ärzt*innen über den Rehabilitationssport, dessen Vorteile und die Art und Weise der Verordnung zu informieren. Zum anderen können die von Ihrem Verein bereitgestellten Flyer als Service-Leistung der Arztpraxis für seine Patient*innen dienen.

Gerne können in diesem Zusammenhang auf die Flyer des Deutschen Behindertensportverbands oder des für Ihren Verein zuständigen Landesverbandes zurückgegriffen werden.



Flyer des DBS:

Verordnung von Rehabilitationssport – Information für Ärzt*innen
(Flyer in Alltagssprache)

Ihr Weg zum Rehabilitationssport – Information für Betroffene und Angehörige (Flyer in Alltagssprache)

Der Weg zum Reha-Sport – Information für Betroffene und Angehörige
(Flyer in Leichter Sprache)



4. Betroffene auf Ihre Angebote aufmerksam machen

Sehr viele Menschen informieren sich regelmäßig über das Internet. Aus diesem Grund ist die Sichtbarkeit Ihrer Angebote z. B. auf der Website oder den Social-Media-Kanälen des Vereins ein wichtiger Faktor. Es eignen sich z. B. auch Flyer, Infomaterialien, Artikel in Zeitungen oder Plakate im Umfeld der Übungsstätte sehr gut, um auf Ihre Rehabilitationssportangebote aufmerksam zu machen. Insbesondere in Arztpraxen, aber auch in anliegenden Geschäften, wie z. B. beim Bäcker, Metzger, Friseur oder am „Schwarzen Brett“ des Einkaufsmarkts werden Flyer und Infomaterialien gerne gelesen, um die Wartezeit zu überbrücken.

Eine weitere Möglichkeit auf Ihre Angebote im Rehabilitationssport aufmerksam zu machen, ist über Multiplikator*innen. Hier können unter anderem Akut- und Rehabilitationskliniken, Sozialdienste, Selbsthilfegruppen, Begegnungsstätten der AWO, Krankenhäuser, Beratungsstellen oder Ärzt*innen mit entsprechenden Schwerpunkten von Interesse sein.

Da Rehabilitationssport ein wohnortnahes Angebot sein sollte, kann der Fokus auf die Öffentlichkeitsarbeit im näheren Umfeld gelegt werden. Bei eher selteneren oder spezifischen Rehabilitationssportgruppen, wie beispielsweise Krebsportgruppen, Gruppen für schwerstbehinderte Menschen oder Rehabilitationssportangeboten für Kinder und Jugendliche, kann der Radius jedoch durchaus erweitert werden.

5. Weitere Anregungen und Tipps für die Einrichtung der Herzsportgruppe



Gruppen zu Ärzt*innen und Rettungskräften bringen

Lange Anfahrtswege binden Zeit – Zeit, die Ärzt*innen und Rettungskräfte nicht haben. Wieso also nicht versuchen, die Herzsportgruppe in Räumlichkeiten durchzuführen, die sich in der Nähe der Arztpraxis, Klinik oder Rettungswache bzw. der Wohnung des*der Ärzt*in oder Rettungskraft befinden?



Alternative Räume nutzen

Es muss nicht immer die Sporthalle sein. Rehabilitationssport kann auch in anderen geeigneten Räumlichkeiten durchgeführt werden. Auch hier kann man versuchen, es den betreuenden Ärzt*innen oder Rettungskräften möglichst einfach zu machen.

Können evtl. Therapieräume in der ansässigen Klinik oder Physiotherapiepraxis genutzt werden? Bietet z.B. das Gemeindezentrum, die Volkshochschule o.ä. geeignete Räume für die Rehabilitationssportgruppe? Gibt es in der Umgebung geeignete Flächen im Freien?

Schauen Sie sich in Ihrer näheren Umgebung um, vielleicht gibt es Möglichkeiten, die Sie vorher nicht bedacht haben.

Natürlich sind trotz aller Kreativität bei der Raumsuche gewisse Voraussetzungen zu erfüllen:

- Freie Nettofläche von mind. 5 m² pro Teilnehmer*in
- Neben dem Übungsraum müssen grundsätzlich Umkleidemöglichkeiten sowie sanitäre Einrichtungen zur Verfügung stehen.
- Ferner muss eine ausreichende Belüftung vorhanden sein, die Deckenhöhe sollte mindestens 2,50 m betragen.



Herzsportgruppen bündeln

Die ständige ärztliche Anwesenheit bzw. die der Rettungskraft gilt auch bei einer Betreuung von maximal drei parallel stattfindenden Herzgruppen in räumlicher Nähe (z. B. in Dreifach-Sporthallen) als erfüllt. Das eröffnet die Möglichkeit, bis zu drei Herzsportgruppen parallel stattfinden zu lassen, ohne dass eine zusätzliche ärztliche Person/Rettungskraft benötigt wird.

Sollten ihre Räumlichkeiten dies nicht hergeben, könnten Sie überlegen, die Herzsportgruppen direkt nacheinander stattfinden zu lassen. So hat der*die betreuende Ärzt*in bzw. die Rettungskraft nur einmal Anfahrtszeiten und -kosten.



Verantwortung teilen

Die Aufgaben, die betreuende Ärzt*innen im Herzsport übernehmen, sind vielfältig und mit viel Verantwortung verbunden. Sind die geforderten Aufgaben z. B. aus zeitlichen Gründen zu viel, wäre es denkbar, dass sich zwei Ärzt*innen die Aufgaben in der Gruppe aufteilen. Das bietet zudem den Vorteil, dass so auch in Urlaubszeiten oder bei Krankheit weiterhin eine ärztliche Ansprechperson für die Herzsportgruppe zur Verfügung steht.



Anreize über Zusatzangebote schaffen

Das Nützliche mit dem Praktischen verbinden? Das geht auch im Herzsport.

Die Notfallabsicherung kann in ständiger Bereitschaft der betreuenden Ärzt*innen oder Rettungskräfte erfolgen. Um das Engagement attraktiver zu gestalten, könnte man den Ärzt*innen oder Rettungskräften anbieten, in der Zeit des Herzsportangebots Angebote des Vereins wahrzunehmen. So könnten die Ärzt*innen oder Rettungskräfte zum z. B. selbst am Herzsport teilnehmen, parallel stattfindende Angebote nutzen oder (sofern vorhanden) im Vereinsangegliederten Fitnessbereich trainieren.



Rechtzeitig neue Ehrenamtliche gewinnen

Auch wenn aktuell die ärztliche Betreuung und Notfallabsicherung Ihrer Herzsportgruppe gesichert ist, vergessen Sie nicht, sich frühzeitig um Nachfolger zu bemühen. Es kann sich immer etwas ändern, sodass ein Engagement auch kurzfristig enden kann. Seien Sie vorbereitet.



Rettungskräfte: Rotierendes Verfahren

Rettungskräfte arbeiten in der Regel in Schichtarbeit, sodass es schwierig sein kann, fest für die Notfallabsicherung einer Herzsportgruppe zuzusagen. Eine Möglichkeit wäre, ein rotierendes Verfahren einzurichten, bei dem sich zwei bis drei Rettungskräfte die Aufgabe in der Herzsportgruppe teilen. Wichtig ist in diesem Fall, dass die Übungsleitung darüber informiert ist, welche Rettungskraft an welchem Tag die Notfallabsicherung gewährleistet. Eine genaue Abstimmung ist unerlässlich, damit keine Missverständnisse aufkommen.



Teilnehmer*innen in Gewinnung einbeziehen

Die Kontaktaufnahme mit Ärzt*innen gestaltet sich nicht immer einfach. Prüfen Sie daher doch mal die Möglichkeit, Ihre Rehasportler*innen in die Ansprache einbeziehen. Vielleicht können diese im Gespräch mit ihren behandelnden Ärzt*innen von Rehabilitationssport berichten und ggf. Infomaterialien mit Kontaktdaten Ihres Vereins abgeben.

Checkliste für den Herzsport

Entscheidung für ein Engagement im Herzsport treffen ❤️

Vorüberlegungen zum Herzsportangebot anstellen

- 1) Wird ein Nachfolger für ein bestehendes Angebot gesucht oder soll eine neue Gruppe anerkannt werden?
- 2) Falls eine neue Herzsportgruppe anerkannt werden soll:
 - Welche Räumlichkeiten stehen zur Verfügung?
 - Welche Übungszeiten sind möglich?
 - Welche Rehabilitationssportart soll angeboten werden?
 - Hat der*die Übungsleiter*in die erforderliche Lizenz für den Herzsport?

Gewinnung eines*einer betreuenden Ärzt*in

- 1) Relevante Ärzt*innen raussuchen
- 2) Prioritäten-Liste vorbereiten
- 3) Kontaktaufnahme mit den Ärzt*innen (Anschreiben, Telefonat, persönlicher Kontakt)

Abstimmungen mit dem*der betreuenden Ärzt*in

- 1) In welcher Variante soll das Herzsportangebote durchgeführt werden?
 - Ständige Anwesenheit des*der Ärzt*in oder Ärzt*in besucht die Gruppe mind. alle sechs Wochen
 - Notfallabsicherung durch den*die Ärzt*in oder Notfallabsicherung durch eine Rettungskraft
- 2) Notfallplan erstellen
- 3) Notfallausrüstung (Notfallkoffer, Defi)

Ggf. Schritte für die Gewinnung einer Rettungskraft

- 1) Relevante Organisationen in der Umgebung raussuchen
- 2) Prioritäten-Liste vorbereiten
- 3) Kontaktaufnahme

Rehabilitationssportgruppe anerkennen lassen

- 1) Kontaktaufnahme mit zuständigem DBS-Landesverband
- 2) IK beantragen
- 3) Formulare für die Anerkennung ausfüllen und beim zuständigen Landesverband einreichen

Bekanntmachung des Herzsportangebots

- 1) Verordnende Ärzt*innen informieren (z. B. über Flyer oder persönlichen Kontakt)
- 2) Betroffene und Angehörige informieren (z. B. über Flyer in umliegenden Geschäften/Arztpraxen oder Plakate in der Nähe der Übungsstätte)