

Kommunale Bewegungsförderung im Alter

Ein Praxisleitfaden



aequipa
ready to change



Kommunale Bewegungsförderung im Alter

Ein Praxisleitfaden



aequipa
ready to change

Impressum

Herausgeber

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.
Landessportbund Bremen

Redaktion

Dr. Saskia Müllmann,
Dirk Gansefort,
Daniel Fangmann,
Tina Brinkmann-Lange,
Prof. Dr. Hajo Zeeb,
Dr. Tilman Brand

Kontakt

Dr. Tilman Brand
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS
Telefon: 0421/21856917
brand@leibniz-bips.de

Förderung

Bundesministerium für Bildung und Forschung
(Förderkennzeichen 01EL1822A):
Projekt: Ready to Change – Steigerung der gemeindebezogenen
Handlungsbereitschaft zur Bewegungsförderung
bei älteren Menschen

Bildquellen

Erste Auflage, 2021

Vorwort



Ein ausreichendes Maß an Bewegung ist in jeder Lebensphase wichtig. Im Alter stellt sie jedoch einen zentralen Faktor dar, weil sie zugleich zur Gesunderhaltung und zur sozialen Teilhabe beiträgt.

Kommunen, hier verstanden als Oberbegriff für Gemeinden, Quartiere, Stadtteile oder ganze Städte, können einen aktiven Part in der Bewegungsförderung für ältere Menschen einnehmen. Als koordinierendes Setting in der Gesundheitsförderung entfalten Kommunen ihr Potential, wenn es ihnen gelingt, die vorhandenen Ressourcen, Initiativen, Maßnahmen und engagierten Menschen zu einer gemeinsamen, abgestimmten Strategie zu vereinigen.

Dieser Praxisleitfaden richtet sich an Personen aus Praxis und Wissenschaft, die planen, Bewegung im Alter in ihrer Kommune zum Thema zu machen. Es ist nicht die Absicht, umfassend über das Thema Bewegung im Alter zu informieren. Vielmehr steht die Arbeit nach dem Community Readiness Modell im Zentrum dieses Praxisleitfadens. Das Community Readiness Modell beschreibt ein strukturiertes Vorgehen in der kommunalen Gesundheitsförderung, bei dem die Maßnahmen und Aktivitäten an die vorhandenen Kapazitäten bzw. dem Ausgangswert der Community Readiness angepasst werden. Ausgangspunkt ist ein sogenanntes Community Readiness Assessment,

in dem eine Bestandaufnahme der vorhandenen Ressourcen, Einstellungen und Aktivitäten zum Thema Bewegung im Alter erfolgt. Basierend auf dieser Bestandaufnahme erfolgt eine Einstufung des Grades der Community Readiness und es werden passgenaue Maßnahmen zu deren Steigerung ergriffen.

Nach einer kurzen Einführung zum Thema Bewegung im Alter folgt eine Erläuterung des Community Readiness Assessments. Flankierend zu dieser Broschüre werden Materialien zur Durchführung des Assessments (Fragebogen, Auswertungsvorlage) bereitgestellt. Abschließend werden zu jeder Stufe der Community Readiness Handlungsempfehlungen für die kommunale Bewegungsförderung gegeben.

Diese Broschüre ist im Projekt Ready to Change (RTC) entstanden, in dem wir über mehrere Jahre nach den Prinzipien des Community Readiness Ansatzes in verschiedenen Kommunen in Nordwestdeutschland gearbeitet haben. Das RTC Projekt ist Teil des Präventionsforschungsnetzwerkes „AEQUIPA: Körperliche Aktivität, Gerechtigkeit und Gesundheit: Primärprävention für gesundes Altern“. AEQUIPA wurde von Februar 2015 bis Januar 2021 vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Weitere Informationen zum Präventionsforschungsnetzwerk AEQUIPA sind unter folgendem Link zu finden: www.aequipa.de/home.html

Inhalt

- 6 **Bewegungsförderung im Alter**
- 9 **Kommune als Lebenswelt für Bewegungsförderung**
- 11 **Kommunale Bestandaufnahme mittels Community Readiness Assessment**
- 16 **Handlungsempfehlungen zur kommunalen Bewegungsförderung im Alter**
- 26 **Literatur und weiterführende Informationen**
- 28 **Glossar**



Bewegungsförderung im Alter



Wenn wir uns selbst die Frage stellen, wie unser Leben im Alter aussehen soll, dann gehören Selbstständigkeit, geistige Fitness und die aktive Teilnahme am Leben dazu. Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter zu fördern.

Es gibt viele verschiedene Arten von körperlicher Aktivität. Sie lässt sich zum einen hinsichtlich ihrer Intensität unterscheiden, aber auch in welchem Lebensbereich sie ausgeübt wird.

Definition körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität ist die durch die Skelettmuskulatur erzeugte Bewegung des Körpers, die zu einem substanziellen Anstieg des Energieverbrauchs über den Ruheenergiegebrauch hinausführt

(vgl. Rütten und Pfeifer, 2016).

Intensität

- **leicht-intensive Aktivität:** Bewegung mit kaum wahrnehmbarer Anstrengung (Basisaktivität), z.B. Bewegung im Haushalt, Stehen oder langsames Gehen.
- **moderat-intensive Aktivität:** Als etwas anstrengend empfundene körperliche Aktivität, bei der es noch möglich ist zu sprechen, beispielsweise Treppensteigen, schnelles Gehen und langsames Laufen.
- **höher-intensive Aktivität:** Bewegung mit spürbarer Anstrengung, bei der nicht mehr durchgehend gesprochen werden kann, z.B. Laufen, schnelles Fahrradfahren, Schwimmen und intensives Krafttraining.

Von körperlicher Inaktivität wird gesprochen, wenn keinerlei Bewegungen ausgeführt werden, die über das Basisniveau hinausgehen.

Lebensbereiche

- **Haushaltsbezogene Aktivität:** Bewegung zur Bewältigung von Aktivitäten im Haushalt, wie beispielsweise Staubsaugen oder Gartenarbeit.
- **Freizeitbezogene Aktivität:** Körperliche Aktivität bei Erholungsaktivitäten und beim Sport, z.B. Fahrradfahren.
- **Transportbezogene Aktivität:** Körperliche Aktivität zur Fortbewegung, wie beispielsweise Zufußgehen oder Fahrradfahren.
- **Berufsbezogene Aktivität:** Bewegung zur Bewältigung von arbeitsbezogenen Aktivitäten, z.B. Stehen, Heben oder Tragen.

Mit dem Übergang in den Ruhestand entfallen für viele Menschen Aktivitäten im berufs- und transportbezogenen Bereich. Andererseits bietet die gewonnene Freizeit eine Vielzahl an Möglichkeiten, wieder aktiv zu werden oder neue Aktivitäten entdecken.

Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Menschen ab 65 Jahren

- 150 Minuten pro Woche moderat-intensive Aktivität oder 75 Minuten höher-intensive Aktivität
- Zweimal pro Woche Krafttraining der Hauptmuskelgruppen (Arme, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, Rumpf und Oberschenkel)
- Dreimal wöchentlich Gleichgewichtstraining

(Quelle WHO, 2020)

Hinweis: Weitere Informationen über Möglichkeiten zum Trainieren von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht für Menschen 65+ finden Sie unter folgendem Link: www.aequipa.de/materialien/promote.html

In Deutschland erreichen laut Ergebnissen der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA)“ 24% der Männer und 17% der Frauen ab 65 Jahren die Empfehlungen der WHO zum Ausdauer- und Krafttraining (vgl. Finger *et al.*, 2017).

Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung heben hervor, dass der größte Nutzen entsteht, wenn ältere Personen, die inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden (vgl. Rütten & Pfeiffer, 2016).



Folgen von körperlicher (In)Aktivität

Körperliche Aktivität

- Hat positive Auswirkungen auf das Herz, den Körper und Geist
- Fördert das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität
- Wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus und reduziert die Symptome von Depressionen sowie Angstzuständen
- Reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit), Krebserkrankungen (z.B. Brustkrebs und Dickdarmkrebs), Schlaganfälle und Diabetes mellitus Typ 2

Körperliche Inaktivität

- Bewegungsmangel erhöht das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs und Diabetes mellitus Typ 2 um 20-30%
- Körperliche Inaktivität hat negative Auswirkungen auf die Lebensqualität und das gesellschaftliche Wohlbefinden
- Mehr als ein Viertel der erwachsenen Weltbevölkerung (ca. 1,4 Milliarden Erwachsene) ist nicht ausreichend körperlich aktiv
- Jährlich können bis zu 5 Millionen Todesfälle verhindert werden, wenn sich die Weltbevölkerung mehr bewegen würde.

Quelle (WHO, 2020)



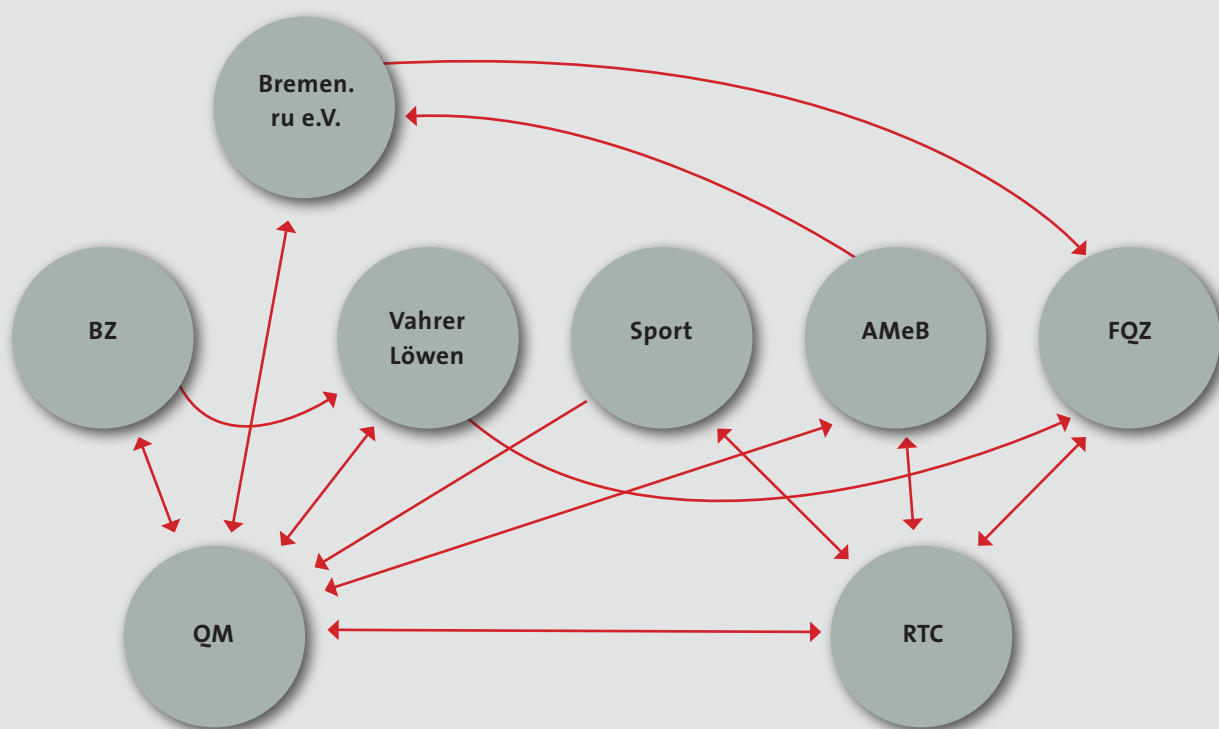
Kommune als Lebenswelt für Bewegungsförderung



Für ältere Menschen bietet sich die Lebenswelt Kommune besonders gut als Ansatzpunkt für Maßnahmen zur Bewegungsförderung an, da ältere Menschen in anderen Settings der Gesundheitsförderung, wie Bildungseinrichtungen oder Betrieben, nicht oder kaum erreicht werden. Der Begriff Kommune steht hier für Städte, Gemeinden, Stadtteile und Quartiere. Kommunen verfügen über politische Gestaltungsmöglichkeiten, vereinen eine Vielzahl von Akteuren und können die soziale Teilhabe von Menschen stärken (Bucksch *et al.*, 2012).

Kommunen können sich sehr stark hinsichtlich ihrer Strukturen, Ressourcen und Handlungsprioritäten unterscheiden. Eine Bestandaufnahme ist deshalb ein wichtiger Schritt, um die richtigen Ansatzpunkte für einen passgenauen Aufbau von Bewegungsförderungsmöglichkeiten zu finden.

Abb. 1 Beispiel für ein Akteursnetzwerk Bewegungsförderung im Alter



- BZ** Bürgerzentrum
- Bremen.ru e.V.** ehrenamtliche Unterstützung für russischsprachige Migrant:innen
- Vahrer Löwen** aufsuchende Seniorenarbeit
- Sport** Sportvereine und Schwimmbad
- AMeB** Aktive Menschen Bremen e.V.
- FQZ** Familien- und Quartiersbildungszentrum
- QM** Quartiersmanager
- RTC** Ready to Change Forschungsprojekt



Kommunale Bestandaufnahme mittels Community Readiness Assessment



Das Community Readiness Assessment bietet eine strukturierte Möglichkeit, um eine kommunale Bestandsaufnahme zum Thema Bewegungsförderung im Alter durchzuführen.

In einem Community Readiness Assessment wird durch die Befragung von Schlüsselpersonen in einer Kommune ein umfassendes Bild zu vorhandenen Aktivitäten, Akteuren und Ressourcen in Bezug auf ein Gesundheitsthema gewonnen. Darüber hinaus liefert das Community Readiness Assessment Hinweise, welche nächsten Schritte passend sind.

Definition Community Readiness

Community Readiness beschreibt das Ausmaß, in dem eine Kommune bereit ist, sich eines Gesundheitsthemas anzunehmen.

Das Community Readiness Assessment umfasst fünf Dimensionen:

- 1. Wissen über Maßnahmen:**
Was wissen Bürger:innen über die vorhandenen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter?
- 2. Politische Unterstützung:**
Wie unterstützen Schlüsselpersonen und -einrichtungen die vorhandenen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter?
- 3. Umsetzungsklima in der Bevölkerung:**
Wie sehr werden Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter von der Bevölkerung unterstützt?
- 4. Wissen über Bewegungsmangel:**
Was wissen Bürger:innen über Bewegungsmangel im Alter?
- 5. Ressourcen:**
Welche Ressourcen stehen in der Kommune für Bewegungsförderung im Alter zur Verfügung?



Beispiele für kommunale Schlüsselpersonen für Bewegungsförderung im Alter

- Kommunalpolitik und Verwaltung
- Sportvereine und kommerzielle Sportanbieter
- Begegnungsstätten
- Altenhilfe
- Seniorenvertretungen
- Vertretungen einzelner Gruppen (z.B. Migrant:innen)
- Kirchengemeinden
- Ältere Menschen mit einem guten Überblick über kommunale Aktivitäten

Stufen der Community Readiness

Bei der Auswertung werden die Antworten der Befragten verschiedenen Stufen der Community Readiness zugeordnet. Dies geschieht in den fünf Einzeldimensionen. Es wird zudem ein Gesamtwert vergeben.

Die Darstellung der Community Readiness liefert erste Hinweise über die Stärken und Schwächen einer Kommune. Aus der Einstufung können darüber hinaus jedoch konkrete Maßnahmen abgeleitet werden, wie Bewegung im Alter gezielt weiter gefördert werden kann.

Abb. 2 Darstellung der Community Readiness in einer Kommune

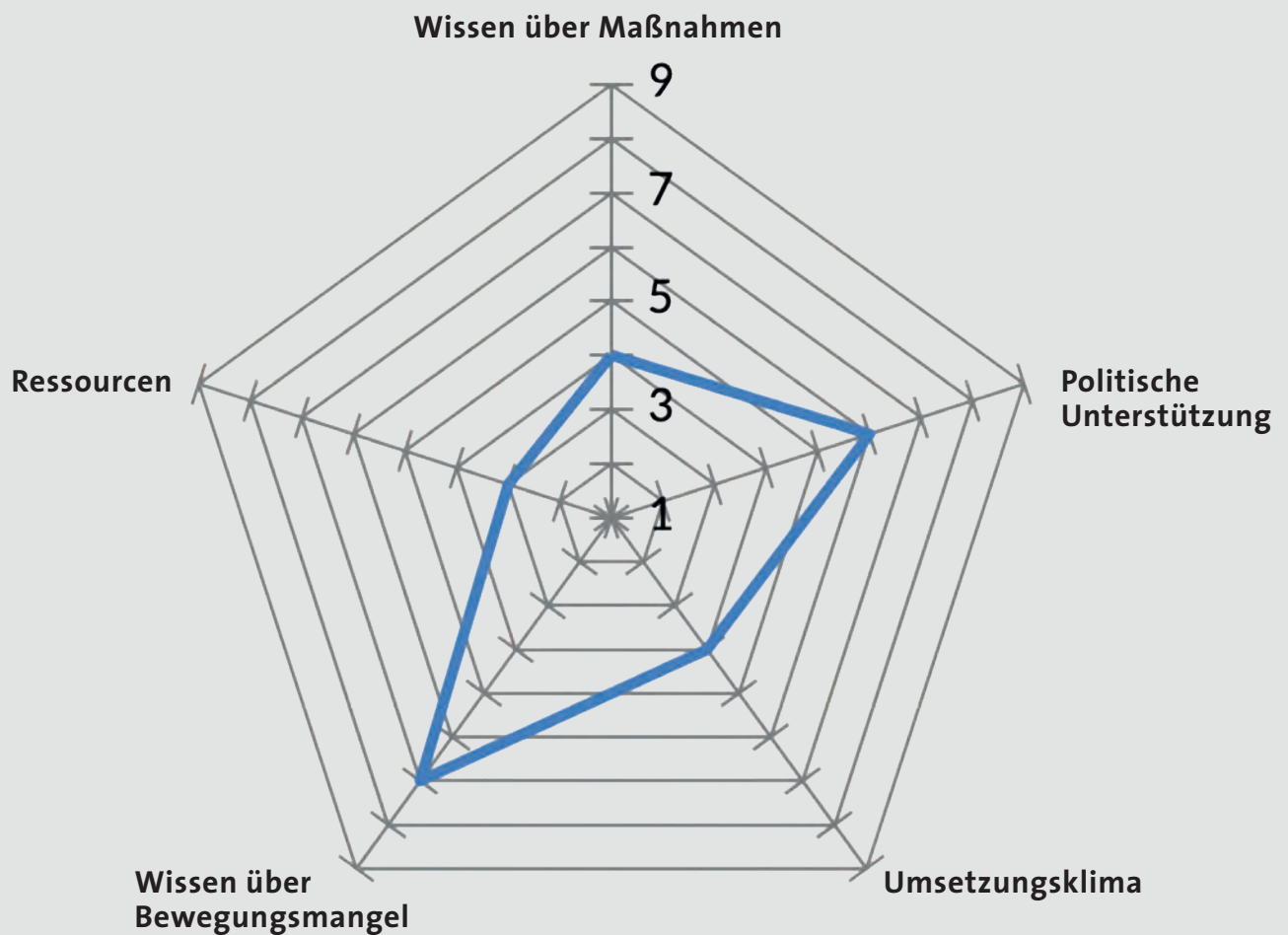


Tabelle 1 **Bedeutung der neun Stufen der Community Readiness**

| Stufe | Kurzbeschreibung |
|---|--|
| 1. Kein Problembewusstsein | Bewegungsmangel im Alter wird nicht als Problem wahrgenommen. |
| 2. Problemverleugnung | Es wird kein Bedarf wahrgenommen, um Bewegung im Alter aktiv zu fördern. |
| 3. Vages Problembewusstsein | Es gibt ein vages Bewusstsein, dass kommunale Bewegungsförderung im Alter wichtig ist, ohne jedoch Versuche zu unternehmen, diese zu verbessern. |
| 4. Vorplanungsphase | Erste Bereitschaft, sich mit Bewegungsmangel im Alter zu befassen und aktiv nach relevanten Informationen zu suchen, ist vorhanden. |
| 5. Vorbereitungsphase | Maßnahmen und Strategien zur Bewegungsförderung werden durch kommunales Netzwerk, Bürgerinitiative o.ä. gemeinsam geplant. |
| 6. Initiierung von Aktivitäten | Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter werden durch ein Steuerungsgremium initiiert. |
| 7. Stabilisierung der Aktivitäten | Breite Umsetzung von lokalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter durch Akteure in der Kommune. |
| 8. Ausweitung der Aktivitäten | Evaluation und Ausweitung der kommunalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter. |
| 9. Professionalisierung der Aktivitäten | Sicherung der Qualität und Nachhaltigkeit der Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter. |

Ablauf des Community Readiness Assessments

- **Auswahl der Befragten:**
Identifizieren Sie mindestens 6 Schlüsselpersonen, die einen guten Überblick über Aktivitäten und Pläne im Bereich Bewegungsförderung im Alter in der Kommune haben. Bei der Auswahl der Befragten ist darauf zu achten, dass diese aus verschiedenen Bereichen kommen, um ein umfassendes Bild über das gewählte Thema in der Kommune zu erhalten.
- **Durchführung der Befragung:**
Die Befragung lässt sich als Interview (persönlich oder telefonisch) oder als Fragebogen zum Selbstausfüllen durchführen. Die durchschnittliche Zeit für die Durchführung eines Interviews beträgt 25 Minuten. Den Fragebogen finden Sie im Anhang und im Internet unter www.aequipa.de/materialien/rtc.html. Bei dem Fragebogen handelt es sich um eine Kurzversion des Community Readiness Assessment, der nur die Fragen enthält, die zur Ermittlung der Community Readiness Stufe wichtig sind. Er lässt sich aber problemlos um weitere Fragen, beispielsweise zu Stärken und Schwächen einer Kommune oder zu besonders schwer zu erreichenden Bevölkerungsgruppen, erweitern.
- **Auswertung der Befragung:**
Tragen Sie die Angaben aus den Fragebögen in die vorgefertigte Excel-Datei ein (www.aequipa.de/materialien/rtc.html). In dieser Datei werden die Community Readiness Werte automatisch berechnet und Sie erhalten so einen schnellen Überblick zum Stand der Community Readiness in Ihrer Kommune.
- **Nutzung der Ergebnisse:**
Im letzten Schritt werden die Ergebnisse der Interviews an die Interviewpartner:innen zurückgemeldet. Auf Basis der ermittelten Stufe der Community Readiness bieten sich unterschiedliche Maßnahmen an, um Bewegung im Alter auf kommunaler Ebene gezielt zu fördern.





Handlungsempfehlungen zur kommunalen Bewegungsförderung im Alter



Dieses Kapitel umfasst beispielhafte Handlungsempfehlungen, die in der Kommune umgesetzt werden können, um Bewegung im Alter zu fördern. Entsprechend der erreichten Stufe der Community Readiness unterscheiden sich die Handlungsempfehlungen. Liegt die Community Readiness auf einer der ersten drei Stufen, ist es empfehlenswert, zunächst Überzeugungsarbeit zu leisten, dass Bewegungsförderung im Alter ein wichtiges Thema für die Kommune ist, bevor konkrete Pläne zur Bewegungsförderung gefasst werden.

Stufe 1: Kein Problembewusstsein

In der Kommune gibt es kein Bewusstsein dafür, dass Bewegungsmangel im Alter ein Problem darstellt.

- Treffen mit Schlüsselpersonen, Entscheidungsträgern und bestehenden kommunalen Gruppen, um über Bewegungsförderung im Alter zu sprechen.
- Sammlung und Auswertung von soziodemografischen gesundheitsbezogenen Daten, um darzustellen, wie sehr die Kommune bzw. welche Bevölkerungsgruppen in der Kommune von Bewegungsmangel besonders betroffen sind
- Sammlung und Aufbereitung von Fallbeispielen von älteren Menschen aus der Kommune, die von Bewegungsmangel und den Auswirkungen betroffen sind oder als Vorbilder für eine aktive Lebensgestaltung dienen können.
- Ermittlung der kommunalen Stärken und Schwächen in Bezug auf Bewegungsförderung im Alter.



Was Sie tun können, um Stolpersteine und Fallstricke in der Mobilisierung von Kommunen zu vermeiden

- Machen Sie sich mit der Kommune, in der Sie arbeiten möchten, vertraut (z.B. Geschichte, statistische Kennzahlen, administrative, politische und gesellschaftliche Strukturen, aktuelle Themen, vorhandene Angebote zur Bewegungsförderung für ältere Menschen)
- Suchen Sie das Gespräch/den Austausch mit lokalen Akteuren
- Beziehen Sie die Sportvereine aktiv mit ein und klären Sie, dass Ihre Initiative nicht als Konkurrenz zu bestehenden Angeboten zu verstehen ist.
- Suchen Sie sich Unterstützung und Gleichgesinnte
- Klären Sie mit Unterstützer:innen Verantwortlichkeiten ab
- Setzen Sie eine/n erfahrene/n Moderator:in für den kooperativen Planungsprozess ein, um verschiedene Interessen der unterschiedlichen Akteursgruppen zu einigen
- Klären Sie Finanzierungsmöglichkeiten für Maßnahmen zur Bewegungsförderung für ältere Menschen ab

Stufe 2: Problemverleugnung

- In der Kommune wird verleugnet, dass Bewegungsmangel im Alter lokal auftritt.
- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufe.
- Informationen zu Bewegungsmangel bzw. Bewegungsförderung im Alter in lokalen Zeitungen, Mitteilungen und Newslettern veröffentlichten (z.B. kirchliches Gemeindeblatt, Stadtteilzeitung, Aushänge in Gemeindezentren/Begegnungsräumen, Internetauftritt der Kommune, soziale Medien der Kommune).
- Kommunikation mit lokalen Schlüsselpersonen und Entscheidungsträgern.

Tabelle 2 Beispiel für eine Stärken-Schwächen-Analyse einer Kommune

Stärken

- Bewegung wird als Mittel Förderung von Kommunikation und sozialen Kontakten/ Gemeinschaft erkannt
- Vielfalt der Angebote
- Fachliche Betreuung in den Kursen
- Angebote z.T. kostenfrei

Schwächen

- Mangelnde Kenntnis von Angeboten
- Zu wenig Räume
- Bisher nur deutschsprachige Angebote
- Fehlende Übungsleiter:innen

Teilnahmehindernisse

- Individuelle Hemmnisse (Isolation, bisheriges Aktivitäts-/Leistungsniveau)
- Sprachbarrieren
- Fehlendes Wissen zu den Kursen
- Immobilität (z.B. auf Rollator angewiesen)
- Probleme innerhalb der Sportgruppen (festgefahrene Strukturen, ungleiches sportliches Niveau)
- Kurszeiten

Bisher schwer zu erreichende Gruppen

- Migrant:innen (u.a. aus den ehemaligen GUS-Staaten, Polen, Türkei)
- Menschen mit geringer sozialer Vernetzung/ in sozialer Isolation
- Sozial schwache ältere Menschen
- Immobiler ältere Menschen
- (alleinstehende) Männer
- Ältere Menschen mit geringerer Bildung
- Generell an Sport Uninteressierte

Konzepte zur besseren Erreichbarkeit dieser Gruppen

- Kontakt über Familien und/oder soziale Netzwerke aufnehmen
- Muttersprachliche Informationen
- bestimmte (soziale) Communities direkt ansprechen
- Finanzielle Unterstützung
- Aufklärungsarbeit zu Bewegung im Alter
- Kurse für Männer anbieten

Stufe 3: Vages Problembewusstsein

In der Kommune herrscht ein vages Bewusstsein vor, dass Bewegungsmangel im Alter ein lokales Problem ist. Es werden jedoch keine Versuche unternommen, dieses Problem anzugehen.

- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufen.
- Präsentation von Informationen zur Bewegungsförderung im Alter bei lokalen Veranstaltungen (z.B. Stadtteilfesten).
- Initiierung eigener Veranstaltungen in der Kommune zum Thema Bewegungsförderung im Alter.
- Erstellen von Flyern, Postern und Plakatwänden mit Informationen zum Thema Bewegungsförderung im Alter.



Welche Faktoren begünstigen eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit kommunalen Schlüsselpersonen und -einrichtungen?

- Nach Möglichkeit an bereits bestehende Strukturen und Netzwerke anknüpfen
- Strukturiertes Vorgehen zur Entwicklung und Umsetzung einer kommunalen Strategie zur Bewegungsförderung im Alter (z.B. mittels kooperativen Planungsprozess, s.u.)
- Selbst eine koordinierende oder moderierende Rolle der Projektkoordination einnehmen
- Finanzielle Unterstützung für die Durchführung von Veranstaltungen gewährleisten/einwerben
- Aktivitäten an bestehende Veranstaltungen anknüpfen (z.B. Stadtteilfeste)

Stufe 4: Vorplanungsphase

In der Kommune gibt es eine erste Bereitschaft, sich mit Bewegungsmangel im Alter zu befassen und relevante Informationen werden aktiv gesucht.

- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufen.
- Erstellung einer Übersicht zu vorhandenen lokalen Aktivitäten zum Thema Bewegungsförderung im Alter (z.B. welche Bewegungsangebote für ältere Menschen gibt es in der Kommune?).
- Durchführung von Gesprächsrunden, um Strategien für Bewegung im Alter zu entwickeln.
- Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit in lokalen Medien (z.B. öffentliche Aushänge, Beiträge in regionalen Fernseh- oder Radiosendern).

Stufe 5: Vorbereitungsphase

In der Kommune werden Strategien durch ein lokales Team, eine Bürgerinitiative o.ä. vorbereitet, um Bewegungsmangel im Alter zu begegnen.

- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufen.
- Durchführung öffentlicher Foren oder runder Tische zur Entwicklung von Strategien, um Bewegungsmangel im Alter in der Kommune zu adressieren.
- Schlüsselpersonen und Entscheidungsträger davon überzeugen, sich öffentlich zum Thema Bewegungsförderung im Alter zu äußern.
- Veranstaltungen organisieren, um neue Bemühungen zur Bewegungsförderung im Alter umzusetzen (z.B. kommunaler Bewegungstag).



Der kooperative Planungsprozess als Beispiel für ein strukturiertes Vorgehen

Der kooperative Planungsprozess beinhaltet die folgenden Schritte (vgl. Rütten und Wolff, 2018):

1. Vorbereitung der Planung

Auswahl und Einladung der Teilnehmenden (ca. 15 Personen) unter Berücksichtigung aller relevanten Perspektiven aus dem Bereich Bewegungsförderung für ältere Menschen aus Politik, Praxis und Forschung

2. Durchführung der kooperativen Planung

- 2.1 Vorstellungsrunde und Projektvorstellung: Vorstellung aller Teilnehmenden und der Ziele, Prinzipien und Abläufe des kooperativen Planungsprozesses und bisherige Aktivitäten in der Kommune, Entwicklung des übergeordneten Arbeitsziels der Planungsgruppe
- 2.2 Ideensammlung: Sammlung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung für ältere Menschen, die es in der Kommune geben sollte
- 2.3 Prioritätensetzung: Einordnung der gesammelten Maßnahmen in Kategorien, Priorisierung der Maßnahmen

3. Maßnahmenentwicklung und Umsetzung

- 3.1 Entwicklung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung für ältere Menschen: Vorstellung der Priorisierungsergebnisse, Bildung von Arbeitsgruppen, um konkrete Maßnahmen zur Bewegungsförderung für ältere Menschen entsprechend der priorisierten Ideen zu entwickeln
- 3.2 Entwurf eines kommunalen Aktionsplans für Bewegungsförderung für ältere Menschen: Präsentation und Diskussion der Arbeitsgruppenergebnisse und Entwurf eines kommunalen Aktionsplans
- 3.3 Umsetzung des kommunalen Aktionsplans für Bewegungsförderung für ältere Menschen: Finalisierung des kommunalen Aktionsplans und Einigung über konkrete Umsetzungsschritte, Verantwortlichkeiten und den Zeitrahmen für die Umsetzung des kommunalen Aktionsplans, anschließend Koordination der Umsetzung durch Projektkoordination.

Stufe 6: Initiierung von Aktivitäten

In der Kommune werden lokale Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter initiiert, um Bewegungsmangel im Alter zu reduzieren.

- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufen.
- Durchführung von regelmäßigen kommunalen Sitzungen (z.B. in themen- oder zielgruppenspezifischen Arbeitskreisen), um über den Stand der lokalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter zu berichten und über neue Maßnahmen informiert zu sein.
- Umfrage in der Bevölkerung zu Bewegungsangeboten für ältere Menschen, um vorhandene Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter zu verbessern und weitere Bedarfe zu identifizieren.
- Suche nach zusätzlichen Ressourcen und Finanzierungsmöglichkeiten für lokale Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter.
- Überlegungen zur Evaluation der bisherigen lokalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter.

Beispielaktivitäten aus einem kommunalen Aktionsplan zur Bewegungsförderung im Alter

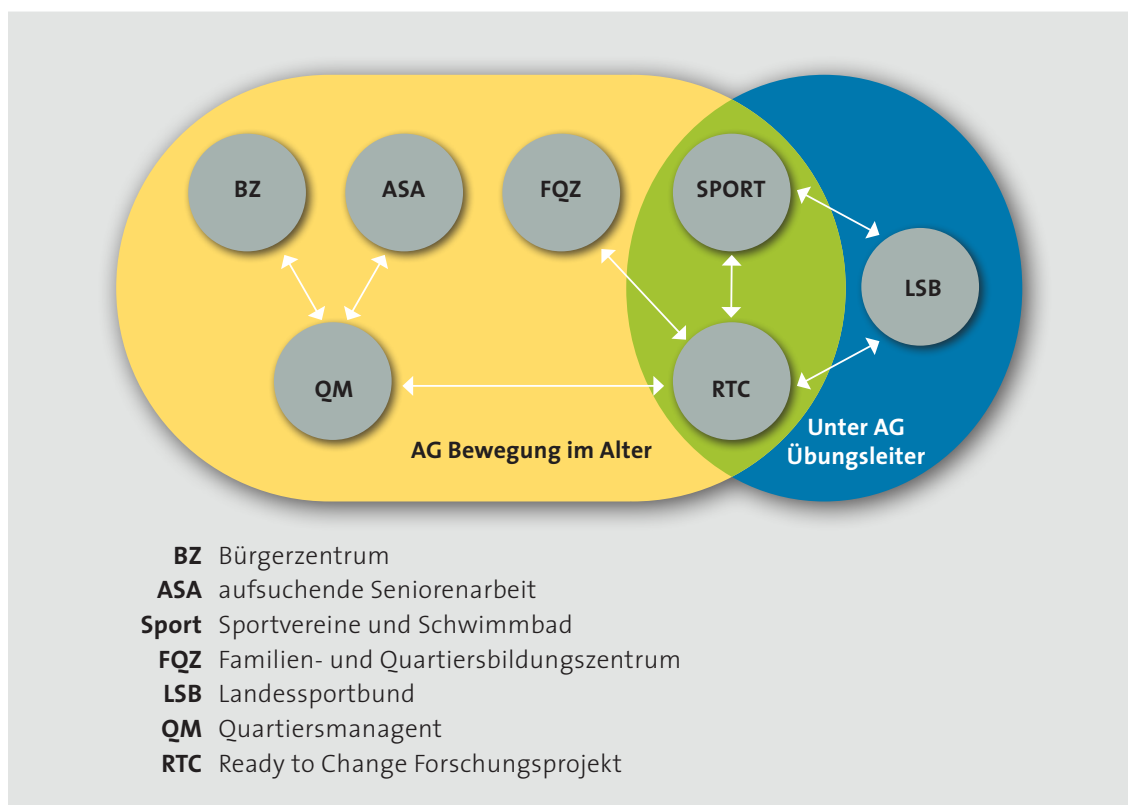
- Informationsstand zum Thema „Bewegung im Alter“ auf dem Stadtteilstadtteilfest
- Schnupper-Boule-Aktion (z.B. unter Einbezug der Sportvereine im Stadtteil)
- Rollator-Tag in Kooperation mit Partner:innen aus den Öffentlichen Verkehrsbetrieben (Tipps zum Ein- und Aussteigen aus Bus und Straßenbahn mit Rollator und Rollstuhl)
- Interkulturelles Tanzprojekt mit Senior:innen
- Senior:innenbadetag in Kooperation mit dem lokalen Schwimmbad
- Befragung von älteren Bewohner:innen, um Bedarfe für Angebote für ältere Menschen in der Kommune zu identifizieren
- Anschaffung eines Outdoor-Rucksacks (z.B. Karte für Spaziergehstrecken in der Kommune, Kartenspiel „Älter werden in Balance“)
- Postkartenaktion zur Bewerbung kommunaler Bewegungsangebote
- Zusammenarbeit mit dem Landessportbund (ggf. Kreissportbund) um unter Einbezug der lokalen Sportvereine ein Konzept für Fortbildung von Übungsleiter:innen im Bereich Seniorensport zu entwickeln.

Stufe 7: Stabilisierung der Aktivitäten

In der Kommune werden lokale Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter bereits in der Breite in lokalen Organisationen, Institutionen und Kontexten umgesetzt.

- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufen.
- Planung von Veranstaltungen mit Schlüsselpersonen, Entscheidungsträgern und Bürger:innen, um die Unterstützung für Bewegungsförderung im Alter aufrechtzuerhalten.
- Vorstellung des Evaluationskonzeptes der lokalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter.
- Regelmäßige Treffen mit Schlüsselpersonen, Entscheidungsträgern und Bürger:innen, um den Erfolg der Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter zu überprüfen und diese gegebenenfalls zu modifizieren.
- Vernetzung von unterschiedlichen lokalen Akteursgruppen, die sich mit Bewegungsförderung im Alter beschäftigen (z.B. Dienstleistungsanbietern und öffentlichen Trägern).

Abb. 3 **Beispiel für Bildung einer Unterarbeitsgruppe zur Ausbildung von Übungsleiter:innen für Bewegungsförderung im Alter**



Hinweis: Weitere Informationen über Möglichkeiten für die Ausbildung als Übungsleiter:in für Seniorensport finden Sie unter folgendem Link:
www.aequipa.de/materialien/rtc.html

Evaluation

Evaluation bezeichnet die systematische Bewertung einer einzelnen Maßnahme oder eines Maßnahmenpaketes in der Gesundheitsförderung. Diese kann sowohl die Strukturen und Prozesse als auch die Wirkungen in den Blick nehmen. Praktisch bedeutsam sind Evaluationen zum einen, weil Geldgeber immer öfter einen Beleg für den Erfolg einer Maßnahme oder eines Programms einfordern. Zum anderen sollen Evaluationen zu einer Qualitätsverbesserung der praktischen Arbeit führen. Die wiederholte Durchführung des Community Readiness Assessment kann beispielsweise zu Evaluationszwecken genutzt werden, indem aufgezeigt wird, wie sich eine Kommune über die Zeit in den einzelnen Dimensionen der Community Readiness weiterentwickelt hat. Darüber hinaus bieten die Landesvereinigungen für Gesundheit regelmäßige Workshops zum Thema Evaluation und Qualitätsentwicklung für Praktiker:innen an (Buchtip: Kolip, 2019).

Stufe 8: Vorplanungsphase

In der Kommune werden lokale Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter evaluiert und eine Ausweitung der Maßnahmen wird angestrebt.

- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufen.
- Formalisierung der Vernetzung von unterschiedlichen lokalen Akteursgruppen durch Kooperationsvereinbarungen.
- Erstellung eines kommunalen Risikobewertungsprofils für Bewegungsförderung im Alter.
- Veröffentlichung einer Übersicht zu vorhandenen Angeboten und Maßnahmen der Bewegungsförderung im Alter.
- Schaffung einer kommunalen Stelle für Bewegungsförderung im Alter.

Hinweis: In dem Leitfaden des Projektes Kontext-Check werden Beispiele gegeben, wie ein kommunales Risikoprofil erstellt werden kann.

www.kontextcheck.de



Stufe 9: Professionalisierung der Aktivitäten

In der Kommune wird die Nachhaltigkeit der Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter durch flankierende Initiativen gesichert.

- Fortsetzung der Aktivitäten der vorherigen Stufen.
- Unterstützung durch lokale Akteursgruppen aufrechterhalten.
- Diversifizierung der Finanzierungsquellen für Bewegungsförderung im Alter.
- Weiterführung der Fortbildungen und Schulungen für Fachleute.
- Externe Evaluation der lokalen Maßnahmen zur Bewegungsförderung im Alter durchführen. Verfolgen Sie Ergebnisdaten zur Verwendung bei zukünftigen Zuschussanträgen.
- Regelmäßige Berichterstellung zu den initiierten Maßnahmen für Schlüsselpersonen, Entscheidungsträger und Bürger:innen.



Hinweise zu Finanzierungsmöglichkeiten

- Suchen Sie nach Finanzierungsmöglichkeiten in der Förderdatenbank des Bundes (<http://www.foerderdatenbank.de/>)
- Prüfen Sie, ob eine Förderung durch das GKV Bündnis für Prävention möglich ist (<https://www.gkv-buendnis.de/>). Treten Sie hierzu mit Ihrem landesspezifischen Programmbüro in Kontakt.
- Bei gezielter Förderung der Teilnahme von Menschen mit Migrationshintergrund ist eine Förderung im Rahmen des Bundesprogramm Integration durch Sport möglich (Ansprechpartner: Landessportbund)
- Informieren Sie sich über die Höhe der Fördersumme und zu erbringende Eigenleistungen
- Verwenden Sie die vorgegeben Formulare und füllen diese korrekt aus
- Falls Sie Fragen zu den Antragsformularen haben, nehmen Sie Kontakt zu den auf der offiziellen Webseite genannten Ansprechpersonen auf
- Halten Sie sich an vorgegebene Deadlines
- Besuchen Sie regelmäßig die offizielle Webseite des Förderprogramms und checken Sie Updates

Literatur und weiterführende Informationen

Literaturverzeichnis

Finger J, Mensink GBM, Lange C, Manz K (2017). Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*. 2:37-44.

Gansefort D, Peters M, Brand T (2020). Wie bereit ist die Kommune? Das Community Readiness-Modell und die beispielhafte Anwendung in der kommunalen Gesundheitsförderung. *Das Gesundheitswesen*. 82(11): 868-876

Bucksch J, Claßen T, Geuter G, Budde S (2012). Bewegungs- und gesundheitsförderliche Kommune. Evidenzen und Handlungskonzept für die Kommunalentwicklung – ein Leitfaden. Bielefeld: Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG. NRW).

Kolip P. (2019). *Praxishandbuch Qualitätsentwicklung und Evaluation in der Gesundheitsförderung*. Weinheim und Basel: Beltz.

Rütten A, Pfeifer K (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: FAU Erlangen-Nürnberg.

Rütten A, Wolff AR (2018). *BIG – Bewegung als Investition in die Zukunft. BIG-Manual*. Erlangen-Nürnberg: FAU Erlangen-Nürnberg, Berlin: BARMER.

Stanley LR (2014). *Community Readiness for Community Change*. 2nd edition. Fort Collins: Tri-Ethnic Center for Prevention Research.

WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

WHO (2020). *Physical activity*. Geneva. Verfügbar unter: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> [Aufgerufen am 14.09.21].

Ergänzendes Material

- Kurzversion des Community Readiness Assessments zum Thema Kommunale Bewegungsförderung im Alter
- Excel-Vorlage für die Dateneingabe und Auswertung des Community Readiness Assessments
- Bewertungsskalen für die manuelle Auswertung des Community Readiness Assessments

Dieses Material finden Sie im Internet unter: <https://www.aequipa.de/materialien/rtc.html>

Weiterführende Informationen

- AFOOT Toolbox „Aktive Mobilität im Alter fördern“: Sammlung praktischer Handreichungen für eine bewegungsfördernde und altersgerechte Kommunalentwicklung (www.aequipa.de/materialien/afoot.html)
- AEQUIPA Weiterbildung Bewegung im Alter: Möglichkeit zur Übungsleiter:innen-Ausbildung für Seniorensport (www.aequipa.de/materialien/rtc.html)
- Älter werden in Balance: Materialien, Übungen und Fortbildungsmöglichkeiten zum Thema Bewegung im Alter (www.aelter-werden-in-balance.de)
- Förderdatenbank des Bundes: Beinhaltet eine Übersicht zu aktuellen Fördermöglichkeiten in Deutschland (<http://www.foerderdatenbank.de/>)
- GKV Bündnis für Gesundheit: Mittelgeber und Kooperationspartner für Bewegungsangebote (www.gkv-buendnis.de)
- Projekt Kontext-Check: Material zur strategischen Gestaltung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Kommunen (www.kontextcheck.de)
- Promote Toolbox: Hintergrundinformationen, Lernvideos und Übungskatalog für Bewegungsförderung (www.aequipa.de/materialien/promote.html)

Glossar

| | |
|--|--|
| AEQUIPA: | Präventionsforschungsnetzwerk in der Metropolregion Bremen-Oldenburg, in dem zu den Themen körperliche Aktivität, Gesundheit und Gerechtigkeit im Alter geforscht wird. Förderer Bundesministerium für Bildung und Forschung, Förderzeitraum 2015-2021 |
| Community Readiness: | Kommunale Handlungsbereitschaft; beschreibt das Ausmaß der (Handlungs-)Bereitschaft einer Kommune, sich einem bestimmten Gesundheitsproblem (z.B. Bewegungsmangel im Alter) anzunehmen |
| Community Readiness Assessment: | Erfassung der kommunalen Handlungsbereitschaft durch Interviews mit kommunalen Schlüsselinformant:innen zu einem Gesundheitsthema (z.B. Bewegungsförderung im Alter) |
| Community Readiness Modell: | Stadienmodell, welches Bedürfnisse, Einstellungen, Aktivitäten, Wissen, Ressourcen und Strukturen mithilfe von kommunalen Akteursgruppen zu einem Gesundheitsthema (z.B. Bewegungsförderung im Alter) erfasst |
| Kommune: | Hier definiert als geographische Einheiten, in den Menschen unter derselben politischen Verwaltung leben (z.B. Gemeinde, Ortsteil, Stadtteil, Stadt) |
| Kooperativer Planungsprozess: | Beteiligung von Zielgruppen und Betroffenen an Planungs- und Entscheidungsprozessen |
| Prävention: | Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten vorzubeugen oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko einer Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern |
| Ready to Change: | Projekt im Präventionsforschungsnetzwerk AEQUIPA zum Thema Steigerung der kommunalen Handlungsbereitschaft zur Bewegungsförderung bei älteren Menschen |
| Setting: | Sozialräumliches System, in dem Menschen ihren Alltagstätigkeiten nachgehen (z.B. Kita, Schule, Stadtteil, Kommune, Betrieb) |
| Stadienmodell: | Modell der Verhaltensänderung, welches die Bereitschaft zu einer individuellen Einstellungs- und Verhaltensänderung im Hinblick auf ein definiertes Problemverhalten beschreibt. Das Community Readiness Modell geht über die individuelle Ebene hinaus und wendet ein Stadienmodell auf gesamte Kommunen an |



Leibniz-Institut
für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS



aequipa
ready to change