

## Forum 1: Mobilität, Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen fördern, Pflegebedürftigkeit hinausschieben

### **Bewegungsförderung für ältere Menschen in der Lebenswelt Kommune**

Claudia Vonstein (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Heiko Kastner (Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.)

*Am Beispiel der Bewegungsförderung für ältere Menschen wird das Programm „Älter werden in Balance“ als umfassender Lebensweltansatz weiterentwickelt. Im Rahmen einer komplexen Intervention soll der Aus- und Aufbau bewegungsförderlicher Strukturen in bis zu drei Modellregionen angestoßen und von Bundesebene mit verschiedenen Maßnahmen unterstützt werden.*

Mit dem 2015 in Kraft getretenen Präventionsgesetz hat der Gesetzgeber einen Paradigmenwechsel vollzogen und den Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung in Lebenswelten gelegt. Dabei kommt der Kommune, als zentrale Lebenswelt älterer Menschen, besondere Bedeutung zu. Hier werden Zielgruppen erreicht, die über andere Lebenswelten nicht erreicht werden können. Da die Kombination aus verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen als besonders nachhaltig und wirksam gilt, werden auch im Konzept der komplexen Intervention verhaltensorientierte Maßnahmen wie beispielsweise das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) als Zugang und Türöffner zu den Lebenswelten genutzt.

Der Prozess wird in zwei bis drei Modellregionen mit unterschiedlichen sozialen und strukturellen Voraussetzungen umgesetzt. Dabei wurden unterschiedliche Interventionsebenen – Gemeinde, Kleinstadt und Großstadt – in Sachsen-Anhalt, Thüringen und ggf. Berlin berücksichtigt, um Aussagen zur Generalisierbarkeit und Adaptierbarkeit treffen und die Ergebnisse auch anderen Kommunen zur Verfügung stellen zu können.

Die Implementierungsstrategie, mit der die BZgA die Modellregionen unterstützt, umfasst folgende Maßnahmen:

- Auswahl und Einsatz von Umsetzungspartnern zur Nutzung und Weiterentwicklung bestehender Strukturen und Netzwerke
- Bereitstellen eines Baukastens mit validierten Instrumenten für eine Bestands- und Bedarfsanalyse der Bewegungsförderung in den Lebenswelten sowie einem entsprechenden Auswertungsservice
- Bereitstellen eines Baukastens mit systematisch recherchierten und für die Praxis aufbereiteten Good Practice / Best Evidence-Projekten zur Verhältnis- und Verhaltensprävention (u. a. ATP und LMB), die die Umsetzung vor Ort bzw. neue Projektideen fördern sollen

Die Aktivitäten der Umsetzungspartner unterstützen die Funktionen eines idealtypischen Prozesses zur Entwicklung einer bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommune und werden prozessbegleitend evaluiert.

*In Sachsen-Anhalt wurde das AlltagsTrainingsProgramms in vier Kommunen umgesetzt und begleitet.*

Sachsen-Anhalt ist in besonderer Art und Weise vom demografischen Wandel betroffen und vereint Regionen mit einem sehr hohen Altenanteil. Die vorhandenen Strukturen von Bewegungsangeboten in ausgewählten Landkreisen sind hier leider noch nicht ausreichend auf die sich ändernde Zielgruppe zugeschnitten. Für die aktuell nachgefragten altersangemessenen niedrigschwelligen Bewegungsangebote gilt es, neue Zugangswege zu finden.

Einrichtungen im sozialen Nahraum sind dabei teilweise näher an der älteren Generation als die vielfältigen Sportvereine im Land. Gute Erfahrungen bei der Schaffung von Strukturen für Angebote des AlltagsTrainingsProgramms (ATP) wurden hier schon in drei Landkreisen und einer kreisfreien Stadt mit Mehrgenerationenhäusern, Nachbarschaftstreffs und betreuten Wohnformen im Jahr 2018 gesammelt. Insgesamt 187 Seniorinnen und Senioren konnte damit ein bewegungsreicherer Alltag beschert werden. Einer Befragung zu Folge finden aktuell in fast allen der zwölf Einrichtungen kontinuierlich ATP-Angebote statt, die von den frisch qualifizierten Kursleitungen nachhaltig realisiert werden. Das Projekt soll nun bedarfsorientiert um einige andere Angebote erweitert und in anderen Regionen fortgeführt werden. Parallel wird nach Qualifizierungsmöglichkeiten für zukünftige Kursleitungen gesucht, die passfähiger zu modernen Engagementformen sind.