

Faktenblatt 63

Stiftung Hopp-la: Förderung der sozialen Teilhabe von älteren Menschen mittels intergenerativer Bewegungsangebote

Abstract

Die Stiftung Hopp-la setzt sich ein für eine ganzheitliche generationenverbindende Bewegungsförderung. Sie sensibilisiert, befähigt und berät Akteurinnen und Akteure in Zivilgesellschaft, Verwaltung und Politik. Mit innovativen Bewegungsangeboten, die Generationen partizipativ einbinden, fördert sie die physische sowie psychische Gesundheit speziell von älteren Menschen. Dies beeinflusst die soziale Teilhabe positiv. Die psycho-physischen Effekte von intergenerativen Trainingseinheiten auf Vorschulkindern und ältere Menschen konnten jüngst im Rahmen der Studie «Generationen in Bewegung» zum ersten Mal wissenschaftlich nachgewiesen werden.

1 Beschreibung der Angebote von Hopp-la

1.1 Hopp-la Fit und Hopp-la Tandem



Hopp-la Fit und Hopp-la Tandem sind generationenverbindende Bewegungslektionen mit niederschwelligem Zugang (kostenlos, ohne Anmeldung, einfach zu erreichen) und spielerischen, den gegenseitigen Austausch fördernden Inhalten.

- Hopp-la Fit: Bewegungslektionen für alle an öffentlich zugänglichen Orten (Parks, Plätze, Turn- oder Mehrzweckhallen)

- Hopp-la Tandem: Bewegungslektionen anlässlich eines regelmässigen Besuchs einer Kita oder eines Kindergartens in einem Alters- oder Pflegeheim

Beide Angebote finden beständig (Ort und Zeit) mit gleichbleibenden Kursleitenden statt und erfüllen insbesondere folgende Kriterien, die eine regelmässige Teilnahme fördern [1]:

- Stärkung der intrinsischen Motivationsfaktoren bezüglich Bewegung und Gesundheit durch viele positive Emotionen und hohen Spassfaktor.

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung der Angebote von Hopp-la	1
2	Förderung der sozialen Teilhabe mittels intergenerativen Bewegungsangeboten	4
3	Ergebnisse	5
4	Fazit	7
5	Referenzen	7

- Stärkung der sozialen Ressourcen durch regelmässige Kontakte und geselliges Zusammensein, was im Rahmen des Projekts gezielt ermöglicht wird.
- Unterstützendes Umfeld: ausgebildete Kursleitende sowie instruierte Partnerorganisationen, welche auf die Teilnehmenden individuell eingehen können.

Wirkung

Dank der trainingswissenschaftlichen Konzeption und der regelmässigen Teilnahme steigern die Angebote die alltagsrelevanten Kraft- und Gesundheitsparameter und verbessern die Lebensqualität [2]. Die «Hopp-la Fit»-Lektionen leisten einen Beitrag zur Sturzprävention und helfen mit, die Mobilität und damit die Autonomie im Alter zu stärken. Die «Hopp-la Tandem»-Lektionen führen zu mehr Bewegungszeit und können auch die soziale Isolation im Heim [3] aufbrechen.

Ein durch respektvollen Umgang geprägtes Gruppensetting hat sich als essenzieller Erfolgsfaktor für die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und für den Aufbau von Kontakten erwiesen.

Beitrag der Stiftung Hopp-la

- Eigene, praxisnahe Ausbildung von Kursleitenden (esa-Modul Vertiefung «Generationen in Bewegung») zu den spezifischen Bedürfnissen intergenerativer Zielgruppen und zur individuellen Förderung.
- Kostenlose Abgabe umfangreicher Grundlagendokumente und Anleitungen an neuen Standorten sowie je nach Bedarf beratende Begleitung und Anschubfinanzierung¹ bei der Lancierung des Angebots.

1.2 Bewegte Adventszeit



Das Ziel von Bewegte Adventszeit ist die aktive Vernetzung von lokalen Vereinen, Organisationen und Stiftungen in einer Gemeinde oder einem Quartier sowie die Schaffung eines Bewegungs- und Begegnungsangebots in der dunklen Jahreszeit, die für viele Menschen den Anfang einer einsamen Phase darstellt.

In einer gemeinsamen Zusammenarbeit ist ab dem 1. Dezember immer eine lokale Organisation für ein Adventstürchen verantwortlich. Die Türchen werden Tag für Tag gemeinsam geöffnet. Dahinter verstecken sich einfache Ideen für generationenverbindende Bewegung und Begegnung. Der Adventskalender steht idealerweise an einem häufig besuchten Treffpunkt in der Gemeinde oder im Quartier. Die Teilnahme ist gratis.

Wirkung

Durch die Niederschwelligkeit, Regelmässigkeit und vor allem die breite Mitwirkung der vielen lokalen Akteurinnen und Akteure werden auch gezielt isolationsgefährdete Personen angesprochen. Der Erfolg des Angebots ist stark an die Vielfalt der Mitwirkenden gekoppelt.

Beitrag der Stiftung Hopp-la

- Kostenlose Abgabe eines Detailkonzepts, unter anderem mit
 - Ideen für Aktivitäten und einem Vorgehensbeschrieb für lokale Projektleitende,
 - einer Liste möglicher Akteurinnen und Akteure,
 - Empfehlungen für die Bekanntmachung des Angebots.
- Bei Bedarf fachliche Begleitung und Anschubfinanzierung für die Lancierung des Angebots.

¹ Dank einer zweckgebundenen Spende kann die Stiftung die Umsetzung von intergenerativen Bewegungs- und Begegnungsangeboten (Aktivitäten/Infrastruktur) mitfinanzieren.

1.3 Hopp-la Parks und Hopp-la Parcours



Hopp-la Parks (mit oder ohne Hopp-la Parcours) entstehen durch die partizipative Um- bzw. Neugestaltung eines Aussenplatzes zu einem generationengerechten und -verbindenden Bewegungs- und Begegnungsraum mit dem Ziel, diesen nachhaltig zu beleben. Bei der Planung werden relevante Aspekte hinsichtlich Ausstattung, Aufenthaltsqualität, Erreichbarkeit und Umgebungsgestaltung berücksichtigt, damit der Ort von allen Generationen aufgesucht wird. Bei der Ausstattung stehen explizit generationenverbindende und bewegungsfördernde Elemente im Zentrum. Als Best-Practice-Umsetzungsidee wurden Geräte für Hopp-la entwickelt, welche ein explizites bewegtes Miteinander ermöglichen und so den Generationenaustausch fördern. Der Hopp-la Parcours bietet spezifische Anleitung für ein spielerisches Training von Kraft und Bewegungskoordination (insbesondere Gleichgewicht).

Wirkung

Die Geräte laden dank ihrem Aufforderungscharakter Kinder wie ältere Erwachsene zum gemeinsamen, spielerischen Bewegungstraining ein. Das reduziert passive Sitzzeit, vor allem bei den sonst beim Kinderspiel zuschauenden Grosseltern. Durch die intergenerativen Bewegungselemente kommt es zu gezielten und spontanen Begegnungen; der öffentliche Raum wird nicht segmentiert, sondern zum Ort des gemeinsamen Austauschs zwischen den Generationen.

Beitrag der Stiftung Hopp-la

- Fachliche Begleitung bei der partizipativen Planung, Umsetzung und nachhaltigen Belegung/Bespielung von intergenerativen Bewegungs- und Begegnungsräumen.
- Mitfinanzierung von Infrastruktur und begleitenden Aktivitäten gemäss Förderkriterien.

1.4 Empowerment



Die Stiftung Hopp-la verfügt über mehrjährige Erfahrung und Wissen aus Theorie und Praxis. Sie unterstützt Projektträger bei der massgeschneiderten, auf die jeweiligen Verhältnisse angepassten Planung, Umsetzung und Verankerung intergenerativer Bewegungsangebote. Zentrale Elemente sind:

Zielgruppen und Inhalt

Das Vorhaben hat einen ganzheitlich bewegungsförderlichen Ansatz und richtet sich explizit an Kinder und ältere Menschen gemeinsam.

Prozess und lokale Netzwerke

- Eine interdisziplinäre Projektorganisation übernimmt von Beginn weg Verantwortung für das Projekt.
- In einem partizipativen Prozess werden Freiwillige aus der Zivilbevölkerung und lokale Organisationen/Vereine für die Thematik sensibilisiert und aktiv und mitbestimmend in die Planung und Umsetzung involviert.
- Eine breit abgestützte Betriebs-/Begleitgruppe setzt sich langfristig für die Umsetzung der intergenerativen Bewegungsidee ein und stellt so die Nachhaltigkeit sicher.

Kursleitende, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

- Bewegungsfachpersonen werden zu Kursleitenden «Generationen in Bewegung» ausgebildet.
- Lokale Projektumsetzende werden befähigt, intergenerative Bewegungsangebote selbstständig und langfristig vor Ort zu planen und umzusetzen.

Systematische Evaluation

Alle Angebote und Projekte werden durch Evaluationsprozesse begleitet.

Darüber hinaus ist die Stiftung Hopp-la jederzeit offen und interessiert an der Mitentwicklung neuer Ideen und Ansätze. Sie profitiert dabei nicht nur von ihrer eigenen Expertise, sondern auch von ihrem breiten Netzwerk.

2 Förderung der sozialen Teilhabe mittels intergenerativer Bewegungsangebote

Der Begriff «soziale Teilhabe» ist wissenschaftlich nicht eindeutig definiert [4]. Studien zeigen jedoch auf, dass soziale Teilhabe der älteren Generationen eng mit der Lebensqualität und der physischen Gesundheit zusammenhängt und stark von individuellen und sozialen Faktoren sowie von der Umwelt

abhängig ist [4, 5]. Um möglichst viele Determinanten der sozialen Teilhabe zu beeinflussen (Umwelt sowie individuelle und soziale Faktoren), unterscheiden sich die Angebote von Hopp-la hinsichtlich ihrer Settings und Umsetzungsformen. Den Kern aller generationenverbindenden Bewegungsangebote macht jedoch stets das qualitativ hochwertige Verhältnis zwischen Kindern und älteren Menschen sowie den Leitenden aus. Im so geprägten und bewegungsbasierten Setting verbessern sich erwiesenermaßen [2] sowohl bei Kindern wie auch bei älteren Menschen die physische Gesundheit, das psychosoziale Wohlbefinden und das Gefühl sozialer Zugehörigkeit. **Abbildung 1** zeigt den Wirkungskreis bei den älteren Menschen auf.

ABBILDUNG 1

Wirkungskreis der intergenerativen Bewegungsangebote zur Förderung sozialer Teilhabe bei älteren Menschen [2]



Foto: Norbert Roztocky/moveart.swiss

3 Ergebnisse

Die gegenseitigen Effekte konnten in der Studie «Generationen in Bewegung» (GIB-Studie) der Universität Basel erstmalig nachgewiesen werden. Die GIB-Studie hat die physischen und psychosozialen Effekte von intergenerativen Trainingseinheiten im Vergleich zu altersspezifischem Training und zu Kontrollgruppen untersucht. Vor und nach der 25-wöchigen Intervention wurden die physische Leistungsfähigkeit und Gesundheit gemessen sowie das psychosoziale Wohlbefinden und die Lebensqualität erhoben. Die intergenerativen Lektionen fanden im Setting Hopp-la Tandem statt, während die altersspezifischen Einheiten in den entsprechenden Institutionen (Wohnsiedlung bzw. Kindergarten) durchgeführt wurden. Die Kontrollgruppen erhielten keine Intervention. Die Resultate sind eindrücklich:

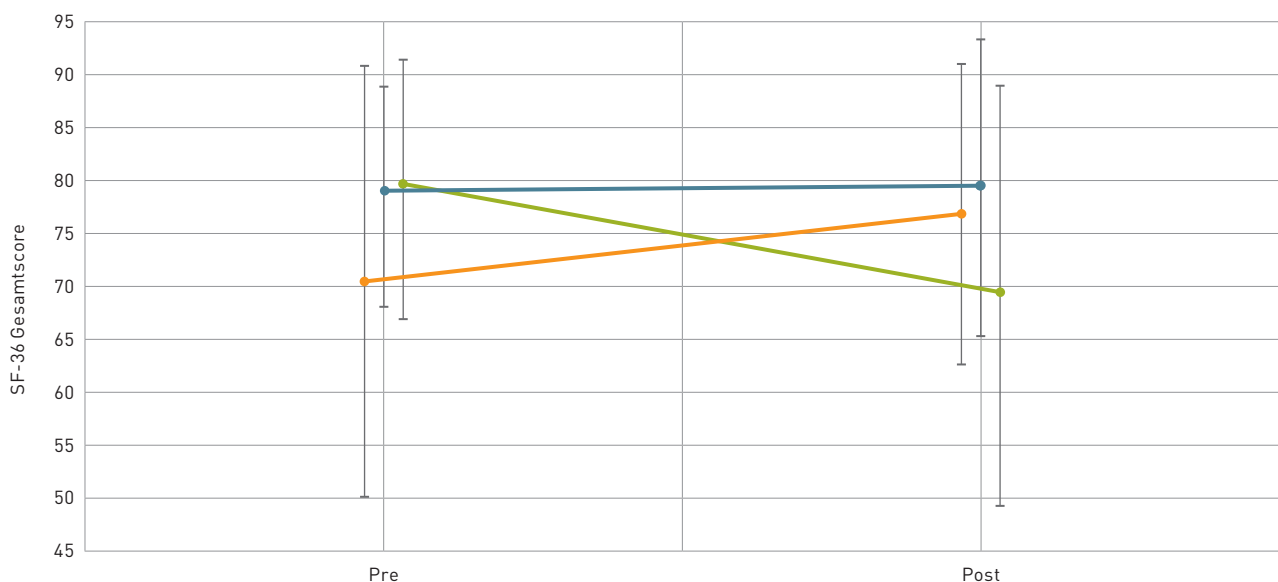
Die Kinder weisen durch die intergenerative Intervention sehr grosse Verbesserungen der Grobmotorik auf, die älteren Menschen eine Zunahme der physischen Alltagsfunktionalität sowie des psychosozialen Wohlbefindens und der Lebensqualität. Besonders hervorzuheben ist die Tatsache, dass, obwohl die älteren Menschen in beiden Interventionsgruppen auf physischer Ebene sehr profitiert haben, die intergenerative Gruppe zusätzlich mehr im psychosozialen Wohlbefinden und in der Lebensqualität dazugewinnen konnte als die altersspezifische Gruppe.

Die nachfolgenden Abbildungen zeigen die Veränderungen in den einzelnen Studiengruppen auf (vor und nach der Intervention). Die Gruppenvergleiche und Analysen der Daten lassen sich im Detail in folgender Publikation nachlesen: Minghetti, A. et al. (2021) [2].

ABBILDUNG 2

Psychosoziales Wohlbefinden der älteren Menschen

● Intergenerative Gruppe ● Altersspezifische Gruppe ● Kontrollgruppe



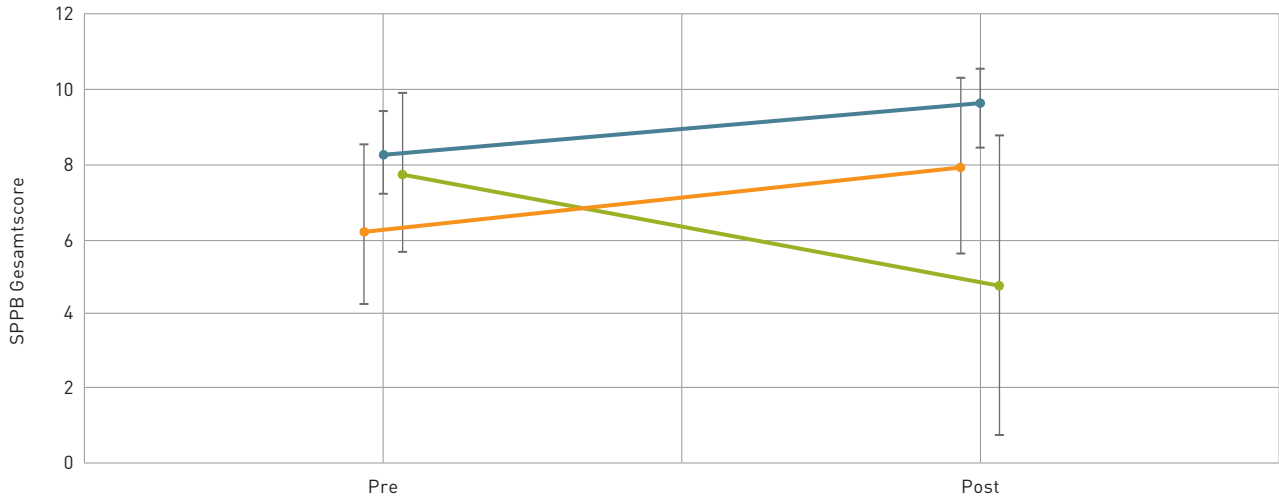
Pre-/Post-Werte vom Fragebogen zur Allgemeinen Gesundheit (SF-36, Gesamtscore) in den drei Interventionsgruppen. Es werden Mittelwerte mit Standardabweichung dargestellt.

Quelle: Minghetti et al. (2021) [2]

ABBILDUNG 3

Physische Leistungsfähigkeit der älteren Menschen

● Intergenerative Gruppe ● Altersspezifische Gruppe ● Kontrollgruppe



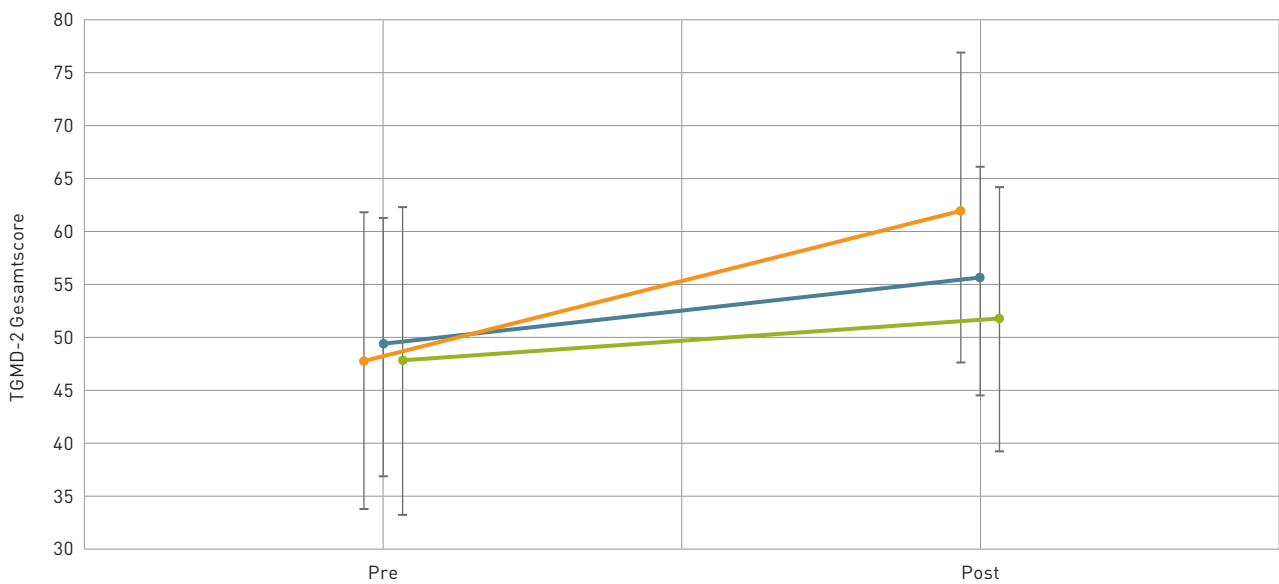
Pre-/Post-Werte vom Short Physical Performance Battery (SPPB, Gesamtscore) in den drei Interventionsgruppen. Es werden Mittelwerte mit Standardabweichung dargestellt.

Quelle: Minghetti et al. (2021) [2]

ABBILDUNG 4

Grobmotorik Kinder

● Intergenerative Gruppe ● Altersspezifische Gruppe ● Kontrollgruppe



Pre-/Post-Werte vom Test der Grobmotorischen Fertigkeiten (TGMD-2, Gesamtscore) in den drei Interventionsgruppen. Es werden Mittelwerte mit Standardabweichung dargestellt.

Quelle: Minghetti et al. (2021) [2]

4 Fazit

Die Erkenntnisse der GIB-Studie beweisen erstmalig die positiven Effekte von intergenerativem Training und bestärken die Stiftung Hopp-la in ihrem Engagement. Intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprogramme sind sowohl aus gesundheitlicher als auch aus sozioökonomischer Sicht zu fördern.

hopp-La

Generationen in Bewegung

www.hopp-la.ch

5 Referenzen

- [1] Zubala, A. et al. (2017). Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: a systematic review of reviews. *PLoS One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180902>
- [2] Minghetti, A. et al. (2021). Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial. *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.11292>
- [3] Sackley et al. (2014). Observations of activity levels and social interaction in a residential care setting. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.12968/ijtr.2006.13.8.370>
- [4] Piškur, B., Daniëls, R., Jongmans, M. J. et al. (2014). Participation and social participation: are they distinct concepts? *Clinical Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1177/0269215513499029>
- [5] Dehi Aroogh, M. & Mohammadi Shahboulaghi, F. (2020). Social Participation of Older Adults: A Concept Analysis. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055>

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorinnen und Autor

Stiftung Hopp-la: Alice Minghetti, Oliver Schwarz und Debora Junker-Wick

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Florian Koch, Projektleiter Bewegung

Redaktion

Christa Rudolf von Rohr, Gesundheitsförderung Schweiz

Copyright Bilder

Stiftung Hopp-la (wo nicht anders vermerkt)

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 63

© Gesundheitsförderung Schweiz, Oktober 2021

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen