

Strategien für Senioren und Sport

Landessportbund Berlin

27. bis 28. May 2004

Deutsche Zusammenfassung

Übersetzt von Anne Enderwitz

Physische Aktivität wird erst seit kurzem als eine sozialpolitische Priorität angesehen. Der Grund für die erhöhte Aufmerksamkeit ist klar: Gestiegene Gesundheits- und andere Kosten, die sich auf einen inaktiven Lebensstil zurückführen lassen, und ein demographischer Wandel, der ein Umdenken in vielen Bereichen erfordert, insbesondere in der Frage, wie Aktivität und Unabhängigkeit im Alter gefördert werden können. Die Frage, wie physische Aktivitätsprogramme zu der Lebensqualität älterer Menschen und ihrer Teilhabe am politischen und sozialen Geschehen in der Gemeinschaft beitragen können, befindet sich im Schnittbereich dreier Kernthemen der Britisch-Deutschen Stiftung: ‚Arbeit und Leben im Gleichgewicht‘, ‚arbeits- und sozialpolitische Maßnahmen für die alternde Gesellschaft‘, und ‚Gesundheitssysteme‘.

An der Konferenz vom 27. und 28. Mai 2004 in der Sportakademie des *Landessportbundes Berlin* nahmen 25 Experten für physische Aktivität und Gesundheit aus Deutschland, Großbritannien und Kanada teil. Die Gelegenheit zur Diskussion von Fragen rund um das Thema Senioren und Sport war günstig, da zu Beginn des Jahres mehrere Pilotprojekte in diesem Bereich begonnen wurden. Die Expertenkonferenz erlaubte so den Austausch von Informationen über modernste Programme zu einer Zeit, in der neue Erkenntnisse gleich wieder in diese Programme eingebracht werden können. Gleichzeitig wird *Game Plan*, das Strategiepapier der britischen Regierung, Wirklichkeit. So konnten Experten aus Großbritannien darüber berichten, wie die Kooperation zwischen den verschiedenen Ministerien voranschreitet und was andere Länder von einer groß angelegten Koordinationsbemühung lernen könnten, wie das *Activity Coordination Team* (ACT) sie darstellt, das die verschiedenen Entscheidungsträger der Regierung zusammen bringen soll, um die von *Game Plan* gesteckten Ziele zu erreichen. Der Expertenkonferenz ging die große deutsche Konferenz *Gesellschaft mit Zukunft* über die Herausforderungen des demographischen Wandels voraus. Für den Herbst 2005 ist von Frau Professor Steinhagen-Thiessen eine weitere Zusammenkunft zum Thema Gesundheitsprävention und Aktivität

im Alter in Berlin geplant. Herausragende Programme für physische Aktivität zu fördern wird auch von Politikern allmählich als eine willkommene Form der Intervention angesehen, um auf die gesellschaftlichen Auswirkungen des demographischen Wandels Einfluss zu nehmen. Die auf der Expertenkonferenz anwesenden Experten von *Health Canada* und dem *Canadian Centre for Activity and Aging* (CCAA) freuen sich darauf, die Ergebnisse dieser Konferenz auch beim *World Congress on Activity and Ageing*, der im August 2004 in Kanada stattfindet und von der *Weltgesundheitsorganisation* WHO finanziert wird, Fachkräften aus aller Welt zugänglich zu machen.

Die Konferenz wurde mit der Begrüßung der Teilnehmer durch Dr. Ray Cunningham, stellvertretender Direktor der Deutsch-Britischen Stiftung, und Gabriele Wrede, Vize-Präsidentin des Landessportbundes Berlin, eröffnet. Im Anschluss daran stellte Dr. Heather Cameron, die Initiatorin der Konferenz vom *Zentrum für Technik und Gesellschaft der TU Berlin*, die Themen der Konferenz im Überblick vor. Dr. Camerons Diskussionspapier *Strategien für Senioren und Sport* basiert auf zwanzig Interviews mit britischen und deutschen Experten, die im Bereich physische Aktivität und Ältere tätig sind. Dr. Cameron besprach die jeweiligen Schwerpunkte und Pilotprojekte Großbritanniens und Deutschlands und präsentierte die Themen der Konferenz: Design, Umsetzung und Evaluation von Programmen für die physische Aktivität älterer Menschen. Das Diskussionspapier ist unter www.agf.org.uk erhältlich.

Die Konferenz setzte sich aus drei Komponenten zusammen: Aus kurzen, impulsgebenden Vorträgen, der Diskussion in Kleingruppen und einer anschließenden Diskussion im Plenum, in dem die Kleingruppen ihre Ergebnisse vorstellten. Die Ergebnisse dieser Sitzungen sind hier thematisch zusammengestellt. Am Ende der Zusammenfassung werden die wichtigsten Schlussfolgerungen aufgeführt.

Design:

- Bei der Gestaltung von Programmen ist es nicht nur wichtig, mit Partnern zusammenzuarbeiten, sondern auch, über sie und die ihnen zur Verfügung stehenden Gegebenheiten gut informiert zu sein. Da sowohl die Sammlung von Daten als auch die Entwicklung eines Programms auf Kooperation beruhen, ist es unbedingt notwendig, die jeweiligen Partner schon in der Planungsphase einzubeziehen und deutlich zu machen, welche Daten zu welchem Zweck erhoben werden. Auch hinsichtlich der Zielgruppe der Projektteilnehmer sollte man über ein solides Wissen verfügen, z.B. über Sprachbarrieren, Bildungshintergrund und sozioökonomischen Status.
- Alle Daten, einschließlich des informellen Feedbacks von Teilnehmern, sollten gesammelt, dokumentiert und für die Planung neuer Projekte verwendet werden.
- Es herrschte Einigkeit darüber, dass zwar einerseits generelle Modelle für physische Aktivität, die sich an das breite Spektrum älterer Menschen richten, entwickelt werden müssen, andererseits aber auch stärker nach den verschiedenen Interessen der Teilnehmer differenziert werden sollte. In diesem Zusammenhang wurde die Notwendigkeit betont, den Gesundheitszustand, die individuellen Bedürfnisse und den kulturellen Kontext der Teilnehmer bei der Gestaltung eines Projekts zu bedenken.
- Auch Probleme im Bereich Sprache, Kultur und Vermarktung wurden angesprochen. Die Teilnehmer der Konferenz verliehen ihrer Unzufriedenheit darüber Ausdruck, dass der Begriff ‚Senioren‘ schon auf Menschen unter sechzig

Jahren angewendet wird und wiesen darauf hin, dass der Begriff ‚Sport‘ ältere Teilnehmer oft eher abstößt als anzieht. Außerdem forderten sie, dass in der Bevölkerung für eine *pro-ageing* Politik der Unabhängigkeit und des würdevollen Alterns geworben werden müsse.

Umsetzung:

- Um den Bedarf für Projekte und die Vergabe von Mitteln zu bestimmen, ist es hilfreich, Daten über die Bewegungsmuster der Menschen in den jeweiligen Regionen geographisch sortiert zu erheben. LEAP benutzt in Wigan solche Daten, um zu entscheiden, wo ein Laufverein gegründet werden soll.
- Die Zusammenarbeit mit Anbietern, die traditionell nichts mit Sport zu tun haben – wie etwa Wohnungsbaugesellschaften oder Kartenspielvereine – erschließt den Zugang zu neuen sozialen Gruppen.
- Über die Zusammensetzung der Zielgruppen werden bessere Kenntnisse benötigt und für verschiedene Gruppen älterer Menschen sollten unterschiedliche Werbestrategien entwickelt werden. Senioren bilden keine stabile und uniforme soziale Gruppe. Bei der Gestaltung von Werbekampagnen für physische Aktivität sollte auf das Expertenwissen von Werbestrategen zurückgegriffen werden, die aktuell gezielt ältere Menschen bewerben.
- In Deutschland werden Bewegungsprogramme in der Regel von Vereinen angeboten, die sich auf den Bereich Sport konzentrieren. In Großbritannien sind es eher Organisationen, die zwar mit Senioren arbeiten, aber nicht unbedingt auf Sport ausgerichtet sind, die Programme für physische Aktivität initiieren.
- Über eine Aktion wie *Game Plan* könnte es auch in Deutschland gelingen, alle Anstrengungen auf ein gemeinsames Ziel auszurichten. In Deutschland wird zwar sehr viel getan, aber anstatt von gemachten Erfahrungen zu profitieren werden häufig ähnliche Bemühungen an verschiedenen Orten wiederholt.
- In Deutschland ist die finanzielle Förderung in der Regel auf eine Anschubfinanzierung begrenzt; später müssen die Teilnehmer die Kosten selbst übernehmen. Dies stellt eine Hürde dar, die in einigen britischen Projekten durch Einbindung in das Gesundheitssystem vermieden wird. Finanziell schlechter gestellte Teilnehmer können eine Förderung erhalten.
- Die Bedeutung sowohl vertikaler als auch horizontaler Kommunikation wurde betont. Die Ergebnisse und den Verlauf eines Projekts publik zu machen sollte eine Priorität sein.
- Die Bildung und Aufrechterhaltung von Partnerschaften erfordert Arbeit. Vorstellungen, die nicht artikuliert werden, und Konkurrenz zwischen den Partnern wirken sich zerstörerisch auf die Zusammenarbeit aus. Partnerschaftliche Abkommen sollten vor Beginn des Projekts detailliert besprochen und schriftlich festgehalten werden. Das gilt insbesondere auch für die Frage der Arbeitsteilung und der Evaluation der einzelnen Bereiche.
- Mit den jeweiligen Programmen sollte eine breite Palette von Motiven angesprochen werden: Physische Aktivitäten können mit Bereichen wie Bildung, Gesundheit, Verkehr und Freizeit verknüpft werden. Programme bestehen nur auf der Basis einer breiten und andauernden Koalition verschiedener Partner.

Evaluation:

- Es gibt genügend wissenschaftliches Material über die physiologischen Effekte und den gesundheitlichen Nutzen physischer Aktivität, aber es besteht Bedarf an der Erforschung der Wirkung auf kognitive Funktionen insbesondere im Hinblick auf dementielle Erkrankungen.
- Ein großer Forschungsbedarf besteht in Bezug auf die Verbesserung des Designs von Forschungsstudien, bei der Umsetzung der Ergebnisse „sauberer“ Studien in die Praxis und bei der Feststellung des günstigsten Zeitpunkts für eine Intervention. Es wird auch wesentlich mehr Feedback von älteren Menschen benötigt sowie Studien, die Interventionen in verschiedenen Kontexten untersuchen (zum Beispiel zu Hause und in Pflegeheimen).
- Die Ergebnisse solcher Studien müssen die Zielgruppe der älteren Menschen selbst sowie Politiker erreichen. Bemängelt wurde, dass die Instrumente zur Datenerhebung bisweilen ungenügend sind und dass die strukturelle Koordination von Forschungsergebnissen – besonders in Deutschland – problematisch ist. Auch die Frage der Standardisierung und der Notwendigkeit, Ärzte in Befragungen und Studien mit einzubeziehen, sollte dringend angegangen werden.
- Auf internationaler Ebene alle verfügbaren Instrumente und Methoden für die Evaluation zusammenzutragen, wäre ein sinnvolles Projekt. In Trainer und ideoeren fortlaufende Weiterbildung zu investieren wurde ebenfalls als ein Mittel vorgeschlagen, den Evaluationsprozess zu verbessern. Die Gestaltung von Projekten sollte überdies dahin gehend verbessert werden, die Teilnehmer langfristig in Aktivitätsprogrammen zu halten und so Daten über einen längeren Zeitraum zu sammeln.
- Allgemeine Einigkeit bestand über die Notwendigkeit, effektiver mit der Regierung und auch der Öffentlichkeit zu kommunizieren. Der Befürchtung, nicht gehört zu werden, wurde mit der Aufforderung begegnet, sich weiterhin um klare Kommunikation zu bemühen, auf praktische Erfolge zu verweisen und stets alle Ergebnisse zu dokumentieren, um sie als Beweismaterial verwenden zu können.

In der Abschlussdiskussion wurden die folgenden Empfehlungen für zukünftige Arbeit auf dem Gebiet gemacht:

- Die Argumente für Investitionen im Bereich physische Aktivität muss zu einer politischen Priorität gemacht werden. Es ist notwendig, den politischen Entscheidungsträgern zu verdeutlichen, dass Intervention über physische Aktivität in anderen Bereichen Geld einspart und als ‚Steuerungsinstrument‘ eine Möglichkeit darstellt, Einfluss auf den demographischen Wandel zu nehmen.
- Ältere Menschen haben ein Recht auf die Information, dass ihre Lebensqualität und Unabhängigkeit nicht nur durch Krafttraining, sondern auch durch kardio-vaskuläre Fitness verbessert werden kann. Das CCAA steht in diesem Punkt an führender Stelle.
- Verschiedene Gruppen lassen sich durch verschiedene Argumente überzeugen. Das Argument, dass physische Aktivität Geld spart, ist nicht die richtige Botschaft für ältere Menschen. Sie können durch die Aussicht auf verbesserte Lebensqualität durch mehr Unabhängigkeit und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zur Aktivität ermutigt werden. Im Zentrum sollte dabei ein würdevolles Altern stehen, nicht die Doktrin des ‚forever young‘.

- Physische Aktivität kann mit anderen motivierenden Aktivitäten zusammen angeboten werden, um neue Teilnehmer zu gewinnen, zum Beispiel in der Verbindung mit Seniorenreisen.
- Es besteht Bedarf an Vorbildern für die wissenschaftliche Begleitung von Projekten und ihre Datenerhebung. Die Ergebnisse von Evaluationen sollten über die Europäische Gemeinschaft breiter zugänglich gemacht werden.
- Die deutschen Delegierten zeigten großes Interesse am britischen Modell *Game Plan* und der daraus resultierenden Kooperation verschiedener Ministerien durch *Activity Coordination Teams* (ACT) und *Strategic Action Teams* (SAT). Es wäre interessant, zu erforschen, ob das SAT oder das ACT-Modell in Deutschland funktionieren könnte.
- Ein nationaler Rahmenplan wie *Game Plan* kann die Bildung von Koalitionen auf der nationalen und der lokalen Ebene bewirken.
- Die Rekrutierung, das Training und die längerfristige Motivation von Freiwilligen muss ein besonderer Schwerpunkt sein. Wichtig ist die Betonung der Kosteneffektivität von Trainingsprogrammen für Freiwillige, etwa durch kaskadenförmige Organisation, und die Einrichtung von Qualitätskontrollen, einschließlich von Zertifikationsprogrammen. Ehrenamtliche Tätigkeiten sind unter Senioren nicht so verbreitet, wie man meinen könnte. Die Ausbildung von Fachkräften im Bereich Sport und Gesundheit sollte hier mit einbezogen werden, um sicherzustellen, dass ausreichend qualifizierte Trainer vorhanden sind.
- Großbritannien und Kanada sind Deutschland im Bereich Senioren und Sport um fünf bis sechs Jahre voraus. Die stattgefundene Konferenz war einzigartig in ihrer Art. Sie stellte das erste deutsch-britische Treffen zu diesem Thema dar und kann nicht nur bilaterale sondern auch dringend notwendige europäische Initiativen auf den Weg bringen.
- Es gilt, auf die deutsche Regierung auf der Basis der Erfolge Einfluss zu nehmen, die Kanada und Großbritannien mit ihren nationalpolitischen Strategiepapieren *Blueprint* und *Game Plan* erzielt haben.
- Die kanadischen Erfahrungen haben gezeigt, dass politische Initiativen und Programme, die zuvor unmöglich zu verwirklichen und zu finanzieren schienen, machbar sind. Vernetzungsarbeit braucht Zeit, um Früchte zu tragen, und es dauert, bis stabile Koalitionen gebildet sind, aber diese Basisarbeit führt auf lange Sicht zum Erfolg.

Weitere Informationen bei:

Anglo-German Foundation/Deutsch-Britische Stiftung
34 Belgrave Square, London SW1X 8DZ
Tel +44 (0)20 7823 1123, Fax +44 (0)20 7823 2324
E-mail info@agf.org.uk, Website www.agf.org.uk

Dr. Heather Cameron
Zentrum Technik und Gesellschaft
Technische Universität Berlin
Hardenbergstr. 36 A, Sekr. P 2-2
D-10623 Berlin
Tel +49 (0)30 314 29107
Fax +49 (0)30 314 26917
E-mail cameron@ztg.tu-berlin.de

Anglo-German Foundation/Deutsche-Britische Stiftung

Die Deutsch-Britische Stiftung für das Studium der Industriegesellschaft wurde im Jahre 1973 auf Initiative des damaligen Bundespräsidenten Dr. Heinemann ins Leben gerufen. Die Stiftung unterstützt Forschungsprojekte im industriellen, wirtschaftlichen und sozialpolitischen Bereich, hauptsächlich bilaterale Vergleiche, die für Entscheidungsträger von praktischem Wert sein können.

Die Autorin des Berichtes ist:

Dr Heather Cameron, Zentrum Technik und Gesellschaft, Technische Universität Berlin