

Eveline Vögeli

Rebbergstrasse 19

8102 Oberengstringen

Matrikelnummer: 12-065-363

Entwicklung eines Leitfadens für das Angebot Hopp-la Tandem im Rahmen eines Bewegungsförderungsprojekts der Stiftung Hopp-la

Masterarbeit

Vorgelegt am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität
Basel zur Erlangung des Master-Zertifikats im Rahmen des Studiengangs Sport-
wissenschaften

Erstgutachter: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Basel, den 06.10.2017

Danksagung

Der allererste Dank geht an meine Eltern, Christoph und Fe Vögeli, meinen allerliebsten Freunden und Florian. Nur durch ihren starken Rückhalt, ihre unglaublich grosse motivierende Unterstützung und ihre hilfreichen Worte (sowie Kaffee) darf ich mit viel Freude diese Zeilen verfassen.

Ein weiterer grosser Dank geht an das Hopp-la Team. Besonders möchte ich mich hiermit bei meiner Zweitgutachterin Debora Wick und (Drittgutachterin) Valeria Vitti bedanken. Dank diesen herzlichen, bewundernswerten und motivierenden Frauen konnte ich im Verlauf der letzten drei Jahre meinen intergenerativen Wissensschatz erweitern. Mit ihrer professionellen, unermüdlichen und freundschaftlichen Betreuung sowie ihrem Vertrauen ist diese Masterarbeit entstanden. Bei Alice Minghetti bedanke ich mich für ihre wertvolle Unterstützung, während der Evaluationsarbeit.

Herzlich bedanke ich mich bei meinem Erstgutachter Prof. Dr. phil Lukas Zahner. Er hat mir diese Masterarbeit am Departement Sport, Bewegung und Gesundheit ermöglicht und war für wichtige Fragen und Entscheidungen eine grosse Hilfe.

Ein besonderer Dank gebührt Eeva Bulpitt, Helmut Rominger, Silvia Ferrari, Franziska Hafen, Kerstin Bensch, Delia Pedrazzini, Anja Meierhans, Katharina Nebiker und Sabine Müller. Bedanken möchte ich mich für ihre Bereitschaft, ihr wertvolles Erfahrungswissen und ihre Ideen mit uns zu teilen. Ihre kooperative Beteiligung an den drei Pilotprojekten hat massgeblich dazu beigetragen, dass nun ein Leitfaden für das Angebot Hopp-la Tandem vorliegt. In diesem Zusammenhang bedanke ich mich herzlich bei der Generationsbrücke Deutschland für ihre spannende und inhaltsreiche Fortbildung und die daraus entstandene Kooperation.

Zudem danke ich Beatrice Zumbrunn und Christine Klumpp für den spannenden und praxisnahen Austausch über intergenerative Begegnungen im Alters- und Pflegeheim.

Ganz herzlich bedanke ich mich auch bei Bernhard Keller und Katharina Nebiker für das Korrekturlesen und die konstruktiven Feedbacks.

Hinweis an den Leser/die Leserin: Aus Gründen der Übersichtlichkeit und Lesbarkeit wird in dieser Arbeit lediglich die männliche Schreibweise verwendet. Selbstverständlich sind damit jeweils beide Geschlechter angesprochen.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	I
Inhaltsverzeichnis	II
Abbildungsverzeichnis.....	VI
Tabellenverzeichnis.....	VII
Abkürzungsverzeichnis	VIII
Zusammenfassung.....	IX
Abstract.....	X
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangslage.....	1
1.1.1 Stiftung Hopp-la	1
1.1.2 Intergenerativer Bewegungsförderungsansatz.....	1
1.1.3 Relevanz	1
1.1.4 Angebot Hopp-la Tandem	2
1.2 Problemstellung.....	3
1.3 Aufbau und Zielsetzung der Masterarbeit.....	4
1.3.1 Ziele	4
1.3.2 Aufbau.....	5
2 Theoretischer Hintergrund	7
2.1 Gebrechlichkeit und Pflegesituation/-bedarf	7
2.1.1 Gebrechlichkeit	7
2.1.2 Pflegesituation und Pflegebedarf	8
2.2 Bewegungsförderung im Alters- und Pflegeheim	10
2.2.1 Problematik	10
2.2.2 Alterungsprozess	11

2.2.3	Krankheit im Alter und gesundheitliche Einschränkungen	13
2.2.4	Körperliche Aktivität im Alter: Bewegungsinterventionen in Alters- und Pflegeheimen	16
2.3	Bewegungsförderung in Kindergarten und Grundschulen	19
2.3.1	Problematik	19
2.3.2	Kindliche Entwicklung und Bewegung.....	20
2.3.3	Körperliche Aktivität im Kindesalter: Bewegungsinterventionen in Kindergarten und Grundschulen	22
2.4	Intergenerative Projekte im institutionellen Setting	24
2.4.1	Nutzen intergenerativer Bewegungsförderung	24
2.4.2	Intergenerative Projekte in der Schweiz	28
3	Methodik	31
3.1	Literaturrecherche, Bestandesaufnahme und Fortbildungen.....	32
3.2	Expertengespräche	33
3.3	Pilotprojekte Basel.....	33
3.3.1	Beschreibung der Pilotprojekte	33
3.3.2	Erhebungsmethode	35
4	Erkenntnisse aus Literaturrecherche, Bestandesaufnahme und Expertengespräche.....	39
4.1	Literaturrecherche und Bestandesaufnahme.....	39
4.1.1	Generationsbrücke Deutschland.....	39
4.1.2	Generationen-Campus.....	42
4.1.3	Studie «Erst agil, dann fragil»	43
4.1.4	Praxisbeispiele	48
4.2	Expertengespräche	48
5	Erkenntnisse der Pilotprojekte Basel	49

5.1	Planung	49
5.2	Umsetzung	50
5.2.1	Beobachtungen	50
5.2.2	Reflexionssitzungen	53
5.3	Reflexion	59
6	Leitfaden Hopp-la Tandem Basel	60
6.1	Ausgangslage.....	60
6.1.1	Stiftung Hopp-la	60
6.1.2	Intergenerativer Bewegungsförderungsansatz.....	60
6.1.3	Relevanz der intergenerativen Bewegungsförderung	61
6.2	Generationsbrücke Deutschland	62
6.3	Ziele Hopp-la Tandem	62
6.4	Gesamtüberblick Angebot Hopp-la Tandem in Basel.....	64
6.4.1	Planung.....	64
6.4.2	Umsetzung.....	67
6.4.3	Reflexion	70
6.4.4	Die Tandemlektion	72
6.5	Anforderung zur Umsetzung in Basel.....	73
6.5.1	Inhaltliche Anforderungen	73
6.5.2	Personenbezogene Anforderungen	75
6.5.3	Räumliche Anforderungen.....	78
6.5.4	Organisatorische Anforderungen	79
6.5.5	Finanzielle und materielle Anforderungen.....	80
7	Diskussion	81
7.1	Analyse der Methodik	81

7.2	Analyse der Pilotprojekte: Angebot Hopp-la Tandem	83
7.2.1	Fazit der Planung	83
7.2.2	Fazit der Umsetzung	85
7.2.3	Fazit der Reflexion	91
8	Ausblick	92
9	Persönliches Schlusswort	94
	Literaturverzeichnis	95
	Anhang	106
	A: Theoretischer Hintergrund	106
	B: Methodik	110
	C: Praxisbeispiel.....	120
	D: Expertengespräche.....	122
	E: Leitfaden	133
	Originalitätserklärung	139

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Bewegungsaktivität der Schweizer Bevölkerung.....	3
Abb. 2: Pflegestufen: Ergebnisse der SHURP-Studie	9
Abb. 3: Abnahme der Muskelquerschnittsfläche mit zunehmenden Alter.....	13
Abb. 4: Übertragung des Fear-Avoidance-Model auf Senioren.....	15
Abb. 5: Bewegungsverhalten im Verlauf der Kindheit	20
Abb. 6: Entwicklung der Muskelkraft im Lebensverlauf	25
Abb. 7: Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit im Lebensverlauf	25
Abb. 8: Dimensionen des Best-Practice-Konzepts	31
Abb. 9: Übersicht der Pilotprojekte Hopp-la Tandem	33
Abb. 10: Struktur Angebot Hopp-la Tandem	35
Abb. 11: Lektionsablauf der GBD	42
Abb. 12: Dimensionen der Vulnerabilität	45
Abb. 13: Anforderungen für das Erreichen vulnerabler Menschen	45
Abb. 14: Vier-Ellipsen-Modell	46
Abb. 15: zeitliche, örtliche und instrumentelle Rahmenbedingungen	49
Abb. 16: Verhältnis- als auch verhaltensbezogene Massnahmen	61
Abb. 17: Anforderungen zur Umsetzung in Basel.....	73
Abb. 18: Stärkung der Kapitalformen	74
Abb. 19: Leitungsteam und ihre Aufgaben	76
Abb. 20: Gegenseitige Abwägung der Anforderungen	77
Abb. 21: Stärkung der Kapitalformen dank dem Hopp-la Tandem	88
Abb. 22: Anpassung des Konzepts der GBD.....	91

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Beurteilungskriterien und Dimensionen des Frailty-Phänotyps	8
Tab. 2: Empfehlungen für ein Trainingsprotokoll	16
Tab. 3: Funktionen der Bewegung für die Entwicklung von Kindern	22
Tab. 4: Prinzipien der Bewegungsförderung bei Kindern	24
Tab. 5: Potentiale intergenerativer Projekte	27
Tab. 6: Modelle für intergenerative Projekte.....	28
Tab. 7: Anwendung der Erhebungsmethode in den Pilotprojekten.....	36
Tab. 8: Konzeptionelle Grundlagen GBD	40
Tab. 9: Jahresverlauf der GBD	41
Tab. 10: Rahmenbedingungen Generationen-Campus.....	43
Tab. 11: Einordnung des Angebots Hopp-la Tandem im Vier-Ellipsen Modell	46
Tab. 12: Lektionsablauf der einzelnen Pilotprojekte	50
Tab. 13: Faktoren zur Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung	51
Tab. 14: Aufgaben des Hopp-la Tandem Leiters.....	52
Tab. 15: Aufgaben der Betreuer	53
Tab. 16: Mehraufwand für die Betreuer	58
Tab. 17: Anpassung der Traktandenliste.....	59
Tab. 18: Zielbereiche des Angebots Hopp-la Tandem	63
Tab. 19: Angebot Hopp-la Tandem: Planung	64
Tab. 20: Angebot Hopp-la Tandem: Umsetzung	67
Tab. 21: Angebot Hopp-la Tandem: Reflexion	70
Tab. 22: Tandemlektion: Massnahmen für die Vorbereitung und Durchführung ..	72
Tab. 23: Verbesserungsvorschläge für die Planung.....	84

Abkürzungsverzeichnis

BFS	Bundesamt für Statistik
bfu	Beratungsstelle für Unfallverhütung
BMI	Body-Mass-Index
DSBG	Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
esa	Erwachsenensport
GBD	Generationsbrücke Deutschland
SGG	Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
WHO	World Health Organisation (Weltgesundheitsorganisation)

Zusammenfassung

Hintergrund: In Anbetracht des demografischen Wandels, der veränderten Lebensumstände und der Inaktivität sind Themen wie Generationenbeziehungen und Gesundheits-/ Bewegungsförderung für Jung und Alt immer mehr in den Mittelpunkt der soziologischen und trainingswissenschaftlichen Diskussion gerückt. Der zunehmende Anteil der älteren Gesellschaft erhöht die Nachfrage nach Pflegebedarf. Die Politik und die Betreuungsinstitutionen stehen somit zukünftig vor personellen und finanziellen Herausforderungen. Die Stiftung Hopp-la wirkt der Problematik mit ihrem Balser Pilotprojekt entgegen. Basierend auf der Philosophie «Generationen in Bewegung» werden neben infrastrukturellen Massnahmen auch ein Konzept der langfristigen Begleitung ausgearbeitet. Letzteres beinhaltet unter anderem Begleitangebote wie das Angebot Hopp-la Tandem. Innerhalb des Angebots Hopp-la Tandem werden die jüngere und ältere Generation in Alters- und Pflegeheimen durch gemeinsame Bewegungsaktivitäten zusammengeführt. Der Fokus bei den bewegungsorientierten Begegnungen liegt auf der Förderung der psychischen, physischen und sozialen Gesundheit.

Zielsetzung: Diese vorliegende Masterarbeit verfolgt das Ziel, einen Leitfaden für das Bewegungsangebot in Basel zu entwickeln mit dem Schwerpunkt auf einer nachhaltigen Bewegungsförderung.

Methodik: Die Grundlage für die Entwicklung des Leitfadens besteht zum einen aus dem Konzept der Generationsbrücke Deutschland und zum anderen aus den drei Pilotprojekten in Basel. Zudem ist die Analyse und der Erkenntnisgewinn intergenerativer Projekt-, Erfahrungs- und Forschungsberichte ein wichtiger Bestandteil der Methodik. Beruhend auf den Beobachtungen, der Reflexionssitzungen und den Expertengesprächen in den Pilotprojekten werden für den Leitfaden weitere essentielle Erkenntnisse gewonnen. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird das Konzept der Generationsbrücke Deutschland angepasst und ergibt schliesslich den neuen bewegungsorientierten Leitfaden.

Resultate: Das Endprodukt ist ein Leitfaden für die Implementierung des Angebots Hopp-la Tandem. Ein Modell guter Praxis für Inhalt und Struktur der intergenerativen Bewegungsstunden wurde entwickelt. Verschiedene praxistaugliche Unterlagen und ein Projektdossier ergänzen den Leitfaden und ermöglichen dadurch eine regionale Verbreitung in Basel.

Schlussfolgerung: Der Leitfaden richtet sich an Betreuungs- und Bildungsinstitutionen (Schule, Tagesstrukturen, Alters- und Pflegeheime). Um die Qualität und Professionalität des Angebots Hopp-la Tandem zu gewährleisten, wird zusammen mit dem Departement Sport, Bewegung und Gesundheit (Universität Basel) die Planung und Umsetzung wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Zurzeit sind entsprechende Grundlagen für eine nationale Multiplikationsstrategie im Aufbau.

Abstract

Background: Subjects such as intergenerational relationships and the promotion of health and physical activity for young and old are growing in importance in sociological and scientific training based discussions. This is due to demographic developments, changes in living conditions and physical inactivity. The demand for long-term care grows as the elderly population expands. Therefore, the policy and care institutions will be confronted with personal and financial challenges. The Hopp-la foundation counteracts this problem with their current pilot project in Basel. Based on the philosophy «generations on the move», infrastructural measures and a concept for a long-term support have been developed. The latter includes the Hopp-la Tandem program. The program brings the younger and older generations together through physical activity in nursing homes while focusing on the promotion of mental, physical and social health.

Goals: The aim of this master thesis is the development of a guideline for the innovative program in Basel that focuses on sustainable promotion of physical activity.

Methods: The basis for the development of the guideline is on one hand the concept of „Generationsbrücke Deutschland“, on the other hand the three pilot projects in Basel. Additionally, the analysis of other intergenerational projects, experiences and research are further components of the methods. Based on observations of the lessons, reflection meetings and expert discussions during the pilot projects, essential knowledge was generated and collected. This new knowledge was applied to the concept of the «Generationsbrücke Deutschland» and eventually formed the guideline.

Results: The final product is a guideline for the implementation of the Hopp-la Tandem. A model for the practical application in content and structure has been developed for intergenerational encounters. The guideline is supplemented by various practical documents as well as a project dossier. This enables a regional distribution in Basel.

Conclusion: The guideline is directed at care and educational institutions (schools, day cares and nursing homes). The planning and implementation of the Hopp-la Tandem program is accompanied by the Department of Sport, Exercise and Health of the University of Basel to ensure quality and professionalism. Appropriate structures for a national multiplication strategy are currently being planned.

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

1.1.1 Stiftung Hopp-la

Die Stiftung Hopp-la setzt sich für eine intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Mit dem Pilotprojekt „Begegnung durch Bewegung“ im Basler Schützenmattpark wird ein neuartiger Ansatz verfolgt. Zum einen steht eine generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen im Fokus. Zum anderen sollen die gemeinsame körperliche Aktivität und der Austausch zwischen den Generationen gefördert werden. Die Vision der Stiftung ist es, die Philosophie „Generationen in Bewegung“ schweizweit in unterschiedlichen Settings zu verbreiten.

1.1.2 Intergenerativer Bewegungsförderungsansatz

Der innovative Ansatz setzt auf ein Miteinander und nicht ein Nebeneinander von Jung und Alt. Anstatt Kinderspielgeräte und Outdoor-Fitnessgeräte für Erwachsene separat zu installieren, wurden neue Geräte entwickelt, die von Kindern und Erwachsenen gleichzeitig und miteinander genutzt werden können. Die Geräte weisen einen hohen Aufforderungscharakter auf, sodass durch spielerische körperliche Aktivität sowohl die Interaktion zwischen Jung und Alt als auch die Bewegungskoordination und Kraft gefördert werden. Aus der Analyse diverser Projektberichte geht hervor, dass alleine durch die bauliche Gestaltung des öffentlichen Raums das Verhalten der Gesellschaft nicht verändert werden kann. Aus diesem Grund wurde zusätzlich zu den infrastrukturellen Massnahmen ein Konzept für eine langfristige Begleitung ausgearbeitet. Diese umfasst Kursangebote für alle Altersgruppen, Einführungsstunden durch Fachpersonen, ein Hopp-la Tandem sowie weitere Angebote, welche die Bevölkerung für eine intergenerative Bewegungskultur sensibilisieren sollen.

1.1.3 Relevanz

Das Pilotprojekt der Stiftung Hopp-la im Basler Schützenmattpark ist ein Vorstoss in eine noch wenig genutzte Nische, indem sowohl gesellschafts- als auch gesundheitspolitische Aspekte aufgegriffen werden. Durch gemeinsame körperliche Aktivität kann die psychische, physische und soziale Gesundheit im Lebensverlauf positiv beeinflusst werden, was dazu beitragen kann, die Kosten im Gesundheitssystem zu reduzieren. Eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit fördert zudem die Mobilität und Selbständigkeit im Alter. Die Sturzprävention ist nicht nur aus bewegungswissenschaftlicher Sicht von grosser Bedeutung, sondern insbesondere auch aus der gesundheitspolitischen Perspektive ein wichtiger Faktor, der ebenfalls Einfluss auf die Gesundheitskosten hat. Das Zusammenleben der Generationen und die

Nutzung des öffentlichen Raums sind aktuelle Themen, die national als auch international auf grosses Interesse stossen und sehr viel Potential versprechen. Dank einer sorgfältigen und konsequenten Umsetzung der aufgearbeiteten Grundlagen soll eine nachhaltige intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum erreicht werden. Überdies ist die Stiftung darum bemüht, ihre Philosophie auf andere Settings zu übertragen. So nimmt beispielsweise die Schaffung generationengerechter Wohn- und Lebensformen einen immer wichtigeren Stellenwert ein.

1.1.4 Angebot Hopp-la Tandem

Das Angebot Hopp-la Tandem ist in das im Basler Schützenmattpark stattfindende Pilotprojekt „Begegnung durch Bewegung – Gemeinsam fit mit Spiel und Spass“ eingebettet. Im Rahmen des Pilotprojekts möchte die Stiftung unterschiedliche Ansätze erarbeiten, um die Philosophie „Generationen in Bewegung“ den jeweiligen Verhältnissen und Rahmenbedingungen entsprechend schweizweit zu verbreiten.

Innerhalb des Angebots Hopp-la Tandem werden die jüngere und die ältere Generation in Betreuungs- und Bildungsinstitutionen durch gemeinsame Bewegungsaktivitäten zusammengeführt. Während den bewegten Begegnungen sollen Jung und Alt einen motivierenden und verantwortungsvollen Umgang miteinander erleben und voneinander auf unterschiedlichen Ebenen profitieren. Ein Vorreiter in diesem Bereich ist die Generationsbrücke Deutschland (GBD), welche ein fundiertes Konzept für intergenerative Begegnungen ausgearbeitet hat und dieses seit mehreren Jahren umsetzt. Dabei fliessen fortlaufend neue Erfahrungen und Empfehlungen ein, sodass ihr Ansatz stetig optimiert wird. Die Stiftung Hopp-la Team hatte die Gelegenheit, an einer ihrer Fortbildungen teilzunehmen und gewährte ihnen einen wertvollen Einblick in das Grundkonzept sowie dessen Umsetzung. Die Philosophie der GBD ist es, während den Begegnungen Glücksmomente für Jung und Alt zu schaffen. Dabei stehen gemeinsame Aktivitäten wie Singen, Basteln und Spielen im Vordergrund. Das GBD-Konzept beinhaltet auch Bewegungsaktivitäten, diese stehen jedoch nicht im Fokus, sondern sind eine von vielen Möglichkeiten, Begegnungen zu ermöglichen.

Die Philosophie von Hopp-la lautet: Generationen in Bewegung. Daher soll dies auch beim Angebot Hopp-la Tandem ins Zentrum gestellt werden. Die Stiftung Hopp-la sieht bei bewegungsorientierten Begegnungen einen zusätzlichen Mehrwert. Dank gemeinsamer körperlicher Aktivität kann die Gesundheit von Jung und Alt positiv beeinflusst werden. Überdies fördert regelmässige Bewegung einerseits die Mobilität und Selbständigkeit im Alter und andererseits eine positive kindliche Entwicklung. Aus diesem Grund wird das existierende Konzept der GBD für einen bewegungsorientierten Kontext angepasst.

1.2 Problemstellung

Der demographische Wandel, sprich die Überalterung der Gesellschaft, wird ein zunehmendes Problem für Politik und Gesellschaft. Dies führt zu einer Zunahme der Kosten im Gesundheitssystem, wobei kein anderer Bereich wie die Alterspflege so stark von der alternden Gesellschaft betroffen ist (Christen, Hürzeler, Jucker, & Roos, 2015). Neben den Herausforderungen für die Politik sind schwierige Hürden in Alters- und Pflegeheime zu überwinden. So haben sich die Anforderungen an die Alters- und Pflegeheime im Verlauf der Zeit stark geändert; sie sind Orte für alte, fragile Personen mit (chronischen) Krankheiten und Pflegebedürftigkeit geworden (A. Horn, Brause, & Schaeffer, 2011). Mit dem Hintergrund der zunehmenden älteren Bevölkerung scheint es wichtig, Lösungsansätze zu finden, die dem demografischen Wandel entsprechend begegnen. Dabei nimmt die Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Alter zunehmend eine wichtige Rolle ein (de Bruin, Spence, Hartmann, & Murer, 2008; A. Horn et al., 2011). Es besteht immer mehr Evidenz, dass Menschen bis ins hohe Alter von bewegungsfördernden Interventionen einen gesundheitlichen Nutzen ziehen (Hughes, Seymour, Campbell, Whitelaw, & Bazzarre, 2009). Trotz dieser Tatsache bleibt die körperliche Inaktivität stets ein gesellschaftliches Gesundheitsproblem (WHO, 2008). Abb. 1 zeigt, dass vor allem die Aktivitätszeit bei älteren Menschen ab dem 75. Lebensjahr stark abnimmt (Bundesamt für Statistik, 2014). Als Ursache für die vermehrte Inaktivität sind unter anderem die Modernisierung und der technische Fortschritt, bei den Jungen wie auch Alten, zu nennen (Hallal et al., 2012). Auf Seiten der Kinder kommt es durch die veränderten Lebensumstände zur Einschränkung der naturnahen Spielmöglichkeiten. Der natürliche Lebensdrang der Kinder kann nicht mehr ausgeschöpft werden und aufgrund dessen ist mit motorischen Defiziten in den jungen Entwicklungsjahren zu rechnen. Die Folge wiederum ist ein erhöhtes Unfall- und insbesondere Sturzrisiko (Engel, 2011).

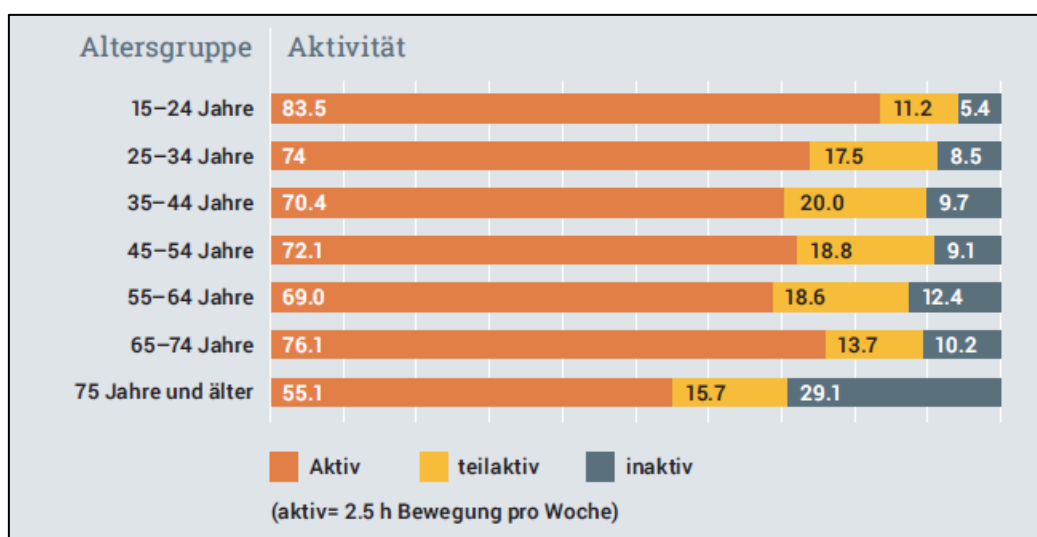


Abb. 1: Bewegungsaktivität der Schweizer Bevölkerung (BFS, 2014)

Hinsichtlich des demographischen Wandels werden die Generationenbeziehungen für die Gesellschaft immer wichtiger (Filipp, 2012). Zu den familiären Veränderungen gehören unter anderem die erhöhte Anzahl an Patchworkfamilien, Kinderlosigkeit, Familiengründung im höheren Lebensalter sowie die räumliche Distanz (Bäcker, Naegele, Bispinck, Hofemann, & Neubauer, 2010). Aufgrund dieser Veränderungen nehmen die ausserfamiliären Beziehungen an Bedeutung zu (Filipp, 2012). Die Generali Altersstudie (2012) zeigt jedoch, dass die ausserfamiliären Kontakte in der Gesellschaft wenig vorhanden sind. Durch Begriffe wie «Sondereinrichtungen», wird die Seltenheit von ausserfamiliären Beziehungen nochmals verdeutlicht (Miedaner, 2001). Kolland (2006) und Miedaner (2001) beschäftigen sich mit der Ursache der Entfremdung der Generationen und zeigen, dass die altersseparierte Betreuungssituation und Freizeitangebote Auswirkungen auf das Zusammenleben der Gesellschaften haben. Die Entfremdung der Generationen kann in Zusammenhang mit Vorurteilen und Altersstereotypen gegenüber anderer Generationen gebracht werden (ebenda).

Intergenerative Begegnungsprojekte im institutionellen Setting sind heute keine Seltenheit mehr. Auf der Plattform Intergeneration der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) sind zahlreiche Generationenprojekte zu finden. Es gibt allerdings nur sehr wenige Projekte in einem bewegungsorientierten Kontext (Chew Howard, 2016; Keresztes, 2016). Zudem fehlen Konzepte, die eine Transferierung auf andere Betreuungsinstitutionen ermöglichen und eine nachhaltige Wirkung gewährleisten. Beispielsweise führen das Generationenhaus Neubad (Baselstadt), Generationenhaus Birgli (Brienz) oder die Kita Paradies/ Pflegezentrum (Zürich) intergenerative Begegnungen durch. Diese Institutionen profitieren jedoch von den räumlichen Bedingungen, da sich beide Generationen unter einem Dach befinden. Dank diesen vereinfachten Rahmenbedingungen ist auch die Chance für eine nachhaltige Wirkung erhöht.

1.3 Aufbau und Zielsetzung der Masterarbeit

1.3.1 Ziele

Diese Masterarbeit verfolgt das Ziel, einen Leitfaden für das Angebot Hopp-la Tandem im Rahmen eines Bewegungsförderungsprojekts der Stiftung Hopp-la zu entwickeln. Dieser Leitfaden soll zur regionalen Verbreitung in Basel dienen. Im Rahmen des Entwicklungsprozesses bildet die Literaturrecherche und die Aufarbeitung von intergenerativen Projekt- und Erfahrungsberichten im Bereich des angestrebten institutionellen Settings «Betreuungs- und Bildungsinstitutionen» einen wichtigen Bestandteil. Zudem ist die Umsetzung und Evaluation verschiedener Pilotprojekte basierend auf dem Konzept der Generationsbrücke Deutschland eine weitere wichtige Massnahme für die Konzeption eines nachhaltigen Leitfadens. Das Angebot Hopp-la Tandem nimmt einen hohen Stellenwert auf die Bedürfnisse der Akteure

und der Zielgruppen ein, weshalb es im Rahmen eines partizipativen Mitwirkungsprozesses durchgeführt wird. Dies soll neben einem qualitätsstarken Leitfaden die Nachhaltigkeit des Angebots Hopp-la Tandem bestärken. Da wissenschaftliche und theoriegeleitete Leitfäden für intergenerative Begegnungsprojekte in einem bewegungsorientierten Kontext bisher noch fehlen, soll dieser Leitfaden einen Anstoss für die Umsetzung weiterer Begegnungsprojekte in diesem institutionellen Setting geben. In diesem Sinne ist die Gewährleistung einer nachhaltigen Bewegungsförderung mittels intergenerativer Begegnungen ein weiteres wichtiges Ziel dieser Masterarbeit.

1.3.2 Aufbau

Die Einleitung und der theoretische Hintergrund (siehe Kap. 1 und 2) dieser Masterarbeit liefern den wissenschaftlichen Hintergrund des Leitfadens, indem eine Literaturrecherche aktueller Projekt-, Erfahrungs- und Forschungsberichten vollzogen wurde. Im Fokus liegt die Bewegungsförderung der Kinder in Tagesstrukturen und Schulen sowie der Senioren in Alters- und Pflegeheimen.

Darüber hinaus liefert das Literaturstudium das notwendige wissenschaftliche Wissen für die Umsetzung und Evaluation der Pilotprojekte. Diesbezüglich ist die Generationsbrücke Deutschland zu betonen, die unter anderem die Basis des Angebots Hopp-la Tandem ausmacht. Das Kapitel 3 befasst sich mit der Methodik, spricht die Vorgehensweise für die Entwicklung des Leitfadens. Schliesslich folgt eine Zusammenfassung der Erkenntnisse mit dem Schwerpunkt auf der Literaturrecherche, der Expertengespräche und der Pilotprojekte Basel im nächsten Kapitel (Kap.4). Darauf aufbauend entsteht der Leitfaden. Darin werden unter anderem die Ausgangslage sowie Ziele und Bedeutung geschildert. Des Weiteren werden die Anforderungen zur Umsetzung festgelegt und ein Gesamtüberblick des Angebots Hopp-la Tandem dargelegt. In Kapitel 7 und 8 wird die Vorgehensweise und der Leitfaden gründlich diskutiert, plausible Verbesserungsvorschläge und die Gewährleistung einer nachhaltigen Weiterführung thematisiert.

Da diese vorliegende Arbeit im Rahmen eines Pilotprojekts der Stiftung Hopp-la lanciert wird, werden zur Vollständigkeit die Leser hiermit auf vorherige Bachelor- und Masterarbeiten hingewiesen:

- Wick, D. (2014). Konzeption und Umsetzung eines intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts. Basel.
- Vitti, V. (2016). Konzeption und Umsetzung intergenerativer Bewegungsprogramme im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprojekts der Stiftung Hopp-la. Basel.

- Meier, N. (2017). Eine Teilevaluation des Tandemprojekts der Stiftung Hopp-la: Erfassung des Nutzens und der Durchführbarkeit anhand von Befragungen. Basel.

Dazu sei vor allem auf den theoretischen Hintergrund zu verwiesen. In den oben genannten Masterarbeiten liegt der Schwerpunkt auf der Sturzproblematik und -prävention. Aufgrund der hochbetagten Teilnehmer im Angebot Hopp-la Tandem und einem anderen institutionellen Setting werden in der vorliegenden Arbeit andere Aspekte thematisiert. Die Teilevaluation von Meier (2017) fließt in die Diskussion dieser Masterarbeit ein.

2 Theoretischer Hintergrund

In den letzten Jahren sind die Alters- und Pflegeheime immer mehr zu Einrichtungen für ältere, gebrechliche Personen mit (chronischen) Krankheiten geworden (A. Horn et al., 2011). So scheinen nicht nur diese Institutionen vor politisch und finanziellen Herausforderungen zu stehen, sondern die Gestaltung der Angebote für die ältere Generation kann aufgrund ihrer komplexen Voraussetzungen mit Schwierigkeiten verbunden sein (Gasser, Knöpfel, & Seifert, 2015). Der Schwerpunkt des theoretischen Hintergrunds wird daher auf die hochbetagten Senioren gesetzt.

2.1 Gebrechlichkeit und Pflegesituation/-bedarf

2.1.1 Gebrechlichkeit

Der Begriff Gebrechlichkeit (oder Frailty-Syndrom, Fragilisierung, im englischen Sprachgebrauch «Frailty») untersteht noch keiner allgemeinen akzeptierten Definition, findet jedoch in der Gerontologie und in der Geriatrie ihre Anwendung (Nikolaus, 2013, Gasser, Knöpfel, & Seifert, 2015). Zum einen ist die Gebrechlichkeit als Folge des altersassoziierten Abbaus körperlicher und kognitiver Funktionen sowie als progressive Vulnerabilität gegenüber Erkrankungen und den resultierenden psychosozialen Konsequenzen zu verstehen (siehe Kap. 2.2.2). Gebrechlichkeit ist ein physiologischer Status, charakterisiert durch eine verminderte Abwehrfähigkeit gegenüber externen und internen Stressoren. Zusätzlich wird die Aufrechterhaltung der Homöostase durch verminderte, physiologische Reserve erschwert (Nikolaus, 2013; Zeeh, 2015). So können bereits kleine Störungen (bspw. Medikamente, verminderte Flüssigkeitszufuhr, beginnende dekompensierte Herzinsuffizienz) unter anderem zu Immobilität, Inkontinenz oder Stürzen führen, die jeweils als Einbruch des Allgemeinzustandes angesehen werden (ebenda). In anderen Worten beschreibt Gebrechlichkeit einen alten Patienten, welcher einer Verletzlichkeit bzw. einem erhöhten Risiko für eine ungünstige gesundheitliche Entwicklung ausgesetzt ist (Santos-Eggimann & David, 2013). Dominierend bei der Beschreibung der Gebrechlichkeit sind die motorischen Defizite, die neben Inkontinenz und Gewichtsverlust als Parameter für Gebrechlichkeit gelten. Nebenbei wurden im Verlauf der Zeit auch soziale Merkmale in die Definition von Gebrechlichkeit integriert. Diese beinhalten beispielsweise Isolation, Vernachlässigung von Beziehungen und ähnlicher sozialer Bindungen (ebenda). Gasser et. al (2015) beschreiben Gebrechlichkeit auch als Übergang vom aktiven, dritten Lebensalter zum fragilen, vierten Lebensalter. Hochbetagte Menschen mit Gebrechlichkeit befinden sich also in einer Zwischenphase von mobil und immobil, stabil und sturzgefährdet sowie selbständig und pflegebedürftig (Zeeh, 2015). Somit kann Gebrechlichkeit mit einem erhöhten Sturz-, Hospitalisations-, und Mortalitätsrisiko verbunden werden. Die Abgrenzung zwischen Gebrechlichkeit und Komorbidität, sowie Behinderung bzw. funktionelle Hilfsbedürftigkeit scheint hinsichtlich verschiedener Definitionen vage (Nikolaus, 2013;

Santos-Eggimann & David, 2013). Die Uneinigkeit zeigt sich auch in der Wahl von Gebrechlichkeitsinstrumenten mit den benötigten Merkmalen für die Bestimmung von Gebrechlichkeit (Gasser et al., 2015). Nichtsdestotrotz konnte sich das Phänotypische Modell nach Fried (2001) unter anderem in der Debatte durchsetzen. Die Operationalisierung von Gebrechlichkeit nach Fried erfolgt an diversen Dimensionen und Abschätzungskriterien. Diese sind in der nächsten Tabelle zusammengefasst (Santos-Eggimann & David, 2013).

Tab. 1: Beurteilungskriterien und Dimensionen des Frailty-Phänotyps (nach Fried et al., 2001)

Beurteilungskriterium	Mass
Mangelernährung	Unbeabsichtigter Gewichtsverlust von mehr als 10 Pfund im vergangenen Jahr.
Müdigkeit	Aufgrund zweier Fragen aus einem Depressions-Fragebogen (CES-D Depression Scale).
Muskelschwäche	Griffkraft, gemessen mit Dynamometer, 20. Perzentile und darunter gemäss Geschlecht und BMI (in CHS beobachtete Leistung).
Verlangsamung	Normale Ganggeschwindigkeit auf 15 Fuss, 20. Perzentile und darunter gemäss Geschlecht und Körpergrösse.
Geringe körperliche Aktivität	Energieverbrauch aufgrund eines Fragebogens (Minnesota Leisure Time Activity Questionnaire) geschätzt, 20. Perzentile und darunter.

Als «non-frail» werden Personen eingestuft, die keine Kriterien erfüllen. Eins bis zwei Kriterien als «prefrailty» beschrieben und bei drei bis fünf Kriterien spricht man von «frailty» (ebenda). Die Erkennung und die Einleitung bestimmter Massnahmen gegen die Gebrechlichkeit ist von hoher Relevanz, da fragile Personen vermehrt funktionell hilfsbedürftig sind, mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit in ein Spital oder Langzeitpflegeinstitution aufgenommen werden und zudem ein erhöhtes Mortalitätsrisiko besitzen. Wird die Gesundheit im Alter nur anhand vorhandener Krankheiten und die Bewältigung von Alltagsaktivitäten definiert, so besteht die Gefahr, fragile Personen zu übersehen (Gasser et al., 2015; Santos-Eggimann & David, 2013).

2.1.2 Pflegesituation und Pflegebedarf

Angesichts der demografischen Alterung ist zukünftig mit einem Anstieg von pflegebedürftigen Menschen zu rechnen. Die Ursache beruht auf den geburtenstarken Nachkriegsahrgängen (die sogenannten Babyboomer) und einer zunehmenden Lebenserwartung (Christen, Hürzeler, Jucker, & Roos, 2015; Höpflinger, Bayer-Oglesby, & Zumbrunn Kohler, 2011a). Folglich erhöht die alternde Bevölkerung die Ansprüche an das Gesundheitswesen innerhalb der Alterspflege. Ältere Personen sind überdurchschnittlich von Krankheiten und Einschränkungen betroffen, worauf die Nachfrage und die damit verbundenen Kosten in der Alterspflege zunehmen. Zwischen 1995 und 2012 nahmen die Ausgaben um 4.6 % zu und betragen im Jahr

2012 13.3% der gesamten Gesundheitskosten (Christen et al., 2015). Für die Betroffenen stehen unterschiedliche Angebotsformen zur Verfügung: Zum einen spielen die klassischen Pflege- und Altersheime, und zum anderen die Pflege wie auch Betreuung zu Hause (bspw. durch Spitex oder Angehörige) eine wichtige Rolle. In einem Pflegeheim leben 17 % der Altersgruppe der 80-jährigen und Älteren, welche von 120'000 Personen betreut werden. Die Kosten eines Bewohners belaufen sich im Schnitt auf 282 Franken pro Tag, wobei mehr als zwei Drittel der Pflegeheimen ihre Pflegekosten nicht finanzieren können (Bundesamt für Statistik, 2013). Im Gegensatz zu den Altersheimen ist es den Pflegeheimen erlaubt, langfristig Lasten zu erbringen, welche von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen werden. Zwar scheint der Pflegeheimsektor aufgrund der steigenden Nachfrage einen Profit zu ziehen, nichtsdestotrotz sind finanzielle Hürden zu überwinden. Auch die Herangehensweise zur Ausbildung und die Rekrutierung von benötigtem Personal muss diskutiert werden (Christen et al., 2015). Mit dem Hintergrund der zunehmenden Nachfrage nach Pflegebedarf steht die Politik somit vor einem Finanzierungsproblem, die zukünftig eine nachhaltige Lösung für die Finanzierung der Alterspflege verlangt (ebenda). Nicht nur die Politik, sondern auch die Institutionen stehen vor Herausforderungen. Neben der Pflegebedürftigkeit als primärer Grund für einen Wechsel in ein Alters- und Pflegeheim, können auch Probleme auf sozialer, psychischer und wirtschaftlicher Ebene wie soziale Isolation, Depressivität, Suchtprobleme, Armut, sowie Fragilität zu einem Alters- und Pflegeheimeintritt führen (Höpflinger, Bayer-Oglesby, & Zumbunn Kohler, 2011b). Die soeben genannten Aspekte zeigen, dass die Heime in den vergangenen Jahren immer mehr zu Einrichtungen für Personen der späten Lebensjahre mit (chronischen) Krankheiten und Pflegebedürftigkeit geworden sind (A. Horn et al., 2011). Die SHURP-Studie (2013) untersuchte unter anderem die Merkmale von Bewohnern in den Schweizer Alters- und Pflegeheimen. Das Durchschnittsalter der Bewohner beziffert sich auf 84.7 Jahre. Weiter werden die Bewohner in unterschiedliche Pflegestufen unterteilt. In Abb. 2 sind die Ergebnisse der SHURP-Studie zu entnehmen.

Pflegeaufwand	Anzahl gültige n ¹	Alle	Heimgrösse		
			Gross	Mittel	Klein
- % BW bis Stufe 3	2653	26.4%	28.8%	26.0%	24.0%
- % BW Stufe 4 bis 6	2707	26.9%	26.2%	26.4%	29.2%
- % BW Stufe 7 bis 9	3286	32.7%	32.8%	33.5%	30.3%
- % BW Stufe 10 bis 12	1095	10.9%	6.9%	12.0%	13.6%
- Keine Einstufung ²	320	3.1%	5.3%	2.1%	2.9%

¹ n Total=10'061 Bewohner/innen
² Bewohner/innen, die zum Erhebungszeitpunkt keiner Pflegestufe zugewiesen waren, z. B. weil keine Abrechnung via RAI BESA / PLAISIR stattfindet oder noch keine Einstufung stattgefunden hat wegen kürzlichem Heimeintritt

Abb. 2: Pflegestufen: Ergebnisse der SHURP-Studie (Zúñiga et al., 2013)

Die Neuordnung der Pflegefinanzierung mit der Abrechnung erfolgt anhand von 12 Pflegestufen. Jede Stufe definiert den Pflegeaufwand, dabei gilt pro Pflegestufe ein

Zeitaufwand von 20 Pflegeminuten pro 24 Stunden (ebenda). Zusätzlich zeigt die Bestandesaufnahme der SHURP-Studie (2013), dass ein Drittel (33%) der Bewohner eine diagnostizierte Demenz aufweisen und überdies hinaus nochmals ein Viertel (26.6%) der Bewohner Symptome der Demenz aufzeigen ohne eine sichergestellte Diagnose. Das Ausmass des Pflegebedarfs ergibt sich aus der funktionalen Gesundheit und den chronischen Krankheiten (siehe Kap. 2.2.3). Des Weiteren sind Inkontinenz und eingeschränkte Mobilität weitere Merkmale für die Abnahme der funktionalen Gesundheit (BFS, 2012). So zeigt das Bundesamt für Statistik (2012), dass knapp die Hälfte (47%) der Bewohner in Alters- und Pflegeheimen an Stuhlinkontinenz oder ausschliesslich an Harninkontinenz (33%) betroffen sind und 61% nicht mehr die Fähigkeit besitzen, alleine kurze Strecken zu absolvieren. Desungeachtet erzielt die SHURP-Studie im Verhältnis zu den Angaben des Bundesamts für Statistik weitaus tiefere Resultate und betont die sehr gute Qualität der Schweizer Pflegeheime im internationalen Vergleich. Trotz dieser Tatsache scheint es in der Gerontologie, sowie Geriatrie klar, dass «... die Lebensbedingungen in einem herkömmlichen Pflegeheim nicht den Anforderungen an ein würdevolles, selbstbestimmtes Lebens des 21. Jahrhunderts entsprechen» (Eisenburger, 2012). In diesem Zusammenhang wird im nächsten Kapitel die Problematik und die Relevanz der Gesundheits- und Bewegungsförderung in Alters- und Pflegeheim thematisiert.

2.2 Bewegungsförderung im Alters- und Pflegeheim

2.2.1 Problematik

Die Gesundheits- und Bewegungsförderung in Alters- und Pflegeheimen blieben bisher weitgehend unbeachtet. Primär waren Menschen im Fokus, deren Gesundheitsrisiken minimiert und der Beginn einer Krankheit verhindert werden konnte. Andere Personen mit chronischen Krankheiten und Gesundheitsbeeinträchtigungen wurden nicht berücksichtigt (Schaeffer & Büscher, 2009; Horn et al., 2011). Denn fälschlicherweise lag die Annahme dabei, keine präventiven und gesundheitsfördernden Wirkungen für Personen in Alters- und Pflegeheimen zu erzielen. Das Blickfeld der Gesundheits- und Bewegungsförderung hat sich seit einigen Jahren vergrössert, da immer mehr empirische Befunde den positiven Nutzen von gesundheitsfördernden Interventionen im Alter aufzeigen und somit das Gegenteil beweisen (Calero-García, Calero, Navarro, & Ortega, 2015; Sun, Norman, & While, 2013; Windle, Hughes, Linck, Russell, & Woods, 2010). Die Studie von Horn et al. (2011) zeigte, dass die Schwerpunkte von Gesundheitsförderung in Altersheimen in drei Bereichen liegen: Förderung des psychosozialen Wohlbefindens, der mentalen Gesundheit und die Bewegungsförderung. Letzteres beinhaltet vor allem Kraft- und Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe. Nichtsdestotrotz kommt die zürcherische Studie von de Bruin et al. (2008) zum Schluss, dass das momentane Umfeld und die Einrichtung von Programmen in Alters- und Pflegeheimen das Interesse der Bewohner an körperlicher Aktivität eher mindern als fördern. So bieten nur zwei von

76 an ihrer Studie teilnehmenden Altersheimen regelmässiges Krafttraining an und kein einziges wurde den Empfehlungen für Flexibilitätsaktivitäten gerecht. Des Weiteren ist der Prozentsatz der Einrichtungen, welche mindestens eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag bei mittlerer Intensität anbietet, eher gering; städtische Einrichtungen bei 13% und ländliche Einrichtungen bei 6 % (de Bruin et al., 2008). Die Autoren betonen, dass keine Verallgemeinerung des Resultats auf die ganze Schweiz dargestellt werden darf. Insgesamt besitzen die Altersheime das Potential, die Teilnahme an körperlichen Aktivitäten zu fördern oder zu hemmen (ebenda).

In den folgenden Kapiteln wird auf den Alterungsprozess und die damit verbundenen altersbezogenen Veränderungen eingegangen. Weiter wird die daraus resultierende Folge auf die Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter thematisiert. Schliesslich soll der Nutzen anhand gesundheitsfördernden Massnahmen in Alters- und Pflegeheimen aufgezeigt werden. Dabei wird der Fokus gezielt auf vulnerable, fragile alte Menschen gesetzt.

2.2.2 Alterungsprozess

Der physiologische, irreversible Alterungsprozess kann als biologischer Vorgang betrachtet werden, der mit funktionellen Einbussen einhergeht. Dabei ist jede Zelle im Körper vom Alterungsprozess in allen physiologischen Systemen betroffen. Dazu gehören das Verdauungs-, Nerven-, Harn-, reproduktive, kardiovaskuläre und muskuloskelettale System (Chodzko-Zajko et al., 2009; Wurm, Wiest, & Tesch-Römer, 2010). Der biologische Alterungsprozess erfolgt über die ganze Lebensphase, während zuerst eine moderate Abnahme ersichtlich ist, erfolgt darauf ein rascher Verlust an physiologischen und funktionellen Mechanismen. Diese stehen mit einer reduzierten Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit in Verbindung (Böhm et al., 2009). In Bezug zur körperlichen Aktivität ist die Reduktion der maximalen aeroben Leistungsfähigkeit, der Muskelmasse- und kraft, der neuromuskulären und kardiovaskulären Funktionen sowie die Körperzusammensetzung von Relevanz. Diese genannten Funktionen stehen im engen Zusammenhang mit der Verrichtung von Alltagsaktivitäten (ADL) und bei einer drastischen Abnahme ist mit einem Verlust der selbständigen Lebensführung zu rechnen (Chodzko-Zajko et al., 2009). Die physiologischen Veränderungen sind ab der sechsten Dekade stärker ersichtlich (Granacher & Hortobágyi, 2015).

Der Einfluss des Alterungsprozesses auf die Muskulatur zeigt sich in deren Muskelmasse, in ihrer Faserzusammensetzung wie auch in deren Qualität (siehe Abb. 3). Die Muskelmasse nimmt zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr um 20- 30% ab (Granacher & Hortobágyi, 2015; Kressig, 2009; Parise & Yarasheski, 2000). Von der Muskelatrophie sind besonders die Typ II Fasern betroffen. Folglich führt dies zu einer Abnahme der Schnellkraft, die in Alltagsaktivitäten, wie Treppensteigen oder beim Aufsitzen von zentraler Bedeutung sind (Chodzko-Zajko et al., 2009). Darüber hinaus äussert sich die Muskelschwäche und eine gleichzeitige Einschränkung

des sensoriiellen Systems (Sehfunktion, Innenohrfunktion und periphere Sensibilität) in einer verschlechterten Gleichgewichtsfähigkeit. Demzufolge ist mit einem höheren Sturzrisiko im Alter zu rechnen (Kressig, 2009). Der Alterungsprozess führt zusätzlich zu einer Zunahme und Umverteilung des Körperfetts. Die Gesamtfettmenge nimmt normalerweise stetig zu, während im hohen Alter wieder eine Abnahme zu beobachten ist. Kennzeichnend ist die Umverteilung vom subkutanem Fettanteil in abdominales, und viszerales Fett, wobei nicht immer ein gleichzeitiger Zuwachs der Gesamtfettmenge, des Körpergewichts oder des Bauchumfanges zu vermerken ist. Das viszerale Fett wird oftmals mit der ektopen Fettablagerung in Verbindung gesetzt und scheint einen direkten Effekt auf Gefäße und Herz zu haben und somit eine Rolle bei Funktionseinbußen zu spielen (Müller-Wieland, Knebel, Haas, Merkel, & Kotzka, 2010). Vom Alterungsprozess ist auch die kognitive Leistungsfähigkeit (z.B. das Gedächtnis oder die exekutive Funktion) betroffen. Die Abnahme kognitiver Leistungsfähigkeit wird mit einer Atrophie des Kortex und der subkortikalen Strukturen in Assoziation gebracht. Diese zeigen sich im Befinden, sowie in der kognitiven und motorischen Funktionsfähigkeit. Das Älterwerden gilt als der Hauptrisikofaktor für kognitive Defizite und Demenzerkrankungen (Erickson & Hohmann, 2015). Das natürliche Altern beinhaltet zwar Abbauprozesse, dem jedoch mit Adaption und Plastizität begegnet wird (Mechling & Netz, 2009). Laut Wahl und Tesch-Römer (2000) bezieht sich Plastizität auf "... die Eigenschaft von Organismen, über die gesamte Lebensspanne hinweg weitgehend modifizierbar und formbar zu sein (plastisch)". Sie ermöglicht eine adaptive Reaktion auf neue und veränderte Anforderungen der Umwelt. Dementsprechend sind auch ältere Erwachsene stark lernfähig und können bereits bei altersbedingten Einschränkungen schnell und nachhaltig von neuen Lernsituationen und gezielten Interventionsprogrammen einen positiven Nutzen ziehen (Wahl & Tesch-Römer, 2000). Der Alterungsprozess darf aber nicht nur mit genetisch bedingten, altersphysiologischen Veränderungen bewertet werden. Denn der Altersverlauf wird gleichzeitig von Umweltfaktoren und dem individuellen Lebensstilfaktoren, wie Bewegung, Ernährung, Rauchen und Stressmanagement beeinflusst (Cesari, Vellas, & Gambassi, 2013; Wurm, Wiest, & Tesch-Römer, 2010).

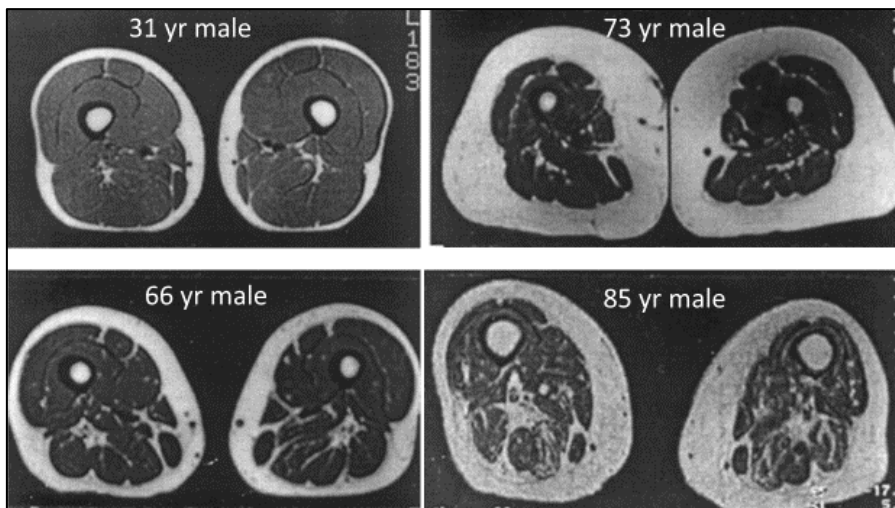


Abb. 3: Abnahme der Muskelquerschnittsfläche (hier: Oberschenkelmuskel) mit zunehmenden Alter (Parise & Yarasheski, 2000)

2.2.3 Krankheit im Alter und gesundheitliche Einschränkungen

Das Altern ist nicht mit Krankheit gleichzusetzen, dennoch scheint die Differenzierung zwischen Alter und Krankheit schwierig. Denn zum einen ist ein fließender Übergang vom natürlich bedingten, altersphysiologischen Altern in ein krankhaftes, pathophysiologisches Altern ersichtlich (Böhm et al., 2009). Und zum anderen steigt die Multimorbidität, sprich das Risiko im Alter an mehreren Erkrankungen gleichzeitig zu leiden (Backes & Clemens, 2013). Typisch sind zudem der verlängerte Krankheitsverlauf und eine verzögerte Genesung, die mit einer unspezifischen Symptomatik einhergehen (Böhm et al., 2009). So zeigt das Bundesamt für Statistik (2012), dass mehr als die Hälfte aller Menschen (55%) ab 85 Jahren von einem dauerhaften Gesundheitsproblem betroffen sind. Darüber hinaus leidet die Mehrheit (77%) in Institutionen an einer chronischen Erkrankung. Diese genannten Tatsachen erhöhen das Risiko für Pflegebedürftigkeit, weil sich im Altern die gesundheitlichen Einschränkungen durch sich abschwächende, individuelle Ressourcen summieren (Böhm et al., 2009).

Die komplexe Konstellation aus gesundheitlichen Beschwerden äussern sich durch psychosoziale Symptome, sowie Verlust der Mobilität und Selbständigkeit (Böhm et al., 2009). Können die individuellen körperlichen Fähigkeiten den Anforderungen der Umwelt, wie beispielsweise auf unebenen Boden laufen, nicht mehr gerecht werden, liegt die Ursache in der Mobilitätsbeschränkung (Brown & Flood, 2013). Laut Anders et al. (2007) korrelieren Mobilität, Gangsicherheit und die selbständige Lebensführung miteinander. Menschen mit Sturzangst reduzieren bereits ihre Bewegungsreichweite und ihre Mobilität ein, bevor es überhaupt zu einem Sturzereignis kommt (ebenda). Im Altersverlauf sinkt der genutzte Bewegungsradius und bereits ab dem 55. Lebensjahr ist eine Fortbewegung im Umkreis von maximal drei Kilometer begrenzt (Renteln-Kruse, 2009). Mit zunehmendem Alter sinkt der Fort-

bewegungsradius dramatisch, wobei sechs von zehn Personen in Alters- und Pflegeheimen die Grenze bei 200 Metern erreichen. 23% der Bewohner sind auf Unterstützung angewiesen, wovon ca. 78% von einem Rollstuhl abhängig sind (BFS, 2012). Mobilität zeigt sich also unter anderem im Wechselspiel zwischen den Dimensionen «Leben und Raum», in anderen Worten, inwiefern sich eine Person noch mit oder ohne Hilfe fortbewegen kann (Brown & Flood, 2013). Die meisten Einschränkungen in der Kompetenz von Alltagsaktivitäten (ADL) betreffen immobile Personen, die nicht mehr gehen können. Der Indikator ADL ist ein Messinstrument, der zeigt, ob und inwiefern eine Person in der Lage ist, folgende Alltagsaktivitäten selbständig zu meistern: Essen, ins oder aus dem Bett steigen oder von einem Sessel aufstehen, sich an- und ausziehen, zur Toilette gehen, baden oder duschen, sich im Zimmer oder innerhalb und ausserhalb der Einrichtung bewegen (Bundesamt für Statistik, 2012). Im Falle von Hilfsbedürftigkeit wird am meisten beim Baden und Duschen Unterstützung benötigt: 2,6 % der über 65 Jährigen und 12,1 % der über 85 Jährigen sind bezüglich dieser Aktivität betroffen (Perrig-Chiello & Höpflinger, 2012). Eine starke Beeinträchtigung in der Verrichtung von ADL ist meist gleichbedeutend mit Autonomieverlust (Neubart, 2015). In der Realität zeigt sich, dass Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit von den Hochbetagten am meisten gefürchtet wird und Autonomie und Selbständigkeit mit Menschenwürde und Teilhabe in Verbindung gebracht wird. Nicht zuletzt führt eine reduzierte Mobilität zu Einsamkeit und sozialer Isolation (Wenger, 2010; Barth & Doblhammer, 2017). Die qualitative Interviewstudie von Graefe et al. (2011) thematisiert die subjektive Erfahrung des Älterwerdens bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Die Studie kommt zum Schluss, dass der Übergang in das pflegebedürftige, abhängige Alter als «Bruch» mit der gesamten bisherigen Lebensführung antizipiert und als nicht mehr zu kompensierenden Verlust der Lebensqualität begründet wird: «Pflegebedürftigkeit und abhängige Lebensführung werden als Ende der bislang gültigen Vorstellung vom Selbst gedeutet». In gesellschaftlichem Kontext ist Mobilität also eng mit der Fähigkeit verknüpft, soziale Kontakte und persönliche Lebensqualität zu gewährleisten (Balzi et al., 2010; Brown & Flood, 2013).

Im höheren Alter kommen Stürze häufiger vor, verursacht durch funktionelle Einbussen und verminderter Mobilität (bfu, 2016). Während eines Jahres stürzen ca. 39% der Betagten in Alters- und Pflegeheimen. Wobei ca. ein Viertel der Betagten im Laufe eines Jahres mehrmals stürzen (bfu, 2016). Ein Sturz ist multifaktoriell bedingt und hängt von intrinsischen (auf den Menschen bezogen, wie Alter und Kraft) und extrinsischen Risikofaktoren (auf die Umwelt bezogen, wie fehlende Treppengeländer oder rutschige Bodenbeläge) ab. Der grösste Risikofaktor bezieht sich auf die individuellen Ressourcen: ein Kraftdefizit wird mit einem viereinhalbfachen und bei einem Gleichgewichts- oder Gangdefizit mit einem dreifach erhöhten Sturzrisiko assoziiert (bfu, 2016). Ein Sturz führt oftmals dazu, dass die betroffene Person in ein Spital oder in ein Pflegeheim verwiesen wird, weiter ist der Betroffene auf

intensive Pflege angewiesen und befindet sich oftmals in einer lebensbedrohenden Situation (Szepanski, 2016; Bundesamt für Statistik, 2012). Nach einem Sturzereignis besteht die grosse Angst vor einem weiteren Sturz und beeinflusst die spätere Verhaltensweise: die Betroffenen gehen weniger aus dem Haus, streichen die Spaziergänge und es kommt zu einer Einschränkung des Bewegungsradius und folglich des sozialen Umfelds. Das schlimmste Szenario geht mit einem Verlust der selbständigen Lebensführung einher oder führt sogar zum Tod (bfu, 2016). Dementsprechend ist die Sturzangst die Konsequenz eines Sturzereignisses, aber auch ein Risikofaktor dessen (Leonhardt & Laekeman, 2010).

Neben der Sturzangst haben Schmerzzustände einen Einfluss auf die Mobilität (Springer Vienna, 2017). Diese Annahme wird durch eine aktuelle Studie von Betagten in Altenhilfeeinrichtungen bestätigt (ebenda). Die Studie untersuchte, inwiefern sich Schmerzpatienten von Nicht-Schmerzpatienten in Bezug der vorhandenen Diagnose, der Anzahl Medikamente und der Mobilität differenzieren. 51,8 % der Betagten mit einer stärkeren Einschränkung, leiden an mittleren bis starken Schmerzen. Weiter gelten bei Schmerzpatienten hinsichtlich Aktivitätsvermeidung und Funktionseinschränkung die Angst-Vermeidungs-Kognitionen (engl. Fear avoidance beliefs, FAB) und Sturzangst als relevante Risikofaktoren. Sie sind oftmals der Gefahr ausgesetzt, in einen Teufelskreis aus Angst, Vermeidungsverhalten und Dekonditionierung zu fallen, aufgrund der Vermeidung von Schmerz assoziierten Bewegungen (siehe Abb. 4) (Leonhardt & Laekeman, 2010).

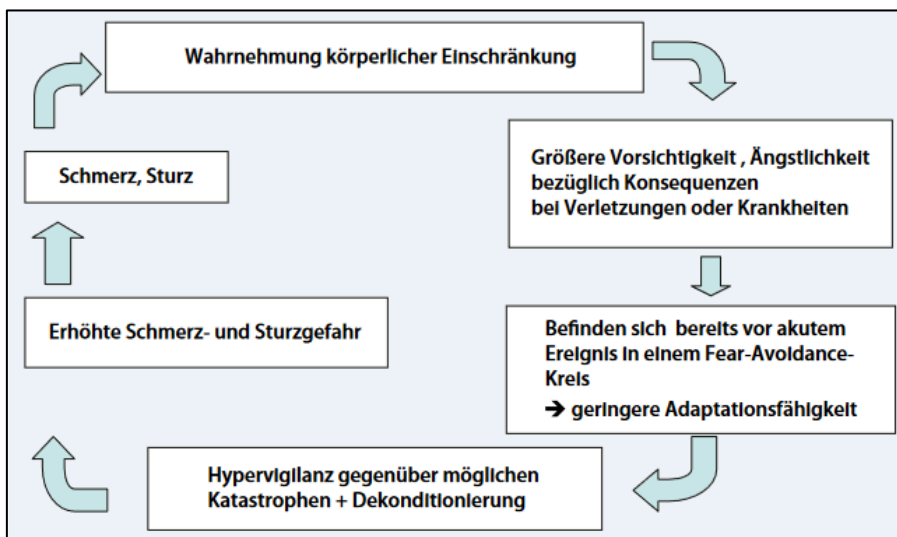


Abb. 4: Übertragung des Fear-Avoidance-Modell auf Senioren nach Leonhardt & Laekeman, 2010

Zusammengefasst spielt die Mobilität eine wichtige Rolle für die individuelle Lebensqualität und Autonomie. Sie wird unter anderem durch den physiologischen Alterungsprozess, der Multimorbidität, sowie durch Sturz- und Schmerzängste geprägt. In ihrer Konsequenz beeinflusst eine Verminderung der Mobilität physiologische, psychologische und soziale Aspekte des Lebens. Nicht zuletzt kann dies in einen

Zustand der Pflegebedürftigkeit führen. Im folgenden Kapitel werden gesundheitsfördernde Interventionen vorgestellt, deren Nutzen gegen die oben genannten Punkte untersucht wurden.

2.2.4 Körperliche Aktivität im Alter: Bewegungsinterventionen in Alters- und Pflegeheimen

State of the Art

Es besteht immer mehr Evidenz, dass ältere Menschen bis in hohe Alter von gesundheits- und bewegungsfördernden Interventionen einen positiven Nutzen ziehen (Hughes, Seymour, Campbell, Whitelaw, & Bazzarre, 2009; Stessman, Hammerman-Rozenberg, Cohen, Ein-Mor, & Jacobs, 2009). So zeigen mehrere Studien, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Mobilität besteht und demzufolge eine Verbesserung der selbständigen Lebensführung und Lebensqualität möglich ist (Windle et al., 2010; Sun et al., 2013 Pahor et al., 2014). In Alters- und Pflegeheimen dominieren Interventionen mit dem Fokus auf Kraftaufbau, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsförderung (Weening-Dijksterhuis, de Greef, Scherder, Slaets, & van der Schans, 2011). Typisch ist dabei, die Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining, welche unter anderem in der Sturzprävention Anwendung finden (Cameron et al., 2012; Robertson, Devlin, Gardner, & Campbell, 2001). Weening-Dijksterhuis et al. (2011) untersuchen in ihrer systematischen Übersichtsarbeit die Effekte von körperlichem Training auf die körperliche Fitness, die Alltagsaktivitäten (ADL), die Funktionalität und die Lebensqualität bei institutionalisierten, fragilen Älteren. Anhand ihrer Ein- und Ausschlusskriterien wurden 27 Studien eingeschlossen, mit einer Interventionsgruppe im Alter ab 70 Jahren. Ihr Ziel war es, Empfehlungen für ein evidenzbasiertes Trainingsprotokoll zu bestimmen, die einen positiven Nutzen auf die oben genannten Punkte erzielen. Dafür wurden Studien mit einer grossen oder sehr grossen Effektstärke berücksichtigt. Die Empfehlungen nach Weening-Dijksterhuis et al. (2011) sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst.

Tab. 2: Empfehlungen für ein Trainingsprotokoll (Weening-Dijksterhuis et al., 2011)

Kraft		
Art	Zeitliche Angaben	
Progressives Krafttraining; Intensität: 40-80% von 1 RM Volumen: Steigerung von einem Satz an 8 Wiederholungen auf drei Sätze an 8 Wiederholungen	Einheit/ Woche	3
	Zeiteinheit (min)	60
	Gesamtdauer	Mind. 10 Monate
Gleichgewicht		
Art	Zeitliche Angaben	
Auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasste, progressive Herausforderung; Gleichgewichtstraining bezieht sich auf Übungen, welche das Gleichgewicht herausfordern. Bspw. in	Einheit/ Woche	3
	Zeiteinheit	60
	Gesamtdauer	3 Monate

engem Stand stehen ohne Stützhilfe der Hände, einen Hindernisparcour laufen etc		
Ausdauer		
Art	Zeitliche Angaben	
Progressives Krafttraining; Intensität: 80% von 1RM Volumen: Steigerung von einem Satz an 8 Wiederholungen auf drei Sätze an 8 Wiederholungen	Einheit/ Woche	3
	Zeiteinheit	60
	Gesamtdauer	10 Wochen
Funktionalität		
Art	Progressives Kraft- oder funktionelles Training (z.B. laufen, stufenlaufen, spielähnliche Übungen); Intensität für progressives Krafttraining: 40-80% des 1RM; Volumen für progressives Krafttraining: Steigerung von einem Satz an 8 Wiederholungen auf drei Sätze an 8 Wiederholungen; Intensität für progressives funktionales Training sollte über die Zeit anhand der individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten gesteigert werden.	
Alltagsaktivitäten (ADL)		
Art	Zeitliche Angaben	
Progressives Krafttraining; Intensität: 40-80% von 1RM Volumen: Steigerung von einem Satz an 8 Wiederholungen auf drei Sätze an 8 Wiederholungen	Einheit/ Woche	3
	Zeiteinheit	60
	Gesamtdauer	10 Wochen
Lebensqualität		
Art	Zeitliche Angaben	
Kombination von progressivem Krafttraining und progressivem funktionalem Training. Intensität: 40-80% des 1RM Volumen: Steigerung von einem Satz an 8 Wiederholungen auf drei Sätze an 8 Wiederholungen	Einheit/ Woche	3
	Zeiteinheit	60
	Gesamtdauer	6 Monate

Die Autoren betonen zudem, dass sie für die Beweglichkeit nur eine moderate Effektstärke finden konnten, die aber laut American College of Sports Medicine (ACSM) genauso gefördert werden soll im Alter. Den Nutzen von körperlichen Aktivität für fragile, ältere Personen haben Theou et al. (2011) bestätigt. Sie kommen unter anderem zum Schluss, dass ein mehrkomponentiges Training einen grösseren Effekt auf die Funktionalität und Gesundheit hat. Des Weiteren besteht ein grösserer Mehrwert bei einem Training mit einer Zeiteinheit zwischen 30-40 Minuten als im Vergleich zur vorherigen Studie, welche auf eine Zeiteinheit von 60 Minuten plädiert. Dies wird unter anderem durch die schnellere Ermüdung von fragilen Personen begründet. Studien die explizit auf Fragilität eingehen, sind kaum vorhanden. Seino et al. (2017) sind die ersten, welche den Einfluss von multifaktorieller Intervention mit Krafttraining, Ernährungs- und psychosozialen Programmen auf Fragilität und funktionelle Gesundheit untersuchten. Die Massnahmen beruhen auf den Risikofaktoren der Fragilität, die nicht nur durch physische Funktionseinbussen, sondern auch durch Mangelernährung und verminderte, soziale Partizipation definiert wird. Die

dreimonatige multifaktorielle Intervention reduzierte die Fragilität und verbesserte die funktionelle Gesundheit (ebenda).

Nach Fiatarone et al.(1990) profitieren auch hochbetagte Personen von Krafttrainingsinterventionen. So konnte die ältere Studie zeigen, dass fragile 90-Jährige Personen durch Krafttraining ihre Mobilität und Kraft verbessern können. Nach nur zwei Monaten konventionellem Krafttraining lag der durchschnittliche Kraftgewinn bei 174%, Zunahme des Muskelquerschnitts bei ca. 12% und der Anstieg der Gehgeschwindigkeit bei etwa 50% (Fiatarone et al., 1990).

Definierte Bewegungsempfehlungen für fragile, multimorbide Personen im hohen Alter sind bis heute nicht vorhanden. So stellen das ACSM und die WHO ähnliche Richtlinien für 18- 64 Jahre und Personen ab 65 Jahren auf (Nelson et al., 2007): 150 min. moderate körperliche Aktivität oder 75 min höher dosiertes Ausdauertraining pro Woche oder ein Krafttraining für alle grossen Muskelmassen zwei bis drei Mal pro Woche, in zwei bis vier Serien mit acht bis zwölf Wiederholungen. Im Falle einer eingeschränkten Mobilität wird körperliche Aktivität an drei oder mehr Tagen empfohlen für die Vermeidung von Sturzereignissen und für die Förderung des Gleichgewichts. Zusammengefasst liegt der Fokus auf moderater körperlicher Aktivität, Krafttraining, Reduzierung der sitzenden Tätigkeiten und Risikomanagement (ebenda).

«Wissen ist das Tor zum tun» (Thüler, 2006). Nach Thüler (2006) ist die Erkenntnis, dass körperliches Training nützlich, wirkungsvoll, effizient und wirtschaftlich ist, durchaus der erste Schritt um eine Verhaltensänderung hervorzurufen. Damit aber eine nachhaltige Verhaltensänderung gewährleistet ist, müssen die Handlungsabsichten einer Person beeinflusst werden. Thüler (2006) definiert folgende beeinflussende Aspekte, welche für die Absicht etwas tun zu wollen, relevant sind:

- Soziale Unterstützung, d.h. Hilfestellung von nahestehenden Personen, z.B. in Form von Ermunterung oder Begleitung.
- Änderungsdruck: Der Arzt hat gesagt, in meinem Alter müsse ich unbedingt mit Krafttraining anfangen, es sei höchste Zeit.
- Nutzen- oder Gesundheitserwartungen: Mit Krafttraining verringere ich bis ins hohe Alter Muskelabbau und Kraftverlust.
- Barrierenerwartungen: Jemand ist überzeugt, sich in einem modernen Trainingsraum unwohl zu fühlen; oder man glaubt, den Umgang mit den Geräten nicht erlernen zu können.
- Anfälligkeitserwartungen: Wenn ich mich anstrenge, bekomme ich sicher einen Herzinfarkt.

- Kompetenzerwartungen: Der Glaube an sich selber, etwas zu schaffen oder daran zu scheitern.

Die Literaturrecherche von Horn et al. (2013) fasst bewegungsfördernde Interventionen in stationären Langzeitversorgungen zusammen, die aufgrund ihrer Evidenz, Effektivität und Praktikabilität für die Implementierung geeignet sind. Zusätzlich ergänzen die Autoren bedeutungsvolle Inhalte, wie Zielgruppen sowie für die Implementierung wichtige organisatorische und qualifikatorische Anforderungen. Die genannten Interventionen sind im Anhang zu finden (siehe Anhang A: Theoretischer Hintergrund).

2.3 Bewegungsförderung in Kindergarten und Grundschulen

2.3.1 Problematik

Die Lebenswelt der Kinder durchläuft seit den letzten Jahrzehnten eine gravierende Veränderung (De Bock, 2012; Moses et al., 2007). Gesellschaftliche Faktoren, wie der zunehmende Medienkonsum, die Nutzung von Bus und Auto im Alltag, ungesunde Ernährung und die limitierten Bewegungsräume verwandeln die Kinder zu passiven Konsumenten und Bewegungsmuffeln (Effertz et al., 2015; Knöpfli et al., 2007). Letzteres wird durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt: So bewegen sich schätzungsweise zwei Drittel der Kinder unzureichend (WHO, 2008). Auch die Kinder in der Schweiz sind vom Bewegungsmangel betroffen (Donath, Faude, Hagmann, Roth, & Zahner, 2015). Anhand der aktuellen «SOPHYA-Studie» (2016) konnte gezeigt werden, dass die Kinder die meiste Zeit (90%) am Tag sitzend, liegend oder mit leichter Aktivität verbringen. Weiter nimmt die körperliche Aktivität mit zunehmenden Alter ab, während die Zeit im Sitzen stetig zunimmt (siehe Abb. 5) (De Bock, 2012). Zudem ist bekannt, dass körperlich inaktive Kinder diese Gewohnheit an mässiger Bewegung im Erwachsenenalter beibehalten. Die körperliche Inaktivität gilt als Risikofaktor für die Entwicklung von Übergewicht, Diabetes Typ II, koronarer Herzkrankheit, Rückenschmerzen und Osteoporose (ebenda). Neben den physischen Folgen ist auch mit psychischen Auswirkungen zu rechnen: Beispielsweise besteht ein Zusammenhang zwischen dem Fernsehkonsum und dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden bei adipösen Kindern (Prätorius & Milani, 2004). Denn durch den zunehmenden Fernsehkonsum und den Bewegungsmangel ist mit einer Abnahme der sozialen Integration, dem Selbstwertgefühl und der Lebensqualität zu rechnen (ebenda). Abgesehen von der Entstehung chronischer Krankheiten zeigen inaktive Kinder grössere motorische Defizite wie Körperwahrnehmungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen (Weiss et al., 2004). Motorische Fähigkeiten sind unabdingbare Grundlagen für die Ausübung von Sport und Bewegung. Ein Kind mit einer gut ausgebildeten Motorik kann sich ausdauernd und ökonomisch bewegen, bewusst die Muskelkraft aktivieren und koordinativ komplexe Bewegungen ausführen. Besteht ein Defizit, ist mit einem erhöhten

Sturzrisiko zu rechnen (Krell & Bös, 2012). Ebenso sind die motorischen Fähigkeiten das Resultat von Bewegung und Spiel. In der Kindheit bewegen sich Kinder von Natur aus, unter anderem durch Spiel. Mittels der Verknüpfung synaptischer Verbindungen im zentralen Nervensystem lernen die Kinder im Spiel mit Gleichgesinnten Sprach- und Kommunikationsfertigkeiten, motorische Fähigkeiten, soziales Verhandlungsgeschick, Kooperation, mindreading, Problemlösungsstrategien, Selbstbeherrschung, Führungsqualität und den Ausdruck von Gefühlen. Somit ist Bewegung bzw. Spiel mehr als die Prävention von Übergewicht, sondern ein wesentlicher Bestandteil der kindlichen Entwicklung (De Bock, 2012).

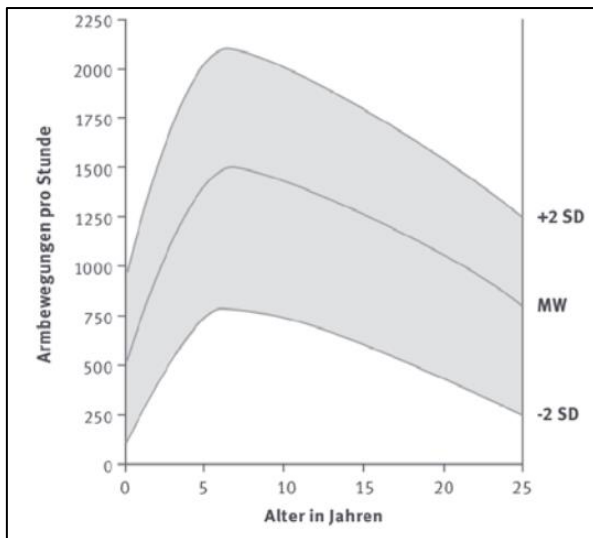


Abb. 5: Bewegungsverhalten im Verlauf der Kindheit (de Bock, 2012)

In den nächsten Abschnitten wird die Thematik Bewegung und kindliche Entwicklung sowie die Auswirkung von Bewegungsinterventionen bei Kindern genauer erläutert.

2.3.2 Kindliche Entwicklung und Bewegung

«Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität sind wesentliche Bestandteile einer gesunden Entwicklung im Kindes- und Jugendalter» (Opper, Worth, Wagner, & Bös, 2007). Der Altersabschnitt zwischen vier und zehn Jahren stellt für die motorische Entwicklung eine wichtige Rolle dar (Bös & Ulmer, 2003). Als Grundlage motorischer Entwicklung sind Reifungs- und Differenzierungsprozesse innerhalb des Zentralnervensystems zu nennen, welche eine schwierige neuromuskuläre Koordination ermöglichen. Daneben sind das Wachstum und die Entwicklung des gesamten Organismus (hauptsächlich Stütz- und Bewegungsapparat mit Muskulatur) von grosser Bedeutung. In dieser Lebensphase stehen Üben und Wiederholen unterschiedlicher motorischer Grundformen im Vordergrund (Bös & Ulmer, 2003; Dordel & Kunz, 2005). Dordel und Kunz (2005) beschreiben diesen Altersabschnitt als «sensible Phase» für die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten.

Dies bedeutet, dass die Kinder in diesem Alter besonders ansprechbar auf koordinativ fördernde Programme sind. Analog zeigt sich ein Fehlen bestimmter Entwicklungsreize durch Defizite in entsprechenden Fähigkeiten. Des Weiteren werden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten wie Schwimmen, Radfahren, Skilaufen erlernt. In Verbindung mit der körperlichen Entwicklung werden im Vorschulalter auch Fortschritte im Bereich der konditionellen Fähigkeiten, also Kraft und Ausdauer, erreicht (Bös & Ulmer, 2003; Dordel & Kunz, 2005). Der folgende Lebensabschnitt, sprich das Schulkindalter, ist geprägt von einer zunehmenden Lebendigkeit und Mobilität. Dabei ist das Neuentdecken und Erproben von Bewegung und Sport üblich. Mittels der Bewegungsbereitschaft der Kinder und einem situationsangepassten Bewegungsverhalten ist der Gewinn neuer, vielfältiger (sport-) motorischer Fähigkeiten gewährleistet. Im Alter zwischen neun und zehn Jahren ist ein gewisser Peak in der motorischen Entwicklung erreicht. Die Kinder sind in diesem Altersabschnitt fähig, neue Bewegungsabläufe schnell aufzunehmen und zu erlernen. Zusätzlich wird eine gewisse Stabilität der Bewegungsformen sowie eine Zunahme der Bewegungsbeherrschung und die Zielgerichtetheit der Bewegungssteuerung beobachtet (ebenda).

Neben der motorischen Entwicklung im Vorschulalter wird der familiäre Handlungsraum der Kinder durch soziale Handlungskontexte, wie den Kindergarten bzw. die Schule, um neue Sozialpartner erweitert. Der Eintritt in den Kindergarten kennzeichnet einen Meilenstein im Verlauf der kindlichen Entwicklung und fördert nebenbei die sozialen Kompetenzen. Der erstmalige Kindergartenbesuch heisst für die Kinder mehr Selbständigkeit und zeigt sich in einem grösseren Selbstbewusstsein. Neue Spielpartner, auch ausserhalb der Familie, werden wahrgenommen. Kontaktaufnahme, Rücksichtnahme, Kooperation, aber auch Leistungsvergleich und Wettbewerb, Aushandeln, Einhalten von Regeln, Austragen von Konflikten und Organisieren von gemeinsamen Aktivitäten spielen eine wichtige Rolle in einem sozialen Kontext, welche das Kind anhand der Bewegung lernt. Diese Zeit formt insgesamt die menschliche Persönlichkeit. Die äussere Bewegung der Vorschulkinder stimmt oftmals mit der inneren Bewegung der Kinder überein. In anderen Worten widerspiegeln sich Gefühle, wie fröhliche oder traurige Stimmung, Angst und andere im Ausdruck der Bewegung. Die Vorschulkinder zeigen zudem erstmals die Selbststeuerung von Gefühlen. In diesem Sinne ist die Erfahrung sozialer Erwartungshaltungen von hoher Relevanz (ebenda). Bereits in Gruppen von Vorschulkindern wird motorisches Können, Körperkraft und Geschicklichkeit mit grossem sozialen Ansehen gekrönt. Dieses wiederum ist mit einer Stärkung des Selbstbewusstseins und einer emotionalen Stabilität verknüpft. Nicht zuletzt trägt dies zu einer Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes bei (Dordel & Kunz, 2005).

Neben der sozialen Funktion der Bewegung für die Entwicklung von Kindern differenziert Zimmer (2014) weitere Funktionen:

Tab. 3: Funktionen der Bewegung für die Entwicklung von Kindern (Zimmer, 2014)

Funktionen der Bewegung für die Entwicklung von Kindern	
Funktion	Beschreibung
Personale	<ul style="list-style-type: none"> – Durch den Körper sich selber kennenlernen – Auseinandersetzung mit eigenen körperlichen Fähigkeiten Entwicklung eines Bildes von sich selbst
Soziale	<ul style="list-style-type: none"> – Gemeinsam mit anderen etwas tun. Mit-und gegeneinander spielen – Absprache mit anderen, Nachgeben und Durchsetzung
Produktive	<ul style="list-style-type: none"> – Selber etwas schaffen bzw. herstellen – Mit dem eigenen Körper etwas hervorbringen – (Bsp. Zielwerfen mit dem Ball)
Expressive	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegung durch Gefühle und Empfindung ausdrücken – Körperliche ausleben und verarbeiten
Explorative	<ul style="list-style-type: none"> – Kennenlernen der materiellen und räumlichen Umwelt – Erkunden und Auseinandersetzung mit Objekten und Geräten – Eigenständige Anpassung an die Umweltaforderung
Komparative	<ul style="list-style-type: none"> – Vergleichen mit anderen – Sich miteinander messen – Verarbeitung von Siegen und Niederlagen
Adaptive	<ul style="list-style-type: none"> – Belastung ertragen – Grenzen des eigenen Körpers kennenlernen – Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit – Anpassung an aussen gestellte Anforderungen

2.3.3 Körperliche Aktivität im Kindesalter: Bewegungsinterventionen in Kindergarten und Grundschulen

State of the Art

Diverse Studien belegen die positive Auswirkung von Bewegungsförderungsprogrammen auf die Gesundheit, Fitness und motorischen Fähigkeiten der Kinder (Poitras et al., 2016; Voelcker-Rehage, 2005). Aus den vorherigen Abschnitten geht hervor, dass die Bewegung als essenzieller Bestandteil einer kindlichen Entwicklung gilt. Diese Tatsache ist allgemein anerkannt und wird daher in der Kindheit gefordert (Voelcker-Rehage, 2005). So untersuchten Eather und Kollegen (2013) in ihrer randomisierten, kontrollierten Studie den Einfluss einer mehrkomponentigen bewegungsspezifischen Intervention (Fit-4-Fun) auf die gesundheitliche Fitness und die körperliche Aktivität bei 213 Primarschülern. Nach sechsmonatiger Durchführung (acht wöchigem Programm und sechsmonatigem Follow-up) des Fit-4-Fun Programms konnten signifikante Effekte auf die cardiorespiratorische Fitness (CRF), den Body-Mass-Index (BMI), Beweglichkeit, die muskuläre Fitness und körperliche Aktivität gezeigt werden. Somit kommen die Autoren zum Schluss, dass der Fokus auf eine fitnessbezogene Erziehung die gesundheitliche Fitness und das

Bewegungsverhalten der Kinder verbessert. Dies wird durch ein anderes Schulinterventionsprogramm «KISS» (Knöpfli et al., 2007) bestärkt. Die Kinder- und Junghendssportstudie «KISS» untersuchte die gesundheitliche, physische, psychische, und soziale Auswirkung von Bewegung und Sport bei Kindern von sieben und elf Jahren. Präliminäre Daten zeigen, dass durch das Programm die allgemeine Fitness, das Körpergewicht, sowie Körperfett positiv beeinflusst wird. Des Weiteren wurde anhand einer qualitativen Parallelstudie zur KISS die subjektive Sichtweise der Kinder auf sportliche Aktivitäten und Bewegung erhoben (Jurt & Hirtz, 2006). Da die subjektive Bedeutung von Sport und Bewegung eine zentrale Rolle einnimmt, inwiefern nun Kinder auf Bewegungsprogramme reagieren. Je nach Kind wird Sport mit positiven (Spas oder Freude nach Wettbewerb, Gelegenheit zu sozialen Kontakten) oder negativen Gefühlen (erleben von Scham und Demütigung) gewertet. Die Parallelstudie bestätigt, dass das Erleben sportlicher Aktivität und die Bedeutungszuschreibung für die Bewegung und Sport stark von einem sozialen Kontext beeinflusst wird. Abhängig von der Gestaltung der Rahmenbedingungen können aber sportbegeisterte, sowie sportaverse Kinder für den Sport ermutigt werden. Dabei ist die Entscheidung, in welchem Umfang die Kinder sich an der sportlichen Aktivität beteiligen, als auch die Art und Weise, wie ihre Teilnahme stattfindet, eine wesentliche Voraussetzung (ebenda).

Wie oben bereits erwähnt, sind Kinder im Vorschulalter schon sehr gut auf Bewegungsprogramme ansprechbar, welche motorische Defizite im Kindesalter und folglich im späteren Erwachsenenalter verhindern (Weiss et al., 2004). Laut Weiss und seiner Kollegen (2004) hat das Bewegungsförderungsprogramm «Rückenschule» eine positive Wirkung auf die Haltung und Motorik und zwar in den Dimensionen Sprungkraft, Gleichgewichtsvermögen und Koordinationsfähigkeit. Auch wenn die Übersichtsarbeit von Hesketh und Kollegen (2010) die eben genannte Studie zum einen Teil (mit 30% von 13 Studien) bekräftigt, zeigen mehrere von ihnen ausgewertete Studien gegensätzliche Resultate. Dies kann zum einen durch den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder, welches sich im freien unstrukturierten Spiel äussert, und zum anderen durch das Fehlen der Elternkomponente in Bewegungsinterventionen erklärt werden (De Bock, 2012). De Bock (2012) ergänzt zudem, dass das Hauptproblem vieler Bewegungsinterventionen bei der Gewährleistung eines nachhaltigen Effekts liegt. Der Einbezug der gesamten Einrichtung, der Eltern und der Familien sollten in den Interventionen berücksichtigt werden (ebenda). Aus diesem Grund plädiert De Bock (2012) auf eine settingsbezogene Bewegungsförderung. Denn durch den aktiven Einbezug von Multiplikatoren in den Lebenswelten der Kinder kann Bewegungsförderung die lokalen Bedürfnisse und Ressourcen miteinbeziehen und verspricht dadurch eine erfolgreiche Umsetzung. Die nächste Tabelle fasst die wichtigen Prinzipien der Bewegungsförderung bei Kindern zusammen.

Tab. 4: Prinzipien der Bewegungsförderung bei Kindern (De Bock, 2012)

Gesundheitsförderung muss berücksichtigen...	Gesundheitsförderung soll sein...
Das bestehende soziale Netz des Kindes	systematisch
Das lokale Setting (Kindergarten, Schule) mit Ressourcen und Hindernissen	kontingent
Die Motivationsbildung	Selbsterhaltend und dadurch nachhaltig
Die Gewohnheiten und den Alltag	gewohnheitsbildend
Den Entwicklungsstand des Kindes	entwicklungsgerecht
Den biographischen Rundlauf	generationenübergreifend

2.4 Intergenerative Projekte im institutionellen Setting

2.4.1 Nutzen intergenerativer Bewegungsförderung

Trainingswissenschaftliche Perspektive

Die Kinder und die Senioren teilen eine physiologische Gemeinsamkeit: Sie befinden sich auf einem ähnlichen motorischen Leistungsniveau. So liegen deren Defizite in der Gleichgewichtskontrolle, sowie in der Muskelkraft, aufgrund der natürlichen Reifung, des sakulären Rückgangs oder der biologischen Alterung (Granacher, 2011; Granacher, Muehlbauer, Gollhofer, Kressig, & Zahner, 2011a). Die neuronale Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf lässt sich grafisch in einer U-förmigen Kurve darstellen (siehe Abb. 6 und Abb. 7). Die Publikation von Granacher et al. (2011a) zeigt, dass Gleichgewichts- sowie Krafttraining eine sturzpräventive Wirkung aufweisen. Gemäss den Autoren wird durch das Gleichgewichtstraining eine Verbesserung von 7% und bei Senioren von 43% in Bezug zur Schwankungsgeschwindigkeit (Postural sway) erzielt. Somit ist eine Reduktion der Sturz- und Verletzungsrate bei den Kindern und den Senioren zu erwarten: Kinder bis zu 50% und Senioren bis zu 64%. Durch Krafttraining liegt im Vergleich dessen eine Risikominimierung bei den Kindern von bis zu 50% und bei den Senioren bis zu 37%. Wobei eine gesteigerte Muskelkraft von 74% bei den Kindern und von bis zu 57% bei den Senioren durch Krafttraining bewirkt wird (Granacher et al., 2011a). Nebst der evidenzbasierten Ergebnisse und der ähnlichen Ausgangslage von Kind und Senior plädieren Granacher et al. (2011a) für ein intergeneratives Sturzpräventionsprogramm. Denn eine gemeinsame Trainingsgruppe verspricht nicht nur mehr Effizienz, sondern steigert zudem die Motivation der Teilnehmer (ebenda).

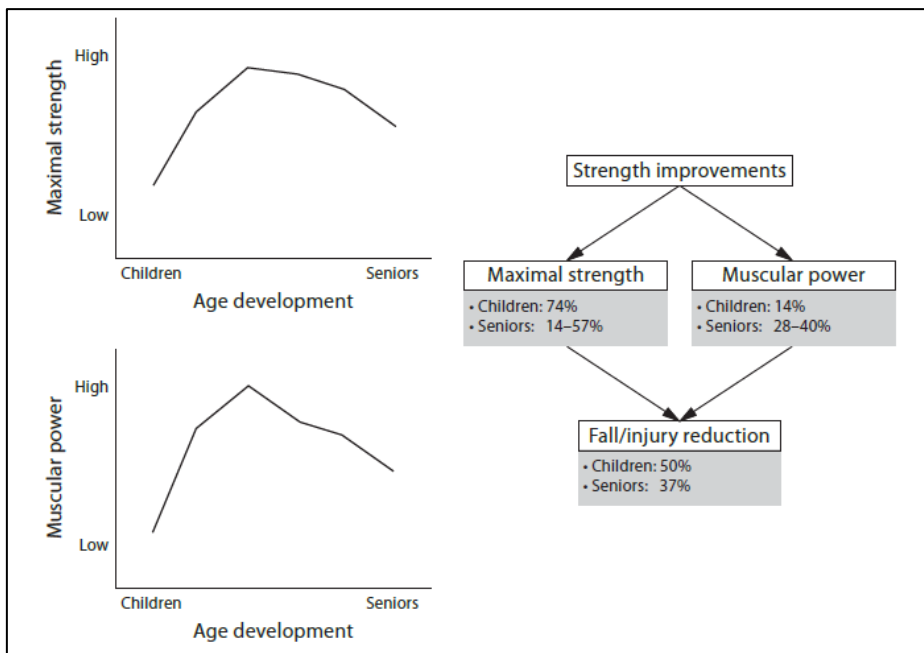


Abb. 6: Entwicklung der statischen und dynamischen Muskelkraft im Lebensverlauf (Granacher et al., 2011a)

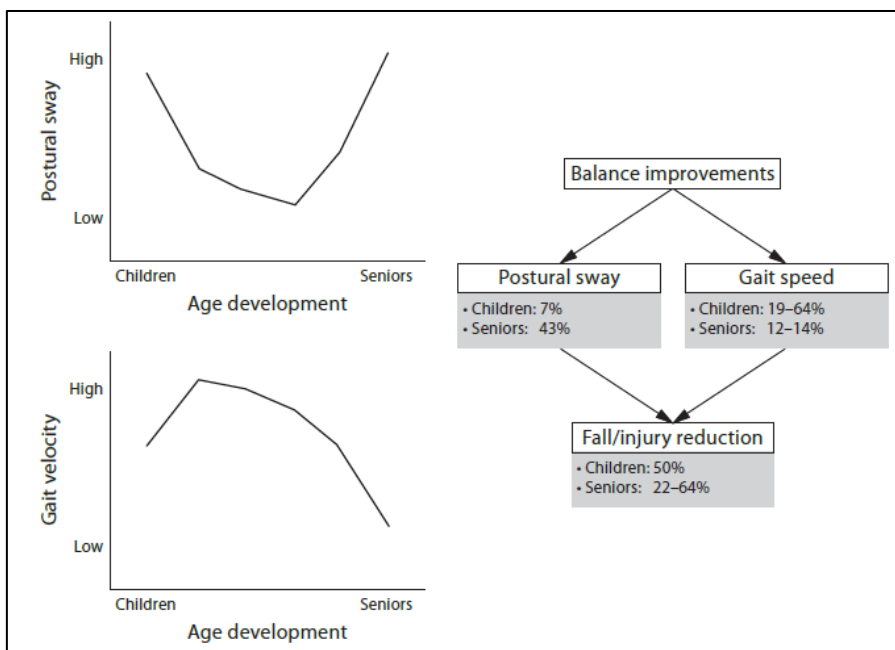


Abb. 7: Entwicklung der statischen und dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit im Lebensverlauf (Granacher et al., 2011a)

Sozial-emotionale Perspektive

Intergenerative Projekte beruhen auf solidarischen und zivilgesellschaftlichen Perspektiven, wobei die Grundlage der Generationenbeziehung auf der Generationensolidarität basiert. Dieser Begriff beschreibt den Zusammenhalt der Gesellschaft,

welche ihren Erhalt gewährleisten soll (Findenig, 2015). Während die vertikale Generationenbeziehung mehr an Bedeutung gewinnt, ist eine Abnahme bei der horizontalen Generationenbeziehung erkennbar (Findenig, 2015; Höpflinger, 2008). Es vollzieht sich eine neue Orientierung, eine Verschiebung zur «inneren Nähe bei äusserer Distanz». Generationensolidarität entwickelt sich zu einer neuen Art, die Generationen wohnen zwar nicht mehr unter einem Dach, aber der Austausch zwischen ihnen findet auf einer intensiveren Ebene statt (ebenda). Dies kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen mit sich bringen. Durch die unterschiedlichen Erfahrungsansätze der Generationen werden die Verhältnisse untereinander massgeblich beeinflusst (Filipp, 2012). Durch die verschiedenen Lebensvorstellungen und Einstellungen, sowie die verschiedenen Vorgehensweisen wird die Interaktion der Generationen erschwert (Miedaner, 2001). Jedoch kann man am Beispiel der Grosseltern - Kind - Erziehung erkennen, dass die Generationenbeziehungen auch ein grosses Potential mit sich bringen. Die jüngeren profitieren nicht nur von finanziellen Mitteln, sondern vielmehr spiegeln die Grosseltern ihre Herkunft wieder und geben den Enkelkindern das Gefühl der Zugehörigkeit. Die Grosseltern erfreuen sich im Gegensatz dazu an den Besuchen der Enkelkinder (Filipp, 2012). Das Potential der Generationenbeziehungen ist massgeblich durch sozio-emotionale Werte, wie Fürsorglichkeit und Miteinander, bestimmt (Filipp, 2012). Dieser Gewinn kann auch auf ausserfamiliäre Generationenbeziehungen übertragen werden. Denn intergenerative Begegnungen reichen über dem materiellen Profit hinaus. Sie beinhalten wechselseitige Anerkennung, Achtung, füreinander Einstehen und Diversitätsakzeptanz von allen Generationen in alle Richtungen (Findenig, 2015).

Der positive Nutzen ausserfamiliärer, intergenerativer Begegnungen wird durch die Studie von Weltzien et al. (2014) bestätigt. Sie befasst sich mit gestützten Begegnungen zwischen Hochaltrigen und Vorschulkindern zur Verbesserung von Lebensqualität und sozialer Teilhabe. Im Jahr 2014 wurde ein umfangreicher, wissenschaftlicher Abschlussbericht aus der kindheitspädagogischen Perspektive veröffentlicht. Dieser zeigt, dass die gestützten Begegnungen eine Bereicherung auf sozial-emotionaler, sowie kognitiver Ebene der Kinder sind. Zum einen konnte die Stärkung ihres eigenen Selbstbildes festgestellt werden. Und zum anderen führte der Vergleich von ihrer Mobilität mit denen der älteren Menschen zu einem Kompetenzerleben und dem Bewusstsein ihrer eigenen Autonomie. Der Kompetenzzuwachs zeigte sich vor allem in den Situationen, wenn eine Perspektivenübernahme möglich war. So erlebten sich die Kinder in solchen Momenten als Unterstützer mit ihren eigenen Fähigkeiten. Ein anderer positiver Effekt zeigte sich in den (vor der Studie eher negativ geprägten) Altersbildern. In der Studie wurde ein empathisches, auf Wechselseitigkeit beruhendes Verhalten der Kinder im Umgang mit der älteren Generation festgestellt. Dabei wurden die älteren Menschen als wichtige, gleichwertige Interaktionspartner gewertet (ebenda).

Auf Seiten der älteren Menschen hat sich gezeigt, dass das kognitive Vermögen und das Interaktionsverhalten nicht nur erhalten bleibt, sondern auch zunimmt (Greger, 2001). Dank intergenerativen Arbeiten wird der soziale Austausch und Integration gefördert und verspricht somit einen besseren, gesellschaftlichen Zusammenhalt. So wird insbesondere der sozialen Isolation älterer Menschen entgegengewirkt (ebenda). Auf motivationaler Ebene ist zu erwähnen, dass ein regelmässiges Bewegungsverhalten zu beobachten ist, sobald Kinder interagieren. Denn durch die Anwesenheit der Kinder nimmt die ältere Generation eine Vorbildfunktion für ein lebenslanges Bewegungsverhalten ein und begünstigt somit ihr Selbstvertrauen (Granacher, Muehlbauer, Gollhofer, Kressig, & Zahner, 2011b).

Nicht zuletzt hat der Begriff «intergenerationales Lernen» einen hohen Stellenwert während intergenerativen Begegnungen. In intergenerationalen Lernprozessen lernen Menschen in unterschiedlichem Alter voneinander (Weitergabe von Wissens- und Erfahrungsinhalte), miteinander (gemeinsame Arbeit an einem gemeinsamen Projekt) und übereinander (über die Lebenswelt und die historisch-biografische Perspektive der anderen Generation erfahren). Nicht zuletzt wird durch intergenerationales Lernen ein Verständnis füreinander entwickelt, der Respekt zwischen den Generationen gefördert, wie auch ein Gemeinschaftsgefühl aufgebaut (Binne, 2014).

Nach Findenig (2015) gibt es demnach eine Vielzahl an Potentialen, die für intergenerative Projekte sprechen. In der folgenden Tabelle werden diese aufgelistet.

Tab. 5: Potentiale intergenerativer Projekte (Findenig, 2015)

Potentiale von Generationenprojekte	
Stereotypen und Lebensaltersbilder werden aufgebrochen	Wertschätzung sowie Anerkennung wird erfahren und ausgeteilt
Diskussionsraum wird geschaffen	Spas an der Begegnung
Grenzen werden aufgebrochen	Ressourcen werden vermehrt
Gemeinsamkeiten werden entdeckt	Gesundheitsförderung
Ressourcen werden gefunden und genutzt	Kompensierung von Belastungen
Neugierde wird gestillt	Selbstwertgefühlsteigerung
Lernen über die Lebensalter hinaus	Aktivierung der Bevölkerung wird ausgelöst
Aktiver sozialer Kontakt wird gefördert	Alternative Freizeitgestaltungsangebote
Persönliche Kompetenzen werden erweitert	Ermöglichung von Partizipation
Erfahrungsaustausch findet statt	Ausbau sozialer Netzwerke
Selbstverwirklichung wird ermöglicht	Rollenverlusten wird entgegengewirkt
Öffentlicher Raum wird genutzt	

2.4.2 Intergenerative Projekte in der Schweiz

Intergenerative Projekte sind keine Seltenheit mehr. So sind zahlreiche, vielfältige Projekte für Jung und Alt auf der Plattform Intergeneration der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) zu finden. Die SGG setzt sich seit dem Jahr 2010 für die Förderung der Generationenbeziehungen in der Schweiz ein, mit den Zielen Generationenprojekte öffentlich zu machen, Akteure/Interessierte/Freiwillige zu verknüpfen, sowie die Gesellschaft für den demografischen Wandel und deren Herausforderungen zu sensibilisieren. Die Plattform Intergeneration, welche allerlei intergenerative Projekte zusammenbringt und vernetzt, macht stattfindende Veranstaltungen sichtbar und thematisiert im Blog aktuelles aus der Wissenschaft, Praxis und Alltag.

Seit dem Jahr 2016 sind die Betreuungsinstitutionen in den Fokus der SGG gerückt. Sie vertreten die Meinung, dass die Gewährleistung der Langzeitpflege und die Betreuung sowie die soziale Einbindung und Teilnahme an der Gesellschaft aller Generationen in den Städten und Gemeinden unabdingbar sind. Zudem erwähnen sie die zahlreichen und vielfältigen Betreuungsmöglichkeiten für Jung (Kindertagesstätten, Spielgruppen, Mittagstische etc.) und Alt (Alters- und Pflegeheime, Betreutes Wohnen, Seniorentagesbetreuung, Alterswohnungen, Mittagstische etc.). In diesem Zusammenhang möchten sie die unterschiedlichen Betreuungsinstitutionen auf die mögliche Generationenarbeit aufmerksam machen und bieten beim Aufbau bzw. der Weiterentwicklung von eigenen lancierten Generationenprojekte ihre Hilfe an.

Durch den zunehmenden Schwerpunkt auf die Betreuungsinstitutionen und die Aufarbeitung verschiedener Generationenprojekte in diesem Setting ist eine Differenzierung verschiedener Modelle erkennbar. In Tab. 6 sind vier Modelle beschrieben, welche zurzeit am häufigsten in der Schweiz vertreten sind. Zusätzlich sind für die jeweiligen Modelle passende Praxisbeispiele aufgeführt.

Tab. 6: Modelle für intergenerative Projekte (SGG, 2016)

Modellart	Praxisbeispiel
Integrationsmodell	
<ul style="list-style-type: none"> • Eine eigenständige Institution bietet das intergenerative Betreuungsangebot als ein Hauptbestandteil ihrer Betriebsform und auf beide Altersgruppen gleichermassen ausgerichtet an. • Die Begegnungen und der Austausch sind im Alltag des Betriebes integriert und das Angebot wird mit eigenem Personal und unter einer Betriebsleitung durchgeführt. • Der intergenerative Ansatz ist in der Institution vollständig integriert. Der intergenerative Austausch wird über dem 	<p>Tandem Tagesbetreuung Bülach</p> <p>http://www.intergeneration.ch/de/projekte/tandem-tagesbetreuung-chli-gross</p>

<p>räumlichen und zeitlichen Setting auch durch regelmässige gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen zusätzlich unterstützt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es steht Fachpersonal für beide Betreuungsgruppen zur Verfügung (evt. verfügen diese auch über eine altersgruppenübergreifende Ausbildung). 	
<p>Partielles Integrationsmodell</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Eine eigenständige Institution bietet ein intergeneratives Betreuungsangebot als ein partielles Zusatzangebot für ihre altersspezifische Zielgruppe an. • Die Begegnungen finden regelmässig und zeitlich begrenzt in der Betreuungsinstitution statt. • Sie werden von der Betriebsleitung oder Fachpersonal initiiert, organisiert und begleitet. • Die Repräsentanten der einen Altersgruppe (oftmals die Senioren) stehen nicht in einem Betreuungsverhältnis zur Institution, sondern sind im Kontext eines freiwilligen Engagements oder eines Mitarbeiterverhältnisses darin eingebunden. • Die Angebote können sowohl mit Eventcharakter als auch im Alltag integriert konzipiert sein. • Dieses Modell findet sich sowohl bei Kinderbetreuungs- als auch bei Altersbetreuungseinrichtungen. 	<p>Kita Chäferfäscht, Winterthur</p> <p>http://www.intergeneration.ch/de/projekte/generationen-dialog-im-chaeferfaesch</p>
<p>Koalitionsmodell</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Zwei eigenständig geführte Institutionen ohne engere strukturelle Verflechtungen bieten im Verbund ein intergeneratives Betreuungsangebot an. • Meist werden regelmässige Besuche der Kinderbetreuungsinstitution am Standort der Altenbetreuungseinrichtung angeboten und haben vielfach einen Eventcharakter. • Eine organisatorisch hinreichende Ortsnähe der beiden Institutionen ist meist gegeben (akzeptable Reichweite als Fussweg für Kleinkindergruppe bzw. gute ÖV-Verbindung). • Alltägliche Begegnungssettings sind in diesem Modell eher selten zu finden. 	<p>Seniorcare Residence und Kita Wombat, Bern</p> <p>http://www.kitawombat.ch</p>
<p>Koordinationsmodell</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Zwei eigenständig geführte, aber eng verflochtene Betreuungsinstitutionen (z.B. gemeinsamer Träger und/oder am gleichen Standort) bieten ein intergeneratives Betreuungsangebot an. 	<p>Kita Paradies und Pflegezentrum Entlisberg, Zürich</p>

<ul style="list-style-type: none">• Das intergenerative Angebot wird von Vertretern beider Institutionen gemeinsam entwickelt und organisiert.• Der intergenerative Ansatz beruht auf der Koordination der beiden Institutionen, die jeweils eine der beiden Altersgruppen betreuen.• Es finden meist wöchentliche, aber auch alltägliche Begegnungen statt.	<p>http://www.intergeneration.ch/de/projekte/kita-paradies-generationenbegegnungen</p>
--	--

3 Methodik

Als Begleithilfe und Begründung der Vorgehensweise für die Erarbeitung des Angebots Hopp-la Tandem diente der von «VIA- Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» konzipierte Orientierungsleitfaden. Dieser übernimmt die Funktion eines «roten Fadens» für strategische Steuerung eines kommunalen Programms. Der Aufbau und Betrieb nach Biedermann (2012) befasst sich mit sechs Schwerpunkten:

1. Kontextanalyse, Abklärung von Bedarf und Bedürfnisse
2. Vernetzung der Akteure
3. Partizipation der Zielgruppen und Akteure
4. Fokussierung und realistische Zielsetzung
5. Qualitätsmanagement (Best-Practice Konzept der Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Action Cycle, Partizipatives Lernen, Monitoring und Evaluation)
6. Nachhaltige Sicherung der finanziellen und personellen Ressourcen

Im Rahmen des Qualitätsmanagements finden die Tools des Qualitätssystems quint-essenz, welches die zentralen Aspekte vom Best-Practice-Konzept der Gesundheitsförderung Schweiz berücksichtigt und operationalisiert, ihre Anwendung. Das Best-Practice-Konzept dient zur Förderung eines ethisch verantwortlichen, wissenschaftlich fundierten und zugleich kontextsensiblen Handelns. So bilden die drei Dimensionen «Wissen», «Werte» und «Kontext» die Basis des Best-Practice-Konzepts. In dieser Masterarbeit wird keine ausführliche Beschreibung der genannten Aspekte nach Biedermann (2012) vorgenommen, sie bilden aber eine wichtige Begleithilfe während der Pilotphase.

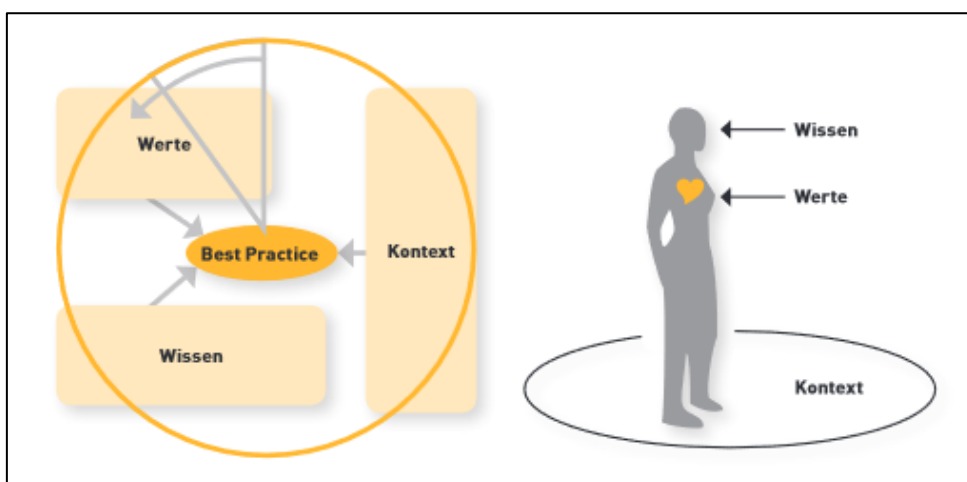


Abb. 8: Dimensionen des Best-Practice-Konzepts (Biedermann, 2012)

3.1 Literaturrecherche, Bestandesaufnahme und Fortbildungen

Die Literaturrecherche diente grundsätzlich für die Erstellung des theoretischen Hintergrunds und für die Aneignung des wissenschaftlichen Wissens bezüglich Konzeption und Umsetzung eines Projekts bzw. eines Programmes. Für eine erfolgreiche Literaturrecherche wurden hauptsächlich Bibliothekskataloge (IDS-Katalog, swissbib, worldcat, NEBIS), Fachdatenbanken (Pubmed, SportDiscus,) und wissenschaftlichen Suchmaschinen (Google Scholar) in Betracht gezogen. Einige Dissertationen wurden direkt bei den Projektleitern bzw. Autoren eingeholt, andere Leitfäden, Projekt- und Erfahrungsberichte konnten nur über die Homepage erreicht werden (u.a via, bfu und Tolls von quint-essenz).

Um das praktische und lokale Wissen anzueignen, wurden die Inhalte folgender Forschungsberichte, Projekte und bestehender Leitfäden bzw. Konzepte (für intergenerative Begegnungen) genauer analysiert:

- Generationsbrücke Deutschland (Krumbach, Schmitz, Hochgürtel, & Schleicher-Junk, 2015)
- „Generationen-Campus“ Intergenerative Bewegungsförderung (Nerouz & Suter, 2010)
- Erst agil, dann fragil (Gasser et al., 2015)

Von den oben genannten Quellen ist die Generationsbrücke Deutschland hervorzuheben, neben den Pilotprojekten bilden deren Konzept die Ausgangslage für das Angebot Hopp-la Tandem.

Neben der Literaturrecherche erfolgte eine Bestandesaufnahme bestehender, intergenerativer Projekte im institutionellen Setting in der Schweiz. Auf der Plattform «intergeneration.ch» sind diverse intergenerative Projekte zu finden. Die Autorin erlangte einen genaueren Einblick in nächst genannte Projekte anhand einer Schnupperstunde und/oder Expertengespräche mit den Verantwortlichen:

- Bärenturnen im Birgli (Chinderhuus Birgli, Brienz)
- Bewegungsrunde im Kreis (Generationenhaus Neubad, Basel)
- Bewegungsclub (Kita Paradies und Pflegezentrum Entlisberg, Zürich)

Zusätzlich wurde im Verlauf der Pilotphase das Know-how und der Erfahrungsschatz der Autorin durch zwei Fortbildungen erweitert: Fortbildung Generationsbrücke Deutschland (Hamburg 2016) und Ausbildung Erwachsenensport Schweiz (esa). Das angeeignete Wissen konnte in der Planung, Umsetzung und Evaluation Anwendung finden.

3.2 Expertengespräche

Im Verlaufe der Pilotphase wurden verschiedene Expertengespräche geführt. Zu Beginn wurde ein Gespräch mit Anita Rössli (Pro Senectute), Felix Ötli und Mona Albrecht (Generationenhaus Neubad, Basel) und Helmut Rominger (Ergotherapeut Alters- und Pflegeheim Holbeinhof) gehalten, um das Know-How bezüglich des institutionellen Settings zu erweitern. Weiter folgten Gespräche mit Fachpersonen in Generationenhäusern, und zwar mit: Mona Albrecht und Felix Ötli (Generationenhaus Neubad, Basel), Christine Klumpp (Kita Paradies und Pflegezentrum Entlisberg, Zürich), Susanne Haus und Beatrice Brunn (Chinderhuus Birgli, Brienz). Zuletzt wurde ein Expertengespräch mit Nadja Gasser durchgeführt, um das Verständnis und die Erkenntnisse ihrer Studie «Erst agil, dann fragil» zu vergrössern.

Die Expertengespräche wurden mit einer Audioaufnahme aufgenommen und/oder schriftlich dokumentiert und können bei Anfrage bei der Autorin eingeholt werden. Ebenso ist der enge Kontaktaustausch mit der Geschäftsführerin der Stiftung Hopp-la Debora Wick und der Mitarbeiterin Valeria Vitti zu nennen; neben ihren ständigen Rückmeldungen während der Pilotphase, ist ihr bisheriges Erfahrungswissen in der intergenerativen Bewegungsförderung von grossem Nutzen für die Erstellung des Leitfadens.

3.3 Pilotprojekte Basel

3.3.1 Beschreibung der Pilotprojekte

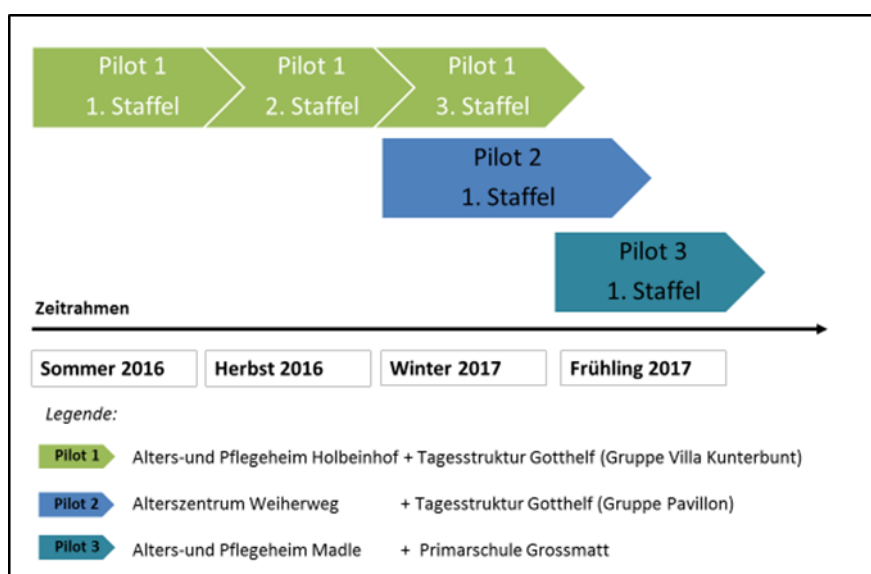


Abb. 9: Übersicht der Pilotprojekte Hopp-la Tandem

Die Pilotphase umfasst drei Pilotprojekte die im Zeitrahmen zwischen Januar 2016 und Juli 2017 in Baselstadt und -land lanciert wurden (siehe Abb. 9):

1. Pilotprojekt: Tagesstruktur Gotthelf Villa und Alters- und Pflegeheim Holbeinhof

2. Pilotprojekt: Tagesstruktur Gotthelf Pavillon und Alterszentrum Weiherweg
3. Pilotprojekt: Primarschule Pratteln und Alters- und Pflegeheim Madle

Das erste Pilotprojekt «*Tagesstruktur Gotthelf Villa und Alters- und Pflegeheim Holbeinhof*» umfasst drei Staffeln, in denen insgesamt 17 Begegnungen zwischen den Kindern der Tagesstruktur Gotthelf (Villa) und den Senioren des Alters- und Pflegeheims Holbeinhof stattgefunden haben. Die Begegnungen fanden in der ersten und letzten Staffel alternierend und in der zweiten wöchentlich statt. In der zweiten Staffel wurden die Tandemlektionen von zwei Kindergruppen besucht, welche sich jeweils von Lektion zu Lektion abwechselten. Für alle Staffeln wurde die offene Struktur gewählt (siehe unten «Aufbau und Struktur: Tandemlektionen»).

Das zweite Pilotprojekt «*Tagesstruktur Gotthelf (Pavillon) und Alterszentrum Weiherweg*» umfasst eine Staffel mit insgesamt zehn Begegnungen. Die Begegnungen fanden alternierend statt, wobei sich jeweils zwei Kindergruppen abwechselten. Sprich die Kindergruppen trafen die Senioren alle vier Wochen. In diesem Pilotprojekt wurde die offene Struktur durchgeführt.

Im dritten Pilotprojekt «*Primarschule Grossmatt und Alters- und Pflegeheim Madle*» wurde eine Staffel im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt, mit insgesamt neun Begegnungen. Die Klasse wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei jede Gruppe alle zwei Wochen am Projekt teilnahm. Im Vergleich zu den vorherigen Pilotprojekten wurde hier der geschlossene Ansatz gewählt (siehe unten Aufbau und Struktur: Tandemlektionen).

Aufgrund organisatorischer Bedingungen und verschiedener Bedürfnisse der Akteure sind noch weitere Unterschiede in den drei Phasen vorzufinden, eine detaillierte Beschreibung der Pilotprojekte ist im Anhang zu finden (siehe Anhang B: Methodik).

Aufbau und Struktur: Hopp-la Tandem

Die Struktur des Angebots Hopp-la Tandem gliedert sich in Planung, Umsetzung und Reflexion. Alle drei Pilotprojekte beruhen auf der gleichen Struktur. Die Struktur wurde mittels der Erhebungsmethoden generiert und analysiert (siehe unten Erhebungsmethoden).



Abb. 10: Struktur Angebot Hopp-la Tandem

Aufbau und Struktur: Tandemlektion

Die Tandemlektion ist Teil der Umsetzung. Sie wird von den Leitern der Stiftung Hopp-la im Voraus geplant, in der Lektionsplanung festgehalten und schliesslich durchgeführt. Die Planung der Tandemlektion basiert stets auf einem bewegungsfördernden Kontext. Alle drei Pilotprojekte folgen einem ähnlichen Lektionsablauf. Es wird aber zwischen einer offenen und geschlossenen Struktur unterschieden:

- Geschlossene Struktur: Ein Kind und ein Senior bilden eine Partnerschaft. (Zweier-) Aktivitäten werden in vorgegebener Partnerschaft durchgeführt.
- Offene Struktur: Keine vorgegebenen Partnerschaften. (Gruppen-) Aktivitäten werden mit wechselnden Partnern durchgeführt.

Während im ersten und zweiten Pilot die offene Struktur erprobt wurde, wurde im dritten Pilot die geschlossene Struktur durchgeführt.

3.3.2 Erhebungsmethode

Für die Generierung der Gesamtstruktur der Pilotprojekte wurden folgende Erhebungsmethoden angewendet:

- die Beobachtung anhand zweier unterschiedlicher Instrumente; Beobachtungsraster (*B1*), Beobachtungstabelle (*B2*)
- Reflexionssitzungen zu verschiedenen Zeitpunkten gleich nach der Tandemlektion (*R1*), nach drei bis vier Tandemlektionen (*R2*) und Abschlussitzung (*R3*)
- Expertengespräche

In der nächsten Tabelle ist ersichtlich, welche Erhebungsmethoden in welchen Pilotprojekten zur Anwendung kommen:

Tab. 7: Anwendung der Erhebungsmethode in den Pilotprojekten

	Beobachtung		Reflexionssitzung zu verschiedenen Zeitpunkten			Expertengespräche
	B1	B2	R1	R2	R3	
Pilot 1	x	x	x	x	x	x
Pilot 2		x		x	x	x
Pilot 3		x			x	x

Beobachtung

Für das erste Pilotprojekt wurde die teilnehmende Beobachtung als qualitative Technik gewählt. Laut Mayring (2002) wird mittels der teilnehmenden Beobachtung die grösstmögliche Nähe zum untersuchten Gegenstand erreicht. In diesem Fall der Feldforschung bilden die Teilnehmer, die Tandemleiter und die Betreuer den untersuchten Gegenstand (ebenda). Durch die aktive Teilnahme des Beobachters in der Tandemlektion als Unterstützungsleiter, sowie die Übernahme der Position als Hopp-la Tandem Leiter wird der Beobachter Teil des Geschehens und steht in direkter persönlicher Beziehung mit dem Beobachteten. Dadurch wurde gewährleistet, dass der Beobachter nicht als Störfaktor betrachtet wurde (Mayring, 2002). Für die Erhebung des Beobachteten wurde ein Beobachtungsraster (B1) erstellt in welchem zum einen das Vorkommen von Beobachtungseinheiten angekreuzt wurde und zum anderen ausführliche Kommentare abgegeben werden konnten. Letzteres garantiert die Offenheit, ein wichtiger Aspekt der teilnehmenden Beobachtung als qualitative Technik, im Gegensatz zum standardisierten Konzept des Ankreuzens der Beobachtungseinheiten (ebenda). Zudem beruht der Beobachtungsraster auf einem Beobachtungsleitfaden mit folgenden Kriterien:

1. Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung: Lektionsgestaltung und Leiter
2. Organisation: Zeitmanagement und Material
3. Lektionsstruktur
4. Rolle der Betreuer
5. Beziehungserfahrung
6. Schwierigkeiten und Konflikte

Der Inhalt basiert auf der Literaturrecherche in Bezug zu intergenerativen Leitfaden und intergenerativen Projekten, auf Absprache mit den Schlüsselpersonen und auf

vorherigen Beobachtungsbögen der Stiftung Hopp-la. Da der untersuchte Gegenstand, sowie deren Beobachtungsbogen, Neuland für den Beobachter war, wurde das Instrument im Verlauf der Pilotphase bei Bedarf optimiert.

Im Verlauf des ersten Pilotprojekts Holbeinhof wurden in der ersten und zweiten Staffel acht Beobachtungen mit dem Beobachtungsraster durchgeführt. Im Durchschnitt nahmen sieben (7,1) Senioren und sieben (6,9) Kinder teil. Die Betreuer der Senioren zählten im Durchschnitt eineinhalb (1,5) und deren der Kinder zwei (2,1). Die Stiftung Hopp-la vertrat jeweils zwei Leiter pro Lektion.

Da bis heute wenige intergenerative Übungen und Spiele mit einem bewegungsorientierten Kontext in diesem institutionellen Setting vorhanden sind, mussten weitere zuerst erdacht und erprobt werden. Diesbezügliche Beobachtungen wurden in der Beobachtungstabelle (B2) festgehalten.

Reflexionstreffen

Laut Literatur, sollten während der Entwicklung eines Angebots die Vertreter der Zielgruppe, hier die Betreuer der Senioren und Kinder, ständig einbezogen werden. Damit wird gewährleistet, dass die Bedürfnisse und der Bedarf bei der Konzeption berücksichtigt wird (Biedermann et al., 2012). Aufgrund deren Erfahrungsschatzes mit ihrer Gruppe, nehmen sie eine wichtige Rolle für ein optimales Gelingen einer Tandemlektion ein. Für eine Staffel wurden jeweils zwei Reflexionstreffen vereinbart: Ein Reflexionstreffen während der Umsetzung der Tandemlektionen (falls möglich, nach der dritten oder vierten Tandemlektion) und ein Reflexionstreffen nach der Abschlussstunde. Der Ablauf des Reflexionstreffens verläuft anhand einer Traktandenliste, die sich am oben genannten Beobachtungseleitfaden orientiert. Dies stellt für die Auswertung sicher, dass Fehlinterpretationen des beobachteten Gegenstandes anhand eines Vergleichs mit den Rückmeldungen der Betreuer vermieden werden. Darüber hinaus sollen weitere Erkenntnisse diskutiert werden, die für eine optimale Entwicklung des Angebots von Nutzen sind. In der Pilotphase wurden insgesamt sieben Reflexionssitzungen durchgeführt. Die daraus erschliessenden Erkenntnisse sind in Kapitel 5 aufgeführt.

Expertengespräche

Neben den eben genannten Fachpersonen, fand ein regelmässiger Austausch mit den Schlüsselpersonen «Betreuer» im institutionellen Setting statt. Neben den Reflexionssitzungen wurde vollständigkeithalber ein einzelnes Expertengespräch (ca. zwei Wochen nach Beendigung des Pilotprojekts) mit folgenden Betreuern der Institutionen geführt: Anja Meierhans (Alterszentrum Weiherweg), Eeva Bulpitt und Helmut Rominger (Alters- und Pflegeheim Holbeinhof), Sabine Müller (Alters- und Pflegeheim Madle). Das Ziel der Expertengespräche war es, die Erlangung praxisnaher Informationen zur Planung/Organisation und zur Nachhaltigkeit des Angebots

Hopp-la Tandem. Die Antworten basieren auf drei Pilotprojekten in drei verschiedenen Institutionen, die nicht zeitgleich stattgefunden haben. Damit eine gerechte Interpretation der Antworten gemacht werden kann, betrachte man im Anhang die detaillierte Beschreibung der Projekte (siehe Anhang B: Methodik). Für das Expertengespräch wurde das Prinzip des Leitfadeninterviews nach Meyer (2009) gewählt. Um die gewünschten Antworten auf die offenen Fragen zu erhalten, wurden bewusst im Voraus Fragen formuliert, um in die gewünschten Themenkomplexe zu lenken.

Auswertungsverfahren

Für die Datenverarbeitung der Beobachtungen wurde ein Template (Excelfile) erstellt, die Kriterien darin übernommen und anhand verschiedener Codierungen ausgewertet. Die Reflexionssitzungen wurden von einer Person protokolliert und im selben Auswertungsverfahren wie die Beobachtungen generiert. Nachdem die Expertengespräche mit einer Audio-Aufnahme mit Hilfe eines Smartphones aufgezeichnet wurden, konnten diese nach ähnlichen Kriterien in einer Tabelle (Wordfile) festgehalten werden.

4 Erkenntnisse aus Literaturrecherche, Bestandesaufnahme und Expertengespräche

Die Erkenntnisse im folgenden Kapitel fließen in den Leitfaden des Angebots Hopp-la Tandem ein. Neben den drei Pilotprojekten bilden die Erkenntnisse der Generationsbrücke Deutschland die Grundlage für die Entwicklung des Leitfadens.

4.1 Literaturrecherche und Bestandesaufnahme

4.1.1 Generationsbrücke Deutschland

«Jung und alt haben sich etwas zu sagen. Jung und alt können Spass miteinander haben, sie können sich helfen und voneinander lernen. Das erkennt und fördert die Generationsbrücke» (Krumbach et al., 2015, S.3).

Ein Vorreiter im Bereich der intergenerativen Projektarbeit ist die Generationsbrücke Deutschland (GBD), welche ein fundiertes Konzept für gemeinsame Begegnungen zwischen Jung und Alt ausgearbeitet hat und dieses seit mehreren Jahren umsetzt. Dabei fließen fortlaufend neue Erfahrungen und Empfehlungen ein, sodass ihr Ansatz stetig optimiert wird. Das Ziel der GBD ist es, den teilnehmenden Altenpflegeheimbewohner und Kinder/ Jugendlichen ein regelmässiges Miteinander und Glücksmomente für Jung und Alt zu schaffen. Dabei stehen gemeinsame Aktivitäten wie Singen, Basteln und Spielen im Vordergrund (Krumbach et al., 2015).

Das Handbuch der GBD beinhaltet neben deren konzeptionellen Grundlagen zahlreiche unterstützende Praxistipps. Durch die ausführliche, praxisnahe Beschreibung jeder Massnahme wird eine erfolgreiche Umsetzung des Generationsbrücke-Konzepts gewährleistet. Das Handbuch bietet verschiedene Vorlagen, welche in der Umsetzung von grossem Nutzen sind. Schliesslich wird es durch allerlei Aktivitätenbeispiele vervollständigt. Die Projektkoordination der GBD bietet den Tagesstrukturen/Schulen und Altenpflegeeinrichtung eine Kooperation an, um eine gute Konzept- und Umsetzungsqualität zu gewährleisten (ebenda). Die Kooperation und die Erlangung des Handbuchs bedingt einer Teilnahme an einer GBD-Fortbildung.

Im folgenden Abschnitt werden die konzeptionellen Grundlagen der GBD vorgestellt und die wichtigen Aspekte für ein erfolgreiches Umsetzen der GBD zusammengefasst. Dieses Konzept bildet die Grundlage des Angebots Hopp-la Tandem und ist massgebend für dessen Implementierung, sowie für die Erstellung des Leitfadens.

Tab. 8: Konzeptionelle Grundlagen GBD (Krumbach et al., 2015)

Konzeptionelle Grundlagen der Generationsbrücke Deutschland	
Bedeutung und Ziele	
<ul style="list-style-type: none"> • Regelmässiges Miteinander und Glücksmomente ermöglichen • Förderung des sozialen Lernens der Kinder • Widmung der «sozialen Beziehungen» und «soziale Anerkennung» • Chance für Verständigung zwischen den Generationen: <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung von Einfühlungsvermögen - Abbau von Berührungängsten - Toleranz und Respekt üben 	
Typische Merkmale	
<p>Fünf Grundpfeiler der Generationsbrücke Deutschland:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Altersgerechte Vorbereitung der Kinder und Jugendlichen 2. Regelmässigkeit und Langfristigkeit 3. Feste Partnerschaft in fester Gruppe 4. Aktives MITEinander 5. Strukturierte und ritualisierte Begegnungen <p>➔ Basis: Freiwilligkeit</p> <p>Gruppenleitungsteam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenleitungsteam bestehend aus beiden Gruppenleitungen der Altenpflegeeinrichtungen/ Schulen • Übernahme von Verantwortung aller organisatorischen, inhaltlichen und persönlichen Belange • Vorbildfunktion <p>Gruppe: 6-12 Paare (mind. 12 und max. 24 Teilnehmer)</p> <p>Umgangsformen: Bedingungslose, positive Wertschätzung nach den Prinzipien von Rogers (1977)</p> <p>Stuhlkreis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zentrales Element jeder Begegnung • Beginnt und endet dort • Fördert gegenseitige Wahrnehmung und ermöglicht, sich als Mitglied einer Gruppe zu erleben • Schafft Sicherheit und Vertrautheit 	
Anforderungen zur Umsetzung	
<p>Für ein erfolgreiches Gelingen der Generationsbrücken-Begegnungen sind personenbezogene, räumliche und organisatorische Anforderungen von Relevanz. Das Anforderungsprofil zur Durchführung beinhaltet folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielgruppe • Zeit • Dauer • Raum • Personal • Fachliche und persönliche Anforderungen 	

<ul style="list-style-type: none"> • Erreichbarkeit • Organisatorische Anforderungen
Kooperation zwischen Altenpflegeheimen und Kitas/Schulen
<ul style="list-style-type: none"> • Das Engagement von Personen in Altenpflegeeinrichtungen, Kitas und Schulen vor Ort bilden eine Voraussetzung der Generationsbrücke-Begegnungen. • Die Gruppenleitung bestimmt die grundlegenden lokalen Umsetzungsmodalitäten ab der Kooperation (Wochentag, Uhrzeit, Begegnungsrhythmus etc.).
Kooperation mit der Generationsbrücke Deutschland
<ul style="list-style-type: none"> • Im Anschluss an die Fortbildung der GBD Kooperationsvereinbarung möglich • Beratung der Kooperationspartner (Gruppenleitung) durch Projektkoordination der GBD • Ermöglicht Service- und Betreuungsleistungen in Form von Beratung, Fachtagungen, Vernetzungsangeboten und Handbucheintragungen • Ziel der Kooperation ist eine gute Konzept- und Umsetzungsqualität zu erlangen

Planung und Durchführung der Generationsbrücke Deutschland

Zur Planung gehört die Informationsweitergabe bezüglich der Implementierung der GBD an die Eltern, anhand eines Informationstermins oder durch einen detaillierten Tagesordnungspunkt im Rahmen eines Elternabends. Primäres Ziel ist es, die Grundpfeiler der GBD vorzustellen. Als nächstes erfolgt die Auswahl der Teilnehmer, basierend auf dem Prinzip der Freiwilligkeit. Danach geschieht die Vorbereitung der Kinder und Jugendliche, dabei sollen die Kinder und Jugendlichen über die Generationsbrücke aufgeklärt werden. Sie findet entweder in der Schule/Kita oder in der Altenpflegeeinrichtung (evtl. mit Heimführung) statt. Die Vorbereitung dient der Gruppenleitung als Grundlage für die Zuordnung der Paare. Diese findet gleich im Anschluss an die Vorbereitung statt und wird auf einer Liste festgehalten. Die festen Partnerschaften, als einer der Grundpfeiler des Konzepts, bieten die Möglichkeit, eine Beziehung zu entwickeln und soll daher sinnvoll bestimmt werden (Krumbach et al., 2015).

Der Jahresverlauf wird in eine Planungs-, Durchführungs-, und Abschlussphase unterteilt und ist in der nächsten Tabelle ersichtlich.

Tab. 9: Jahresverlauf der GBD (Krumbach et al., 2015)

Planungsphase
<ul style="list-style-type: none"> • Kontaktaufnahme zwischen Tandempartner und Bestimmung der Rahmendaten • Organisatorische Klärung in der Gruppenleitung
Durchführungsphase
<ul style="list-style-type: none"> • Elterninfoveranstaltung • Teilnehmerauswahl • Fotografieerlaubnis • Zuordnung der Paare • Generationsbrücke-Begegnungen • Reflexionstreffen und Abschiedsbegegnung

Abschlussphase

- Reflexion über Projektverlauf im Team der Gruppenleitung und Klärung der Fortführung

Ablauf der Begegnungen



Jede Begegnung umfasst deren Vor- und Nachbereitung, sowie die Vorbereitung des Raumes. Zu Beginn der Begegnung sitzen alle Bewohner im Stuhlkreis, bevor die Kinder/ Jugendlichen den Raum betreten. Dabei tragen alle ein Namensschild. In Abb. 11 ist der genaue Ablauf der Begegnungen aufgelistet.

Abb. 11: Lektionsablauf der GBD (Krumbach et al., 2015)

4.1.2 Generationen-Campus

Im Jahr 2010 haben Suter und Nerouz (2010) mit ihrer Masterarbeit «Generationen-Campus» am DSBG der Universität Basel einen wertvollen Beitrag zur Generationenarbeit geleistet. Im Rahmen der Masterarbeit «Generationen-Campus» ist ein Leitfaden für intergenerative Projekte entstanden, der als Umsetzungshilfe für die Realisierung und als Orientierungshilfe für die Anforderungen an ein solches Projekt dient. Die Idee des «Generationen-Campus» besteht in der Entwicklung von Begegnungsräumen für Jung und Alt, in denen sich die beiden Generationen aktiv bewegen können. Mehrgenerationenhäuser, wie beispielsweise das Generationenhaus Neubad, erfüllen bereits gewisse Anforderungen des Leitfadens, bieten jedoch oft eine mangelnde Infrastruktur für Bewegungsaktivitäten. In diesem Kontext plädieren die Autoren des «Generationen-Campus» dafür, dass für eine Weiterentwicklung intergenerativer Arbeit auf sozialpolitischer Ebene Veränderungen stattfinden müssen. Sprich die Politik müsste sich vom monokulturellen Sozial- und Bildungsangebot ein Stück verabschieden und den Fokus mehr auf Angebote für intergenerative Gruppen setzen. In der folgenden Tabelle sind die Rahmenbedingungen und die Massnahmen gemäss dem Leitfaden von Suter und Nerouz (2010) dargestellt.

Rahmenbedingungen

Zu Beginn eines intergenerativen Projekts bewährt sich eine Situationsanalyse durchzuführen für die Abklärung der Ausgangslage. Dazu zählen die Kooperationsbereitschaft, räumliche Ressourcen, personelle Ressourcen, finanzielle/materielle Ressourcen.

Tab. 10: Rahmenbedingungen Generationen-Campus (Nerouz & Suter, 2010)

Kooperation
Bereitschaft zur Kooperation der Beteiligten/der Gemeinde (u.a. Gemeinderat)
Räumliche Ressourcen
<ul style="list-style-type: none"> • Im Idealfall befinden sich die Kindertages- und Alterseinrichtung in einer Institution. Ansonsten gewährleisten, dass die Institutionen sich in der Nähe befinden • Fragen zu räumlichen Bedingungen klären: <ul style="list-style-type: none"> - Geeigneter Ort für die Umsetzung - Architektonische und bauliche Voraussetzung der vorhandenen Infrastruktur (Orte der Begegnung, Gemeinschaftsräume, Bewegungsräume, Garten) - Kinder- und seniorengerecht (Sitzmöglichkeiten, behindertengerechte Toilette) - Kinderhort und Heim sollten räumlich separiert sein, jedoch Räumlichkeiten für Begegnungen schaffen
Personelle Ressourcen
<ul style="list-style-type: none"> • Leitende Person bietet Qualifikationen in den Bereichen Selbst-, Sozial-, Methoden- und Fachkompetenz. • Unterscheidung zwischen Generationenkoordinator und Generationensportleiter • Betreuer: je eine Betreuungsperson pro Generation als Unterstützung der Projektleiter. Sie besitzen ein fundiertes Know-how über die Teilnehmer der jeweiligen Gruppe und ihre individuellen Voraussetzungen
Finanzielle und materielle Ressourcen
Fragen zu finanziellen Ressourcen des Projekts im Vorfeld abklären und die vorhandenen Ressourcen bestimmen: Infrastruktur, Personal, Material für Aktivitäten

4.1.3 Studie «Erst agil, dann fragil»

«Ein langes Leben in verhältnismässig guter Gesundheit- das ist ein alter Menschheitstraum, der zumindest in den wohlhabenden Gesellschaften immer mehr zur Wirklichkeit werden kann (Gasser et al., 2015)». Diese positive Entwicklung der heutigen Zeit gewinnt zu wenig Wertschätzung. Immer wieder wird das Alter als eine «Last» bezeichnet. Eine «Last» für das Gemeinwesen, welches die Kosten derjenigen begleichen muss. Diese Ansicht wird von Pro Senectute nicht vertreten. So wird in der aktuellen Studie «Erst agil und dann fragil» von Gasser et al. (2015) das Thema «der Übergang vom dritten ins vierte Lebensalter» behandelt. Der Übergang vom dritten ins vierte Alter macht Menschen anfälliger auf belastende Situationen;

sie werden vulnerabel, weil ihre Ressourcen abnehmen. Nach einem aktiven dritten Lebensalter, folgt öfters eine zunehmende Fragilisierung (siehe Kap. 2.1). Weiter stellen sich die Autoren der Frage, inwiefern Betroffene Unterstützung brauchen und wo die Lücken im Angebot von Dienstleistungen zur Begleitung von Menschen mit Bedarf an Hilfe liegen. Die aus der Studie resultierenden Hinweise und Anregungen sollen in dieser Masterarbeit analysiert werden und weitere Erkenntnisse für die Erstellung des Leitfadens liefern.

Vulnerabilität und Kapitalformen

Der Begriff Vulnerabilität wird in der Studie nicht nur als körperliche und psychische Verletzlichkeit der Menschen wahrgenommen, sondern berücksichtigt ausserdem die ökonomische und soziale Verwundbarkeit. Vulnerable Menschen sind einem höheren Risiko ausgesetzt, nicht auf schwierige Lebensumstände reagieren und sich anpassen zu können, da ihnen die notwendigen Ressourcen fehlen. Die Autoren veranschaulichen die Vulnerabilität in Anlehnung an die Theorie der Kapitalformen von Pierre Bourdieu. In dieser Theorie werden die Ressourcen als diverse Kapitalformen interpretiert, welche die Studie mit einer weiteren Kapitalform ergänzt:

- Ökonomisches Kapital
- Soziales Kapital
- Kulturelles Kapital
- Körperkapital (erweitert durch Gasser et al., 2015)

So wird Vulnerabilität als gegenseitige Kumulation von wenig verfügbaren Kapitalausstattungen verstanden, und in innerpersonale oder externe Ressourcen unterschieden. Als Beispiel: «Eine prekäre finanzielle Situation (wenig ökonomisches Kapital), keine unterstützenden Beziehungen (wenig soziales Kapital), ein tiefes Bildungsniveau, fehlende kulturelle Kompetenzen und kaum förderliche Bewältigungsstrategien (wenig kulturelles Kapital) und starke körperliche Einschränkungen (wenig Körperkapital) stellen Ursachen schwieriger Lebenslagen dar, ...» (Gasser et al., 2015, S.44). Damit Vulnerabilität begrenzt und behoben werden kann, müssen die Kapitalformen verstärkt werden und die Lücken einer Kapitalform durch eine andere kompensiert werden. Des Weiteren hilft diese Theorie vulnerable Menschen in einem gesellschaftlichen Kontext zu verstehen. Die Situation der Person kann zum einen mit seiner Kapitalausstattung konkretisiert werden, zum anderen steht das Kapital immer in einem wechselseitigen Austausch mit der Gesellschaft. Beispielsweise ist in Bezug zur ökonomischen Kapitalausstattung zu sagen, dass diese im Alter unter anderem von sozialstaatlichen Regelungen wie dem Rentensystem abhängt oder das körperliche Kapital von präventiven und kurativen Infrastrukturen beeinflusst wird. Zuletzt besteht die Tatsache, dass hauptsächlich Personen mit einer tiefen Kapitalausstattung von den staatlichen Regelungen abhängig sind.

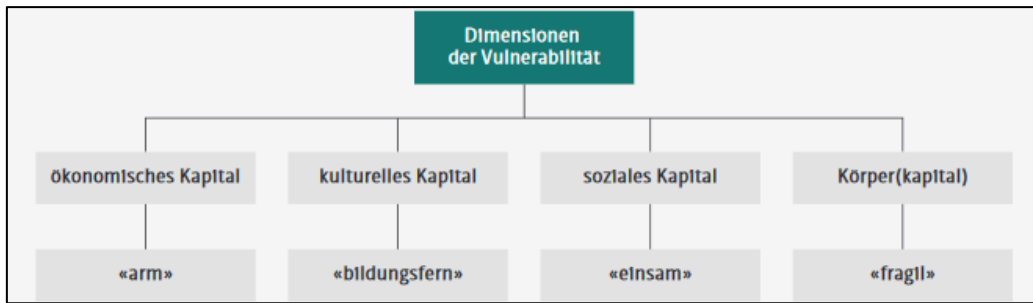


Abb. 12: Dimensionen der Vulnerabilität (Gasser et al., 2015)

Vulnerabilität in der Praxis

An dieser Stelle folgt die Vermittlung von der Theorie «Vulnerabilität und Kapitalformen» in die Praxis. Die Autoren Gasser et al. (2015) untersuchen zum einen, wie vulnerable Menschen am besten erreicht werden und zum anderen wie die Gestaltung der Angebote für vulnerable Menschen aussieht, damit Menschen mit Defiziten in den unterschiedlichen Kapitalformen an den Angeboten teilnehmen können. In Abb. 13 sind die Anforderungen an die Angebote für das (erstmalige) Erreichen vulnerabler älterer Menschen zusammengefasst.

	Ökonomisches Kapital	Soziales Kapital	Kulturelles Kapital	Körperkapital
Ort	Das Angebot ist gratis erreichbar; entweder nahe gelegen, oder beispielsweise mit einem integrierten Fahrdienst verbunden.	Das Angebot findet in der gewohnten Umgebung statt.	Das Angebot ist einfach erreichbar. Es ist gut angebunden an den öffentlichen Verkehr oder wird mit einem bezahlbaren Fahrdienst kombiniert.	Das Angebot kommt nach Hause, man muss nicht fähig sein, das Haus zu verlassen. Oder der Ort ist einfach, beispielsweise mit einem Fahrdienst, erreichbar.
Form		Die Gruppengröße ist überschaubar, sodass Menschen mit wenig sozialem Kapital keine Furcht haben müssen, sich unter eine grosse Gruppe (fremder) Personen zu mischen.	Persönliche Kontakte werden genutzt, um das Angebot zu vermitteln. Die Leitenden des Angebots suchen den Kontakt zu vulnerablen Personen.	Man muss nicht zu lange sitzen oder stehen können. Kleine Gruppen erleichtern das Folgen bei sensorischen Problemen. Das Angebot kann flexibel ausgelassen werden oder alternativ an einem anderen Tag besucht werden.
Inhalt	Die für die Teilnahme benötigten Unterlagen, Materialien oder Gerätschaften stehen möglichst günstig zur Verfügung.	Das Angebot ist so gestaltet, dass Platz bleibt für persönliche Gespräche und soziale Kontakte. Das Angebot wird moderiert, der soziale Austausch wird gezielt angeregt.	Das Angebot enthält ein Thema, das die Teilnehmerinnen interessiert, es ist nahe an ihrem Alltag. Im Kurs werden Bilder und Beispiele verwendet, die auch Menschen aus anderen Kulturen gerecht werden.	Das Angebot ist körperlich nicht zu anstrengend, es zielt nicht auf Leistung.
Zugang	Das Angebot ist möglichst günstig.	Das Angebot wird über persönliche Kontakte vermittelt, beispielsweise durch Angehörige.	Das Angebot wird im Gespräch erklärt und beschrieben. Es kann nachgefragt und wiederholt besprochen werden.	Schriftliche Informationen sind genügend gross geschrieben.

Abb. 13: Anforderungen an die Angebote für das Erreichen vulnerabler Menschen

Des Weiteren wurde in Anlehnung an die Kapitalformen (ökonomisches, soziales und kulturelles Kapital) von Pierre Bourdieu, welches durch eine vierte Kapitalform (Körperkapital) ergänzt wurde, ein Modell der Vulnerabilität entwickelt: Das Vier-Ellipsen-Modell zur Kompensation von Defiziten in der Kapitalausstattung (siehe Abb. 14). Dabei wird jede Kapitalform in einer Ellipse dargestellt. Das Modell erlaubt eine Situationsanalyse des Angebots im Kontext der vier Kapitalformen. Je nach Ausgestaltung kann das Angebot in einer Kapitalform oder in einer Schnittmenge zugeordnet werden. Da vulnerable Menschen ein kleines Mass an Kapitalformen besitzen, ist es das Ziel der Angebote, auf die entsprechenden Defiziten einzugehen und die Kapitalformen zu stärken oder zu kompensieren. Im Idealfall findet die Einordnung in der Mitte statt, sprich das Angebot beeinflusst alle vier Kapitalformen.

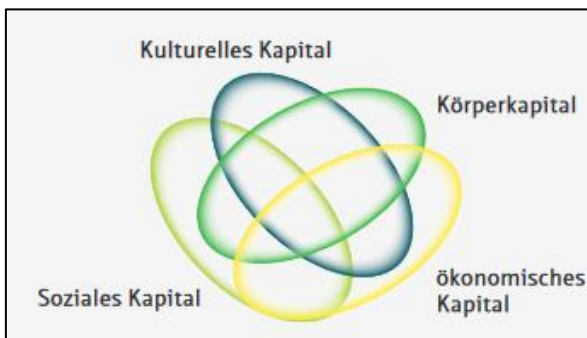


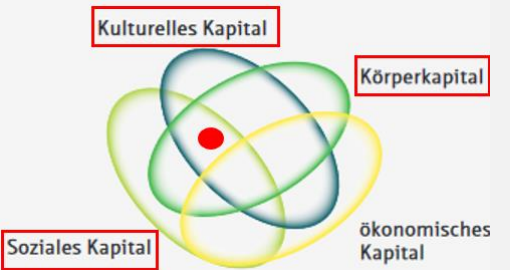
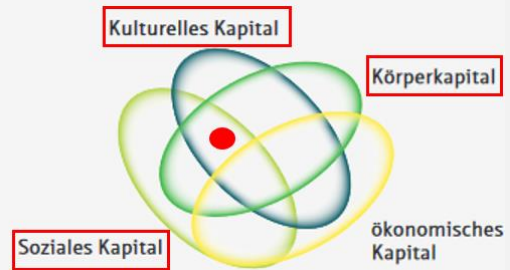
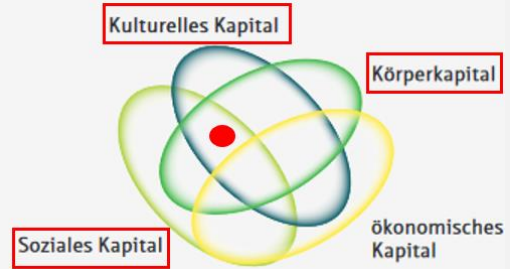
Abb. 14: Vier-Ellipsen-Modell

Vulnerabilität in der Praxis: Einordnung des Angebots Hopp-la Tandem im Vier-Ellipsen-Modell

Basierend auf den Antworten der interviewten Experten wurde das Angebot Hopp-la analysiert und im Vier-Ellipsen-Modell angeordnet. Es zeigt sich, dass primär die soziale Kapitalform gefördert wird, gefolgt von der Förderung des kulturellen Kapitals und des Körperkapitals. Die ökonomische Kapitalform wird nicht gestärkt.

Tab. 11: Einordnung des Angebots Hopp-la Tandem im Vier-Ellipsen Modell

Antworten der Experten	Einordnung im Vier-Ellipsen Modell
<p><i>Eeva Bulpitt und Helmut Rominger (1. Pilotprojekt, Holbeinhof):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Primär wird die soziale (und kulturelle) Kapitalform abgedeckt. – So vieles geht verloren am «normalen» Leben im Heim. Das Ziel ist es, die Aussenwelt nach innen zu bringen; die Kinder bringen so viel Lebendigkeit in das Heim. – Die Bewegung wurde weniger erreicht. Die Bewegung wird in anderen Stunden mehr gefördert und spezifischere Übung können gemacht werden. 	

<ul style="list-style-type: none"> – Es ist nicht die Übung im Vordergrund, sondern das Kind. 	
<p><i>Anja Meierhans (2. Pilotprojekt, Weiherweg):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Ja, das körperliche... und sicher das soziale Kapital. – Das kulturelle... ja man begegnet sich in einer anderen Kultur, in einer Alterskultur. – Ich würde sagen, in diesen drei Bereichen (Körperkapital, soziales und kulturelles Kapital). 	
<p><i>Sabine Müller (3. Pilotprojekt, Pratteln):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Von der körperlichen und sozialen Kapitalform wird sehr viel abgedeckt. Auch das kulturelle, aufgrund der Herkunft der Kinder wird sehr erfüllt. Daher die Einordnung eher in der Mitte. – Das ökonomische weniger, es kostet ja nichts. 	
<p><i>Nadja Gasser (Autorin der Studie «Erst agil, dann fragil»):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Das Kind lernt neue Personen kennen, stärkt die Fähigkeit mit anderen Personen (die in einer anderen Welt leben) umzugehen. Daher Förderung der sozialen Kapitalform. – Es besteht die Möglichkeit, die kulturelle Kapitalform zu fördern, durch neue Geschichten. Und vielleicht lernt das Kind neue Wörter kennen. – Für die Senioren gilt dasselbe, es ist auch ein Austausch mit der jüngeren Generation (Stärkung der sozialen und kulturellen Kapitalform). – Das Körperkapital kann durch das Angebot aufrecht erhalten bleiben. Ob es gefördert wird... – Die Förderung der ökonomischen Kapitalform ist kein Teil des Angebots. 	

4.1.4 Praxisbeispiele

Schweizer Generationenhäuser und Erfahrungsberichte bestätigen den Mehrwert intergenerativer Begegnungen. Das Generationenhaus Neubad (Baselstadt), Generationenhaus Birgli (Brienz) oder die Kita Paradies/ Pflegezentrum (Zürich) ermöglichen intergenerative Begegnungen mittels Spielen, Basteln, Singen und Bewegung. Diese Institutionen profitieren von den räumlichen Bedingungen, da sich beide Generationen unter einem Dach befinden. Die Hospitation im Bärenturnen des Generationenhauses Birgli verhalfen zu neuen Ideen für die Tandemlektionen. Mittels eines Expertengesprächs wurde das Bärenturnen genauer beschrieben. Im Anhang sind die Fragen und Antworten von Beatrice Brunn (Aktivierungsleiterin) zu finden (siehe Anhang C: Praxisbeispiele).

4.2 Expertengespräche

Für die Vollständigkeit des Leitfadens wurde nebst den Reflexionssitzungen mit den Betreuern der Alters- und Pflegeheime ein Expertengespräch geführt. Aufgrund der Tatsache, dass organisatorische Probleme hauptsächlich auf Seiten der Alters- und Pflegeheime bestehen, wurden nur die Betreuer der Senioren befragt. Das Gespräch wurde nach Beendigung der Pilotprojekte einberufen, um wichtige Erkenntnisse bezüglich Planung/Organisation in Zusammenhang der Planungsphase und Nachhaltigkeit zu gewinnen. Die Erkenntnisse der Expertengespräche fliessen in den Leitfaden ein. Genaue Details sind im Anhang zu finden (siehe Anhang B: Methodik und D: Expertengespräche).

5 Erkenntnisse der Pilotprojekte Basel

5.1 Planung

Die folgenden Erkenntnisse zur Thematik «Planung» des Angebots Hopp-la Tandem stammen aus den Expertengespräche mit den Betreuern der Institutionen der drei Pilotprojekte. Die Planung bezieht sich auf den Zeitrahmen zwischen dem ersten Kontakt zur Institution und der ersten Begegnung im Alters- und Pflegeheim. Basierend auf den vorherigen Projekten der Stiftung Hopp-la bestand bereits der Kontakt zu gewissen Schlüsselpersonen, welche kurz über das Pilotprojekt mündlich informiert und angefragt wurden. Im Rahmen des ersten Pilotprojekts wurde ein Sitzungskreis in einem kleinen Rahmen (Leiter der Stiftung Hopp-la und Aktivierungsleiter) arrangiert. Währenddessen wurden der Bedarf und die Bedürfnisse diskutiert und festgehalten, sowie eine Situationsanalyse durchgeführt. Daraufhin wurden die Vorgesetzten der Betreuer des Alters- und Pflegeheims, als auch der Tagesstruktur mündlich bezüglich des Angebots verständigt. Die zwei weiteren Pilotprojekte profitierten von einer Informationsveranstaltung: Im Vergleich zum vorherigen Projekt wurden die Betreuer und weitere Interessierte (Pflege-, Aktivierungsleitung und weitere Betreuer) eingeladen, welche durch eine Powerpoint-Präsentation über das Angebot informiert wurden. Zudem konnten weitere Informationen bezüglich des Angebots für die Vorgesetzten auf der Homepage der Stiftung Hopp-la entnommen werden. Das letzte Pilotprojekt profitierte zusätzlich von einem Projektdossier. In der folgenden Tabelle sind die zeitlichen, örtlichen und instrumentellen Rahmenbedingungen der Pilotprojekte aufgeführt.

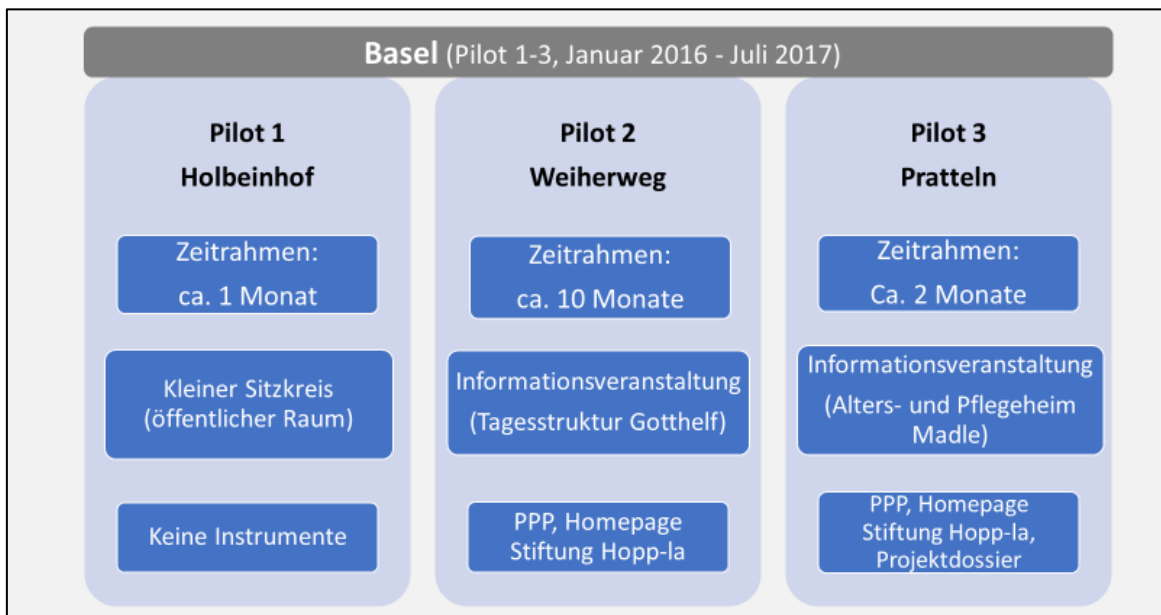


Abb. 15: zeitliche, örtliche und instrumentelle Rahmenbedingungen

5.2 Umsetzung

Für das Nachvollziehen aller Erkenntnisse bezüglich der Umsetzung, wird in der folgenden Tabelle der Ablauf der drei Pilotprojekte dokumentiert:

Tab. 12: Lektionsablauf der einzelnen Pilotprojekte

1. Pilotprojekt Holbeinhof Offener Ansatz	2. Pilotprojekt Weiherweg Offener Ansatz	3. Pilotprojekt Madle Geschlossener Ansatz
<i>Schnupperstunde: Rundgang im Haus ohne Bewohner</i>	<i>Schnupperstunde: Kinder und Senioren im Sitzkreis, Einführung Hopp-la Lied. Keine Bewegungssequenz</i>	<i>Schnupperstunde: 30' Rundgang im Haus und 30' Bewegungssequenz</i>
<p><i>Einklang</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüssung 2. Anfangsritual (Einstiegslied) 3. Einstieg (Thema aufgreifen, Aufwärmen) <p><i>Hauptteil</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Erste Übung/Spielform 5. Zweite Übung/Spielform 6. Trinkpause 7. Getrennte Sequenz <ul style="list-style-type: none"> - Senioren: Kraft- und Gleichgewichtstraining - Kinder: Spiele, Lieder / Tanzchoreographie einstudieren (danach präsentieren) 8. Kontaktlied 9. Dritte Übung/Spielform <p><i>Ausklang</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Schlussritual (Schlusslied) 11. Verabschiedung <p>→ Getrennte Sequenz und Trinkpause in der 2. Staffel eingeführt</p>	<p><i>Einklang</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüssung 2. Anfangsritual (Einstiegslied) 3. Einstieg (Thema aufgreifen, Aufwärmen) <p><i>Hauptteil</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Erste Übung/Spielform 5. Zweite Übung/Spielform 6. Getrennte Sequenz <ul style="list-style-type: none"> - Senioren: Kraft- und Gleichgewichtstraining - Kinder: Spiele, Lieder / Tanzchoreographie einstudieren (danach präsentieren) 7. Kontaktlied 8. Dritte Übung/Spielform <p><i>Ausklang</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Schlussritual (Schlusslied) 10. Verabschiedung 11. Z'Vieri (bei Bedarf mit Senioren) 	<p><i>Einklang</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vorbereitung der Kinder vor dem Saal 2. Begrüssung 3. Anfangsritual (Einstiegslied) 4. Einstieg (Thema aufgreifen, Aufwärmen) <p><i>Hauptteil</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Erste Übung/Spielform 6. Zweite Übung/Spielform 7. Getrennte Sequenz <ul style="list-style-type: none"> - Senioren: Kraft- und Gleichgewichtstraining - Kinder: Spiele, Lieder / Tanzchoreographie einstudieren (danach präsentieren) 8. Kontaktlied 9. Dritte Übung/Spielform <p><i>Ausklang</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Schlussritual (Schlusslied) 11. Gemeinsames z'Nüni 12. Verabschiedung
<i>Abschlussstunde: Schwungtuch und Fotocollage basteln mit Handmalen</i>	<i>Abschlussstunde: 30' Bewegungssequenz, Handmalen und Grillieren</i>	<i>Abschlussstunde: 30' Bewegungssequenz und Handmalen, mit gemeinsamem z'Nüni</i>

5.2.1 Beobachtungen

Die darauffolgenden Erkenntnisse stammen aus den Beobachtungen (B1) des ersten Pilotprojekts Holbeinhof (siehe Kap. 3.3.2).

Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung

In der Praxis hat sich gezeigt, dass verschiedene Faktoren entweder eine intergenerative Begegnung fördern oder hindern (siehe Tab. 13). Die Kommunikation zwischen den Kindern und Senioren scheint eine wichtige Voraussetzung für die Vertrauensentwicklung. So können spontane, persönliche Gespräche und gemeinsames Gelächter das Zusammengehörigkeitsgefühl positiv beeinflussen. Dies wird nicht nur während der Trinkpause ermöglicht, sondern auch durch Aktivitäten mit zusammengehörigen Kärtchen, welches unter anderem ein «Wir-Gefühl» auslöst. Wichtig war, dass der Hopp-la Tandem Leiter solche intensive Kontakte förderte und die spontanen Gespräche nicht durch verbale Ansagen störte. Zudem konnten zu weit auseinander stehende Sitzplätze im Sitzkreis und bestimmte Voraussetzungen der Senioren die Begegnung erschweren. Letzteres bestätigt sich dadurch, dass die Kinder kognitiv schwache und mobilitätseingeschränkte Bewohner bei freier Wahl des Übungspartners mieden, welches zur Folge hatte, dass die Bewohner für eine längere Zeit alleine blieben. Solche Situationen zeigten die Wichtigkeit der Betreuungsperson auf. Durch ihre Unterstützung konnten auch koordinativ anspruchsvollere Übungen mit den Kindern umgesetzt werden, indem sie die Kinder auf die Voraussetzungen des Bewohners sensibilisierten (lauter Sprechen, nochmals Erklären). Aber auch Kinder in einer quengeligen Stimmung konnten die Begegnungen erschweren.

Tab. 13: Positive und negative Faktoren zur Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung

Positive Faktoren	Negative Faktoren
<ul style="list-style-type: none"> – Kommunikation – Sensibilisierung – Spass – Unterstützung – Voraussetzungen (Senior: mobil, kontaktfreudig; Kind: konzentriert, motiviert) – Zusammengehörigkeitsgefühl 	<ul style="list-style-type: none"> – Voraussetzungen (Senior: immobil, schläfrig, stark dement; Kind: unruhig) – Multitasking-Aufgaben – Sitzkreis: zu weit auseinander stehende Stühle – Zu viele verbale Ansagen des Hopp-la Tandem Leiters

Hopp-la Tandem Leiter

Im Verlauf des ersten Pilotprojekts Holbeinhof hat sich herausgestellt, dass zwei Hopp-la Tandem Leiter für ein gutes Gelingen der Tandemlektion nötig sind: Während der Hauptleiter für die Übungserklärung und Lektionsablauf zuständig ist, kann der Unterstützungsleiter die Situation beobachten und adäquat handeln. Der Unterstützungsleiter greift nicht nur in Problemsituationen zwischen Kind und Senior ein, sondern macht den Hauptleiter auf solche aufmerksam und unterstützt ihn fachdidaktisch. Sprich durch den Unterstützungsleiter wird der Hauptleiter auf verschiedene Aspekte hingewiesen; wie zu leise oder zu schnelle Anweisungen, unpassende Ortswahl während der Übungserklärung. Zusätzlich übernimmt der Unterstützungsleiter die Verantwortung der Kinder, während der getrennten Sequenz. Im

Verläufe des Pilotprojekts hat sich die Anweisungsart des Hauptleiters verbessert: mehr visuell und weniger verbal, klare Unterscheidung der Erklärungsanweisungen an Kind und Senior. In der nächsten Tabelle sind die Aufgaben des Hopp-la Tandem Leiters aufgelistet.

Tab. 14: Aufgaben des Hopp-la Tandem Leiters

Aufgaben des Hopp-la Tandem Leiters	
Leitung der Lektion	Unterstützung
Erklärung	Vorzeigen
Motivation	1:1 Betreuung

Organisation

Dieses Pilotprojekt hatte oft mit Verspätungen (ca. 10 Minuten) zu kämpfen, folglich wurden eingeplante Aktivitäten nicht durchgeführt. Als Ursache sind eingeplante Senioren, welche dann nicht kamen oder Überschneidungen mit anderen Aktivitäten im Alters- und Pflegeheim zu nennen. Des Weiteren wurde der Lektionsfluss durch neu dazukommende Senioren und wegfallende Kinder, während des Lektionsverlaufs, gestört. Es schien für den Hopp-la Tandem Leiter schwierig, angepasst zu handeln, weshalb es dann oft zu ungewollten Pausen kam. Im Verlauf des Projekts kamen Namensschilder für die Kinder und Senioren zur Anwendung. Zusätzlich wurde das Obligatorium von sauberen Turnschuhen eingeführt.

Lektionsstruktur

Der Lektionsverlauf nahm während den drei Staffeln immer mehr eine konsequent durchdachte Lektionsstruktur an. Während die Rituale in der zweiten Staffel mit einer Trinkpause am Ende ergänzt wurde, wurde in der dritten Staffel eine Trinkpause in der Mitte der Lektion eingeführt. Zusätzlich wurde das Kontaktlied als ein wichtiger Bestandteil eingebaut. Der Wechsel von «high» (dynamische Aktivität = 1., 2. und 3. Übung, sowie getrennte Sequenz) und «low» (ruhige, langsame Aktivitäten = Trinkpause und Kontaktlied) Aktivitäten schien den Senioren und den Kindern entgegenzukommen. Zudem war eine gute Abwechslung zwischen Aktivitäten in der Gruppe und im Zweierteam von Vorteil. Unter anderem wurde durch letzteres das Vertrauen zwischen den zwei Generationen gefördert. Zu Beginn hatte der Hopp-la Tandem Leiter die Tendenz, zu viele Aktivitäten für eine Lektion einzuplanen. Schliesslich etablierten sich drei (dynamische) Aktivitäten pro Lektion.

Lektionsgestaltung

«Weniger ist mehr» war am Ende die Konsens aller Beteiligten in Bezug zur Lektionsgestaltung. Eine an die komplexe generationenübergreifende Gruppe angepasste Lektionsgestaltung schien schwieriger, als gedacht: So waren viele Teilnehmer (die jüngsten Kinder, sowie die Senioren) von Multi-Tasking Aktivitäten bereits überfordert. Eine durchaus ersichtliche Verzweiflung war die Konsequenz davon,

welches durch ein «das kann ich doch nicht mehr» oder «das ist zu viel» betont wurde. In diesem Sinne wurde die partizipative Beteiligung an der Lektionsgestaltung durch den Senior und Kind im Verlauf immer mehr berücksichtigt: Mehrere Wiederholungen pro Übung, eine angepasste Auswahl von Liedern aus den früheren Jahren und die Mitsprache der Kinder für die Übungsauswahl während der getrennten Sequenz.

Material

Folgendes Material hat sich in diesem Pilotprojekt bewährt: Ballon, Naturgegenstand, Watte in Plastikfolie. Das Schwungtuch als durchaus etabliertes Spielgerät für Jung und Alt, hatte in diesem Pilotprojekt auch negative Auswirkungen. Durch das schnelle «Herumschwingen» und «Ziehen» der Kinder, waren einige Senioren bereits überfordert.

Betreuer

Die aktive Teilnahme der Betreuer wurde von den Hopp-la Tandem Leiter sehr geschätzt. Während zu Beginn eine sehr aktive Teilnahme der Betreuer ersichtlich war, konnte mit der Zeit eine eher passive Verhaltensweise beobachtet werden. In der folgenden Tabelle sind die Aufgaben der Betreuer ersichtlich.

Tab. 15: Aufgaben der Betreuer

Aufgaben der Betreuer	
1:1 Betreuung	Sicherheit
Erklärung	Unterstützung
Sensibilisierung	Vertrauensperson
Rollenübernahme (bei Ausfall eines Kindes oder Seniors)	Material einsammeln

5.2.2 Reflexionssitzungen

Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung: Kinder

Die intergenerativen Begegnungen waren für alle Kinder eine Bereicherung, vor allem auf der sozio-emotionalen Ebene, und wird somit als klarer Mehrwert für die jüngere Generation deklariert. Im Verlauf der ersten zwei Pilotprojekte, in welchen jeweils zwei Kindergruppen unterschiedlichen Alters mit den Senioren interagierten, konnten Unterschiede festgestellt werden:

Ältere (Pilot 1 und 2: 8-11):

- Lockerer Umgang mit den Älteren und sensibleres Verhalten ihnen gegenüber
- Thematisierung «Altern» mit den Betreuern bezüglich Einschränkungen und Tod
- Aktive Auseinandersetzung über den Tod zu Hause

- Stärkere Wahrnehmung der älteren Teilnehmer; bei Fehlen eines Teilnehmers kommt die Frage auf, ob er gestorben ist

Jüngere (Pilot 1: 4-7, Pilot 2: 5-7):

- Verhaltensänderung: ruhiges und einfühlsames Verhalten zweier Kinder, während der Tandemlektion (sonst eher übermütig und wild)
- zu Beginn der Lektion grössere Hemmungen (zwischen den Senioren sitzen)
- am Ende der Lektion Mühe sich zu konzentrieren, sie werden übermütig → eher grobes Verhalten am Ende gegenüber den Senioren
- motivationaler Verlauf: kurz vor Tandemlektion keine Lust mitzumachen, während der Lektion ist die Motivation vorhanden
- Wahrnehmung und Sensibilisierung gegenüber den Senioren gering (weniger ein Thema im Alltag)

Für beide Altersgruppen konnte beobachtet werden, dass für den Vertrauensaufbau die regelmässige Begegnung essentiell ist, und die Kinder mit der Zeit aufgeschlossener werden. Mit der Zeit werden die Senioren zu Bekannten, dies zeigt sich unter anderem durch die Wahrnehmung und Begrüssung der Senioren im Park. Ein Betreuer plädiert für eine wöchentliche Begegnung, welche den jüngeren Kindern Zugute käme. Aufgrund der stärkeren Wahrnehmung und Thematisierung der älteren Kinder, wird von den Betreuern (Gotthelf: Villa und Pavillon) der Altersabschnitt zwischen acht bis neun als «ideal» bezeichnet. Trotz dieser Erkenntnis zum Alter aus den ersten zwei Pilotprojekten, zeigte sich im dritten Pilotprojekt ein ähnlicher Mehrwert für die siebenjährige Kindergruppe. Der Profit zeigte sich durch das Einfühlungsvermögen und die wachsende Hilfsbereitschaft auch ausserhalb des Alters- und Pflegeheims und zwar im Klassenzimmer. Durch den Bezug zum Alters- und Pflegeheim Madle konnte eine Sensibilisierung gegenüber der Institution festgestellt werden, indem sie auf diese hinweisen, sobald sie vorbeilaufen. Auch wird das Thema «Alter und Alters- und Pflegeheim» nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause vermehrt aufgegriffen.

Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung: Senior

Die Betreuer aller Pilotprojekte sind sich einig, die Kindern und die Senioren profitieren von den gemeinsamen Begegnungen sehr. Auf Seiten der Senioren ist durchaus ein Mehrwert zu spüren; bereits die Tatsache, dass junge Menschen in das Alters- und Pflegeheim kommen, ist für die Senioren eine Bereicherung. Die Senioren reagieren darauf sehr emotional und erkunden sich oft darüber, wann die Kinder wieder kommen. In dem Sinne ist es nicht primär die Bewegung mit dem Kinde, sondern die Begegnung mit dem Kinde, welches den Mehrwert ausmacht. Nichtsdestotrotz ist aus der Perspektive des Betreuers (Madle) ersichtlich, dass sich die

Senioren in der Tandemlektion sehr viel bewegen. Währenddessen gehen bestimmte Einschränkungen und Schmerzen vergessen und sie trauen sich generell mehr zu. Insgesamt wird aus der Sicht der Betreuer (Weiherweg und Madle) das Angebot Hopp-la Tandem als eine zusätzliche Bewegungseinheit in der Institution betrachtet. Diese Schlussfolgerung wird von den Betreuern aus dem ersten Pilotprojekt Holbeinhof nicht geteilt, diese sind hauptsächlich vom sozialen und kulturellen Gewinn für die Senioren überzeugt.

Hopp-la Tandem Leiter

Während den drei Pilotprojekten ist eine klare Kompetenzentwicklung im Bereich intergenerativer Fachdidaktik zu vernehmen. Zu Beginn tendierte der Hopp-la Tandem Leiter, zu viele verbale Anweisungen zu geben, wobei zum Teil nicht klar war, welche nun dem Kind oder dem Senior galt. Folglich kam es zu einer Überforderung der Senioren. Im Verlauf war eine positive Änderung ersichtlich: während der Tandemlektion konnten immer mehr spontane Gespräche entstehen und eine Zunahme des Bewegungsflusses zwischen Kind und Senior, sowie in der Gruppe wurde beobachtet. Durch die Abnahme sturer Übungsanweisungen konnten sich kreative Übungsvarianten entwickeln, da den Kindern und Senioren Zeit zum Ausprobieren blieb. Auch durch die aktive Mitwirkung und Einbeziehen des Unterstützungsleiters bei der Übungsanleitung (Unterstützungsleiter zeigt es den Kindern vor, der Hauptleiter den Senioren) konnten viele Unklarheiten auf Seiten der Teilnehmenden verhindert werden. Als wichtige Erkenntnis ist hier schliesslich folgendes mitzunehmen: Weniger reden, mehr machen lassen.

Organisation

Die Schnupperstunde konnte bereits eine intensive generationenübergreifende Interaktion zwischen Kind und Senior ermöglichen. Sowohl die ungeplante, spontane Schnupperstunde im Weiherweg, wie auch die klare Gestaltung des erstmaligen Besuchs der Kinder im Alters- und Pflegeheim Madle verliefen erfolgreich. Letzteres schien noch einen engeren Bezug zur unbekannteren Institution zu schaffen. Mittels des Rundgangs im Alters- und Pflegeheim Madle, geführt von der Aktivierungsleitung, konnte das Interesse und die Neugierde für das Daheim älterer Menschen gefördert werden. Der anschliessend geplante Bewegungsteil ermöglichte den Betreuern einen ersten Eindruck der Teilnehmenden zu gewinnen, welches schliesslich für die Planung der Partnerschaften eine Grundlage bietet.

Die verschiedenen Begegnungsrhythmen in den Pilotprojekten schien für alle Beteiligten angemessen zu sein (siehe Anhang B: Methodik). Desungeachtet würden aber die Betreuer (Lehrperson Pratteln und Tagesbetreuer Gotthelf) einen wöchentlichen Rhythmus, vor allem für die jüngeren Kindern, befürworten. Ob sich das aber in der Praxis umsetzen lässt, wird von den Betreuern bezweifelt. Denn zum einen schöpfen die zahlreichen Angebote in den Alters- und Pflegeheimen den Wochenplan bereits aus und zum anderen ist die Veranstaltung von anderen Anlässen für

die Kinder in der Tagesstruktur ein grosses Anliegen deren Betreuer. Des Weiteren wird der Zeitraum im Frühling und Herbst als optimale Durchführungszeit genannt. Da vor allem im Winter überdurchschnittlich viele (Weihnachts-) Aktivitäten im Alters- und Pflegeheim geplant sind und die Kinder im Sommer lieber draussen aktiv sind.

Aufgrund einzelner Ausfälle und Verspätungen von Senioren im ersten Pilotprojekt stellte sich die Frage nach dessen Ursache. Terminüberschneidungen, Müdigkeit (da Tandemlektionsbeginn um ca. 16.30 Uhr), aktuelle Befindlichkeit, und «Vergessen» auf Seiten des Pflegedienstes werden als Begründung genannt. Dies hätte aber nichts primär mit dem Angebot Hopp-la Tandem zu tun, sondern ist ein allgemein bekanntes Problem in Alters- und Pflegeheimen. Als Reaktion auf die Verspätung und dem folglich chaotischen Abwarten kam der Entscheid, dass die Kinder solange vor dem Saal bleiben, bis alle Bewohner anwesend sind. Diese Handhabung wurde in den weiteren Pilotprojekten weitergeführt. Der verspätete Start hatte oftmals die Folge von einer kürzeren Lektionsdauer à 45 Minuten, anstelle der geplanten 60', welches schliesslich für die Senioren als angemessener empfunden wurde.

Lektionsstruktur

In Bezug zur Lektionsstruktur wurde in den Reflexionssitzungen hauptsächlich die getrennte Sequenz und die ruhigen Aktivitäten, wie Kontaktlied Trink-/Essenspause thematisiert. Die Betreuer des ersten Pilotprojekts bestanden darauf, eine Trinkpause in der Mitte der Lektion einzubauen. Denn auf Seiten der Kinder wurde ein übermütiges Verhalten beobachtet, welches für die Senioren als anstrengend empfunden wurde. Dieser neue Einbezug der ruhigen Aktivität schien unter anderem eine beruhigende Wirkung auf die Teilnehmer zu haben, bot die Möglichkeit zum Ausruhen nach den dynamischen Aktivitäten, und ermöglichte spontane Gespräche zwischen den Teilnehmern. Darüber hinaus konnte dies gleich als guter Übergang in die getrennte Sequenz übernommen werden. Die Trinkpause wurde im zweiten und dritten Pilotprojekt nicht gewünscht. Dafür wurde eine gemeinsame Essenspause (z'Nüni/z'Vieri) nach der Tandemlektion befürwortet.

Die Betreuer des dritten Pilotprojekts sind überzeugt, dass die starke, emotionale, vertraute Beziehung zwischen Kind und Senior den Partnerschaften (geschlossene Struktur) zu verdanken ist. Als Bestätigung wird die Bereitschaft zur Pflege der Beziehung eines Kindes zu seinem Senior im Privaten genannt. Die Partnerschaft ermöglicht dem Kind zudem von Mal zu Mal mit den Persönlichkeiten und den individuellen Einschränkungen umzugehen, was somit für eine geschlossene Struktur spricht.

Lektionsgestaltung

Die geplanten Aktivitäten hatten laut Betreuern den Zweck erfüllt und schienen den Kindern, sowie den Senioren Spass zu machen. Die Förderung der Koordination aus trainingswissenschaftlicher Sicht und aufgrund der beschränkten Raumverhältnisse scheint am sinnvollsten zu sein. Einzig der rote Faden bzw. das Lektions-thema wurde von den Betreuern im dritten Pilotprojekt bemängelt. Als Begründung wurde das Ausschmücken der Erklärungen genannt, welches folglich mehr Zeit beanspruchte.

Während dem zweiten Pilotprojekt wurde die getrennte Sequenz von den älteren Kindern als langweilig empfunden. Daher fiel der Entscheid, ihnen die Gestaltung der getrennten Sequenz selbst zu überlassen und zwar mit vollem Erfolg. Bei den jüngeren wurde der Kompromiss von einer Kombination zwischen eigenen Ideen und einer vorbereiteten Sequenz vom Unterstützungsleiter eingegangen. Die Vorführung der Kinder wurde von den Senioren sehr geschätzt und auch als sehr unterhaltsam bewertet. Die getrennte Sequenz mit der älteren Generation schien bei allen angemessen zu sein. Während der Betreuer im Weiherweg den Fokus mehr auf die Atmung und Mobilisierung richtete, lautete die Devise im Alters- und Pflegeheim Madle «Senioren aus ihrer Komfortzone holen».

Material/Aktivitäten

Folgendes Material und Aktivitäten erhielten von den Betreuern eine positive Bewertung:

- Das *Schwungtuch* eignet sich sehr gut für den Einstieg und kann von allen Teilnehmenden (unabhängig von den Voraussetzungen) benutzt werden.
- Die *Naturgegenstände* fördern sowohl die Kommunikation, als auch die taktile Wahrnehmung und sind für einen leichten Einstieg ideal.
- Die Übungen mit dem *Ballon* sind ideal für alle Teilnehmer unterschiedlicher Voraussetzungen. Der Spassfaktor ist gross und ermöglicht eigene, kreative Ideen zu entwickeln (mit Kopf, Ellenbogen, auf einem Bein etc.). Die Dynamik ist oftmals gewährleistet.
- Das *Seil* kann in unterschiedlichen Formen angewendet werden (bspw. für den Senior zum schwingen, für Kind zum balancieren).
- *Pantomime* ist mit viel Spass und Konzentration verbunden und eignet sich als Abschlussübung. Da es einerseits die Gruppendynamik fördert und die Aufmerksamkeit nochmals auf die Tandemlektion selbst richtet

Multitasking-Aufgaben wurde eher negativ bewertet, zum Beispiel:

Ballontausch: Es gibt drei verschiedene Ballon-Farben, wobei jede Farbe einer Bewegung entspricht. Kreuz und quer herumgehen und sich entsprechend der Ballonfarbe fortbewegen (Bewohner im Rollstuhl führen die Bewegung sitzend aus). Begegnet man einer anderen Person, wird der Ballon getauscht und entsprechend auch die Fortbewegung (auch mit sitzenden Personen Ballon tauschen).

Betreuer

Die Betreuer nahmen entweder eine aktive oder passive Haltung im Verlauf der Tandemlektionen ein. Während die Betreuung der Kinder mit kleinem Aufwand verbunden war, konnte eine stärkere Beteiligung der Betreuer auf Seiten der älteren Generation beobachtet werden. Als erste Priorität nennen alle Betreuer die Gewährleistung der Sicherheit. Die aktive Teilnahme schien für die Betreuer in Ordnung zu sein. Darüber hinaus schien die Rollenübernahme bei Ausfall eines Seniors oder Kindes sogar Spass zu machen. Die Frage, inwiefern das gesamte Angebot Hopp-la Tandem ein Mehraufwand für sie ist, wurde unterschiedlich beantwortet:

Tab. 16: Mehraufwand für die Betreuer

Mehraufwand	Institution	Begründung
Ja	Alters- und Pflegeheim Holbeinhof	Betreuer machen Überstunden. Da sie bereits eingeplante Aktivitäten im Wochenplan nicht mit der Tandemlektion ersetzen wollen.
Nein	Tagesstruktur Gotthelf (Villa und Pavillon), Schule Grossmatt, Alters- und Pflegezentrum Weiherweg, Alters- und Pflegeheim Madle	In der Arbeitszeit bzw. im Wochenplan integriert.

Sonstiges: Fachkräfte für die Tandemlektion?

Im Verlauf der Pilotprojekte wurde das Thema «Nachhaltigkeit des Angebots Hopp-la Tandem» öfters diskutiert. Damit die Weiterführung des Projekts gewährleistet wird, wurde folgender Ansatz thematisiert: Betreuer der Institution als Hopp-la Tandem Leiter. Die Vorstellung, das Angebot aus eigener Initiative weiterzuführen und zu leiten, schien für alle Betreuer plausibel und auch wünschenswert. Zwei Tandemlektionen zur Erprobung des genannten Ansatzes wurde im dritten Pilotprojekt durchgeführt. Die Eigenreflexion der selbst durchgeführten Tandemlektion von den Betreuern erwies sich als positiv. Die Betreuer betonen aber die unabdingbare Einführung in die Tandemlektionen von der Stiftung Hopp-la. Die Möglichkeit zur Beobachtung und kritischen Reflexion, während den ersten Lektionen, gab den Betreuern Sicherheit, Mut, Tatendrang und neue Anregungen für die eigene Implementation.

5.3 Reflexion

Insgesamt wurden sechs Reflexionssitzungen durchgeführt. Während in der Diskussion im Pilotprojekt Holbeinhof der Schwerpunkt auf Schwierigkeiten und Herausforderungen gesetzt wurde, wurden in den anderen zwei Pilotprojekten hauptsächlich über die Mehrwerte für die Kinder und Senioren und die Nachhaltigkeit diskutiert. Diese Schwerpunktverlagerung von der Problematik zum Mehrwert und Nachhaltigkeit spricht für eine positive Entwicklung des Angebots Hopp-la Tandem im Raum Basel. Die Traktandenliste stellte sich als hilfreiches Instrument heraus. Zwischen dem ersten Pilotprojekt und den zwei weiteren wurde die Traktandenliste laufend angepasst. Dies zeigt einmal mehr die Sensibilisierung der Hopp-la Tandem Leiter auf die Partizipation der Betreuer.

Tab. 17: Anpassung der Traktandenliste im Verlauf der Pilotprojekte

Traktandenliste	
Leitfaden Reflexionssitzung Holbeinhof	Leitfaden Reflexionssitzung Weiherweg/ Pratteln
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung: Lektionsgestaltung und Leiter 2. Organisation: Zeitmanagement und Material 3. Lektionsstruktur 4. Rolle der Betreuer 5. Beziehungserfahrung 6. Schwierigkeiten und Konflikte 7. Positive Aspekte 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung 2. Zeitmanagement 3. Lektionsstruktur, Lektionsgestaltung 4. Betreuer 5. Weiterführung des Projekts 6. Verbesserungsvorschläge, Wünsche, Probleme 7. Sonstiges (Rückmeldungen extern, Betreuer in der Funktion des Hopp-la Tandem Leiter) 8. To Do's (Hopp-la Tandem Leiter/Betreuer)

6 Leitfaden Hopp-la Tandem Basel

Ein gutes Miteinander ist entscheidend für ein harmonisches Zusammenleben der Generationen unserer stets älter werdenden Gesellschaft. Anstelle eines Nebeneinanders der separierten, altersbezogenen Betreuungs- und Bildungsinstitutionen, schafft das Begleitangebot Hopp-la Tandem der Stiftung Hopp-la ein bewegungsreiches Miteinander zwischen der jüngeren und der älteren Generation in Alters- und Pflegeheimen.

Aufbauend auf dem Konzept der Generationsbrücke Deutschland und den Erkenntnissen aus drei unterschiedlichen Pilotprojekten in Basel liefert der hier vorliegende Leitfaden inhaltliche und strukturelle Rahmenbedingungen für die Implementation des Angebots Hopp-la Tandem in Zusammenarbeit mit der Stiftung Hopp-la. Der Leitfaden richtet sich an Alters- und Pflegeheime und Tagedstrukturen/ Schulen in Basel, die ein Angebot Hopp-la Tandem planen, umsetzen und mit viel Freude mitgestalten wollen. Verschiedene praxistaugliche Unterlagen und ein Projektdossier ergänzen den Leitfaden und ermöglichen dadurch eine regionale Verbreitung in Basel. Für die nationale Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem sind zur Zeit entsprechende Grundlagen im Aufbau.

Die Unterlagen und das Projektdossier können auf Anfrage bei der Stiftung Hopp-la eingeholt werden.

6.1 Ausgangslage

6.1.1 Stiftung Hopp-la

Die Stiftung Hopp-la setzt sich für eine intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Mit dem Pilotprojekt „Begegnung durch Bewegung“ im Basler Schützenmattpark wird ein neuartiger Ansatz verfolgt. Zum einen steht eine generationengerechte und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen im Fokus. Zum anderen sollen die gemeinsame körperliche Aktivität und der Austausch zwischen den Generationen gefördert werden. Die Vision der Stiftung ist es, die Philosophie „Generationen in Bewegung“ schweizweit in unterschiedlichen Settings zu verbreiten. In Kapitel 8 wird Bezug zur Multiplikationsstrategie von Hopp-la genommen und aufgezeigt, wie diese in Bezug auf das Angebot Hopp-la Tandem umgesetzt werden könnte.

6.1.2 Intergenerativer Bewegungsförderungsansatz

Der innovative Ansatz setzt auf ein Miteinander und nicht ein Nebeneinander von Jung und Alt. Anstatt Kinderspielgeräte und Outdoor-Fitnessgeräte für Erwachsene separat zu installieren, wurden neue Geräte entwickelt, die von Kindern und Erwachsenen gleichzeitig und miteinander genutzt werden können. Die Geräte weisen

einen hohen Aufforderungscharakter auf, sodass durch spielerische körperliche Aktivität sowohl die Interaktion zwischen Jung und Alt als auch die Bewegungskoordination, die Kraft und das Gleichgewicht gefördert werden. Aus der Analyse diverser Projektberichte geht hervor, dass alleine durch die bauliche Gestaltung des öffentlichen Raums das Verhalten der Gesellschaft nicht verändert werden kann. Aus diesem Grund wurde zusätzlich zu den infrastrukturellen Massnahmen (verhältnisbezogene Massnahme) ein Konzept für eine langfristige Begleitung (verhaltensbezogene Massnahme) ausgearbeitet. Diese umfasst Kursangebote für alle Altersgruppen, Einführungsstunden durch Fachpersonen, ein Hopp-la Tandem sowie weitere Angebote, welche die Bevölkerung für eine intergenerative Bewegungskultur sensibilisieren sollen. Innerhalb des Angebots Hopp-la Tandem finden bewegungsorientierte Begegnungen zwischen der jüngeren und älteren Generation statt, indem Kinder von Tageseinrichtungen oder Schulen regelmäßig ein Alters- und Pflegeheim besuchen. Während den bewegten Begegnungen sollen Jung und Alt einen motivierenden und verantwortungsvollen Umgang miteinander erleben und voneinander auf unterschiedlichen Ebenen profitieren. Bei der Umsetzung der unterschiedlichen Begleitangebote nimmt die Zusammenarbeit mit den lokalen Partnern einen hohen Stellenwert ein, damit der neue Ansatz insbesondere auch in deren Strukturen verankert werden kann.

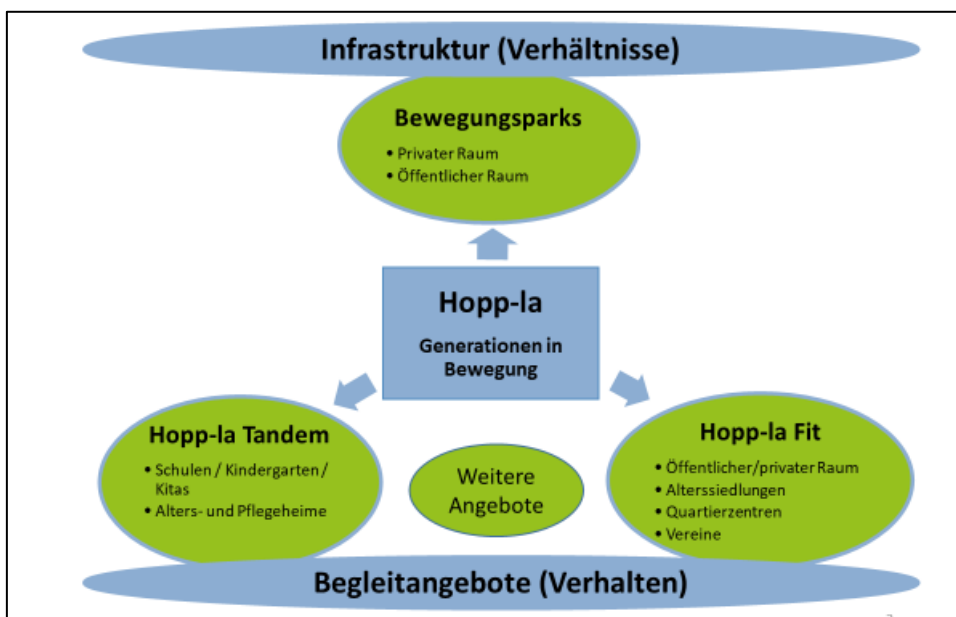


Abb. 16: Verhältnis- als auch verhaltensbezogene Massnahmen

6.1.3 Relevanz der intergenerativen Bewegungsförderung

Das Pilotprojekt der Stiftung Hopp-la im Basler Schützenmattpark ist ein Vorstoss in eine noch wenig genutzte Nische, in der sowohl gesellschafts- als auch gesundheitspolitische Aspekte aufgegriffen werden. Durch gemeinsame körperliche Aktivität kann die psychische, physische und soziale Gesundheit im Lebensverlauf positiv beeinflusst werden, was dazu beitragen kann, die Kosten im Gesundheitssystem zu

reduzieren. Eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit fördert zudem die Mobilität und Selbständigkeit im Alter. Die Sturzprävention ist nicht nur aus bewegungswissenschaftlicher Sicht von grosser Bedeutung, sondern insbesondere auch aus der gesundheitspolitischen Perspektive ein wichtiger Faktor, der ebenfalls Einfluss auf die Gesundheitskosten hat. Das Zusammenleben der Generationen und die Nutzung des öffentlichen Raums sind aktuelle Themen, die national als auch international auf grosses Interesse stossen und sehr viel Potential versprechen. Dank einer sorgfältigen und konsequenten Umsetzung der aufgearbeiteten Grundlagen soll eine nachhaltige intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum erreicht werden. Überdies ist die Stiftung darum bemüht, ihre Philosophie auf andere Settings zu übertragen. So nimmt beispielsweise die Schaffung generationengerechter Wohn- und Lebensformen einen immer wichtigeren Stellenwert ein.

6.2 Generationsbrücke Deutschland

«Jung und Alt haben sich etwas zu sagen. Jung und Alt können Spass miteinander haben, sie können sich helfen und voneinander lernen. Das erkennt und fördert die Generationsbrücke (Krumbach et al., 2015, S. 3)».

Ein Vorreiter im Bereich der intergenerativen Projektarbeit ist die Generationsbrücke Deutschland (GBD), welche ein fundiertes Konzept für gemeinsame Begegnungen zwischen Jung und Alt ausgearbeitet hat und dieses seit mehreren Jahren umsetzt. Dabei fliessen fortlaufend neue Erfahrungen und Empfehlungen ein, sodass ihr Ansatz stetig optimiert wird. Das Ziel der GBD ist es, den teilnehmenden Altenpflegeheimbewohner und Kinder/ Jugendlichen ein regelmässiges Miteinander und Glücksmomente für Jung und Alt zu schaffen. Dabei stehen gemeinsame Aktivitäten wie Singen, Basteln und Spielen im Vordergrund. Das GBD-Konzept beinhaltet auch Bewegungsaktivitäten, diese stehen jedoch nicht im Fokus, sondern sind eine von vielen Möglichkeiten, Begegnungen zu ermöglichen.

6.3 Ziele Hopp-la Tandem

Die Vision des Angebots Hopp-la Tandem ist eine nachhaltige, intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im institutionellen Setting (Schulen/Kindertageseinrichtungen, Alters- und Pflege-heime). Durch Bewegung, Spiel und Spass soll eine Interaktion zwischen Jung und Alt entstehen, welche für alle Beteiligten einen Gewinn darstellt, indem unterschiedliche Dimensionen (motorisch/physisch, psychisch/emotional, sozial, kognitiv) positiv beeinflusst werden.

Kinder lernen durch den Kontakt mit älteren Menschen eine neue Lebenswelt kennen. Andere, für sie fremde Bedingungen und Räumlichkeiten müssen beschnuppert werden. Die gestützten Begegnungen helfen den Kindern einerseits, Unsicherheiten und Berührungängste abzubauen und andererseits Einfühlungsvermögen, Toleranz und Respekt gegenüber der älteren Generation aufzubauen. Durch die

regelmässigen Begegnungen werden die Kinder mit Themen wie Altern und Tod konfrontiert, was den Erfahrungsschatz und das Verständnis erweitert. Seitens der älteren Generation bieten intergenerative Begegnungen eine Möglichkeit, ihre Lebenserfahrungen weiterzugeben, zum Wohlergehen anderer beizutragen und sich aktiv an der Gesellschaft zu beteiligen. Durch die Interaktion mit den Kindern werden das Interesse, die Engagiertheit und das Wohlbefinden gefördert (Krumbach et al., 2015). Intergenerative Begegnungen haben insbesondere auch für demenzerkrankte Personen positive Wirkungen. Während der Begegnungen wirken sie wacher und beteiligen sich mehr an Interaktionen (Wolfensberger, 2016). Mit dem Fokus auf Bewegungsinhalte soll das Hopp-la Tandem zudem dem biologischen Alterungsprozess entgegenwirken und die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen. Überdies fördert regelmässige Bewegung die Mobilität und Selbständigkeit im Alter. Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit sind daher wichtige Inhalte der Tandemlektionen. In der nächsten Tabelle sind die Zielbereiche des Angebots Hopp-la Tandem in trainingswissenschaftliche und psychische Aspekte, soziale und kulturelle Aspekte differenziert. Die Ziele und die Indikatoren wurden in Anlehnung an die Masterarbeit von Debora Wick (2014) und Valeria Vitti (2016) sowie an die Generationsbrücke Deutschland (Krumbach et al., 2015) formuliert.

Tab. 18: Zielbereiche des Angebots Hopp-la Tandem

Zielbereich 1: Trainingswissenschaftliche und psychische Aspekte	
Während dem Hopp-la Tandem werden auf spielerische Art und Weise jene motorischen Fähigkeiten trainiert, welche bei Kindern entwicklungsbedingt noch nicht vollständig ausgeprägt sind und bei Senioren aufgrund des Alterungsprozesses abnehmen. Im Fokus stehen dabei Gleichgewichts-, Koordinations-, Kraft- und Mobilisationsübungen.	
Teilziel 1	Indikatoren
Das physische Wohlbefinden ist gestiegen.	<ul style="list-style-type: none"> – Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit – bessere Leistungsfähigkeit bei Alltagsaktivitäten – Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls
Teilziel 2	Indikatoren
Das psychische Wohlbefinden ist gestiegen.	<ul style="list-style-type: none"> – verbessertes Selbstvertrauen – mehr Lebensfreude – Ausgeglichenheit – gesteigerte Lebensqualität – sozialer Austausch und Integration – Erhaltung bzw. Steigerung des Selbständigkeitsgrades – erhöhte Motivation – positive Emotionen und Freude
Zielbereich 2: Soziale und kulturelle Aspekte	
Die Tandemlektionen werden so gestaltet, dass sowohl die Bedürfnisse der Kinder als auch jene der Erwachsenen berücksichtigt werden (Partizipation). Die Bewegungsübungen werden dabei so zusammengestellt, dass möglichst oft eine Interaktion zwischen Jung und Alt geschieht und intergenerative Beziehungen gefördert werden können.	

Teilziel 1	Indikatoren
Der Austausch und das Verständnis zwischen den Generationen haben sich verbessert.	<ul style="list-style-type: none"> – Weniger Altersstereotypen – Gesellschaftlicher Segregation entgegenwirken – Respekt und Toleranz zwischen den Generationen – weniger Ängste und Unsicherheiten – Achtungsvoller Umgang miteinander – beglückende zwischenmenschliche Kontakte – freudvolles Miteinander über Alters- und Lebensweltgrenzen
Teilziel 2	Indikatoren
Es haben intergenerative Lernprozesse stattgefunden, von denen Jung und Alt profitieren können.	<ul style="list-style-type: none"> – verbesserte soziale Fähigkeiten – Weitergabe von Werte und Wissen – individuelle Kompetenzen sind erhöht – Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme

6.4 Gesamtüberblick Angebot Hopp-la Tandem in Basel

6.4.1 Planung

Tab. 19: Angebot Hopp-la Tandem: Planung

Planung
<p>Die Planung beinhaltet die Situationsanalyse, die Informationsveranstaltung und die Festlegung der Rahmenbedingungen. Diese Phase wird durch den Hauptverantwortlichen (Stiftung Hopp-la) eingeleitet, indem der erste Kontaktaustausch mit beiden Schlüsselpersonen (Aktivierungstherapeut, Tagesstrukturleiter/ Lehrer) im institutionellen Setting stattfindet. Im besten Fall kann das Interesse für eine Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem geweckt werden und der Hauptverantwortliche klärt anschliessend eine mögliche Umsetzung (Situationsanalyse) ab. Die Planung endet schliesslich mit der Bestimmung der Rahmenbedingungen. Zeitrahmen: 1-3 Monate.</p>
1. Erster Kontaktaustausch und Situationsanalyse
<p>Anfrage der Verantwortlichen der Zielgruppe im institutionellen Setting:</p> <p>Per Telefon oder Email ersten Kontaktaustausch schaffen mit dem Ziel einer Terminvereinbarung, in der das Hopp-la Tandem erstmals vorgestellt wird und die Situationsanalyse durchgeführt werden kann. Das Projektdossier und die Webpage der Stiftung Hopp-la liefern den Interessenten einen ersten Einblick für das Angebot Hopp-la Tandem.</p> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Interesse für das Angebot Hopp-la Tandem wecken durch Projektdossier und Homepage ❖ Terminvereinbarung für die Durchführung einer Situationsanalyse

Situationsanalyse:

Im besten Fall findet der erste gemeinsame Termin im Alters- und Pflegeheim statt. Dies ermöglicht dem Hopp-la Tandem Leiter einen ersten Eindruck der räumlichen Bedingungen zu gewinnen. Beim ersten Termin werden kurz die Inhalte und die Ziele des Projekts vorgestellt (ausführliche Details folgen bei der Informationsveranstaltung). Das primäre Ziel ist die Situationsanalyse anhand der inhaltlichen, personellen, organisatorischen und materiellen/finanziellen Anforderungen (siehe Kap. 6.5). Sie dient zur Abklärung einer möglichen Umsetzung des Hopp-la Tandem. Bei einer positiven Auswertung sollen zuerst provisorische Termine für die Informationsveranstaltung mit dem Hauptverantwortlichen auf Seiten des Alters- und Pflegeheims vereinbart werden (zur Reservierung eines Raums/Saals für die Informationsveranstaltung). Falls der Bedarf besteht, weitere Interessenten zur Informationsveranstaltung einzuladen, dient ein entsprechender Flyer. Dauer ca. 30-45 Minuten.

Ziel:

- ❖ Abklärung einer möglichen Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem

Schlüsselpersonen:

In grösseren Institutionen sollen die Verantwortlichen der Zielgruppe Senioren (Aktivierungsleiter) und Kinder (Lehrer, Tagesstrukturleiter) angefragt werden, da diese mit der jeweiligen Zielgruppe in direktem Kontakt stehen und somit eine mögliche Umsetzung besser abschätzen können. Diese wiederum holen das Einverständnis in der obersten Ebene der Institution (Heimleiter, Schulleiter) ein.

Unterlagen:

Projektdossier, Flyer (Informationsveranstaltung)

2. Informationsveranstaltung

Organisatorische Angaben:

Dauer: ca. 60 Minuten *Ort:* im Alters- und Pflegeheim *Leitung:* Stiftung Hopp-la

Inhalt:

Die Informationsveranstaltung dient zum einen zur detaillierten Erläuterung des Angebots Hopp-la Tandem und zum anderen als erster Kontaktaustausch aller Beteiligten. Die Anforderungen, die Werte und die Ziele des Angebots Hopp-la Tandem sollen den Akteuren aufgezeigt, sowie deren Bedürfnisse und Wünsche geklärt werden. Bei Interesse können selbstverständlich auch weitere Schlüsselpersonen eingeladen werden (Leitung, Geschäftsführung, Pflegepersonal, Eltern). Zuletzt sollen die Kontaktangaben ausgetauscht werden und der Hauptverantwortliche der Zielgruppe bestimmt werden.

Ziele:

- ❖ Detaillierte Erläuterung zum Angebot Hopp-la Tandem liefern
- ❖ Abklärung der Bedürfnisse und Wünsche der Akteure

Schlüsselpersonen: Akteure und weitere Schlüsselpersonen (Leitung, Geschäftsführung, Pflegepersonal, Eltern)	Unterlagen: PPP (inkl. Trailer), Kontaktliste
3. Festlegung der Rahmenbedingungen	
<p>Die Festlegung der Rahmenbedingungen können nach der Informationsveranstaltung bestimmt oder bei Bedarf kann ein weiterer Termin mit den Akteuren vereinbart werden. Sollten (Schul-) Ferien in die Umsetzungsphase fallen, werden diese in der Planung berücksichtigt: die Lektionen werden angemessen, zeitlich festgelegt, so dass die Ferien nicht gleich zu Beginn oder am Ende während der Durchführungsphase stattfinden. Neben der Bestimmung der Rahmenbedingungen sind für die zukünftigen Lektionsplanungen Fotos von bestehendem Material im Alters- und Pflegeheim und Namensschilder für alle Teilnehmenden sinnvoll (inkl. Leiter und Betreuer). Dauer ca. 30 Minuten.</p>	
Rahmenbedingungen: <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmende und Gruppengrösse (ca. 6-9 Teilnehmer pro Institution) • Schnupperstunde (ca. 60 Min.) • Zeitrahmen (Erste Lektion und Abschlussstunde definieren) • Durchführungsintervall (wöchentlich, alternierend) • Durchführungszeit (ca. 45-60 Min.) • Durchführungsort • Reflexionstreffen (in der Hälfte und am Ende des Zeitrahmens) • Materielle Ressourcen • Lektionsstruktur: Ablauf inkl./exkl. Trink- oder Essenspause, offener oder geschlossener Ansatz (siehe Kap. 6.4.2) • Sonstiges: Fotogenehmigung Ziel: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rahmenbedingungen dokumentarisch festhalten und allen Hauptverantwortlichen (elektronisch) übermitteln 	
Schlüsselpersonen: Heimleiter, Pflegeleiter, Aktivierungsleiter-/therapeut, Betreuer, Lehrer	Unterlagen: Kontakt-/Terminliste, Partnerliste, Fotos, Fotogenehmigung

Praxistipps für die Planung:

- ✓ Das Eintragen aller Kontakte in einer Kontaktliste ist für alle Beteiligten sehr hilfreich. Die verbindlichen Termine befinden sich im selben Dokument, damit alle wichtige Daten auf einem Blatt ersichtlich sind.
- ✓ Protokollführung während der Informationsveranstaltung → Dokumentation von möglichen Problemen, Herausforderungen und Wünschen könnten für die Umsetzung von Relevanz sein und gehen so nicht vergessen.
- ✓ Im Voraus klären, ob der Hopp-la Tandem Leiter oder der Betreuer die Fotogenehmigung der Teilnehmer einholt und für welchen Zweck die Fotos gebraucht werden (interne Zeitung, Öffentlichkeit, Fotocollage etc.).
- ✓ Hopp-la Tandem Leiter: Material im Alters- und Pflegeheim fotografieren zur Vereinfachung der Lektionsplanung.

6.4.2 Umsetzung

Tab. 20: Angebot Hopp-la Tandem: Umsetzung

Umsetzung
Die Umsetzung beginnt mit der Schnupperstunde und endet mit der Abschlussstunde. Währenddessen finden während eines Schulsemesters (Frühling/Herbst) mind. 7 Lektionen statt. In einem wöchentlichen oder alternierenden Abstand. Längere Zeitabstände sollten gemieden werden (max. zwei Wochen zwischen den Lektionen).
1. Schnupperstunde
<p>Der erste Kontakt zwischen den Kindern und den Senioren findet mittels einer Schnupperstunde statt. Durch die Schnupperstunde im Alters- und Pflegeheim können die Kinder, wie deren Betreuer, die Räumlichkeiten beschnuppern und sich bereits zum ersten Mal mit dem Thema «ältere Menschen» auseinandersetzen.</p> <p>Ablauf:</p> <p>Die Schnupperstunde beinhaltet einen Rundgang im Alters- und Pflegeheim und einen gemeinsamen Bewegungsteil. Dafür wird insgesamt eine Stunde einberechnet (30 Minuten Rundgang / 30 Minuten Bewegungsteil). Die Kinder und deren Betreuer werden beim Eingang von den Hopp-la Leitern begrüsst. Falls vorhanden wird die Handhabung mit dem Desinfektionsmittel von den Hopp-la Leitern erläutert. Während die Kinder einen Rundgang mit der Verantwortlichen des Alters- und Pflegeheimes absolvieren, werden die Senioren im Saal willkommen geheissen und auf ihren Platz im Sitzkreis geführt. Schliesslich folgt der gemeinsame Bewegungsteil im Sitzkreis.</p> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Erster Kontakt zwischen Kindern und Senioren und Vorfreude auf die nächsten Tandemlektionen schaffen ❖ Kinder werden in das Anfangsritual eingeführt (Anwendung des Desinfektionsmittels)

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Kinder lernen die neuen Räumlichkeiten der älteren Generation kennen ❖ Kinder setzen sich mit dem Thema Alters- und Pflegeheim und dessen Senioren auseinander ❖ Bedürfnisabklärung seitens der Senioren: Reichen meine körperlichen Voraussetzungen für eine intergenerative Bewegungsstunde aus? Möchte ich mich mit einem Kind bewegen? ❖ Der Hopp-la Tandem Leiter lernt die Teilnehmer kennen und wird auf bestimmte Voraussetzungen aufmerksam gemacht (→ Unterstützung für die Lektionsplanung) ❖ Bei geschlossener Struktur: Sensibilisierung und Bestimmung der Partnerschaften 	
<p>Schlüsselpersonen:</p> <p>Betreuer/Lehrer, Hopp-la Tandem Leiter,</p>	<p>Unterlagen:</p> <p>Lektionsplanung «Schnupperstunde» (Bewegungsteil), Liste der Partnerschaften (geschlossene Struktur), Namensschilder</p>
2. Tandemlektionen	
<p>Zeitliche Angaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung (Hopp-la Tandem Leiter): 20-30 Minuten vor Lektionsbeginn • Durchführungszeit Tandemlektion: 45-60 Minuten • Bei Bedarf gemeinsames z'Nüni oder z'Vieri: 20- 30 Minuten <p>Allgemeine Bedingungen:</p> <p>Die Tandemlektionen werden adaptiert, sprich anhand der vorher bestimmten Rahmenbedingungen (Gruppengrösse, Voraussetzungen der Teilnehmer, Räumlichkeiten etc.) durchgeführt. Die bestimmten Rahmenbedingungen werden in der Lektionsplanung miteinbezogen. Die Lektionsplanung wird von den Hopp-la Tandem Leitern zusammengestellt. Es sollten jedoch immer Wünsche und Bedürfnisse der Senioren und der Kinder miteinbezogen werden (v.a. bezüglich getrennter Sequenz). Für einen reibungslosen Ablauf der Tandemlektion ist eine aktive Teilnahme der Betreuer wünschenswert. Durch ihr Fachwissen und ihre bisherigen Erfahrungen mit ihrer eigenen Gruppe tragen sie einen wesentlichen Beitrag zu einem einwandfreien Ablauf der Lektion bei. Dazu gehören unter anderem die Sensibilisierung für die andere Generation, die Motivation, die Unterstützung beim intergenerativen Kontaktaufbau, die Gewährleistung von Sicherheit während bestimmten Übungen und die Bewältigung von Konfliktsituationen. Im Verlauf kann die aktive Unterstützung der Betreuer/Lehrer abnehmen, da die Hemmschwelle der Kinder und Senioren sinkt und sie auf die andere Generation sensibilisiert sind. Für eine genauere Beschreibung zum Inhalt und zu den Vorbereitungen Tandemlektion siehe unten Kap. 6.4.4.</p> <p>Lektionsstruktur:</p> <p><i>Einklang</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüssung 2. Anfangsritual (Einstiegslied) 	

3. Einstieg (Thema aufgreifen, Aufwärmen)

Hauptteil

4. Erste Übung/Spielform

5. Zweite Übung/Spielform

6. Getrennte Sequenz (Trennung der Generationen)

- Senioren: Kraft- und Gleichgewichtstraining
- Kinder: Spiele, Lieder / Tanzchoreographie einstudieren (danach präsentieren)

7. Kontaktlied

8. Dritte Übung/Spielform

Ausklang

9. Schlussritual (Schlusslied)

10. Verabschiedung

Offene und geschlossene (Lektions-)Struktur:

Je nach Bedarf und Bedürfnissen der Schlüsselpersonen wird die offene oder geschlossene (Lektions-) Struktur durchgeführt. Die offene Struktur zeichnet sich durch Gruppenaktivitäten aus, in denen alle Teilnehmer miteinander interagieren, während Zweieraktivitäten mit unterschiedlichen Teilnehmern absolviert werden (wechselnde Partnerschaft). Die geschlossene Struktur beinhaltet vorgegebene Partnerschaften (feste Partnerschaft), sprich je ein Kind und ein Senior bilden eine Partnerschaft, welche alle Gruppenaktivitäten miteinander ausüben.

Schlüsselpersonen:

Hopp-la Tandem Leiter, Betreuer Kinder, Betreuer Senioren und Teilnehmer (Kinder/Senioren)

Unterlagen:

Kontaktliste Leitungsteam, Teilnehmer-/Fotoliste, Namensschilder

3. Abschlussstunde

Die Gestaltung der Abschlussstunde sollte etwas Besonderes sein. Sie ermöglicht einen letzten offenen Austausch zwischen den Kindern und den Senioren und lässt Zeit, Erinnerungen hervorzurufen. Als Eröffnung der Abschlussstunde dient ein kurzer Bewegungsteil (Dauer 20'). Das Erstellen einer Fotocollage der Tandemlektionen und das Handmalen bewähren sich als eine letzte gemeinsame Aktivität. Schliesslich soll bei einem gemeinsamen Essen die Möglichkeit bestehen, sich mit allen Teilnehmern auszutauschen.

Schlüsselpersonen:

Hopp-la Tandem Leiter, Betreuer Kinder, Betreuer Senioren (evtl. Küchenpersonal, Pflegedienst).

Unterlagen:

Fotos

Praxistipps für die Umsetzung:

- ✓ Vor der Tandemlektion mit Betreuer Senior klären, wie das gesundheitliche Befinden der Teilnehmer aussieht → Anpassung der getrennten Sequenz.
- ✓ Vor der Tandemlektion mit Betreuer Kinder klären, was für die nächste Lektion (getrennte Sequenz) geplant ist → evtl. Vorbereitung der Kinder in der eigenen Institution.
- ✓ Saubere, rutschfeste (Turn-) Schuhe mitnehmen.
- ✓ Spontanität und Flexibilität des Hopp-la Tandem Leiters ist wünschenswert.
- ✓ Für den Fall, dass kurzfristige Probleme auftauchen, Kontaktliste mitnehmen oder Kontakte auf das Handy speichern.
- ✓ Namensschilder erleichtern die Leitung der Tandemlektion.
- ✓ Fotoliste mitnehmen, damit diejenigen ohne Fotoerlaubnis nicht fotografiert werden.
- ✓ Fotos der Tandemlektionen erst nach zwei oder drei Lektionen machen, damit die Teilnehmer anfangs nicht abgelenkt sind.

6.4.3 Reflexion*Tab. 21: Angebot Hopp-la Tandem: Reflexion*

<p>Reflexion</p> <p>Die Reflexion ist für die Optimierung der momentanen Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem und für die nächstfolgende Staffel von grossem Nutzen. Im Leitungsteam sollten die Handhabung mit Problemsituationen, deren Verbesserungsvorschläge, sowie positive Punkte diskutiert werden. Vor allem die Aspekte, welche sich zum einen auf die Tandemlektionen und zum anderen auf die personellen, inhaltlichen, organisatorischen und materiellen Bedingungen beziehen.</p>
<p>1. Reflexion der Tandemlektion anhand der Lektionsplanung</p>
<p>Die Tandemlektion wird unmittelbar nach der Verabschiedung der Teilnehmer im Leitungsteam (falls zeitlich möglich) reflektiert, dies gewährleistet die Erinnerung an positive und negative Ereignisse. Ergänzungen, wie spontan durchgeführte Übungen und Verbesserungsvorschläge werden in der Lektionsplanung dokumentiert und elektronisch übertragen. Diese kurze Reflexion erlaubt dem Hopp-la Tandem Leiter auch seine didaktischen Fachkompetenzen zu beurteilen. Der Hopp-la Tandem Leiter verfolgt immer das Ziel, über Bewegung, Spiel und Spass intergenerative Begegnungen zu ermöglichen. Spontane Rückmeldungen von den Teilnehmern sind selbstverständlich willkommen und liefern oftmals weitere hilfreiche Tipps für die nächste Lektionsplanung.</p> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Optimierung der bevorstehenden Lektion (bez. Übung/Aktivitäten, Ablauf, Struktur) ❖ Sensibilisierung des Leitungsteams auf mögliche Probleme/ Stolpersteine

❖ Selbstreflexion des Hopp-la Tandem Leiters und dadurch fachdidaktisches Know-how erweitern	
Schlüsselpersonen: Betreuer Senioren, Betreuer Kinder, Hopp-la Tandem Leiter	Unterlagen: Lektionsplanung
2. Reflexionssitzung	
<p>Organisatorische Angaben:</p> <p>Reflexionssitzung im Leitungsteam, idealerweise zwei Reflexionssitzungen (nach der ersten Hälfte der Tandemlektionen und am Schluss), ca. 30-45 Minuten einplanen.</p> <p>Die Reflexionssitzung erlaubt Zeit zur Ver- und Überbearbeitung des gesamten Angebots Hopp-la Tandem. Dabei werden folgende Punkte berücksichtigt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung 2. Organisation: Zeitmanagement und Material 3. Lektionsstruktur 4. Rolle der Betreuer 5. Weiterführung des Projekts 6. Schwierigkeiten und Konflikte 7. Verbesserungsvorschläge und Wünsche <p>Die Reflexionssitzung wird durch einen vorher bestimmten Sitzungsführer geleitet und in einem Protokoll festgehalten. Das Protokoll wird allen Beteiligten zugesendet, da unter anderem noch To Do's festgehalten wurden. Zudem soll in der Sitzung die Handhabung mit den Fotos besprochen werden.</p> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gewinnung von weiteren Erkenntnissen für die Optimierung der nächsten Staffel ❖ Sensibilisierung des Leitungsteams auf mögliche Probleme/ Stolpersteine ❖ Objektive Reflexion des Hopp-la Tandem Leiters dank Rückmeldungen der Betreuer und dadurch fachdidaktisches Know-how erweitern 	
Schlüsselpersonen: Betreuer Senior, Betreuer Kinder, Hopp-la Tandem Leiter	Unterlagen: Traktandenliste, Protokoll, Fotos

Praxistipps für die Reflexion:

- ✓ Spontanbefragungen der Teilnehmer nach der Lektion sind für die nächste Lektionsplanung von grossem Nutzen, damit die Tandemlektion stetig den Bedürfnissen der Kinder und Senioren angepasst wird (Partizipation).

6.4.4 Die Tandemlektion

Innerhalb der Tandemlektion bewegen sich die jüngere und ältere Generation miteinander. Die Tandemlektion setzt Spiel und Spass in den Vordergrund, aber selbstverständlich dürfen die Teilnehmer ins Schwitzen kommen, so dass am Ende der Stunde auch ein Lob für die andere Generation übrig ist:

Kind: «Guet gmacht».

Seniorin: «Du aber au». (aus dem Pilot Weierweg, 2017)

Der Ablauf orientiert sich an Rituale und einer regelmässigen Struktur (siehe Kap. 6.4.2). Die Tandemlektion kann sich an einem roten Faden, sprich einem Lektions-thema widmen. Diese können die Kommunikation und den Spass fördern. Eine Tandemlektion beginnt mit dem Hopp-la Lied, bei dem sich Kinder und Senioren mitbewegen können. Anschliessend werden verschiedene Spiele und Bewegungsübungen durchgeführt bei denen zugleich die Interaktion zwischen Jung und Alt gefördert wird. Bei gewissen Übungen entstehen sehr schöne intergenerative Kontakte, so dass der Hopp-la Tandem Leiter die Lektion flexibel und situationsspezifisch gestalten sollte (eine Übung länger machen, eine auslassen etc.). Zwischen der Lektion findet eine getrennte Sequenz statt, bei der die Kinder den Raum verlassen. In dieser Sequenz werden mit den Bewohnern spezifische Bewegungsübungen durchgeführt. Gleichzeitig üben die Kinder in einem anderen Raum eine Vorführung ein, die später präsentiert wird. Falls eigene Ideen auf Seiter der Kinder vorhanden sind, sollten diese berücksichtigt werden. Die Stunde endet mit einem Schlussritual und Abschlusslied.

Die nächste Tabelle fasst alle Massnahmen für die Vorbereitung und die Durchführung Tandemlektion zusammen. Im Anhang ist zudem ein Praxisbeispiel einer Tandemlektion angefügt (siehe Anhang E: Leitfaden).

Tab. 22: Tandemlektion: Massnahmen für die Vorbereitung und Durchführung

Vorbereitung der Tandemlektion
<p>Vorbereitung im Vorfeld der Lektion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zustellung der Kontakt- und Teilnehmerliste an alle Verantwortlichen - Erstellung der Teilnehmerliste (inkl. Voraussetzungen und Fotogenehmigung) - Besorgung von zusätzlichem Material (falls im Altersheim nicht vorhanden) - getrennte Sequenz, Kinder: Betreuer über Aktivität informieren, falls Kinder bestimmtes vorbereiten sollen <p>Vorbereitung im Altersheim (direkt vor der Lektion):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bereithalten der Lektionsplanung und der Teilnehmerliste (inkl. Voraussetzungen und Fotogenehmigung)

- Berücksichtigung der Tagesbedingung (Durchführung draussen/drinnen, Temperatur, angemessenes Schuhwerk)
- Besorgung und Bereitstellen des Materials (inkl. Sitzmöglichkeiten und Musik)
- Bereitstellen von Wasser und Gläser für die Trinkpause
- Fotoapparat bereithalten und dessen Verantwortlichen bestimmen

Durchführung der Tandemlektion

Lektionsplanung bereit halten:

- Rahmenbedingungen festhalten (Ort, Zeit, Lektionsdauer)
- Anzahl Anwesende festhalten (Kinder, Senioren, Leiter, Betreuer Kinder, Betreuer Senioren)
- Lektion beobachten und dokumentieren
- Reflexion durchführen

6.5 Anforderung zur Umsetzung in Basel

Vor der Entscheidung einer Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem in Basel sollten folgende vier Anforderungen geklärt werden: inhaltliche, personelle, räumliche und materielle/finanzielle Anforderungen. Mit der Berücksichtigung dieser vier Bereichen werden wichtige Punkte für eine lückenlose Umsetzung und Zielerreichung abgedeckt.

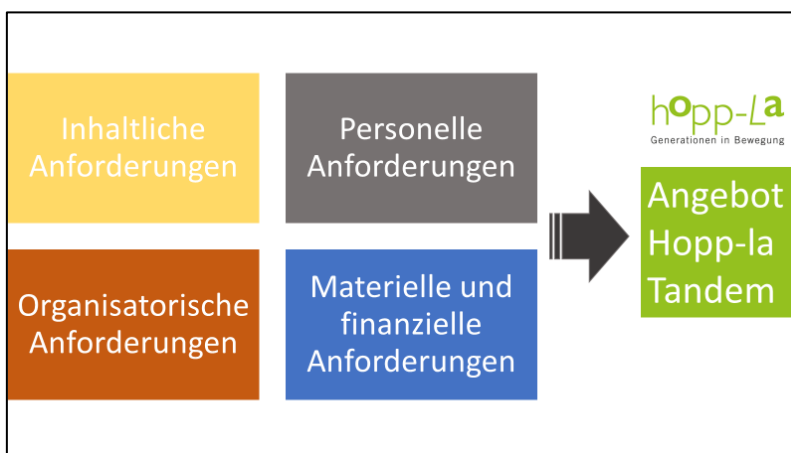


Abb. 17: Anforderungen zur Umsetzung in Basel

6.5.1 Inhaltliche Anforderungen

«Generationen in Bewegung» so lautet die Philosophie der Stiftung Hopp-la und ist daher als inhaltliche Anforderung zu verstehen. Aufgrund der vorhandenen wissenschaftlichen Evidenz nimmt die Bewegungsförderung und Sturzprävention (Stärkung der körperlichen Kapitalform) im institutionellen Setting einen hohen Stellen-

wert ein (Biedermann et al., 2012). Der aktuelle Bewegungsmangel und die gemeinsamen ähnlichen motorischen Leistungsniveaus von Kindern und Senioren, unter anderem Defizite in Gleichgewichtsfähigkeit und Muskelkraft- sprechen für eine generationenübergreifende Begegnung in einem bewegungsorientierten Kontext. Des Weiteren nehmen spezifische Bewegungseinheiten (wie Beckenboden-, ADL-Training und Sturzprävention) der fragilen, vulnerablen Senioren einen wichtigen Bestandteil der Tandemlektion ein.

Neben den zwei Prioritäten – Bewegungsförderung und Sturzprävention- spielt die Förderung der psychischen Gesundheit (Stärkung der sozialen Kapitalform) eine elementare Rolle im Angebot Hopp-la Tandem. Von grosser Bedeutung ist hierbei die soziale Integration. Bedingt durch den Verlust des Lebenspartners und Freunden oder einer Abnahme der (körperlichen) Mobilität im Alter nimmt der soziale Kontakt ab, welches nicht zuletzt in einer Vereinsamung endet (Greger, 2001). Die Kinder profitieren wiederum von einer Stärkung der sozialen Kompetenzen, welche sich im Selbstbild und Selbstbewusstsein widerspiegeln (Weltzien, 2014). Darüber hinaus wird durch die intergenerative Begegnung, wegen der unterschiedlichen Herkunft der Kinder und Senioren (und natürlich des Altersunterschiedes), stets die kulturelle Komponente (kulturelle Kapitalform) gefördert.

Zusammengefasst werden drei Kapitalformen des Menschen durch das Angebot Hopp-la Tandem verstärkt: die soziale, kulturelle und das körperliche Kapital (Vgl. dazu Gasser et al., 2015). Diese sollen in gemeinsame Guidelines eingebettet werden. Von grosser Wichtigkeit ist dabei das Verständnis und die Akzeptanz der Guidelines aller Beteiligten, denn nur so ist eine erfolgreiche Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem möglich.

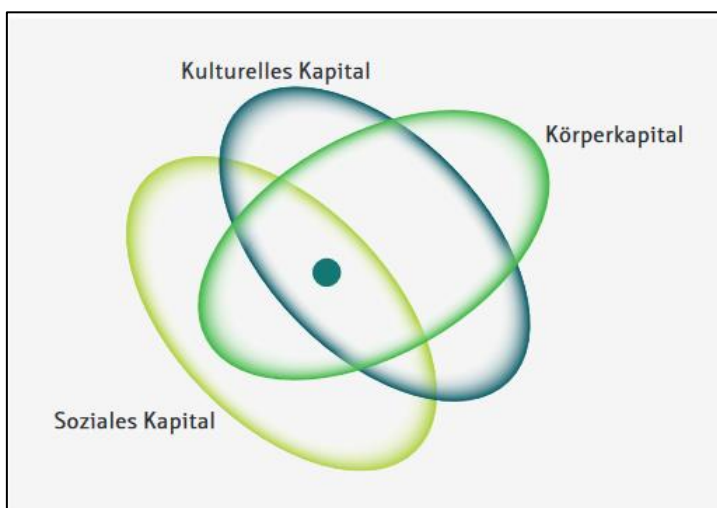


Abb. 18: Stärkung der Kapitalformen (in Anlehnung an Gasser et al., 2015)

In diesem Sinne sollen folgende Leitfragen beantwortet und mit allen Beteiligten kooperativ eine Lösung gefunden werden:

1. Worin liegen die Grundsätze und die Vorstellung der Schlüsselpersonen in Bezug zum Inhalt des Angebots?
2. Verfolgen alle Beteiligten im Angebot Hopp-la Tandem die gleichen Guidelines?

6.5.2 Personenbezogene Anforderungen

Schlüsselpersonen im institutionellen Setting Alters- und Pflegeheim und Tagesstruktur/Schule: Betreuer, Heimleiter und Tagesstruktur-/Schulleiter

Betreuer

Es wird mindestens eine Betreuungsperson pro Institution der Kinder bzw. Senioren miteinbezogen. Die Betreuer sollten hauptamtliche Mitarbeiter der Institution sein, welche mit viel Motivation das Angebot begleiten und mitgestalten. Denn dadurch wird gewährleistet, dass die Betreuer fundiertes Wissen über ihre Gruppe und deren Voraussetzungen besitzen und schliesslich auch eine sinnvolle Teilnehmersauswahl treffen. Sie übernehmen die Koordinationsleitung auf interner (Koordination im Alters- und Pflegeheim, KITA/Schule), sowie externer Ebene (Angehörige/Beistand, Eltern). Während der Tandemlektionen nehmen sie eine Unterstützungsfunktion ein, da sie als Vertrauensperson bei Problemen oder anderen Anliegen adäquat handeln können.

Heimleiter und Tagesstruktur-/Schulleiter

Die Heimleiter und Tagesstruktur-/ Schulleiter der Institution werden von der Betreuungsperson über das Angebot Hopp-la Tandem und das weitere Vorgehen informiert, zudem wird beim Vorgesetzten die Genehmigung eingeholt. Bei Bedarf werden die Heim- bzw. Schulleiter zur Informationsveranstaltung eingeladen, ansonsten geben die Homepage oder das Projektdossier Einblick über das Angebot. Je nach Institution liegt der Entscheid alleine bei der Betreuungsperson (Aktivierungsleitung oder Tagesbetreuer/Lehrer), ob das Angebot implementiert wird oder nicht. Nichtsdestotrotz sollten die Heimleiter und Tagesstruktur-/Schulleiter den Sinn und Zweck des Angebots verstehen, im besten Fall die Philosophie der Stiftung Hopp-la unterstützen (siehe Kap. 6.5.1). Denn nur so ist die Nachhaltigkeit des Angebots Hopp-la Tandem im institutionellen Setting gewährleistet.

Hopp-la Tandem Leiter

Auf Seiten der Stiftung Hopp-la ist mindestens ein Hopp-la Tandem Leiter notwendig für eine reibungslose Implementation des Angebots. Der Hopp-la Tandem Leiter übernimmt die Aufgabe der grundlegenden Koordination während der Planung, Umsetzung und Evaluation. Während der Tandemlektion übernimmt er die Hauptleitung und wird durch die Betreuer bei Bedarf unterstützt.

Leitungsteam

Voraussetzung für ein Gelingen des Angebots Hopp-la Tandem ist eine gute Zusammenarbeit zwischen der Stiftung Hopp-la und der beiden Institutionen. Zu Beginn wird ein Leitungsteam zusammengestellt, welche aus einer Person (Betreuer) der jeweiligen Institution und dem Hopp-la Tandem Leiter besteht. Das Leitungsteam bestimmt die grundlegenden Umsetzungsmodalitäten, wie zeitliche, räumliche, personelle Rahmenbedingungen des Angebots, Kommunikationsart, Guidelines und nimmt sich Zeit für Teamsitzungen. Die Koordination zwischen den beiden Institutionen verläuft über die Stiftung Hopp-la. Sie übernimmt eine vermittelnde und koordinierende Rolle zwischen allen Parteien. Somit basiert die Planung, Umsetzung und Reflexion auf einem partizipativen Mitwirkungsprozess.



Abb. 19: Leitungsteam und ihre Aufgaben

Teilnehmer: Kinder und Senioren

Das Anforderungsprofil der Teilnehmenden definiert sich folgendermassen (in Anlehnung an Krumbach et al., 2015):

Allgemein:

- Freiwilligkeit zur Teilnahme
- Freude und Interesse an der jüngeren/älteren Generation, aggressionsfreies Verhalten
- offen für Zweier- und Gruppenaktivitäten
- Fähigkeit ca. eine Stunde an bewegungsorientierter Begegnung teilnehmen zu können

Senior:

- Freude und Interesse an Kontakt mit Kindern und Bewegung
- Mindestmass an Hör-, Seh-, Erinnerungs-, Ausdrucksvermögen
- Mindestmass an Mobilität
- Bei geschlossener Struktur: Verpflichtung zur regelmässigen Teilnahme

Kind:

- Freude an Spiel und Bewegung und Interesse an der älteren Generation und Offenheit für neue Erfahrungen

Das definierte Anforderungsprofil ist als Orientierungshilfe zu betrachten. Schliesslich liegt die endgültige Entscheidung bei den Betreuern (Aktivierungsleiter, Kinderbetreuer/Lehrer), inwiefern sich ein Senior/ Kind für das Angebot Hopp-la Tandem eignet oder eben nicht. Zudem wird die Anzahl Teilnehmer im Leitungsteam im Voraus klar bestimmt. Bei der Planung ist zu beachten, dass die vier Anforderungen aufeinander abgestimmt sein müssen; die Zusammenstellung der Gruppe entsteht daher immer in Abwägung mit den anderen Anforderungen. Das soll heissen, die personellen Anforderungen (Betreuer, Pfleger) und die inhaltlichen Anforderungen (intergenerative Begegnung mit Fokus auf Bewegung) sind auf die Teilnehmer abgestimmt und auch umgekehrt. Beispielsweise ist zu klären, ob eine stark körperlich eingeschränkte Person von einem zusätzlichen Betreuer (personelle Anforderung) begleitet werden kann oder anders gesehen, ob sie ohne zusätzliche Betreuung angemessen in der Tandemlektion teilnehmen kann ohne den (Bewegungs-) Fluss (inhaltliche Anforderung) der Lektion zu stören.

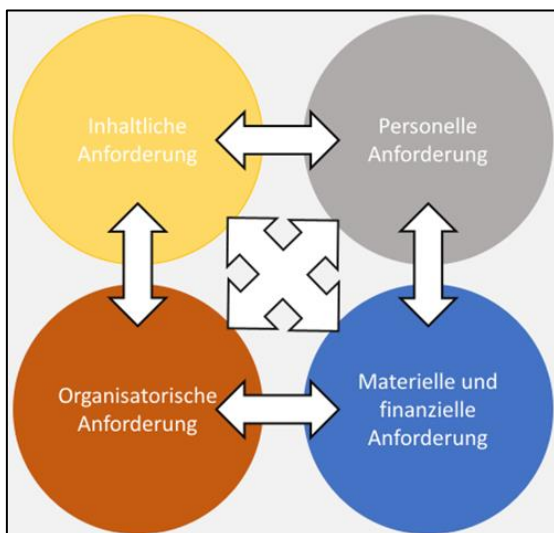


Abb. 20: Gegenseitige Abwägung der Anforderungen

Freiwillige Teilnahme

Die freiwillige Teilnahme ist von zentraler Bedeutung. So kann es bei der geschlossenen Struktur durchaus sein, dass nach der Schnupperstunde oder während der ersten Tandemlektionen bereits vorgesehene Teilnehmer wegfallen. Dies soll durchaus vom Leitungsteam akzeptiert und schliesslich eine angemessene Lösung gefunden werden.

Für eine adäquate Abklärung der personellen Anforderungen sind folgende Leitfragen zu beantworten:

1. Ist eine hauptamtliche Person aus der jeweiligen Institution (Alters- und Pflegeheim, Tagesstruktur/Schule) gewillt, die Verantwortung während des Angebots Hopp-la Tandem zu übernehmen? Ist diese Person motiviert, für Teamsitzungen verfügbar und mit den Guidelines einverstanden?
2. Wurde der Heimleiter bzw. Tages-/Schulleiter über das Angebot Hopp-la Tandem informiert und ist er/sie mit der Implementation einverstanden? Verfolgt der Vorgesetzte eine ähnliche Philosophie, so dass die Nachhaltigkeit des Angebots gewährleistet ist?
3. Sind die Betreuer (und die Institution) für eine kooperative Interaktion mit der Stiftung Hopp-la bereit, so dass eine erfolgreiche Umsetzung möglich ist?
4. Ist der Betreuer mit der Gruppe vertraut und kann er eine passende Auswahl der Teilnehmer zusammenstellen, sowie deren Begleitung sicherstellen?
5. Kann eine Gruppe erstellt werden, so dass...
 - ...die Teilnahme auf Freiwilligkeit beruht?
 - ...das Anforderungsprofil erfüllt wird?
 - ...eine angemessene Gruppengrösse entsteht?
 - ...bei einer geschlossenen Struktur die Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme besteht?

6.5.3 Räumliche Anforderungen

Die räumliche Anforderung bezieht sich auf die externe (Distanz der Institutionen) und die interne Raumbene (verfügbarer Raum in der Institution). Von Wichtigkeit ist, dass sich die Institutionen in unmittelbarer Nähe befinden (idealerweise max. 15 Minuten Fussweg). Im besten Fall befinden sich beide Institutionen unter einem Dach. Der Hauptverantwortliche in der Institution im Alters- und Pflegeheim klärt die räumliche Verfügbarkeit ab, in Abwägung mit der zeitlichen Verfügbarkeit der Tagesstruktur/Schule. Das Alters- und Pflegeheim sollte einen ausreichend grossen Raum zur Verfügung stellen, damit zum einen Platz für den Sitzkreis mit Stühlen

und zum anderen die Möglichkeit für Spiel und Bewegung gesichert sind. Idealerweise findet das Angebot in einem geschlossenen Raum statt, damit die Gruppe nicht von anderen Störreizen abgelenkt wird (Lärm etc.). Falls es die Raumverhältnisse zulassen, ist es ideal, wenn es Tische vor Ort hat (z.B. für Aktivitäten am Tisch, gemeinsames z'Vieri/z'Züni essen etc.).

Folgende Leitfragen werden dazu geklärt:

1. Ist die Institution in unmittelbarer Nähe?
2. Ist ein adäquater Raum im Alters- und Pflegeheim vorhanden, so dass die Tandemlektion störungsfrei und bewegungsreich stattfinden kann?

6.5.4 Organisatorische Anforderungen

Teilnehmerrekrutierung

Vor allem in Alters- und Pflegeheimen, in denen Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Ressourcen wohnhaft sind, muss die Teilnehmerrekrutierung geklärt werden und dafür sind folgende Fragen zu beantworten:

1. Wie werden fragile, vulnerable ältere Menschen auf das Angebot Hopp-la Tandem aufmerksam gemacht?
2. Können die Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder sprachlichen Defiziten, das Hopp-la Tandem überhaupt nutzen?

Auf Seiten der Kinder ist zu klären, inwiefern das Interesse/ Motivation für die Bewegung mit der älteren Generation vorhanden ist und wie sie auf die je nachdem noch unbekanntere Generation (nächstfolgende Generation nach ihren Grosseltern) sensibilisiert sind.

In diesem Sinne ist wieder eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Leiter auf Seiten der Stiftung Hopp-la und der Institutionen von hoher Relevanz. Gemeinsam soll geklärt werden, wie die Teilnehmer bestmöglich rekrutiert werden (bspw. Senior: Informationsabend, Kinder: Schnupperstunde im Heim oder Thematisierung in der Institution selbst) und welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit alle Interessierten mit ihren individuellen Voraussetzungen entspannt und mit viel Freude am Angebot Hopp-la Tandem teilnehmen können.

Teamsitzungen

Für die Sicherstellung einer erfolgreichen Umsetzung ist das Leitungsteam bereit, an Teamsitzungen teilzunehmen. Denn dabei findet nicht nur eine Situationsanalyse des stattfindenden Angebots statt, welche für die Optimierung des momentanen Verlaufs und die Reflexion des Angebots essentiell sind, sondern es wird dem Angebot auch Gewicht verliehen. In anderen Worten ist das Angebot unter anderem bei den Beteiligten durch die Tandemlektionen zwar präsent, aber auch die Ver-

und Überbearbeitung des gesamten Angebots führen dazu, dass die Philosophie bzw. die Wichtigkeit des Angebots bei allen Beteiligten verankert wird. Dadurch kann ein nachhaltiger Grundgedanke für das Angebot Hopp-la Tandem entstehen.

Es sollten mind. zwei Teamsitzungen während des Verlaufs des Angebots stattfinden. Die erste Sitzung findet idealerweise in der Hälfte des Durchführungszeitraums statt (Optimierung des Verlaufs), die zweite am Ende im Sinne einer Abschlussitzung (Reflexion und Optimierung der nächsten Staffel).

Einbezug weiterer Schlüsselpersonen im institutionellen Setting: Pflegedienst und Eltern

Eine allgemeine Informationsweiterleitung an den Pflegedienst und an die Eltern im Rahmen einer Informationsveranstaltung oder über ein Informationsschreiben hat sich bewährt. Die Aufklärung der Eltern und Pfleger dient unter anderem auch der Sensibilisierung für den intergenerativen Bewegungsförderungsansatz. In der Praxis hat sich auch gezeigt, dass durch den Einbezug des Pflegedienstes Verspätungen und Terminüberschneidungen der Senioren verhindert werden können.

Gemäss den organisatorischen Anforderungen sind folgende Leitfragen zu klären:

1. Wie erfolgt die Teilnehmerrekrutierung? Wird die Zielgruppe entsprechend erreicht und können Teilnehmer mobilisiert werden?
2. Ist das Leitungsteam bestehend aus dem Hopp-la Tandem Leiter und den fachkompetenten Betreuern aus den Institutionen bereit, kooperativ zu handeln und für Teamsitzungen offen?
3. Wurden der Pflegedienst und die Eltern ausreichend informiert?

6.5.5 Finanzielle und materielle Anforderungen

Für eine kreative und bewegungsreiche Tandemlektion ist eine bestimmte materielle Ressource notwendig, wie bspw. Ballone, Jongliertücher oder Schwungtuch. Oftmals reicht die Materialausstattung im Alters- und Pflegeheim aus, welche in den Aktivierungsstunden bereits zur Anwendung kommt. Dieses kann mit einfachen Alltags- und Naturmaterialien wie z.B. Zeitungen, Steine ergänzt werden. Das vorhandene Material sollte im Voraus begutachtet werden, damit fehlendes Material früh genug organisiert wird. Im Falle von Zusatzkosten wird in Absprache mit dem Leitungsteam geklärt, von wem der finanzielle Mehraufwand getragen wird (siehe Kap. 8).

7 Diskussion

Die enge Zusammenarbeit mit den Schlüsselpersonen aus den drei Pilotprojekten (Holbeinhof, Weiherweg und Pratteln) und die Kooperation mit der Generationsbrücke Deutschland verhalfen dieser Masterarbeit, das primäre Ziel zu erreichen: Die Entwicklung eines Leitfadens für die Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem im Raum Basel. Das Angebot Hopp-la Tandem ist als Begleitangebot in das Pilotprojekt „Begegnung durch Bewegung – Gemeinsam fit mit Spiel und Spass“ der Stiftung Hopp-la integriert. Sie ist eine wichtige Massnahme zur Verbreitung der Philosophie «Generationen in Bewegung». Basierend auf dem Leitfaden sollen fortlaufend weitere Kooperationspartnerschaften zwischen Schulen und Kindertageseinrichtungen sowie Alters- und Pflegeheimen entstehen. Um die Qualität und Professionalität des Angebots Hopp-la Tandem zu gewährleisten, wird zusammen mit dem Departement Sport, Bewegung und Gesundheit die Planung und Durchführung wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Das Interesse der Akteure und der Zielgruppe, die Pilotprojekte Holbeinhof und Weiherweg zukünftig in Zusammenarbeit mit der Stiftung Hopp-la fortzusetzen und die eigenständige Weiterführung des Angebots Hopp-la Tandem im Alters- und Pflegeheim Madle, sprechen für eine nachhaltige, generationenverbindende Bewegungsförderung im institutionellen Setting, welches als zweites Ziel der Masterarbeit definiert wurde.

Da eine tiefgründige Diskussion aller Erkenntnisse den Rahmen dieser Masterarbeit sprengen würde, werden hauptsächlich die wichtigsten Erkenntnisse aus den Beobachtungen und den Reflexionstreffen in Relation zur Literaturrecherche und der Bestandesaufnahme diskutiert, welche für die zukünftige Durchführung des Angebots Hopp-la Tandem von Relevanz sind. Zudem ist die Analyse der Methodik ein weiterer Bestandteil der Diskussion.

7.1 Analyse der Methodik

Die Analyse der intergenerativen Projekt-, Erfahrungs- und Forschungsberichte und deren Erkenntnisgewinn waren ein wichtiger Bestandteil für die Konzeption des Leitfadens. Da es sich aufgrund des bewegungsorientierten Kontextes um einen neuartigen Ansatz im institutionellen Setting handelte, war der Einbezug der Schlüsselpersonen eine unumgängliche Massnahme, welche zu wichtigem Praxiswissen verhalf. Weitere Hospitationstage, Fachtagungen und Weiterbildungen vergrösserten das wertvolle Know-How für die Praxis intergenerativer Arbeit mit dem Fokus auf Bewegung. Die Erhebungsmethode, bestehend aus Beobachtungsraster/-tabelle, Reflexionstreffen und Expertengesprächen mit den Betreuern der Senioren wurden aus vorherigen Fragebögen der Stiftung Hopp-la und der vorher genannten Erkenntnisse bestimmter Berichte erstellt. Es ist zu sagen, dass dies eine gute Vorlage für die Erhebungsmethode im institutionellen Setting bot. Der Beobachtungsraster

wurde jedoch nach dem ersten Pilotprojekt eingestellt. Da dieser nach mehreren Tandemlektionen keine neuen Erkenntnisse lieferte und die quantitativen Resultate für den Leitfaden nicht von Nutzen waren. Dank dieser Entscheidung konnte dafür genauer auf die Beobachtungstabelle (Lektionsplanung) eingegangen werden, welche zuvor neben dem gleichzeitigen Ausfüllen des Beobachtungsrasters litt. Die Evaluation basierte schliesslich auf der Beobachtungstabelle (Lektionsplanung), den Reflexionstreffen und den Expertengesprächen. Trotz des Erfahrungswissens des Beobachters bezüglich intergenerativer Begegnungen mit dem Schwerpunkt Bewegung war es schwierig, den Mehrwert für die Jüngeren und Älteren herauszulesen. Bereits die erste Tandemlektion zeigte die Komplexität des institutionellen Settings aufgrund räumlicher, personeller und inhaltlicher Bedingungen. In diesem institutionellen Setting ist vor allem die Zielgruppe des Alters- und Pflegeheims zu nennen. Aufgrund der Tatsache, dass die Hopp-la Tandem Leiter mit multimorbiden Personen zu tun hatten, scheint es gewagt zu sagen, dass das Erfahrungswissen bezüglich Senioren aus vorherigen Hopp-la Stunden von Nutzen waren, da sich diese in ihren Voraussetzungen differenzierten. Umso wichtiger waren die Reflexionssitzungen mit den Experten, sprich den Betreuern. Sie waren sensibel auf bestimmte Teilnehmer und konnten so wichtige Erkenntnisse liefern. Bei der Auswertung stellte sich heraus, dass sich die Resultate der Beobachtungen und die Reflexionssitzungen angemessen ergänzten. Die Beobachtungen ergaben unabdingbare Erkenntnisse für die Lektionsstruktur und -gestaltung, Funktion des Betreuers Senior/Kind, sowie für die Fachkompetenz der Hopp-la Tandem Leiter. Die Reflexionssitzungen zeigten unter anderem den Mehrwert der Zielgruppe wie auch für deren Institution, die Erkenntnisse der Selbstreflexion der Betreuer und mögliche Ansätze zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit auf. Des Weiteren konnten durch die Rückmeldungen der Betreuer die Bedürfnisse der Zielgruppe stets im Entwicklungsverlauf integriert werden, was gemäss Via ein Bestandteil erfolgreicher Evaluationen ist (Biedermann et al., 2012). Der Leitfaden selbst bestätigt die bereits zahlreichen gewonnenen Erfahrungen in diesem institutionellen Setting und bietet bereits ein mögliches Konstrukt zur Ermöglichung intergenerativer Begegnungen. Der Leitfaden wird somit ein flexibles Produkt sein, welches mit weiteren praxisnahen Erfahrungen ergänzt wird. Um zukünftig den Gewinn weiterer Erkenntnisse auf der sozio-emotionalen und biologisch-trainingswissenschaftlichen Ebene zu gewährleisten, sollten weitere Fachexperten miteinbezogen werden, sei es im sozialen wie auch aus dem medizinisch-therapeutischen Bereich. Diese Schlussfolgerung kann durch die wissenschaftliche Arbeit von Weltzien und Kollegen (2014) bekräftigt werden. Ihre systematische Evaluation überzeugt durch ihre interdisziplinäre Zusammenarbeit (Kindheitspädagogische Fachkräfte, gerontologische Fach-/Assistenzkräfte, Eltern und Angehörige der Hochbetagten). Die wissenschaftliche Arbeit «gestützte Begegnungen» geht darüber hinaus, indem sie Beobachtungen von Gesprächen zwischen den Kindern und anderen Fachkräften oder Eltern ausserhalb der eigentlichen Begegnungen durchführten. Schliesslich ist zu sagen, dass ihre Arbeit als

Vorzeigeprojekt angesehen werden kann und eine Kooperation zwischen ihnen und der Stiftung Hopp-la, insbesondere in Bezug auf das Angebot Hopp-la Tandem, von grossem Nutzen wäre.

7.2 Analyse der Pilotprojekte: Angebot Hopp-la Tandem

7.2.1 Fazit der Planung

«Wichtig ist, die Bedürfnisse der Akteure und Partner zu erheben und danach in die Planung einfließen zu lassen» (Biedermann et al., 2012). So bildet zum einen die frühzeitige Bedürfnisabklärung vor der Planung und der Mitwirkungsprozess währenddessen eine wichtige Komponente dieser Phase. Werden diese Aspekte eingehalten, kann eine hohe Akzeptanz des Angebots bei den Beteiligten erwartet werden (ebenda). Die Wichtigkeit der Partizipation aller Beteiligten zeigte sich an der Informationsveranstaltung des Pilotprojekts Weiherweg. Das Konzept der Generationsbrücke Deutschland mit dem neuen Schwerpunkt auf die Bewegung und die bereits von der Stiftung Hopp-la geplanten Anforderungen wurde von beiden Institutionen kaum akzeptiert. Denn es zeigten sich personelle (mögliche Teilnehmergruppe, Genehmigung des Vorgesetzten), organisatorische (auf Seiten des Alters- und Pflegeheims bezüglich Reservierung der Räumlichkeiten, Integrierung des neuen Angebots in den Wochenplan), sowie auch inhaltliche (festgelegte Partnerschaften, regelmässige Teilnahme) Diskrepanzen. Der Bedingung von Biedermann et al. (2012), zuerst eine Analyse der Ausgangssituation zu machen und dann den Prozess mit allen Beteiligten zu starten, wurde aufgrund des Geschehnisses im Pilotprojekt Weiherweg von den Leitern der Stiftung Hopp-la zugestimmt.

Die zeitlichen Rahmenbedingungen der Planung waren von der Institution abhängig. Während zwischen der Informationsveranstaltung und der ersten Begegnung zwischen Kind und Senior im Alters- und Pflegezentrum Weiherweg zehn Monate vergingen, brauchte es in den anderen zwei Pilotprojekten durchaus weniger (Pilot Holbeinhof: zwei Monate; Pilot Pratteln: drei Monate). Im Expertengespräch mit der Aktivierungsleitung aus dem Alters- und Pflegezentrum Weiherweg stellte sich heraus, dass der Entschluss bis solche Angebote stattfinden können, viele Prozesse (Gremien, Öffentlichkeitsarbeit etc.) durchläuft und daher ein halbes bis dreiviertel Jahre benötigt. Im Vergleich dazu wurde im ersten und dritten Pilotprojekt die Heimleitung eher informiert, als um Erlaubnis gefragt. Auch bei der Schulleitung und Tagesstrukturleitung genügte eine Informationsweitergabe, was folglich weniger Zeit für die Planung benötigte.

In diesem Kontext stellt sich auch die Frage, wer während des Angebots Hopp-la Tandem als entscheidende Schlüsselpersonen agieren? Und welche Personen nur informiert oder tiefer miteinbezogen werden müssen? Auch wenn es in diesen drei Pilotprojekten für die Implementation des Angebots Hopp-la Tandem genügte, die Aktivierungsleitung bzw. die Lehrer und Tagesstrukturleitung anzufragen und sie als

Verantwortliche für die Teilnehmer im Verlauf der Umsetzung zu bestimmen, hätte der Einbezug weiterer Schlüsselpersonen, wie Heimleitung, Pflegedienst, Eltern evtl. weitere positive nachhaltige Aspekte ermöglicht: Beispielsweise die Sensibilisierung auf die Philosophie «Generationen in Bewegung» oder die Bewegungsförderung im institutionellen Setting. Ob ein an die Eltern gerichteter Informationsbrief genügt, ist zu bezweifeln. So ist auch de Bock (2012) und Thüler (2006) davon überzeugt, dass der Einbezug der gesamten Einrichtung, sowie Familien und Ärzten eine nachhaltige Bewegungsförderung gewährleisten. Auch die Generationsbrücke Deutschland integriert die Eltern in ihr Vorhaben. Schliesslich ist zu sagen, dass dank dem Angebot Hopp-la Tandem immerhin die Alters- und Pflegeheime Weiherweg und Pratteln für eine nachhaltige (generationenübergreifende) Bewegungsförderung sensibilisiert wurden.

Des Weiteren kam der Vorschlag, auch die Bewohner vor der ersten Begegnung an eine Informationsveranstaltung einzuladen, welches die Teilnehmerrekrutierung erleichtern würde. Dieser Gedanke sollte nicht nur wegen der Teilnehmermobilisierung zukünftig genauer behandelt werden. Infolge der multimorbiden, heterogenen Teilnehmergruppe seitens der Bewohner war die Schwierigkeit der Lektionsgestaltung (adäquate Übungswahl für die ältere Generation, Sicherheitsgewährleistung) und eine vage Zielerreichung, während der getrennten Sequenz, ersichtlich. Aus diesem Grund könnte eine frühzeitige Absprache mit den Aktivierungsleitern über die individuellen Krankheiten und damit assoziierten Einschränkungen die (Lektions-) Planung der Hopp-la Tandem Leiter erleichtern.

Schliesslich ist zu sagen, dass der interaktive Prozess zwischen der Stiftung Hopp-la und den kooperativen Institutionen mit einem nicht zu unterschätzenden Zeitaufwand verbunden war. Inwiefern die Stiftung Hopp-la und die Beteiligten bei Berücksichtigung der oben genannten Aspekte mehr Profit ziehen würden, ist mit dem zeitlichen und organisatorischen Mehraufwand abzuwägen. In der folgenden Tabelle werden mögliche Verbesserungsvorschläge für die Planung zusammengefasst, welche aufgrund der nun bestehenden Erfahrungen und vorhandenen Instrumente möglich sind (Fotoerlaubnisschreiben, Kontaktliste, Elternbrief, Videoclip):

Tab. 23: Verbesserungsvorschläge für die Planung

Verbesserungsvorschläge für die Planung	
<i>Inhaltlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Situationsanalyse, Abklärung von Bedarf und Bedürfnissen vor der Informationsveranstaltung • Informationsweitergabe an Schlüsselpersonen (Projektdossier) • Motivation und Interesse fördern anhand Videoclip • Inhaltliche Schwerpunkte setzen: was wollen wir mit dem Angebot erreichen?
<i>Organisatorisch</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Fotoerlaubnis aller Teilnehmenden vor der Umsetzung einholen • Elternbrief der Schule bzw. Tagesstruktur mitgeben (Vorlage Elternbrief) • Art der Teilnehmerrekrutierung bestimmen:

	<ul style="list-style-type: none"> - Durch Aktivierungsleitung (in Absprache mit dem Pflegedienst) - Durch Informationsanlass gezielt für die Bewohner des Alters- und Pflegeheims (bez. Kinder Vgl. unten Schnupperstunde)
<i>Personell</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Heim-/Schul-/Tagesstrukturleitung nicht nur informieren, sondern auch als Schlüsselperson anerkennen und auf das Angebot sensibilisieren • Eltern und Angehörige in das Angebot miteinbeziehen (bspw. Informationsabend)
<i>Zeitlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Frühzeitige Situationsanalyse und Abklärung von Bedarf und Bedürfnissen • Zeitliche Rahmenbedingungen gleich nach der Informationsveranstaltung bestimmen (Termine der Begegnungen, Reflexionssitzungen)

7.2.2 Fazit der Umsetzung

Nachfolgend werden die wichtigsten Erkenntnisse zur Umsetzung aufgelistet und anschliessend reflektiert sowie kritisch bewertet. Zudem werden praxisnahe Überlegungen/Empfehlungen für zukünftige Projekte gemacht.

- Das Angebot Hopp-la Tandem ermöglicht eine intergenerative Begegnung. Der Mehrwert ist hauptsächlich auf der sozio-emotionalen Ebene erkennbar.
- Die Senioren und die älteren Kinder ziehen im Vergleich zu den jüngeren Kindern eher einen Profit.
- Erkenntnisse des Vier-Ellipsen-Modells bezüglich des Angebots Hopp-la Tandem (siehe Kap. 4.1.3): Sozialer Mehrwert > kultureller Mehrwert > körperlicher Mehrwert > ökonomischer Mehrwert.
- Bestimmte Voraussetzungen der Teilnehmer (Kind/Senior) erschweren oder vereinfachen die bewegungsorientierte Begegnung.
- Partizipation während der Tandemlektion: Der Hopp-la Tandem Leiter und die Betreuer ergänzen sich in der Funktion gegenseitig.
- Die Schnupperstunde fördert die Sensibilisierung der Kinder auf die ältere Generation und ihre Institution.
- Sowohl die offene als auch die geschlossene Struktur ermöglichen eine bewegungsorientierte Begegnung.

«Vorrangiges Ziel der Generationsbrücke ist es, den teilnehmenden Altenpflegeheimbewohnern und Kindern / Jugendlichen ein regelmäßiges Miteinander und Glücksmomente zu ermöglichen» (Krumbach et al., 2015). Die Spontanbefragungen der Senioren und Kinder zeigten, dass die Begegnungen mit Fokus Bewegung im Rahmen der Pilotprojekte das vorrangige Ziel der Generationsbrücke erreichten. So hat die bewegungsorientierte Begegnung der Mehrheit der Teilnehmer (98% Senioren/ 89% Kinder) gefallen (Meier, 2017). Auch aus der Perspektive der Experten

ist ein Mehrwert für beide Generationen ersichtlich, hauptsächlich auf der sozio-emotionalen Ebene. Dazu erwähnt die Generationsbrücke Deutschland als weiteres wichtiges Ziel das soziale Lernen der Kinder in ihrem nahegelegenen Lebensumfeld anhand der Sensibilisierung der jüngeren Generation für die Lebenssituation und Einschränkungen der pflegebedürftigen Menschen (Krumbach et al., 2015). Diese genannte Zielerreichung wird vor allem im dritten Pilotprojekt Madle bestätigt. So konnten Aussagen wie «Mach kei Buggelhaltig» oder das Interesse für bestimmte Hilfsmittel (bspw. Hörgerät, Rollator) der betagten Menschen von der Lehrperson im Schulzimmer vernommen werden. Zusätzlich konnte die aktive Unterstützung auf Seiten der Kinder während bestimmter Übungen beobachtet werden. Dies wird von Weltzien (2014) auf der Ebene des Perspektivenwechsels als Kompetenzerleben und Bewusstsein der eigenen Autonomie interpretiert. Von diesem sozialen Mehrwert scheinen die älteren Kinder im Vergleich zu den jüngeren (8-11 Jahre vs. 4-7 Jahre) im ersten und zweiten Pilotprojekt mehr zu profitieren. Diese Behauptung beruht ausschliesslich auf drei Punkten: dem sensibilisierten Verhalten, der stärkeren Wahrnehmung und der aktiven Auseinandersetzung der älteren Kinder ausserhalb der Institutionen. Ob diese Vermutung berechtigt ist, ist anzuzweifeln. Denn zum einen wurden im dritten Pilotprojekt ausschliesslich positive Erfahrungen mit den sechs bis acht Jährigen gesammelt, und zum anderen zieht die empirische Studie «gestützte Begegnungen» aus der kindheitspädagogischen Perspektive einen grossen Nutzen für ihre befragten Kinder, welche ein durchschnittliches Alter von ca. fünf Jahren hatten (Weltzien, 2014). Es scheint daher schwierig, eine klare Altersvorgabe für die Kinder zu bestimmen. Auf Seiten der Senioren sind der Besuch der jüngeren Generation und der aktive Austausch eine extreme Bereicherung, welche oftmals mit eigenen Lebenserfahrungen in Verbindung gebracht wurde (ehemalige Primarlehrerin, früh verstorbener Sohn). Nicht nur der Kontakt mit den Kindern, sondern auch die Interaktion mit den jungen Hopp-la Tandem Leitern schien für sie mit viel Freude verbunden zu sein.

Neben der Förderung der sozialen Komponente zeigt sich aus den Expertengesprächen in Bezug zum Vier-Ellipsen-Model, dass auch das kulturelle Kapital dank dem Angebot Hopp-la Tandem gesteigert wird. Sei es aufgrund des Altersunterschieds – im Sinne einer unterschiedlichen Alterskultur – oder der unterschiedlichen Herkunft. Demzufolge lernen die Teilnehmer voneinander, miteinander und übereinander, was schliesslich im Kontext des intergenerationalen Lernens zusammengefasst werden kann (Binne, 2014).

Inwiefern die Teilnehmer ihr Körperkapital stärken, wird von den Experten differenziert betrachtet. Die Senioren aus den Pilotprojekten Weiherweg und Madle profitieren dank dem Angebot Hopp-la Tandem von einer zusätzlichen Bewegungseinheit in der Institution. Durch die Präsenz der Kinder trauen sich die Bewohner mehr zu, was auch im Angebot Hopp-la Fit erkannt wurde (Vitti, 2016). Eine gegensätzliche Meinung wird von den Betreuern des ersten Pilotprojekts vertreten: So werden in

anderen Angeboten im Alters- und Pflegeheim die Bewohner körperlich spezifischer gefördert. Dazu ist zu erwähnen, dass das erste Pilotprojekt eher Erprobungscharakter hatte und eine adäquate Übungssammlung für dieses institutionelle Setting noch nicht vorhanden war. Zudem spielte die abwechselnde, heterogene Gruppe zur Gewährleistung eines dynamischen Bewegungsflusses eine entscheidende Rolle in diesem Pilotprojekt. Dennoch ist der tatsächliche, körperliche Gewinn für die Senioren zu hinterfragen. Mittels der getrennten Sequenz der Generationen wurden ca. 15 Minuten lang spezifische Mobilisations- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Diese wurden zuvor in Absprache mit den Betreuern der Senioren und mittels Hospitationen in Aktivierungsstunden ausgewählt. Aufgrund der komplexen, multimorbiden Gruppe mit unterschiedlichen Voraussetzungen konnte nicht auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Zudem wusste der Hopp-la Tandem Leiter über die Anamnese einzelner Teilnehmer nicht Bescheid. Es stellt sich die Frage, ob der Fokus (Beinkräftigung, Gleichgewichtstraining, Sturzprävention) in jedem Pilotprojekt korrekt gesetzt wurde, da hauptsächlich im ersten Pilotprojekt kognitiv schwache und Rollstuhlfahrer anwesend waren und in all diesen drei Pilotprojekten nur eine Person mit leichter Betreuung stehen konnte. Vielleicht wären Übungen (bspw. Beckenbodentraining) für andere allgemein bekannte Probleme in Alters- und Pflegeheimen wie Inkontinenz angemessener gewesen. Dadurch hätte der Hopp-la Tandem Leiter wahrscheinlich die Mehrheit der Bewohner hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Problematik eher erreicht. Die Gegebenheit fehlender spezifischer Empfehlungen für hochbetagte, fragile Menschen erschwert eine angemessene Planung der getrennten Sequenz zusätzlich. Eine mögliche Orientierungshilfe für ein Trainingsprotokoll wäre diejenige von Weening-Dijksterhuis et al. (2011) (siehe Kap. 2.2.4). In Anbetracht der Studien von Theo et al. (2011) und Seino et al. (2017) scheinen multifaktorielle Interventionen bestehend aus Krafttraining, Ernährungs- und psychosoziale Programme die Fragilität und funktionelle Gesundheit positiv zu beeinflussen. Dieses Ergebnis spricht wiederum für das Angebot Hopp-la Tandem, da die älteren Personen durch die Kinder auf sozialer Ebene bereichert werden, der gemeinsame «z’Nüni/z’Vieri» die älteren Personen zum Trinken und Essen motiviert und der spezifische Kraftteil in der getrennten Sequenz die körperlichen Aspekte abdeckt. Laut Granacher et al. (2011b) könnte letzteres mit einer gemeinsamen Trainingsgruppe die Motivation und Effizienz der Teilnehmer erhöhen. Dieser Ansatz wird von einer Expertin aufgrund motivationaler Bedingungen der Senioren - während der getrennten Sequenz - bekräftigt. Gemäss den Einzelbefragungen von Meier (2017) schien die Tandemlektion für den grössten Teil der Kindergruppe kaum anstrengend zu sein. Daher könnte ein gemeinsamer Kräftigungsteil durchaus Potential haben und den Spass- wie auch den Motivationsfaktor erhöhen.

Nicht zuletzt zeigt sich, dass laut den Experten das ökonomische Kapital nicht verstärkt wird. Die diesbezügliche Aussage eines Experten «es kostet ja nichts» ist für

Personen mit wenig ökonomischem Kapital sehr relevant (Gasser et al., 2015). Diesbezüglich sollte in zukünftigen Implementationen des Angebots Hopp-la Tandem die Kostenfrage berücksichtigt werden (siehe Kap.8). Zudem sind vulnerable Menschen nicht nur auf kostenlose Unterstützungsangebote angewiesen, sondern auch auf soziale Beziehungen (Gasser et al., 2015). Die Entwicklung der Beziehung zu der jüngeren Generation im Verlaufe des Angebots Hopp-la Tandem hat nicht per se einen Einfluss auf das ökonomische Kapital der gegenwärtigen Teilnehmer, es könnte aber angesichts des demografischen Wandels mit einer fragwürdigen Sozialpolitik durchaus die Generationensolidarität fördern. Dies käme folglich einer jüngeren Generation zugute. Daher könnte das Angebot Hopp-la Tandem in einem weiteren Sinn den Unsicherheiten wie der Sicherung der Fürsorge- und Sozialisationsaufgaben sowie der Renten entgegenwirken.

Angesichts der Tatsache, dass sich die Kinder in einem Reifungsprozess befinden, vermehrt vom Bewegungsmangel betroffen sind (folglich wenig Körperkapital), immer mehr der Technisierung und Modernisierung der Gesellschaft ausgesetzt sind (folglich wenig soziales und kulturelles Kapital) und bereits in frühen Jahren mit gesundheitlichen Beschwerden zu kämpfen haben, können sie als eine vulnerable Gruppe bezeichnet werden (Effertz et al., 2015; Knöpfli et al., 2007). In diesem Sinne ist die Vulnerabilität ein gemeinsamer Faktor von Jung und Alt (siehe Kap. 4.1.3). Schlussfolgernd lässt sich das Vier-Ellipsen-Model nicht nur bei den Senioren, sondern auch bei den Kindern anwenden. Das Angebot Hopp-la Tandem bietet gute Voraussetzungen für die Stärkung der Kapitalformen vulnerabler Menschen und diese werden in der nächsten Grafik nochmals zusammenfassend veranschaulicht:

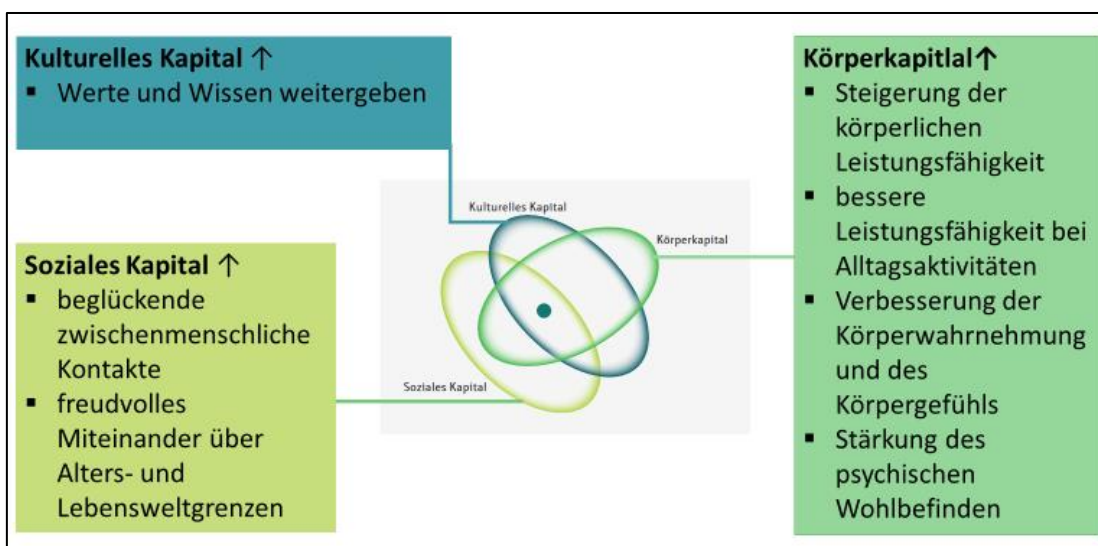


Abb. 21: Stärkung der Kapitalformen dank dem Hopp-la Tandem (in Anlehnung an Gasser et. al., 2015; Wick, 2014; Vitti, 2016)

Eingeschränkte Voraussetzungen der Teilnehmer erschwerten die Begegnung und waren öfters eine Herausforderung für den Hopp-la Tandem Leiter. Dies zeigte sich

nicht nur durch die Vermeidung des Kontakts kognitiv schwacher Betagten seitens der Kinder (im ersten Pilotprojekt), sondern auch teils durch die Überforderung der Senioren in der getrennten Sequenz. Als Konsequenz schien die Bewegungsdynamik nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ zu leiden. Die Literaturrecherche zeigt, dass eine Sportbiografie zum Ausfüllen und eine Einteilung von Zielgruppen hilfreich wäre. Denn dadurch können spezifische Angebote gemacht werden (Hausmann, 2011; Thüler, 2006). Nach Thüler (2006) sollten sicherlich diese vier Zielgruppen in Alters- und Pflegeheimen beachtet werden:

- Sportlich bereits Aktive: Bewegen sich im Heim regelmässig und besuchen wöchentlich Bewegungs- und Turnstunden
- Sportlich ab und zu Aktive: Punktuelle Beteiligung an Aktivitäten
- Früher mal sportlich: Heimbewohner, welche früher (Kindheit, Erwachsenen- und Seniorenalter) körperlich aktiv waren
- Sportlich Inaktive: Heimbewohner, die sich seit der Kindheit kaum sportlich betätigt haben

Das Angebot Hopp-la Tandem bietet durchaus das Potential, auch sportlich inaktive Heimbewohner zu erreichen. Laut Experten macht nicht die Komponente «Bewegung», sondern die soziale, emotionale Bereicherung des Kindes das Angebot attraktiv. Die Generationsbrücke hat ein klar definiertes Anforderungsprofil, welches bestimmte Voraussetzungen vorgibt. Demnach dürften stark kognitiv eingeschränkte Personen an den intergenerativen Begegnungen nicht teilhaben. Im ersten und dritten Pilotprojekt waren demenzkranke Personen beteiligt, die von Glücksmomenten und bewegungsreichen Aktivitäten profitierten. Wolfensberger (2013) ergänzt dazu, dass demenzkranke Menschen während der intergenerativen Begegnung wacher wirken und sich mehr an Interaktionen beteiligen. Inwiefern demenzkranke Personen vom Angebot Hopp-la Tandem tatsächlich profitieren, müsste zukünftig genauer untersucht werden.

Die Partizipation mit den Institutionen war nicht nur während der Planung, sondern auch in den Tandemlektionen von grosser Priorität. Die Funktion des Hopp-la Tandem Leiters und deren der Betreuer schien sich angemessen zu ergänzen. Während der Leiter für die Hauptleitung und -führung verantwortlich war, konnten die Betreuer auf einzelne Teilnehmer durch Unterstützung, Motivation und Erklärungen eingehen. In diesem Zusammenhang ist abzuwägen, wie viele Erwachsene für die Leitung und Betreuung benötigt werden. Nerouz und Suter (2010) befürworten die aktive Beteiligung der Betreuer während den bewegungsorientierten Begegnungen zur Unterstützung des «Generationenleiters». Zwei Tandemlektionen im dritten Pilotprojekt bestätigen, dass die Anwesenheit eines Hopp-la Tandem Leiters nicht zwingend ist, und die Hauptleitungsfunktion auch von den Betreuern besetzt werden

kann. Diese Aussage beruht aber auf dem Fakt, dass die Betreuungsperson (Aktivierungsleiter) einen bewegungstherapeutischen Hintergrund hat. Wichtig für zukünftige Tandemlektionen ist somit, dass die Hauptleitung von einer Person mit bewegungstherapeutischem und -pädagogischem, teilnehmerbasierendem und generationenverbindenden Know-how übernommen wird. Schliesslich ist zu sagen, dass die eigenständige Leitung der Betreuer für die Multiplikation und die Nachhaltigkeit des Angebots Hopp-la Tandem von grosser Relevanz wäre (siehe Kap.8).

Während die Senioren im Alters- und Pflegeheim von den Betreuern rekrutiert wurden, konnten die Kinder anhand einer Schnupperstunde auf die bevorstehenden Tandemlektionen eingeführt werden. Das Konzept der Generationsbrücke Deutschland basiert auf einer klar strukturierten Vorbereitung der Kinder in deren Einrichtung (ohne Senioren) vor der ersten generationenübergreifenden Begegnung. Das Ziel dabei ist, Vorfremde und Sicherheit zu entwickeln sowie die Bedeutung ihrer Teilnahme zu vermitteln. Dadurch ist zugleich eine sinnvolle Bildung der Partnerschaft gewährleistet. Die geplante Schnupperstunde im dritten Pilotprojekt hat sich ebenso bewährt. Die 30-minütige Bewegungsstunde und der Rundgang im Alters- und Pflegeheim stärkten die Sensibilisierung der jüngeren Generation auf die körperlichen, sozialen und räumlichen Gegebenheiten der in Alters- und Pflegeheimen wohnhaften Personen. Inwiefern aber die bewusste Auseinandersetzung der Lehrperson und der Kinder in der Schule dazu beitrug, steht offen. Aus diesem Grund sollte diese geplante Schnupperstunde in Zukunft auch in anderen Einrichtungen der Kinder erprobt werden.

«Feste Partnerschaft in fester Gruppe (Krumbach et al., 2015)» lautet der dritte Grundpfeiler der Generationsbrücke Deutschland. Denn die feste Partnerschaft ermöglicht eine stärkere Vertrauensentwicklung zwischen den Generationen. Die entstandene Vertrautheit zwischen den Kindern und Senioren im ersten und zweiten Pilotprojekt zeigt, dass eine feste Partnerschaft nicht zwingend ist. Demnach wurde dieser Grundpfeiler angepasst, welches im Angebot Hopp-la Tandem als offene Struktur definiert wird. Unabhängig von der offenen (keine feste Partnerschaft) oder geschlossenen Struktur (feste Partnerschaft) orientierte sich die Tandemlektion an strukturierten und ritualisierten Begegnungen. Dieser Schwerpunkt ist nicht nur von der Generationsbrücke Deutschland gegeben, sondern wird auch von anderen wissenschaftlichen Arbeiten befürwortet (Hausammann, 2011; Vitti, 2016). Neben der Stärkung des Gruppengefühls durch Rituale sind auch wiederholende Aktivitäten von grossem Vorteil. Hauptsächlich bei kognitiv schwachen Betagten und jüngeren Kindern kann dadurch eine Überforderung vermieden werden (Meier, 2017). Zuletzt ist zu erwähnen, dass die Partizipation der Teilnehmer bezüglich Gestaltung der Tandemlektion wünschenswert ist. So können eigene Ideen der Kinder für die getrennte Sequenz und bekannte Lieder den Spass- und Motivationsfaktor erhöhen.

Die folgende Abbildung dient zur Veranschaulichung der Konzeptanpassungen der Generationsbrücke Deutschland basierend auf den drei Pilotprojekten in Basel:



Abb. 22: Anpassung des Konzepts der Generationsbrücke Deutschland

Zum Schluss ist nochmals die Evaluation des Angebots Hopp-la Tandem zu betonen. Durch die Ermittlung der Bedürfnisse der Zielgruppe, kann das Angebot fortlaufend angepasst werden und daher beziehen sich diese Konzeptanpassungen nur auf gegenwärtige Bedingungen des Raumes Basel. Basierend auf dem Fundament der Partizipation können sich diese je nach institutionellem Setting ändern, was von der Stiftung Hopp-la auch begrüsst wird (siehe Kap. 8).

7.2.3 Fazit der Reflexion

Die Reflexionssitzungen und die spontanen Gespräche nach der Lektion verhalfen dem Pilotprojekt zu wertvollen Erkenntnissen, welche nicht nur für die gegenwärtige Umsetzung, sondern auch für die nächstfolgenden Staffeln von Nutzen waren. Dank einer Traktandenliste konnten innerhalb von 45 Minuten wichtige subjektive und objektive Aspekte thematisiert werden, die schliesslich mit den Beobachtungen verglichen wurden. Die Beobachtungstabelle (Lektionsplanung) ist für die Optimierung der nächsten Lektion unabdingbar. Dadurch konnten nicht nur einzelne Übungen kritisch bewertet, sondern dem Hopp-la Tandem Leiter auch wichtige fachdidaktische Rückmeldungen vermittelt werden. Da die Reflexionssitzung und die Beobachtungstabelle von den Experten als «professionell» bezeichnet und mit grosser Akzeptanz angenommen wurden, scheint es sinnvoll, diese Handhabung weiter zu führen.

8 Ausblick

Im Verlauf der Pilotprojekte, sowie in der vorliegenden Arbeit wurde mehrmals die Gewährleistung eines stark qualitativen Angebots Hopp-la Tandem mit dem Ziel einer nachhaltigen Bewegungsförderung erwähnt. Dazu wurden bereits zwei mögliche Ansätze betrachtet:

1. Ansatz: Stiftung Hopp-la übernimmt die Koordination und die Leitung (gleiche Handhabung wie in den Pilotprojekten)
2. Ansatz: Institutionen übernehmen die Koordination und Leitung. Stiftung Hopp-la bietet Fortbildung und Kooperation an

Um der Vision der Stiftung Hopp-la – schweizweite Multiplikation der intergenerativen Bewegungsangebote – ein Stück näher zu kommen, ist der zweite Ansatz zweckmässiger. Da die Stiftung Hopp-la früher oder später an die Grenzen ihrer personellen Ressource stossen wird, und die räumliche Distanz (bspw. Basel-St.Gallen) als eine umständliche, zeitaufwendige Barriere zu betrachten ist, könnte auf nationaler Ebene die Ausbildung von Kursleitern die Lösung sein. Die Ausbildung von Leitern für das Angebot Hopp-la Tandem bedingt eine erhöhte Nachfrage auf nationaler Ebene. Für eine nationale Multiplikation müssen zuerst Multiplikationseffekte durch ein kooperatives Miteinander zwischen der Stiftung Hopp-la und bestehenden Strukturen bzw. Partnern erzielt werden. In Anlehnung an das Projekt Via -Best Practice Gesundheitsförderung im Alter- wären für das Angebot Hopp-la Tandem folgende Ansätze und Massnahmen relevant:

- Plattformen nutzen: Intergeneration der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG)
- Mobilisierung von Akteuren, die im Kontakt mit der Zielgruppe stehen und deren Motivation erhöhen: Ärzte, Spitex, kirchliche Einrichtungen, Vereine und Organisationen wie Rotes Kreuz, Caritas, Pro Senectute, Mitarbeiter in der Institution (Pflegedienst, Heimärzte)
- Kooperation zwischen der Stiftung Hopp-la und Partnerorganisationen zur Qualitätssicherung: mit möglichen Interessenten (Alters- und Pflegeheimen, Tagesstrukturen und Schulen) wie Senevita, Tertianum, Akteure mit gleichem Vorhaben (bspw. Pflegezentrum Entlisberg), und mit Generationsbrücke Deutschland
- Sensibilisierung und Mobilisierung der Akteure für die Gesundheits- und Bewegungsförderung: medi Bern - Zentrum für medizinische Bildung (Ausbildungsort für Aktivierungstherapie)

Für die Sicherung der Nachhaltigkeit eines Angebots müssen auch die finanziellen Ressourcen geklärt werden. Kostenfragen entstehen bei der Anschaffung von Material für die Aktivitäten, Werbematerial und bei der Bezahlung des Leiters. In Anbetracht des zweiten Ansatzes entstehen auf Seiten der Alters- und Pflegeheimen sowie Schulen/Tagesstrukturen interne Weiterbildungskosten und bei der Umsetzung des Angebots schliesslich die Betreuungs- bzw. Personalkosten (Entschädigung, Lohn). Die Stiftung Hopp-la müsste mit einer finanziellen Entschädigung für den Hopp-la Tandem Experten rechnen. Laut Biedermann (2012) gehören Gemeinde, Kanton, Stiftungen oder private Geldgeber zu möglichen Finanzierungsquellen. Wichtig ist, dass für die Teilnehmer möglichst wenige oder im besten Fall keine Kosten aufkommen, da vulnerable Personen auf günstige Angebote angewiesen sind (Gasser et al., 2015).

Laut Meierhans ist für ein erfolgreiches Gelingen eines Angebots zum einen ein Repräsentant ausserhalb der Institution (Stiftung Hopp-la) und zum anderen ein Vortreiber innerhalb der Institution (Aktivierungsleitung/-therapeut) notwendig. Letzteres kann nur gewährleistet werden, wenn die ganze Institution eine bewegungsfördernde Philosophie anerkennt. Umso wichtiger ist deshalb, die Bereitschaft zur Kooperation zwischen den Institutionen und der Stiftung Hopp-la. Zudem muss die Thematik «Bewegung» bereits bei der Ausbildung der Aktivierungsleiter/-therapeuten behandelt werden. Die Erfahrung zeigt, dass die Aktivierungsleiter/-therapeuten den Bewegungsfokus im Alters- und Pflegeheim selten setzen. Nicht zuletzt ist ein wichtiger Bestandteil der Multiplikationsstrategie, das Konzept des Basler Pilotprojekts auf die regionalen Verhältnisse und die unterschiedlichen Settings anzupassen. Dadurch sollen Voraussetzungen geschaffen werden, die Philosophie „Generationen in Bewegung“ in der Gesellschaft langfristig zu verankern.

9 Persönliches Schlusswort

Die ersten Worte zu diesem Abschnitt möchte ich mit einem Zitat aus der Madle Post (Wochenblatt für das Alters- und Pflegeheim Madle), die von einem Heimbewohner und zugleich Teilnehmer des dritten Pilotprojekts war, beginnen: «Wir haben uns sehr gut mit den Kindern verstanden und die Kinder sich auch mit uns. Eine kleine Unstimmigkeit konnten wir aber nicht vollständig lösen: Die Kinder konnten nicht ganz verstehen, warum sie uns alten Leuten die Spielregeln so oft erklären mussten, bis wir sie endlich begriffen...» (Fux, 2017). Nicht nur die Tatsache, dass der Bewohner gewillt war, diesen Beitrag und die Erinnerung mit der Institution zu teilen, sondern auch dieses Zitat selbst zeigen eine gelungene Umsetzung des Angebots Hopp-la Tandem und in dem Sinne auch der Masterarbeit.

Das Angebot Hopp-la Tandem verbindet die jüngere und ältere Generation durch Spiel und Spass im Alters- und Pflegeheim. Die Aussage «...das schüttelt mein Herz» einer Bewohnerin am Ende der Lektion zeigen, dass nicht nur ein physischer Mehrwert dank dem bewegungsreichen Angebot erzielt wird, sondern auch die emotionale Ebene bewegt wird. Dank der Stiftung Hopp-la konnte ich im Verlauf der letzten drei Jahre diesen unglaublichen Mehrwert für Jung und Alt hautnah miterleben. Die verschiedenen Projekte haben mir gezeigt, wieviel Potential in intergenerativen Begegnungen steckt und dass bereits ein einfacher Spielgegenstand wie ein Ballon Glücksmomente für Jung und Alt ermöglicht – sei es draussen oder drinnen. Die absolute Krönung bei der Stiftung Hopp-la und meinem Studiumsverlauf war meine Masterarbeit. Die Weiterführung der Pilotprojekte ist eine Bestätigung dafür, dass sich dieser intensive Arbeitsprozess mehr als gelohnt hat. Dieser Leitfaden soll weitere Interessenten zum bewegungsfördernden Tatendrang und Mut zur Umsetzung ähnlicher Massnahmen mit der Philosophie «Generationen in Bewegung» verhelfen. Denn ein grosser Wunsch meinerseits ist, bestehende und zukünftige Generationen in der Schweiz auf das wertvolle Miteinander zu sensibilisieren, so wie es in meiner zweiten Heimat auf den Philippinen üblich ist. Schliesslich möchte ich dem Hopp-la Team nochmals für die unglaublich wertvolle Zusammenarbeit Danke sagen und wünsche ihnen über viele Generationen hinweg alles Gute.

Literaturverzeichnis

- Anders, J., Dapp, U., Laub, S., & von Renteln-Kruse, W. (2007). Einfluss von Sturzgefährdung und Sturzangst auf die Mobilität selbstständig lebender, älterer Menschen am Übergang zur Gebrechlichkeit: Screeningergebnisse zur kommunalen Sturzprävention. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 40(4), 255–267.
- Bäcker, G., Naegele, G., Bispinck, R., Hofemann, K., & Neubauer, J. (2010). Sozialpolitik und soziale Lage in Deutschland. In *Sozialpolitik und soziale Lage in Deutschland* (pp. 43–91). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Backes, G., & Clemens, W. (2013). *Lebensphase Alter: eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung* (4., überarb. und erw. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Balzi, D., Lauretani, F., Barchielli, A., Ferrucci, L., Bandinelli, S., Buiatti, E., & Guralnik, J. M. (2010). Risk factors for disability in older persons over 3-year follow-up. *Age and Ageing*, 39(1), 92–98.
- Barth, A., & Doblhammer, G. (2017). Physische Mobilität und Gesundheit im Alter. In T. Mayer (Ed.), *Die transformative Macht der Demografie* (pp. 207–244). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- BFS. (2012). *Gesundheit von Betagten in Alters- und Pflegeheimen*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- bfu. (2016). Stürze im Alter müssen nicht sein. Retrieved March 26, 2017, from <http://www.bfu.ch/de/die-bfu/kommunikation/medien/im-und-ums-haus/stuerze/stuerze/stuerze-im-alter-muessen-nicht-sein>
- Biedermann, A., Gieger, M., Gurtner, R., Schmocker, H., Steinmann, R., Ackermann, G., & Pfenninger, B. (2012). Kommunale Programme der Gesundheitsförderung im Alter. Ein Orientierungsleitfaden zu *Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter*. *Bern: Gesundheitsförderung Schweiz*. Retrieved from https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/arbeitspa-piere/Arbeitspapier_001_GFCH_2012-11_-_Via_-_Gesundheitsfoerde-rung_im_Alter.pdf

- Binne, H. (2014). *Handbuch intergeneratives Arbeiten : Perspektiven zum Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser*. Opladen: Budrich.
- Böhm, K., Mardorf, S., Nöthen, M., Schelhase, T., Hoffmann, E., Hokema, A., & Tesch-Römer, C. (2009). Gesundheit und Krankheit im Alter. Retrieved from <http://edoc.rki.de/docviews/abstract.php?lang=ger&id=255>
- Bös, K., & Ulmer, J. (2003). Motorische Entwicklung im Kindesalter. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 151(1), 14–21.
- Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B., & Suggs, S. (2016). SOPHYA-Studie. Retrieved August 4, 2017, from <http://www.baspo.admin.ch/de/dokumentation/publikationen/sophya.html>
- Brown, C. J., & Flood, K. L. (2013). Mobility Limitation in the Older Patient: A Clinical Review. *JAMA*, 310(11), 1168.
- Bundesamt für Statistik. (2013). Indikatoren der Pflegeheime 2013. Retrieved November 9, 2016, from <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitswesen/alters-pflegeheime.gnpdetail.2015-0663.html>
- Bundesamt für Statistik. (2014). *Gesundheitsstatistik 2014*. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique (OFS).
- Calero-García, M. J., Calero, M. D., Navarro, E., & Ortega, A. R. (2015). Cognitive plasticity as a moderator of functional dependency in elderly patients hospitalized for bone fractures. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 48(1), 22–28.
- Cameron, I. D., Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Murray, G. R., Hill, K. D., Cumming, R. G., & Kerse, N. (2012). Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals. In The Cochrane Collaboration (Ed.), *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Cesari, M., Vellas, B., & Gambassi, G. (2013). The stress of aging. *Experimental Gerontology*, 48(4), 451–456.

- Chew Howard, E. (2016). *Generationsübergreifende Bewegungsförderung durch Spiel und Spass*. Bundesamt für Sport BASPO.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530.
- Christen, A., Hürzeler, F., Jucker, S., & Roos, E. (2015). Die Zukunft des Pflegeheimmarkts. Retrieved November 9, 2016, from https://www.credit-suisse.com/ch/de/unternehmen/kmgrossunternehmen/studien_analysen.html
- De Bock, F. (2012). Bewegungsförderung im Kindes-und Jugendalter. *Handbuch Bewegungsförderung Und Gesundheit*, 131–152.
- De Bruin, E., Spence, J., Hartmann, M., & Murer, K. (2008). Bewegungsempfehlungen und Bewegungsangebote in Schweizer Altersheimen. *physioscience*, 4(04), 154–162.
- Donath, L., Faude, O., Hagmann, S., Roth, R., & Zahner, L. (2015). Fundamental movement skills in preschoolers: a randomized controlled trial targeting object control proficiency: Object control training in pre-schoolers. *Child: Care, Health and Development*, 41(6), 1179–1187.
- Dordel, S., & Kunz, D. (2005). *Bewegung und Kinderunfälle. Chancen motorischer Förderung zur Prävention von Kinderunfällen*. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.
- Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2013). Improving the fitness and physical activity levels of primary school children: Results of the Fit-4-Fun group randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 56(1), 12–19.
- Effertz, T., Gerlach, S., Müller, M. J., Pötschke-Langer, M., Prümel-Philippsen, U., & Schaller, K. (2015). Wirkungsvolle Prävention chronischer Krankheiten: Strategiepapier der NCD-Allianz zur Primärprävention. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 10(1), 95–100.

- Eisenburger, M. (2012). *„Zuerst muss die Seele bewegt werden ...“: Psychomotorik im Pflegeheim; ein theoriegeleitetes Praxisbuch* (2. Aufl). Dortmund: Verl. Modernes Lernen.
- Engel, M. (2011). *Spielräume-Tipps zur Planung und Gestaltung von sicheren, attraktiven Lebens- und Spielräumen*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Erickson, K. I., & Hohmann, T. (2015). Die Effekte von Alter und Training auf die kognitive Gesundheit. *Zeitschrift Für Sportpsychologie*.
- Fiatarone, M. A., Marks, E. C., Ryan, N. D., Meredith, C. N., Lipsitz, L. A., & Evans, W. J. (1990). High-Intensity Strength Training in Nonagenarians: Effects on Skeletal Muscle. *JAMA*, 263(22), 3029–3034.
- Filipp, S.-H. (2012). 1 Generation und Generativität als Perspektive für Familienpolitik. Retrieved from <http://www.springerlink.com/index/H8206U16P6401827.pdf>
- Findenig, I. (2015). Begegnung der Generationen. Leitfaden für intergenerative Projekte in Österreich. *Wien*.
- Fried, L. P., Tangen, C. M., Walston, J., Newman, A. B., Hirsch, C., Gottdiener, J., & Burke, G. (2001). Frailty in older adults evidence for a phenotype. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(3), M146–M157.
- Gasser, N., Knöpfel, C., & Seifert, K. (2015). Erst agil, dann fragil. Retrieved from <http://prosenectute.ch/dam/jcr:f71b5d7a-ec18-42cb-9e72-378c5d4ec40b/Agil,%20fragil%20Studie%20De.pdf>
- Graefe, S., van Dyk, S., & Lessenich, S. (2011). Altsein ist später: Alter(n)snormen und Selbstkonzepte in der zweiten Lebenshälfte. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 44(5), 299–305.
- Granacher, U. (2011). *Balance and strength performance in children, adolescents, and seniors*. Universität Freiburg.

- Granacher, U., & Hortobágyi, T. (2015). Exercise to Improve Mobility in Healthy Aging. *Sports Medicine*, 45(12), 1625–1626.
- Granacher, U., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., Kressig, R. W., & Zahner, L. (2011a). An Intergenerational Approach in the Promotion of Balance and Strength for Fall Prevention? A Mini-Review. *Gerontology*, 57(4), 304–315.
- Granacher, U., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., Kressig, R. W., & Zahner, L. (2011b). Evidence-Based and Evidence-Inspired: An Intergenerational Approach in the Promotion of Balance and Strength for Fall Prevention. *Gerontology*, 57(5), 424–426.
- Greger, B. R. (2001). *Generationenarbeit*. Retrieved from Elsevier, Urban&Fischer Verlag
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
- Hausammann, M. (2011). *Erfolgsfaktoren für den intergenerativen Austausch in einem sportorientierten Kontext*. Deutsche Sporthochschule Köln, Köln.
- Hesketh, K. D., & Campbell, K. J. (2010). Interventions to Prevent Obesity in 0–5 Year Olds: An Updated Systematic Review of the Literature. *Obesity*, 18(S1), S27–S35.
- Höpflinger, F. (2008). Generationen in Familie und Gesellschaft-Zusammenfassung des Generationenberichts Schweiz. *Generationen-Strukturen und Beziehungen, Generationenbericht Schweiz*. Zürich: Seismo Verlag.
- Höpflinger, F., Bayer-Oglesby, L., & Zumbrunn Kohler, A. (2011). *Pflegebedürftigkeit und Langzeitpflege im Alter: aktualisierte Szenarien für die Schweiz* (1. Aufl). Bern: Huber.
- Horn, A., Brause, M., & Schaeffer, D. (2011). Gesundheitsförderung in der stationären Langzeitversorgung: Ergebnisse einer Expertenbefragung. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 6(4), 262–269.

- Horn, A., Vogt, D., Kleina, T., & Schaeffer, D. (2013). Bewegungsförderung bei Pflegebedürftigkeit – zielgruppenspezifische Interventionen fehlen. *Public Health Forum*, 21(2).
- Hughes, S. L., Seymour, R. B., Campbell, R. T., Whitelaw, N., & Bazzarre, T. (2009). Best-Practice Physical Activity Programs for Older Adults: Findings From the National Impact Study. *American Journal of Public Health*, 99(2), 362–368.
- Jurt, L., & Hirtz, M. (2006). Kinder- und Jugendsportstudie Region Basel KISS-Kurzbericht. Retrieved August 22, 2017, from <https://www.fhnw.ch/ppt/content/prj/s226-0004/kurzbericht>
- Keresztes, D. (2016). Bewegte Begegnungsstunden mit Alt und Jung. Retrieved from http://www.tanztherapie-zentrum.de/uploads/File/Bewegte_Begegnungsstunden_mit_Jung_und_Alt.pdf
- Knöpfli, M., Kriemler, S., Romann, M., Roth, R., Puder, J., & Zahner, L. (2007). Ein Schulinterventionsprogramm zur Verbesserung der Gesundheit und Fitness bei Kindern im Alter von 6-13 Jahren (Kinder-und Jugendsportstudie KISS). *Schweizerische Zeitschrift Für Sportmedizin Und Sporttraumatologie*, 55(2), 45–51.
- Kolland, F. (2006). Streit der Generationen? Altern im Feld von Generationenbeziehung und Generationenverhältnis. *Journal Für Psychologie*, 14(2), 205–226.
- Krell, J., & Bös, K. (2012). Inaktivität und Fitnessmangel im Kindesalter – Ursachen und Wirkung. *Kinderärztliche Praxis*, (83(4)), 207–210.
- Kressig, R. W. (2009). Warum altert die Muskulatur? *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 34(06), 259–262.
- Krumbach, H., Schmitz, S., Hochgürtel, C., & Schleicher-Junk, H. (2015). *Handbuch* (2.). Aachen: Generationsbrücke Deutschland.
- Leonhardt, C., & Laekeman, M. (2010). Schmerz und Bewegungsangst im Alter: Notwendigkeit zur interdisziplinären Herangehensweise. *Der Schmerz*, 24(6), 561–568.

- Mayer, H. O. (2009). *Interview und schriftliche Befragung: Entwicklung, Durchführung und Auswertung* (5. Vollständ. überarb.). München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Mechling, H., & Netz, Y. (2009). Aging and inactivity—capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *European Review of Aging and Physical Activity*, 6(2), 89.
- Meier, N. (2017). *Eine Teilevaluation des Tandemprojekts der Stiftung Hopp-la: Erfassung des Nutzens und der Durchführbarkeit anhand von Befragungen*. Basel.
- Miedaner, L. (2001). Dialog der Generationen - Intergenerative Pädagogik mit Kindern und Senioren. Retrieved February 27, 2017, from http://www.generationendialog.de/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=145&Itemid=114
- Moses, S., Meyer, U., Puder, J., Roth, R., Zahner, L., & Kriemler, S. (2007). Das Bewegungsverhalten von Primarschulkindern in der Schweiz. *Schweizerische Zeitschrift Für Sportmedizin Und Sporttraumatologie*, 55(2), 62.
- Müller-Wieland, D., Knebel, B., Haas, J., Merkel, M., & Kotzka, J. (2010). Adipositas: ektope Fettverteilung und Herz. *Herz*, 35(3), 198–205.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Nerouz, S., & Suter, B. (2010). *“Generationen-Campus”: intergenerative Bewegungsförderung*. Basel: [s.n.].
- Neubart, R. (2015). Der geriatrische Patient. In R. Neubart (Ed.), *Repetitorium Geriatrie* (pp. 9–14). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

- Nikolaus, T. (2013). Gebrechlichkeit (Frailty). In A. Zeyfang, U. Hagg-Grün, & T. Nikolaus, *Basiswissen Medizin des Alterns und des alten Menschen* (pp. 1–32). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Opper, E., Worth, A., Wagner, M., & Bös, K. (2007). Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS): Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 50(5–6), 879–888.
- Pahor, M., Guralnik, J. M., Ambrosius, W. T., Blair, S., Bonds, D. E., Church, T. S., & Williamson, J. D. (2014). Effect of Structured Physical Activity on Prevention of Major Mobility Disability in Older Adults: The LIFE Study Randomized Clinical Trial. *JAMA*, 311(23), 2387.
- Parise, G., & Yarasheski, K. E. (2000). The utility of resistance exercise training and amino acid supplementation for reversing age-associated decrements in muscle protein mass and function. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 3(6), 489–495.
- Perrig-Chiello, P., & Höpflinger, F. (2012). *Pflegende Angehörige älterer Menschen. Probleme, Bedürfnisse, Ressourcen und Zusammenarbeit mit der ambulanten Pflege*. Bern: Hans Huber.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S197–S239.
- Prätorius, B., & Milani, T. L. (2004). Motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern: Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit: Untersuchung des Leistungsgefälles zwischen Kindern mit verschiedenen Sozialisationsbedingungen. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin*, 55(7/8), 172–176.
- Renteln-Kruse, W. von (Ed.). (2009). *Medizin des Alterns und des alten Menschen: mit 63 Tabellen* (2., überarb. und erw. Aufl). Darmstadt: Steinkopff.

- Robertson, M. C., Devlin, N., Gardner, M. M., & Campbell, A. J. (2001). Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise programme to prevent falls. 1: Randomised controlled trial. *Bmj*, *322*(7288), 697.
- Santos-Eggimann, B., & David, S. (2013). Soll man in der klinischen Praxis Frailty abschätzen? Retrieved April 25, 2017, from <http://www.medicalforum.ch/docs/smf/2013/12/de/smf-01476.pdf>
- Schaeffer, D., & Büscher, A. (2009). Möglichkeiten der Gesundheitsförderung in der Langzeitversorgung: Empirische Befunde und konzeptionelle Überlegungen. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, *42*(6), 441–451.
- Seino, S., Nishi, M., Murayama, H., Narita, M., Yokoyama, Y., Nofuji, Y., & Shinkai, S. (2017). Effects of a multifactorial intervention comprising resistance exercise, nutritional and psychosocial programs on frailty and functional health in community-dwelling older adults: A randomized, controlled, crossover trial. *Geriatrics & Gerontology International*, n/a-n/a.
- Springer Vienna. (2017). Mobilität im Alter: Schmerz schränkt Altersheim-Bewohner ein. *ProCare*, *22*(1–2), 27–27.
- Stessman, J., Hammerman-Rozenberg, R., Cohen, A., Ein-Mor, E., & Jacobs, J. M. (2009). Physical activity, function, and longevity among the very old. *Archives of Internal Medicine*, *169*(16), 1476–1483.
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic. Retrieved from http://www.academia.edu/download/46632795/Physical_activity_in_older_people_A_syst20160619-6862-5ve8tb.pdf
- Szepanski, J. (2016). Die Zahl der Stürze steigt. *Heilberufe*, *68*(9), 26–27.
- Theou, O., Stathokostas, L., Roland, K. P., Jakobi, J. M., Patterson, C., Vandervoort, A. A., & Jones, G. R. (2011). The Effectiveness of Exercise Interventions for the Management of Frailty: A Systematic Review. *Journal of Aging Research*, *2011*, e569194.

- Thüler, H. (2006). Kraftvoll altern im Heim. *CURAVIVA*. Retrieved from <https://www.curaviva.ch/files/HF44MVY/Broschuere-Kraftvoll-altern-im-Heim.pdf>
- Vitti, V. (2016). *Konzeption und Umsetzung intergenerativer Bewegungsprogramme im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprojekts der Stiftung Hopp-la*. Basel.
- Voelcker-Rehage, C. (2005). Der Zusammenhang zwischen motorischer und kognitiver Entwicklung im frühen Kindesalter—Ein Teilergebnis der MODALIS-Studie. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin*, 56(10), 358–363.
- Wahl, H.-W., & Tesch-Römer, C. (2000). *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Weening-Dijksterhuis, E., de Greef, M. H. G., Scherder, E. J. A., Slaets, J. P. J., & van der Schans, C. P. (2011). Frail Institutionalized Older Persons: A Comprehensive Review on Physical Exercise, Physical Fitness, Activities of Daily Living, and Quality-of-Life. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 90(2), 156–168.
- Weiss, A., Weiss, W., Stehle, J., Zimmer, K., Heck, H., & Raab, P. (2004). Beeinflussung der Haltung und Motorik durch Bewegungsförderungsprogramme bei Kindergartenkindern. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin*, 55(4), 101–105.
- Weltzien, D. (2014). *Gestützte Begegnungen zwischen Hochaltrigen und Vorschulkindern zur Verbesserung von Lebensqualität und sozialer Teilhabe: die kindheitspädagogische Perspektive. Wissenschaftlicher Abschlussbericht*. Freiburg: FEL Verlag.
- Wenger, S. (2010). Drei kleine Schritte können die ganze Welt verändern. *Fachzeitschrift Curaviva*, 12–15.
- WHO. (2008). WHO | Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. Retrieved May 8, 2017, from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health*, 14(6), 652–669.

Wolfensberger Siegrist, S. (2013). Intergenerative Begegnungen aus dem Alltag entwickeln. *KITAS Journal*, 6–9.

Wurm, S., Wiest, M., & Tesch-Römer, C. (2010). Theorien zu Alter(n) und Gesundheit: Was bedeuten Älterwerden und Altsein und was macht ein gutes Leben im Alter aus? *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 53(5), 498–503.

Zeeh, J. (2015). Gebrechlichkeit – was ist das eigentlich? *MMW - Fortschritte der Medizin*, 157(11), 54–60.

Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Verlag Herder GmbH.

Zukunftsfonds, G. (2012). *Generali Alterstudie 2013: wie ältere Menschen leben, denken und sich engagieren*. Fischer Taschenbuch-Verlag.

Zúñiga, F., Ausserhofer, D., Serdaly, C., Bassal, C., De Geest, S., & Schwendimann, R. (2013). SHURP (Swiss Nursing Homes Human Resources Project). Schlussbericht zur Befragung des Pflege- und Betreuungspersonals in Alters- und Pflegeinstitutionen der Schweiz. *Institut Für Pflegewissenschaft, Basel*.

Anhang

A: Theoretischer Hintergrund

Bewegungsfördernde Interventionen in der stationären Langzeitversorgung (Annett Horn et al., 2013) (siehe Kap. 2.2.4)

Interventionen für kognitiv unbeeinträchtigte Nutzer/innen	
Gruppentraining zur Förderung physischer Funktionen (Sung, 2009)	Ziel/Inhalt
Zielgruppe	Ziel: Verbesserung körperlicher Funktionen (Balance, Beweglichkeit und Kraft) und Verbesserung der mentalen Gesundheit durch kombiniertes bewegungsförderndes Training
Ab 65 Jahren, selbständig gehen, keine kognitiven Einschränkungen	Inhalt: Warm up, Muskelstärkung, Übungsphase (Ausdauer-, Muskel- und Balanceübungen), Cool down
Krafttraining und Training funktionaler Fähigkeiten (Chin A Paw et al, 2006a)	Ziel/Inhalt
Zielgruppe	Ziel: Förderung funktionaler Fähigkeiten zur Verbesserung der Mobilität und Selbständigkeit bei Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL)
Gesundheitlich, fragile Bewohnerinnen stationärer Einrichtungen der Langzeitversorgung	Inhalt: 2 x wöchentliches Krafttraining mit Gewichten oder Geräten oder 2x wöchentliches Funktionstraining mit Gymnastik und Bewegungsspielen oder Kombination beider Programme
MiA – Mobil im Alter (Sportbund Bielefeld, 2009)	Ziel/Inhalt
Zielgruppe	Ziel: Verbesserung der Selbständigkeit und folglich der Selbstbestimmtheit bei Alten und Hochaltrigen
u.a Bewohnerinnen von Pflege- und Alteinrichtungen	Inhalt: Trainingsschwerpunkte mit Verbesserung auf Balance und Koordination, Beinkraft, Arm- und Schulterkraft, Beckenboden und Gesäßmuskulatur, Rumpf und Nackenkraft, Konzentrations- und Fingerfertigkeit und allgemeine Ausdauer

Ziel/Inhalt	
Nintendo-Wii Bowling (Clark et al., 2012)	Ziel: Aktivierung und Reaktivierung und die Förderung von kongitiven, motorischen Fähigkeiten und des Gleichgewichts. Mit dem Ziel einer Verminderung des Sturzrisikos
Zielgruppe	Inhalt: Wii Bowling im Sitzen oder Stehen
u.a. für Personen mit starker Einschränkung in der Mobilität (sedentäre Personen)	
Ziel/Inhalt	
Sprunggelenkkraftigung und Gehtraining (Schoenfelder & Rubenstein, 2004)	Ziel: Erhaltung und/ oder Verbesserung der Gehfähigkeit und der Sprunggelenkskraft
Zielgruppe	Inhalt: Sprunggelenkskraftigung und Gehtraining
Personen ab 65 Jahren ohne massive Mobilitätseinschränkungen	
Ziel/Inhalt	
STEP - Simplified Tai-Chi Exercise Program (Chen et al. 2006)	Ziel: Verbesserung der allgemeinen Fitness
Zielgruppe	Inhalt: Tai-Chi Trainingsprogramm
Ältere, gebrechliche PflegeheimbewohnerInnen ab 65 Jahren mit Mobilitätseinschränkungen	
Interventionen für Nutzer/innen mit leichten und mittelgradigen kognitiven Beeinträchtigungen	
Armtraining für gehbehinderte, gebrechliche Personen (Venturelli et al., 2010)	Ziel: Stärkung der Muskelkraft der oberen Extremitäten → Verbesserung der ADL-Fähigkeiten
Zielgruppe	Inhalt: Aufwärmphase (Arm- und Schultermobilisation), Zirkeltraining (Kraftübungen für die oberen Extremitäten) und Abkühlphase (Dehnungsübungen)
u.a Personen mit erheblichen Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlfahrer	
Ziel/Inhalt	
Bewegt im hohen Alter: Programm zur psychomotorischen Aktivierung	Ziel:

in Altenpflegeeinrichtungen (Tittlbach et al. 2012)	Verbesserung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten → Verbesserung der Selbständigkeit bei Alltagsaktivitäten
Zielgruppe	Inhalt:
Speziell für Bewohner der stationären und teilstationären Altenhilfe	Basierend auf dem Konzept der Psychomotorik, Kombination aus Kraft- und Koordinationsübungen und Gedächtnis- und Entspannungsübungen
Bewegte Alten- und Pflegeheime (Dittmar/Schumann-Schmid o.J.)	Ziel/Inhalt
Zielgruppe	Ziel:
Speziell für Bewohner aus Alten-Pflegeheimen	Erhaltung und/oder Förderung der körperlichen Mobilität von älteren und alten Menschen
	Inhalt:
	Aufwärmphase: Kennenlernen der Übungsgeräte, Mobilisierung Hauptteil: Schulung der Auge-Hand-Koordination und der Auge-Fuss-Koordination, Gleichgewichtsförderung im Sitzen, Kraftausdauer der oberen und unteren Extremitäten Ausklangphase: kleine Spielformen, Gedächtnisübungen und/oder Körperwahrnehmungsübungen
Fit für 100 (Deutsche Sporthochschule Köln o.J.)	Ziel/Inhalt
Zielgruppe	Ziel:
Bewohner in Alten- und Pflegeheimen, die mit oder ohne Unterstützung für eine Weile stehen können	Erhalt und Wiederaufbau alltagsrelevanter Bewegungskompetenzen → wichtig für Aktivitäten des täglichen Lebens und Mobilität
	Inhalt:
	Übungen für grosse Muskelgruppen → alltagsnahes Training (Gehen, Bücken, Aufsetzen, Tragen etc.)
WEBB - Weight Bearing Exercise for better Balance (Sherrington et al. 2008)	Ziel/Inhalt
Zielgruppe	Ziel:
Ältere Personen ohne schwerwiegende kognitive Einschränkungen	Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, der Muskelkraft und der Ausdauerfähigkeit
	Inhalt:
	Aufwärmphase, Koordinationsphase (Kraft- und Koordinationsübungen), Ausdauerphase
HIFE - High Intensity Functional Exercise Program (Littbrand et al, o.J.)	Ziel/Inhalt
	Ziel:
	Verbesserung des Gleichgewichts und der Gehfähigkeit

	Inhalt:
Zielgruppe	1. Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen bei gleichzeitiger Kräftigung der unteren Extremitäten,
Alte und hochaltrige Personen mit fragiler Gesundheit, eingeschränkter Mobilität, Beeinträchtigung im physischen Status und/oder ADL-Einschränkungen	2. dynamische Gleichgewichtsübungen beim Laufen, 3. statische und dynamische Gleichgewichtsübungen im Stehen, 4. Krafttraining der unteren Extremitäten bei kontinuierlicher Gleichgewichtsunterstützung sowie 5. Gehen mit kontinuierlicher Gleichgewichtsunterstützung.
PATRAS - Paderborner Trainingsprogramm für Senioren (Möllenhof et al., 2005)	Ziel/Inhalt
	Ziel: Erhalt und Verbesserung der Alltagsmobilität
	Inhalt:
Zielgruppe	1. Erwärmung,
Ältere Menschen, u.a. für kognitiv beeinträchtigte Personen (Voraussetzung: einfache Übungen, ggf. mit Unterstützung nachahmen können)	2. Koordinationsübungen, 3. Kernkräftigungsübungen, 4. Übungen mit Kleingeräten sowie 5. Durchführung von Bewegungsspielen
SimA-P - Selbständigkeit im höheren Lebensalter für Pflegeheimbewohner (Oswald et al. 2007)	Ziel/Inhalt
	Ziel: Erhaltung und Verbesserung geistiger und körperlicher Fitness (ursprünglich für Personen über 50 Jahren, wurde inhaltlich für Pflegeheimbewohner angepasst)
	Inhalt:
Zielgruppe	Körperliche Aktivierung, kognitive Aktivierung und Entspannungsphase.
Pflegeheimbewohner	
Aktiv in jedem Alter - Ulmer Modell (Lindemann 2009)	Ziel/Inhalt
	Ziel: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit dem Fokus auf Kraft und Balance. Reduktion der Sturzgefahr.
	Inhalt:
Zielgruppe	Gruppentrainingsprogramm (Kraft- und Balancetraining) sowie Information und Schulung von Heimmitarbeitern, Pflegebegleitende Massnahmen (Einsatz von Hüftprotektoren, Schaffen einer sicheren Umgebung etc.)
Ältere und gebrechliche Pflegeheimbewohner	

B: Methodik

Interviewleitfaden für die Expertengespräche (siehe Kap. 3.3.2)

Expertengespräch Angebot Hopp-la Tandem

Ort: _____

Datum: _____

Anwesende: _____

1. Planung und Organisation

- a) Hätten Sie bei der Informationsveranstaltung von Seiten der Stiftung Hopp-la mehr Informationen bezüglich des Projekts gewünscht?
- b) Welche Personen in der Institution müssen über das Projekt informiert werden? Und weshalb?
- c) Bei welchen Personen liegt der entscheidende Entschluss, ob das Projekt stattfindet oder nicht?
- d) Wie lange schätzen Sie den Zeitrahmen ein, in dem alle organisatorischen Bedingungen erfüllt werden (Einplanung ins Semester-/Jahresprogramm, informieren aller Beteiligten, Raumreservierung, Bestimmung des Verantwortlichen etc.)?
- e) Worin liegen die Hürden für die Umsetzung des Projekts (finanzielle, personelle Hürden)? Wie könnte man zukünftig die Hürden überwinden?
- f) Teilnehmerrekrutierung:
 - Wie wurden die Teilnehmer rekrutiert? Worin liegen die Schwierigkeiten?
 - Wäre ein freiwilliges/offenes Angebot möglich, damit alle die Chance haben am Tandem teilzunehmen

2. Nachhaltigkeit

- a) Das Projekt hat vor zwei Wochen abgeschlossen, ist das Projekt auf Seiten der Bewohner noch ein Thema im Alltag?
- b) Weshalb sprechen Sie für eine Fortsetzung des Projekts?
- c) Gibt es Anpassungen, die Sie bei einer erneuten Durchführung vornehmen würden? Wenn ja, welche?
- d) Worin sehen Sie die Schwierigkeiten/Probleme für die Gewährleistung eines nachhaltigen Projekts? Und wie können diese behoben werden?

e) **Wer ist für die Nachhaltigkeit eines Projekts verantwortlich? Und weshalb?**

f) **Inwiefern braucht es die Stiftung Hopp-la für die Fortsetzung des Projekts?**

3. Koordination und Leitung

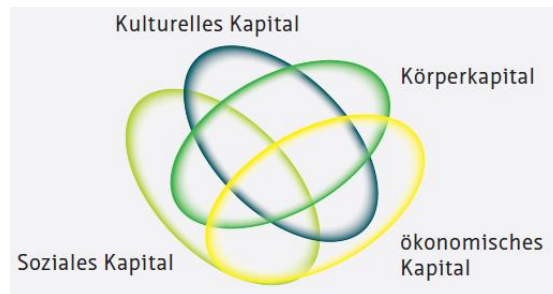
Zwei mögliche Ansätze:

1. Ansatz: Stiftung Hopp-la übernimmt Koordination und Leitung (Pilotprojekte)
2. Ansatz: Institutionen übernimmt Koordination und Leitung. Stiftung bietet Kooperation an.

Vorteile/Nachteile?

4. Sonstiges

Worin sehen Sie den Mehrwert des Projekts? Wo ordnen Sie das Tandemprojekt ein? Weshalb?



5. Fotogenehmigung

Wie wird die Genehmigung für die Fotos von dementen Personen eingeholt? Wer ist die Bezugsperson?

Gesamtüberblick der drei Pilotprojekte (siehe Kap. 3.3.1)

1. Pilotprojekt: Tagesstruktur Gotthelf Villa und Alters- und Pflegeheim Holbeinhof
<p>Planungsphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsveranstaltung am 18.03.2016 • 1. Erstes Sitzungstreffen mit der Tagesstruktur Gotthelf und dem Alters- und Pflegeheim am 15.04.2016: <ul style="list-style-type: none"> – Wünsche und Bedürfnissabklärung – Bestimmung der Rahmenbedingungen – Offene Struktur
<p>Umsetzungsphase:</p> <p>1. <i>Staffel:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitrahmen: 13.05.16-24.06.2016, alternierend (4 Begegnungen) • Durchführungszeit: Freitag, 16.30 bis 17.30 Uhr • Durchführungsort: Saal Alters- und Pflegeheim Holbeinhof • Anzahl Gruppenteilnehmer: 5-10 Bewohner (wechselnde Teilnehmer), 6-9 Kinder (Alter:4-9 Jahre) • Betreuer: 1-2 (Bewohner), 2 (Kinder) <p>2. <i>Staffel:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitrahmen: 21.09.2016-07.12.2016, wöchentlich (Schnupperstunde und 7 Begegnungen) • Durchführungszeit: Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr • Durchführungsort: Saal Alters- und Pflegeheim Holbeinhof • Anzahl Gruppenteilnehmer: 4-10 Bewohner (wechselnde Teilnehmer), 4-7 Kinder (Alter:4-9 Jahre) • Betreuer: 1 (Bewohner), 2 (Kinder) • Einholung der Fotogenehmigung <p>3. <i>Staffel:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitrahmen: 04.01.2017-05.04.2017, alternierend (5 Begegnungen) • Durchführungszeit: Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr • Durchführungsort: Saal Alters- und Pflegeheim Holbeinhof • Anzahl Gruppenteilnehmer: 5-8 Bewohner (wechselnde Teilnehmer), 7-8 Kinder (Abweichungen möglich) • Betreuer: 1 (Bewohner), 2 (Kinder) <p>Schnupperstunde: Rundgang im Heim begleitet durch Betreuer der Bewohner. Keine geplante Begegnung mit den Bewohnern. Ca. 20 Minuten.</p> <p>Abschlussstunde: kurzer Bewegungsteil und Handmalen auf Foto-Collage. Gemeinsamer z'Vieri.</p>
<p>Reflexionsphase:</p>

- Beobachtungen der Tandemlektion
- Nach der Tandemlektion anschliessende Besprechungen mit den Betreuern der Bewohner und den Leitern der Stiftung Hopp-la und Eigenreflexion der Lektionsplanung
- Befragungen der Kinder (Bachelorarbeit)
- 3 Reflexionssitzungen mit den Betreuern der Institutionen und den Leitern der Stiftung Hopp-la

2. Pilotprojekt «Tagesstruktur Gotthelf Pavillon und Alterszentrum Weiherweg»

Planungsphase:

- Informationsveranstaltung am 18.03.2016
- 1. Erstes Sitzungstreffen mit dem Aktivierungsleiter des Alterszentrum Weiherweg und mit den Leitern der Stiftung Hopp-la am 06.10.2016:
 - Wünsche und Bedürfnissabklärung
 - Bestimmung der allgemeinen Rahmenbedingungen
- 1. Zweites Sitzungstreffen mit den zwei Betreuern der Tagesstruktur Gotthelf (Villa), mit dem Aktivierungsleiter des Alterszentrum Weiherweg und den Leitern der Stiftung Hopp-la:
 - Jüngere Gruppe: 5-7 Jahre
 - Ältere Gruppe: 8-11 Jahre
 - Bei Anrede Höflichkeitsform brauchen

Umsetzungsphase:

1. Staffel

- Zeitrahmen: 11.01.2017-21.06.2017, alternierend und wechselnde Kindergruppe (10 Begegnungen inkl. Schnupperstunde)
- Durchführungszeit: Mittwoch, 15.15- 16.15 Uhr (mit anschliessendem z'Vieri)
- Durchführungsort: Saal Alterszentrum Weiherweg
- Anzahl Gruppenteilnehmer: 8 Bewohner, ältere Gruppe (8-11 J.): 9 Kinder und jüngere Gruppe (5-7 J.): 10 Kinder. Gleiche Teilnehmer
- Betreuer: 1 (Bewohner), 2 (Kinder)
- Einholung der Fotogenehmigung

Schnupperstunde: spontane Begegnung zwischen Bewohnern und Kindern im Saal des Alterszentrum Weiherweg. Ca. 30 Minuten.

Abschlussstunde:

Kurzer Bewegungsteil, Handmalen und Grillieren mit allen Kinder und Bewohner

Reflexionsphase:

- Nach Tandemlektion anschliessende Eigenreflexion der Lektionsplanung mit den Leitern der Stiftung Hopp-la
- Befragungen der Kinder (Bachelorarbeit) während der getrennten Sequenz
- 2 Reflexionssitzungen mit den Betreuern der Institutionen und den Leitern der Stiftung Hopp-la

3. Pilotprojekt «Primarschule Grossmatt und Pratteln»
<p>Planungsphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Erste Sitzungstreffen mit dem Aktivierungsleiter des Alters- und Pflegeheim Madle und mit einem Leiter der Stiftung Hopp-la am 06.09.2016. • Flyererstellung für die Informationsveranstaltung im Alters- und Pflegeheim Madle • Informationsveranstaltung und anschliessende Besprechung des weiteren Vorgehens inkl. Terminbestimmung am 01.02.2017 • Einholung der Fotogenehmigung • Nach der Schnupperstunde gemeinsame Sitzung mit den Betreuern für die Bestimmung der Partnerschaften
<p>Umsetzungsphase:</p> <p>1. <i>Staffel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitrahmen: 06.04.2017, wöchentlich mit wechselnder Kindergruppe (9 Begegnungen inkl. Schnupperstunde) • Durchführungszeit: Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr (mit anschliessendem z'Nüni) • Durchführungsort: grosser Saal im Alters- und Pflegeheim Madle • Anzahl Gruppenteilnehmer: 6 Bewohner, 2 Gruppen à 6 Kinder. Gleiche Teilnehmer • Betreuer: 1 (Bewohner), 2 (Kinder) <p>Schnupperstunde: 30 Minuten Rundgang im Alters- und Pflegeheim Madle und 30 Minuten gemeinsamer Bewegungsteil mit den Bewohnern und den Kindern (pro Kindergruppe).</p> <p>Abschlussstunde: Bewegungsteil, Handmalen und Kuchenessen</p>
<p>Reflexionsphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzer Austausch zwischen Leitern der Stiftung Hopp-la und den Betreuern der Institution • Nach Tandemlektion anschliessende Eigenreflexion der Lektionsplanung mit den Leitern der Stiftung Hopp-la • 2 Reflexionssitzungen mit den Betreuern der Institutionen und den Leitern der Stiftung Hopp-la

Beobachtungsraster Tandemlektion (siehe Kap. 3.3.2)

Beobachter					
Kooperationspartner					
Datum, Uhrzeit					
Anzahl	Senioren	Kinder	Betreuer (S)	Betreuer (K)	Leiter
Besonderes					

1. Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung

1.1 Lektionsgestaltung					
1)	Die Aktivitäten ermöglichen intergenerative Begegnungen?	++	+	-	--
2)	Die Aktivitäten berücksichtigen unterschiedliche Voraussetzungen?	++	+	-	--
3)	Die Lektionsdauer fördert die intergenerativen Begegnungen (Vertrauen zwischen den Teilnehmern kann aufgebaut werden)?	++	+	-	--
4)	Die Lektion ist störungsfrei (Ablenkung durch andere externe Faktoren)?	++	+	-	--
1.2 Leiter					
1)	Der Leiter ermöglicht eine entspannte und angstfreie Atmosphäre?	++	+	-	--
2)	Der Leiter nimmt aktiv an der Lektion teil?	++	+	-	--
3)	Der Leiter erzwingt intergenerative Begegnungen (bestimmte Partnerschaften...)?	++	+	-	--
4)	Der Leiter unterstützt intergenerative Begegnungen durch Vermittlung von Sitznachbarschaften?	++	+	-	--
5)	Der Leiter unterstützt intergenerative Begegnungen durch kleine Impulse (Bsp. Lieder)?	++	+	-	--
Allg. Bemerkungen:					

2. Organisation

2.1 Zeitmanagement					
1)	Die Kinder kommen pünktlich am Treffpunkt an?	++	+	-	--

2)	Die Senioren kommen pünktlich am Treffpunkt an?	++	+	-	--
3)	Die gewünschte Lektionsdauer (45-60 min) wird erfüllt?	++	+	-	--
2.2 Material					
1)	Sitzgelegenheiten sind vorhanden?	++	+	-	--
2)	Es ist genügend Material vorhanden?	++	+	-	--
3)	Folgendes Material ist (un-)geeignet: <i>Kurz auflisten</i>				
Allg. Bemerkungen:					

3. Lektionsstruktur und Rolle der Leiter & Betreuer

3.1 Lektionsstruktur					
2)	Struktur existiert (Einklang, Hauptteil, Ausklang)?	++	+	-	--
3)	Lektion wird durch Rituale unterstützt?	++	+	-	--
4)	Der Leiter nimmt in der Lektion eine aktive Rolle ein (plant und führt die Lektion mittels Aktivitäten)?	++	+	-	--
3.2 Betreuer					
1)	Während der Lektion ist eine klare Aufgabenverteilung ersichtlich (Leiter= Hauptverantwortlicher, Betreuer= Unterstützungsfunktion)?	++	+	-	--
2)	Die Betreuer bringen sich aktiv ein?	++	+	-	--
3)	Falls, ja: Wie bringen sich die Betreuer aktiv ein? (ankreuzen) - Übungsanpassung - Motivation - Erklärung - Sensibilisierung - Sicherheit - Unterstützung - andere: _____				
Allg. Bemerkungen:					

--

4. Beziehungserfahrung

Die Begegnungen schaffen neue Beziehungserfahrungen mit (Kinder mit x und Senioren mit O angeben)

- 1) den pädagogischen Fachkräften
- 2) den gleichaltrigen Gruppen
- 3) anderen Personen

5. Schwierigkeiten, Konflikte

Sind Konflikte zwischen Teilnehmern und/oder Leitern aufgetreten? Falls, ja: Wie wurden sie gelöst?

--

Auflistung aller Tandemlektionen mit Bewegungsschwerpunkt, Thema und Material

Institution	Bewegungsschwerpunkt	Roter Faden (Thema)	Material
Holbeinhof (1) 1. Lektion	Koordination (Bewegungsspiele mit dem Ballon)	Besuch im Zooli	Ballone
Holbeinhof (1) 2. Lektion	Koordination (Bewegungsspiele mit dem Ballon)	Früchte	Ballone
Holbeinhof (1) 3. Lektion	Rhythmisieren	Orchester	Musikinstrumente
Holbeinhof (1) 4. Lektion	Rhythmisieren	Klangwelten	Musikinstrumente
Holbeinhof (2) 1. Lektion	Koordination (Bewegungsspiele mit dem Ballon)	Herbst → Ballone = Farbige Blätter	Ballone, Jongliertücher
Holbeinhof (2) 2. Lektion	Koordination (Bewegungsspiele mit dem Ballon)	Herbst → Ballone = Farbige Blätter	Ballone, Jongliertücher
Holbeinhof (2) 3. Lektion	Koordination (Bewegungsspiele mit dem Ballon)	Herbstwanderung	Ballon
Holbeinhof (2) 4. Lektion	Koordination: Werfen/Fangen, Reaktion, Rhythmus	Wasser / Tiere (Fische)	Reissäckli, Seile
Holbeinhof (2) 5. Lektion	Koordination / Geschicklichkeit	Wassertiere	Seile
Holbeinhof (2) 6. Lektion	Koordination / Geschicklichkeit	Wassertiere	Seile
Holbeinhof (2) 7. Lektion	Koordination / Geschicklichkeit	Samichlaus	Jongliertücher, Weihnachtsgegenstände, Adventskalender
Holbeinhof (3) 1. Lektion	Koordination / Geschicklichkeit	Winter	Memory-Karten, Wattebällchen (Schneeflocken), Alu-Ringe
Holbeinhof (3) 2. Lektion	Koordination / Geschicklichkeit	Winter	Memory-Karten, Wattebällchen (Schneeflocken), Alu-Ringe
Holbeinhof (3) 3. Lektion	Koordination / Geschicklichkeit	Zirkus	Seile
Holbeinhof (3) 4. Lektion	Koordination / Geschicklichkeit	Zirkus	Seile
Holbeinhof (3) 5. Lektion	Beweglichkeit, Koordination	Abschlussstunde	Schwungtuch, Ballone, Bastelmaterial
<hr/>			
Weiherweg (1) 1. Lektion	Koordination/Geschicklichkeit	Wassertiere	Seile
Weiherweg (1) 2. Lektion	Koordination: Werfen/Fangen, Reaktion, Rhythmus	Wasser, Fische	Reissäckli, Seile
Weiherweg (1) 3. Lektion	Koordination/Geschicklichkeit	Winter	Alu-Ringe, Wattebällchen
Weiherweg (1) 4. Lektion	Koordination	Tiere	Ballone
Weiherweg (1)	Gleichgewicht, Reaktion	Regenbogenfarben	Ringe

5. Lektion			
Weiherweg (1) 6. Lektion	Gleichgewicht, Reaktion	Regenbogenfarben	Ringe
Weiherweg (1) 7. Lektion	Koordination (Werfen, Zielen)	Auf dem Bauernhof	Reifen, Bälle
Weiherweg (1) 8. Lektion	Koordination, Reaktion	Früchte	Jongliertücher
Pratteln (1) 1. 1. Lektion	Beweglichkeit/kognitives Training	Zirkus	Schwungtuch, Ballone, Memorykarten
Pratteln (1) 2. 2. Lektion	Beweglichkeit/kognitives Training	Zirkus	Schwungtuch, Ballone, Memorykarten
Pratteln (1) 3. Lektion	Gleichgewicht-/Koordination-/Reaktionsfähigkeit	Alltagsgegenstände	Wolle, Alufolie, Watte, Klüpperli, Zeitung, Löffel
Pratteln (1) 4. Lektion Betreuer als Hauptleitung	Geschicklichkeit, Singen & Bewegen	-	Holzstecken, Softball
Pratteln (1) 5. Lektion Betreuer als Hauptleitung	Geschicklichkeit, Singen & Bewegen	-	Holzstecken, Softball
Pratteln (1) 6. 6. Lektion	Geschicklichkeit	Früchte	Jongliertücher

C: Praxisbeispiel

Fragebogen für die Praxisbeispiele (siehe Kap.4.1.4)

Fragebogen Praxisbeispiele

Datum: _____

Ort: _____

Anwesende: _____

1. Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung

- a) Wie kommt es zu einer intergenerativen Begegnung (geplante/spontane Begegnungen, Organisatorische Bedingungen, Infrastruktur etc.)?
- b) Welche Personen spielen dabei eine wichtige Rolle?

2. Zeitmanagement

- a) Wie lange dauert eure Begegnungsstunde?
- b) In welchem Rhythmus finden die Begegnungen statt (Bsp. alle zwei Wochen)?

3. Stundenstruktur, Stundengestaltung

- a) Welche Aktivitäten sind geeignet/ungeeignet?
- b) Worin setzt ihr eure Prioritäten (Bsp. Singen, Bewegung etc.)?

4. Hauptleiter/ Betreuer

- a) Wer übernimmt die Hauptleitung der Begegnungsstunde?
- b) Inwiefern bringt ihr euch in die Begegnungsstunde ein? Welche Aufgaben habt ihr während der Begegnungsstunde?
- c) Ist eine klare Aufgabenverteilung ersichtlich? (Betreuer der B. für B. verantwortlich, Betreuer der K. für K. verantwortlich)
- d) Werden die Betreuer während der Begegnungsstunde gefordert bzw. überfordert (Wäre ein zusätzlicher Leiter erwünscht)?
- e) Ist die geplante Begegnungsstunde für euch ein zusätzlicher Aufwand?

5. Weiterführung des Projekts/Begegnungsstunden

- a) Wie wird die Nachhaltigkeit eurer Begegnungsstunde gewährleistet?

6. Welche Vorteile haben die intergenerativen Begegnungen für Jung und Alt?

Praxisbeispiel Generationenhaus Birgli: Antworten von Beatrice Brunn (siehe Kap. 4.1.4)

Thema	Antwort von Beatrice Brunn
<p>Ermöglichung einer intergenerativen Begegnung</p> <p>Schlüsselpersonen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Mal im Jahr haben wir eine Besprechung zwischen Kinderhausleitung, Aktivierungsfachfrau und der Pflegedienstleitung. Dort werden die Aktivitäten besprochen, Daten vereinbart und Erfahrungen ausgetauscht. Spontane Begegnungen ergeben sich beim Spazieren/Spielen, bei eben solchen Besuchen. • Aktivierungsfrau, Kinderhausangestellte
Zeitrahmen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen und singen jeweils 30 Minuten • Einmal im Monat
Begegnungsstruktur/-gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen, Singen, Backen sind geeignet • Werken und Malen eher ungeeignet
Hauptleiter/Betreuer	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptleiter = meistens Aktivierung • Aufgaben: Es braucht jemanden, der das Turnen leitet. Hier würde sonst nicht so viel geschehen, je nach Kinder...die Kinder werden immer jünger, die ins Kinderhaus kommen, d. h. je nach Gruppe. Beim Singen setzen wir eher auf Spontaneität. • Wir helfen uns gegenseitig (Hauptverantwortliche Kind und Hauptverantwortliche Senior) • Keine Überforderung: Nein wir sind genug (auf acht Kinder manchmal zwei bis drei Erzieher. Auf sechs bis acht Bewohner eine Aktivierungstherapeutin. • Für uns ist es kein zusätzlicher Aufwand.
Gewährleistung der Nachhaltigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist für beide Parteien eine Bereicherung und wir (Aktivierungstherapeutin und Tagesleiterin) stehen sehr dahinter, dass uns dies erhalten bleibt. Das heisst, die Leiterin des Kinderhauses (KITA) und Aktivierungstherapeutin.
Vorteile intergenerativer Begegnungen	<ul style="list-style-type: none"> • Den alten Menschen bringen die Kinder eine Abwechslung in ihr Leben. Schon beim Zuschauen, wie sie spielen, geht bei manchen das Herz auf. • Es gibt manchmal viele Fragen bei den Kindern in Bezug alter Menschen. Die Kinder fragen gerade heraus. • Barrieren werden mit der Zeit überwunden. Klar braucht es da manchmal Unterstützung auf beiden Seiten. • Die Kinder können an ihrer Scheu arbeiten und sie in einem geschützten Rahmen überwinden lernen. Rollstühle und Rollatoren werden selbstverständlich für die Kinder und sie können dadurch gewisse Ängste abbauen.

D: Expertengespräche

Antworten der Expertengespräche (siehe Kap. 4.2)

Planung und Organisation	
Stichworte	Frage 1. Informationsveranstaltung
<p>Informationsveranstaltung im kleinen Rahmen genügt</p> <p>Vorgesetzte werden informiert</p> <p>Organisation und Planung ca. zwei Wochen im Voraus (beim nächsten Projekt)</p> <p>Überstunden wegen Angebot Hopp-la Tandem</p>	<p><i>Antwort: Eeva Bulpitt und Helmut Rominger (1. Pilotprojekt, Holbeinhof)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Informationsveranstaltung (im kleinen Rahmen im Pavillon) hat gereicht. • Eeva wurde kontaktiert und daraufhin wurde der Vorgesetzte (Geschäftsleitung und Geschäftsführerin) informiert. Es war ein «Informieren», da sie machen dürfen, was sie wollen. • Bei der Weiterführung bräuchte es für die Organisation und Planung ca. zwei Wochen, da sie im Holbeinhof das Wochenprogramm eine Woche vorher machen. Sie haben ein Jahresprogramm bzw. ein fixes Wochenprogramm, welches mit weiteren Arbeitern im Team geplant wird. Aufgrund dessen wird vorsorglich geschaut, wie es räumlich und zeitlich passt. Sie haben so viele Angebote, dass es dann nicht mehr reinpasst und je nachdem für die Bewohner zu viel wird. • Die Aktivierungsleiter haben Überstunden für das Hopp-la Tandem gemacht, sie haben drei bis vier Sachen gleichzeitig an diesem Tag gehabt, welche genauso wichtig sind und man nicht weglassen möchte. Schliesslich muss man schauen, was man machen will. Es gibt keine Möglichkeit, diese «Überstunden» zu überwinden.

Keine finanzielle Mehrkosten	<ul style="list-style-type: none"> • Trotz Überstunden keine finanziellen Mehrkosten, diese werden mit der Zeit abgebaut. Einzige Kosten der letzte «z'Vieri» in der Abschlussstunde.
<p>Handout /Flyer für Vorgesetzten</p> <p>Projektbeschreibung Stiftung Hopp-la</p> <p>Mind. eine Bezugsperson der Institution</p> <p>Rekrutierung Angehöriger, Mitarbeiter und Bewohner</p>	<p><i>Antwort: Anja Meierhans (2. Pilotprojekt, Weiherweg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Handout wurde dem Vorgesetzten (Zentrumsleitung) weitergeben • Handout/Flyer für spezifische Vorstellung des Projekts wichtig → Professionalität • Projektbeschreibung vor allem über die Stiftung Hopp-la relevant → Bezug des Projekts darstellen • Eine Person von der Institution an der Informationsveranstaltung genügt • Ergänzt, für die Zukunft: an einem Angehörigen-Anlass, Mitarbeiterinformationsveranstaltung oder Bewohneraustausch vorstellen
<p>Gute Informationsveranstaltung</p> <p>Koordination über Aktivierungsleitung</p>	<p><i>Antwort: Sabine Müller (3. Pilotprojekt, Pratteln)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsveranstaltung war gut so! • Aktivierungsleiter hat Informationsveranstaltung organisiert → Aktivierungsleitung übernimmt Organisation und Koordination • Geschäftsleitung und Interessierten wurden eingeladen
Frage 2. Schlüsselpersonen für die Umsetzung des Projekts	

<p>Aktivierungsleitung/-therapeutin</p> <p>Geschäftsleitung</p>	<p><i>Antwort: Eeva Bulpitt und Helmut Rominger (1. Pilotprojekt, Holbeinhof)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivierungsleitung/-therapeutin (Eeva) entscheidet über Umsetzung • Die Geschäftsleitung, also die nächste Hierarchie wird informiert
<p>Schlüsselpersonen: Zentrumsleitung, Pflegeleitung (Vorgesetzter der Aktivierungsleiter) und Bewohner</p> <p>Zeitraumen Planungsphase: halbe- dreiviertel Jahr → Abhängig von der Institution</p>	<p><i>Antwort: Anja Meierhans (2. Pilotprojekt, Weiherweg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlüsselpersonen: Zentrumsleitung, Pflegeleitung (Vorgesetzter der Aktivierungsleiter) und Bewohner • Endgültiger Entschluss: bei Bewohner! • Braucht das halbe bis dreiviertel Jahr für die Organisation (Gremien, Öffentlichkeitsarbeit). Viele Prozesse bis zum endgültigen Entschluss. Je nach Institution anders, beim Weiherweg nötig. • Idealer Tag= Mittwoch Nachmittag. An diesem Nachmittag kann die Gestaltung frei gewählt werden, da Nachmittag für öffentliche Veranstaltungen geplant ist. • An einem anderen Tag auch möglich (da eigentlich an jedem Nachmittag Aktivierungsstunden), aber schwieriger umzusetzen. • Ergänzt: Freitag auch möglich, aber für Kinder wahrscheinlich schwierig?
<p>Schlüsselpersonen: Heimleitung, Aktivierungsleitung und Pflegeleitung</p>	<p><i>Antwort: Sabine Müller (3. Pilotprojekt, Pratteln)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Heimleitung gibt ok → Denn Heim geht nach aussen. • Aktivierungsleitung, Pflegeleitung sind Schlüsselpersonen → Je mehr, desto besser! • Aktivierungstherapeutin bestimmt, was im Rahmen der Aktivierung passiert (Heimleitung wird einfach informiert). • In Aktivierung wird möglichst viel abgedeckt (Handarbeit, Erlebnisprogramm, Bewegung).

Bewegung als Teil der Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> • Sabine ist 45% angestellt und 40% ist für Bewegung! Bewegung ist teilweise in der Aktivierung eingegliedert.
Stichworte	Frage 3. Hürden bei der Umsetzung des Projekts
<p>Es gibt keine (organisatorische) Hürden mehr, wenn es im Wochenplan integriert ist</p> <p>Das Problem «Verspätung» liegt auf Seiten der Pfleger, dies hat nichts mit dem Angebot Hopp-la Tandem zu tun</p> <p>Personelle: anspruchsvolle Gruppe (Kind und Bewohner)</p> <p>Bewohner im Heim = Urgrosseltern</p>	<p><i>Antwort: Eeva Bulpitt und Helmut Rominger (1. Pilotprojekt, Holbeinhof)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine Hürden in dem Sinn. Da es ein fixer Bestandteil im Wochenprogramm ist. Keine personellen oder finanziellen Hürden. • Die Tandemlektion im Holbeinhof war oft mit Verspätungen verbunden, kann dies aber nicht verhindern. Ein Problem auf Seiten der Pfleger: Aktivierungsleitung informiert die Pfleger jedes Mal. Jeder Bewohner und jeder Wohnbereich inkl. Pfleger erhält einen Wochenplan für die einzelnen Bewohner. Es geht einfach vergessen. Es sind zudem weitere Faktoren, welche dieses Problem verursachen: abhängig vom altersbedingten (wechselnden) Zustand des Bewohners, Besuch, evtl. im Spital. Je nachdem wird es für die Bewohner zu viel. Zusätzlich hat es in diesem Heim keine Bezugspflege und je nachdem gab es einen Personalwechsel. • Personelle: diese Gruppe war wahrscheinlich die anspruchsvollste Gruppe überhaupt. Die Bewohner und Kinder in einer Gruppe können nicht gleichmässig gefördert werden. • Bewohner eine ganz andere Gruppe, als diejenigen Senioren im Park oder der Opa, welcher mit dem Enkel spielt. Bewohner im Heim sind eher Ur-Grosseltern oder Urur-Grosseltern.

<p>Personelle: Zusammenarbeit der Fachleute</p> <p>Personelle: «Vorantreiber»</p> <p>Personelle: Hierarchie der Institutionen</p> <p>Überblick des Mehrwerts schaffen!</p> <p>Finanzielle: auf der höchsten Hierarchieebene Kooperation schaffen</p>	<p><i>Antwort: Anja Meierhans (2. Pilotprojekt, Weiherweg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Personelle Hürde: Fachleute, welche die Hopp-la Stunde leiten und Aktivierungsfachfrauen der Institution müssen zusammenarbeiten. Im Sinne der Bewohner, um einen Mehrwert für Sie zu schaffen. Idee: Gegenseitige Hospitation. Dadurch (Bewegungs-) Gewinn gewährleisten → Optimierung im Fachbereich für Bewegungsorganismus für Nachhaltigkeit. • Vorantreiber: Es braucht jemand der das Projekt vorantreibt, der die Leitung übernimmt. Da es so viele Angebote in Heimen gibt. Wichtig ist, dass eine Person sich für das Projekt stark macht und die Leitung mit ins Boot nimmt. • Vorantreiber: hängt von Strukturierung der Institution ab, also von der Hierarchie. Je nachdem reicht eine Aktivierungsfachfrau, oder ganz nach oben (evtl. Stiftungsrat). • Hierarchie der Institution: Kommt drauf an wie Hierarchie ist, je nachdem Aktivierungsfachfrau oder bis in obere Ebene bspw. Stiftungsrat. • Mehrwert aufzeigen: 1. Sinn des Projekts herausarbeiten für Kind und Bewohner. 2. Notwendigkeit der Generationenbeziehungen aufzeigen. Es müssen Begegnungsräume geschaffen werden. • Finanzielle Hürde: Überwinden durch Partnerschaften. Auf der Hierarchieebene der Universität Partnerschaften mit Stiftungen KITA oder Alterszentren bzw. Heimen, auf dieser Ebene etablieren → Kostengespräche • Partnerstationen schaffen: Amt für Langzeitpflege → Kooperation schaffen!
--	---

<p>Überwindung von Hürden abhängig vom Heim. Im Madle verlief es reibungslos</p> <p>Keine finanziellen Hürden</p>	<p><i>Antwort: Sabine Müller (3. Pilotprojekt, Pratteln)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ist abhängig vom Heim, ob es funktioniert oder nicht. Verlief in diesem Pilot reibungslos. • Finanziell gibt es keine Problem, den Sabine ist angestellt und was sie in der Stunde macht, das kostet nicht mehr.
Frage 4. Teilnehmerrekrutierung	
<p>Interesse wird berücksichtigt. Schliesslich entscheiden die Bewohner, was sie machen wollen!</p>	<p><i>Antwort: Eeva Bulpitt und Helmut Rominger (1. Pilotprojekt, Holbeinhof)</i></p> <p>Beim Heimeintritt wird das Programm vorgestellt, somit wird bereits im Voraus geklärt, wer Kinder mag und wer nicht. So bildet sich eine potentielle Gruppe, welche nochmals für das Hopp-la Tandem angesprochen wird. Aber sie würden nie jemanden bestimmen. Die Bewohner bestimmen, was sie machen wollen!</p>
<p>Aktive Rekrutierung</p> <p>Kriterien Bewohner: Kognitive und physiologische Ressourcen</p> <p>Prozess Teilnehmerrekrutierung</p>	<p><i>Antwort: Anja Meierhans (2. Pilotprojekt, Weiherweg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktive Teilnehmerrekrutierung durch Aktivierungsleiter. • Eigene Vorstellungen der Aktivierungsleiter von möglichen Teilnehmer anhand folgender Kriterien: Kognitiv rüstig und im Besitz einer Ressource bezüglich Bewegungsorganismus. • Prozess Teilnehmerrekrutierung: <ol style="list-style-type: none"> 1. Eigene Vorstellungen bezüglich Bewohner gemacht 2. Absprache mit Aktivierungstherapeuten, weitere Meinungen eingeholt

<p>Mund zu Mund Propaganda der Bewohner</p> <p>Öffentliche Teilnehmerrekrutierung</p> <p>Sonstiges: persönliche Einladung vor jeder Lektion!</p>	<p>3. Wohnbereichsleitung Vorstellungen gezeigt und diese in weiterer Absprache im Team</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mund zu Mund- Propaganda zwischen den Bewohnern (zwei Bewohner haben sich selber dazu gewählt). • Öffentliche Rekrutierung wäre beim zweiten Mal durchaus möglich! Aktive Rekrutierung durch Aktivierungsleitung und/ oder öffentlich! • Sonstiges: Jedesmal eine persönliche Einladung an die Bewohner. Sowie an Pflege- und Aktivierungsteam → Per Email Einladung mit Ort- und Zeitangabe. Wichtig ist, dass man dem Projekt ein Gewicht gibt mit persönlichem Charakter.
<p>Anfragen bei Bewohnern, welche selten in der Aktivierung sind und altbekannte, welche in der Lektion gut mitmachen würden (da Pilot)</p> <p>Keine Voraussetzungen für Hopp-la Tandem nötig</p> <p>Beim nächsten Mal öffentliche Rekrutierung</p> <p>Festgelegte Gruppe</p>	<p><i>Antwort: Sabine Müller (3. Pilotprojekt, Pratteln)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewohner, welche selten in der Aktivierung sind, wurden angefragt (muss aber Ruhe akzeptieren). • Altbekannte, bei denen Sabine wusste, dass sie in der Hopp-la Stunde funktionieren. • Sabine findet, es spielt keine Rolle, ob (kognitive, koordinative) Einschränkungen vorhanden sind oder nicht. Es ist wie es ist, und man macht das, was funktioniert. • Sabine würde es beim nächsten Projekt öffentlich machen. Da evtl. jemand von der Pflege kommen würde, und auch weitere Bewohner im Sinne hätte. Das nächste Mal würde sie es offen lassen, da es keine Voraussetzungen braucht für das Hopp-la Tandem. Evtl. stark demente Person nicht (da sie weglaufen). • Fixe Gruppe bewährt sich sehr!

Nachhaltigkeit	
Stichworte	Frage 1. Bewohner: Erinnerungen und Wunsch der Fortsetzung des Hopp-la Tandem Frage 2. Gewährleistung der Nachhaltigkeit des Hopp-la Tandem
<p>Momentan kein aktiver Kontakt zwischen Kinder und Bewohner. Aber teilweise Wiedersehen im Park</p> <p>Viel gesammelte Erfahrungen, welche eine weitere einfache Fortsetzung ermöglichen</p> <p>Keine grosse Schwierigkeiten bei einer Fortsetzung vorhanden (evtl. zeitliche und räumliche Probleme)</p> <p>Zeitliches Problem kann nicht behoben werden!</p>	<p><i>Antwort Eeva Bulpitt und Helmut Rominger (1. Pilotprojekt, Holbeinhof)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zur Zeit kein aktiver Kontakt zwischen Kindern und Bewohnern im Heim. Aber die Kinder reagieren auf die Bewohner, wenn die Kinder sie im Park sehen. Es konnte sich ja auch keine Beziehung entwickeln, weil die Kinder ja gewechselt haben. • An der Veranstaltung «offene Tür» wurden auch Fotos vom Hopp-la Tandem gezeigt und einige Bewohner haben darauf positiv reagiert. In dem Sinne eine eigen stückige Nachhaltigkeit. • Sie würden eine Fortsetzung befürworten. Durch den ständigen Austausch würden alle profitieren, so wird es beim nächsten Mal einfacher verlaufen. Aber ein «Chaos» wird immer wieder sein. Aber es sind so viele Erfahrungen vorhanden, dass man damit umgehen kann. • Es gibt keine Schwierigkeiten für eine Fortsetzung, wahrscheinlich einfach zeitliche und räumliche Probleme. Sie haben nur einen Raum. • Zeitliches Problem kann man nicht beheben, weil man sonst etwas streichen müsste und das wollen sie nicht. Und das Programm wird auch immer ständig angepasst. • Wie es in Zukunft aussieht, können sie nicht sagen. Das muss aktuell abgeklärt werden.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kann auch sein, dass andere Betreuer das Hopp-la Tandem nicht machen möchten, Es ergibt sich im Moment. • Sie können sich vorstellen, die Leitung zu übernehmen. Sie brauchen einfach Kinder. Jemand der Kinder «vermittelt».
<p>Bewohner und Aktivierungsleiter sprechen für eine Fortsetzung</p> <p>Bedingung für Fortsetzung: fachliche Vernetzung und grösserer Informationsradius</p> <p>Fokus auf Bewegung und Kultur</p> <p>Hopp-la Lektion als Bewegungsstunde</p> <p>Schlüsselpersonen: Implementierungsperson, obere (Institutionsleitung) und untere Ebene (Bewohner) der Hierarchie</p>	<p><i>Antwort: Anja Meierhans (2. Pilotprojekt, Weiherweg)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückmeldungen Bewohner: Ein Bewohner dachte es gibt einfach eine Sommerpause und danach wird das Projekt weitergeführt. Anderer Bewohner möchte unbedingt weitermachen. Wenn man die Bewohner persönlich fragen würde, sprächen sie sich für eine Fortsetzung aus (Anja: «da bin ich überzeugt»). • Aktivierungsleiter auch für Fortsetzung mit Bedingung der fachlichen Vernetzung und grösserem Informationsradius (Pfleger, Angehörige und Bewohner). • Fokus mehr auf die Bewegung und die Kultur legen. Jeden Tag einen Bewegungsschwerpunkt setzen. • Begegnung der Kinder und Bewohner ist im Fokus, aber Schwerpunkt mehr auf Bewegung setzen. • Hopp-la Lektion ist klar eine Bewegungsstunde. • Schlüsselpersonen: Implementierungsperson und oberste, wie auch unterste Ebene (da ohne Bewohner keine Implementierung stattfindet). • Fortsetzung «nach oben» (oberste Ebene der Hierarchie: bspw. Stiftungsrat) oder nach «unten denken» (untere Ebene der Hierarchie: Bewohner).

<p>Stiftung Hopp-la als Repräsentant</p> <p>Zweiter Ansatz als Fernziel. Bedingung Kooperation der Institutionen und Stiftung Hopp-la</p> <p>Nachhaltigkeit abhängig von der Philosophie in der Institution. → Sensibilisierung der Fachpersonen auf die Bewegung</p> <p>Pilotprojekt 2: Nachhaltigkeit wurde gewährleistet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe der Stiftung Hopp-la: Sie ist ein Repräsentant. Gesellschaftlich muss man sich mit einem Repräsentanten vergleichen → wichtig für Erfolg • Zweiter Ansatz könnte ein Fernziel sein; aber alle Übergeordneten müsste man mehr ins Boot holen. Sprich man muss ein Kooperationsgefäss schaffen. Eine Unabhängigkeit der Institutionen könnte dazu führen, dass das Projekt einschläft • Evtl. in 1-2 Jahren als Pilotphase • Wenn Anja nicht mehr da ist, sehen es die Nachfolger auch so? Grundlage: Sensibilisierung im Heim, Bewegungsphilosophie schaffen. Idee: Anknüpfen bei Medi Bern (Ausbildungsstätte der Aktivierungstherapie) oder Agere (Elvira Tschan). Mit dem Ziel Bewegung in Ausbildung implementieren • Im Pavillon weitere Begegnungen zwischen Kind und Bewohner geplant
<p>Immer wieder Rückmeldungen</p> <p>Hopp-la Tandem ist bereichernd</p> <p>Gleiche Weiterführung des Hopp-la Tandem, keine Anpassungen nötig</p>	<p><i>Antwort: Sabine Müller (3. Pilotprojekt, Pratteln)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Es kommen immer wieder Rückmeldungen bezüglich Hopp-la Tandem (Herr Fux schreibt fleissig für die Madle-Post (interne Zeitung)). • Das Hopp-la Tandem war sehr bereichernd, daher spricht Sabine für eine Fortsetzung • Sabine würde es genauso weiterführen, keine Anpassungen nötig. Aber sie würde es nicht immer machen, zwei Mal pro Jahr (Sommer/Winter). Dann freut man sich immer wieder darauf und kann es während der Pause kurz setzen lassen • Sabine wäre verantwortlich für die Weiterführung («Esther (Aktivierungsleitung) hat gesagt, ich darf das weiterführen und gibt es der Geschäftsleitung weiter»)

<p>Austausch mit Stiftung Hopp-la wichtig</p> <p>Personelle Schwierigkeiten, falls die Stiftung Hopp-la zukünftig weiterhin die Leitung übernimmt. Eigenverantwortung auf Seiten des Heims mit der Bedingung einer Kooperation mit der Stiftung Hopp-la</p> <p>Mögliche Schwierigkeit bei einer Fortsetzung: Immer mehr Bewohner, die teilnehmen möchten, aber nicht können, aufgrund von personellen, räumlichen Bedingungen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist wichtig, dass Hopp-la und Heim/Schule im Austausch bleiben (bei Fragen oder falls etwas neues dazu kommt). • Sabine denkt, es wird für die Stiftung Hopp-la schwierig vom personellen her, wenn sie zukünftig die Leitung übernimmt. Von ihrer Seite her ist es einfach super so, ein Angebot leiten zu dürfen. Aber mit der Bedingung einer Kooperation zwischen ihnen und der Stiftung Hopp-la. Indem man die Reflexionstreffen weiterführt oder die Stiftung Hopp-la in einer Stunde schnuppert. • Eine mögliche Schwierigkeit bei der Fortsetzung des Hopp-la Tandem: wenn man neue Bewohner dazu nimmt, können die vorherigen nicht mehr teilnehmen (Bewohnerin im Madle: «Wenn es das wieder gibt, möchte ich wieder kommen...»). Sabine möchte aber auch anderen die Chance geben, dass Hopp-la Tandem kennenlernen zu können. Dies ist mit personellen und räumlichen Problemen verbunden. • Bei jeder Weiterführung wären immer mehr enttäuscht, da sie nicht teilnehmen können...
Sonstiges: Fotogenehmigung demente Personen	
<p><i>Gleiche Antwort von allen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei der Familie einholen oder beim Beistand 	

E: Leitfaden

Praxisbeispiel für den Leitfaden

Tandemprojekt – Lektionsplanung (Pilotphase 2017: Pilot 2 Weiherweg – 1. Staffel)

Datum	10.05.2017	Bemerkungen: 9 Kinder, 8-11 J. Farbige Igelbälle, Tennisbälle, Seile, Reifen, Tiermemory Karten
Block	Pilot 2 Weiherweg, 1. Staffel Jan. – Mai 2017	
Bewegungsschwerpunkt	Werfen / Zielen / Reaktion	
Roter Faden (Thema)	Auf dem Bauernhof	
Schwerpunktmaterial	Reifen, Bälle	
Leiter	Hopp-la (Hauptleitung): Debora, Valeria, Evi Tagi: Delia Weiherweg: Anja	

Einklang

Dauer	Übung/Spielform	(Bewegungs-) Ziel	Roter Faden	Beobachtungen
	Anfangsrituale • Bewohner begrüßen	Geregelter Ablauf Kontaktaufbau		
2'	Einstieg Mini Bei und dini, dass git zämä vier, Wenn mir üs ganz dure bewege, Und sich alli Müskeli rege Gits ä Hopp-la Stund wo üs fitter macht	Ritual: Einstiegslied im Kreis Bewegung zur Musik	<hr/> Organisation/ Material <hr/> Gesamte Gruppe im Kreis Melodie Lied: Mini Farb und dini	
7'	Aktivierendes Kontaktspiel Alle haben eine Memory Karte. Kinder gehen in der Mitte kreuz und quer herum und tauschen die Memory Karten unter sich. Erwachsene gehen an Ort.	Intergenerative Kontakte schaffen Aufwärmen	Wer war schon einmal auf einem Bauernhof? Welche Tiere gibt es dort?	

	<p>Stoppt Musik: Kinder versuchen möglichst schnell den Bewohnerpartner (gleiche Memory Karte) zu finden → Austauschen über das Tier auf der Karte: Was isst es, wo lebt es sonst noch etc.</p> <p><u>Variation:</u> Kinder: Fortbewegung ändern (hüpfen, rw etc.) Erwachsene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fussgymnastik: Fersen- Zehen im Wechsel belasten • Ev. Memory Karten im Kreis herumgeben 	Thema aufgreifen	<p>Was gibt es sonst noch auf dem Bauernhof? (Garten, Felder etc.)</p> <hr/> <p>Organisation/ Material</p> <hr/> <p>Kinder in der Kreismitte</p> <p>Memory Karten Musik: Chris Andrew</p>	
--	--	------------------	--	--

Hauptteil

Dauer	Übung/Spielform	(Bewegungs-) Ziel	Roter Faden	Beobachtungen
7'	<p>Gartenarbeit Kinder bewegen sich kreuz und quer in der Kreismitte, Ball in die Luft spielen/fangen, bei Begegnung mit einem Kind, Ball tauschen. Bewohner halten einen Reifen und machen damit Gymnastik (Leiter vorzeigen): Reifen hochstrecken, zur Seite etc.</p> <p>Stoppt die Musik, suchen Kinder sofort Bewohner mit derselben Reifenfarbe und versuchen den Ball 3x durch den Reifen zu werfen, den die Bewohner halten/ nach vorne strecken.</p>	<p>K: Koordination (Ballhandling), Reaktion</p> <p>E: Mobilisieren, Reaktion</p>	<p>Bällen: Gemüse oder Fruchtname geben, z.B. Roter Ball: Erdbeeren Grün: Salat / Gelb: Zitrone</p> <hr/> <p>Organisation/ Material</p> <hr/> <p>Kinder in der Kreismitte Memory Karten Reifen Bälle Musik:</p>	
7'	<p>Hühner füttern Mit Seilen einen Kreis auslegen. Kinder balancieren darauf, mit Reifen in der Hand.</p>	K: Gleichgewicht	Kinder = Hühner, stehen auf dem Stängeli	

	<p>Hand nehmen, mit Ausatmung Arme über die Seite wieder senken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpermassage <ul style="list-style-type: none"> ○ Ball über Arme, Beine rollen ○ Ball zwischen Rücken und Stuhllehne ein-klemmen <p>Kinder: Bereiten eigenständig etwas vor oder Macarena Tanz</p>			
5'	<p>Kontaktlied: La Raspa Ablauf Teil 1: Kinder stehen vor Bewohner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x mit Füßen stampfen R/L/R • 3x Hände abklatschen (Kind und Bewohner) • 3x mit Füßen stampfen L/R/L • 3x auf Knie klatschen <p>Ablauf Teil 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder laufen kreuz und quer Variation: Vor Bewohner stehen, Arme gemein-sam schwingen • Bewohner: Arme nach vorne, nach rechts, nach vorne, nach links schwingen 	<p>Gruppe wieder zusam-menführen</p> <p>Bewegung zur Musik</p>	<p>Organisation/ Material</p> <p>Bewohner sitzen im Kreis Kinder stehen im Kreis bzw. vor den Bewohnern</p> <p>Musik</p>	
10'	<p>Spinnennetz Ev. 2-3 Seile zu einem längeren Seil zusammengeknotet (falls Gummiseil nicht reicht). Die Seile inkl. langes Gummiseil werden von den Bewohnern kreuz und quer im Kreis gespannt → Spinnennetz flechten</p> <p>Die Kinder haben die Aufgabe, durch das Spinnen-netz zu kriechen, klettern (oben unten durch) ohne die Seile zu berühren</p> <p><i>Variation Bewohner:</i> Spinnennetz bewegen (spannen – entspannen, hoch – runter) → Kinder nicht fangen lassen</p>	<p>K: Geschicklichkeit, Be-weglichkeit</p> <p>E: Mobilisation</p>	<p>In der Scheune auf dem Bauern-hof gibt es viele Spinnen</p> <p>Organisation/ Material</p> <p>Bewohner sitzen im Kreis, Kin-der bewegen sich im Kreis</p> <p>Gummiseil, ev. Seile</p>	

5' Zusatz	Äs Buurebüäbli Alle sitzen/stehen im Kreis mit einem Reifen verbunden. Hin und her wiegen. Beim Refrain entsprechende Bewegung machen		<hr/> Organisation/ Material <hr/> Alle im Kreis Reifen Musik: Äs Burebüäbli	
--------------	---	--	---	--

Ausklang

Dauer	Übung/Spielform	(Bewegungs-) Ziel	Roter Faden	Beobachtungen
2'	Aramsamam	Ritual: Schlusslied im Kreis	<hr/> Organisation/ Material <hr/> Gesamte Gruppe im Kreis	
1'	Verabschiedung: Abklatschen im „Gegen-Kreis“			

Beobachtungen / Anmerkungen / Erkenntnisse

Ergänzungen Inhalt	Beobachtungen und Anzahl TN
	Anzahl Senioren: Anzahl Erwachsene: Anzahl Kinder: Wetter: <hr/>

Originalitätserklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig angefertigt und keine anderen als die in der Arbeit angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Darüber hinaus bestätige ich, dass die vorgelegte Arbeit nicht an einer anderen Hochschule als Abschluss-, Seminar- oder Projektarbeit oder als Teil solcher Arbeiten eingereicht wurde. Ich bin mir bewusst, dass Plagiate gemäss § 28 der Ordnung für das Masterstudium „Sports and Health Sciences“ an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel vom 30. Januar 2006 als unlauteres Prüfungsverhalten gewertet werden und kenne die Konsequenzen eines solchen Handelns.

06.10.2017

Eveline Vögeli