

Debora Wick
Bärschwilerstrasse 26
4053 Basel
Matrikelnummer: 08-056-558

Konzeption und Umsetzung eines intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts

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

Erstgutachter: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Basel, den 09. Oktober 2014

Danksagung

Mein ganz besonderer Dank geht an meinen Betreuer und Erstgutachter Prof. Dr. phil. Lukas Zahner. Er hat nicht nur meine Masterarbeit betreut, sondern sich von Anfang an mit viel Herzblut für das Projekt engagiert. Er hat mich in jeder Projektphase tatkräftig unterstützt und sein fundiertes Fachwissen und seine langjährige Projekterfahrung eingebracht. Danken möchte ich ihm zudem für sein Engagement als Stiftungsrat bei der Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung, welche im Rahmen der vorliegenden Arbeit gegründet wurde.

Weiter gebührt ein riesiges Dankeschön Oliver Schwarz vom Sportamt Basel-Stadt. Das Sportamt hatte von Anfang an ein offenes Ohr für meine Projektidee. Oliver stand mir sodann mit wertvollen Ratschlägen von Beginn weg unterstützend zur Seite und hat sich für meine Anliegen stets Zeit genommen. Seine vielseitigen Erfahrungen haben entscheidend zum Gelingen der Projektkonzeption und -umsetzung beigetragen. Ich möchte mich bei Lukas und Oliver ganz herzlich bedanken, dass sie mir diese herausfordernde Aufgabe anvertraut haben und freue mich auf die weiterführende Projektzusammenarbeit.

Ein weiterer Dank geht an die Kooperationspartner. Dies ist zum einen die Stadtgärtnerei, welche die Realisierung dieses Pionierprojekts erst möglich macht. Dabei möchte ich den Dank besonders an meine Ansprechpersonen Susanne Winkler und Thomas Gerspach richten, die sich stets für das Projekt eingesetzt haben sowie den Projektverantwortlichen von Fontana Landschaftsarchitektur Robert Zeller und Roberto Adam für die planerische Umsetzung. Zum anderen geht ein grosser Dank an die Hinnen Spielplatzgeräte AG. Die Zusammenarbeit mit Ivo Kneubühler macht es möglich, einen innovativen Ansatz in die Tat umzusetzen. An dieser Stelle möchte ich mich für seinen Mut und seine Geduld bedanken.

Bedanken möchte ich mich weiter bei allen Projektbeteiligten für die gute Zusammenarbeit und die wertvolle Unterstützung. Dies sind insbesondere Pro Senectute beider Basel, das Generationenhaus Neubad, das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt sowie Gsünder Basel.

Ein Dank gebührt zudem Corinne Caspar, Hubert Studer und Oliver Schwarz für das kritische Beurteilen des Konzepts.

Meinen Dank möchte ich insbesondere auch Martin Bisang für sein Engagement im Stiftungsrat, seine grosszügige Spende und seine Ratschläge aussprechen. Durch seine Initiative ist es möglich, den Spiel- und Bewegungspark zeitnah zu realisieren.

Abschliessend möchte ich mich ganz herzlich bei meinen Freunden, meiner Familie und Lukas bedanken. Sie haben mich während dem ganzen Projektprozess tatkräftig unterstützt und sind mir während schwierigen Projektphasen mit aufmunternden Worten zur Seite gestanden. Lukas und Jürg möchte ich zudem für das Gegenlesen der Arbeit Danke sagen.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	II
Abbildungsverzeichnis	VI
Tabellenverzeichnis	VII
Abkürzungsverzeichnis	VIII
Zusammenfassung	IX
Abstract	X
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangslage und Problemstellung	1
1.1.1 Demographischer Wandel	2
1.1.2 Bewegungsmangel und Sturzproblematik	2
1.1.3 Intergenerative Projekte im bewegungsorientierten Kontext	4
1.1.4 Nutzung des öffentlichen Raums	5
1.2 Ziele und Aufbau der vorliegenden Arbeit	7
1.2.1 Ziele	7
1.2.2 Aufbau und Struktur	8
1.3 Das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ und dessen Relevanz	8
1.3.1 Zusammenfassung des Projekts	8
1.3.2 Bedeutung und Relevanz	9
2 Theoretischer Hintergrund	11
2.1 Stürze bei Senioren	11
2.1.1 Sturzproblematik	11
2.1.2 Sturzprophylaxe: Gezielte Bewegungsprogramme	13
2.2 Stürze bei Kindern	16
2.2.1 Sturzproblematik	16
2.2.2 Sturzprophylaxe: Gezielte Bewegungsförderung	19
2.3 Intergenerative Bewegungsförderung und Sturzprophylaxe	21
2.4 Generationenbegriffe und intergenerative Projektarbeit	23
2.4.1 Begrifflichkeiten	23
2.4.2 Intergenerative Projektarbeit	27
3 Methodik	34
3.1 Best Practice und quint-essenz	34
3.1.1 Best-Practice-Rahmen	34

3.1.2	Qualitätssystem quint-essenz	36
3.2	Literaturstudium	37
3.3	Experteninterviews, Spontanbefragungen, Parkbesichtigungen	38
3.3.1	Experteninterviews und -gespräche	38
3.3.2	Spontanbefragungen	38
3.3.3	Parkbesichtigungen	39
3.4	Aufbau von Kooperationen	39
3.5	Besuch von Tagungen und Kursen	40
4	Konzeptgrundlage	41
4.1	Ausgangslage	41
4.2	Kriterienkatalog	43
4.2.1	Planungsrelevante Aspekte	43
4.2.2	Geräteentwicklung	44
4.3	Kooperation Gerätehersteller	45
4.4	Kooperation Stadtgärtnerei	46
4.4.1	Standortbestimmung	46
4.4.2	Umsetzungsplanung	47
4.4.3	Finanzierung	49
5	Projektkonzept	50
5.1	Projektbegründung	51
5.1.1	Ausgangslage und Bedarfsabklärung	51
5.1.2	Bedürfnisabklärung	51
5.1.3	Einbettung	54
5.1.4	Ähnliche Projekte	55
5.2	Intendierte Wirkungen	57
5.2.1	Vision	58
5.2.2	Ziele	59
5.3	Setting und Zielgruppen	62
5.3.1	Setting	63
5.3.2	Schlüsselpersonen, Zielgruppen und Stakeholder des Settings	63
5.3.3	Zielgruppe ‚Bevölkerung‘	64
5.3.4	Zielgruppe ‚Stakeholder‘	65
5.3.5	Zielgruppe ‚Angehende Kursleiter‘	66

5.4	Vorgehensweise	66
5.4.1	Strategien	66
5.4.2	Massnahmen	68
5.4.3	Zeitlicher Rahmen	71
5.5	Projektorganisation	73
5.5.1	Projektstruktur	73
5.5.2	Vernetzung	76
5.6	Ressourcen	77
5.6.1	Budget	77
5.6.2	Personeller Aufwand	80
5.6.3	Fachliche Kompetenz	80
5.7	Evaluation	80
5.7.1	Evaluationszweck	80
5.7.2	Grundlinien der Evaluation	81
5.8	Valorisierung	82
6	Diskussion	83
6.1	Zusammenfassung der Ziele, Methodik und Resultate	83
6.2	Konzeptgrundlage	84
6.3	Projektkonzept	87
6.3.1	Zielbereich 1	88
6.3.2	Zielbereich 2	89
6.3.3	Zielbereich 3	91
6.4	Konzeptbeurteilung durch Fachexperten und Eigenreflexion	93
7	Persönliches Schlusswort	97
	Literaturverzeichnis	99
	Anhang	112
	A: Theoretischer Hintergrund	112
	B: Methodik	117
	C: Konzeptgrundlage	127
	D: Projektkonzept	134
	E: Diskussion	145
	Originalitätserklärung	154

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:	Altersaufbau der Bevölkerung.....	2
Abb. 2:	Bewegungsverhalten 2007: Anteil der Bevölkerung in Privathaushalten	4
Abb. 3:	Systeme und Funktionen, die an der posturalen Stabilität beteiligt sind	12
Abb. 4:	Unfallursachen im Kindergarten	17
Abb. 5:	Körperliche Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf	21
Abb. 6:	Verlauf der Gleichgewichtsfähigkeit und der Kraft im Lebensverlauf.	22
Abb. 7:	Enkelkinder-Anteil mit überlebenden Grosseltern 1900 - 2000/2010.....	25
Abb. 8:	Die drei Dimensionen von Best Practice in der Gesundheitsförderung	34
Abb. 9:	Wissens- bzw. Evidenzzzyklus	35
Abb. 10:	Qualitätskriterien von quint-essenz	37
Abb. 11:	Vision, Strategien und Ziele des Projekts.....	57
Abb. 12:	Strukturplan des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘	75
Abb. 13:	Budget Aufwand	78
Abb. 14:	Budget Ertrag	79

Tabellenverzeichnis

Tab. 1:	Literaturüberblick intergenerative Bewegungsförderung.....	22
Tab. 2:	Zieldimensionen intergenerativer Projektarbeit	28
Tab. 3:	Allgemeine Wirkungen intergenerativer Projektarbeit.....	29
Tab. 4:	Erfolgsfaktoren und Rahmenbedingungen intergenerativer Projektarbeit.....	30
Tab. 5:	Ziele von Best Practice	36
Tab. 6:	Planungsrelevante Aspekte (Seniorenperspektive)	43
Tab. 7:	Planungsrelevante Aspekte (Kinderperspektive)	44
Tab. 8:	Ansprüche an intergenerativ nutzbare (Spiel-) Geräte.....	45
Tab. 9:	Zitate von Parkbesuchern	52
Tab. 10:	Generationenübergreifende Bewegungskultur; Ziel, Indikatoren, Sollwerte	59
Tab. 11:	Nachhaltige Kooperationen; Ziel, Indikatoren, Sollwerte	60
Tab. 12:	Kursleiter-Pool; Ziel, Indikatoren, Sollwerte.....	60
Tab. 13:	Sturzprophylaxe; Ziel, Indikatoren	61
Tab. 14:	Physisches Wohlbefinden; Ziel, Indikatoren	61
Tab. 15:	Psychisches Wohlbefinden; Ziel, Indikatoren	61
Tab. 16:	Intergeneratives Lernen; Ziel, Indikatoren	62
Tab. 17:	Massnahmen Zielbereich 1	68
Tab. 18:	Massnahmen Zielbereich 2	70
Tab. 19:	Massnahmen Zielbereich 3	70
Tab. 20:	Massnahmen ohne Zielbereich-Zuordnung	71
Tab. 21:	Etappierung	72

Abkürzungsverzeichnis

ARE	Bundesamt für Raumentwicklung
BAG	Bundesamt für Gesundheit
BASPO	Bundesamt für Sport
BFS	Bundesamt für Statistik
bfu	Beratungsstelle für Unfallverhütung
BS	Basel-Stadt
BWO	Bundesamt für Wohnungswesen
DSBG	Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
HEPA	<i>Health-Enhancing Physical Activity</i> (hepa.ch: Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz)
SGG	Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
WHO	<i>World Health Organisation</i> (Weltgesundheitsorganisation)

Zusammenfassung

Hintergrund: Inaktivität bei Jung und Alt, die daraus resultierende Sturzproblematik, Überalterung der Gesellschaft, Generationenbeziehungen, veränderte Lebensumstände und die Nutzung des öffentlichen Raums sind Themen, die immer mehr an Bedeutung gewinnen. Das Ziel der vorliegenden Arbeit bestand darin, mit einem neuartigen Ansatz die genannten Themen aufzugreifen. Hierfür wurde zum einen ein generationenübergreifender Spiel- und Bewegungspark konzipiert und zum anderen ein darauf basierendes Konzept für ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt entwickelt.

Methode: Die Grundlagen für die Konzeption des Spiel- und Bewegungsparks sowie des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts bildeten einerseits Forschungs- und Projektberichte und andererseits Experteninterviews, Parkbesichtigungen sowie Spontanbefragungen. Als Leitfaden bei der Konzepterarbeitung diente der von Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitete, normative Handlungsrahmen Best Practice. Eine bedeutende Vorgehensweise war zudem der Aufbau eines optimalen Netzwerkes, bestehend aus unterschiedlichen Kooperationspartnern, sowie der Besuch von Tagungen, um Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Resultate: Im Rahmen eines Vorprojekts wurde ein generationenübergreifender Spiel- und Bewegungspark konzipiert und planerisch umgesetzt. Hierzu wurden wissenschaftlich begleitet neue Geräte entwickelt, welche von Jung und Alt auf spielerische Art und Weise gemeinsam genutzt werden können und sturzpräventive Wirkungen versprechen. Basierend auf diesem Spiel- und Bewegungspark wurde das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ konzipiert. Innerhalb dieses Projekts werden in Zusammenarbeit mit Organisationen und Institutionen begleitete intergenerative Bewegungsaktivitäten stattfinden, um das physische und psychische Wohlbefinden zu steigern, den sozialen Austausch zu fördern und dadurch die Lebensqualität zu verbessern. Die Bevölkerung wird dabei von Trainingsleitern/innen beim Erkunden der unterschiedlichen Bewegunginseln unterstützt und für die generationenübergreifende Bewegungskultur sensibilisiert.

Schlussfolgerung: Das im Rahmen dieser Arbeit konzipierte, intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ wird zukünftig im neuen generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark im Basler Schützenmattpark umgesetzt und fortlaufend evaluiert. Das Pionierprojekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ verfolgt einen innovativen Ansatz, indem die intergenerative Projektarbeit im bewegungsorientierten Kontext aufgegriffen und im öffentlichen Raum realisiert wird. Die dabei gewonnenen Erfahrungen und die Gründung der Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung sollen die schweizweite Verbreitung dieses Projekts ermöglichen.

Abstract

Background: Physical inactivity and a consequently higher risk of falls, ageing of the population, relations between generations, changing living conditions and usage of public areas are topics gaining increasing public awareness. Aim of this master thesis was to address the above mentioned topics with a new innovative approach. This contains the conception and implementation of an intergenerational 'Play and Exercise Park' as well as the development of an intergenerational exercise and health promotion project based on the above mentioned park.

Methods: The basis for the conception of the 'Play and Exercise Park' as well as for the intergenerational physical activity and health promotion project were scientific articles, park visits and interviews with experts and park visitors. Best practice, a normative action framework published by 'Gesundheitsförderung Schweiz' was used as guideline during the concept development. The establishment of a network consisting of various cooperation partners as well as the participation at conferences were essential to socialize and exchange experiences.

Results: In a first step the intergenerational 'Play and Exercise Park' was conceptualized and planned. New playground equipment that can be used by young and elderly people and promises preventive aspects regarding risk of falls, was developed with scientific support. Based on this park the intergenerational physical activity and health promotion project 'Begegnung durch Bewegung' was designed. In cooperation with various organisations and institutions intergenerational physical activity programs will be offered to promote physical and mental well-being, encourage intergenerational social interaction and thereby increase the quality of life. The community will be supported by instructors in exploring the newly developed equipment. This shall sensitise the population for an intergenerational exercise-culture.

Conclusion: The project 'Begegnung durch Bewegung', developed within the framework of this master thesis, will be launched in the newly created 'Play and Exercise Park' situated at the 'Schützenmattpark' Basel. The pioneer project, which will be constantly evaluated, is focusing on an innovative approach by means of an intergenerational project in the context of exercise which shall be implemented in public area. The experiences derived from the project as well as the formation of the foundation 'intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung' shall enable the multiplication of the project within Switzerland.

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage und Problemstellung

In den kommenden Jahren wird der Anteil der Senioren, gemessen an der Gesamtbevölkerung, stetig zunehmen, was für Politik und Gesellschaft eine grosse Herausforderung bedeutet (Granacher & Conzelmann, 2010; Kressig, 2009; Lord, Sherrington, & Menz, 2007; Lüscher et al., 2010). Beide sind gefordert Strategien und Mechanismen zu entwickeln, damit das Altern von allen Beteiligten als positiver Prozess wahrgenommen wird (Dellenbach & Angst, 2011; Ette, Ruckdeschel, & Unger, 2010). Aufgrund des demographischen Wandels ist in den letzten Jahren die Forderung nach einer generationenübergreifenden Solidarität gestiegen (Opaschowski, 2004). Generationenübergreifende Projekte gewinnen an Bedeutung und stossen auf zunehmendes Interesse (Ette et al., 2010; Greger, 2001; Perrig-Chiello, Höpflinger, & Suter, 2008; Pinto, Hatton-Yeo, & Marreel, 2009). Die Generationenarbeit wird nicht nur in der Schweiz (Bachmann, 2011; Perrig-Chiello et al., 2008; Rindlisbacher-Riner, 2010; Stoll, 2011) sondern weltweit (Lüscher, 2010a; Pinto et al., 2009) vermehrt gefördert. Generationenübergreifenden Projekten im bewegungsorientierten Kontext wurde bislang jedoch wenig Beachtung geschenkt, sodass sie kaum Anwendung finden (Flora & Faulkner, 2007; Friedman & Godfrey, 2007). Dies ist insofern bedauernswert, da man gerade bei der intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderung von einem grossen Potenzial ausgeht (Borhof, Geidel, & Heise, 2011; Granacher, Muehlbauer, Gollhofer, Kressig, & Zahner, 2011). Dies lässt sich einerseits dadurch begründen, dass sich Kinder und oft Senioren auf einem ähnlichen motorischen Niveau befinden und sich das gemeinsame Training daher geradezu anbietet (Hytönen, Pyykkö, Aalto, & Starck, 1993; Larsson, Grimby, & Karlsson, 1979). Andererseits zeigen Studien (Lamprecht, Fischer, & Stamm, 2008; Lieberherr, Marquis, Storni, & Wiedenmayer, 2010), dass sowohl Kinder als auch Senioren zunehmend inaktiv sind. Die Inaktivität reduziert die körperliche Leistungsfähigkeit (Bös, 2003; Freiburger, Schöne, & Meuter, 2010; Weiß et al., 2004), wodurch unter anderem das Sturzrisiko steigt (Kambas et al., 2004; Kressig, 2009; Lord et al., 2007).

Auf diese Aspekte wird in den nachfolgenden Unterkapiteln und noch etwas ausführlicher im theoretischen Hintergrund eingegangen. Es soll die Notwendigkeit der intergenerativen Projektarbeit im bewegungsorientierten Kontext aufgezeigt und begründet werden. Unter Kap. 1.1.4 wird zudem die Bedeutung der Nutzung des öffentlichen Raums thematisiert und dargelegt, wie Freiräume gestaltet werden sollten, damit sie die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Jung und Alt positiv beeinflussen können (Abraham, Sommerhalder, Bolliger-Salzmann, & Abel, 2007; ARE & BWO, 2014).

1.1.1 Demographischer Wandel

In den vergangenen Jahren kam es weltweit zu einem bedeutenden demographischen Wandel, mit dem deutlichen Trend zur Überalterung der Gesellschaft (WHO, 2007). Abb. 1 zeigt die Entwicklung der Altersstruktur in der Schweiz auf. 2013 waren 17.1% der Schweizer Bevölkerung 65 Jahre und älter. Gemäss den neuen Szenarien (Referenzszenario) zur Bevölkerungsentwicklung des Bundesamtes für Statistik wird im Jahr 2060 rund jeder dritte Mensch 65 Jahre und älter sein (Kohli, Bläuer-Herrmann, & Babel, 2010).

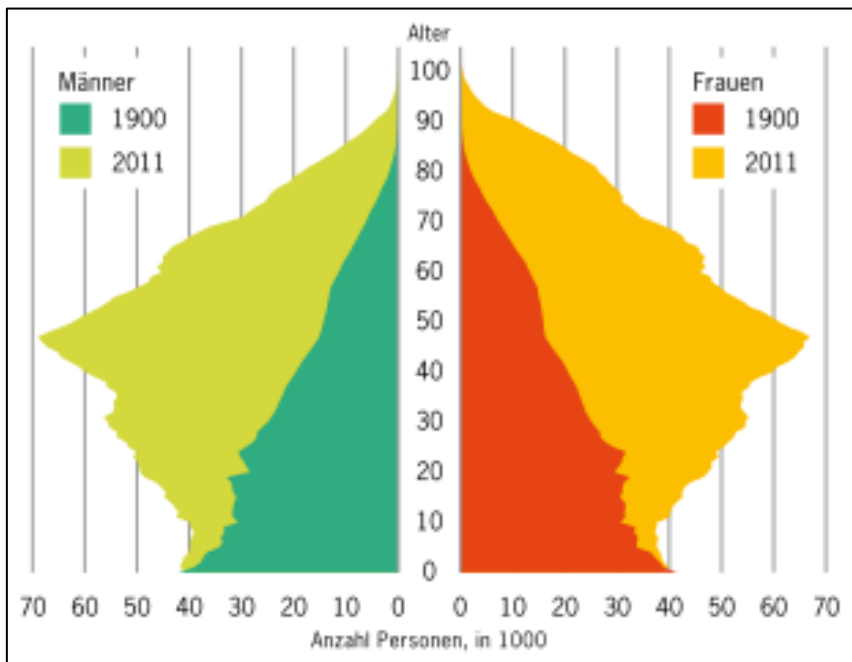


Abb. 1: Altersaufbau der Bevölkerung (BFS, 2013)

Gründe für diesen Wandel sind einerseits eine sinkende Geburtenrate und andererseits eine steigende Lebenserwartung (Granacher & Conzelmann, 2010). Die Überalterung der Gesellschaft hat zur Folge, dass die Kosten im Gesundheitswesen, welche unter anderem durch die Zunahme von Stürzen und deren Folgen zustande kommen (siehe Kap. 2.1), enorm steigen werden (Granacher, Gollhofer, & Zahner, 2010; Michel & Bochud, 2012; WHO, 2007).

1.1.2 Bewegungsmangel und Sturzproblematik

In den vergangenen Jahren hat nicht nur ein demographischer Wandel stattgefunden (WHO, 2007), sondern auch eine Veränderung der Lebenswelten (Bös, 2003; Hüttenmoser, 2003). Urbanisierung, erhöhtes Verkehrsaufkommen und technologische Entwicklungen sind nur einige Gründe dafür (Graf, Dordel, Koch, & Predel, 2006). Aus der Perspektive der Kinder betrachtet führen diese Veränderungen dazu, dass naturnahe Spielmöglichkeiten eingeschränkt werden. Dies hat zur Folge, dass die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang weniger ausleben können, was zu beträchtlichen motorischen Defiziten in der kindlichen Entwicklung führen

kann (Engel, 2011; Graf et al., 2006; Weiß et al., 2004). Hinzu kommt, dass sich nicht nur die Lebenswelten, sondern auch Lebensumstände gewandelt haben (Rolff & Zimmermann, 2008). Die Eltern sind zunehmend arbeitstätig und haben dadurch weniger Zeit, mit den Kindern gesundheits- und bewegungsfördernde Aktivitäten auszuüben wie beispielsweise Spaziergänge oder Parkbesuche. Anstatt Zeit draussen in der Natur zu verbringen, konsumieren die Kinder immer häufiger elektronische Medien (Weiß et al., 2004), wodurch die für die Entwicklung bedeutenden Primärerlebnisse vermehrt ausbleiben (Hüttenmoser, 2006a; Zimmer, 2004). Durch die angesprochenen Veränderungen wird somit die kindliche Entwicklung auf verschiedenen Ebenen negativ beeinflusst (Weiß et al., 2004). Die veränderten Lebensumstände wirken sich jedoch nicht nur auf die Kinder, sondern auch auf die Erwachsenen aus (Bachl, Zeibig, & Schwarz, 2006). Die Modernisierung führt mitunter dazu, dass die Bewegungszeit im Alltag stark sinkt, da beispielsweise immer mehr Personen den Lift anstatt die Treppe benützen und Autofahren anstatt zu Fuss gehen (Bachl et al., 2006; Pieth, Navarra, & Grabherr, 2009). Aufgrund dieser Tatsachen ist es daher nicht erstaunlich, dass sich das Problem der Inaktivität mehr oder weniger über den ganzen Lebensverlauf erstreckt. Aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 (Lieberherr et al., 2010) geht hervor, dass 60% der Bevölkerung (ab 15 Jahre) die Empfehlungen für Erwachsene, sich mindestens fünfmal pro Woche während 30 Minuten zu bewegen, nicht erfüllen (siehe Abb. 2, S. 4). 16% bewegen sich sogar weniger als 30 Minuten wöchentlich und gelten daher als inaktiv. Somit kann nur 40% der Schweizer Bevölkerung als aktiv (mind. 150 Minuten pro Woche) eingestuft werden (Lieberherr et al., 2010). Bei Kindern im Alter von 7 bis 13 Jahren sieht es nicht viel besser aus. Die Studie von Moses et al. (2007) zeigt, dass 30 - 40% der Schweizer Kinder die Empfehlungen von täglich mindestens 60 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität (HEPA & BASPO, 2013) ebenfalls nicht erfüllen. Dieses Bild findet man auch bei den Senioren (75+) wieder. Nur gerade 29% sind aktiv, 40% inaktiv und 31% werden als teilaktiv (unregelmässig aktiv, sodass Empfehlungen nicht erreicht werden) eingestuft (Lieberherr et al., 2010). Abb. 2 (S. 4) veranschaulicht das Ausmass der Inaktivität, welches in der mittleren Lebenshälfte konstant ist und mit steigendem Alter zunimmt (Lamprecht et al., 2008; Lieberherr et al., 2010).

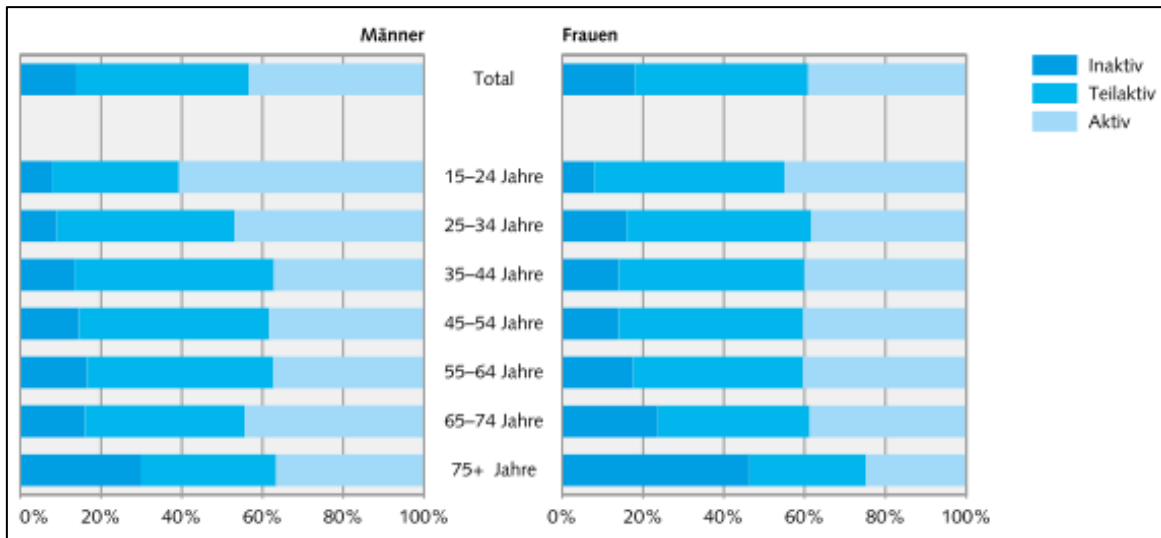


Abb. 2: Bewegungsverhalten 2007: Anteil der Bevölkerung in Privathaushalten (Lieberherr et al., 2010)

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 (Storni, Kaeser, & Lieberherr, 2013) zeigt erfreulicherweise eine positive Tendenz. Aus der aktuellsten Befragung resultiert, dass drei von vier Personen die vorgängig erläuterten Bewegungsempfehlungen erfüllen. Die vorliegenden Statistiken verdeutlichen, dass Inaktivität ein Gesellschaftsproblem ist und sich über die gesamte Lebensspanne erstreckt. Im Rahmen dieser Arbeit wird nicht detailliert auf die unterschiedlichen Folgen des Bewegungsmangels eingegangen, sondern das Augenmerk auf die Sturzproblematik gelegt. Verschiedene Studien zeigen (Gillespie et al., 2013; Gschwind, Wolf, Bridenbaugh, & Kressig, 2011a; Sherrington et al., 2008), dass eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit (insbesondere Gleichgewicht und Kraft) die Sturzgefahr erhöht (siehe Kap. 2.1 und 2.2). Stürze gehören sowohl bei Kindern als auch bei Senioren zu den häufigsten Unfallursachen (Blake et al., 1988; Granacher, Muehlbauer, Gollhofer, et al., 2011; Kahl, Dortsch, & Ellsäßer, 2007). In der Schweiz ereignen sich 310'000 Sturzunfälle pro Jahr (Michel & Bochud, 2012). Die daraus resultierenden jährlichen Kosten belaufen sich auf rund drei Milliarden Franken, was ungefähr einen Viertel der jährlichen, materiellen Kosten aller Nichtberufsunfälle ausmacht. Besorgniserregend sind insbesondere die tragischen Sturzfolgen: Im Jahr 2007 sind 82% der Todesfälle im Haus- und Freizeitbereich auf Stürze zurückzuführen (ebenda).

1.1.3 Intergenerative Projekte im bewegungsorientierten Kontext

Wie einleitend erläutert wurde, stösst der intergenerative Ansatz vermehrt auf Interesse. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Projekten, bei welchen die Begegnungen zwischen Jung und Alt im Zentrum stehen (Rosebrook & Larkin, 2003). Wird der Fokus der intergenerativen Arbeit auf Bewegung und Sport gelegt, sieht die Situation etwas anders aus. Nur wenige Projekte haben das Ziel, die gemeinsame körperliche Aktivität von Jung und Alt zu fördern. Eine Diplomarbeit an der Deut-

schen Sporthochschule Köln thematisierte diese Forschungslücke, indem Erfolgsfaktoren für den intergenerativen Austausch in einem sportorientierten Kontext ausgearbeitet wurden (Hausammann, 2012a). Am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG, ehemals Institut für Sport und Sportwissenschaften) der Universität Basel wurde im Rahmen des Projekts ‚Generationen-Campus‘ ein intergeneratives Lehrmittel erarbeitet, welches eine Grundlagen- und Modulbrochure sowie einen Leitfaden beinhaltet (Nerouz & Suter, 2010). Beide Abschlussarbeiten fordern dazu auf, die intergenerative Projektarbeit im sport- und bewegungsorientierten Kontext weiter voranzutreiben und liefern mit ihren Resultaten erste Ansätze dazu. Die im Kap. 2.3 abgebildete Tab. 1 liefert einen Überblick über sechs weitere Forschungsarbeiten in diesem Themenbereich.

Die Wichtigkeit der Bewegungsförderung wurde im vorherigen Kapitel aufgezeigt. Dabei steht bei den Kindern die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten im Vordergrund (Grob, Biedermann, & Martin-Diener, 2009; Schürch, Thüler, Engel, & Knecht, 2012), wogegen bei den Senioren deren Erhaltung zentral ist (Zahner & Steiner, 2010). Der generationenübergreifenden Projektarbeit im bewegungsorientierten Kontext sollte daher mehr Aufmerksamkeit gegeben werden. Nur so kann das Potenzial des intergenerativen Ansatzes (Kuehne, 2003a) optimal genutzt werden (Flora & Faulkner, 2007). Schuh (2009) macht in diesem Zusammenhang darauf aufmerksam, dass zukünftig Bewegungsräume geschaffen werden müssen, welche den Bedürfnissen von Jung und Alt gleichermassen gerecht werden. Im folgenden Unterkapitel sowie im Kap. 4.1 wird konkreter auf diesen Aspekt eingegangen.

1.1.4 Nutzung des öffentlichen Raums

Der demographische Wandel bedeutet nicht nur eine grosse Herausforderung für das Gesundheitswesen, sondern erfordert auch eine Anpassung im Bereich der Freiraumplanung (ARE & BWO, 2014). Aufgrund der Verstädterung gehen Grünflächen zunehmend verloren. Dadurch mangelt es vielerorts an Bewegungs- und Begegnungsräumen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Bevölkerungsgruppen gerecht werden (Schuh, 2009). Der Bevölkerungsanteil in den Städten steigt stetig an. Eine aktuelle Publikation des Bundesamtes für Raumentwicklung und des Bundesamtes für Wohnungswesen hebt hervor, dass 75% der Schweizer Bevölkerung in Städten und Agglomerationen leben (ARE & BWO, 2014), sodass die Menschen immer weniger Bezug zur Natur haben (Thompson Coon et al., 2011). Dies ist bedauernswert, denn einerseits spielen herausfordernde Bewegungs- und Erfahrungsräume in der freien Natur für die kindliche Entwicklung eine wichtige Rolle (Schürch et al., 2012) und andererseits bedeuten natürliche Oasen und Grünflächen in Stadtgebieten für viele Erwachsene eine erhöhte Lebensqualität (Bühler, Kaspar, & Ostermann, 2008; Kaspar & Bühler, 2006). Damit den unterschiedlichen Bedürfnissen der heutigen Zeit Rechnung getragen werden kann, muss aktiv etwas unternommen werden (Thompson Coon et al., 2011). Eine zeit-

gemässe Gestaltung des öffentlichen Raums ist daher von hoher Notwendigkeit (ARE & BWO, 2014; Grob et al., 2009; Schuh, 2009). Im Mittelpunkt der Planung, Gestaltung und Regulierung sollte dabei die soziale Nachhaltigkeit des öffentlichen Raums stehen. Damit diese gewährleistet werden kann, müssen Aspekte wie soziale Vielfalt, Zugehörigkeit und Wohlbefinden sowie gleichberechtigte Verständigung (um unterschiedliche Nutzungsansprüche auszuhandeln) berücksichtigt werden (Bühler et al., 2008). Nach Schuh (2009) sollte der öffentliche Raum soziale Treffpunkte und Orte des kommunikativen Miteinanders sowie Bewegungs- und Regenerationsräume im nahen Wohnumfeld bieten, damit die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Altersgruppen positiv beeinflusst werden können. Maller et al. (2006) sehen ein enormes Potenzial in der Verbindung von Landschaft und Gesundheit, um gesundheitsförderliche Lebenswelten für die Bevölkerung zu schaffen. Das Motto „healthy people in a healthy environment“ (Maller et al., 2006, S. 52) scheint ein vielversprechender Ansatz für gesundheitliche Chancengleichheit zu sein (Abraham et al., 2007).

Forschungsarbeiten im Bereich der Gerontologie konnten nachweisen, dass sich körperliche Aktivität im Freien langfristig positiv auf die physische und psychische Gesundheit älterer Menschen auswirkt (Jacobs et al., 2008; Kono, Kai, Sakato, & Rubenstein, 2004). ‚Outdoor-Aktivitäten‘ führen im Gegensatz zu ‚Indoor-Aktivitäten‘ vermehrt zu einem Abbau von Anspannung, Angst, Depression und Verwirrtheit sowie zu einem erhöhten Vitalitäts- und Zufriedenheitsgefühl. Die Studie von Kerr et al. (2012) hat zudem gezeigt, dass ältere Personen, welche sich regelmässig im Freien bewegen eine höhere, wöchentliche Aktivitätszeit aufweisen, im Vergleich zu Personen, welche ausschliesslich ‚Indoor-Aktivitäten‘ ausführen. Weiter nimmt die Tatsache des erhöhten Vitamin D-Mangels bei älteren Menschen, welche sich seltener im Freien aufhalten, in diesem Zusammenhang ebenfalls einen hohen Stellenwert ein (Lauretani, Maggio, Valenti, Dall’aglio, & Ceda, 2010). Nicht nur die Erwachsenen profitieren von Aktivitäten im Freien, sondern insbesondere auch die Kinder (siehe Kap. 2.2.2). Nach Grob et al. (2009) ist die Bereitschaft sich zu bewegen bei Kindern und Senioren erhöht, wenn sie in ihrer nahen Wohnumgebung Zugang zu bewegungsfreundlichen Aussenräumen (Spielplätzen, Parks, Sportanlagen) haben. Bewegungs- und Sportaktivitäten, die gemeinsam mit anderen Menschen ausgeübt werden, können die soziale Integration verschiedener Generationen und kultureller Gruppen erleichtern. Sind Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum beschränkt, geht wertvolles soziales Kapital verloren (ebenda). Die Arbeit von Abraham et al. (2007) geht ausführlich auf das Thema Landschaft und Gesundheit ein und beschäftigt sich unter anderem mit der gesundheitsfördernden Planung und Gestaltung von städtischen Räumen.

In den letzten Jahren wurde vermehrt auf die oben erläuterte Forderung, auch bezüglich Freiraumplanung auf den demographischen Wandel zu reagieren, einge-

gangen. So entstanden vielerorts in Europa sogenannte Bewegungsparks (Seniorenspielplätze, Bewegungsparcours, Fitnessparks etc.) im öffentlichen Raum (siehe Kap. 4.1). Die erwiesenen positiven Effekte von körperlicher Aktivität im Freien (siehe vorherigen Absatz) wurden daraufhin spezifisch für den Kontext Bewegungspark untersucht. Die Ergebnisse von zwei dreimonatigen Interventionsstudien weisen darauf hin, dass in den Bewegungsparks durchgeführte Trainingseinheiten zu vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen führen. Die Studie von Niederer et al. (2012) zeigt auf, dass im Rahmen von angeleiteten Trainingseinheiten im untersuchten Bewegungsparcours relevante Sturzrisikofaktoren minimiert und unterschiedliche Dimensionen der gesundheitsbezogenen Lebensqualität verbessert werden können. Banzer et al. (2012) gehen davon aus, dass die durch die Intervention verbesserte physische Leistungs- und Funktionsfähigkeit (erhöhte Beinkraft, Steigerung des Geh tempos, Verbesserung der Balance) positive Effekte hinsichtlich Sturzprävention und Alltagsfunktionalität mit sich bringen.

Ein niederschwelliges Angebot im öffentlichen Raum zur Steigerung der körperlichen Aktivität bei Jung und Alt scheint eine vielversprechende Möglichkeit zu sein, das physische und psychische Wohlbefinden (Banzer et al., 2012; Niederer et al., 2012) sowie soziale Interaktionen positiv zu beeinflussen (Grob et al., 2009).

1.2 Ziele und Aufbau der vorliegenden Arbeit

1.2.1 Ziele

Das Ziel dieser Masterarbeit ist zum einen die Konzeption und Umsetzung eines generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks in Basel. Dies beinhaltet einerseits die wissenschaftlich begleitete Entwicklung von Geräten, welche für den intergenerativen Nutzen geeignet sind. Andererseits soll die Konzeptgrundlage (Errichtung eines Spiel- und Bewegungsparks) in Zusammenarbeit mit dem Sportamt BS, der Stadtgärtnerei, dem Landschaftsarchitekturbüro Fontana und der Hinnen Spielplatzgeräte AG im Rahmen eines Vorprojekts so weit wie möglich umgesetzt werden. Dies umfasst die konkrete Umsetzungsplanung und Sicherstellung der Finanzierung des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks im Basler Schützenmattpark. Die ersten baulichen Massnahmen sind im Herbst 2014 geplant.

Ein weiteres Ziel besteht darin, ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept zu erarbeiten, um die nachhaltige Begleitung des Projekts zu gewährleisten. Während dem Masterarbeitsprozess werden zudem Gesuche bei Stiftungen eingereicht, um Förderbeiträge für die Projektumsetzung zu beantragen.

Auf die detaillierten Ziele des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts wird im Projektkonzept (Kap. 5.2) eingegangen. Eine Kurzzusammenfassung befindet sich im Kap. 1.3.1.

1.2.2 Aufbau und Struktur

Der Konzeptaufbau des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts richtet sich nach dem Qualitätssystem quint-essenz von Gesundheitsförderung Schweiz. Wie aus den oben erwähnten Zielen entnommen werden kann, soll das Gesamtkonzept in zwei Schritten umgesetzt werden. Zuerst geht es darum, die Konzeptgrundlage zu schaffen, was die Umsetzungsplanung bzw. Errichtung eines generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks in Basel beinhaltet (siehe Kap. 4). Darauf aufbauend entsteht das Projektkonzept für eine nachhaltige, intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum (Kap. 5).

Kap. 4 und 5 basieren auf den soeben erwähnten zwei Phasen und beziehen sich auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse, welche im theoretischen Hintergrund (Kap. 2) sowie der Einleitung (Kap. 1) zusammengetragen und analysiert werden. Der erste Konzeptteil (Konzeptgrundlage) zielt darauf ab, die nötigen Verhältnisse zu schaffen, um das Verhalten der Zielgruppe nachhaltig zu verändern. Die angestrebte nachhaltige Verhaltensänderung, welche in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Anspruchsgruppen ausgearbeitet und umgesetzt wird, ist Inhalt des zweiten Konzeptteils (Projektkonzept).

1.3 Das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ und dessen Relevanz

1.3.1 Zusammenfassung des Projekts

Das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ nutzt die Potenziale intergenerativer Beziehungen in einem bewegungsorientierten Kontext. Die im Projektvordergrund stehende, erhöhte gemeinsame körperliche Aktivität von Jung und Alt fördert das physische und psychische Wohlbefinden sowie soziale Fähigkeiten (Flora & Faulkner, 2007; Freiberger et al., 2010; Granacher, Muehlbauer, Gollhofer, et al., 2011). Im Zentrum der Förderung der körperlichen Aktivität steht die Sturzprophylaxe. Auf spielerische Art und Weise werden jene motorischen Fähigkeiten trainiert, welche bei Kindern entwicklungsbedingt noch nicht vollständig ausgeprägt sind und bei Senioren aufgrund des Alterungsprozesses abnehmen (Granacher, Muehlbauer, Gollhofer, et al., 2011). Demnach befinden sich Kinder und Senioren auf einem ähnlichen motorischen Niveau, sodass ein gemeinsames Training nicht nur hinsichtlich des Motivationsaspekts naheliegend ist, sondern auch trainingswissenschaftlich begründet werden kann (ebenda). Einen besonders hohen Stellenwert hat dabei das Kraft- und Koordinationstraining, wobei insbesondere Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit zentral sind (Granacher & Conzelmann, 2010). Überdies werden die Bedürfnisse des täglichen Lebens (Selbstständigkeit, sozialer Austausch, Spiel und Spass etc.) ins Training integriert, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu steigern. Im generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark, welcher im Rahmen eines Vorprojekts konzipiert wurde, können alle Besucher wertvolle Erfahrungen sammeln und sich ge-

gegenseitig motivieren. Begegnungen zwischen den Generationen helfen, Ängste und Unsicherheiten auf beiden Seiten abzubauen, fördern das Verständnis für die andere Generation (Weltzien, Rönna-Böse, Klie, & Pankratz, 2013) und ermöglichen intergenerationelles Lernen (Franz, 2010).

Innerhalb des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ werden in Zusammenarbeit mit Organisationen und Institutionen begleitete, intergenerative Aktivitäten stattfinden, um die Bevölkerung beim Erkunden und Erproben der neu entwickelten, intergenerativ nutzbaren Geräte, des Wasserspiels und des Abenteuerwegs zu unterstützen und sie für die generationenübergreifende Bewegungskultur zu sensibilisieren. Dank einer langfristigen Projektbegleitung sollen gesundheitsförderliche Lebenswelten für die Bevölkerung geschaffen werden, um eine nachhaltige Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum zu ermöglichen.

1.3.2 Bedeutung und Relevanz

Die Relevanz des vorliegenden Projekts kann anhand von vier Projektbausteinen verdeutlicht werden, welche von der Projektgruppe (DSBG, Sportamt BS) ausgearbeitet wurden und nach deren Meinung die Grundlage für den erhofften Projekterfolg bilden.

Der erste Baustein bezieht sich auf die optimale Vernetzung verschiedener Stellen. Für das Projekt konnte ein Netzwerk, bestehend aus dem DSBG, dem Sportamt BS, der Hinnen Spielplatzgeräte AG sowie der Stadtgärtnerei aufgebaut werden. Im Rahmen des Projekts sollen diese Synergien als ideale Ausgangslage bestmöglich genutzt werden.

Der zweite Baustein basiert auf der gemeinsamen Aktivität von Jung und Alt, dem sogenannten intergenerativen Ansatz. Es handelt sich dabei weder um Seniorenspielplätze (vor allem bekannt aus Deutschland und Österreich) noch um Bewegungsparks basierend auf Outdoor-Fitnessgeräten. Mit dem Projekt soll vielmehr ein Vorstoss in eine noch wenig genutzte Nische gewagt werden. Es geht um eine aus gesellschaftspolitischer Sicht sehr brisante Thematik, welche national wie international auf grosses Interesse stösst. Bislang wurde das Thema allerdings nur selten angegangen, wodurch keine, der Projektgruppe bekannten, konkreten Umsetzungsvorschläge existieren.

Der dritte Projektbaustein betrifft eine sorgfältige und konsequente Umsetzung. Dem Projekt liegt eine umfangreiche Analyse von Forschungs- und Projektberichten zugrunde. Darauf basierend wurden neue Visionen der Freiraumgestaltung erarbeitet, (Spiel-) Geräte entwickelt, welche dem intergenerativen Nutzen gerecht werden und ein Kriterienkatalog mit planungsrelevanten Aspekten zusammengetragen. Die Projektgruppe ist überzeugt, dass bei sorgfältiger und konsequenter Umsetzung der aufgearbeiteten Grundlagen ein generationenübergreifender Spiel- und Bewegungspark errichtet werden kann, der die nötigen Verhältnisse schafft, um Verhalten nachhaltig verändern zu können.

Der vierte und letzte Baustein beinhaltet die langfristige Projektbegleitung. Die Anstellung einer Projektleitung während voraussichtlich vier Jahren soll eine nachhaltige Bewegungs- und Gesundheitsförderung gewährleisten. Es werden nicht nur allgemeine Ziele wie die Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks, die Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens sowie der sozialen Fähigkeiten verfolgt, sondern auch ein Schwerpunkt auf das gesundheitspolitisch relevante Thema der Sturzprophylaxe gelegt. Mit anderen Worten kann durch den generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark ein bewegungswissenschaftlicher ‚Brennpunkt‘ und gesundheitspolitischer Kostenpunkt angegangen und hoffentlich langfristig positiv beeinflusst werden. Überdies sollen Jung und Alt motiviert werden, sich gemeinsam zu bewegen, ganz unter dem Motto ‚Spiel und Spass‘. Die Mobilisierung der Bevölkerung für gemeinsame körperliche Aktivität im öffentlichen Raum ist ein grundlegendes Ziel des vorliegenden Projekts.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Stürze bei Senioren

Hauer et al. (2006) verweisen darauf, dass es diverse Definitionen für das Sturzereignis gibt, was die Interpretation und der Vergleich von Studienresultaten erschwert (Freiberger et al., 2010). Die nach Gschwind und Pfenninger (2013) am häufigsten verwendete Definition stammt vom ‚Prevention of Falls Network Europe‘ (Lamb, Jorstad-Stein, Hauer, & Becker, 2005) und lautet folgendermassen: *„Ein Sturz ist ein unerwartetes Ereignis, in dessen Folge eine Person auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen kommt“* (Gschwind & Pfenninger, 2013, S. 11).

In den folgenden Kapiteln wird die Sturzprophylaxe primär aus der Perspektive der Bewegungsförderung analysiert. Bewegungsprogramme zählen zu den meist untersuchten und evaluierten Interventionen (Chang et al., 2004). Die Arbeiten von Lord et al. (2007), Gillespie et al. (2013) und Gschwind et al. (2011a) liefern einen ausführlichen Gesamtüberblick hinsichtlich der unterschiedlichen sturzpräventiven Interventionsmöglichkeiten, welche über die Bewegung hinaus gehen.

2.1.1 Sturzproblematik

Zahlen und Fakten

Lord et al. (2011) gehen davon aus, dass jede dritte Person über 65 Jahre mindestens einmal jährlich stürzt. Mit zunehmendem Alter steigt die Sturzhäufigkeit weiter an. Demnach beträgt diese bei Personen über 75 Jahre knapp 40% und im Alter von 90 - 99 Jahren stürzt bereits jede zweite Person mindestens einmal pro Jahr (Blake et al., 1988; Tinetti, Speechley, & Ginter, 1988). Das Problem liegt dabei nicht nur beim Sturz, sondern insbesondere bei dessen Folgen. Stürze zählen zu den häufigsten Verletzungsursachen im Alter (Beer, Minder, Hubacher, & Abelin, 2000). 10% der Stürze führen zu Frakturen (Gillespie et al., 2013), wobei vor allem die Handgelenke, das Becken sowie die Hüfte betroffen sind (Lord et al., 2007). Bei älteren Menschen über 65 Jahren machen Stürze 4% der Hospitalisationskosten, 40% der verletzungsbedingten Todesfälle und 1% der Todesursache aus (ebenda). Nicht nur die verletzungsbedingten Folgen sind gravierend und kostenintensiv, sondern auch die resultierenden psychosozialen Einschränkungen. Stürze führen häufig zu Abhängigkeit, Behinderungen, Arbeitsunfähigkeit, Einschränkungen bezüglich Partizipation, Sturzangst, Rückzug und sozialer Isolation sowie geringerer körperlicher Aktivität. Diese Faktoren reduzieren die Lebensqualität bedeutend (Gillespie et al., 2013; Lord et al., 2007).

Risikofaktoren

Die Risikofaktoren für Stürze bei Senioren sind unterschiedlicher Natur und vielfach die Summe von multifaktoriellen Vorkommnissen (Rubenstein, 2006). In der Literatur wird zwischen intrinsischen und extrinsischen Sturzrisikofaktoren unter-

schieden (Gschwind et al., 2011a; Rubenstein, 2006; WHO, 2007). Zu den extrinsischen zählen unter anderem nicht geeignetes Schuhwerk, Umgebungsgefahren, Verwendung von nicht adäquaten Geh- und Sehhilfen sowie Einfluss von Medikamenten. Intrinsische Risikofaktoren sind beispielsweise Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen, verringerte Muskelkraft, Seh- und Hörstörungen, psychische (z. B. Depression, Sturzangst) und kognitive Störungen (z. B. Demenz), kurzer Bewusstseinsverlust und Synkopen (Kressig, 2009). Von den genannten zählen Muskelschwäche sowie Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen zu den wichtigsten Risikofaktoren (Gillespie et al., 2013; Granacher, Muehlbauer, Zahner, Gollhofer, & Kressig, 2011). Das Hauptproblem besteht dabei darin, dass der ältere Mensch vermehrt Mühe hat, die posturale Stabilität zu kontrollieren und zu erhalten. Abb. 3 illustriert die Systeme und Funktionen, die an der posturalen Stabilität beteiligt sind und veranschaulicht, dass das Zusammenspiel unterschiedlicher Mechanismen eine wichtige Rolle spielt. Die menschlichen Funktionen sollten daher nicht isoliert beurteilt werden (Kressig, 2009).



Abb. 3: Systeme und Funktionen, die an der posturalen Stabilität beteiligt sind (Kressig, 2009)

Aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses ist die Interaktion des muskuloskelettalen (Gelenke, Muskeln) sowie des sensoriellen Systems (Sehfunktion, Innenohrfunktion und periphere Sensibilität) eingeschränkt (Kressig, 2009). Dies bedeutet, dass die Aufnahme sensorischer Informationen und das Generieren der entsprechenden Muskelkräfte nicht mehr einwandfrei funktioniert, was sich in einer verschlechterten Gleichgewichtsfähigkeit zeigt (Lord et al., 2007).

Nach Lord et al. (2007) haben Studien gezeigt, dass Personen, die bereits einmal gestürzt sind, eine reduzierte Gleichgewichtsfähigkeit aufweisen. Da der menschliche Gang das Gleichgewichtssystem stark beansprucht, weisen Personen mit einem erhöhten Sturzrisiko auch Gangveränderungen auf. Dies betrifft beispielsweise die Gehgeschwindigkeit sowie die Schrittlänge. Die Beeinträchtigung dieser Gangparameter steht in einem engen Zusammenhang mit den physiologischen Risikofaktoren für Stürze, insbesondere reduzierte Beinkraft, lange Reaktionszeit,

erhöhte posturale Schwankung sowie beeinträchtigte periphere Sinneswahrnehmung (ebenda).

Neben den soeben erläuterten sensorischen und neuromuskulären Sturzrisikofaktoren nehmen auch psychologische Faktoren eine bedeutende Rolle ein. Diesbezüglich gilt es insbesondere die Sturzangst zu nennen. Diese kann einerseits zu sozialen Einschränkungen führen und andererseits das Ausüben von körperlicher Aktivität erschweren oder sogar verhindern. Als Folge dessen ist die Lebensqualität von Menschen mit Sturzangst vielfach stark reduziert (Gillespie et al., 2013; Lord et al., 2007; Robertson, Campbell, Gardner, & Devlin, 2002; Todd & Skelton, 2004).

Hinsichtlich kognitiver Risikofaktoren wurde insbesondere die Demenz in Zusammenhang mit dem Ausführen von Multitasking-Aufgaben untersucht. Es hat sich gezeigt, dass ältere Menschen bedeutend mehr Ressourcen benötigen, um das Gleichgewicht zu kontrollieren. Dies manifestiert sich insbesondere dann, wenn gleichzeitig eine kognitive Aufgabe gelöst werden muss. In diesem Fall reichen die Ressourcen oftmals nicht aus, was zu Gangunsicherheiten und somit erhöhter Sturzgefahr führt (Lord et al., 2007). Demenzerkrankte ältere Menschen haben ein vierfach erhöhtes Risiko nach einem Sturz eine Hüftfraktur zu erleiden und ein dreifach erhöhtes Risiko aufgrund der Frakturfolgen zu sterben (Kressig, 2009).

Auf Sturzrisikofaktoren wie Medikation, Umweltbedingungen etc. wird in dieser Arbeit nicht konkreter eingegangen.

2.1.2 Sturzprophylaxe: Gezielte Bewegungsprogramme

State of the Art

In diesem Abschnitt wird zuerst auf die unterschiedlichen Interventionsansätze und -typen sowie deren Wirksamkeit eingegangen. Anschliessend liegt der Schwerpunkt bei den bewegungsspezifischen Interventionen.

Todd und Skelton (2004) unterscheiden zwischen einem individuums- und setting-bezogenen Ansatz. Ein settingbezogener Ansatz ist sehr kosteneffizient und erreicht eine Vielzahl von Menschen über multistrategische Programme wie Massenmedien und Aufklärungskampagnen (Freiberger et al., 2010). Das Cochrane-Review von McClure et al. (2005) zeigt auf, dass settingbezogene Ansätze Sturzverletzungen um 6 – 33% reduzieren können. Die Anzahl Stürze wurden jedoch nicht erhoben. Die Problematik dieses Ansatzes besteht darin, dass individuelle Risikofaktoren nicht modifiziert werden können (Freiberger et al., 2010). Daher wird im Rahmen der Sturzprävention vielfach ein individuumsbezogener Ansatz angewendet. Dieser beinhaltet drei unterschiedliche Interventionstypen: Ein-Komponenten-Interventionen, Mehr-Komponenten-Interventionen und multifaktorielle Interventionen (Freiberger et al., 2010; Gillespie et al., 2009). Stürze kommen vielfach aufgrund komplexer Interaktionen zwischen mehreren intrinsischen und extrinsischen Faktoren zustande. Aufgrund der komplexen Ätiologie von Stürzen scheinen multifaktorielle Programme am erfolgreichsten zu sein (Chang et al.,

2004; Gillespie et al., 2009). Gillespie et al. (2003) fanden kaum Evidenz für die Wirksamkeit allgemeiner (unspezifischer) Programme. Deshalb nimmt die Erhebung individueller Sturzrisikofaktoren, wie es bei multifaktoriellen Programmen der Fall ist, bei der Planung von Interventionsmassnahmen einen hohen Stellenwert ein (Kressig, 2009).

Die Resultate randomisierter kontrollierter Studien, welche den individuumsbezogenen Ansatz im Rahmen von unterschiedlichen Bewegungsinterventionen untersuchten, variieren relativ stark. In Abhängigkeit des Studiendesigns (Inhalt, Belastungsnormativen, Messinstrumente etc.), der untersuchten Populationsgruppe und der Sturzdefinition kann das Sturzrisiko um 17 – 50 % reduziert werden (Sherrington et al., 2011). Sherrington et al. (2011) konnten beispielsweise zeigen, dass sich die Sturzhäufigkeit nach einem sechsmonatigen Gleichgewichtstraining (jeweils zwei Stunden pro Woche) um 42% reduziert hat. Im Rahmen des ‚Otago Exercise Programme‘ konnte die Sturzrate um 35% vermindert werden (Campbell et al., 1997; Robertson et al., 2002; Yoo, Chung, & Lee, 2013). Dieses Training ist speziell für die Durchführung zu Hause konzipiert und beinhaltet Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie ein Gehtraining. Viele Resultate weisen darauf hin, dass bei der Modifizierung intrinsischer Sturzrisikofaktoren (insbesondere Mobilitäts-, Gang und Gleichgewichtsstörungen) das Gleichgewichtstraining einen besonders hohen Stellenwert einnimmt (Sherrington et al., 2011; Tinetti et al., 1993). Spezifisches Gleichgewichtstraining reduziert nicht nur die posturalen Schwankungen, sondern verbessert auch die Maximal- und Explosivkraft, was einen positiven Effekt auf neuromuskuläre Risikofaktoren hat (Granacher, Muehlbauer, Zahner, et al., 2011). Für die Erhaltung der Gleichgewichtsfähigkeit sollte zudem das Körperbewusstsein und die Körperkontrolle trainiert werden (Kressig, 2009). Hinsichtlich Krafttraining konnte gezeigt werden, dass isolierte Krafttrainingseinheiten keinen Einfluss auf die Sturzrate haben (ebenda), jedoch bei gezielter Durchführung altersbedingte muskuläre Defizite reduzieren können (Granacher & Conzelmann, 2010). Ein kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining weist wiederum positive Effekte auf die Gangparameter auf und wirkt dadurch sturzpräventiv (Gillespie et al., 2013; Granacher & Conzelmann, 2010). Die wirksamste, sturzpräventive Massnahme ist demnach eine Kombination gezielter Einzelinterventionen, bestehend aus Gleichgewichts- und Krafttraining sowie Übungen zur Verbesserung der funktionellen Fähigkeit (Freiberger et al., 2010; Kressig, 2009). Studien konnten zudem nachweisen, dass auch Tai Chi (Li et al., 2005; Wolf et al., 1996) und ‚Jaques-Dalcroze Eurhythmics‘ (Kressig, Allali, & Beauchet, 2005) sturzpräventive Wirkungen haben.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass aus diversen Studien und Reviews hervorgeht, dass das Sturzrisiko mit kombinierten Bewegungsprogrammen um bis zu 50% reduziert werden kann (Gillespie et al., 2009; Granacher, Muehlbauer, Zahner, et al., 2011; Kressig, 2009; Sherrington et al., 2011; Wolf et al., 1996). Um das Sturzrisiko sowie die Sturzrate zu reduzieren, sind sowohl angeleitete Grup-

peninterventionen als auch Trainingseinheiten zu Hause effektiv (Gillespie et al., 2013). Durch Bewegungsinterventionen können nicht nur das Sturzrisiko, sondern auch sturzbedingte Verletzungen minimiert werden (Gillespie et al., 2013; Robertson et al., 2002). Von Präventionsmassnahmen profitieren insbesondere Personen, welche bereits einmal gestürzt sind sowie ältere Menschen, welche Dank der verbesserten Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit mehr Selbständigkeit erlangen bzw. diese länger erhalten können (Robertson et al., 2002). Daher sollten Trainingsprogramme präventiv auch bei gesunden älteren Personen Anwendung finden (Lord et al., 2007).

Empfehlungen

Während Jahrzehnten war die Eruierung und Bekämpfung extrinsischer Risikofaktoren im Vordergrund. Nach Kressig et al. (2009) zeigen jedoch klinische Studien, dass die Modifizierung intrinsischer Risikofaktoren zu einer signifikanten Reduktion der Sturzhäufigkeit führt, dagegen Massnahmen, welche sich auf extrinsische Faktoren beziehen, nur einen unwesentlichen Einfluss auf die Sturzrate haben. Daher wird heute vermehrt ein Augenmerk auf die intrinsischen Sturzrisikofaktoren gelegt. Da vielfach mehrere Sturzrisikofaktoren vorliegen und die Sturzprävention individualisiert und situationsgerecht erfolgen muss (siehe Kap. 2.1.2 Abschnitt State of the Art), sollte vorgängig ein Sturzrisikoassessment durchgeführt werden (Freiberger et al., 2010; Gschwind & Pfenninger, 2013; Kressig, 2009). Gschwind et al. (2011a) haben im Rahmen des Projekts ‚Via - Best Practice Gesundheitsförderung im Alter‘ das Teilprojekt ‚Sturzprävention‘ ausgearbeitet, welches unter anderem Evaluationsmethoden für die Einschätzung des Sturzrisikos beinhaltet sowie Best Practice - Empfehlungen für die Sturzprävention zusammenfasst.

Kressig (2009) unterscheidet zwischen primärer und sekundärer Sturzprävention. Bei der sekundären Prävention erfolgen Risikoeinschätzung und Präventionsmassnahmen nach dem ersten Sturzereignis. Damit das Gesundheitswesen jedoch den demographischen Herausforderungen standhalten kann, gewinnt die primäre Sturzprävention an Bedeutung. Hier geht es um ein frühzeitiges Erkennen von Risikofaktoren und das Einleiten von Massnahmen, um einen Sturz so gut wie möglich zu verhindern (ebenda).

Nach Lord et al. (2007) zeigt die Analyse unterschiedlicher Studien und Reviews, dass es nicht die Interventionsform gibt, welche die Sturzhäufigkeit reduziert. Eine Kombination von unterschiedlichen Bewegungsprogrammen scheint am effektivsten zu sein. Basierend auf mehreren Reviews haben Sherrington et al. (2011) Best Practice - Empfehlungen für Bewegungsprogramme zur Sturzprävention ausgearbeitet. Diese sind zusammengefasst und mit weiteren Forschungserkenntnissen ergänzt im Anhang (A: Theoretischer Hintergrund) aufgeführt.

2.2 Stürze bei Kindern

Bös (2003) hat im Rahmen des ‚Ersten Deutschen Kinder- und Jugendsportberichts‘ unterschiedliche Studien untersucht, die einen klaren Trend zu einer verschlechterten Leistungsfähigkeit der Kinder aufzeigen. Bewegungsreiche Aktivitäten im Freien haben an Bedeutung verloren und die Attraktivität alternativer Freizeitaktivitäten wie die Nutzung elektronischer Medien ist gestiegen. Die zunehmend bewegungsarmen Lebensbedingungen (Hüttenmoser, 2006b) führen dazu, dass die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder bereits um bis zu 10% abgenommen hat (Bös, 2003). Nach Weiss et al. (2004) weisen 40 - 60% der Kinder bei der Einschulung motorische Defizite auf. Durch die fehlenden vielfältigen Bewegungserfahrungen vermindert sich nicht nur die motorische Leistungsfähigkeit, sondern es wird auch der langfristige Erhalt der Gesundheit gefährdet, die Herausbildung emotionaler und sozialer Kompetenzen reduziert und die Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigt (Bös, 2003). Überdies gibt es Studien, die zeigen (siehe Kap. 2.2.1), dass eine verminderte motorische Leistungsfähigkeit die Unfallhäufigkeit und insbesondere das Sturzrisiko im Kindesalter erhöht. Auf diesen Sachverhalt wird in den folgenden Unterkapiteln detaillierter eingegangen.

2.2.1 Sturzproblematik

State of the Art

Unfälle gehören mit 40% weltweit zur häufigsten Todesursache im Kindesalter (Dordel & Kunz, 2005). Aus Studien über Kinderunfälle der bfu geht zudem hervor, dass Stürze die Hauptursache für Unfälle beim Spielen sind (Schürch et al., 2012). Nach Kambas et al. (2004) sind 61% der Unfälle durch einen Sturz bedingt. Kunz (1993) konnte nachweisen, dass im Kindergarten 70% der Unfälle auf Stürze zurückzuführen sind und Gofin et al. (2004) fanden heraus, dass der Sturzanteil bei 8 – 12-jährigen Kindern rund 40% beträgt. Die Arbeit ‚Bewegung und Kinderunfälle‘ von Dordel und Kunz (2005) befasst sich aus verschiedenen Perspektiven ausführlich mit dieser Thematik. Auch hier zeigt sich, dass Stürze an den meisten Unfallorten zur häufigsten Ursache zählen. Im Bereich Heim und Freizeit sind 50% der Unfälle durch einen Sturz bedingt, in Kindertageseinrichtungen sogar deren 70%. Aus den Untersuchungen zu Unfällen in der Schule (Pause und Schulsport) resultieren ähnliche Resultate (ebenda). Nach Kahl et al. (2007) zählen Stürze in der Ebene (35%), Stürze aus der Höhe (25%) und Zusammenstöße (20%) zu den drei häufigsten Verletzungsursachen im Kindes- und Jugendalter. Die Datenlage hinsichtlich Stürze als Hauptursache für Unfälle scheint einheitlich zu sein (Dordel & Kunz, 2005). Anders sieht es aus, wenn die Ursachen für Stürze analysiert werden. Wie bei den Senioren unterscheidet man auch bei Stürzen im Kindesalter einerseits zwischen umwelt- und umgebungsbedingten (extrinsischen) Ursachen und andererseits zwischen intrinsisch bedingten Faktoren. Im Rahmen dieser Arbeit wird insbesondere auf die intrinsischen Unfallrisikofaktoren (Selbsteinschät-

zung, motorische Fähigkeiten, Gesundheitszustand etc.) eingegangen. Die Arbeiten von Kahl et al.(2007) und Scherer et al. (2004) befassen sich mit unterschiedlichen Präventionsmöglichkeiten in Zusammenhang mit extrinsischen Risikofaktoren.

Zusammenhang (Sturz-) Unfälle und Motorik

Nach Kambas et al. (2004) zählen motorische Defizite zu den wichtigsten Sturzsikofaktoren. Abb. 4 zeigt diesen scheinbar deutlichen Sachverhalt auf.

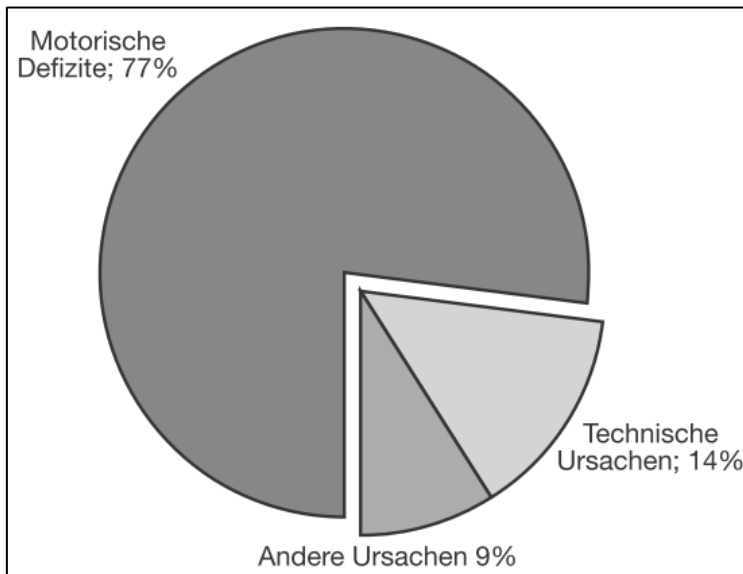


Abb. 4: Unfallursachen im Kindergarten (Kambas et al., 2004)

Dordel und Kunz (2005) verweisen jedoch darauf, dass empirische Studien zum Thema motorische Leistungsfähigkeit und Unfallrate sehr widersprüchliche Resultate liefern. Viele der von Dordel und Kunz (2005) untersuchten Studien zeigen keinen Zusammenhang zwischen verminderter motorischer Leistungsfähigkeit und erhöhter Unfallrate bzw. Sturzgefahr, sondern weisen vielmehr das Gegenteil nach (Bös, Oppen, & Woll, 2002; Gofin et al., 2004). Leistungsstarke Kinder nehmen vermehrt an dynamischen Spiel- und Sportaktivitäten teil, wodurch sich die Unfallexposition erhöht (Schwebel, Binder, Sales, & Plumert, 2003). Zudem sind motorisch begabte Kinder oftmals mutiger und risikofreudiger, um neue Bewegungen auszuprobieren, was wiederum negativen Einfluss auf die Unfallgefahr zu haben scheint (Gofin et al., 2004; Hübner, 1997; Mirbach, 1997). Schürch et al. (2012) erwähnen ebenfalls, dass aktive Bewegung das Unfallrisiko erhöhen kann. Nichts desto trotz gibt es einige Studien, die den von Kambas et al. (2004) aufgeführten Zusammenhang zwischen motorischen Defiziten und erhöhter Unfallhäufigkeit bestätigen (Angle, 1975; de Loës, Jacobsson, & Goldie, 1990; Taimela, Osterman, Lehto, Alaranta, & Kujala, 1990; Watson, 1984). Von dieser Forschungsperspektive ausgehend, sind - abgesehen von den Unfällen im Vorkindergartenalter (hier spielen zusätzlich extrinsische Faktoren eine wichtige Rolle) - weit über die Hälfte der Unfallabläufe auf die Motorik und Sensorik zurückzuführen (Dordel & Kunz,

2005). Dabei wird zwischen einem entwicklungsbedingtem Mangel an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie einem aufgrund zu wenig Übung erworbenen motorischen und sensorischen Defizit unterschieden (ebenda). Gerade bei jüngeren Kindern sind Stürze oftmals die Folge einer noch nicht ausgereiften Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit. Aufgrund der fehlenden Kraft können sich Kinder beispielsweise nicht festhalten oder sind nicht fähig, den Sturz abzufangen. Die hohe Sturzproblematik bei jüngeren Kindern kommt auch daher zustande, dass relevante Bewegungsmuster noch nicht erlernt wurden (z. B. Treppen steigen, laufen, springen). Bei älteren Kindern hingegen, welche die entsprechenden motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt haben, sind Sturzunfälle ohne erkennbare äussere Ursachen auf erworbene motorische und sensorische Defizite zurückzuführen. Neben der verminderten Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit fehlt es oftmals an Körperkoordination und Körperkontrolle sowie Reaktionsvermögen. Fehlende Wahrnehmung und Reaktion sowie Kraft, um eine Bewegung abzubremesen, gehören zu den häufigsten Ursachen für Zusammenstösse (Kunz, 1993). Motorisch schwächere Kinder führen Sport- und Spielaktivitäten mit hohen Anforderungen tendenziell seltener aus und scheinen daher eine geringere Unfallexposition zu haben. Es muss jedoch beachtet werden, dass motorische und sensorische Defizite insbesondere auch beim Ausüben von Alltagsaktivitäten zum Vorschein kommen und oft zu Überforderung führen (Dordel & Kunz, 2005). Ein typisches Beispiel für eine motorische Mehrfachanforderung im Alltag, welche insbesondere motorisch schwächere Kinder enorm fordert, ist das Radfahren (Basner & De Maerees, 1993). Es ist daher nicht erstaunlich, dass mit dem Rückgang der motorischen Leistungsfähigkeit auch die Unfallhäufigkeit im Strassenverkehr gestiegen ist (Dordel & Kunz, 2005). Hinzu kommt, dass Kinder mit unterdurchschnittlicher Motorik und Sensorik oftmals überfordert sind, wenn sie mit neuen Bewegungsanforderungen konfrontiert werden und es darum geht, deren Schwierigkeit ins Verhältnis zum eigenen Leistungsvermögen zu setzen. Dies kann zur Folge haben, dass die Situation nicht richtig eingeschätzt wird, was wiederum die Unfallgefahr erhöht (ebenda).

Neben der soeben aufgeführten Problematik von motorischen Defiziten scheinen auch Persönlichkeitsmerkmale einen Zusammenhang mit der Unfallhäufigkeit und Schwere von Verletzungen zu haben (Dordel & Kunz, 2005). Hohe Risikobereitschaft, Störungen des Aufmerksamkeitsverhalten und der kognitiven Erfassung, niedrige Selbstwirksamkeitserwartung, geringe Frustrationstoleranz und emotionale Labilität sowie niedriges Selbstvertrauen sind nur einige der Persönlichkeitsmerkmale, welche die Unfallrate erhöhen können. Aus der Perspektive der soeben aufgeführten Aspekte sind Kinder mit schwächerer Motorik vermehrt gefährdet, in einen Sturz verwickelt zu sein und gegebenenfalls schwere Verletzungen zu erleiden (ebenda).

Die sich zum Teil widersprechenden Studienresultate zeigen auf, dass es sich bei einem Unfallereignis um eine sehr komplexe Wechselwirkung zwischen motorischen, sensorischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Eigenschaften des Kindes sowie äusseren Bedingungen handelt (Dordel & Kunz, 2005). Fest steht, dass mit einer gezielten Bewegungsförderung eben nicht nur motorische Fähigkeiten, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes positiv beeinflusst werden kann (Bös, 2003; Zimmer, 1981). Somit schult ein Bewegungs- und Wahrnehmungstraining neben der Motorik auch kognitive, soziale und emotionale Faktoren, welche wiederum einen positiven Einfluss (z. B. Risikoeinschätzung) auf die Sturzhäufigkeit haben (Dordel & Kunz, 2005).

2.2.2 Sturzprophylaxe: Gezielte Bewegungsförderung

State of the Art

Aus dem vorherigen Kapitel geht hervor, dass die Bewegungsförderung in der Unfallprävention einen hohen Stellenwert einnimmt (Schürch et al., 2012). Studien von Kunz (1993) und Kambas et al. (2004) haben gezeigt, dass bewegungsspezifische Interventionen nicht nur die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern verbessert, sondern auch die Unfallzahl reduziert. Aus der von Kunz (1993) veröffentlichten experimentellen Untersuchung zur Unfallprävention durch Bewegungsspiele im Kindergarten geht hervor, dass ein achtwöchiges, täglich stattfindendes 15-minütiges Bewegungsprogramm (Spiele zum Thema Bewegung, Koordination, Geschicklichkeit) die Unfallzahlen um 50% reduzieren kann. Auch Kambas et al. (2004) führten während sieben Monaten ein zusätzliches Bewegungsförderungsprogramm (zweimal wöchentlich während 45 Minuten) im Kindergarten durch. Neben der Schulung der koordinativen Fähigkeiten wurden motorische Fertigkeiten wie Werfen, Springen, Fangen geübt. Die Studie konnte nachweisen, dass durch eine gezielte motorische Förderung im Vorschulalter die Unfallhäufigkeit, insbesondere bei motorisch auffälligen Kindern, reduziert werden kann. Die Studie von Müller und Petzold (2002) untersuchte das Konzept der ‚bewegten Schule‘ und konnte anhand einer Dokumentenanalyse der statistischen Unfallerfassungsbögen nachweisen, dass die Unfallzahlen in den ‚bewegten Schulen‘ rückläufig waren. Nach Dordel und Kunz (2005) konnte im Rahmen des ‚Bad Homburger Schulprojekts‘ (Bös & Obst, ohne Jahr) aufgezeigt werden, dass eine täglich stattfindende Schulsportstunde einen positiven Einfluss auf das Unfallgeschehen, das Schulklima sowie die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und das Selbstbewusstsein der Schüler hat. Dordel und Kunz (2005) erwähnen weiter die ‚Bonner Risikostudie‘ (Vetter, Kuhn, & Lensing-Conrady, 2004) welche aufzeigt, dass eine spezielle psychomotorische Förderung im Kindergarten die Risikokompetenz der Kinder verbessert, was wiederum einen positiven Einfluss auf das Verletzungs- und Unfallrisiko hat. Die soeben aufgeführten Studien beziehen sich primär auf pädagogischen Einrichtungen. Für eine aktive Kindheit sollte jedoch neben der Implementierung solcher Bewegungsförderungsprogramme in Kindergärten und Schulen

insbesondere auch die nahe Wohnumgebung der Kinder bewegungsfreundlich gestaltet werden (Dordel & Kunz, 2005; Zahner, Pühse, Stüssi, Schmid, & Dössegger A., 2005). Im folgenden Abschnitt wird darauf eingegangen, inwiefern das Unfallrisiko durch die Förderung von bewegungsfreundlichen Umgebungen positiv beeinflusst werden kann.

Bewegungsfreundliche Umgebung

Kinder brauchen selbständig erreichbare Bewegungsräume, welche Freiraum für ihre Kreativität lassen und das Experimentieren in der Natur ermöglichen (Hüttenmoser, 2003; Schürch et al., 2012). Auf spielerische Art und Weise wird dadurch die kindliche Entwicklung gefördert, indem gesundheitliche, kognitive und psychosoziale Aspekte positiv beeinflusst werden (Bös, 2003; Zimmer, 1981).

Wie aus Kap. 2.2.1 hervorgeht, kann vermehrte Bewegungsaktivität das Unfallrisiko sowohl erhöhen als auch reduzieren. Aus diesem Grund ist es zentral, dass bewegungsspezifische Präventionsmassnahmen zur Reduktion des Unfallrisikos bewusst angegangen und umgesetzt werden (Schürch et al., 2012). Dabei geht es insbesondere darum, Umgebungen zu schaffen, welche eine sichere Bewegungsförderung ermöglichen. Kinder müssen die Chance erhalten, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, damit sie die für die Entwicklung grundlegenden Spiel- und Bewegungserfahrungen machen können (Graf et al., 2006). Leider wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder durch die Eltern (und Betreuungspersonen) oftmals eingeschränkt, da diese Situationen und Herausforderungen als zu gefährlich einschätzen (Weir, Etelson, & Brand, 2006). Ängste, Verbote und Unverständnis der Erwachsenen führen dazu, dass die Kinder nicht lernen, Gefahren zu erkennen und selbständig einzuschätzen (Schürch et al., 2012). In kinderfreundlichen Spiel- und Bewegungsräumen (geeignete Ausstattung, gute Erreichbarkeit etc.) entwickeln Kinder eine individuelle Risikokompetenz, welche nicht nur für die Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch für die Unfallprävention bedeutend ist. Die Erzieher der Kinder sind daher gefordert, ihnen das Aufsuchen von Spiel- und Bewegungsräumen zu ermöglichen, damit sie Spass haben, experimentieren und die Welt entdecken können, sich selber erfahren, ihre Kraft erproben und sich den Herausforderungen stellen können (ebenda). Kinder wollen gemeinsam mit anderen Kindern den Sinn des Spiels definieren und dabei erfindend sein, wofür sie freie Bewegungsangebote benötigen (Hüttenmoser, 2006b; Schürch et al., 2012). Diese befähigen die Kinder zusätzlich, ihre Fähigkeiten und ihr Tun selbst einzuschätzen und dementsprechend niveauangepasst zu handeln, was wiederum eine unfallpräventive Wirkung hat. Die Herausforderung für die Erziehenden besteht dabei darin, abzuschätzen, wann gewähren lassen, begleiten oder intervenieren angebracht ist (ebenda). Neben den Bemühungen einfach zugängliche Spiel- und Bewegungsräume sowie ein freies Bewegungsangebot zu schaffen, sollten die Eltern auch versuchen, die Bewegung wann immer möglich im Alltag zu integrieren (zu Fuss zur Schule, Treppe anstatt Lift benützen etc.) und

dies gleichzeitig auch vorzuleben (Grob et al., 2009; Pieth et al., 2009; Schürch et al., 2012).

2.3 Intergenerative Bewegungsförderung und Sturzprophylaxe

Abb. 5 zeigt auf, dass sich die Funktionalität (Muskelstärke, Atemkapazität, Kreislaufleistung etc.) im Kindesalter stetig verbessert und ihren Höhepunkt im frühen Erwachsenenalter erreicht. Aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses nimmt diese anschliessend kontinuierlich ab. Körperliche Aktivität ist demnach nicht nur während der Entwicklung von grosser Bedeutung, sondern auch ein entscheidender Parameter, um die Reduktion der körperlichen Leistungsfähigkeit zu verlangsamen, damit die Schwelle der Behinderung nicht bzw. möglichst spät erreicht wird (WHO, 2007).

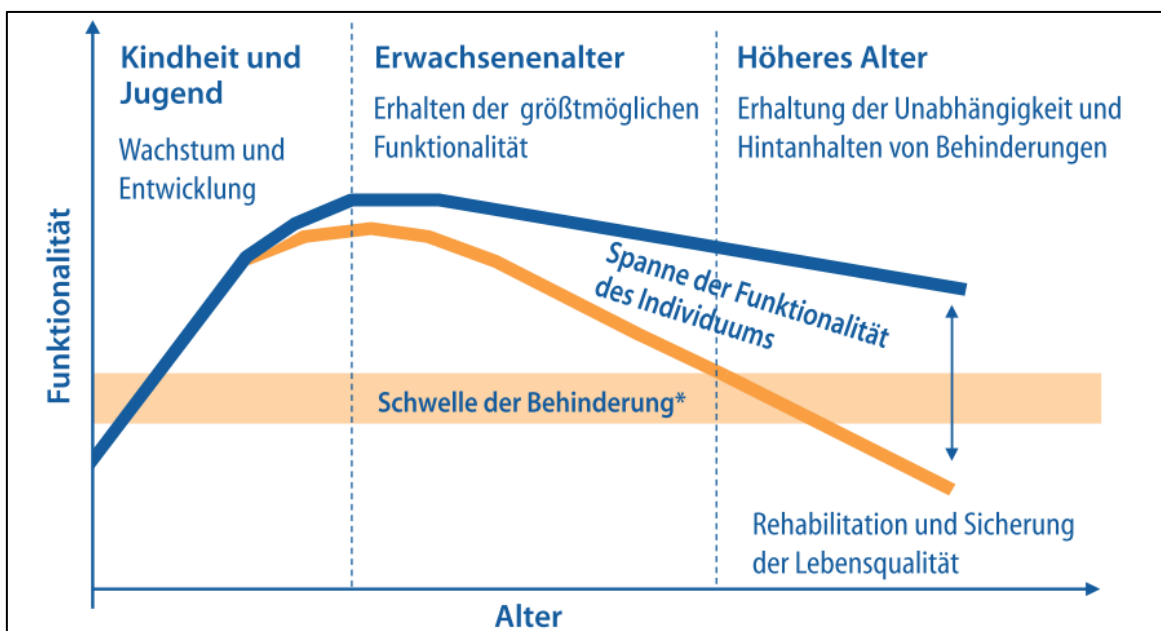


Abb. 5: Körperliche Leistungsfähigkeit im Lebensverlauf (WHO, 2002)

*, „Änderungen in der Lebensumgebung können die Schwelle der Behinderung herabsetzen, wodurch die Anzahl von behinderten Menschen in einer Gemeinschaft abnimmt“ (WHO, 2002, S. 14).

Abb. 6 (S. 22) bestätigt diesen Sachverhalt und verdeutlicht anhand zweier Parameter, dass sich Kinder und Senioren auf einem ähnlichen (motorischen) Ausgangsniveau befinden. Sowohl jüngere als auch ältere Personen weisen einerseits eine erhöhte Schwankungsgeschwindigkeit (Abb. 6 links) und andererseits ein reduziertes maximales Drehmoment (Abb. 6 rechts) auf. Nach Granacher et al. (2011) widerspiegelt dies eine verminderte Gleichgewichts- bzw. Kraftfähigkeit. Aufgrund der vorliegenden Ausgangslage empfehlen Granacher et al. (2011) ein gemeinsames Kraft- sowie Koordinationstraining, wobei das Gleichgewicht im Fokus stehen sollte. Dadurch kann gleichzeitig die hohe Sturzgefahr von Kindern und Senioren reduziert werden (ebenda).

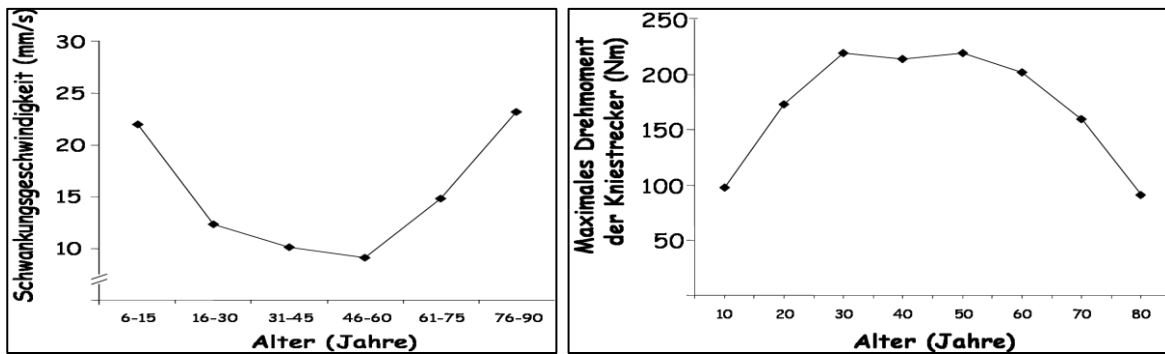


Abb. 6: Verlauf der Gleichgewichtsfähigkeit (links: Hytönen et al., 1993) und der Kraft (rechts: Larsson et al., 1979) im Lebensverlauf

Intergenerative Bewegungsförderungsprogramme sollten auf einer möglichst niederschweligen Basis angeboten werden. Hierzu eignet sich insbesondere das Spielen, da es als eine bedeutende, freiwillige Aktivitätsform des Menschen über die gesamte Lebensspanne gesehen wird und somit hohes Potenzial aufweist (Baumann, 2005). Es fördert wie keine andere Aktionsform die physischen, psychischen und sozialen Fähigkeiten. Überdies beeinflusst es die Wahrnehmungs- und Erlebnissfähigkeit sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen Umwelt positiv. Mit anderen Worten: Spiele fordern den Menschen auf eine ganzheitlich Art und Weise (ebenda). Spielerische körperliche Aktivität (Bewegungsspiele, Sportspiele etc.) wird daher als ideale Grundlage für eine generationenübergreifende Bewegungsförderung gesehen (Schlick, 2010).

Intergenerative Projekte im bewegungsorientierten Kontext

Wie einleitend erläutert wurde, ist die Datenlage bezüglich intergenerativer Projekte im bewegungsorientierten Kontext noch relativ gering. In Tab. 1 sind einige Forschungsarbeiten zu diesem Themenbereich aufgeführt. Im Anhang (A: Theoretischer Hintergrund) ist der Inhalt (Schlussfolgerungen, Effekte) der sechs Quellen etwas ausführlicher festgehalten. Zudem wird im Kap. 2.4 detaillierter auf die Thematik Generationen (-arbeit) im Allgemeinen eingegangen.

Tab. 1: Literaturüberblick intergenerative Bewegungsförderung

Literaturüberblick intergenerative Bewegungsförderung	
Titel und Quelle	Inhalt
Jung und Alt- gemeinsam sportlich aktiv: Dokumentation der generationenübergreifenden Vereinsprojekte. (Borhof et al., 2011)	Dokumentation generationenübergreifender Vereinsprojekte des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen
Physical Activity: An Innovative Context for Intergenerational Programming. (Flora & Faulkner, 2007)	„Narrative Review“
Intergenerational Exercise Addresses the Public Health Issue of Obesity. (Friedman & Godfrey, 2007)	Beobachtungsstudie: Intergenerative gesundheitsbezogene Aktivitäten während einem Schuljahr

Titel und Quelle	Inhalt
Feasibility of an Intergenerational Tai Chi Program: A Community-Based Participatory Research Project. (Perry & Weatherby, 2011)	Machbarkeitsstudie: Intergeneratives Tai Chi (8-wöchige Intervention)
Creative dance: Potentiality for enhancing social functioning in frail seniors and young children. (Von Rossberg-Gempton, Dickinson, & Poole, 1999)	Beobachtungsstudie: Intergeneratives Tanzprojekt
Oma-Opa-Kind-Turnen. Ein intergeneratives Bewegungsangebot für Grosse und Kleine. (Schlick, 2010)	Bericht über ein intergeneratives Bewegungsangebot

2.4 Generationenbegriffe und intergenerative Projektarbeit

Die veränderte Alterspyramide hat zur Folge, dass Beziehungen zwischen den Generationen länger erhalten bleiben. Demzufolge wurde die Generationenfrage in den letzten Jahren vermehrt zum Thema der Öffentlichkeit, Politik und Forschung (Lüscher et al., 2010). Die gesellschaftlichen Umbrüche sind nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance für neue Arten der sozialen Organisation und des Zusammenlebens. Generationenpolitik soll nicht als weiteres Feld der Politik betrachtet werden, sondern vielmehr die dynamische Vielfalt von Generationenbeziehungen vergegenwärtigen. Es ist unbestritten, dass Generationenbeziehungen in allen Bereichen des Zusammenlebens wichtig sind. Die Art und Weise wie diese das Zusammenleben organisieren, nimmt auch eine bedeutende Rolle für das Wohlergehen der nächsten Generationen ein (Lüscher, Stoffel, & Zürcher, 2010).

In den folgenden Abschnitten werden die wichtigsten Begrifflichkeiten zum komplexen Thema ‚Generationen‘ geklärt und das Potenzial der intergenerativen Projektarbeit aufgezeigt.

2.4.1 Begrifflichkeiten

Nachfolgend werden die wichtigsten Begrifflichkeiten kurz erläutert. Eine umfangreiche Zusammenfassung über die aktuelle Begriffsvielfalt sowie eine Auflistung aktueller Literatur zum Thema liefert das mehrsprachige Kompendium (Generationen, Generationenbeziehungen, Generationenpolitik) von Lüscher et al. (2014).

Der Generationenbegriff

Nach Höpflinger (1999) wird der Generationenbegriff in drei unterschiedlichen Zusammenhängen verwendet. Der *genealogische* (familial-verwandtschaftliche) Generationenbegriff bezieht sich auf die Abfolge von Familienangehörigen im Sinne von Grosseltern-, Eltern- und Kindergeneration. Beim *pädagogischen* Generationenbegriff stehen Erziehungsverhältnisse und -rollen im Vordergrund. Dabei geht es nicht primär um die Altersdifferenz, sondern vielmehr um unterschiedliche Rollen im Vermittlungsprozess (vermittelnde und aneignende Generation bzw. Erzieher und Lernender).

Die dritte Verwendung beinhaltet den *historisch-gesellschaftlichen* Generationenbegriff. Dieser befasst sich mit gesellschaftlichen Gruppierungen, welche gemeinsame historische, kulturelle oder soziale Merkmale aufweisen (z. B. Nachkriegsgeneration).

Die nachfolgende Definition nach Lüscher et al. (2009) fasst die Verwendungszusammenhänge des Generationenbegriffs zusammen und zeigt auf, dass die sogenannte Generationenzugehörigkeit bedeutsam ist, um sich eine persönliche Identität zuzuschreiben: *„Das Konzept der Generation dient dazu, kollektive oder individuelle Akteure hinsichtlich ihrer sozial-zeitlichen Positionierung in einer Bevölkerung, einer Gesellschaft, einem Staat, einer sozialen Organisation oder einer Familie zu charakterisieren und ihnen Facetten ihrer sozialen Identität zuzuschreiben. Diese zeigen sich darin, dass sich Akteure in ihrem Denken, Fühlen, Wollen und Tun an sozialen Perspektiven orientieren, für die der Geburtsjahrgang, das Alter oder die bisherige Dauer der Mitgliedschaft in der jeweiligen Sozietät oder die Interpretation historischer Ereignisse von Belang ist“* (S. 3).

Generationenbeziehungen und Generationenverhältnisse

Generationenbeziehungen werden aus der mikrosoziologischen Perspektive als die Beziehungen zwischen einzelnen Menschen definiert (Greger, 2001). Der Begriff *Generationenverhältnis* wird der makrosoziologischen Perspektive untergeordnet und bezieht sich auf die Verhältnisse in einer Gesellschaft (ebenda). Eine weitere Differenzierung unterscheidet die Art der Beziehung. *Intergenerationelle* Beziehungen finden zwischen zwei und mehr Generationen statt, wogegen *intragenerationell* die Beziehung innerhalb einer Generation (z. B. mit Gleichaltrigen) bezeichnet (Perrig-Chiello et al., 2008). Für die Entwicklung der Kinder ist es von besonderer Bedeutung, dass beide Arten von Generationenbeziehungen in einem Gleichgewicht sind (ebenda).

Aufgrund des demographischen Wandels (siehe Kap. 1.1.1) verändern sich die Generationenbeziehungen und -verhältnisse zunehmend, was sich auf unterschiedliche Dimensionen der Gesellschaft auswirkt (Filipp, Gerlach, Keil, Ott, & Scheiwe, 2012; Suck & Tinzmann, 2005). Auf der politischen Ebene betrifft dies beispielsweise den sogenannten *Generationenvertrag* zwischen den jüngeren Erwerbstätigen und den rentenbeziehenden älteren Kohorten (Nollert, Budowski, & Kersten, 2010). Dieser bezieht sich auf das umlagefinanzierte Rentensystem und beinhaltet Aspekte wie Altersvorsorge und Alterssicherung sowie soziale Gerechtigkeit zwischen den Generationen (Lüscher et al., 2010). Mit anderen Worten handelt es sich beim Generationenvertrag gewissermassen um einen intergenerativen Leistungstransfer (Suck & Tinzmann, 2005). Auf der familiären Ebene hingegen stehen neue Gestaltungsformen der Familienzusammensetzung im Vordergrund (ebenda). Die demographische Entwicklung führt unter anderem dazu, dass sich die gemeinsame Lebensspanne der Generationen verlängert, sodass man heute von einer *Mehrgenerationengesellschaft* (Drei- und Viergenerationenfami-

lien) spricht (Höpflinger, 2002). Abb. 7 zeigt, dass sich insbesondere die gemeinsame Lebenszeit zwischen Enkel und Grosseltern verändert hat, sodass man heute von einer zwar dünnen, jedoch zeitlich verlängerten Verwandtschaftsstruktur spricht. Diese sogenannte vertikale Familienbeziehung (Grosseltern-Eltern-Kinder) steht im Gegensatz zur horizontalen (Geschwister, Onkel, Cousin etc.). Diese kommt in der heutigen Zeit aufgrund der abnehmenden Zahl naher Verwandter und Geschwister immer weniger vor (ebenda).

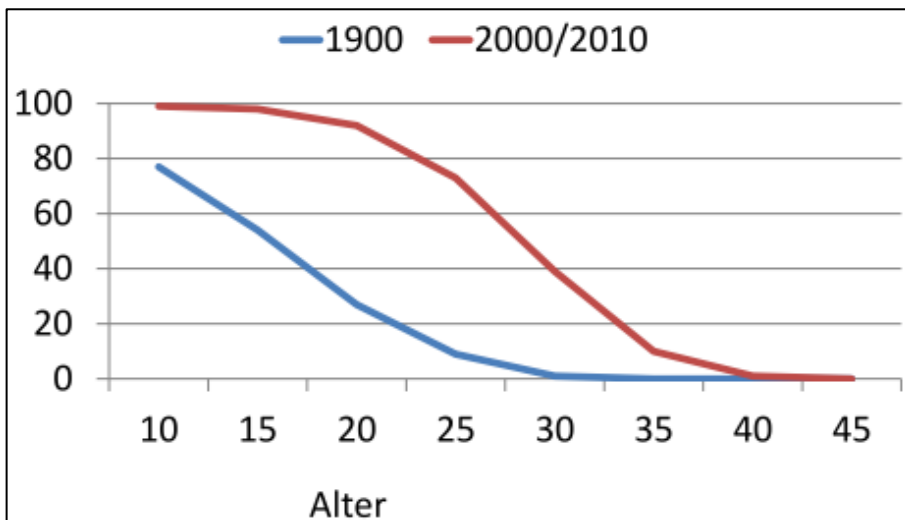


Abb. 7: Enkelkinder-Anteil (in Prozent) mit überlebenden Grosseltern 1900 - 2000/2010 (Höpflinger, 2002)

Eine Mehrgenerationenfamilie darf jedoch keinesfalls mit einem Mehrgenerationenhaushalt gleichgestellt werden. Letzteres finden wir insbesondere in süd- und osteuropäischen Regionen vor, wogegen Grossfamilien (im Sinne von mehreren Generationen unter einem Dach) in der Schweiz weder früher noch heute die Regel sind (Perrig-Chiello et al., 2008). Vielmehr zeigt sich ein Trend, dass die Familiengrösse immer kleiner wird, sodass sich der Begriff der Mehrgenerationengesellschaft auf die gleichzeitige Präsenz mehrerer Generationen bezieht und nicht in direkter Relation zur Familiengrösse steht (Opaschowski, 2004).

Generationenbeziehungen können in Anlehnung an Höpflinger (1999) hinsichtlich derer Gestaltung in drei Formen differenziert werden. Zum einen ist dies die negative Independenz, auch *Generationenkonflikt* genannt. Der ‚Krieg zwischen den Generationen‘ kommt aufgrund von Wert- und/ oder Interessenskonflikten zwischen verschiedenen familial-verwandtschaftlichen, pädagogischen und/oder historisch-gesellschaftlichen Generationen zustande. Die Werthaltungen und Interessen sind dabei nicht mit der anderen Generation vereinbar. Zum anderen können Generationenbeziehungen im Sinne einer positiven Independenz gestaltet werden. Die sogenannte *Generationensolidarität* bezeichnet eine positive Beziehung zwischen den Generationen, welche von gegenseitiger Hilfe und wechselseitigem sozialem Austausch geprägt ist. Höpflinger (1999) fasst es folgendermassen zusammen: „Was der einen Generation zugute kommt, hat auch für die jeweilig an-

dere Generation positive Folgen“ (S. 21). Die dritte Form befasst sich mit der Independenz (Unabhängigkeit), sprich der *Segregation der Generationen*. Dieses Modell „(...) geht davon aus, dass die verschiedenen Generationen relativ unabhängig voneinander koexistieren (...)“ (Höpflinger, 1999, S. 22). Mit anderen Worten führt jede Altersklasse ihr eigenes Leben, verfolgt dabei die eigenen Interessen und entwickelt eine eigene Kultur.

Der Diskurs des Generationenkonflikts hat sich verändert (Perrig-Chiello et al., 2008). Nach Lüscher et al. (2010) lag dem Generationenkonflikt die Vorstellung zugrunde, „(...) dass die dynamische Differenz zwischen Generationen notwendigerweise Konflikte provoziere“ (S. 38). Stand früher die überzogene Rebellion der Jungen im Zentrum des Konflikts, sind es heute die übermässigen Kosten der Alten (Perrig-Chiello et al., 2008). Lüscher et al. (2010) beschreiben den Generationenkonflikt in neuerer Zeit als „(...) Konflikte zwischen Jung und Alt hinsichtlich der Verteilung der gesellschaftlichen Ressourcen und der Teilhabe an wohlfahrtsstaatlichen Einrichtungen (...)“ (S. 38).

Generationenpolitik

Die Generationenpolitik gilt als Querschnittspolitik an der Schnittstelle verschiedener Politikbereiche wie Kinder-, Jugend-, Familien- und Alterspolitik. Nach Lüscher (2010b) soll die Generationenpolitik „(...) darauf ausgerichtet sein, gesellschaftliche Bedingungen zu schaffen, die es ermöglichen, in Gegenwart und Zukunft die privaten und öffentlichen Generationenbeziehungen so zu gestalten, dass sie zum einen die Entfaltung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit, zum anderen die gesellschaftliche Weiterentwicklung gewährleistet“ (S. 57). Perrig-Chiello et al. (2008) nennen als eine wichtige Zukunftsperspektive die verstärkte Verankerung der Generationenpolitik in der Schweiz. Die Ziele sollen dabei auf die Förderung der intergenerationellen Solidarität, der Verantwortung, der Partizipation sowie der Gerechtigkeit ausgerichtet sein. Dies soll unter anderem durch Massnahmen wie der Überprüfung von Gesetzesvorlagen auf ihre Generationenverträglichkeit, der Förderung sozialer Kontakte zwischen Jung und Alt und der Vermittlung zwischen Tradition und Innovation erreicht werden.

Die Ergebnisse der Generationenforschung zeigen auf, dass intergenerative Beziehungen grundsätzlich positiv bewertet werden (Ette et al., 2010). Dies bedeutet nicht nur, dass die Beziehungsqualität gut ist, sondern weist auch darauf hin, dass der Austausch hinsichtlich Kontakt, Unterstützung und Hilfeleistung zwischen den Familienangehörigen funktioniert. Es zeigt sich jedoch auch, dass intergenerative Beziehungen nicht nur Potenziale, sondern auch Konflikte und Belastungen mit sich bringen. Aufgrund ihrer Sensibilität und Kontextabhängigkeit können Veränderungen der demographischen Strukturen sowie des Verhältnisses zwischen familiären und wohlfahrtsstaatlichen Leistungen zu einer deutlichen Zunahme an sozialen Ungleichheiten und Chancenungerechtigkeiten führen. Ette et al. (2010)

befassen sich ausführlich mit dieser Thematik und versuchen aufzuzeigen, inwiefern die Gesellschaft von den intergenerativen Beziehungen profitieren kann, damit die Frage der Generationengerechtigkeit und des Generationenkonflikts erfolgreich gelöst werden kann.

Im Zentrum der Generationenpolitik soll die Gestaltung von Generationenbeziehungen in unterschiedlichen Lebensbereichen stehen (Lüscher et al., 2010). Ein wichtiger Bestandteil der praktischen Generationenpolitik sind daher intergenerative Projekte (ebenda), auf welche im folgenden Kapitel ausführlicher eingegangen wird.

2.4.2 Intergenerative Projektarbeit

Generationenübergreifende Projekte erleben derzeit eine Hochkonjunktur (Perrig-Chiello et al., 2008). Lüscher (2014) begründet das grosse Interesse damit, dass diese wichtige Eigenheiten und Potenziale aufweisen, welche gerade unter den aktuellen Gesellschaftsbedingungen von grosser Bedeutung sind. Dazu formuliert er folgende These: *„Die Gestaltung von Generationenbeziehungen ist in der Praxis für alle Beteiligten mit Prozessen des Lernens und der Persönlichkeitsentwicklung verwoben. Darin liegt ein wichtiger Aspekt der – offenen und verdeckten, expliziten und impliziten – Anziehungskraft von ‚Generationenprojekten und Generationendialogen‘ in Praxis, Forschung und Politik“* (Lüscher, 2014, S. 88). Intergenerative Projekte können dank ihrer vielseitigen Zielsetzungen und Einbettung in unterschiedliche gesellschaftliche Settings auf die Veränderung der Generationenbeziehungen in den jeweiligen gesellschaftlichen Teilbereichen Einfluss nehmen (Suck & Tinzmann, 2005). Sie tragen demnach dazu bei, den gesellschaftlichen Zusammenhalt, sprich die Generationensolidarität zu gewährleisten (Lüscher, 2010a). Um dem Potenzial und der Dynamik von Generationenprojekten gerecht zu werden, sollte man sie nicht lediglich als Begegnung zwischen Jung und Alt oder als Ersatz der Generationenbeziehungen in der Familie und Verwandtschaft, sondern vielmehr als Bildungsprojekte sehen. Denn Jung und Alt lernen voneinander, miteinander und übereinander (Lüscher, 2014).

In den nachfolgenden Abschnitten werden die Ziele und Wirkungen sowie die Erfolgsfaktoren und Prinzipien intergenerativer Projekte zusammengefasst. Zudem wird die Wirkung bezüglich des intergenerationellen Lernens (intergenerativer Wissenstransfer) ausführlicher erläutert.

Ziele intergenerativer Projektarbeit

„Generationenübergreifende Projekte zielen ab auf das Zusammenführen von Menschen mittels sinnvoller, gegenseitig vorteilhafter Aktivitäten die ein grösseres Verständnis und mehr Respekt zwischen den Generationen fördern“ (Pinto et al., 2009, S. 20). Nach Perrig-Chiello et al. (2008) beinhalten die meisten Generationenprojekte die Zielsetzungen intergenerationelles Begegnen, Erzählen, Lernen

und Unterstützen. Miedaner (2001) teilt die Zielsetzungen in fünf unterschiedliche Dimensionen ein, welche in der Tab. 2 aufgeführt und erläutert werden.

Tab. 2: Zieldimensionen intergenerativer Projektarbeit

Dimension	Beschreibung	Ziele
Gesellschaftliche	Generationen werden als soziale Gruppe angesprochen.	Toleranz, Rücksichtnahme, Kulturgut erhalten/weitergeben
Institutionelle	Vermittlung der intergenerativen Arbeit in den Institutionen. Bedingungen, Gelegenheiten, Räume schaffen, die den Austausch zwischen Jung und Alt ermöglichen.	Gemeinsames Tun, Spass, gegenseitiger Respekt, voneinander lernen
Soziale	Orientierung an der alltäglichen Arbeit.	Sozialkompetenz aufbauen/stärken/erhalten, Berührungsängste abbauen, Lebensqualität steigern, gegenseitig Bedürfnisse beachten und sich wahrnehmen, Sensibilisierung füreinander fördern
Individuelle	Die Menschen als Individuum ansprechen und nicht nur als Teil einer sozialen Gruppe oder Gesellschaft.	Stärken erleben und Schwächen akzeptieren, Zuwendung erfahren, neue Interessen bei Kindern und Senioren wecken
Ethische	Bewahrung der Würde der Altersgruppen.	Achtungsvoller Umgang miteinander pflegen, Würde und Eigenheiten jeder Gruppe erleben.

Intergenerationelles Lernen

Intergenerationelles Lernen findet im alltäglichen Leben statt und bezieht sich auf das gemeinsame, das voneinander sowie das wechselseitige Lernen von Altersgruppen. Dadurch können Ressourcen, (Lebens-) Erfahrungen und Potenziale für die andere Altersgruppe nutzbar gemacht werden. Der Wissenstransfer zwischen Jung und Alt fand bislang vor allem im familiären Kontext statt. Aufgrund der wachsenden Zahl ältere Menschen in der Bevölkerung treffen Jung und Alt vermehrt auch ausserhalb familiärer Strukturen zusammen (Suck & Tinzmann, 2005). Opaschowski (2004) vermerkt dazu folgendes: *„Noch nie in der Geschichte der Menschheit hatte die Jugend die Chance, so viele Ältere kennen zu lernen, sich mit ihnen anzufreunden, von ihnen zu lernen und gemeinsame Interessen zu teilen“* (S. 141).

Was das voneinander Lernen betrifft, befasst sich Opaschowski (2004) sowohl mit der Perspektive der jüngeren Generation als auch mit jener der älteren. Dabei können die Jüngeren nicht nur von der Reife, der Lebens- und Berufserfahrung der älteren Menschen lernen, sondern auch von ihrer Gelassenheit (Ruhe, Geduld, Ausgeglichenheit). Im Umgang mit Älteren lernen sie Rücksichtnahme, Verständnis, und Einfühlungsvermögen. Sie lernen, was es heisst, überlegt zu handeln und zuhören zu können. Sie werden mit Werten wie Freundlichkeit, Höflich-

keit und Respekt konfrontiert und bekommen ein Traditionsbewusstsein mit auf den Weg. Sie erkennen, dass sich Kontinuität und die Weitergabe von Bewährtem lohnen kann und zu guter Letzt lernen sie, die Gesundheit wertzuschätzen. Auf der anderen Seite zeichnet sich auch die jüngere Generationen über besondere Kompetenzen aus, welche sie den Älteren vermitteln können. Zum einen ist dies sicherlich ihre Spontaneität und Begeisterungsfähigkeit, aber auch ihre Flexibilität und Toleranz. Zum anderen sind sie offen für neue Ideen und Herausforderungen, risikofreudig und neugierig. Sie sind unbekümmert und unvoreingenommen und blicken zuversichtlich in die Zukunft. Die Jüngeren haben Freude an neuen Techniken und Medien sowie Mut zu neuen Sichtweisen über alte Dinge. Ältere können von diesen Kompetenzen profitieren und sich bis ins hohe Alter von der Lebenslust der jungen Generation anstecken lassen (ebenda).

Allgemeine Wirkungen intergenerativer Projektarbeit

Der Nutzen intergenerativer Projekte geht über den soeben erläuterten intergenerativen Wissens- und den im Kap. 2.4.1 kurz angedeuteten Leistungstransfer (Generationenvertrag) hinaus. Wie oben angedeutet, kann durch die Förderung des Generationendialogs dazu beigetragen werden, Defizite in familiären, gesellschaftlichen bzw. pädagogischen Generationengefüge auszugleichen, das Zusammenleben positiv zu beeinflussen und Altersstereotypen abzubauen (Suck & Tinzmann, 2005). Die nachfolgende Tabelle fasst die Wirkungen von intergenerativen Projekten, welche über das intergenerative Lernen hinausgehen zusammen (Martin, Springate, & Atkinson, 2010; Springate, Atkinson, & Martin, 2008).

Tab. 3: Allgemeine Wirkungen intergenerativer Projektarbeit

Allgemeine Wirkungen intergenerativer Projektarbeit
Erkenntnis, dass Altersstereotypen nicht auf alle zutreffen
Spass, Freude und Vergnügen
Entwicklung von Freundschaften und Vertrauen sowie Verständnis für die andere Generation
Positive Beeinflussung der Gesundheit und des Wohlbefindens (bessere Lebensqualität)
Aneignung neuer Kompetenzen und Fähigkeiten sowie verbessertes Selbstwertgefühl
Verbesserung des sozialen Austausches und der sozialen Integration in der Gesellschaft (insbesondere geringere Isolation der Älteren)
Verbesserung des gesellschaftlichen Zusammenhalts und der Vernetzung von Organisationen und Institutionen sowie Förderung der Freiwilligenarbeit
Erhöhte Lernmotivation
Besseres Verhältnis zu Grosseltern

Erfolgsfaktoren intergenerativer Projektarbeit

Die Generationenfrage beschäftigt die Öffentlichkeit heute mehr denn je, sodass sich unterschiedliche Arbeiten mit den Erfolgsfaktoren und Rahmenbedingungen von generationenübergreifenden Projekten auseinandergesetzt haben. Tab. 4 (S. 30) vermittelt einen Überblick über deren Ergebnisse.

Tab. 4: Erfolgsfaktoren (Hauptmerkmale, Kernprinzipien) und Rahmenbedingungen (Handlungsempfehlungen) intergenerativer Projektarbeit

Quelle	Erfolgsfaktoren und Rahmenbedingungen
Borhof et al., 2011	• Generationenthema und -projekte in den Strukturen verankern, damit die Wertigkeit des Themas erhöht wird • Neues ausprobieren, Projekte praxisorientiert anlegen, Klare Ziel- und Ergebnisformulierung • Personelle Ressourcen für Koordination und Steuerung, qualifizierte Begleitung von Projekten (Motivation steigern) • Vorbereitung von Musteraktivitäten und Weitergabe durch praxisorientierte Moderatoren • Erwerben von Sponsoren, Nachhaltigkeit von Projekten sichern, gute und rechtzeitige Öffentlichkeitsarbeit • Aus- und Fortbildung von Übungsleitern • Auswahl geeigneter Kooperations- und Netzwerkpartner, Ausbau von Kooperationen und Vernetzung • Regelmässiger Erfahrungsaustausch und Reflexion, Offenheit für gegenseitiges Lernen • Aufgaben und Verantwortung nach Kompetenzen der Partner verteilen (Verantwortliche bestimmen) • Personelle und materielle Ressourcen bereitstellen bzw. akquirieren • Ehrenamtliche Arbeit anerkennen • Begegnungszeiten dem Bedarf anpassen
Martin et al., 2010	• Ausgewogenes Verhältnis zwischen jüngeren und älteren Teilnehmern (1:1) • Senioren und Kinder mit ähnlichen Interessen zusammenbringen • Sensibilisierung für die Aktivitäten zuerst individuell, erst dann intergenerativ • Aktivitäten müssen auf die Interessen beider Zielgruppen abgestimmt sein • Teilnehmer in die Entwicklung und Planung intergenerativer Aktivitäten einbinden (Partizipation) • Flexibilität der Kursleiter; um das Vertrauen der unterschiedlichen Altersklassen gewinnen zu können, müssen sie spezifische Fähigkeiten aufweisen: ○ Situationsangemessenes Handeln: begleiten, betreuen, unterstützen, intervenieren ○ Mit Unerwartetem gekonnt umgehen und ein Fingerspitzengefühl besitzen ○ Ausbildung von Altersstereotypen verhindern können • Effektives, strategisches Planen, Vernetzung mit Partnern, Nachhaltigkeit anstreben, Finanzierung sicherstellen • Vorbereitungen dürfen nicht unterschätzt werden: Gute Planung und anschließende Betreuung sind grundlegend ○ Wo, wann und wie lange findet die Aktivität statt? ○ Ev. Transportmöglichkeiten, Fahrgelegenheiten für Ältere • Es braucht Organisationen, die Zeit und Ressourcen haben, sich für intergenerative Aktivitäten einzusetzen

Quelle	Erfolgsfaktoren und Rahmenbedingungen
Pinto et al., 2009; Springate et al., 2008	• Gegenseitiger und reziproker Vorteil : Prinzip des ausgeglichenen Vorteils für alle Teilnehmer • Mitbestimmung: Projekt basiert auf den Zielvorstellungen der Teilnehmenden, welche Einfluss auf das Projekt haben • Kapital-basiert: Den Generationen helfen, ihre Stärken zu identifizieren und diese als Kapital zu benutzen (um Verständnis und Respekt zu erreichen) • Gut geplant: Strukturierte Projekte um natürliche Verbindungen zu komplementieren (nicht zu ersetzen) • Kulturell fundiert: Vielfältiger Kontext und Einstellung der Menschen berücksichtigen • Stärkung der Bindungen in der Gemeinde und die Förderung eines aktiven Bürgerwesens ○ Das Engagement aller Generationen miteinander fördern ○ Gut vernetzte Gemeinden mit erhöhtem sozialem Kapital • Bekämpfung der Altersdiskriminierung, wovon Jung und Alt betroffen sind: Von gemeinsamen Erfahrungen ausgehend einander besser kennen lernen und den Gewinn von intergenerativen Kontakten erkennen • Interdisziplinarität: Bereit sein geplante Massnahmen in einem grösseren Kontext umzusetzen (keine zu starke Spezialisierung) Zusammenfassung von Schlüsselfaktoren nach Pinto et al. (2009, S. 21) und Springate et al. (2008, S. 15) • Nachhaltigkeit: langfristige Orientierung, finanzielle Unterstützung, Monitoring und Evaluation • Mitarbeiter: Fertigkeit und Training, Hingabe und Enthusiasmus, Zeit und Verfügbarkeit, Stabilität • Aktivitäten: von den Teilnehmenden gestaltet, abwechslungsreich, konzentriert auf die Entwicklung von Beziehungen • Teilnehmer: Vorbereitung, Charakteristika älterer Freiwilliger, Sicherstellung des gegenseitigen Vorteils • Organisation: Planung, Stundengestaltung, Transport • Partnerschaften: strategische Beteiligung, operationelle Beziehungen

Quelle	Erfolgsfaktoren und Rahmenbedingungen
Perrig-Chiello et al., 2008	• Unterschiedliche Regelung je nach Lebensbereich: ○ Ausserfamiliäre Generationenbeziehungen sind nicht mit familiären vergleichbar ○ Bei ausserfamiliäre Generationenbeziehungen sind Intimitäts-schranken zu beachten • Von Anfang an alle beteiligten Generationen partizipieren und mitbestimmen lassen: ○ Generationenkrieg verhindern (i.d.R. geht die Aktivität zugunsten einer Generation auf Kosten der Aktivitäten der anderen Generation) • Schwerpunkt auf projektbezogene Initiativen setzen und nicht primär das Ziel verfolgen, Jung und Alt zusammenzubringen: ○ Generationenlernen ist ein informeller Prozess, der von Jung zu Alt und von Alt zu Jung verläuft • Generationendifferenzen sind verantwortlich für die Dynamik und das Potenzial intergenerativer Projekte: ○ Spannungsfeld zwischen Jung-Alt beziehungsweise Neu-Tradition ○ Keinesfalls versuchen diese aufzulösen • Nachhaltige Entwicklung: ○ Projekte langfristig planen und umsetzen, da Veränderungen (z. B. Abbau von Stereotypen) nicht von heute auf morgen erfolgen • Reibungsloser Verlauf des Generationenwechsels: ○ Aufnahme und Integration nachkommender Generationen jederzeit gewährleisten

Evaluation intergenerativer Projekte und Zukunftsperspektiven

Wie in den vorangehenden Abschnitten dargelegt wurde, hat die Generationenarbeit viele positive Effekte. Obwohl es immer mehr Projekte gibt, die darauf abzielen Generationen zusammenzubringen, um einen gemeinsamen Nutzen zu erreichen, ist die Evidenz hinsichtlich Wirksamkeit intergenerativer Projekte nach wie vor relativ schwach (Springate et al., 2008). Dies liegt darin, dass es bislang kaum Leitlinien für die Evaluation intergenerativer Projektarbeit gibt (Bernard & Ellis, 2004) und der Vergleich unterschiedlicher intergenerativer Projekte aufgrund zu wenig geeigneter und nicht standardisierter Evaluationsmethoden schwierig ist (Springate et al., 2008). Damit die Generationenarbeit auch auf politischer Ebene vermehrt unterstützt und gefördert wird, braucht es Evaluationen (Bernard & Ellis, 2004) und weitere Forschungsarbeiten, welche sich unter anderem mit der Konzeptentwicklung und den Begrifflichkeiten (was umfasst Generationenarbeit) befassen. Nur so kann der intergenerative Ansatz zukünftig systematisch und effektiv umgesetzt werden (Springate et al., 2008). Kuehne (2003a) vermerkt, dass in der Vergangenheit für die Evaluation intergenerativer Projekte auf über fünfzehn bestehende Theorien zurückgegriffen wurde, welche für den intergenerativen Ansatz adaptiert wurden. Das Ziel muss sein, theoriegeleitete Studien zu fördern, indem spezifische Theorien und Methoden entwickelt werden (Kuehne, 2003a), um darauf basierend intergenerative Projekte zu konzipieren und zu evaluieren (Kuehne, 2003b). Dadurch können Kenntnisse darüber gewonnen werden, wie und warum

intergenerative Aktivitäten funktionieren und inwiefern sie einen Nutzen mit sich bringen oder eben nicht.

Bernard und Ellis (2004) zeigen in ihrer Arbeit unterschiedliche Evaluationsmethoden sowie einen systematischen Evaluationsprozess (Evaluations-Guidelines) auf. Weiter haben Suck und Tinzmann (2005) eine ausführliche Kategorisierung und Bewertung von unterschiedlichen intergenerativen Projekten vorgenommen. Dabei haben sie auf Schwerpunktthemen wie deskriptive Merkmale und Vernetzung intergenerativer Projekte, Öffentlichkeitsarbeit und Teilnehmerrekrutierung sowie Qualifizierung von Projektleitern Bezug genommen. Zudem führen sie ‚Good Practice Beispiele‘ für intergenerative Projekte auf und legen nahe, dass ein Handbuch über Qualitätsmanagement bei intergenerativen Projekten sowie über wissenschaftlich gesicherte Evaluationsstandards eine wichtige Orientierungshilfe für Projektleiter bieten würde. Aufgrund der neuen Konjunktur von Generationenprojekten gibt es vermehrt auch Publikationen und Plattformen zu dieser Thematik (Perrig-Chiello et al., 2008). Auf der Plattform ‚Intergeneration‘ (www.intergeneration.ch) wird laufend über zahlreiche Projekte und Tagungen in der Schweiz informiert. Die von Migros Kulturprozent ins Leben gerufene ‚Generationenakademie‘ (www.genak.ch) bietet Starthilfe und fachliche Begleitung für Projekte (Lüscher, 2014). Im Rahmen des Projekts ‚MATES‘ (www.matesproject.eu) wurde ein Führer für Ideen zur Planung und Implementierung von generationenübergreifenden Projekten erstellt. Dieser beinhaltet unter anderem auch ein Verzeichnis solcher Projekte in Europa (Pinto et al., 2009).

Die letzten zwei Abschnitte zeigen auf, dass es einerseits zwar an Forschungsarbeiten mangelt (insbesondere hinsichtlich Evaluation), andererseits jedoch viele Bemühungen im Gange sind, die Generationenarbeit voranzutreiben. Nach Springate et al. (2008) braucht es ein grösseres, strategisches ‚Commitment‘ sowohl seitens des Staates als auch seitens wichtiger Stakeholder. Nur durch eine zentrale Befürwortung- und Koordinationsfunktion für intergenerative Tätigkeiten kann die Arbeit in diesem Bereich vorangetrieben und die Finanzierung intergenerativer Projekte gewährleistet werden.

3 Methodik

In diesem Kapitel wird die Vorgehensweise der Erarbeitung des Gesamtkonzepts erläutert. Dabei wird auf die unterschiedlichen Schritte eingegangen, welche während der Projektplanung ausgeführt wurden. Diese werden im Kap. 4 und 5 ausführlicher geschildert. Der Zeitplan, welcher die Projektentwicklung (Sitzungen, Entscheide, Meilensteine etc.) aufzeigt, ist im Anhang (B: Methodik) aufgeführt.

3.1 Best Practice und quint-essenz

Als Leitfaden für die Erarbeitung des Gesamtkonzepts diene der von Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitete, normative Handlungsrahmen Best Practice sowie das Qualitätssystem quint-essenz, welches die zentralen Aspekte von Best Practice berücksichtigt und operationalisiert (Kolip, Ackermann, Ruckstuhl, & Studer, 2012). In den folgenden Unterkapiteln wird genauer darauf eingegangen.

3.1.1 Best-Practice-Rahmen

Der Best-Practice-Rahmen für Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention basiert auf den drei Dimensionen ‚Werte‘, ‚Wissen‘ und ‚Kontext‘ (siehe Abb. 8). Werden diese Dimensionen berücksichtigt, kann von optimalem, fachlichem Handeln ausgegangen werden. Best Practice dient dabei als Reflexionshilfe und Orientierungsrahmen bei der Planung, Umsetzung und Evaluation von gesundheitsförderlichen Projekten (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010).

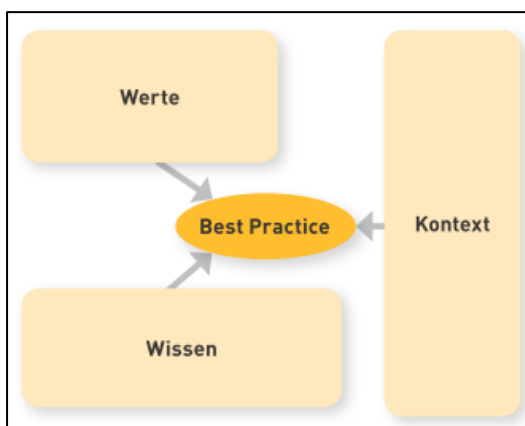


Abb. 8: Die drei Dimensionen von Best Practice in der Gesundheitsförderung: Werte, Wissen, Kontext (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010)

Da Gesundheitsförderung stets in einem Handlungsumfeld mit Normen, Werten und ethischen Grundlagen umgesetzt wird, ist es von zentraler Bedeutung diese Aspekte und somit die Best-Practice-Dimension **‚Werte‘** zu berücksichtigen. Mit den involvierten Akteuren sollten daher auf der Basis der Ottawa-Charta folgende Werte und Prinzipien reflektiert werden: Partizipation, Empowerment, Chancengleichheit und Berücksichtigung sozialer Vielfalt (ebenda).

Die Best-Practice-Dimension **‚Wissen‘** beinhaltet nicht nur evidenzbasiertes Handeln, sondern schliesst wissenschaftliches Wissen (empirisch/theoretisch) als auch Erfahrungs- und Expertenwissen mit ein. Für eine optimale Gesundheitsförderung sollten daher beide Wissenskategorien berücksichtigt werden. Bei der Kategorie wissenschaftliches Wissen, welche im Wissenszyklus dargestellt ist (Abb. 9) geht es einerseits darum, basierend auf aktuellem Wissen aus der Forschung, Entscheidungen zu treffen (Wissensbasierung). Andererseits soll mit Hilfe von Evaluationen Wissen aus der Gesundheitsförderungs- und Präventionspraxis generiert werden (Wissensgewinnung). Die Kategorie Experten- und Erfahrungswissen bildet die notwendige Ergänzung zum wissenschaftlichen Wissen (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010).



Abb. 9: Wissens- bzw. Evidenzzyklus: Wissen/Evidenz in die Praxis bringen und aus der Praxis generieren (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010)

Als dritte Best-Practice-Dimension nennen Broesskamp-Stone & Ackermann (2010) den **‚Kontext‘**. Diese Dimension beinhaltet einerseits politische, gesetzliche, soziale, ökonomische und soziokulturelle Faktoren. Andererseits bezieht sie sich auf die für Gesundheitsförderung und Prävention vorhandenen Kapazitäten im internationalen, nationalen, regionalen/kantonalen, lokalen oder institutionellen Kontext. Die Analyse von Kontextfaktoren spielt insofern eine wichtige Rolle, da Gesundheitsförderung auf die Veränderung von Verhalten und Verhältnissen abzielt (ebenda).

Die **Ziele** der konsequenten Umsetzung von Best Practice wie sie von Broesskamp-Stone und Ackermann (2010, S. 9) formuliert werden, sind in der nachfolgenden Tabelle (S. 36) aufgeführt.

Tab. 5: Ziele von Best Practice

Ziele von Best Practice nach Broesskamp-Stone und Ackermann (2010, S. 9)
<i>„Etablierung eines klaren fachlichen Rahmens durch die Schaffung einer soliden, fachlichen wie politisch-strategischen Grundlage.“</i>
<i>„Stärkung des wissenschaftlich fundierten und zugleich kontextsensiblen Handelns, ausgerichtet auf systematisches, kontinuierliches Lernen.“</i>
<i>„Verbesserung von Transparenz, Nachvollziehbarkeit und Kohärenz der Entscheidungen auf allen Ebenen des fachlichen Handelns.“</i>
<i>„Erhöhung der Legitimation und Glaubwürdigkeit der Aktivitäten und der Investition in Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention.“</i>
<i>„Klare Positionierung von Gesundheitsförderung und Prävention innerhalb von Public Health und anderen Gesellschaftsbereichen.“</i>
<i>„Verbesserung von Motivation und Engagement aller Akteure für die Stärkung der Wissensbasis in der Gesundheitsförderung und Krankenprävention.“</i>

3.1.2 Qualitätssystem quint-essenz

Nach Kolip et al. (2012) ist Gesundheitsförderung und Prävention mit vielen Herausforderungen verbunden. Damit die hohe Komplexität von Interventionen in der Gesundheitsförderung bestmöglich bewältigt werden kann, ist eine systematische Qualitätsentwicklung von grosser Bedeutung. Aus diesem Grund entwickelte Gesundheitsförderung Schweiz das Qualitätssystem quint-essenz. Diese Plattform kann nicht nur zur Qualitätsentwicklung genutzt werden, sondern dient auch als Nachschlagewerk, vielseitige Toolbox, Projektmanagement-Tool oder auch als Austauschplattform. Quint-essenz nimmt eine unterstützende Funktion ein bei der Bewältigung der Aufgaben und Herausforderungen, welche während der Projektplanung, -umsetzung und -evaluation auftreten (ebenda).

Damit die soeben erläuterten Best-Practice-Aspekte bestmöglich berücksichtigt werden, empfiehlt sich die wiederholte, systematische Reflexion der Projektprozesse und -qualität anhand der 24 Qualitätskriterien von quint-essenz (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010). Die in sechs Bereiche gegliederten Qualitätskriterien (Abb. 10, S. 37) strukturieren das gesamte Qualitätssystem (Kolip et al., 2012).

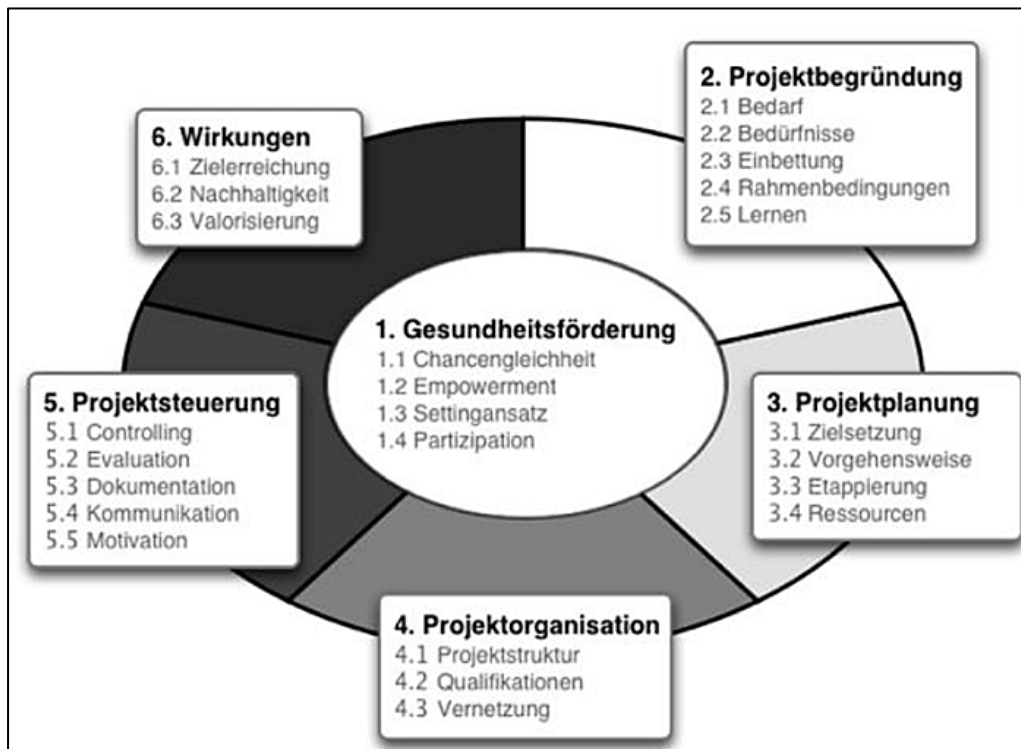


Abb. 10: Qualitätskriterien von quint-essenz (Kolip et al., 2012)

3.2 Literaturstudium

Wie im vorherigen Kapitel erläutert wurde, basiert die Dimension ‚Wissen‘ des Best-Practice-Rahmen unter anderem auf dem wissenschaftlichen Wissen. Für die Projektbegründung wurden daher Forschungs-, Projekt- und Erfahrungsberichte aus den folgenden vier verschiedenen Bereichen analysiert und zusammengefasst (siehe Kap. 1.1, 2, 4.1, 5.1):

1. Demographischer Wandel und veränderte Lebenswelten
2. Sturzproblematik und -prophylaxe sowie Bewegungsförderung im Lebensverlauf
3. Generationenbegriffe und intergenerative Projektarbeit
4. Nutzung des öffentlichen Raums (Generationenspielflächen/Bewegungsparks)

Die Recherche wurde mehrheitlich in Bibliothekskatalogen (IDS-Katalog, swissbib, worldcat), Fachdatenbanken (Pubmed, SportDiscus, BISp-Recherchesystem Sport) und wissenschaftlichen Suchmaschinen (Google Scholar) durchgeführt. Gewisse Projekt- und Erfahrungsberichte mussten direkt bei den Projektleitern eingeholt werden, da einige Berichte nicht publiziert wurden.

3.3 Experteninterviews, Spontanbefragungen, Parkbesichtigungen

3.3.1 Experteninterviews und -gespräche

Neben dem wissenschaftlichen Wissen bildet der Einbezug von Experten- und Erfahrungswissen eine wichtige Grundlage für die Konzepterarbeitung (siehe Kap. 3.1). Um diesem von Broesskamp-Stone und Ackermann (2010) formulierten Anspruch gerecht zu werden, wurden im Verlauf der Projektentwicklung unterschiedliche Experteninterviews und -gespräche geführt. Diese Gespräche und Interviews fanden im Bereich ‚Bewegungsparks und öffentlicher Raum‘ mit folgenden Personen statt: Andreas Hochstrasser (bfu-Delegierter der Stadt Zürich), Basil Gygax (Sportamt Basel-Land/ Projektleiter Bewegungsparks BL), Claudia Westhoff-Arns (Vitaltraining im Freien) und Martina Pfiffner (Projektleiterin Bewegungspark Frauenfeld). Weiter wurden Fachpersonen aus dem Bereich ‚Generationenarbeit‘ befragt. Dazu zählen Mona Albrecht und Felix Oettli (Generationenhaus Neubad, Basel) sowie Michael Hausammann (Projektleiter Generationen-Tandem). Die Erkenntnisse dieser Gespräche und Interviews sind sowohl in die Erarbeitung der Konzeptgrundlage (Errichtung Spiel- und Bewegungspark) als auch ins intergenerative Projektkonzept eingeflossen. Da es den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, wird an dieser Stelle nicht konkreter auf den Inhalt der Gespräche bzw. Interviews eingegangen (bei Interesse kann bei der Autorin angefragt werden). Der Vollständigkeit wegen werden zwei Interviewleitfäden im Anhang (B: Methodik) aufgeführt. Zusätzlich zu den erwähnten Experteninterviews und -gesprächen konnte eine Fachberatung zur Qualitätsentwicklung durch RADIX (nationales Kompetenzzentrum für die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen der öffentlichen Gesundheit) in Anspruch genommen werden.

Ebenfalls zu erwähnen ist der regelmässige Austausch mit dem Projektteam der Stadtgärtnerei Basel sowie den Landschaftsarchitekten von Fontana Landschaftsarchitektur aus Basel. Ihr Fachwissen im Bereich Grünplanung (Projektierung und Bau) war fundamental für die Umsetzung des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks im Basler Schützenmattpark.

3.3.2 Spontanbefragungen

Broesskamp-Stone und Ackermann (2010) nennen im Rahmen der Best-Practice-Dimension ‚Werte‘ die Partizipation als entscheidende Grundlage bei der Planung von Projekten. Partizipation bedeutet in diesem Sinne nicht nur Teilnahme sondern vielmehr aktive Teilhabe an den Entwicklungs- und Entscheidungsprozessen. Ein wichtiger Bestandteil der Projektkonzeption bildet daher die Bedürfnisabklärung (Kolip et al., 2012). Aus diesem Grund wurden während den Parkbesichtigungen in Basel Spontanbefragungen mit Parkbesuchern durchgeführt (siehe Kap. 5.1.2). Diese lieferten ein erstes Feedback zur Projektidee.

3.3.3 Parkbesichtigungen

Der Transfer von Interventionen in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention ist unter anderem Inhalt der Dimension ‚Kontext‘. Dies bedeutet, dass im Rahmen von Entscheidungs- und Planungsprozessen die Suche nach ähnlichen Projekten und Interventionen ein zentraler Bestandteil ist. Dadurch kann geprüft werden, inwiefern bereits vorhandene Projekte auf den eigenen Kontext transferiert werden können (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010).

Zu Beginn des Projekts wurden mehrere Parkbesichtigungen durchgeführt, um den soeben erwähnten Kontextfaktor bei der Konzepterarbeitung zu berücksichtigen. Zu den besuchten Parks gehören die fünf Bewegungsparks in Basel-Land, die Bewegungsparks in Frauenfeld, Rapperswil und Münchenbuchsee sowie die Begegnungsplätze St. Chrischona (Basel) und Kellen (Goldach). Das Ziel dieser Besichtigungen bestand einerseits darin, einen Überblick über die unterschiedlichen Outdoor-Fitnessgeräte zu erhalten. Andererseits ging es darum, Ideen zu entwickeln, wie die vorhandenen Geräte in einen intergenerativen Bewegungspark integriert werden könnten bzw. welche Anpassungen und Neuentwicklungen nötig wären. Die Begegnungsplätze St. Chrischona und Kellen entsprachen dabei am ehesten der Philosophie des vorliegenden Projekts. Für die Situationsanalyse in Basel wurden der Schützenmattpark, der Kannenfeldpark, der Johanniterpark und der Winkelriedplatz besichtigt. Welche Aspekte bei der Standortwahl entscheidend waren, wird in Kap. 4.1 und 4.4 erläutert.

3.4 Aufbau von Kooperationen

Der Aufbau von Kooperationen und Partnerschaften nimmt bei der Projektentwicklung einen hohen Stellenwert ein und ist eine wichtige Grundlage der Best-Practice-Leitlinien. Im Rahmen der Best-Practice-Dimension ‚Kontext‘ sollten die Möglichkeiten und Erwartungen der Stakeholder geprüft werden (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010).

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Sportamt BS konnte eine optimale Ausgangslage geschaffen werden (siehe Kap. 5.5.1). Weitere wichtige Kooperationspartner sind die Stadtgärtnerei sowie der Spielplatzgerätehersteller (Hinnen Spielplatzgeräte AG). Auf deren Funktion wird im Kap. 4.3 und 4.4 eingegangen. Für die Konzeption und Umsetzung des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts ist zudem die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Stakeholdern sehr zentral (siehe Kap. 5).

3.5 Besuch von Tagungen und Kursen

Da es sich bei Generationenprojekten im bewegungsorientierten Kontext um ein noch wenig erforschtes Themengebiet handelt, ist diesbezüglich nur wenig Literatur vorhanden. Aufgrund der spärlichen Datenlage ist es umso wichtiger, aktuelle (Praxis-) Angebote zu nutzen. Der Projekt- und Masterarbeitsprozess schliesst daher den Besuch von Tagungen und Kursen mit ein. Die in diesem Rahmen stattfindenden Diskussionen mit Experten und weiteren Teilnehmern konnten die Best-Practice-Dimension ‚Wissen‘ aufwerten und Wissenslücken reduzieren, welche aufgrund nicht ausreichender wissenschaftlicher oder kontextspezifischer Grundlagen vorhanden waren.

Zu den besuchten Tagungen zählt die 6. Ostschweizer Generationentagung in St. Gallen zum Thema ‚Öffentlicher Raum - Schauplatz der Generationen‘. Neben spannenden Präsentationen konnten wichtige Kontakte geknüpft werden (u.a. mit der Projektleiterin der Plattform ‚Intergeneration.ch‘). Beim ‚VIA-Kurs‘ (Gesundheitsförderung Schweiz) sowie beim ‚Spezialkurs Sturzprophylaxe‘ (Pro Senectute Schweiz) konnten zudem weitere Erkenntnisse hinsichtlich Sturzprophylaxe gewonnen werden. Die Teilnahme an der Schulung zu quint-essenz verhalf dazu, das Tool und somit den normativen Handlungsrahmen Best Practice optimal anzuwenden. Beim Abschluss-symposium des Modellprojekts ‚Begegnungen‘ in Freiburg i.Br. wurde ein spannender Einblick in ein umfangreiches Forschungsprojekt ermöglicht. Hier wurde zum ersten Mal das Thema intergenerative Begegnungen über mehrere Jahre wissenschaftlich begleitet. Nicht nur die unterschiedlichen Evaluationsmethoden und Erfahrungsberichte waren gewinnbringend, sondern auch der persönliche Austausch mit Projektbeteiligten und anwesenden Experten aus der Generationenarbeit. Abschliessend gilt es die Erfa-Tagung zum Thema Spielplatzsicherheit zu erwähnen. Spannende Fachvorträge und Workshops konnten das Wissen im Bereich Gestaltung des öffentlichen Raums bedeutend aufwerten. Es wurde über politische Angelegenheiten, Spielplatzkonzepte, Bedürfnisse der Kinder und Spielplatzböden (Sicherheitsaspekt und Tauglichkeit) diskutiert.

4 Konzeptgrundlage:

Generationenübergreifender Spiel- und Bewegungspark

Die Voraussetzung des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ ist die Errichtung eines generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks in einem Basler Stadtpark. In Anlehnung an den Best-Practice-Ansatz bezieht sich Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention sowohl auf die Veränderung der Verhältnisse als auch des Verhaltens (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010). Mit dieser Konzeptgrundlage sollen die nötigen Verhältnisse geschaffen werden, um in einem nächsten Schritt das Verhalten der Zielgruppen nachhaltig verändern zu können. Im folgenden Kapitel wird darauf eingegangen, wie die Grundlage für das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept geschaffen werden konnte, welches unter Berücksichtigung der Best-Practice-Leitlinien erarbeitet wurde (siehe Kap. 5).

4.1 Ausgangslage

Die Ausgangslage dieser Konzeptgrundlage bilden Forschungs- und Projektberichte aus dem In- und Ausland, auf welche im Folgenden eingegangen wird. Gemeinsame körperliche Aktivität im öffentlichen Raum ist in gewissen Kulturen fest verankert. Im asiatischen Raum (v.a. China) sowie im südlichen Europa (z. B. Spanien) gehören sogenannte Outdoor-Fitnessparks schon lange zum Standard (Playground@Landscape, 2009). In den letzten Jahren hat sich die Idee der Bewegungsparks auch in Mitteleuropa immer mehr durchgesetzt. Österreich (Dikemüller, Kolb, Mayrhofer, Staller, & Studer, 2012; Werthner, 2009) und insbesondere Deutschland (Hajduk, 2008; Hottenträger, Jacoby, & Meurer, 2009; Stadt Nürnberg-SportService, 2007) nehmen dabei eine Vorreiterrolle ein. Mittlerweile macht sich dieser Trend aber auch in der Schweiz bemerkbar (Aberle, 2009; Hausamann, 2012b; Reutlinger, Hüllemann, Lingg, Fehr, & Grädel, 2012; Sportamt Baselland, 2013). Um im Speziellen auf den demographischen Wandel und die Bedürfnisse der älteren Generation reagieren zu können, wurden europaweit vermehrt sogenannte ‚Seniorenspielplätze‘ gebaut (Banzer et al., 2012; Hottenträger et al., 2009). Dabei handelt es sich nicht um einen Spielplatz in gewohnter Form, sondern vielmehr um seniorenspezifische Anlagen mit Sport-, Freizeit- und Bewegungsangeboten (Aberle, 2009). Der Begriff ‚Seniorenspielplatz‘ stiess jedoch vielfach auf Unverständnis, sodass Bezeichnungen wie Generationenpark, Bewegungs- und Fitnessparcours etc. bevorzugt wurden. Damit dem aufkommenden Trend Rechnung getragen werden konnte, kamen unzählige, speziell für Senioren geeignete Outdoor-Fitnessgeräte auf den Markt (ebenda). Um gleichzeitig der Generationenfrage gerecht zu werden, d.h. den Austausch der Generationen zu fördern, wurden diese Seniorenspielplätze vielfach direkt neben Kinderspielplätzen

platziert. In diesem Zusammenhang wurde nun von generationenübergreifenden Spielräumen, Bewegungsparks für alle Generationen/Altersklassen, Mehrgenerationenspielflächen etc. gesprochen (Aberle, 2009). Es stellte sich jedoch heraus, dass dieser Denkansatz in der Praxis vielfach nicht funktioniert (Diketmüller et al., 2012; Diketmüller, Kolb, Mayrhofer, & Studer, 2010; Reutlinger et al., 2012), da sich ältere Personen scheuten, im Blickfeld der Kinder die Geräte zu nutzen und selbst aktiv zu sein (Hottenträger, 2009). Hinzu kommt, dass die gemeinsame körperliche Aktivität im öffentlichen Raum in der europäischen Gesellschaft kaum verankert ist (Hottenträger et al., 2009). Aus der Literatur geht hervor, dass bei der Planung gesundheitsförderlicher und präventiver Massnahmen der kulturelle Hintergrund keinesfalls ausser Acht gelassen werden darf (Gschwind & Pfenninger, 2013; Kolip et al., 2012). Auf das vorliegende Projekt bezogen bedeutet dies, dass die Idee der Nutzung des öffentlichen Raums, wie sie in Asien Anwendung findet, aufgrund der unterschiedlichen (soziokulturellen) Rahmenbedingungen nicht bedingungslos nach Europa transferiert werden kann. Dieser Sachverhalt muss in der Konzepterarbeitung unbedingt berücksichtigt werden, sodass die Best-Practice-Dimension ‚Kontext‘ in diesem Zusammenhang einen hohen Stellenwert einnimmt.

Aufgrund der soeben aufgeführten Erkenntnisse von Forschungs- und Projektberichten entstand im Rahmen dieser Arbeit ein neuer Ansatz für intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum. Ein entscheidender Unterschied zu den existierenden Projekten besteht darin, dass der Begriff ‚generationenübergreifend‘ im Zusammenhang mit Bewegungsparks neu definiert wurde. Bislang verstand man unter einem generationenübergreifenden Spielraum einen Ort, an dem Bewegungsangebote für Jung und Alt vorhanden sind. Beim vorliegenden Projekt geht es nicht nur darum, dass sich Jung und Alt am selben Ort begegnen und ‚nebeneinander‘ aktiv sind, sondern vielmehr um die gemeinsame körperliche Aktivität, welche durch Interaktionen zwischen Jung und Alt zustande kommt. Anstatt ‚nebeneinander aktiv sein‘ steht ‚miteinander Spiel und Spass haben‘ im Vordergrund.

Basierend auf den verschiedenen Forschungs- und Projektergebnissen wurde ein Kriterienkatalog (siehe Kap. 4.2) für die Errichtung des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks Basel erarbeitet. Dieser bezieht sich einerseits auf die Geräte- und Standortwahl sowie die Umgebungsgestaltung und andererseits auf die Interessen der unterschiedlichen Generationen. Aus dem Abschlussbericht des Projekts ‚Begegnungsort Kellen‘ geht hervor, dass das Verhalten der Bevölkerung nicht durch die bauliche Gestaltung des öffentlichen Raumes verändert werden kann (Reutlinger et al., 2012). Folgendes Zitat von Kaspar und Bühler (2006) bestätigt diese Aussage und liefert eine mögliche Erklärung dafür: *„Gestalterische Elemente sind freilich nicht in der Lage, rein durch ihre Existenz die Gesellschaft zu verändern (...). Denn die Handlungen im öffentlichen Raum sind*

nicht nur beeinflusst von der Ausgestaltung dieses Raumes, sondern sind immer auch eingebettet in soziale und kulturelle Strukturen“ (S. 92). Auf das vorliegende Projekt bezogen bedeutet dies, dass alleine durch die Errichtung des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks Basel noch nicht von einer Verhaltensänderung im Sinne einer umfassenden Bewegungs- und Gesundheitsförderung ausgegangen werden kann. Daher werden die im Zitat erwähnten soziokulturellen Rahmenbedingungen im Konzept des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts, welches im Spiel- und Bewegungspark umgesetzt wird, aufgearbeitet (siehe Kap. 5).

Als Ergänzung zur vorhandenen Literatur wurden wie unter Kap. 3.3 erläutert, Experteninterviews und -gespräche mit Projektleitern von Bewegungsparks durchgeführt. Diese Erfahrungsberichte dienten ebenfalls als wichtige Grundlage für die Konzeptentwicklung des Spiel- und Bewegungsparks Basel.

4.2 Kriterienkatalog

4.2.1 Planungsrelevante Aspekte

Nachfolgend sind planungsrelevante Aspekte, welche bei der Errichtung eines generationenübergreifenden Bewegungsparks berücksichtigt werden müssen, aufgelistet. Der Kriterienkatalog wurde einerseits aus der Perspektive der Senioren und andererseits aus jener der Kinder erarbeitet. Bei generationenübergreifenden Angeboten gilt es, einen Kompromiss zu finden. Da es Senioren im Gegensatz zu Kindern oftmals schwerer fällt sich anzupassen, wird das Generationenthema vielfach von ‚oben her‘, sprich aus der Perspektive der Senioren, angegangen. Es muss daher besonders darauf geachtet werden, dass die Bedürfnisse der Kinder nicht ausser Acht gelassen werden (Perrig-Chiello et al., 2008).

Perspektive der älteren Menschen

Aus dem Forschungsprojekt ‚Senioren und Freiflächennutzung‘ der Fachhochschule Wiesbaden (Hottenträger, Jacoby, & Maurer, 2008), dem Leitfaden für die Errichtung von Bewegungsparcours des Hessisches Sozialministeriums (Banzer et al., 2012) sowie der Publikation von Grob et al. (2009) resultieren die in Tab. 6 aufgeführten planungsrelevanten Aspekte.

Tab. 6: Planungsrelevante Aspekte (Seniorenperspektive)

Planungsrelevante Aspekte (Seniorenperspektive)
Zentraler Standort (nah bei Wohngebieten), ruhig und immissionsfrei
Helle und freundliche Atmosphäre
Gute, barrierefreie Erreichbarkeit und Anbindung (Fuss- und Radwege, ÖV), Orientierungshilfen
Belebung und soziale Kontrolle, vielfältige und gemischte Nutzung
Sicherheitsgefühl, Parkwächter, Sichtschutz (nicht ausgestellt sein)
Abwechslungsreicher und angenehmer Bodenbelag
Sitzmöglichkeit, Ablagemöglichkeit

Planungsrelevante Aspekte (Seniorenperspektive)
Beleuchtung, Trinkwasser, Toiletten, Restaurant/Bistro/Kiosk
Ästhetisch ansprechend, hügelig, attraktiv und multifunktional
Für ältere Menschen spielt vor allem die Natur eine bedeutende Rolle (hoher Grünanteil, Blumen und Pflanzen), auch unbeeinflusste Natur (wuchernde Bäume)
Es besteht ein hohes Grundbedürfnis nach Sicherheit (aufgrund Alterungsprozess: schlechter sehen und hören, langsamere Reaktion, nachlassende Muskelkraft etc.)

Hottenträger et al. (2008) haben ferner die Interessen und Freizeitaktivitäten der älteren Menschen im öffentlichen Raum untersucht. Diese sind im Anhang (C: Konzeptgrundlage) aufgelistet. Weitere Forschungs- und Projektberichte zu dieser Thematik sind unter Kap. 5.1.2 aufgeführt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Natur und Grünflächen eine sehr hohe Bedeutung für ältere Menschen haben. Verschiedene Studien konnten aufzeigen, dass körperliche Aktivitäten im Freien positive Auswirkungen auf die Lebensqualität sowie die körperliche Leistungsfähigkeit haben (Banzer et al., 2012; Grob et al., 2009; Hottenträger et al., 2008).

Perspektive der Kinder

Die bfu-Fachdokumentation ‚Spielräume‘ (Engel, 2011) sowie weitere Dokumentationen und Publikationen (bfu, 2009; Grob et al., 2009; Schuh, 2009) heben die in Tab. 7 aufgelisteten, planungsrelevanten Aspekte hervor.

Tab. 7: Planungsrelevante Aspekte (Kinderperspektive)

Planungsrelevante Aspekte (Kinderperspektive)
Gefahrlose Erreichbarkeit (abseits und klar getrennt vom Strassenverkehr)
Gestalterische Möglichkeiten → naturnaher Spielplatz (Kinder das Spiel selbst gestalten lassen)
Verschiedene Materialien (Sand, Wasser, Kies, Erde)
Natur als idealer Spielplatz (bietet mannigfache Spielmöglichkeiten)
Mischung aus standortgebundenen Spielplatzgeräten (Schaukeln, Klettertürme) und standortunabhängige Spielzonen (fürs freie Spielen sowie für diverse Regelspiele wie Fussball etc.)
Rückzugsnischen für Beziehungs- und Rollenspiele etc.
Modellierte Anlagen (Hügel, Gruben, Hecken etc.)
Verschiedene Geländeformen mit passenden Geräten kombiniert
Möglichkeiten für diverse Bewegungsspiele (freie Bewegung, Bewegung an fixierten Elementen, Bewegung mit mobilen Objekten wie Stelzen, Reifen etc.)
Raum für Erkundungsspiele, Gestaltungs- und Kommunikationsspiele, Sinnesspiele
Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen jeder Altersgruppe (Geräte mit unterschiedlicher Anziehungskraft)

4.2.2 Geräteentwicklung

Im generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark sollen Geräte zur spezifischen Entwicklung bzw. Erhaltung motorischer Fähigkeiten mit weiteren Bewegungsinselfn kombiniert werden. Dadurch wird das gemeinsame Spiel gefördert, die Motorik unbewusst trainiert und der soziale Austausch positiv beeinflusst. Ide-

alerweise werden Geräte gewählt, welche dem spielerischen Anspruch gerecht werden sowie ein sensomotorisches und koordinatives Training integrieren. Der Kriterienkatalog lässt den Schluss zu, dass für einen nachhaltigen, generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark die Umgebungsgestaltung eine wichtige Rolle spielt. Wahllos Geräte aufzustellen entspricht weder den Bedürfnissen der Kinder noch der Senioren. Daher ist es von grosser Bedeutung, die planungsrelevanten Aspekte für die generationenübergreifende Nutzung des öffentlichen Raums zu berücksichtigen.

Nachfolgend werden Ansprüche an intergenerativ nutzbare Geräte aufgelistet (siehe Tab. 8). Diese Zusammenstellung widerspiegelt die Sichtweise der Projektgruppe (DSBG, Sportamt BS). Sie ist daher nicht abschliessend, sondern zeigt lediglich auf, in welche Richtung es hinsichtlich intergenerativer Nutzung von (Spiel-) Geräten gehen könnte.

Tab. 8: Ansprüche an intergenerativ nutzbare (Spiel-) Geräte

Ansprüche an intergenerativ nutzbare (Spiel-) Geräte
Kribbelig und ‚gwundrig‘ machend, Spielcharakter
Schwierigkeitslevel veränderbar (Steigerungsmöglichkeit)
Überraschungseffekte (Gestaltungsfreiheit, Anpassungsfähigkeit)
Geräte (sowie Spiel- und Bewegungslandschaft) mit hohem Aufforderungscharakter
Geräte zur Förderung des Gleichgewichts, der Kraft und der Koordination
Geräte optimal in der Landschaft integriert (naturnaher Bewegungspark)

Nach der Idealvorstellung der Projektgruppe sollte das Gerät möglichst nur zu zweit funktionieren und gleichzeitig alle Altersklassen ansprechen, sodass von einem Spiel- und Bewegungspark für alle Generationen ausgegangen werden kann. Folgend sind einige Punkte aufgelistet, welche diese Idealvorstellung umschreiben.

- Kind soll realisieren, dass es alleine nicht oder weniger gut geht.
- Durch Interaktion mit einer erwachsenen Person kann etwas bewirkt werden.
- Erwachsene Person muss aktiv eingreifen und wird dadurch automatisch eingebunden.
- Das Gerät sollte auf einer ‚cleveren‘ Idee basieren, welche vom Erwachsenen erkannt wird und dem Kind vermittelt werden kann.
- Das Gerät soll möglichst nur dann funktionieren, wenn auch der Erwachsene bei der Benützung mitmacht.

4.3 Kooperation Gerätehersteller

Die Projektgruppe konnte bereits in einer frühen Projektphase die Kooperation mit einem innovativen Gerätehersteller aufbauen. Zusammen mit der Hinnen Spielplatzgeräte AG wurden die unter Kap. 4.2.2 aufgelisteten Aspekte hinsichtlich möglicher Geräteentwicklung kritisch diskutiert. Das Ziel war eine Lösung zu fin-

den, wie diese Ansprüche in die Weiter- bzw. Neuentwicklung von Geräten einfließen könnten. Die Absicht bestand nicht darin, das Rad komplett neu zu erfinden. Es ging vielmehr darum, anhand einer Zusammenstellung eines bereits bestehenden Geräteangebots eine neue bzw. weiterentwickelte Gerätelinie unter dem Aspekt der intergenerativen Nutzung zu entwickeln. Die Zusammenstellung des bestehenden Geräteangebots wurde aufgrund von Angebotsrecherchen im Internet bzw. in Katalogen sowie im Rahmen von Parkbesichtigungen (siehe dazu Kap. 3.3) erarbeitet. Da diese Zusammenstellung den Umfang der vorliegenden Arbeit sprengen würde, wird sie hier nicht aufgeführt. Die neu entwickelten Geräte sind im Anhang (C: Konzeptgrundlage) abgebildet.

4.4 Kooperation Stadtgärtnerei

Da das Projekt in einem öffentlichen Park realisiert werden soll, ist eine gute Kooperation mit der Stadtgärtnerei von grosser Bedeutung. Aus diesem Grund wurde diese schon früh ins Projekt miteinbezogen. Diese Massnahme ist sowohl hinsichtlich der Best-Practice-Dimension ‚Werte‘ als auch der Dimension ‚Kontext‘ sehr zentral. Gesundheitsförderliche Projekte sind langfristig nur dann wirksam, wenn Werte und ethische Grundlagen der Kooperationspartner und Stakeholder schon von Beginn an mitberücksichtigt werden. Überdies nehmen im vorliegenden Kontext gesetzliche, politische und ökonomische Faktoren einen hohen Stellenwert ein (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010).

Im Rahmen einer Kick-Off Sitzung wurde das geplante Projekt zwei Vertreterinnen der Stadtgärtnerei erläutert. Neben der Vermittlung des Hintergrundwissens ging es auch darum, die vier von der Projektgruppe ausgearbeiteten Bausteine für den Projekterfolg (siehe Kap. 1.3.2) zu präsentieren. Aus diesen Bausteinen geht hervor, dass das Projekt nur erfolgreich sein kann, wenn die Rahmenbedingungen (siehe Kap. 4.2) strikte eingehalten werden. Das bedeutet, dass dem Projekt ein relativ geringer Verhandlungsspielraum zugrunde liegt. Daher war es wichtig, schon früh ein gemeinsames Commitment zu schaffen. Dieses beinhaltet, dass sich alle Beteiligten der Bedingungen bewusst sind und sich bereit erklären, diese bestmöglich zu verfolgen. Werden die ausgearbeiteten Rahmenbedingungen kompromisslos eingehalten, erhöhen sich die Chancen auf ein erfolgreiches Projekt. Dies wiederum würde eine Aufwertung für die Stadt Basel bedeuten, denn mit dem Projekt kann die Rheinstadt einer neuen Vision nachgehen und eine Vorreiterrolle einnehmen.

4.4.1 Standortbestimmung

In einem ersten Schritt ging es darum, unter Berücksichtigung des Kriterienkatalogs und der Interessen der Stadtgärtnerei den geeigneten Standort festzulegen. Ausgehend von den Parkbesichtigungen, den planungsrelevanten Aspekten und dem Forschungsbericht von Oldörp et al. (2008), welcher sich mit den urbanen

Grünräumen der Stadt Basel befasst, definierte die Projektgruppe (DSBG, Sportamt BS) den Schützenmattpark als Favorit. Dieser ist nicht nur sehr zentral gelegen, sondern bietet auch die nötigen infrastrukturellen Voraussetzungen (grosses Restaurant mit angenehmer Atmosphäre, sanitäre Anlagen). Hinzu kommt, dass im Park ein modernes Ambiente herrscht, er sehr attraktiv ist und bereits einen generationenfreundlichen Charakter aufweist (Oldörp et al., 2008). Nach mehreren Verhandlungen konnten sich die Projektgruppe sowie die Stadtgärtnerei auf den Schützenmattpark als Standort einigen.

4.4.2 Umsetzungsplanung

Nachdem der Standort festgelegt werden konnte und mit dem Gerätehersteller die Grundlage für die Entwicklung intergenerativer (Spiel-) Geräte gelegt wurde, ging es in einem nächsten Schritt darum, den konkreten Umsetzungsrahmen zu bestimmen. Nach dem die Basisstruktur von der Projektgruppe (DSBG, Sportamt BS), vom Gerätehersteller sowie von der zuständigen Projektleiterin der Stadtgärtnerei (Susanne Winkler) erarbeitet wurde, vergab die Stadtgärtnerei den Auftrag für die detaillierte Projektierung an die Firma Fontana Landschaftsarchitektur aus Basel (Robert Zeller).

Bei der konkreten Umsetzungsplanung musste nicht nur der Kriterienkatalog berücksichtigt werden, sondern auch das Parkpflegewerk des Schützenmattparks, welches u.a. Bezug auf die historischen Gegebenheiten des Parks nimmt (Hager & Sieber, 2009). Am Anfang wurden hinsichtlich Gestaltung unterschiedliche Umsetzungsvarianten diskutiert. Es stellte sich primär die Frage, wie die Geräte im Park sinnvoll angeordnet werden könnten. Zur Diskussion stand beispielsweise in einem Labyrinth, einer Spirale, einer Sternenanordnung oder in einem Inselsystem. Schnell stand fest, dass die wohl geeignetste Variante jene des Inselsystems ist. Einen generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark auf sogenannten Themeninseln basierend zu errichten, passte nicht nur ideal zu den Ideen der Projektgruppe, sondern drängte sich auch hinsichtlich des Parkpflegewerks nahe zu auf. Dieses enthält einen Idealplan für zukünftige (bauliche) Massnahmen und beabsichtigt, grosse Grünflächen möglichst frei zu halten und allfällige infrastrukturelle Massnahmen an Knoten- und Kreuzungspunkten zu installieren. So existiert im Parkpflegewerk ein Plan, welcher den Bau von unterschiedlichen Themeninseln und Spielnischen vorsieht. Dazu zählen beispielsweise eine Insel mit Outdoor-Fitnessgeräten, ein Rasentrampolin, ein Wasserspiel oder eine Schaukelinsel (Hager & Sieber, 2009). Dies zeichnete sich als optimale Voraussetzung ab, die im Parkpflegewerk vorgesehenen Massnahmen mit generationenübergreifenden Bewegungsinseln zu ergänzen. Die Themeninseln dürfen dabei nicht willkürlich im Park angeordnet werden. Wie bereits erwähnt, sollten die grossen Grünflächen nicht überbaut werden. Zusätzlich müssen bei jeglichen baulichen Massnahmen die im Idealplan markierten Sichtachsen berücksichtigt werden. Weitere

Detailinformationen zum Ideal-, Pflege- und Massnahmenplan des Schützenmatt-parks sind direkt dem Parkpflegewerk zu entnehmen (Hager & Sieber, 2009).

Beschreibung des geplanten, generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks

Wie bereits erwähnt wurde, sollen im generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark intergenerativ nutzbare Geräte mit weiteren Bewegungsinselfn kombiniert werden. Die unterschiedlichen Bewegungsinselfn werden nachfolgend beschrieben.

Mit dem zukünftigen Bau eines Abenteuerwegs wird ein Grossteil der theoretisch aufgearbeiteten planungsrelevanten Aspekte in die Tat umgesetzt. Der Abenteuerweg erfüllt die Bedürfnisse der Kinder und kommt ihrem natürlichen Bewegungsdrang entgegen. Aus trainingswissenschaftlicher Perspektive zielt er darauf ab, die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu fördern. Es wird davon ausgegangen, dass beim Erkunden und Begehen die kindliche Entwicklung auf unterschiedlichen Ebenen positiv beeinflusst wird, ohne dass ein strukturiertes Training nötig ist. Spiel und Spass, erproben und ausprobieren, erkunden und erforschen stehen im Vordergrund. Der Abenteuerweg ermöglicht es, jene Primärerfahrungen zu sammeln, die heute in städtischen Gebieten meistens nur noch eingeschränkt möglich sind. Die naturnahe Spielinsel ist nicht nur ein Paradies für Kinder, sondern ist auch darauf ausgelegt, die Lebensgeister älterer Menschen (erneut) zu wecken. Angetrieben von der Energie und Unbeschwertheit der Jugend soll auch die ältere Generation die Nischen und unwegsamen aber doch begehbaren Wege erkunden. Dies gibt Mut, dem natürlichen Alterungsprozess Parole zu bieten, damit eine möglichst lange Selbständigkeit erhalten bleibt. Das natürliche Erscheinungsbild des in die Natur eingebetteten Abenteuerweges soll möglichst auch das Bedürfnis nach Ästhetik berücksichtigen, welches insbesondere bei älteren Menschen von hoher Relevanz ist. So wird es Bäume und weitere Bepflanzungen geben, welche die Grünanlage nicht nur natürlich erscheinen lassen, sondern durch einen gewissen Sichtschutz auch dafür sorgen sollen, dass die Senioren nicht zur Schau gestellt werden. Weitere planungsrelevante Aspekte werden berücksichtigt, indem es stets eine einfachere und eine anspruchsvollere Variante gibt, um von A nach B zu kommen. Zudem sollen Unterstützungsmöglichkeiten wie Handläufe dazu dienen, der Unsicherheit, welche ältere Menschen oftmals begleitet, entgegenzuwirken. Wie bei den Kindern wird auch bei den Senioren davon ausgegangen, dass das Begehen des Abenteuerweges einen bedeutenden Effekt auf ihre motorische Leistungsfähigkeit hat. Ohne sich dessen bewusst zu sein, trainieren die Senioren ihre Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit während sie sich auf die Verspieltheit der Kinder einlassen und mit ihnen zusammen den Abenteuerweg ganz nach ihren individuellen Vorlieben und Fähigkeiten begehen. Aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive bildet diese naturnahe Spielinsel daher eine wichtige

Grundlage für eine generationenübergreifende spielerische Sturzprävention im öffentlichen Raum.

Neben dem in die Umgebungslandschaft integrierten Abenteuerweg sind weitere Themeninseln im generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark geplant. Die im Kap. 4.3 erwähnten, neu- bzw. weiterentwickelten, intergenerativ nutzbaren Geräte sollen im Bereich des Pavillons ihre Anwendung finden. Es wurde auch hier darauf geachtet, dass sie optimal ins Landschaftsbild passen. Die Geräte sollen halbkreisförmig ums Restaurant platziert werden und lassen diese Themeninsel dadurch zur Bewegungs- und Begegnungszone werden. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht trainieren Jung und Alt auf spielerische Art und Weise ihre Gleichgewichtsfähigkeit, während sie gemeinsam versuchen, die Idee, welche hinter den Geräten steht, zu lösen. Dieser, mit speziellen, intergenerativen Geräten ausgestatteten Themeninsel, wird eine Bewegungszone gegenüber stehen, welche einer altbekannten und beliebten Bewegungsform gerecht wird, dem Schaukeln. Von den unterschiedlichen Schaukelgeräten können sich Jung und Alt begeistern lassen. Das zentrale Element dieser Insel wird eine XL- Partnerschaukel sein, die den intergenerativen Charakter widerspiegelt. Ergänzt wird der Spiel- und Bewegungspark durch ein Wasserspiel, welches Jung und Alt bewegt. Während die Erwachsenen treten und dadurch ihr Herz-Kreislauf-System anregen und die Bein- bzw. Armmuskulatur trainieren, können sich die Kinder mit dem spritzenden Wasser vergnügen. Je mehr die Erwachsenen treten, desto mehr Wasser spritzt, sodass eine gegenseitige Profitsituation entsteht. Das Wasserspiel steht daher sinnbildlich für das intergenerative Bewegungsprojekt.

Die detaillierten Umsetzungspläne des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks im Basler Schützenmattpark sind im Anhang (C: Konzeptgrundlage) aufgeführt.

4.4.3 Finanzierung

Die Gründung der Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung hat den Projektprozess beschleunigt. Die Stiftung übernimmt die Kosten für die Geräteanschaffung, sodass gewisse behördeninterne Auflagen sekundär sind. Der generationenübergreifende Spiel- und Bewegungspark kann unter anderem dank dieser Schenkung in naher Zukunft realisiert werden. Weiter engagiert sich die Krankenversicherung Sympany, welche sich aktiv für die Gesunderhaltung der Menschen aller Altersgruppen einsetzt, im Rahmen des 100-Jahre-Jubiläums für das Projekt. Die restlichen (Bau-) Kosten können voraussichtlich vollumfänglich vom Mehrwertabgabefond der Stadtgärtnerei gedeckt werden (Beschluss des Regierungsrates ist noch ausstehend). Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund CHF 450'000.

5 Projektkonzept:

Intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Wie einleitend erläutert wurde, basiert das vorliegende Konzept auf den Hauptinstrumenten und Elementen des Qualitätssystems quint-essenz. Es wurde versucht, die im Kap. 3.1 aufgeführten Best-Practice-Dimensionen bestmöglich im intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept umzusetzen. Nachfolgend wird kurz aufgezeigt, in welchem Zusammenhang die drei Dimensionen ‚Werte, Wissen, Kontext‘ im vorliegenden Konzept berücksichtigt wurden.

Die Best-Practice-Dimension ‚Werte‘ stand insbesondere bei der Wahl der Strategien im Vordergrund, welche im Kap. 5.4.1 ausführlicher erläutert werden. Die Strategien basieren auf den Werten bzw. Prinzipien ‚Partizipation‘ und ‚Empowerment‘ der Ottawa-Charte (WHO, 1986). Ebenfalls von grosser Bedeutung ist die Definition der Zielgruppe, in dessen Zusammenhang insbesondere Werte wie ‚Chancengleichheit‘ und ‚soziale Vielfalt‘ berücksichtigt wurden.

Sowohl das vorliegende Konzept als auch die Konzeptgrundlage (siehe Kap. 4) basieren auf einer ausführlichen Recherche von Forschungs- und Projektberichten. Inwiefern die Best-Practice-Dimension ‚Wissen‘ in die Konzepterarbeitung eingeflossen ist, kann im Methodik-Teil (Kap. 3.2 und 3.3) nachgelesen werden.

Im Rahmen des vorliegenden Konzepts wurden unterschiedliche Kontextfaktoren analysiert sowie die vorhandenen Kapazitäten für Gesundheitsförderung im kantonalen, lokalen und institutionellen ‚Kontext‘ geprüft. Das Sportamt BS als öffentlich-rechtlicher Sport- und Bewegungsförderer erachtet es als wichtigen Auftrag, im Bereich der generationenübergreifenden Bewegungs- und Gesundheitsförderung Projekte zu lancieren. Die Stadtgärtnerei hat ein grosses Interesse, den öffentlichen Raum aufzuwerten und steht der Projektidee deshalb positiv gegenüber. Der generationenübergreifende Spiel- und Bewegungspark ist eine geeignete Möglichkeit, der Separierung von Gesellschaftsgruppen entgegenzuwirken und Bewegungs- und Begegnungsräume für alle Generationen zu schaffen. Auf der institutionellen Ebene wurde versucht ein optimales Netzwerk aufzubauen, bestehend aus unterschiedlichen lokalen Organisationen, Vereinen und Institutionen. Diese nehmen die Rolle eines Stakeholders ein und gehören teilweise auch zur Zielgruppe. In enger Kooperation mit den Stakeholdern sollte optimal auf die soziokulturellen Faktoren der unterschiedlichen Gesellschaftsebenen eingegangen sowie die Umgebungsfaktoren und Lebensbedingungen berücksichtigt werden. Dieses Vorgehen ist bedeutsam, damit eine nachhaltige Verhaltensänderung angestrebt und die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten erreicht werden kann.

Mit der Gründung der Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung wurde einerseits die Grundlage für eine nationale Vernetzung des Pilotprojekts gelegt. Andererseits soll dadurch der Transfer in andere Kontexte gefördert werden, indem neben dem öffentlichen Raum beispielsweise auch öffentliche In-

stitutionen (z. B. Generationenhäuser) zu einem Setting für intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung werden.

5.1 Projektbegründung

5.1.1 Ausgangslage und Bedarfsabklärung

Die Ausgangslage bzw. Rahmenbedingungen des vorliegenden Projekts sind dem Kap. 1.1 zu entnehmen. Im theoretischen Hintergrund (siehe Kap. 2) sind zudem einzelne Themen detaillierter aufgearbeitet. In den soeben erwähnten Kapiteln wird der Bedarf für eine intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung aufgezeigt. An dieser Stelle wird ausschliesslich auf die regionale Situation in Basel eingegangen.

Die Zeitungsausgabe 1/2014 von ‚Basel 55+‘ (Gesundheitsdepartement BS, 2014) weist darauf hin, dass abgestützt auf der Bevölkerungsbefragung 55+ vom Jahr 2012 der demographische Wandel den Kanton BS aufgrund der Bevölkerungsstruktur früher als andere Kantone erreicht. Ende 2012 waren 32% der Gesamtbevölkerung im Altersbereich 55+ und 7% im Altersbereich 80+. Deswegen wurden die Alterspolitik im Kanton BS sowie die Leitlinien angepasst. Die vom Regierungsrat verabschiedeten Leitlinien umfassen die zehn folgenden Themenbereiche (Gesundheitsdepartement BS, 2014): Existenzsicherung; Gesundheitsförderung und Prävention; Versorgungssicherheit; Betreuung und Pflege; Öffentlichkeitsarbeit; Vernetzung und neue Technologien; Wohnen; Sicherheit und Mobilität; Potenziale und Fähigkeiten; Integration, Migration und Generationenbeziehungen. Diese Leitlinien sind unter anderem Inhalt von ‚Basel 55+‘.

In den Leitlinien sind die Themenbereiche ‚Gesundheitsförderung und Prävention‘ sowie ‚Generationenbeziehungen‘ aufgeführt. Mit dem intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt sollen diese aufgenommen werden.

5.1.2 Bedürfnisabklärung

Die Bedürfnisabklärung bei den drei Zielgruppen (Bevölkerung, Stakeholder, Angehende Kursleiter) ist auf unterschiedliche Art und Weise erfolgt. Es gilt zu erwähnen, dass diese aufgrund der langen Projektdauer und der komplexen Projektstruktur fortlaufend weitergeführt werden muss. Nachfolgend wird erläutert, inwiefern und in welchem Rahmen bereits eine Bedürfnisabklärung stattgefunden hat.

Zielgruppe ‚Bevölkerung‘

Die Bedürfnisse der Zielgruppe ‚Bevölkerung‘ (siehe Kap. 5.3.3) wurden im Rahmen von *Spontanbefragungen* in den Basler Stadtparks (insbesondere dem Schützenmattpark) geprüft. Zu Beginn der Konzeptentwicklung hat die Autorin Parkbesucher spontan befragt. Dies waren mehrheitlich Grosseltern, die mit ihren

Enkeln unterwegs waren. Sie beschäftigten sich entweder aktiv mit den Kindern oder machten einen Spaziergang mit dem Kinderwagen. Die gemeinsame Aktivität zwischen Enkel und Grosseltern beschränkte sich häufig auf das Helfen und Unterstützen beim Spielen an den Spielplatzgeräten. Die Autorin hat den Parkbesuchern vom geplanten Projekt erzählt und nach deren Meinung gefragt. Die Reaktionen waren dabei sehr positiv (siehe Tab. 9). Weiter versuchte die Autorin herauszufinden, was sich die älteren Menschen wünschen würden (Bedürfnisse, Interessen, Ideen, Anliegen). Die Parkbesucher haben oftmals von sich aus erzählt.

Tab. 9: Zitate von Parkbesuchern

Zitate von Parkbesuchern
Bezüglich Generationenübergreifender Bewegungspark: „Das Tollste für Grosseltern.“
„Viele ältere Menschen sitzen nur rum. Es muss auch für Alte attraktiv sein.“
„Wäre toll, wenn man nicht nur zuschauen müsste, sondern sich selbst aktiv beteiligen könnte.“
„Wenn die Idee gut umgesetzt wird, wäre es ein geniales Angebot“.

Eine Auflistung mit weiteren Reaktionen und Anmerkungen ist im Anhang (D: Projektkonzept) zu finden. Dank den Spontanbefragungen konnte ein erster Eindruck über die Bedürfnisse der Bevölkerung gewonnen werden. Es zeigte sich jedoch auch, dass es in den Anfängen wohl wenig Sinn macht, die Bevölkerung spezifisch zu befragen (z. B. im Rahmen einer Fragebogenerhebung). Da es sich beim intergenerativen Ansatz um etwas Neues handelt, konnten sich die Befragten vielfach nicht vorstellen, wie dieser Ansatz im Sinne von intergenerativen Aktivitäten im öffentlichen Raum umsetzbar ist. Daher fiel es ihnen oftmals schwer, konkrete Bedürfnisse zu schildern. Aus diesem Grund hat sich die Autorin entschieden, zusätzlich zu den Spontanbefragungen ‚indirekte‘ Bedürfnisabklärungen vorzunehmen. Dazu wurden einerseits Forschungs- und Projektberichte hinzugezogen und andererseits der Kontakt mit Stakeholdern gesucht (siehe folgender Abschnitt).

In Bezug auf Aktivitäten im öffentlichen Raum existieren unterschiedliche *Forschungs- und Projektberichte*, welche sich zum einen mit den Bedürfnissen der älteren Menschen (Diketmüller et al., 2012; Hajduk, 2008; Hottenträger et al., 2008; Reutlinger et al., 2012; Stadt Nürnberg-SportService, 2007) und zum anderen mit den Vorlieben der Kinder (Engel, 2011; Meile, 2013; Schuh, 2009) befassen. Aus der Analyse dieser Ergebnisse ist ein Kriterienkatalog entstanden (siehe Kap. 4.2), welcher eine wichtige Grundlage für die Projektplanung und -gestaltung bildet. Als Ergänzung zur Analyse der Forschungs- und Projektberichte wurden *Experteninterviews und -gespräche* mit Projektleitern durchgeführt. Einzelheiten, inwiefern diese Vorgehensweise die Bedürfnisabklärung ergänzt, sind im Kap. 5.1.4 aufgeführt. Die zweite ‚indirekte‘ Bedürfnisabklärung bezieht sich auf die *Zusammenarbeit mit Stakeholdern*. Aus dem Abschlussbericht des Projekts ‚Begegnungsplatz Kellen‘ in Goldach (Reutlinger et al., 2012) geht hervor, dass Vertreter von Organisationen und Institutionen, welche mit der entsprechenden

Zielgruppe in engem Kontakt stehen, als Experten für deren Bedürfnisse betrachtet werden können. Auf das vorliegende Projekt bezogen bedeutet dies, dass beispielsweise Stakeholder wie Pro Senectute beider Basel oder das Generationenhaus Neubad die Bedürfnisse ihrer Kursteilnehmer bzw. Bewohner am besten kennen. In Zusammenarbeit mit der Zielgruppe ‚Stakeholder‘ soll daher versucht werden, bestmöglich auf die Bedürfnisse der Bevölkerung einzugehen.

Zielgruppe ‚Stakeholder‘

Die Bedürfnisabklärung bei der Zielgruppe ‚Stakeholder‘ (siehe Kap. 5.3.4) erfolgt im Sinne der Partizipation. Dies bedeutet, dass diese Zielgruppe im Rahmen eines partizipativen Mitwirkungsprozesses in die Projektplanung und insbesondere in die Projektumsetzung integriert wird. Die Stakeholder sind eine wichtige Anlaufstelle, um das Projekt in der Bevölkerung zu etablieren (siehe vorheriges Kapitel). Es ist anzunehmen, dass sich ein bei den Stakeholdern etabliertes Projekt automatisch auch in den Bevölkerungsgruppen etabliert, welche durch diese Stakeholder erreicht werden. Daher ist es von grosser Bedeutung, die Stakeholder möglichst früh in den Projektprozess zu integrieren. Gemeinsam sollen während der Feinplanung konkrete Umsetzungsmöglichkeiten ausgearbeitet werden, um optimal auf die unterschiedlichen Bedürfnisse reagieren zu können.

Das Projekt befindet sich bis zur erfolgreichen Umsetzung in einer stetigen Weiterentwicklung. Es werden weitere Stakeholder hinzukommen, sodass fortlaufend neue Bedürfnisse geprüft und mit dem bestehenden Angebot abgeglichen werden müssen.

Zielgruppe ‚Angehende Kursleiter‘

Die Bedürfnisabklärung bei den angehenden Kursleitern (siehe Kap. 5.3.5) ist zum Zeitpunkt der Konzeptentwicklung noch von geringer Bedeutung. Aus Forschungs- und Projektberichten geht hervor, dass generationenübergreifende Bewegungsaktivitäten im öffentlichen Raum nur unter Anleitung funktionieren (Banzer et al., 2012; Dikettmüller et al., 2012; Stadt Nürnberg-SportService, 2007). Aus diesem Grund beinhaltet das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept Massnahmen, welche darauf abzielen, ein Ausbildungsangebot für angehende Kursleiter zu schaffen. Was diese Ausbildungsstruktur im Detail beinhaltet, wird im Laufe der Projektumsetzung festgelegt. Aus diesem Grund wurde während der Konzeptphase noch keine Bedürfnisabklärung bei dieser Zielgruppe durchgeführt.

Kooperationspartner ‚Stadtgärtnerei‘

Da es sich um ein Projekt im öffentlichen Raum handelt, ist die Stadtgärtnerei ein bedeutender Kooperationspartner. Deren Bedürfnisse, welche teilweise von gesetzlich festgelegten Grundlagen abhängig sind, müssen von Anfang an bei der Planung berücksichtigt werden. Deshalb wurde auch die Stadtgärtnerei im Sinne

eines partizipativen Mitwirkungsprozess bei der Projektentwicklung involviert. Die genaue Vorgehensweise ist im Kap. 4.4 nachzulesen.

5.1.3 Einbettung

Nachfolgend wird aufgezeigt, inwiefern sich das Projekt in übergeordnete Strategien auf nationaler und internationaler Ebene einbetten lässt.

Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Hinsichtlich allgemeiner Bewegungsförderung richtet sich das Projekt an das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch). Auf internationaler Ebene lässt sich das Projekt bei den Strategien von HEPA Europe (Martin et al., 2006) sowie der WHO Policy ‚Healthy Ageing‘ (‚Aktiv altern‘) einordnen (WHO, 2002). Letztere nimmt u.a. Bezug zur Sturzprävention. Ein weiteres Rahmenkonzept für die Gesundheitspolitik der Europäischen Region ist ‚Gesundheit 2020‘ (WHO, 2012). Dieses kann ebenfalls wichtige Anhaltspunkte liefern.

Sturzprävention

Bei der Sturzproblematik handelt es sich um ein globales Problem (WHO, 2007). Die Gesundheitspolitik ist weltweit gefordert, wirksame und kostengünstige Strategien zur Sturzprävention zu entwickeln und umzusetzen (Sherrington et al., 2008, 2011). Im Rahmen der ‚Active Ageing Policy‘ der WHO wurde ein Sturzprophylaxe-Modell ausgearbeitet, welches auf den drei Pfeilern ‚Awareness‘ (Bewusstsein), ‚Assessment‘ (Einschätzung) und ‚Intervention‘ (Intervention/Vermittlung) basiert (WHO, 2007). Beim ersten Pfeiler geht es darum, auf die Bedeutsamkeit der Sturzprävention über die Lebensspanne aufmerksam zu machen. In diesem Zusammenhang erwähnt die WHO ebenfalls die Wichtigkeit und das Potenzial der intergenerativen Sturzprophylaxe. Viele Sturzrisikofaktoren manifestieren sich bereits in den jungen Jahren, sodass Interventionen zur Sturzprävention die grössten Effekte haben, wenn sie über die gesamte Lebensspanne angelegt sind. Beim Pfeiler ‚Assessment‘ steht die Identifikation der Risikofaktoren im Vordergrund damit anschliessend im Rahmen des dritten Pfeilers die geeignete Intervention lanciert werden kann (ebenda). Auch in der Schweiz wird die Thematik aktiv angegangen. So hat Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen des Projekts ‚Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter‘ das Thema Sturzprävention als Teilprojekt ausgearbeitet (Gschwind et al., 2011a) und die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) erarbeitete spezifisch für diesen Sachverhalt ein Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining (Gschwind & Pfenninger, 2013). Diese vorhandenen Programme und Strategien sollen bei der Umsetzung der sturzpräventiven Massnahmen im Rahmen des vorliegenden Projekts Anwendung finden.

Nutzung des öffentlichen Raums (,Umwelt und Gesundheit')

In Bezug auf gesundheitsförderliche Lebenswelten im öffentlichen Raum (Umwelt und Gesundheit) existieren übergeordnete Strategien des ‚WHO European Healthy Cities Network‘ (Edwards & Tsouros, 2008), an welchen sich das Projekt orientieren kann. Zudem gibt es unter dem Motto „Healthy people in a healthy environment“ (Maller et al., 2006, S. 52) internationale Bestrebungen, eine Verbindung zwischen Umweltschutz und Gesundheitsförderung zu schaffen (Abraham et al., 2007). Auf nationaler Ebene kann auf Erfahrungen des APUG-Programms (Aktionsplan Umwelt und Gesundheit) zurückgegriffen werden, welches von der Sektion Gesundheit und Umwelt des Bundesamtes für Gesundheit (2007) lanciert wurde. Dieses Programm hat die Wurzeln bei der ‚europäischen Agenda 21‘, welche sich wiederum auf das globale Aktionsprogramm ‚Agenda 21‘ stützt. Dieses wurde im Rahmen der UN Konferenz (1992) der Vereinten Nationen (UNCED) festgelegt und beinhaltet Leitlinien für eine nachhaltige Entwicklung (Abraham et al., 2007).

5.1.4 Ähnliche Projekte

Wie unter Kap. 1.1.3 einleitend erläutert wurde, gibt es bislang nur wenige, intergenerative Projekte im bewegungsorientierten Kontext. Ein Pionier, welcher ebenfalls am DSBG konzipiert und in Zusammenarbeit mit dem Generationenhaus Neubad durchgeführt wurde, ist das Projekt ‚Generationen-Campus‘. Dabei entstanden zwei Lehrmittel (Grundlagen- und Modulbroschüre) sowie das Hilfsmittel ‚Leitfaden für intergenerative Aktivitätsprojekte‘ (Nerouz & Suter, 2010). Diese praxisorientierten Instrumente werden bei der Umsetzung des vorliegenden Pilotprojekts Anwendung finden. Das Generationenhaus Neubad hat das Pilotprojekt ‚Generationen-Campus‘ intern weiterentwickelt und das täglich stattfindende Programm ‚Bewegungs- und Begegnungslandschaft‘ eingeführt. Dabei konnten sie einen grossen Erfahrungsschatz in Zusammenhang mit intergenerativen Bewegungsaktivitäten aufbauen. Um hinsichtlich Konzeption und Umsetzung des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ von diesen Erfahrungen profitieren zu können, wurde mit den Verantwortlichen Mona Albrecht und Felix Oettli ein Experteninterview geführt (siehe Anhang B: Methodik). Damit langfristig beide Parteien von einem Erfahrungsaustausch und einer Zusammenarbeit profitieren können, zählt das Generationenhaus Neubad zur Zielgruppe ‚Stakeholder‘. Dadurch soll eine nachhaltige Kooperation aufgebaut werden. Ein ähnliches Konzept, wie es im Generationenhaus Neubad Anwendung findet, gibt es auch in Brienz. Das ‚Chinderhuus‘ sowie das Alters- und Pflegeheim ‚Birgli‘ organisieren regelmässig gemeinsame Bewegungsaktivitäten. Auf dem Blog ‚Intergeneration‘ können weitere Informationen dazu nachgelesen werden (Hausammann, 2012c). Auf dieser Plattform (<http://www.intergeneration.ch/>) sind zudem Generationenprojekte aus unterschiedlichen Bereichen aufgeführt.

Eines der umfangreichsten Forschungsprojekte im Bereich der Generationenarbeit ist das Modellprojekt ‚Begegnungen‘. Bei diesem wurden von der Evangelischen Hochschule Freiburg während drei Jahren Begegnungen zwischen Hochbetagten und Vorschulkindern wissenschaftlich begleitet (Weltzien et al., 2013).

Bezüglich ähnlichen Projekten im öffentlichen Raum ist die Datenlage etwas ausgiebiger. In den letzten Jahren sind Generationen- und Seniorenspielplätze sowie Bewegungsparks mit Outdoor-Fitness- Geräten zu einem Trend geworden (siehe Kap. 1.1.4 und 4.1). Im Rahmen dieser Masterarbeit wurde das Projekt ‚Bewegungspark Frauenfeld‘ sowie das Projekt ‚Begegnungsplatz Kellen‘ in Goldach vertieft analysiert. Aus dem Experteninterview mit Martina Pfiffner (Projektleiterin Bewegungspark Frauenfeld) resultierten wichtige Schlussfolgerungen für die Erarbeitung der Konzeptgrundlage (Errichtung Spiel- und Bewegungspark). Im Anhang (B: Methodik) ist der Interviewleitfaden des erwähnten Experteninterviews aufgeführt. Auf der oben erwähnten Plattform ‚Intergeneration‘ wurde das Projekt ‚Bewegungspark Frauenfeld‘ ebenfalls vorgestellt (Hausammann, 2012b). Das Projekt in Goldach wurde durch die Fachhochschule St. Gallen wissenschaftlich begleitet. Die daraus resultierenden Forschungs- und Projektberichte (Reutlinger, Fehr, & Lingg, 2011; Reutlinger et al., 2012) waren bei der Erarbeitung der Konzeptgrundlage und des Projektkonzepts von grosser Bedeutung. Die Studie von Niederer et al. (2012) analysiert zudem die Effekte einer dreimonatigen Bewegungsintervention in einem Bewegungsparcours hinsichtlich Sturzrisiko. Spezifische Forschungsprojekte bezüglich Sturzprävention und intergenerativer Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum sind der Autorin nicht bekannt.

5.2 Intendierte Wirkungen

Auf den folgenden Seiten wird der Inhalt der Abb. 11 detaillierter beschrieben.

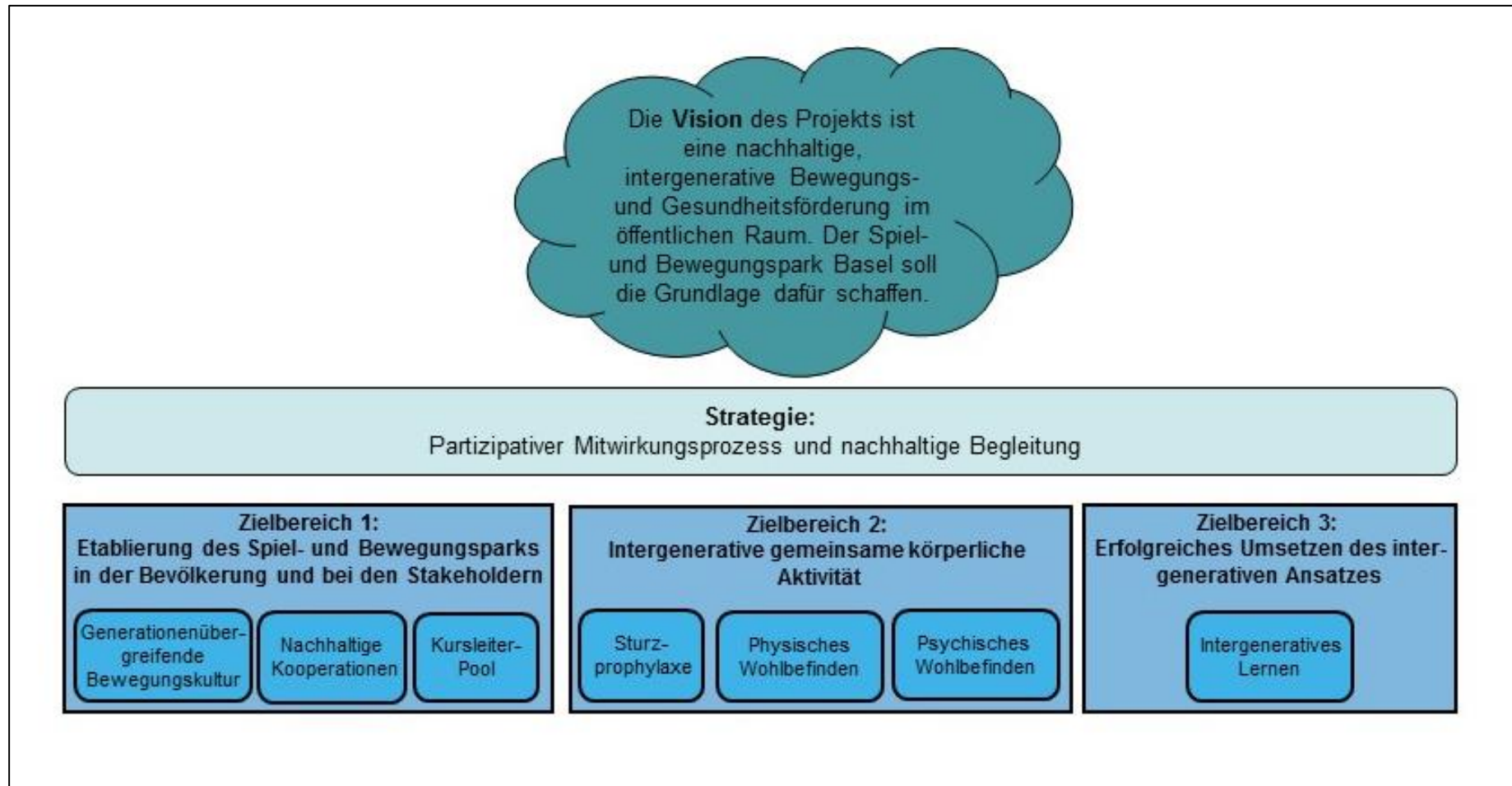


Abb. 11: Vision, Strategien und Ziele des Projekts

5.2.1 Vision

Die Vision des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ ist eine nachhaltige, intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum. Der generationenübergreifende Spiel- und Bewegungspark Basel soll die Grundlage dafür schaffen.

Der Vision liegen zwei Schwerpunkte zugrunde, ein wissenschaftlicher sowie ein Umsetzungsschwerpunkt. Diese werden nachfolgend etwas ausführlicher erläutert.

Wissenschaftlicher Schwerpunkt:

Hierbei geht es darum, unterschiedliche Bereiche aus wissenschaftlicher Perspektive genauer zu untersuchen. Dies soll im Rahmen von Interventions- und Beobachtungsstudien sowie Fragebogenerhebungen geschehen (siehe dazu Evaluation Kap. 5.7). Die Bereiche beziehen sich dabei auf physische, psychische und soziale Aspekte. In Bezug auf den physischen Hintergrund ist vor allem die Sturzprophylaxe von Interesse. Aus psychologischer Sichtweise soll eine allfällige Steigerung des Wohlbefindens sowie der Lebensqualität untersucht werden. Beim sozialen Hintergrund geht es um die Frage, ob im Rahmen der Generationenarbeit intergeneratives Lernen stattgefunden hat oder nicht.

Umsetzungsschwerpunkt:

Unabhängig vom wissenschaftlichen Schwerpunkt setzt sich das Projekt zum Ziel, Jung und Alt für gemeinsame körperliche Aktivität zu mobilisieren. Das Motto lautet ‚Begegnung durch Bewegung‘. Dabei steht Spiel und Spass im Vordergrund. Das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt schafft neue Visionen für die Zukunft. So soll das Pilotprojekt in Basel als Vorzeigeprojekt dienen, damit andere Gemeinden und Städte den Schritt ebenfalls wagen, die intergenerative Projektarbeit im bewegungsorientierten Kontext zu fördern. Die schweizweite Vernetzung des Projekts nimmt daher einen hohen Stellenwert ein.

5.2.2 Ziele

Nachfolgend werden die Ziele des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ sowie die entsprechenden Indikatoren aufgeführt. Teilweise konnten bereits definierte Sollwerte angegeben werden. Die Ziele sind in drei Bereiche gegliedert.

Zielbereich 1:

Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks in der Bevölkerung und bei den Stakeholdern.

Dieser Bereich beinhaltet folgende drei Unterkategorien:

- Generationenübergreifende Bewegungskultur
- Nachhaltige Kooperationen
- Kursleiter-Pool

Die drei Unterkategorien werden in Tab. 10 bis Tab. 12 präziser formuliert sowie in Zusammenhang mit Indikatoren und Sollwerten gesetzt.

Tab. 10: Generationenübergreifende Bewegungskultur; Ziel, Indikatoren, Sollwerte

Unterkategorie 1: Generationenübergreifende Bewegungskultur	
Zielformulierung	Indikatoren und Sollwerte
Die Bevölkerung ist für die generationenübergreifende Bewegungskultur sensibilisiert.	Der Spiel- und Bewegungspark stösst auf grosses Interesse und ist in der Bevölkerung bekannt.
	Der Spiel- und Bewegungspark wird von allen Generationen rege besucht.
	Die Geräte funktionieren (Sicherheit, Spass, Nutzung). <u>Sollwert:</u> In Zusammenhang mit den Geräten gibt es keine negativen Vorkommnisse.
	Die generationenübergreifende Bewegungskultur ist dank der Stiftungsgründung nachhaltig und breit verankert.
	Im Spiel- und Bewegungspark finden gemeinsame Projekte mit den Kooperationspartnern statt. <u>Sollwert:</u> Jeder Stakeholder der Zielgruppe ist mindestens in ein Teilprojekt involviert und wird dadurch zu einem festen Kooperationspartner.
	Die intergenerative körperliche Aktivität wird von der Bevölkerung als sinnvoll erachtet. <u>Sollwert:</u> Die Fragebogenerhebung fällt grundsätzlich positiv aus.
	Das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt ist in Basel gut und breit vernetzt.

Tab. 11: Nachhaltige Kooperationen; Ziel, Indikatoren, Sollwerte

Unterkategorie 2: Nachhaltige Kooperationen	
Zielformulierung	Indikatoren und Sollwerte
Mit den Stakeholdern der Zielgruppe wurden nachhaltige Kooperationen aufgebaut.	Mit den Stakeholdern der Zielgruppe wird eine verbindliche Kooperation aufgebaut und gegebenenfalls vertraglich geregelt. <u>Sollwert:</u> Mit 3 der 4 Stakeholder der Zielgruppe wurden Verträge abgeschlossen bzw. eine verbindliche Zusammenarbeit aufgebaut.
	Vereine/Organisationen/Institutionen übernehmen eine Patenschaft im Spiel- und Bewegungspark (z. B. Verantwortung für eine Bewegungsinself, Geräte).
	Die Stakeholder der Zielgruppe (Pro Senectute beider Basel, Generationenhaus Neubad, Gsünder Basel, Gesundheitsdepartement BS) nehmen das intergenerative Projekt in ihr Kursprogramm auf (z. B. im Rahmen von regelmässigen Bewegungseinheiten oder Events). <u>Sollwert:</u> Bei mindestens 2 Stakeholdern/ Kooperationspartnern sind intergenerative Bewegungseinheiten im Kursprogramm fest verankert.
	Im Laufe der Projektumsetzung werden neue Stakeholder rekrutiert und sensibilisiert (z. B. Kinderkrippen, Seniorenheime). <u>Sollwert:</u> Es kommen mindestens 2 weitere Stakeholder hinzu.

Tab. 12: Kursleiter-Pool; Ziel, Indikatoren, Sollwerte

Unterkategorie 3: Kursleiter-Pool	
Zielformulierung	Indikatoren und Sollwerte
Es besteht ein Kursleiter-Pool mit ausgebildeten Kursleitern.	Es existiert ein neu erarbeitetes Ausbildungsangebot.
	Es entsteht ein Kursleiter-Pool. <u>Sollwert:</u> Es befinden sich von jedem Kooperationspartner 1-2 Kursleiter (total 4-8) sowie 2-5 Studierende des DSBG im Kursleiter-Pool.
	Während der Projektlaufzeit werden unter der Leitung des DSBG der Uni Basel (und ev. weiteren Partnern) Kursleiter ausgebildet, um generationenübergreifende Bewegungsstunden im Spiel- und Bewegungspark durchzuführen. Diese Kursleiter können von den Stakeholdern engagiert werden. <u>Sollwert:</u> Es werden mindestens 10 ausgebildet.

Zielbereich 2:

Es findet intergenerative gemeinsame körperliche Aktivität im Spiel- und Bewegungspark statt.

Dieser Bereich beinhaltet folgende drei Unterkategorien (siehe Tab. 13 - Tab. 15):

- Sturzprophylaxe
- Physisches Wohlbefinden
- Psychisches Wohlbefinden

Tab. 13: Sturzprophylaxe; Ziel, Indikatoren

Unterkategorie 1: Sturzprophylaxe	
Zielformulierung	Indikatoren
Sturzprophylaxe ist erfolgt.	• Verbesserte Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit • Weniger Stürze • Erhöhtes Sicherheitsgefühl (subjektiv) • Verbesserte Gangparameter • Weniger Sturzangst • Weniger sturzbedingte und weniger schwerwiegende Verletzungen

Tab. 14: Physisches Wohlbefinden; Ziel, Indikatoren

Unterkategorie 2: Physisches Wohlbefinden	
Zielformulierung	Indikatoren
Das physische Wohlbefinden ist gestiegen.	• Verbessertes Körpergefühl und bessere Körperwahrnehmung • Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Erhöhte Leistungsfähigkeit beim Ausüben von Alltagsaktivitäten

Tab. 15: Psychisches Wohlbefinden; Ziel, Indikatoren

Unterkategorie 3: Psychisches Wohlbefinden	
Zielformulierung	Indikatoren
Das psychische Wohlbefinden ist gestiegen.	• Erhöhtes Selbstvertrauen • Ausgeglichenheit und Lebensfreude • Erhöhte Lebensqualität • Integration und sozialer Austausch • Steigerung bzw. halten des Selbständigkeitsgrades

Zielbereich 3:

Der intergenerative Ansatz wird in einem bewegungsorientierten Kontext erfolgreich umgesetzt.

Dieser Bereich hat keine Unterkategorien. Das ausformulierte Ziel sowie die Indikatoren sind der Tab. 16 zu entnehmen.

Tab. 16: Intergeneratives Lernen; Ziel, Indikatoren

Intergeneratives Lernen	
Zielformulierung	Indikatoren
Es findet intergeneratives Lernen und ein immaterieller Transfer statt.	• Positive Emotionen und Freude schaffen • Gesellschaftlicher Segregation entgegenwirken (Vernetzung im Sozialraum) • Verständnis und Respekt zwischen den Generationen schaffen • Abbau von Ängsten und Unsicherheiten • Erhöhte Motivation • Individuelle Kompetenzen erhöhen • Verbesserte soziale Fähigkeiten

5.3 Setting und Zielgruppen

Damit in der Gesundheitsförderung das Potenzial hinsichtlich Wirksamkeit und Nachhaltigkeit optimal genutzt werden kann, sollten sich die unterschiedlichen Massnahmen nicht nur auf individuelle Ressourcen und Verhaltensmuster einzelner Menschen oder Bevölkerungsgruppen beziehen, sondern ganze Settings ansprechen. Auf diesem Hintergrund basierend beinhaltet quint-essenz das Qualitätskriterium ‚Settingansatz‘. Dieser neue, innovative Zugang in der Praxis der Gesundheitsförderung berücksichtigt, dass Gesundheitsprobleme aufgrund von Interaktion entstehen. Solche Interaktionen können zwischen sozio-ökonomischen und kulturellen Rahmenbedingungen sowie persönlichen Lebensweisen zustande kommen. Der Settingansatz beinhaltet die fünf Handlungsebenen Individuum, Gruppe, Organisation, Lebenswelt und Politik/Gesellschaft. Werden mehrere dieser Handlungsebenen berücksichtigt, kann die Chance auf Wirksamkeit erhöht werden (Kolip et al., 2012). Das von der Ottawa-Charta (WHO, 1986) definierte Handlungsfeld ‚Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen‘ macht darauf aufmerksam, welche Bedeutung das Umfeld auf die Gesundheit hat. Beim Settingansatz geht es darum, Lebenskontexte so zu gestalten, dass sie gesundheitsfördernd sind. Dies kann vereinfacht in einem Leitsatz folgendermassen ausgedrückt werden: *„Gesundheit entsteht da, wo die Menschen leben, lieben und arbeiten“* (quint-essenz, 2014, im Kapitel Setting).

Wichtige Merkmale für die Arbeit in Settings sind: Eine ganzheitliche Konzeption (Systemansatz), das Ziel langfristige Veränderungen zu bewirken sowie den Fokus auf die Selbstentwicklung des Systems (lernende Organisation) zu setzen

(quint-essenz, 2014). Die Herausforderung dieses ganzheitlichen Ansatzes liegt dabei darin, die verschiedenen Anspruchsgruppen und Schlüsselpersonen gewinnen und engagieren zu können. In diesem Zusammenhang nimmt die Partizipation einen hohen Stellenwert ein (Kolip et al., 2012).

Dem vorliegenden Projekt liegt die Strategie ‚partizipativer Mitwirkungsprozess‘ zugrunde (siehe Kap. 5.4.1), womit das Qualitätskriterium ‚Partizipation‘ berücksichtigt wird. Die Strategie der nachhaltigen Begleitung während voraussichtlich vier Jahren soll dazu verhelfen, dass langfristige Veränderungen bewirkt werden können, sodass sich das Projekt bei den unterschiedlichen Zielgruppen etabliert.

5.3.1 Setting

Das Setting des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts ist die Stadt Basel. Die Projektumsetzung, welche auf Verhältnis- und Verhaltensänderungen ausgerichtet ist, findet im Schützenmattpark statt und zielt darauf ab, verschiedene Handlungsebenen anzugehen. Zum einen geht es darum, gesundheitsförderliche Lebenswelten im öffentlichen Raum zu schaffen. Dadurch können Veränderungen im sozial-räumlichen System (Verhältnisse) bewirkt werden. Diese Veränderungen wiederum sollen generationenübergreifende Begegnung und Bewegung ermöglichen und eine nachhaltige Verhaltensänderung bewirken. Der Spiel- und Bewegungspark Basel soll für die gesamte Bevölkerung zugänglich sein, egal ob es sich um Privatpersonen oder bestehende Gruppen (Seniorenheime, Kinderkrippen etc.) handelt. Wichtige Stakeholder des Settings sind zudem Vereine, Institutionen und Organisationen. Neben den ‚Lebenswelten‘ werden somit auch die Handlungsebenen ‚Individuum‘, ‚Gruppe‘ und ‚Organisation‘ berücksichtigt. Darüber hinaus zielt das Projekt darauf ab, auf gesellschafts-politischer Ebene Wirkungen zu erzielen. Dies soll unter anderem durch mediale Auftritte und eine Stiftungsgründung erreicht werden. Die Absicht besteht darin, schweizweit auf politischer und gesellschaftlicher Ebene neue Strukturen aufzubauen, sodass nicht nur das Setting Basel vom intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt profitiert.

Inwiefern die unterschiedlichen Handlungsebenen berücksichtigt werden, wird in den folgenden Unterkapiteln erläutert.

5.3.2 Schlüsselpersonen, Zielgruppen und Stakeholder des Settings

Da es sich um ein sehr umfangreiches Setting handelt, gibt es unterschiedliche Zielgruppen, Stakeholder und Schlüsselpersonen. Auf die drei Zielgruppen wird später eingegangen. An dieser Stelle sollen primär die Stakeholder erwähnt werden, welche während der Konzeptphase nicht als Zielgruppe definiert wurden. Wie aus dem Kap. 5.5.1 zu entnehmen ist, können diese jedoch im Laufe der Projektumsetzung zur Zielgruppe ‚Stakeholder‘ hinzukommen. Dies ist dann der Fall, wenn die anfänglichen vier, als Zielgruppe definierten Stakeholder zu festen Ko-

operationspartnern werden. Dies bedeutet, dass sich die intergenerative Bewegungskultur in deren Strukturen etabliert hat, sodass die Stakeholder diese selbstständig weiterführen können. Dadurch werden Kapazitäten frei, weitere Stakeholder als Zielgruppe zu definieren und das Projekt in Basel fortlaufend zu vernetzen. Zu den noch nicht als Zielgruppe definierten Stakeholdern gehören beispielsweise Seniorenheime in Basel (Alters- und Pflegeheime). Während der Projektumsetzung geht es darum, diese Anspruchsgruppe schrittweise in das Projekt zu integrieren. Dies bedeutet, dass anfangs vor allem der Kontakt mit quaternahen Altersresidenzen gesucht werden muss (beispielsweise das Altersheim Weiherweg gegenüber des Schützenmattparks), um zuerst die Umsetzbarkeit im kleineren Rahmen prüfen zu können. Die Schlüsselpersonen dieses Bereiches werden die Heimleitungen sein. Eine bedeutende Funktion nimmt dabei Felix Oettli vom Generationenhaus Neubad ein. Er ist bereits mit dem intergenerativen Ansatz vertraut und kann daher als Vernetzter zwischen den Seniorenheimen auftreten. Auf das Generationenhaus Neubad wird im Kap. 5.3.4 konkreter eingegangen. Neben den Seniorenheimen sind auch die Tagesstätten (Kinderkrippe, Kinderhort etc.) ein wichtiger Stakeholder. Hier gelten dieselben Prinzipien und Vorgehensweisen wie bei den Seniorenheimen.

Da dem Projekt ein dynamischer Entwicklungsprozess zugrunde liegt, sollen fortlaufend weitere Stakeholder hinzukommen. Dies können beispielsweise Parkorganisationen, Quartier- und Sportvereine, Firmen und die Pro Juventute sein. Hinsichtlich schweizweiter Vernetzung ist Pro Senectute Schweiz ein bedeutender Stakeholder. Die Schlüsselpersonen werden jeweils die Verantwortlichen der Anspruchsgruppen sein.

Mit der Gesuchseingabe bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) streben wir nicht nur eine finanzielle Unterstützung an, sondern erhoffen uns auch eine Zusammenarbeit. Über die SGG und deren Zugang zur Plattform ‚Intergeneration‘ kann das Projekt schweizweit bekannt gemacht werden. Auf die Multiplikation des Projekts wird im Kap. 5.8 noch konkreter eingegangen.

Die letzte Anspruchsgruppe ist die der Freiwilligen. Sie können von Anfang an in die Projektumsetzung integriert werden und somit einen entscheidenden Beitrag leisten. Auf deren konkrete Funktion wird zu einem späteren Zeitpunkt eingegangen.

5.3.3 Zielgruppe ‚Bevölkerung‘

Das im Setting Basel stattfindende intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt soll gesundheitsförderliche Lebenswelten für die Gesamtbevölkerung schaffen und somit für alle zugänglich sein. Aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive und hinsichtlich gewisser Evaluationsfragen wird im Besonderen die Nutzergruppe Kinder und Senioren angesprochen.

Unter Berücksichtigung des Qualitätskriteriums ‚Chancengleichheit‘ soll die Gesamtbevölkerung für die generationenübergreifende Bewegungskultur im öffentli-

chen Raum sensibilisiert werden. Um im Sinne der Chancengleichheit zu handeln, wird versucht, die Zielgruppe ‚Bevölkerung‘ über verschiedene Kanäle zu erreichen. Dabei nimmt die Zusammenarbeit mit den Stakeholdern einen hohen Stellenwert ein, da diese den Zugang zu unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen haben. Dadurch kann gewährleistet werden, dass die Gesamtbevölkerung unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem Status, Schichtzugehörigkeit, Bildung und Migrationshintergrund mehrheitlich erreicht wird. In Kooperation mit den Stakeholdern werden unterschiedliche Angebote geschaffen, damit das Projekt breit vernetzt ist und jeder von gesundheitsförderlichen Lebenswelten profitieren kann. Hinsichtlich Chancengleichheit soll zudem darauf geachtet werden, dass je nach Bedarf Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen zur Verfügung steht.

Neben allgemeinen Projektzielen wie der Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks in der Bevölkerung gibt es Zielsetzungen, welche bestimmte Bevölkerungsgruppen spezifisch ansprechen. Dies betrifft beispielsweise das Ziel, die gemeinsame körperliche Aktivität zwischen Jung und Alt zu fördern. Neben Spiel und Spass liegt der Fokus auf der Sturzprophylaxe. Im Hinblick auf die Evaluation dieser Zielsetzung wird dabei im Speziellen die Nutzergruppe Kinder und Senioren angesprochen, da diese aus bewegungswissenschaftlicher Sichtweise einen erhöhten Bedarf aufweisen. Aus den vorherigen Kapiteln geht einerseits hervor, dass sowohl Kinder als auch Senioren eine hohe Inaktivität aufweisen. Andererseits wird aufgezeigt, dass sich junge und ältere Menschen auf einem ähnlichen motorischen Niveau befinden. Dies bedeutet, dass ein intergenerativer Ansatz im bewegungsorientierten Kontext als sinnvoll erachtet werden kann.

Zusammenfassend sollen mit dem Bau des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks die Verhältnisse für gesundheitsförderliche Lebenswelten im öffentlichen Raum geschaffen werden, damit die Gesamtbevölkerung davon profitieren kann. Bezüglich spezifischer Evaluationsfragen (z. B. Sturzprophylaxe und Umsetzung des intergenerativen Ansatzes) richtet sich das Projekt an die Zielgruppe Kinder und Senioren.

5.3.4 Zielgruppe ‚Stakeholder‘

Wie im Kap. 5.3.3 erläutert wurde, ist die Zusammenarbeit mit verschiedenen Stakeholdern von grosser Bedeutung, damit unter anderem das Qualitätskriterium ‚Chancengleichheit‘ erfüllt werden kann. In den Anfängen des Projekts sind daher gewisse Stakeholder gleichzeitig eine wichtige Zielgruppe. Zur Zielgruppe ‚Stakeholder‘ zählen Pro Senectute beider Basel, das Generationenhaus Neubad, Gsünder Basel sowie das Gesundheitsdepartement BS. Mit ihnen zusammen sollen bewegungsfördernde Angebote und Strukturen im Spiel- und Bewegungspark Basel aufgebaut werden. Diese Zielgruppe beschränkt sich in den Anfängen auf die vier erwähnten Stakeholder. Diese wurden als Zielgruppe definiert, da sie be-

reits über Strukturen und/oder Programme verfügen (siehe Abb. 12, S. 75), welche die Integration des intergenerativen Ansatzes vereinfachen.

Da es sich mit dem intergenerativen Ansatz im bewegungsorientierten Kontext um etwas Neues handelt, ist es schwierig die Zielgruppe ‚Bevölkerung‘ direkt anzusprechen, um beispielsweise deren Bedürfnisse zu klären. Aus diesem Grund soll die Bevölkerung über die Zielgruppe ‚Stakeholder‘ erreicht werden. Diese kennen die Bedürfnisse ihrer Nutzergruppen (z. B. Kursteilnehmer, Heimbewohner etc.) und können diese daher besser für den neuen Ansatz sensibilisieren. Das Ziel einer engen Zusammenarbeit mit der Zielgruppe ‚Stakeholder‘ besteht also darin, nachhaltige Kooperationen aufzubauen, sodass sich die generationenübergreifende Bewegungskultur über die Organisationen und Institutionen schliesslich in der Bevölkerung etabliert.

5.3.5 Zielgruppe ‚Angehende Kursleiter‘

Eine wichtige Voraussetzung für die Etablierung der generationenübergreifenden Bewegungskultur im öffentlichen Raum, sei es der Spiel- und Bewegungspark Basel oder dessen Folgeprojekte in der ganzen Schweiz, ist die Existenz einer Ausbildungsstruktur. Nur so kann die gemeinsame Aktivität von Jung und Alt durch ausgebildete Kursleiter begleitet und betreut werden, was eine unabdingbare Voraussetzung für die erfolgreiche Weiterführung darstellt. Die Ziele und Massnahmen des intergenerativen Pilotprojekts beziehen sich daher nicht nur auf die Bevölkerung und die Stakeholder, sondern auch auf die Zielgruppe ‚Angehende Kursleiter‘. Es soll ein Ausbildungsangebot im Bereich intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung erarbeitet und für Sport- und Bewegungswissenschaftler, für Bewegungspädagogen bzw. für Personen mit entsprechenden Grundausbildungen angeboten werden. Das Absolvieren dieser Ausbildung befähigt die Kursleiter, intergenerative Bewegungsaktivitäten zu konzipieren, zu inszenieren und durchzuführen. Wie bereits dargelegt wurde, bildet dies die Grundlage für die nachhaltige Begleitung des Pilotprojekts und die schweizweite Verbreitung.

5.4 Vorgehensweise

5.4.1 Strategien

Das Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt verfolgt primär zwei Strategien. Dies sind zum einen der partizipative Mitwirkungsprozess und zum anderen die nachhaltige Begleitung. Beides sind Vorgehensweisen, die eng mit den Qualitätskriterien verknüpft sind, sodass die gesundheitsförderlichen Prinzipien stets berücksichtigt werden.

Wie auch Kolip et al. (2012) postulieren, geht es bei der Partizipation nicht nur um die Teilnahme, sondern vielmehr darum, dass Projektbeteiligte aktiv an den Prozessen teilhaben können.

Die Strategie des **partizipativen Mitwirkungsprozesses** zielt daher darauf ab, die Zielgruppen, Kooperationspartner, Stakeholder und Geldgeber in die Projektentwicklung, -durchführung und -evaluation zu integrieren. Da es nicht realistisch ist, alle Beteiligten in jeder Phase gleichermassen zu berücksichtigen, soll die Strategie des partizipativen Mitwirkungsprozesses dazu verhelfen, das Qualitätskriterium ‚Partizipation‘ zu jedem Zeitpunkt bestmöglich zu berücksichtigen bzw. in jeder Projektphase angemessen einzubeziehen. Mit anderen Worten soll jeder Projektbeteiligte zur entsprechenden Zeit in das Projekt integriert werden. Wie bereits aus den vorherigen Kapiteln hervorgeht, ist es beispielsweise kaum möglich, die Zielgruppe ‚Bevölkerung‘ bereits zu Beginn der Projektentwicklung direkt mit einzubeziehen. Damit das Ziel der Partizipation in Bezug auf die Zielgruppe ‚Bevölkerung‘ trotzdem möglichst kompromisslos erfüllt werden kann, wird versucht, die Bevölkerung über die Stakeholder in jede Projektphase zu integrieren. Da die Projektziele über mehrere Jahre angesetzt sind und sich somit auf unterschiedliche Umsetzungsphasen beziehen, macht es zudem keinen Sinn, die Zielgruppe ‚Angehende Kursleiter‘ bereits in die Konzept- sowie frühe Umsetzungsphase mit einzubeziehen. Für die Zielgruppe ‚Angehende Kursleiter‘ wird der partizipative Mitwirkungsprozess dann relevant sein, wenn es darum geht, das Ausbildungsangebot zu planen, umzusetzen und zu evaluieren. Die Strategie des partizipativen Mitwirkungsprozesses berücksichtigt nicht nur das Qualitätskriterium ‚Partizipation‘, sondern auch jenes des ‚Empowerments‘. Dabei geht es darum, dass die Menschen die Chance erhalten, *„(...) ihr Gesundheitspotential selbstbestimmt verwirklichen zu können“* (Kolip et al., 2012, S. 120). Sie sollen ihre Handlungsspielräume erkennen, nutzen und erweitern, sodass sie ihre eigene Lebenswelt aktiv gestalten können (ebenda). In Bezug auf die Stakeholder bedeutet dies, dass versucht werden muss, den intergenerativen Ansatz bei den bereits bestehenden Ressourcen der Organisationen anzugliedern. Nur wenn die Zielgruppe ‚Stakeholder‘ von Anfang an mitwirken kann, wird es möglich sein, das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt optimal in deren Strukturen einzugliedern, sodass sie ihre Handlungsspielräume im Sinne einer intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderung erweitern können. An dieser Stelle kann sogleich die Verknüpfung zur zweiten Projektstrategie, der **nachhaltigen Begleitung**, gemacht werden. Diese zielt ebenfalls darauf ab, das Qualitätskriterium ‚Empowerment‘ zu stärken. Das Prinzip des ‚Empowerments‘ (zu Deutsch ‚befähigen und ermöglichen‘) wird in der Ottawa-Charta (WHO, 1986) als zentrale Handlungsstrategie verankert. Dabei sollen die Fähigkeiten und Ressourcen der Menschen gezielt gestärkt werden (Kolip et al., 2012). Mit der Strategie der nachhaltigen Begleitung während voraussichtlich vier Jahren soll genau dies erreicht werden. Es geht dabei darum, die Bevölkerung Schritt für Schritt an die generationenübergreifende Bewegungskultur heranzuführen. Das Ziel besteht darin, dass sich diese etabliert, sodass sie langfristig von der Bevölkerung und den Stakeholdern selbständig gelebt und weiterentwickelt wird. Um dieses Ziel zu erreichen soll die

Bevölkerung im Rahmen von Einführungskursen, angeleiteten Trainingseinheiten und Events im generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark dazu motiviert werden, ihre eigene Lebenswelt aktiv zu gestalten. Dies wiederum soll ermöglichen, dass die Parkbesucher, basierend auf den individuellen Ressourcen, über ihre eigene Gesundheit bestimmen können. Mit anderen Worten soll die nachhaltige Begleitung die Menschen befähigen, eine intergenerative Bewegungskultur im Alltag zu leben. Dies soll durch die nötigen Verhältnisänderungen und einem niederschweligen Angebot im öffentlichen Raum ermöglicht werden, damit nach Kolip et al. (2012) jeder individuell den eigenen Handlungsspielraum erkennen, nutzen und erweitern kann. ‚Empowerment‘ wird dabei als Lernprozess gesehen, in dessen Rahmen neue Handlungsspielräume zum Vorschein kommen, welche zu mehr Selbstbestimmung in der aktiven Lebensgestaltung führen (quintessenz, 2014).

5.4.2 Massnahmen

In den folgenden Tabellen (Tab. 17 - Tab. 19) werden die Massnahmen des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts aufgeführt. Diese sind den drei Zielbereichen und den jeweiligen Unterkategorien zugeordnet.

Zielbereich 1:

Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks in der Bevölkerung und bei den Stakeholdern.

Tab. 17: Massnahmen Zielbereich 1

Unterkategorie	Massnahmen
Generationenübergreifende Bewegungskultur	• Werbung und mediale Auftritte • Einführungskurse für die Bevölkerung • Regelmässig angeleitete Bewegungseinheiten: <i>In Kooperation mit den Stakeholdern der Zielgruppe werden regelmässig angeleitete Bewegungseinheiten angeboten.</i> • Kooperationen mit Freiwilligen aufbauen und pflegen: <i>Freiwillige sollen ins Projekt integriert werden. Dabei übernehmen sie Verantwortung für die verschiedenen Bewegungsinseln und unterstützen die Kursleiter während den angeleiteten Bewegungseinheiten.</i> <i>Zusammenarbeit mit Pro Senectute beider Basel.</i> • Stiftungsgründung: <i>Es wird eine Stiftung für intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung gegründet.</i> • Kontakt zu bestehenden Stakeholdern pflegen: <i>Während der Projektzeit werden gemeinsame Projekte und/oder Events im Spiel- und Bewegungspark realisiert.</i>

Unterkategorie	Massnahmen
Nachhaltige Kooperationen	Stakeholder der Zielgruppe in die Feinplanung der Etappen integrieren: <i>Die Planung und Gestaltung der Projektumsetzung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Stakeholdern der Zielgruppe. Diese sollen langfristig zu Kooperationspartnern werden, was ggf. vertraglich geregelt wird. Zur Zielgruppe ‚Stakeholder‘ zählen: Pro Senectute beider Basel, Generationenhaus Neubad, Gesundheitsdepartement BS, Gsünder Basel.</i> Projektpräsentationen in Kindertagesstätten und Seniorenheimen sowie bei Pro Senectute Schweiz: <i>Im Rahmen regionaler/kantonaler Zusammenkünfte von Personen aus dem Bereich Kindertagesstätte (Tagesschule, Kinderhort, Krippe etc.) und Seniorenheime (Alters- und Pflegeheime) soll das Projekt präsentiert werden, um zukünftig Kooperationen aufzubauen. Eine weitere Projektpräsentation erfolgt im Rahmen der Infoveranstaltung von Pro Senectute Schweiz.</i> Neue Kooperationen mit weiteren Stakeholdern aufbauen: <i>Es werden fortlaufend neue potentielle Stakeholder geprüft. Falls das Bedürfnis vorhanden ist, werden weitere Kooperationen eingegangen.</i>
Kursleiter-Pool	Ausbildungsangebot des DSBG der UNI Basel erarbeiten: <i>Das DSBG erarbeitet - ev. mit weiteren Partnern - ein neues Aus- und Fortbildungsangebot für angehende Kursleiter von intergenerativen Bewegungsaktivitäten.</i> Für die neue Ausbildung Kursleiter rekrutieren: <i>Kursleiter der Kooperationspartner, Studierende des DSBG, Bewegungswissenschaftler und Bewegungspädagogen sowie Interessierte mit einer Grundausbildung (z. B. ESA) können die Kursleiterausbildung für intergenerative Bewegungsaktivitäten absolvieren.</i> Aus- und Fortbildungskurse anbieten: <i>Für Bewegungs- und Sportwissenschaftler, für Kursleiter von Vereinen und Institutionen sowie für Freiwillige.</i> Kursleiter mit Vereinen und Organisationen vernetzen

Zielbereich 2:

Es findet intergenerative gemeinsame körperliche Aktivität im Spiel- und Bewegungspark statt.

Tab. 18: Massnahmen Zielbereich 2

Unterkategorie	Massnahmen
Sturzprophylaxe	• Sturzpräventive Trainingseinheiten ausarbeiten • Spezifisches Sturzprophylaxe-Training anbieten: <i>Im Rahmen von angeleiteten Trainingseinheiten werden spezifische Sturzprophylaxe-Trainingseinheiten angeboten.</i>
Physisches Wohlbefinden	• Angeleitete Trainingseinheiten zur Verbesserung des physischen Wohlbefindens: <i>Unter Berücksichtigung trainingswissenschaftlicher Grundlagen werden strukturierte Trainingseinheiten angeboten.</i>
Psychisches Wohlbefinden	• Angeleitete Trainingseinheiten mit vielseitiger Ausrichtung: <i>Es werden Trainingseinheiten angeboten, welche explizit darauf abzielen, das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Der Inhalt der Trainingseinheiten ist vielseitig ausgerichtet.</i>

Zielbereich 3:

Der intergenerative Ansatz wird in einem bewegungsorientierten Kontext erfolgreich umgesetzt.

Tab. 19: Massnahmen Zielbereich 3

Unterkategorie	Massnahmen
Intergeneratives Lernen	• Angeleitete Trainingseinheiten mit Fokus spielerische Interaktion: <i>Es werden Trainingseinheiten angeboten, bei welchen die Interaktion zwischen Jung und Alt im Vordergrund stehen. Diese strukturierten Bewegungseinheiten sollen progressiv aufgebaut und spassorientiert gestaltet werden, damit sie langfristig attraktiv bleiben.</i> • Unterschiedliche Generationengruppen zusammenbringen: <i>Grosseltern-Enkel, Senioren-Kinder (Bekanntschaft), Senioren-Kinder (fremde Beziehung)</i>

In der nachfolgenden Tabelle werden Massnahmen aufgeführt, welche nicht einem spezifischen Zielbereich zuzuordnen sind.

Tab. 20: Massnahmen ohne Zielbereich-Zuordnung

Weitere Massnahmen
Pilotwochen: <i>Zusammen mit dem Generationenhaus Neubad wird eine Pilotwoche geplant. Diese sollte vor der Eröffnungsfreier stattfinden, damit vorgängig der Ablauf im Park etc. überprüft werden kann.</i>
Einführungskurse für Freiwillige (Gerätebetreuung): <i>Vorgängig Richtlinien zusammenstellen.</i>
Ausschreibung von Learning Contracts (LC) und Masterarbeiten am DSBG: <i>Studenten sollen die Möglichkeit erhalten, im Rahmen eines LC's beim Projekt möglichst früh mitzuwirken. Idealerweise wird der LC in Form einer Masterarbeit (intergenerative Pilotstudien) weitergeführt.</i>
Studierende des DSBG im Projekt integrieren: <i>Den Studierenden unterschiedliche Möglichkeiten der Mitarbeit anbieten.</i>
Blogbeiträge Plattform Intergeneration: <i>Auf der Plattform Intergeneration soll regelmässig über das Projekt berichtet werden.</i>
Flyer erstellen: <i>Einen Faltprospekt mit Projektinformationen sowie Flyer für Events erstellen.</i>

In der Planungstabelle im Anhang (D: Projektkonzept) sind die Ziele, Indikatoren und Sollwerte sowie die entsprechenden Massnahmen in einer Tabelle zusammengefasst.

5.4.3 Zeitlicher Rahmen

Für die Umsetzung der Massnahmen sowie deren Evaluation wird mit einem Zeithorizont von ca. vier Jahren gerechnet. Um das Projekt optimal steuern und kontrollieren zu können, wird die Projektphase in unterschiedliche Etappen gegliedert. Für die Etappierung werden Meilensteine im Abstand von sechs bis neun Monaten (je nach Projektdauer) gesetzt. Nach Kolip et al. (2012) ist ein Meilenstein eine Art Zeitmarker, der dazu dient, die vergangene Etappe kritisch zu reflektieren und die Detailplanung für die nächste Etappe vorzunehmen. Dabei werden die definierten Soll-Zustände mit den jeweiligen Ist-Zuständen verglichen und eine mögliche Diskrepanz geprüft. Kolip et al. (2012) empfehlen, zusätzlich zu den Projektzielen, welche oftmals mit Indikatoren und Sollwerten festgehalten sind, Zwischenziele zu formulieren. Auf die einzelnen Zwischenziele wird an dieser Stelle nicht eingegangen. In der Tab. 21 (S. 72) ist die Etappierung des vorliegenden Projekts aufgeführt.

Tab. 21: Etappierung

Zeitplan/ Meilenstein	Beschreibung
1. Etappe: Sensibilisierung und Einführung Zeitraum: Bis Dezember 2014	• Ein kleines Eröffnungsfest hat stattgefunden (Teilbereiche des Spiel- und Bewegungsparks sind nutzbar). • Die erste Pilotphase ist abgeschlossen. • Es haben Einführungslektionen stattgefunden.
2. Etappe: Einführung Kursprogramm und Pilotstudie Zeitraum: Bis Juni/Juli 2015	• Offizielle Eröffnungsfeier hat im Frühling stattgefunden. • Erste Stakeholder haben das Projekt in ihr Kursprogramm aufgenommen. • Pilotstudie im Zielbereich 1 (Akzeptanz/Implementierung) ist am Laufen. • Erste Stakeholder der Zielgruppe wurden zu festen Kooperationspartnern (ggf. Verträge abgeschlossen). • Vorbereitungen für weitere Pilotstudien (Zielbereich 2 und 3) sind am Laufen.
3. Etappe: Weiterführung Kursprogramm und Pilotstudien, Erarbeitung des Ausbildungsangebotes Zeitraum: Bis März 2016	• Weitere Stakeholder haben das Projekt in ihr Kursprogramm aufgenommen. • Weitere Stakeholder der Zielgruppe wurden zu fixen Kooperationspartnern (ggf. Verträge). • Die Pilotstudie des ersten Zielbereichs ist abgeschlossen. • Weitere Pilotstudien im Zielbereich 2 und 3 sind am Laufen. • Ein Ausbildungsangebot wird ausgearbeitet.
4. Etappe: Etablierung Kursprogramm und Einführung Ausbildungsangebot Zeitraum: Bis November 2016	• Das Kursangebot hat sich etabliert. • Die Pilotstudien des Zielbereichs 2 und 3 sind in der Abschlussphase. • Es existiert ein Ausbildungsangebot. • Ein Weiterbildungsangebot für bestehende Leiter wird ausgearbeitet.
5. Etappe: Ausbau Kooperationen und Umsetzung des Ausbildungsangebotes Zeitraum: Bis Juni/Juli 2017	• Das ausgearbeitete Ausbildungsangebot wird als Pilot umgesetzt. • Die vier Stakeholder der Zielgruppe wurden zu festen Kooperationspartnern. • Es sind neue Stakeholder als Zielgruppe hinzugekommen.
6. Etappe: Aufbau Kursleiter-Pool, Gesamtevaluation und Etablierung sicherstellen Projektende: März 2018	• Das durch die Projektleitung begleitete vierjährige Pilotprojekt in Basel ist abgeschlossen. • Massnahmen für eine schweizweite Verbreitung sind am Laufen. • Es existiert ein Kursleiter-Pool. • Regelmässige Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten werden angeboten. • Die verschiedenen Zielbereiche sind evaluiert. • Die Kooperationspartner führen das Projekt eigenständig weiter.

Die im Kap. 5.4.2 aufgeführten Massnahmen werden im Zeitplan (siehe Anhang D: Projektkonzept) graphisch dargestellt und zeitlich zugeordnet. Der Zeitplan ist ein sehr dynamisches Gefüge, welches ständig angepasst werden muss. Die im Anhang aufgeführte Version zeigt den Zeitplan zu Beginn der Umsetzungsphase (August 2014).

5.5 Projektorganisation

Nach Kolip et al. (2012) bezieht sich der Begriff ‚Projektorganisation‘ im Rahmen von quint-essenz ausschliesslich auf die Aufbauorganisation eines Projekts. Dem gegenüber zählt in der Betriebswirtschaft die Ablauforganisation mit dazu. Die Aufbauorganisation, wie sie bei quint-essenz Anwendung findet, beinhaltet die folgenden drei zentralen Aspekte: Projektstruktur, Vernetzung, Qualifikation. Die Projektstruktur befasst sich mit den Personen, Gruppen und Organisationen sowie deren Rollen und Aufgaben innerhalb des Projekts. Die Vernetzung bezieht sich beispielsweise auf den Erfahrungsaustausch mit Akteuren von anderen Projekten. Bei der Qualifikation der Beteiligten geht es primär darum, ob die Projektmitarbeiter ausreichend qualifiziert sind, um ihre Aufgaben auszuführen (ebenda).

In den nachfolgenden Unterkapiteln wird auf die Projektstruktur sowie die Vernetzung eingegangen. Der Aspekt der Qualifikation wird im Kapitel ‚Fachliche Kompetenz‘ (5.6.3) behandelt.

5.5.1 Projektstruktur

Die Abb. 12 (S. 75) zeigt den Strukturplan des vorliegenden Projekts zu Beginn der Umsetzungsphase. Diese graphische Darstellung veranschaulicht die Projektstruktur und zeigt einerseits, wer mit welcher Rolle im Projekt eingebunden ist und andererseits wie das Projekt vernetzt ist (quint-essenz, 2014).

Da Projekte einen prozesshaften Charakter haben, verändert sich auch die Projektstruktur stetig. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Veränderungen im Strukturplan berücksichtigt werden und dieser fortlaufend angepasst wird (ebenda). Eine bedeutende Veränderung wird die Zielgruppe Stakeholder betreffen. Dem Kap. 5.2.2 ist zu entnehmen, dass ein Projektziel darin besteht, nachhaltige Kooperationen aufzubauen. Am Anfang soll dies mit den Stakeholdern der Zielgruppe erreicht werden, welche anschliessend zu festen Kooperationspartnern werden. Die im Strukturplan erwähnten, weiteren potenziellen Stakeholder würden dann zur neuen Zielgruppe werden. Diese Entwicklung bildet die Grundlage für die optimale Vernetzung und Etablierung des Projekts (siehe auch Kap. 5.3.2). Neben den Veränderungen, welche die Zielgruppen betreffen, werden im Strukturplan laufend auch Anpassungen hinsichtlich Geldgeber vorzunehmen sein.

Das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt basiert auf einem optimalen Netzwerk zwischen Universität, Sportamt, Stadtgärtnerei und

(Spielplatz-) Gerätehersteller. Auf die Rolle und Funktion des Geräteherstellers sowie der Stadtgärtnerei wurde ausführlich im Kap. 4.3 und 4.4 eingegangen. Nachfolgend wird daher nur noch die Rolle der Universität und des Sportamts erläutert. Wie aus dem Strukturplan (Abb. 12, S. 75) hervorgeht, sind dies die zwei Hauptakteure der Projektgruppe. Das DSBG (Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft) der Universität Basel nimmt in diesem Netzwerk die Rolle des ‚Gehirns‘ ein. Es begründet das Projekt wissenschaftlich und liefert theoretische Grundlagen zur körperlichen Aktivität im Lebensverlauf und insbesondere zur Sturzprophylaxe. Diese Grundlagen haben u.a. die Geräteentwicklung entscheidend beeinflusst. Zusätzlich zum sport- und bewegungswissenschaftlichen Hintergrund wird auch das Potenzial des intergenerativen Ansatzes ausgearbeitet, welches insbesondere während der Umsetzung eine hohe Relevanz hat. Weiter bringt das DSBG Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Ausbildungskursen mit und wird bei der Evaluation des Pilotprojekts eine entscheidende Rolle einnehmen. Diesbezüglich ist es um die Integration der Projekterfahrungen in die Lehre und Forschung bemüht, damit den zukünftigen Sportfachleuten die Bedeutung von intergenerativen Bewegungsaktivitäten vermittelt werden kann. Das Sportamt BS verfügt über personelle und finanzielle Ressourcen sowie über diverse Kommunikationsmittel. Dank eigener Angebote und Kampagnen hat das Sportamt viel praktische Erfahrung in der Umsetzung bewegungsfördernder Projekte. Überdies steht das Sportamt in Kontakt mit Sportvereinen sowie Institutionen und ist eine Schnittstelle zum Bundesamt für Sport und zu den Schulen. Dadurch fungiert das Sportamt als vermittelnde Instanz zwischen den beteiligten Verwaltungsstellen und Parteien und vernetzt deren Ansprüche. Das Sportamt ist zudem der ideale Partner, um zusammen mit dem DSBG das Projekt von offizieller Seite her in die Öffentlichkeit zu tragen.

Auf die Rolle und Funktion der Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung wird im Kap. 5.8 eingegangen.

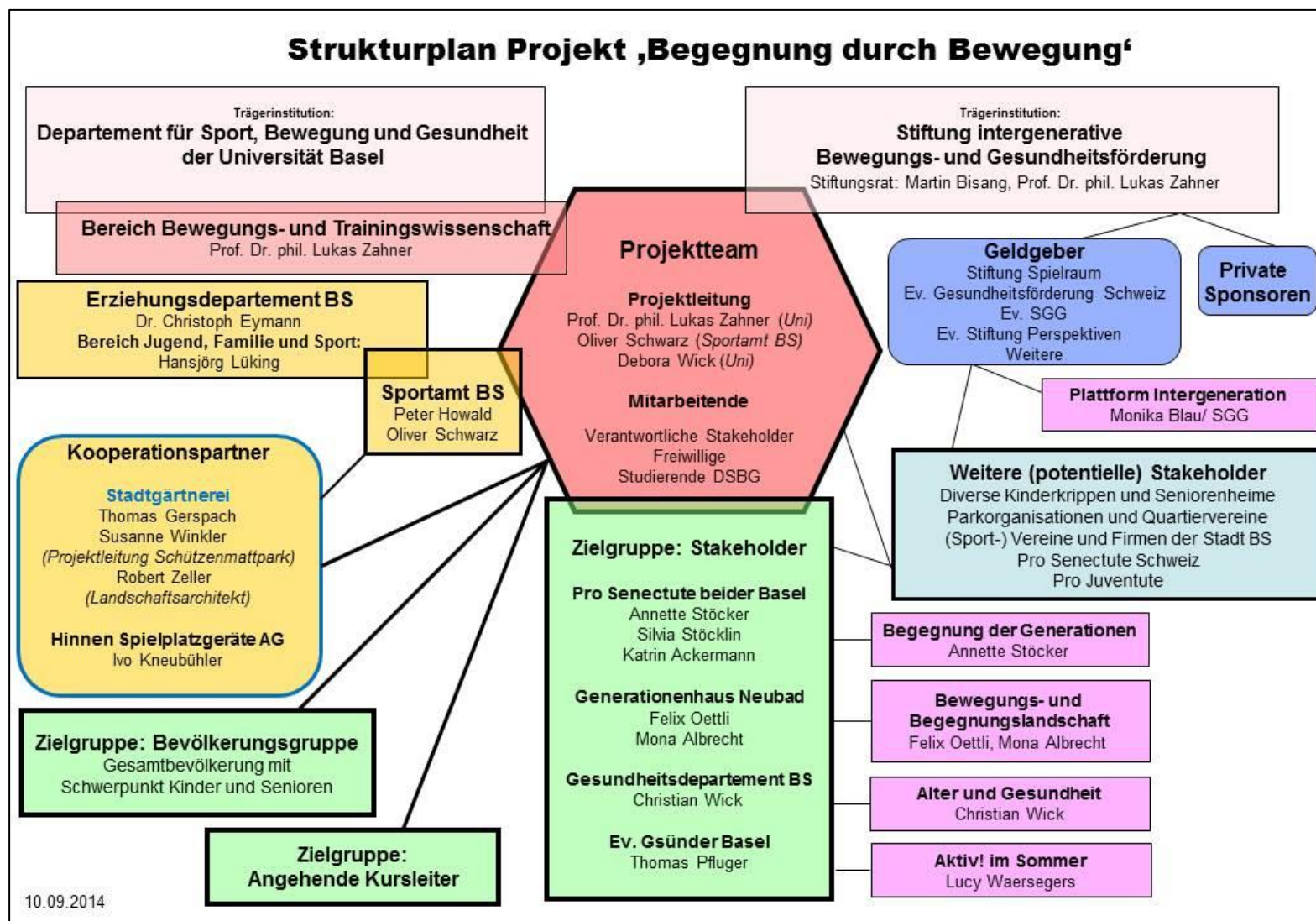


Abb. 12: Strukturplan des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘

5.5.2 Vernetzung

Nach Kolip et al. (2012) bedeutet Projektvernetzung, dass die Zusammenarbeit mit Personen und Institutionen aus einem ähnlichen Bereich gesucht wird, um Erfahrungen auszutauschen. Beim vorliegenden Projekt bezieht sich die Vernetzung einerseits auf die Stadt Basel und andererseits soll eine Vernetzung auf nationaler Ebene stattfinden.

Damit eine optimale Vernetzung in Basel erreicht werden kann, müssen die Projektmassnahmen auf langfristige Kooperationen mit unterschiedlichen Partnern (Organisationen, Vereine, Institutionen) ausgerichtet sein. Die aktuellen Partner sind im Strukturplan (Kap. 5.5.1) aufgeführt. Es ist insbesondere für die Erreichung des Zielbereichs ‚Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks‘ wichtig, dass einerseits die Anzahl der Kooperationspartner stetig erhöht werden kann und andererseits die Beziehungen zu den bestehenden Partnern gepflegt werden. Wie bereits vorgängig erwähnt, handelt es sich um eine sehr dynamische Projektentwicklung, sodass das Thema Vernetzung nie abgeschlossen ist und daher in jeder Etappe von neuem aufgegriffen werden muss.

Bezüglich des Erfahrungsaustausches ist die Vernetzung mit dem Generationenhaus Neubad von grosser Bedeutung. Dank des dort täglich stattfindenden Programms ‚Bewegungs- und Begegnungslandschaft‘ besteht im Neubad ein grosser, praxisorientierter Erfahrungsschatz, der insbesondere in den Anfängen wertvoll sein wird, um die intergenerativen Bewegungsaktivitäten im Spiel- und Bewegungspark aufzugleisen. Im Gegenzug kann das Generationenhaus Neubad von den wissenschaftlichen Evaluationen, welche im Rahmen des Projekts durchgeführt werden, profitieren. Die Zusammenarbeit mit dem Generationenhaus Neubad ist zudem hilfreich, wenn es darum geht, das Projekt mit weiteren Senioreneinrichtungen der Stadt zu vernetzen.

Pro Senectute beider Basel verfügt zudem über gute Erfahrungen in Bezug auf Kurse, Programme und Projekte mit Senioren, an welche das Pilotprojekt anknüpfen kann, indem beispielsweise ein gemeinsames intergeneratives Kursangebot ausgearbeitet wird. Die durch das Pilotprojekt gewonnenen Erfahrungen werden selbstverständlich auch der Pro Senectute dienen.

Das Gesundheitsdepartement BS verfügt über viel Erfahrung und ein grosses Netzwerk im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Letzteres ist hilfreich, um das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ in Basel zu etablieren.

Die Vernetzung mit Gsünder Basel ist unter anderem deswegen von Bedeutung, weil dieser Verein langjährige Erfahrungen mit Bewegungsaktivitäten in öffentlichen Parks (Aktiv! Im Sommer) hat. Auch hier soll eine gegenseitige ‚Win-Win-Situation‘ entstehen.

Wie bereits festgehalten wurde, soll das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ nicht nur lokal, sondern auch national vernetzt werden. Dabei geht es darum, sich von Beginn an mit Fachpersonen auszutauschen. Hierzu dienen beispielsweise

die im Kap. 3.5 aufgeführten Tagungen und Kurse, welche von der Autorin besucht wurden. Solche Kurse sind eine ideale Plattform, Beziehungen auf nationaler und teils sogar internationaler Ebene (z. B. das Abschluss-symposium des Modellprojekts ‚Begegnungen‘ in Freiburg) aufzubauen. An der Messe in Chur (Higa, Ende Mai 2014) konnten zwei der neuen Geräte bereits ausgestellt und das Projekt präsentiert werden. Hinsichtlich nationaler Vernetzung besteht zudem eine Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz. Im Rahmen der jährlichen Informationsveranstaltung des Bereichs Bewegung und Sport (Juni 2014) konnte das Projekt den kantonalen Vertretern der Deutschschweiz vorgestellt werden.

5.6 Ressourcen

5.6.1 Budget

Parallel zur Entwicklung des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzepts konnte die Finanzierung des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks grösstenteils sichergestellt werden (siehe Kap. 4.4.3).

Abb. 13 (S. 78) und Abb. 14 (S. 79) zeigen das Budget (aufgeteilt in Aufwand und Ertrag) des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘, welches nachfolgend kurz erläutert wird.

Die Projektfinanzierung soll primär über Förderbeiträge von Stiftungen gewährleistet werden. Die Projektgruppe ist zudem bemüht, eine längerfristige Zusammenarbeit mit einer Versicherung aufzubauen. Aktuell sind Verhandlungen mit der Helsana am Laufen.

Die Kosten für Sitzungen und Sekretariat sind grobe Kalkulierungen. Steuern und Gebühren konnten noch nicht kalkuliert werden.

Die Kostenschätzung für die Umsetzung der unterschiedlichen Massnahmen wird folgendermassen aufgeteilt:

- Zielbereich 1: CHF 50'000
Insbesondere für die Konzeption und Umsetzung eines neuen Ausbildungsangebots.
- Zielbereich 2 und 3: Je CHF 20'000
Insbesondere für begleitete Bewegungseinheiten, diverse Einführungskurse, Events, Vernetzungsarbeit, Aufbau und Durchführung von spezifischen Trainingseinheiten.

Budget				
Aufwand				
Bereich	Kosten (CHF)	Bemerkungen	Arbeitsstunden (unentgeltlich)	Bemerkungen
Personalaufwand				
Projektleitung	100'000	1. Jahr: 100%	0	
	80'000	2. Jahr: 80%	0	
	55'000	3. Jahr: 50%	0	
	55'000	4. Jahr: 50%	0	
	0		900	Konzeption/ Projektplanung
Co-Projektleitung DSBG	15'000			
Co-Projektleitung Sportamt	15'000			
Mitarbeiter und Studierende des DSBG	0		2'700	3 Masterarbeiten
	0		240	4 Learning Contracts (LC)
20% Assistenten-Stelle (3 Jahre)	30'000			
Spesen Co-Projektleitung DSBG	2'000			
Spesen Co-Projektleitung Sportamt	2'000			
Umsetzung diverser Massnahmen	50'000	Zielbereich 1		
	20'000	Zielbereich 2		
	20'000	Zielbereich 3		
Fort- und Weiterbildungen interner Mitarbeiter	5'000			
Sitzungen	5'000			
Sekretariat	5'000			
Unvorhergesehenes	10'000			
Betriebs- und Sachaufwand				
Sitzungen, Tagungen, Veranstaltungen (u.a. Reisespesen)	5'000			
Leistungsaufträge an Dritte (Honorare für Beratung etc.)	5'000			
Warenaufwand (Infrastruktur, Material)	5'000			
Werbung, Öffentlichkeitsarbeit (u.a. Eröffnungsfeier)	10'000			
Forschung, Produktentwicklung (u.a. Fragebogen)	5'000			
Steuern, Gebühren		noch nicht kalkuliert		
Unvorhergesehenes	10'000			
Total Aufwand	509'000		3'840	

Abb. 13: Budget Aufwand

Budget				
Ertrag				
Bereich	Kosten (CHF)	Bemerkungen	Arbeitsstunden (unentgeltlich)	Bemerkungen
Eigenleistungen				
Personalaufwand Projektplanung (-leitung)	0		900	
Personalaufwand Mitarbeiter und Studierende DSBG	0		2'700	Masterarbeiten
			240	LC's
Co-Projektleitung DSBG	15'000			
Co-Projektleitung Sportamt	15'000			
Beiträge zugesagt				
Stiftung Spielraum	20'000			
Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung (private Sponsoren)	30'000			
Beiträge beantragt				
Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft	50'000			
Gesundheitsförderung Schweiz	50'000			
Hedwig Widmer Stiftung	Beitrag offen			
Ernst Göhner Stiftung	Beitrag offen			
Stiftung Perspektiven	50'000			
Noch nicht beantragt				
Weitere Stiftungen	109'000			
Versicherung(en)	170'000			
Total Ertrag	509'000		3840	

Abb. 14: Budget Ertrag

5.6.2 Personeller Aufwand

Aufgrund diverser Massnahmen, welche in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Projektpartnern ausgeführt werden, ist der effektive personelle Aufwand zum jetzigen Zeitpunkt nur schwer abschätzbar. Daher wurden bislang nur die Kosten für die Projektleitung, die Co-Projektleitung (DSBG, Sportamt) und die Mitarbeiter des DSBG sowie die Arbeitsstunden der Studierenden budgetiert (siehe Kap. 5.6.1). Die Stellenprozente der Projektleitung wurden folgendermassen festgelegt: 1. Jahr 100%, 2. Jahr 80%, 3. und 4. Jahr 50%.

Weitere personelle Ressourcen sind Freiwillige, diverse Kursleiter, der Stiftungsrat sowie die Verantwortlichen der Stakeholder.

5.6.3 Fachliche Kompetenz

Nicht nur das Sportamt BS verfügt über einen grossen Erfahrungsschatz in der Umsetzung bewegungsfördernder Projekte, sondern auch das DSBG. Dieses hat langjährige Erfahrung im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung, sowohl bei Forschungs- als auch bei Projektarbeiten. Der Forschungsschwerpunkt des trainingswissenschaftlichen Arbeitsbereichs liegt dabei bei Kindern und bei Senioren. Mit Projekten wie ‚Aktive Kindheit - gesund durchs Leben‘, ‚Kidz-Box‘, ‚Bewegungsfreundliche Schule‘ und ‚Kräftig altern‘ sowie Studien im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei Kindern und Senioren (z. B. ‚KISS-Studie‘, ‚PASS-Studie‘) wurden sowohl auf wissenschaftlicher (in Publikationen) als auch medialer (mittels DVD) Basis wichtige Grundlagen geschaffen. Die enge Kooperation zwischen dem Sportamt BS und dem DSBG ermöglicht eine optimale Vernetzung von Praxis und Forschung. Die Projektgruppe verfügt daher über umfangreiche Fachkompetenzen in unterschiedlichen Bereichen. Gleichzeitig ist durch die breite Vernetzung des Projekts der Austausch mit Fachpersonen aus der Gesundheitsförderung und Prävention gewährleistet. Auf die einzelnen Eingangskriterien (Fähigkeiten und Qualifikationen) für Projektleitende wird im Rahmen dieser Arbeit nicht eingegangen.

5.7 Evaluation

5.7.1 Evaluationszweck

Die Evaluation des breit abgestützten Projekts bezieht sich auf die zwei Schwerpunkte, welche im Zusammenhang mit der Projektvision formuliert wurden (siehe Kap. 5.2.1). Dies bedeutet, dass sowohl die Zielsetzungen mit wissenschaftlichem Hintergrund als auch die Ziele, welche sich auf die Umsetzung und Akzeptanz des Projekts in der Bevölkerung beziehen, evaluiert werden. Aufgrund der relativ langen Projektdauer von voraussichtlich vier Jahren sowie der Projektdynamik wird zusätzlich zur Wirkungsevaluation (summative Evaluation) eine Prozessevaluation (formative Evaluation) gemacht. Die Prozessevaluation wird projektbegleitend

durchgeführt und dient der Optimierung der Arbeitsprozesse (Kolip et al., 2012). Die Ergebnisse sollen fortlaufend analysiert werden und direkt in die weitere Umsetzung einfließen. Die Durchführung dieser Evaluationsart ist ein wichtiger Bestandteil des Projektmanagements und der Qualitätsentwicklung von Projekten in der Gesundheitsförderung und Prävention. Nach Kolip et al. (2012) ist es von grosser Bedeutung, dass die Projektleitung (in Zusammenarbeit mit den Stakeholdern) die Kohärenz zwischen Ressourcen, Massnahmen und Zielen sowie die Art und Weise, wie die Massnahmen umgesetzt werden, stetig beurteilt. Dadurch kann sich das Projekt weiterentwickeln, sodass die Strategien und Massnahmen fortlaufend optimiert werden.

Die summative Evaluation des Pilotprojekts im Schützenmattpark soll nicht nur der Multiplikation in Basel dienen, sondern auch der nationalen Verbreitung. Sie kann als abschliessende Wirkungsevaluation zudem hinsichtlich Gewinnung weiterer Geldgeber von grosser Bedeutung sein. Aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive ist insbesondere die Forschungsfrage von Interesse, inwiefern intergenerative Bewegungsförderung Einfluss auf das Sturzrisiko hat. Je nach Projektverlauf soll diese Frage mehr oder weniger umfangreich evaluiert werden. Langfristig besteht sicherlich ein grosses Interesse darin, diesen Bereich im Rahmen einer grösseren Interventionsstudie wissenschaftlich auszuwerten. Dies wird jedoch vermutlich nicht im Rahmen dieses Pilotprojekts realisierbar sein.

5.7.2 Grundlinien der Evaluation

Die summative Evaluation erfolgt anhand einer internen Fremdevaluation durch das DSBG der Universität Basel. Im Rahmen von Masterarbeiten werden während dem Projektverlauf unterschiedliche Pilotstudien durchgeführt, um die Zielsetzungen der drei Bereiche zu analysieren. Daraus soll eine Wirkungsevaluation für jeden Zielbereich resultieren.

Bei der Evaluation des ersten Zielbereichs geht es darum, die Umsetzbarkeit, Akzeptanz und Etablierung des im Spiel- und Bewegungspark implementierten Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ zu evaluieren. Dies soll nicht nur abschliessend im Rahmen einer summativen Evaluation erfolgen, sondern von Beginn weg begleitend auch formativ durchgeführt werden, damit die Umsetzung der Massnahmen sowie der Projektverlauf ständig optimiert werden können. Um den Zielbereich zwei und drei auszuwerten, werden Interventions- und/oder Beobachtungsstudien durchgeführt. Je nach Zeitpunkt der Ausführung fließen diese ebenfalls in Form einer formativen Evaluation in die Projektentwicklung ein. Grundsätzlich soll das Projekt wenn immer möglich auf formativer Basis evaluiert werden, um die Arbeitsprozesse zu optimieren. Die unterschiedlichen Evaluationsmethoden der jeweiligen Zielbereiche sind der Evaluationstabelle im Anhang (D: Projektkonzept) zu entnehmen.

Neben den zu erfolgenden summativen und formativen Evaluationen, wird das vorliegende Konzept im Rahmen einer Planungsevaluation evaluiert. Dies erfolgt

anhand eines Bewertungsrasters, welcher sich auf die 24 Qualitätskriterien von quint-essenz stützt. Dieser kann zu einem späteren Zeitpunkt auch für die Implementierungsphase sowie die Valorisierung angewendet werden (quint-essenz, 2014). Auf die erwähnte Planungsevaluation wird in der Diskussion (siehe Kap. 6.4) eingegangen.

5.8 Valorisierung

Bei der Valorisierung geht es um die Verbreitung und Nutzbarmachung der Erfahrungen und Ergebnisse (Kolip et al., 2012). Das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ ist eine Pionierarbeit, mit welcher die Stadt Basel neue Visionen für die Zukunft schaffen möchte. Daher wird eine nationale Multiplikation des Projekts angestrebt. Andere Städte und Gemeinden sollen von den Erfahrungen des Pilotprojekts in Basel profitieren, sodass zukünftig schweizweit weitere generationenübergreifende Spiel- und Bewegungsparks errichtet und längerfristig begleitet werden. Mit der Gründung der Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung wurde ein erster Schritt in diese Richtung bereits vollzogen. Der Zweck der Stiftung ist nicht nur die Unterstützung des Pilotprojekts in Basel, sondern auch die Absicht weitere Projekte in der Schweiz zu lancieren.

Auf der Generationen-Plattform ‚Intergeneration‘ können im Rahmen von Blog-Einträgen, die gesamten Entwicklungsprozesse rapportiert werden. Die gewonnenen Erfahrungen innerhalb des Pilotprojekts in Basel sollen wichtige Grundlagen liefern und motivieren, weitere intergenerative Projekte (in einem bewegungsorientierten Kontext) zu lancieren. Dadurch kann die Generationenarbeit langfristig auch national gefördert werden.

6 Diskussion

6.1 Zusammenfassung der Ziele, Methodik und Resultate

Eines der Ziele dieser Masterarbeit war die Konzeption und Umsetzung eines generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks in Basel, welcher die Verhältnisse für eine nachhaltige Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum schaffen soll. Ein anderes Ziel bestand darin, basierend auf dem Spiel- und Bewegungspark ein Konzept für ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt zu entwickeln. Dieses soll eine langfristige Projektbegleitung gewährleisten, um neben der Verhältnisänderung auch eine Verhaltensänderung zu erreichen. Dabei sollen gesundheitsförderliche Lebenswelten und eine generationenübergreifende Bewegungskultur in der Bevölkerung geschaffen werden. Überdies wird angestrebt, durch die intergenerativen Bewegungsaktivitäten sturzpräventive Wirkungen zu erzielen.

Für die im Rahmen eines Vorprojekts erarbeitete Konzeptgrundlage wurden diverse Forschungs-, Projekt- und Erfahrungsberichte aufgearbeitet, Experteninterviews, Expertengespräche und Spontanbefragungen durchgeführt sowie Bewegungs- und Stadtparks besichtigt. Die daraus resultierenden Erkenntnisse hinsichtlich bewegungsförderlicher Nutzung des öffentlichen Raums wurden analysiert und neu vernetzt. Daraus entstand ein neuartiger Ansatz für die, in den letzten Jahren aufgekommenen Bewegungsparks für alle Generationen. Dank der Kooperation mit dem Sportamt BS, der Stadtgärtnerei sowie einem Gerätehersteller befindet sich dieses Konzept bereits in der Umsetzung.

Basierend auf dem generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark Basel wurde ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept erarbeitet. Als Leitlinie für die Konzepterarbeitung diente der von Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitete, normative Handlungsrahmen Best Practice sowie das darauf aufbauende Qualitätssystem quint-essenz. Der Projektbegründung liegt eine vielseitige Ausgangslage zugrunde. Aus der sport- und bewegungswissenschaftlichen Perspektive sind dies die Problematik der Inaktivität im Lebensverlauf und das daraus resultierende erhöhte Sturzrisiko bei Kindern und Senioren. Von der gesellschaftspolitischen Sichtweise betrachtet, stehen der demographische Wandel, das Generationenthema sowie die Nutzung des öffentlichen Raums im Vordergrund. Diese unterschiedlichen Hintergründe wurden zum Arbeitsthema ‚intergenerative Projektarbeit im bewegungsorientierten Kontext‘ zusammengeführt.

Das Resultat dieser Arbeit ist zum einen ein generationenübergreifender Spiel- und Bewegungspark, dessen Baubeginn im Herbst 2014 geplant ist. Zum anderen entstand ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept, welches im Rahmen des Pilotprojekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ seit Frühling

2014 umgesetzt wird. Überdies konnte die Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung gegründet werden. Diese unterstützt nicht nur das Pionierprojekt in Basel, sondern fördert auch die nationale Verbreitung.

Nachfolgend wird das Projektkonzept (siehe Kap. 6.3) sowie dessen Grundlage (siehe Kap. 6.2) reflektiert und mit der Literatur in Verbindung gebracht. Im Kap. 6.4 wird das Projektkonzept ‚intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung‘ anhand der 24 Qualitätskriterien von quint-essenz kritisch hinterfragt. Hierfür wurde ein entsprechender Beurteilungsbogen durch Fachexperten ausgefüllt.

6.2 Konzeptgrundlage:

Generationenübergreifender Spiel- und Bewegungspark

Frei- und insbesondere Grünräume dienen als Orte für physische und psychische Erholung, körperliche Aktivität, soziale Interaktion und Sozialisation (Abraham et al., 2007; ARE & BWO, 2014; Maller et al., 2006). Öffentliche Parkanlagen bieten daher vielseitige Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe und werden für viele (v.a. sozial Benachteiligte) zum Lebensmittelpunkt (Bühler et al., 2008). Aus Studien geht jedoch hervor, dass der Zugang zu Grünräumen oftmals von sozialer Ungleichheit geprägt ist (Abraham et al., 2007) und insbesondere Senioren vielfach nur passiv als Beobachter anwesend sind (Reutlinger et al., 2012). Dies ist auch dann der Fall, wenn der öffentliche Raum spezifisch für die generationenübergreifende Nutzung ausgelegt ist (Bühler et al., 2008; Hottenträger et al., 2008). Im Allgemeinen werden diese Anlagen von Erwachsenen primär als Begleiter von Kindern aufgesucht, um beispielsweise Hilfestellung zu leisten (Reutlinger et al., 2011). Die Hemmschwelle, sich selbst aktiv zu betätigen ist dabei vor allem für Senioren oft zu hoch (Hottenträger, 2009). Parkbesuche und Spontanbefragungen in Basel bestätigten diese Erkenntnisse aus der Forschung. Ein grosses Anliegen der vorliegenden Konzeptgrundlage bestand daher darin, Jung und Alt gemeinsam für spielerische körperliche Aktivität im öffentlichen Raum zu begeistern. Basierend auf den ausgearbeiteten Grundlagen kam somit ein neuer, innovativer Ansatz zustande. In einer erfolgreichen Zusammenarbeit mit der Hinnen Spielplatzgeräte AG wurden wissenschaftlich basiert neue Geräte entwickelt und bestehende angepasst, damit sie von Jung und Alt gleichermassen und interaktiv genutzt werden können. Bei der Entwicklung war zentral, dass die neuen Geräte nicht nur Spiel und Spass gewährleisten, sondern auch bewegungswissenschaftliche Ziele verfolgen. Dies liegt darin begründet, dass Untersuchungen von Bewegungsparcours gezeigt haben, dass ein regelmässiges Training an sogenannten Outdoor-Fitnessgeräten bei Senioren eine deutliche Steigerung der Leistungs- und Funktionsfähigkeit bewirkt (Banzer et al., 2012). Werthner (2009) unterstreicht zudem, dass Aktivitäten in Motorikparks (Fitnessparcours in der freien Natur) lang-

fristige Wirkungen wie Koordinations- und Kraftverbesserung, höhere Lebensqualität, bessere Konzentrations- und Lernleistungsfähigkeit sowie Unfall- und Osteoporoseprophylaxe mit sich bringen. Zentral dabei ist, dass von dieser freudvollen und spielerischen Bewegung sowohl Kinder als auch Senioren profitieren. Die Kinder können durch vielfältige Koordinationsübungen motorische Fähigkeiten erlernen, während die älteren Menschen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten erhalten können (ebenda). Diese Tatsache nimmt unter anderem in der Sturzprophylaxe einen hohen Stellenwert ein (Riede & Zeevaert, 2009; Schuh, 2009). Die im Rahmen dieser Masterarbeit entwickelten Geräte zielen aus trainings- und bewegungswissenschaftlicher Perspektive daher darauf ab, die soeben beschriebenen Effekte zu erzielen, wobei die Sturzprophylaxe im Vordergrund steht. Wie die Studie von Niederer et al. (2012) zeigt, spielt hierfür die Geräteauswahl eine entscheidende Rolle. So können die herkömmlichen Outdoor-Fitnessgeräte - vielfach geführte Kraftmaschinen - den Sturzrisikofaktor ‚posturale Kontrolle‘ nicht entscheidend beeinflussen. Deshalb sind in die Geräteentwicklung auch zentrale Aspekte der Sturzprophylaxe eingeflossen, indem Geräte konstruiert wurden, welche auf spielerische Art und Weise die Kraft- und insbesondere Gleichgewichtsfähigkeit trainieren.

Der Spiel- und Bewegungspark soll zudem einen hohen Aufforderungscharakter für Jung und Alt aufweisen, vielfältig in der Nutzung sein (unterschiedliche Bewegungsaktivitäten) sowie den Senioren ein hohes Sicherheitsgefühl vermitteln (siehe Kap. 4.2). Der generationenübergreifende Spiel- und Bewegungspark im Basler Schützenmattpark verfügt somit nicht nur über intergenerativ nutzbare Geräte, sondern auch über weitere Bewegungsinselfn. Der natürlich gestaltete Abenteuerweg ist für Jung und Alt zugänglich und fordert zum Erkunden, Bewegen und Begegnen auf. Ein Wasserspiel trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Kraft der Erwachsenen, während sich die Kinder dank der physischen Arbeit der älteren Personen vergnügen können.

Obwohl Forschungs- und Projektberichte aufzeigen, dass der generationenübergreifende Ansatz im öffentlichen Raum bislang nicht funktionierte (Diketmüller et al., 2012, 2010; Reutlinger et al., 2012), ist die Projektgruppe überzeugt, dass mit der vorliegenden Konzeptgrundlage ein innovativer und zukünftig erfolgreicher Ansatz für diese Nische gefunden werden konnte. Diese Annahme wurde bereits während der Higa in Chur bestätigt, wo zwei der neu entwickelten Geräte ausgestellt wurden. Dort hat sich am Beispiel der zwei ausgestellten Prototypen gezeigt, dass die theoretisch erarbeiteten Ansprüche an intergenerativ nutzbare Geräte sehr gut in die Praxis umgesetzt werden konnten. Die beiden Prototypen wurden von Jung und Alt gemeinsam mit viel Freude und Begeisterung ausprobiert. Das grosse Potenzial dieses Ansatzes wird zudem durch das bei weiteren Kantonen und Gemeinden vorherrschende Interesse am generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark bestätigt.

Einer der wohl bedeutendsten Erfolgsfaktoren des neuen generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks ist dessen Einbettung in das vierjährige Pilotprojekt ‚Begegnung durch Bewegung‘. Aus dem Abschlussbericht des Projekts ‚Begegnungsplatz Kellen‘ in Goldach (Reutlinger et al., 2012) geht hervor, dass ein Platz nie als fertig betrachtet werden darf, sondern als stets veränderbar gesehen werden muss. Mit anderen Worten müssen für die Etablierung einer neuen Idee Aneignungsprozesse stattfinden, in deren Rahmen die unterschiedlichen Bedürfnisse der Zielgruppen zu berücksichtigen sind (Reutlinger et al., 2011). Auf das vorliegende Projekt bezogen bedeutet dies, dass mit dem Bau des generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungsparks Basel die Verhältnisse geschaffen werden, um das Verhalten nachhaltig zu verändern. Eine Verhaltensänderung kann jedoch nicht durch rein bauliche Massnahmen (Verhältnisänderung) erreicht werden, da der sogenannten Zugänglichkeit eines öffentlichen Raums stets zwei Perspektiven zugrunde liegen. Neben der baulichen (physischen) Zugänglichkeit, welche sich auf die explizite Nutzungseignung für Kinder und Senioren bezieht, spielt auch die soziale Zugänglichkeit eine wichtige Rolle. Dies bedeutet, dass der öffentliche Raum nur dann generationenübergreifend und barrierefrei ist, wenn er auch als solches wahrgenommen wird (Reutlinger et al., 2011). Damit die Bevölkerung dafür sensibilisiert werden kann und eine nachhaltige Verhaltensänderung erreicht wird, wurde im Rahmen dieser Arbeit ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt konzipiert, welches unter anderem darauf abzielt, gesundheitsförderliche Lebenswelten und eine generationenübergreifende Bewegungskultur zu schaffen. Diese Konzeptgrundlage und das darauf basierende Projekt verfolgen somit die Forderung, Räume und Orte als soziale Konstrukte zu betrachten, wie es auch Kaspar und Bühler (2006) postulieren. Grundlegend ist dabei, dass „ (...) *die gesundheitsfördernde Gestaltung und Nutzung von Landschaftsräumen (...) nur multidisziplinär und intersektoral erfolgen [kann, D.W.], indem verschiedene wissenschaftliche Disziplinen, politische Institutionen und die Bevölkerung zusammenarbeiten*“ (Abraham et al., 2007, S. 3). Das im Rahmen dieser Masterarbeit aufgebaute Netzwerk von Universität, kantonalem Sportamt, Stadtgärtnerei, Gerätehersteller sowie lokalen Institutionen und Organisationen soll helfen, die im Zitat von Abraham et al. (2007) erwähnte, gesundheitsfördernde Gestaltung und Nutzung von Landschaftsräumen im Rahmen des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ erfolgreich umzusetzen.

6.3 Projektkonzept:

Intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Die Ziele und Massnahmen des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ wurden einerseits basierend auf den in der Literatur vorzufindenden Strategien und Handlungsempfehlungen für die intergenerative Projektarbeit (Borhof et al., 2011; Martin et al., 2010; Perrig-Chiello et al., 2008; Pinto et al., 2009; Springate et al., 2008) und andererseits auf den Empfehlungen für Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kindes- und Seniorenalter (Baumann, 2005; Pieth et al., 2009; Schürch et al., 2012; Weiß et al., 2004) entwickelt. In diesem Zusammenhang standen insbesondere die Sturzprophylaxe (Gillespie et al., 2013; Gschwind et al., 2011a; Kambas et al., 2004; Kunz, 1993) und die Schaffung bewegungsfreundlicher Aussenräume (Abraham et al., 2007; Grob et al., 2009; Schuh, 2009) im Vordergrund. Die Erkenntnisse aus Forschungs- und Projektberichten wurden zudem durch Experteninterviews und -gespräche ergänzt. Als Leitfaden für die Konzepterarbeitung diente der von Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitete Best-Practice-Rahmen für Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention (Broesskamp-Stone & Ackermann, 2010).

Da es sich bei der intergenerativen Arbeit im bewegungsorientierten Kontext um einen relativ neuen Forschungs- und Projektbereich handelt, konnte nur auf wenige Arbeiten in diesem spezifischen Zusammenhang zurückgegriffen werden. Das Ziel bestand darin, das Wenige, Existierende (u.a. Borhof et al., 2011; Hausamann, 2012a, 2012c; Nerouz & Suter, 2010) zu analysieren und in das vorliegende Projekt einzuordnen. Die daraus gewonnenen und für das vorliegende Pilotprojekt wertvollen Erkenntnisse flossen so ins Konzept ein. An dieser Stelle speziell zu erwähnen ist die Arbeit von Nerouz und Suter (2010), da sie mit einer Grundlagen- und Modulbroschüre sowie einem Leitfaden für die Umsetzung intergenerativer Projekte im bewegungsorientierten Kontext ein hilfreiches Instrument geschaffen haben. Diese praktischen Umsetzungshilfen werden insbesondere bei der konkreten Planung und Umsetzung der Begegnungen zwischen Jung und Alt im Spiel- und Bewegungspark Basel Anwendung finden. Aufgrund der geringen Datenlage nehmen Erfahrungsberichte (aus erster Hand) sowie Experteninterviews und -gespräche einen besonders hohen Stellenwert ein. Dies betrifft zum einen das Interview mit den Projektleitern des Programms ‚Bewegungs- und Begegnungslandschaft‘ im Generationenhaus Neubad sowie die persönlichen Besuche der Autorin vor Ort. Die in diesem Zusammenhang gewonnenen Erkenntnisse waren nicht nur für die Konzepterarbeitung von grosser Bedeutung, sondern sind insbesondere auch für die Umsetzung zentral. Zum anderen wurden im Rahmen des Modellprojekts ‚Begegnungen‘ (Weltzien et al., 2013) bedeutende Erfahrungen und Forschungsergebnisse gewonnen, welche am Abschluss-symposium präsentiert und auf der Homepage der Evangelischen Hochschule Freiburg aufgeschaltet wurden (Norman, 2014). Für die praktische Umsetzung intergenerativer,

bewegungsfördernder Massnahmen kann auf einige Literaturratschläge zurückgegriffen werden (RADIX, 2014; Sprecher-Santa, 2013).

In den folgenden Unterkapiteln werden die drei Zielbereiche des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzepts diskutiert. Die Ziele sowie deren Massnahmen basieren auf den aufgearbeiteten Forschungs-, Projekt- und Erfahrungsberichten aus den unterschiedlichen Bereichen der Projektgrundlage.

6.3.1 Zielbereich 1

Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks in der Bevölkerung und bei den Stakeholdern.

Sowohl die Notwendigkeit bewegungsförderlicher Aussenräume (Abraham et al., 2007; Grob et al., 2009; Hottenträger et al., 2008) als auch das Potenzial des intergenerativen Ansatzes (Ette et al., 2010; Perrig-Chiello et al., 2008) ist erkannt. Damit diese Erkenntnisse erfolgreich und nachhaltig in die Praxis umgesetzt werden können, müssen die entsprechenden Aneignungsprozesse stattfinden (Reutlinger et al., 2011). Daher besteht eine wichtige Strategie des Projekts darin, diesen Aneignungsprozess im Sinne eines partizipativen Mitwirkungsprozesses zusammen mit den unterschiedlichen Anspruchsgruppen (Institutionen, Vereine etc.) sowie der Bevölkerung zu gestalten, damit die nötigen sozialen und kulturellen Strukturen geschaffen werden können. Hierfür sollen nachhaltige Kooperationen mit Freiwilligen und unterschiedlichen Stakeholdern aufgebaut werden. Die Strategie der nachhaltigen Begleitung soll gewährleisten, dass sich der generationenübergreifende Spiel- und Bewegungspark bei den Stakeholdern und der Bevölkerung etabliert. Dies beinhaltet insbesondere den Aufbau eines Kursleiter-Pools, damit die Begegnungen zwischen Jung und Alt professionell betreut werden können. Ein solches Angebot ist von hoher Relevanz, da gerade Senioren oftmals zurückhaltend und skeptisch sind, sodass generationenübergreifende Bewegungsaktivitäten im öffentlichen Raum nur unter Anleitung funktionieren (Banzer et al., 2012; Dikettmüller et al., 2012; Stadt Nürnberg-SportService, 2007). Einführungskurse, regelmässig angeleitete Trainingseinheiten und Auftritte in den Medien sollen die Bevölkerung für die generationenübergreifende Bewegungskultur sensibilisieren. Zusammenfassend dienen die Massnahmen des ersten Zielbereichs dem von der Ottawa-Charta definierten Handlungsfeld ‚gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen‘ (WHO, 1986).

6.3.2 Zielbereich 2

Es findet intergenerative gemeinsame körperliche Aktivität im Spiel- und Bewegungspark statt.

Mit steigendem Alter erhöht sich die Inaktivität, wodurch der ältere Mensch immer näher an die kritische Leistungsschwelle kommt. Dies hat eine zunehmende Einschränkung der Selbstständigkeit zur Folge, was wiederum zu einer rapiden Abnahme der Lebensqualität führt (Freiberger et al., 2010). Auch die Aktivitätszeit der Kinder hat unter anderem aufgrund der Urbanisierung und dem erhöhtem Medienkonsum stark abgenommen (Bös, 2003). Dadurch fehlt es vielfach an wichtigen Spiel-, Bewegungs- und Naturerfahrungen, was negativen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes haben kann (Schürch et al., 2012; Weiß et al., 2004). Körperliche Aktivität hat bei Kindern und Senioren vielfältige physische, psychische und soziale Wirkungen, die genutzt und gefördert werden müssen (Grob et al., 2009; Pieth et al., 2009; Schuh, 2009).

Mit dem vorliegenden Konzept wird den oben aufgeführten Faktoren Beachtung geschenkt, indem sich der zweite Zielbereich auf die intergenerative Bewegungsförderung bezieht. Dabei steht die Sturzprävention im Vordergrund. Nach Freiberger et al. (2010) sollte die Sturzprävention im Seniorenalter aus einer ganzheitlichen Perspektive angegangen werden, wobei primäre, sekundäre und indirekte Ziele unterschieden werden müssen. Primär geht es darum, sowohl die Sturzrate (Gesamtzahl der Stürze) als auch das Sturzrisiko (Prozentualer Anteil der Personen, die stürzen) zu reduzieren. Dies kann durch die Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen (Gleichgewicht, Kraft, Gang, Bewegungskompetenzen im Alltag) sowie der Modifikation von verhaltens- und umweltbezogener Risikofaktoren erreicht werden. Die Stärkung der allgemeinen Gesundheitsressourcen steht beim sekundären Ziel im Vordergrund. Dies betrifft nicht nur den Erhalt sondern vielfach auch die Wiederherstellung der gesundheitsbeeinflussenden Faktoren. Die Sturzprävention verfolgt zudem indirekte Ziele, wie die Förderung der Lebensqualität und der Erhalt der Selbstständigkeit (Freiberger et al., 2010). Weiter nimmt die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen einen hohen Stellenwert ein (Freiberger et al., 2010; Gschwind et al., 2011a), sodass der eigene Handlungsspielraum erkannt, genutzt und erweitert werden kann (WHO, 1986). Bei der Unfall- und Sturzprävention im Kindesalter geht es zum einen darum, bewegungsförderliche Aussenräume zu schaffen, damit die Kinder, die für die Entwicklung nötigen Spiel- und Bewegungserfahrungen sammeln können (Grob et al., 2009; Schürch et al., 2012). Zum anderen muss das Umfeld (Eltern und Betreuungspersonen) bereit sein, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu gewähren (Schürch et al., 2012).

Bei der Konzeption des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts ging es folglich darum, diese vielfältigen Ziele der Sturzprävention

und der Bewegungsförderung zu berücksichtigen. Die Massnahmen des zweiten Zielbereichs beinhalten daher sowohl angeleitete Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt ‚Sturzprävention‘ als auch allgemeine und vielseitige Trainingsstunden zur Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens. Für die Ausarbeitung und Durchführung der Projektmassnahmen bezüglich Sturzprävention bei Senioren kann auf gute Grundlagen und Konzepte zurückgegriffen werden (Dellenbach & Angst, 2011; Gschwind & Pfenninger, 2013; Gschwind et al., 2011a). Diese gilt es jedoch für die intergenerative Arbeit anzupassen. Dellenbach und Angst (2011) machen darauf aufmerksam, dass die Gesundheitsförderung im Alter sehr umfassend ist und daher die physische, psychische und soziale Dimension beinhalten sollte. Das wissenschaftlich begleitete Modellprojekt ‚Begegnungen‘ hat gezeigt, dass durch intergenerative Aktivitäten insbesondere die psychische und soziale Dimension positiv beeinflusst wird (Weltzien et al., 2013). Gschwind et al. (2011b) und Kressig (2009) verweisen ebenfalls darauf, dass bei älteren Menschen der Motivationsfaktor und das soziale Umfeld eine bedeutende Rolle spielen, damit sie über längere Zeit an Sturzinterventionen teilnehmen. Die soeben aufgeführten Erkenntnisse sowie die Tatsache, dass sich Kinder und Senioren auf einem ähnlichen, motorischen Niveau befinden und häufig stürzen, lassen der intergenerativen Sturzprophylaxe ein grosses Potenzial zukommen (Granacher, Muehlbauer, Gollhofer, et al., 2011). Bei der Projektkonzeption wurde demnach versucht, auf die in der Literatur vorzufindenden Empfehlungen einzugehen. So ist beispielsweise der Anspruch an eine progressive Trainingsgestaltung (Gschwind et al., 2011a; Sherrington et al., 2011) bereits bei der Geräteentwicklung berücksichtigt worden. Dies bedeutet, dass die Geräte, wenn immer möglich, Optionen zur Erschwerung bzw. Vereinfachung bieten, sodass für Jung und Alt Steigerungsmöglichkeiten vorhanden sind. Zudem sind sie so konstruiert, dass sie unabhängig von den motorischen Voraussetzungen genutzt werden können.

Die Interventionsstudie von Niederer et al. (2012), welche in einem öffentlichen Bewegungsparcours stattfand, zeigte positive Effekte hinsichtlich Sturzprophylaxe und psychisches Wohlbefinden. Die Autoren heben dabei hervor, dass Bewegungsparcours ein grosses Potenzial in der Verhältnisänderung und kommunalen Gesundheitsförderung haben. Gschwind et al. (2011b) verweisen diesbezüglich darauf, dass die Schweiz mit ihren 26 Kantonen ein einzigartiges, politisches System aufweist, sodass die vielen Studienresultate aus dem Ausland nicht eins zu eins auf die Schweiz übertragen werden können. Aufgrund der vielen Kantone und kleinen Gemeinden ist die Bevölkerungsdemographie schweizweit unterschiedlich. Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprogramme sollten daher insbesondere kantonale Strukturen miteinbeziehen und die vorherrschenden kulturellen, sozialen und politischen Rahmenbedingungen berücksichtigen. Die Vernetzung mit regionalen Institution und Organisationen sowie die Koordination und Kooperation unterschiedlicher Fachpersonen im Gesundheitswesen nehmen dabei einen ho-

hen Stellenwert ein. Diese Faktoren bilden eine wichtige Ausgangslage für das vorliegende Projekt. Daher wird die Umsetzung der Projektmassnahmen in enger Kooperation mit unterschiedlichen lokalen Stakeholdern erfolgen. Dies ist eine wichtige Strategie, welche nicht nur die regionale Vernetzung begünstigt, sondern auch den Zugang zur Zielpopulation optimiert, damit Jung und Alt für gemeinsame körperliche Aktivität im generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark motiviert werden können.

6.3.3 Zielbereich 3

Der intergenerative Ansatz wird in einem bewegungsorientierten Kontext erfolgreich umgesetzt.

Neben der intergenerativen Bewegungsförderung soll das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ auch Wirkungen auf der Ebene des intergenerativen Lernens und des immateriellen Transfers erzielen. So sollen Jung und Alt durch gemeinsames Handeln eine lebendige Beziehung leben, gemeinsam Neues entdecken sowie von und miteinander lernen, Freude an der eigenen Bewegung haben und in einer Erlebnismgemeinschaft das Neue im Anderen entdecken (Opaschowski, 2004; Schlick, 2010). Durch die vielseitige Ausrichtung des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts werden die von Miedaner (2001) erwähnten Zieldimensionen intergenerativer Projekte bestmöglich berücksichtigt (siehe Kap. 2.4.2). Da die Umsetzung im öffentlichen Raum stattfindet, werden unterschiedliche Generationen als eine soziale Gruppe angesprochen, sodass das Projekt Bezug zur gesellschaftlichen Zieldimension nimmt. Durch die enge Kooperation mit den Stakeholdern kann der institutionellen Dimension Rechnung getragen werden. Das Ziel besteht darin, intergenerative Bewegungsaktivitäten in den Strukturen der Organisationen und Institutionen zu verankern. Die soziale, individuelle und ethische Zieldimension kann insbesondere durch die professionelle Begleitung der Begegnungen gewährleistet werden. Dabei sollen die gegenseitigen Bedürfnisse beachtet werden, die Angebote niederschwellig und alltagsnah sein, neue Interessen bei Kindern und Senioren geweckt und die Bewahrung der Würde der unterschiedlichen Altersgruppen berücksichtigt werden (ebenda). Da es sich bei der Begleitung von intergenerativen Aktivitäten um eine anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeit handelt, welche viele Anforderungen an den Kursleiter stellt, ist eine Professionalisierung des intergenerativen Ansatzes von hoher Bedeutung (Rosebrook & Larkin, 2003). Im Rahmen des Projekts ‚Begegnung durch Bewegung‘ soll daher ein Ausbildungsangebot für Kursleiter von intergenerativen Bewegungsaktivitäten erarbeitet und angeboten werden (siehe Kap. 5.2.2, Zielbereich 1). Rosebrook und Larkin (2003) haben in ihrer Arbeit Richtlinien für Kursleiter von intergenerativen Tätigkeiten erarbeitet. Diese sollen für den bewegungsorientierten Kontext angepasst werden, damit sie als Grundlagen für die Umset-

zung der Projektmassnahmen bezüglich des neu zu erarbeitenden Ausbildungsangebots dienen.

Die Massnahmen des dritten Zielbereichs beziehen sich sowohl auf familiäre als auch ausserfamiliäre Beziehungen. Dies bedeutete, dass zum einen Bewegungsangebote geschaffen werden, welche sich explizit an Grosseltern und Enkel richten. Aus der Literatur geht hervor, dass die Beziehungen zwischen der ersten und dritten Generation aufgrund der verlängerten gemeinsamen Lebensspanne immer bedeutender werden (Höpflinger, 2002). Die Grosseltern-Enkel-Beziehung wird von vielen Betroffenen als wichtig eingeschätzt, sodass in diesem Zusammenhang nicht von einem Generationenkonflikt ausgegangen werden kann (Höpflinger, Hummel, & Hugentobler, 2006). Zum anderen muss auch den ausserfamiliären Generationenbeziehungen Beachtung geschenkt werden (Opaschowski, 2004). Daher beinhaltet das vorliegende Konzept Massnahmen, welche im Besonderen darauf abzielen, Begegnungen zwischen Jung und Alt ausserhalb der Familie zu ermöglichen. Dies kann beispielsweise durch die Vernetzung von Seniorenheimen und Kindertagesstätten erreicht werden. Die Forschungsergebnisse von Reutlinger et al. (2012) bestätigen die Relevanz dieser Massnahme. Sie zeigen auf, dass der generationenübergreifende Platz in Goldach zwar von Grosseltern mit Enkeln genutzt wird, nicht jedoch von enkellosen Senioren. Damit sich auch diese angesprochen fühlen, braucht es die soeben erwähnten konkreten Massnahmen, welche explizit darauf abzielen, Jung und Alt ausserhalb familiärer Konstellationen Schritt für Schritt dafür zu sensibilisieren.

Im Gegensatz zu den Nachbarländern Deutschland und Frankreich erhielten Generationenprojekte in der Schweiz lange wenig politische Unterstützung und wurden daher vor allem von privaten Initianten lanciert. Nun zeigt sich jedoch eine Tendenz, dass sich vermehrt auch Gemeinden und Städte dafür interessieren und zu engagieren beginnen. Damit die Generationenarbeit seitens der Politik langfristig unterstützt wird, sind Evaluationen von grosser Bedeutung (Perrig-Chiello et al., 2008). Bislang gibt es jedoch kaum spezifische Evaluationsmethoden (Bernard & Ellis, 2004). Für die Auswertung des Modellprojekts ‚Begegnungen‘ der Evangelischen Hochschule Freiburg wurden bestehende Evaluationsmethoden aus der Sozialforschung und Pädagogik für die intergenerative Arbeit angepasst (Norman, 2014). Das Projekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ kann von diesen Forschungserfahrungen profitieren. Die Evaluation und Erfahrungen des vorliegenden Pionierprojekts sollen wiederum die schweizweite intergenerative Arbeit im bewegungsorientierten Kontext vorantreiben.

6.4 Konzeptbeurteilung durch Fachexperten und Eigenreflexion

Zur Beurteilung wurde das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept drei Fachexperten vorgelegt. Diese bewerteten das Konzept anhand des von quint-essenz vorgelegten Bewertungsrasters, welches auf den 24 Qualitätskriterien (siehe Abb. 10, S. 37) basiert und somit eine systematische Reflexion der Qualität des Projekts ermöglicht. Es wurde bewusst sowohl die Meinung eines Projektgruppenmitglieds als auch zwei externe Expertenmeinungen eingeholt, damit die Konzeptbewertung auf unterschiedlichen Perspektiven beruht und vielseitiges Erfahrungs- und Fachwissen in die Beurteilung einfließt. Zu den externen Experten gehören Hubert Studer, freiberuflicher Berater im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention sowie Corinne Caspar, Leiterin RADIX Nordwestschweiz. Aus der Projektgruppe hat sich Oliver Schwarz, Leiter Sportförderung Sportamt BS, bereit erklärt, die Beurteilung vorzunehmen. Nachfolgend sind die wichtigsten Erkenntnisse der drei Experten zusammengefasst und mit dem persönlichen Fazit der Autorin ergänzt. Im Anhang (E: Diskussion) sind die drei Bewertungsprofile sowie die von den Experten angebrachten Verbesserungspotenziale und Stärken des Projekts aufgeführt. Das auf den Qualitätskriterien basierende Bewertungsraster kann unter folgendem Link eingesehen werden:

https://www.quint-essenz.ch/de/files/Qualitaetskriterien_51.pdf.

Die Expertenbewertungen sind hinsichtlich einiger Qualitätskriterien relativ heterogen ausgefallen. Dies betrifft insbesondere die Kriterien, welche sich auf die Projektplanung (Zielsetzung, Vorgehensweise, zeitliche Gliederung) und Projektsteuerung (Controlling) beziehen. So werden die Ziele einerseits als ‚smart‘ und ‚sorgfältig ausgearbeitet‘ bewertet und andererseits als teilweise ‚vage formuliert‘ empfunden. Alle Experten sind sich jedoch einig, dass es sich um eine sehr ehrgeizige Zielsetzung handelt. Was die Vorgehensweise betrifft, ist wiederum eine Diskrepanz zu erkennen, da das Vorgehen sowohl als ‚sehr klar‘ als auch ‚nicht schlüssig begründet‘ eingeordnet wird. Der Kritikpunkt von Hubert Studer bezieht sich dabei insbesondere auf das Nichtvorhandensein eines Wirkungsmodells. Für eine erfolgreiche Implementierung ist es meines Erachtens daher unumgänglich, dass wir die Ziele und Massnahmen erneut reflektieren und in einen konkreten Wirkungszusammenhang bringen, damit, wie Hubert Studer hervorhebt, die unterschiedlichen Zeithorizonte der Wirkungen berücksichtigt werden können. Diesbezüglich denke ich, dass es sinnvoll wäre, eine Fachperson hinzuzuziehen, die uns bei der Ausarbeitung eines solchen Wirkungsmodells unterstützt. Dieses soll nach Hubert Studer insbesondere auch Bezug zu den Wirkungen auf den verschiedenen Handlungsebenen nehmen. Beim Qualitätskriterium ‚Etap্পierung‘ gehen die Expertenmeinungen ebenfalls auseinander. Sie sind sich zwar einig, dass der Zeitplan detailliert und sorgfältig ausgearbeitet ist, sehen dies jedoch sowohl als Stärke als auch als Schwäche. Hubert Studer ist der Meinung, dass die vorliegende Etap্পierung wenig Spielraum für eine eigentliche Projektsteuerung zulässt. Im

Rahmen des Projektcontrollings können somit kaum Anpassungen in Bezug auf die Vorgehensweise vorgenommen werden. Zudem ist meines Erachtens der Zeitplan rückblickend zu optimistisch gestaltet. Bei der zeitlichen Gliederung der Massnahmen und Meilensteinsitzungen wurden mögliche Bauverzögerungen nicht berücksichtigt. Es lässt sich bereits schon sagen, dass der in dieser Arbeit aufgeführte Zeitplan nicht eingehalten werden kann, da nicht wie vorgesehen im Spätsommer/Herbst, sondern erst im November die ersten baulichen Massnahmen vorgenommen werden. Dies wiederum führt dazu, dass sich die Umsetzung gewisser Massnahmen ebenfalls verzögert. In diesem Zusammenhang bestätigt sich die Wichtigkeit der von Hubert Studer angebrachten Bemerkung, dass die Zeitplanung nicht zu sehr an zeitlich gestaffelte Aufgaben orientiert sein sollte.

Zum Thema Projektbegründung (insbesondere Bedarf, Bedürfnisse und Einbettung) sowie Konzepte der Gesundheitsförderung (insbesondere Chancengleichheit und Partizipation) stimmen die Expertenmeinungen weitgehend überein. Alle sind sich einig, dass dem Projekt ein ausführlicher Bedarfsnachweis zugrunde liegt und es gut eingebettet ist. Die grösste Übereinstimmung weist das Qualitätskriterium ‚Vernetzung‘ auf, welches als eine Stärke der Projektorganisation gesehen wird. Gemeinsame Kritikpunkte sind bei den Qualitätskriterien ‚Bedürfnisse‘, ‚Chancengleichheit‘ und ‚Partizipation‘ vorzufinden, worauf nachfolgend eingegangen wird.

Die von Oliver Schwarz angebrachte Kritik in Bezug auf die Bedürfnisabklärung und Partizipation begründet er durch die Herangehensweise des Projekts. Da das Projekt von analytischer Seite angegangen wurde, was bedeutet, dass es auf einer umfassenden Analyse von Forschungs- und Projektberichten beruht, wurde die direkte Bedürfnisabklärung bei den Zielgruppen vernachlässigt. Ich bin mir diese Schwäche bewusst und vermute, dass sie aufgrund der von Oliver Schwarz erwähnten Herangehensweise sowie der hohen Projektdynamik zustande kam. Da das Projekt im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit geplant wurde, war der Entwicklungsprozess gewissermassen zeitlich vorgegeben. Dies ist unter anderem eine Begründung dafür, dass anstatt einer umfassenden Zielgruppen-Befragung, eine ‚indirekte Bedürfnisabklärung‘ durchgeführt wurde. Hubert Studer hält fest, dass Bedürfniserhebungen (wie beispielsweise die von mir durchgeführte ‚indirekte Bedürfnisabklärung‘, basierend auf Forschungs- und Projektberichten sowie Experteninterviews) nicht auf andere Settings übertragen werden können. Diese Kritik ist für mich nachvollziehbar und lässt den Schluss zu, dass die mangelnde Bedürfnisabklärung nicht mit der Herangehensweise und der Projektdynamik begründet werden sollte. Nichtsdestotrotz ist sich die Projektgruppe einig, dass ein Bedürfnis vorhanden zu sein scheint. Dies zeigen nicht nur diverse Forschungs- und Projektberichte, sondern, wie Oliver Schwarz hervorhebt, auch politische Vorstösse, welche in diese Richtung gehen. Rückblickend müssten solche Vermutung jedoch auf jeden Fall für das entsprechende Setting tiefgründiger geprüft werden.

Meines Erachtens geht die eingeschränkte Partizipation, ein weiterer Kritikpunkt, den sowohl Oliver Schwarz als auch Hubert Studer eingebracht haben und sich insbesondere auf die junge und ältere Bevölkerung bezieht, in eine ähnliche Richtung. Partizipation ist zwar eines der wichtigsten und bekanntesten, durch die Ottawa-Charta festgelegten Prinzipien. Zugleich kann es aber auch Prozesse erschweren und komplizierter machen. Aufgrund der gewählten, analytischen Herangehensweise wurden daher zu Beginn nur die Stadtgärtnerei - zur Klärung der Umsetzungsmöglichkeiten - sowie der Spielgerätehersteller - für die Geräteentwicklung - involviert. Ich bin der Meinung, dass die Stadtgärtnerei, wie es das Qualitätskriterium ‚Partizipation‘ vorsieht, zwar in die Konzeptplanung integriert wurde, dies jedoch noch früher hätte geschehen sollen. Konkret bedeutet dies, dass die Stadtgärtnerei im Rahmen einer Kick-Off-Sitzung mit einer relativ ausgereiften Projektidee konfrontiert und somit überrollt wurde. Es stellte sich heraus, dass die Projektgruppe und die Stadtgärtnerei unterschiedliche Herangehensweisen verfolgten, was nicht nur die Projektentwicklung, bezüglich des durch die Masterarbeit vorgegebenen Prozesses, verzögerte, sondern teilweise auch beinahe zum Projektabbruch führte. Daraus schliesse ich, dass die gemeinsame Projektfindungsphase rückblickend früher hätte stattfinden müssen. Hinsichtlich Partizipation möchte ich einen weiteren Projektprozess festhalten. Schon früh standen wir mit der Christoph Merian Stiftung (CMS) in Kontakt. Das Ziel bestand darin, die CMS sowohl als Geldgeber als auch Kooperationspartner zu gewinnen. Leider ist uns beides nicht gelungen, was sicherlich auch mit unserer Projekt-Herangehensweise in Verbindung gebracht werden kann. Wir haben den Austausch mit der CMS zwar schon zu Beginn der Projektplanung gesucht und wollten sie möglichst früh integrieren. Es stellte sich jedoch im Nachhinein heraus, dass sie sich etwas anderes unter Partizipation vorgestellt hatten. Dies sowie weitere Gründe haben dazu geführt, dass keine Kooperation zustande kam, was in vielerlei Hinsicht bedauernswert ist. Hervorzuheben ist dabei, dass die geschilderte Tatsache insbesondere das Qualitätskriterium ‚Chancengleichheit‘ schwächt. Ein Förderschwerpunkt der CMS ist die Migrationsarbeit, sodass die CMS ein wichtiger Stakeholder gewesen wäre, um im Speziellen die Migrationsbevölkerung zu erreichen. Corinne Caspar nimmt in ihrer Bewertung Bezug auf diesen Aspekt, indem sie fehlende konkrete Massnahmen im Zusammenhang mit der Integration der Migrationsbevölkerung als Kritikpunkt formuliert. Hubert Studer vermerkt bezüglich des Qualitätskriteriums ‚Chancengleichheit‘ zudem, dass aus dem Konzept deutlicher hervorgehen sollte, welche Dimensionen gesundheitlicher Chancengleichheit (Alter, Migration, Gender, sozioökonomischer Status) in welcher Weise berücksichtigt werden oder eben nicht. Oliver Schwarz hingegen ist der Meinung, dass ein öffentlich zugänglicher Park per se schon ‚chancengleich‘ sei.

Fazit

Schlussfolgernd lässt sich in Anlehnung an ein persönliches Gespräch mit Hubert Studer festhalten, dass es sich wohl um ein sehr durchdachtes und gemäss seiner Aussage um ein ‚perfekt designtes Projektkonzept‘ handelt. Dies sollte jedoch nicht nur als Stärke, sondern zugleich als Schwäche des Projekts gesehen werden. Denn der logische Aufbau des Projekts und die klar definierten Meilensteine lassen dem Projekt kaum Spielraum und verhindern eine gewisse, für die Projektweiterentwicklung nötige Spannung. Bei den Meilensteinsitzungen sollte es nicht ausschliesslich darum gehen, die definierten Zwischenziele nach dessen Erreichung im Sinne von ja/nein zu beurteilen, sondern den Schwerpunkt vielmehr auf die Projektentwicklung zu legen. Dies bedeutet, dass im Rahmen der Projektsteuerung nicht nur die aufgeführten Massnahmen analog zum Zeitplan ‚abgearbeitet‘ werden sollten, sondern die Entwicklung kritisch hinterfragt werden muss, indem reflektiert wird, ob die Massnahmen die gewünschten Wirkungen erzielen. Dadurch kann eine gewisse Spannung hervorgerufen werden, was die Grundlage für eine erfolgreiche Projektsteuerung bildet. Nur so kann sich ein Projekt weiterentwickeln, damit nachhaltige Wirkungen auf unterschiedlichen Handlungsebenen erzeugt werden können. Nicht allzu konkret formulierte Meilensteine haben zudem den Vorteil, dass Spielraum für eine partizipative Weiterentwicklung der Massnahmen vorhanden ist.

Dem vorliegenden, scheinbar durchdachten Projektdesign liegt zwar ein grosses Potenzial zugrunde, welches jedoch unbedingt ausgearbeitet werden sollte. Hubert Studer empfiehlt in diesem Zusammenhang, sich vertieft mit einem Wirkungsmodell auseinander zu setzen, um genau den angesprochenen, zurzeit fehlenden Spielraum zu schaffen. Wie bereits erwähnt, macht es meines Erachtens daher Sinn, finanzielle Ressourcen in die durch eine Fachperson begleitete Ausarbeitung eines Wirkungsmodells zu investieren, damit das Potenzial des Projekts ausgeschöpft werden kann.

7 Persönliches Schlusswort

Mit der vorliegenden Arbeit konnte ich mir den Wunsch erfüllen, ein ‚eigenes‘ Projekt zu realisieren, damit ich meine Begeisterung für Bewegung und Sport Jung und Alt weitergeben kann. Das Resultat dieser Masterarbeit ist für mich persönlich sehr erfreulich, denn aus der Abschlussarbeit wurde ein Projekt mit Zukunft. Unabhängig davon, wie sich das Projekt weiterentwickeln wird, konnte ich während dem Masterarbeits- und bisherigen Projektprozess bereits viele wertvolle Erfahrungen sammeln. Ich konnte das Wissen, welches ich mir während meinem Studium und dem Ausüben unterschiedlicher beruflicher Tätigkeiten angeeignet habe, anwenden und vernetzen. Um Erfahrungen aus der Praxis und theoretische Grundlagen in einem neuen Konzept zu vereinen, musste ich mir aber auch viel neues Wissen aneignen. Ich habe Strategien und Arbeitsweisen entwickelt, damit ich in diesem dynamischen und immer grösser werdenden Projekt nicht den Überblick verlor. Diese Projektdynamik hat den Masterarbeitsprozess nicht unbedingt erleichtert, da sich Konzept- und Umsetzungsphase schon bald einmal überschneiden. Nicht nur die vorherrschende Dynamik und die damit verbundene Schwierigkeit, zwischen Konzept und Umsetzung zu differenzieren, war für die Erarbeitung der Masterarbeit eine Herausforderung, sondern auch diverse Verzögerungen und Verhandlungen, welche an ein Projekt von dieser Grösse und Tragweite gekoppelt sind. Die motivierte und zügige Vorgehensweise der Projektgruppe stand im Kontrast zu den eher trägen Arbeitsprozessen der Behörden. Dies forderte teilweise sehr viel Geduld und Bemühungen. Der Austausch mit den Vertretern der Stadtgärtnerei war jedoch auch eine sehr bereichernde Erfahrung, welche mir einen Einblick in ein ganz neues Fachgebiet gewährte und mir neue Sicht- und Herangehensweisen aufzeigte.

Dank der vorliegenden Masterarbeit konnte ich dazu beitragen, ein Netzwerk, bestehend aus verschiedenen Kooperationspartnern aufzubauen und somit wichtige Erfahrungen in der Vernetzungsarbeit gewinnen. Ich hatte bereits die Gelegenheit, das Thema meiner Masterarbeit unterschiedlichen Stakeholdern und Interessenten zu präsentieren. Weiter musste ich mich mit Kommunikationsstrategien befassen, um zu lernen, wer über was, wann und wie informiert werden muss.

Diese Arbeit soll mir nicht nur den Abschluss meines Studiums ermöglichen, sondern ist zugleich auch der Einstieg in die Berufswelt. Der lange, jedoch sehr abwechslungsreiche Masterarbeitsprozess, welcher im Anhang (B: Methodik) detaillierter festgehalten ist, hat sich jedenfalls mehr als gelohnt. Es resultiert nicht ‚nur‘ die Masterarbeit, sondern auch die Gründung der Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung, welche zukünftig mein Arbeitgeber sein wird. Weiter wurde das vierjährige Pilotprojekt ‚Begegnung durch Bewegung‘ lanciert, welches im neuen generationenübergreifenden Spiel- und Bewegungspark im Basler Schützenmattpark als Pionierprojekt umgesetzt werden soll. Überdies kommen dank dem Projekt neu entwickelte, intergenerativ nutzbare Geräte auf

den Markt, sodass der generationenübergreifende Spiel- und Bewegungspark Basel sowie dessen Begleitprojekt hoffentlich kein Unikat bleiben.

Es ist erfreulich zu sehen, dass sich das vorliegende Gesamtkonzept bereits in der Umsetzung befindet, auch wenn ich im Nachhinein gewisse Dinge anders angehen würde. Es scheint jedenfalls, dass die Notwendigkeit einer intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum erkannt wurde. Ich freue mich sehr auf die grosse Herausforderung, das Projekt in Zusammenarbeit mit der Projektgruppe und den Kooperationspartnern zu realisieren und weiterzuentwickeln.

Mit diesem Projekt möchte ich die Menschen dazu motivieren, sich wieder vermehrt draussen zu bewegen und hoffe, dass die dabei stattfindenden Begegnungen zwischen Jung und Alt den Alltag in vielerlei Hinsicht bereichern. Zu guter Letzt wünsche ich mir, dass ich mit dieser Arbeit einen Anstoss für eine nachhaltige, intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung geben kann, die von nationaler Bedeutung sein wird.

Literaturverzeichnis

- Aberle, W. (2009). Spielräume für alle Altersklassen: Generationenübergreifende und seniorspezifische Anlagen. *Der Gartenbau*, 21, 6–8.
- Abraham, A., Sommerhalder, K., Bolliger-Salzmänn, H., & Abel, T. (2007). Landschaft und Gesundheit: Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte. Universität Bern: Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Abt. Gesundheitsforschung.
- Angle, C. R. (1975). Locomotor Skills and School Accidents. *Pediatrics*, 56(5), 819–822.
- ARE, & BWO. (2014). *Freiraumentwicklung in Agglomerationen*. Bern: Bundesamt für Raumentwicklung und Bundesamt für Wohnungswesen.
- Bachl, N., Zeibig, J., & Schwarz, W. (2006). *Fit ins Alter: Mit der richtigen Bewegung jung bleiben*. Wien: Springer.
- Bachmann, M. (2011). *Jugendstreich: Ein Film- und Generationenprojekt*. Luzern: Hochschule Luzern - Soziale Arbeit.
- BAG. (2007). 10 Jahre Gesundheit und Umwelt. Sektion Gesundheit und Umwelt Bundesamt für Gesundheit.
- Banzer, W., Beck, V., Cöster, E., Hottenträger, G., Klatt, R.-R., Niederer, D., ... Vogt, L. (2012). Bewegung für Gesundheit im Alter. Leitfaden für die Errichtung von Bewegungsparcours. Hessisches Sozialministerium.
- Basner, B., & De Marees, H. (1993). *Fahrrad- und Straßenverkehrstüchtigkeit von Grundschulern*. Münster: GUVV Westfalen-Lippe.
- Baumann, H. (2005). Bewegung und Spiel bereichern auch im Alter das Leben – Anmerkungen aus entwicklungstheoretischer und sportwissenschaftlicher Sicht. *European Journal of Geriatrics*, 7(2), 99–107.
- Beer, V., Minder, C., Hubacher, M., & Abelin, T. (2000). *Epidemiologie der Seniorenunfälle*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Bernard, M., & Ellis, S. (2004). *“How Do You Know That Intergenerational Practice Works? A guide to getting started on evaluating Intergenerational Practice”*. Hartsill: Beth Johnson Foundation.
- BFS. (2013). *Panorama*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- bfu. (2009). *Kinderspielplätze*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Blake, A. J., Morgan, K., Bendall, M. J., Dallosso, H., Ebrahim, S. B., Arie, T. H., ... Bassey, E. J. (1988). Falls by elderly people at home: prevalence and associated factors. *Age and ageing*, 17(6), 365–372.

- Borhof, A., Geidel, C., & Heise, M. (2011). *Jung und Alt- gemeinsam sportlich aktiv: Dokumentation der generationenübergreifenden Vereinsprojekte*. Duisburg: Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
- Bös, K. (2003). Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews, & W.-D. Brettschneider (Eds.), *Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen*. Schorndorf: Hofmann.
- Bös, K., Opper, E., & Woll, A. (2002). *Fitness in der Grundschule – Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zweck der Unfallverhütung*. Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
- Broesskamp-Stone, U., & Ackermann, G. (2010). *Best Practice - Ein normativer Handlungsrahmen für optimale Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bühler, E., Kaspar, H., & Ostermann, F. (2008). *Nachhaltiges Entwerfen, Bewirtschaften und Aneignen städtischer Parkanlagen*. Zürich: Geographisches Institut der Universität Zürich.
- Campbell, A. J., Robertson, M. C., Gardner, M. M., Norton, R. N., & Buchner, D. M. (1999). Falls prevention over 2 years: a randomized controlled trial in women 80 years and older. *Age and Ageing*, 28(6), 513–518.
- Campbell, A. J., Robertson, M. C., Gardner, M. M., Norton, R. N., Tilyard, M. W., & Buchner, D. M. (1997). Randomised controlled trial of a general practice programme of home based exercise to prevent falls in elderly women. *BMJ*, 315, 1065–1069.
- Chang, J. T., Morton, S. C., Rubenstein, L. Z., Mojica, W. A., Maglione, M., Suttrop, M. J., ... Shekelle, P. G. (2004). Interventions for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials. *BMJ*, 328(7441), 680.
- Dellenbach, M., & Angst, S. (2011). *Beratung, Veranstaltungen und Kurse. Teilprojekt im Rahmen des Projekts "Best Practice Gesundheitsförderung im Alter"*. Zürich: Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie.
- De Loës, M., Jacobsson, B., & Goldie, I. (1990). Risk exposure and incidence of injuries in school physical education at different activity levels. *Canadian journal of sport sciences*, 15(2), 131–136.
- Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R., Staller, S., & Studer, H. (2012). *Endbericht "Gemma raus!"*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Diketmüller, R., Kolb, B., Mayrhofer, R., & Studer, H. (2010). *Zweiter Zwischenbericht "Gemma raus"*. Wien: Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.

- Dordel, S., & Kunz, T. (2005). *Bewegung und Kinderunfälle. Chancen motorischer Förderung zur Prävention von Kinderunfällen*. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.
- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2008). *A Healthy City is an Active City: A physical activity planning guide*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Engel, M. (2011). *Spielräume-Tipps zur Planung und Gestaltung von sicheren, attraktiven Lebens- und Spielräumen*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Ette, A., Ruckdeschel, K., & Unger, R. (2010). *Potenziale intergenerationaler Beziehungen. Chancen und Herausforderungen für die Gestaltung des demografischen Wandels*. Würzburg: Ergon.
- Filipp, S.-H., Gerlach, I., Keil, S., Ott, N., & Scheiwe, K. (2012). *Generationenbeziehungen: Herausforderungen und Potenziale*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Flora, P. K., & Faulkner, G. E. J. (2007). Physical Activity: An Innovative Context for Intergenerational Programming. *Journal of Intergenerational Relationships*, 4(4), 63–74.
- Franz, J. (2010). *Intergenerationelles Lernen ermöglichen: Orientierungen zum Lernen der Generationen in der Erwachsenenbildung*. Bielefeld: W. Bertelsmann.
- Freiberger, E., Schöne, D., & Meuter, J. (2010). *Sturzprophylaxe im Alter: Grundlagen und Module zur Planung von Kursen*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Friedman, B. M., & Godfrey, F. (2007). Intergenerational Exercise Addresses the Public Health Issue of Obesity. *Journal of Intergenerational Relationships*, 5(1), 79–94.
- Gesundheitsdepartement BS. (2014). Was ist Basel 55+? *Basel 55+*. Basel.
- Gillespie, L. D., Gillespie, W. J., Robertson, M. C., Lamb, S. E., Cumming, R. G., & Rowe, B. H. (2003). Interventions for preventing falls in elderly people. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Gillespie, W. J., Lamb, S. E., Gates, S., Cumming, R. G., & Rowe, B. H. (2009). Interventions for preventing falls in older people living in the community. In The Cochrane Collaboration & L. D. Gillespie (Eds.), *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Gillespie, W. J., Sherrington, C., Gates, S., Clemson, L. M., & Lamb, S. E. (2013). Interventions for preventing falls in older people living in the community. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Gofin, R., Donchin, M., & Schulrof, B. (2004). Motor ability: protective or risk for school injuries? *Accident Analysis & Prevention*, 36(1), 43–48.

- Graf, C., Dordel, S., Koch, B., & Predel, H. G. (2006). Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 57(9), 220–225.
- Granacher, U., & Conzelmann, M. (2010). Epidemiologie von Stürzen im Alter und Prävention mittels Kraft- und Gleichgewichtstraining. In L. Zahner & R. Steiner (Eds.), *Kräftig altern. Fachhandbuch: Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase*. Luzern: Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband.
- Granacher, U., Gollhofer, A., & Zahner, L. (2010). Kraft und posturale Kontrolle im Alter: Auswirkungen von Training. In L. Zahner & R. Steiner (Eds.), *Kräftig altern. Fachhandbuch: Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase*. Luzern: Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband.
- Granacher, U., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., Kressig, R. W., & Zahner, L. (2011). 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., Zahner, L., Gollhofer, A., & Kressig, R. W. (2011). Comparison of traditional and recent approaches in the promotion of balance and strength in older adults. *Sports medicine*, 41(5), 377–400.
- Greger, B. R. (2001). *Generationenarbeit*. München: Urban und Fischer.
- Grob, D., Biedermann, A., & Martin-Diener, E. (2009). *Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde. Synthese des aktuellen Wissensstandes, Grundlagen für Handlungsempfehlungen*. Herzogenbuchsee: Public Health Services; Grob Planung GmbH.
- Gschwind, Y. J., & Pfenninger, B. (2013). *Training zur Sturzprävention. Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Gschwind, Y. J., Wolf, I., Bridenbaugh, S. A., & Kressig, R. W. (2011a). *Sturzprävention. Teilprojekt im Rahmen des Projekts Best Practice Gesundheitsförderung im Alter*. Basel: Universitätsspital Basel, Akutgeriatrie.
- Gschwind, Y. J., Wolf, I., Bridenbaugh, S. A., & Kressig, R. W. (2011b). Basis for a Swiss perspective on fall prevention in vulnerable older people. *Swiss medical weekly*, 141.
- Hager, G., & Sieber, I. (2009). *Schützenmattpark Basel Parkpflegewerk*. Basel: Baudepartement des Kantons Basel-Stadt.
- Hajduk, A. (2008). *Freiraum und Mobilität für ältere Menschen in Hamburg: Hamburger Grün*. Hamburg: Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt.

- Hauer, K., Lamb, S. E., Jorstad, E. C., Todd, C., & Becker, C. (2006). Systematic review of definitions and methods of measuring falls in randomised controlled fall prevention trials. *Age and Ageing*, 35(1), 5–10.
- Hausammann, M. (2012a). *Erfolgsfaktoren für den intergenerativen Austausch in einem sportorientierten Kontext*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.
- Hausammann, M. (2012b). Generationen trainieren in Frauenfeld: Intergeneration Blog. *Intergeneration*. Retrieved June 11, 2014, from <http://blog.intergeneration.ch/de/content/generationen-trainieren-frauenfeld>
- Hausammann, M. (2012c). Bärenturnen im Birgli: Intergeneration Blog. *Intergeneration*. Retrieved July 9, 2014, from <http://blog.intergeneration.ch/de/content/b%C3%A4renturnen-im-birgli>
- HEPA, & BASPO. (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Empfehlungen für die Schweiz*. Magglingen: BASPO.
- Höpflinger, F. (1999). *Generationenfrage: Konzepte, theoretische Ansätze und Beobachtungen zu Generationenbeziehungen in späteren Lebensphasen*. Lausanne: Réalités Sociales.
- Höpflinger, F. (2002). *Demographischer Wandel der Generationenverhältnisse*. Retrieved September 5, 2014, from <http://www.hoepflinger.com/fhtop/WandelGenerationen.pdf>
- Höpflinger, F., Hummel, C., & Hugentobler, V. (2006). *Enkelkinder und ihre Grosseltern: Intergenerationelle Beziehungen im Wandel*. Zürich: Seismo.
- Hottenträger, G. (2009). Generationsübergreifende Spielräume – nur ein Wunsch oder Wirklichkeit? *Internationales Fachmagazin für Spiel-, Sport- und Freizeitanlagen*, (1), 32–34.
- Hottenträger, G., Jacoby, J., & Maurer, E. (2008). *Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen*. Geisenheim: Fachhochschule Wiesbaden, Landschaftsarchitektur.
- Hottenträger, G., Jacoby, J., & Meurer, E. (2009). Nicht nur für "Senioren": Fitnessparcours und generationsübergreifende Spielräume. *Stadt und Raum*, (1), 18–23.
- Hübner, H. (1997). Mit Risiken umgehen können. In H. Hübner & H. Hundeloh (Eds.), *Kongress: Mehr Sicherheit im Schulsport - Bilanz und Perspektiven: Dokumentation* (pp. 17–46). Münster: LIT.
- Hüttenmoser, M. (2003). Bewegungsförderung statt Verkehrserziehung? *Verkehrsrzeichen*, 19(1), 26–31.
- Hüttenmoser, M. (2006a). Auf der anderen Seite der Strasse ist alles grau. Zum Stellenwert der Primärerfahrungen von Kindern im Aussenraum. *Werkspuren*, 1, 12–19.

- Hüttenmoser, M. (2006b). Den aufrechten Gang lernt man - in einer gesunden Umwelt - spontan! *Und Kinder*, 77(25), 5–14.
- Hytönen, M., Pyykkö, I., Aalto, H., & Starck, J. (1993). Postural control and age. *Acta otolaryngologica*, 113(2), 119–122.
- Jacobs, J. M., Cohen, A., Hammerman-Rozenberg, R., Azoulay, D., Maaravi, Y., & Stessman, J. (2008). Going Outdoors Daily Predicts Long-Term Functional and Health Benefits Among Ambulatory Older People. *Journal of Aging and Health*, 20(3), 259–272.
- Kahl, H., Dortschy, R., & Ellsäßer, D. G. (2007). Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen (1–17 Jahre) und Umsetzung von persönlichen Schutzmaßnahmen. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 50(5-6), 718–727.
- Kambas, A., Antoniou, P., Xanthi, G., Heikenfeld, R., Taxildaris, K., & Godolias, G. (2004). Unfallverhütung durch Schulung der Bewegungskoordination bei Kindergartenkindern. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55(2), 44–47.
- Kaspar, H., & Bühler, E. (2006). Räume und Orte als soziale Konstrukte. *Plädoyer für einen verstärkten Einbezug sozialer Aspekte in die Gestaltung städtischer Parkanlagen*. *RaumPlanung*, 125, 37–41.
- Kerr, J., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Cain, K. L., Conway, T. L., Frank, L. D., & King, A. C. (2012). Outdoor physical activity and self rated health in older adults living in two regions of the U.S. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 89.
- Kohli, R., Bläuer-Herrmann, A., & Babel, J. (2010). *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz: 2010-2060*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Kolip, P., Ackermann, G., Ruckstuhl, B., & Studer, H. (2012). *Gesundheitsförderung mit System: quint-essenz - Qualitätsentwicklung in Projekten der Gesundheitsförderung und Prävention* (1. Aufl.). Bern: H. Huber.
- Kono, A., Kai, I., Sakato, C., & Rubenstein, L. Z. (2004). Frequency of Going Outdoors: A Predictor of Functional and Psychosocial Change Among Ambulatory Frail Elders Living at Home. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59(3), M275–M280.
- Kressig, R. W., Allali, G., & Beauchet, O. (2005). Long-term practice of Jaques-Dalcroze eurhythmics prevents age-related increase of gait variability under a dual task. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53(4), 728–729.
- Kressig, R. W. (2009). Stürze. In G. Stoppe & E. Mann (Eds.), *Geriatric für Hausärzte*. Bern: Huber.

- Kuehne, V. S. (2003a). The state of our art: Intergenerational program research and evaluation: Part one. *Journal of intergenerational Relationships*, 1(1), 145–161.
- Kuehne, V. S. (2003b). The State of Our Art: Intergenerational Program Research and Evaluation: Part Two. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1(2), 79–94.
- Kunz, T. (1993). *Weniger Unfälle durch Bewegung: Mit Bewegungsspielen gegen Unfälle und Gesundheitsschäden bei Kindergartenkindern*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Lamb, S. E., Jorstad-Stein, E. C., Hauer, K., & Becker, C. (2005). Development of a common outcome data set for fall injury prevention trials: the Prevention of Falls Network Europe consensus. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53(9), 1618–1622.
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2008). *Sport Schweiz 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Larsson, L., Grimby, G., & Karlsson, J. (1979). Muscle strength and speed of movement in relation to age and muscle morphology. *Journal of Applied Physiology*, 46(3), 451–456.
- Lauretani, F., Maggio, M., Valenti, G., Dall'aglio, E., & Ceda, G. P. (2010). Vitamin D in older population: new roles for this “classic actor”? *The Aging Male*, 13(4), 215–232.
- Lieberherr, R., Marquis, J.-F., Storni, M., & Wiedenmayer, G. (2010). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 2007. Schweizerische Gesundheitsbefragung*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Li, F., Harmer, P., Fisher, K. J., McAuley, E., Chaumeton, N., Eckstrom, E., & Wilson, N. L. (2005). Tai Chi and Fall Reductions in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 60(2), 187–194.
- Lord, S. R., Sherrington, C., & Menz, H. B. (2007). *Falls in older people: risk factors and strategies for prevention* (2nd ed.). Cambridge ; New York: Cambridge University Press.
- Lüscher, K. (2010a). Ambivalenz der Generationen. Generationendialoge als Chance der Persönlichkeitsentwicklung. *EB Erwachsenenbildung. Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis.*, 56(1), 9–13.
- Lüscher, K. (2010b). Generationenpotenziale - eine konzeptuelle Annäherung. In A. Ette, K. Ruckdeschel, & R. Unger (Eds.), *Potenziale intergenerationaler Beziehungen. Chancen und Herausforderungen für die Gestaltung des demographischen Wandels*. (Vol. 40). Würzburg: Ergon.

- Lüscher, K. (2014). "Generationenprojekte- Generationendialoge" als Bildung. Eine These zum Gespräch zwischen Praxis und Theorie. In H. Binne, J. Dummann, A. Gerzer-Sass, A. Lange, & I. Teske (Eds.), *Handbuch Intergeneratives Arbeiten. Perspektiven zum Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser*. Opladen, Berlin, Toronto: Barbara Budrich.
- Lüscher, K., Hoff, A., Lamura, G., Renzi, M., Sánchez, M., Viry, G., & Widmer, E. (2014). *Generationen, Generationenbeziehungen, Generationenpolitik. Ein mehrsprachiges Kompendium*. Konstanz: Generationes; International Network for the Study of Intergenerational Issues.
- Lüscher, K., Liegle, L., & Lange, A. (2009). Bausteine zur Generationenanalyse. *DJI Bulletin PLUS*, 86(2).
- Lüscher, K., Liegle, L., Lange, A., Hoff, A., Stoffel, M., Viry, G., & Widmer, E. (2010). *Generationen, Generationenbeziehungen, Generationenpolitik: Ein dreisprachiges Kompendium*. Bern: Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften.
- Lüscher, K., Stoffel, M., & Zürcher, M. (2010). *Generationenbeziehungen. Auf dem Weg zu einer Generationenpolitik*. Bern: Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & Leger, L. S. (2006). Healthy nature healthy people: "contact with nature" as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54.
- Martin, B. W., Kahlmeier, S., Racioppi, F., Berggren, F., Miettinen, M., Oppert, J.-M., ... Sjöström, M. (2006). Evidence-based physical activity promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity. *Journal of Public Health*, 14(2), 53–57.
- Martin, K., Springate, I., & Atkinson, M. (2010). *Intergenerational Practice: Outcomes and Effectiveness*. Slough: NFER.
- McClure, R. J., Turner, C., Peel, N., Spinks, A., Eakin, E., & Hughes, K. (2005). Population-based interventions for the prevention of fall-related injuries in older people. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Meile, S. (2013). 5. Fachtagung und Erfa-Workshop "Spielplatzsicherheit". *Sicherheitsaspekte Klein-Gewässer auf Spielplätzen*. Workshop, Luzern. Retrieved June 7, 2014, from <http://www.bfu.ch/German/bauten/bauwerke/Documents/Fachtagung%202013/Beitraege%20TN%20im%20Workshop%20Sicherheit%20Kleingewaesser.pdf>
- Michel, F. L., & Bochud, Y. (2012). *Haus und Freizeit. Unfall-, Risiko- und Interventionsanalyse*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Miedaner, L. (2001). *Alt und Jung entdeckt sich neu. Intergenerative Pädagogik mit Kindern und Senioren*. Freiburg i.Br: Herder.

- Mirbach, A. (1997). Der Unfallschüler – eine unbekannte Größe? In H. Hübner & H. Hundeloh (Eds.), *Zehn Jahre „Mehr Sicherheit im Schulsport“. Erfahrungen und Erkenntnisse zum Unfallgeschehen im Schulsport des Landes Nordrhein-Westfalen*. (pp. 73–92). Münster: LIT.
- Moses, S., Meyer, U., Puder, J., Roth, R., Zahner, L., & Kriemler, S. (2007). Bewegungsverhalten von Primarschulkinder in der Schweiz. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 55(2), 62–58.
- Müller, C., & Petzold, R. (2002). *Längsschnittstudie bewegte Grundschule: Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule*. Sankt Augustin: Academia-Verl.
- Nerouz, S., & Suter, B. (2010). *“Generationen-Campus”: Intergenerative Bewegungsförderung*. Basel: Universität Basel, ISSW.
- Niederer, D., Beck, V., Vogt, L., Thiel, C., Maulbecker-Armstrong, C., & Banzer, W. (2012). Bewegungsparcours, Sturzrisiko und gesundheitsbezogene Lebensqualität: Effekte einer 3-monatigen Bewegungsintervention. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 46(6), 543–547.
- Nollert, M., Budowski, M., & Kersten, A. (2010). *Konzeptualisierung und Messung des gesellschaftlichen Werts von Generationenbeziehungen*. Bern: Bundesamt für Sozialversicherungen BSV.
- Norman, P. (2014, June). Abschluss-symposium Forschungsprojekt `Begegnungen`. *Evangelische Hochschule Freiburg*. Retrieved July 18, 2014, from <http://intergenerative-begegnungen.eh-freiburg.de/termine-material/abschluss-symposium-mai14>
- Oldörp, H., Blumer, D., Altherr, W., & Mäder, U. (2008). *Nutzung, Naturerleben & Naturschutz - urbane Grünräume in Basel: Forschungsbericht*. Basel: Edition Gesowip.
- Opaschowski, H. W. (2004). *Der Generationenpakt: Das soziale Netz der Zukunft*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Perrig-Chiello, P., Höpflinger, F., & Suter, C. (2008). *Generationen - Strukturen und Beziehungen: Generationenbericht Schweiz*. Zürich: Seismo.
- Perry, C. K., & Weatherby, K. (2011). Feasibility of an Intergenerational Tai Chi Program: A Community-Based Participatory Research Project. *Journal of Intergenerational Relationships*, 9(1), 69–84.
- Pieth, J., Navarra, K., & Grabherr, M. (2009). *Bewegung ist Leben*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Pinto, T. A., Hatton-Yeo, A., & Marreel, I. (2009). *Ideenführer für die Planung und Implementierung generationenübergreifender Projekte. Zusammen: Gestern, Heute und Morgen*. Portugal: Gesellschaft für Generationsübergreifende Aufwertung und Aktive Entwicklung.

- Playground@Landscape (Ed.). (2009). Generationen-Fitnesspark: Nicht nur für rüstige Rentner. *Internationales Fachmagazin für Spiel-, Sport- und Freizeitanlagen*, (1), 24–27.
- quint-essenz. (2014). Gesundheitsförderung Schweiz (Ed). Retrieved March 28, 2014, from <http://www.quint-essenz.ch/de/>
- RADIX. (2014). *Bewegungsspass im Familienalltag*. Luzern: Helsana-Gruppe. Retrieved April 13, 2014, from <http://upload.sitesystem.ch/B2DBB48B7E/5B4613A676/F01594F3D7.pdf>
- Reutlinger, C., Fehr, M., & Lingg, E. (2011). *Zwischenbericht zur wissenschaftlichen Begleitung des Projekts "Begegnungspaltz Kellen"*. St.Gallen: FHS St.Gallen.
- Reutlinger, C., Hüllemann, U., Lingg, E., Fehr, M., & Grädel, K. (2012). *Abschlussbericht zur wissenschaftlichen Begleitung des Projekts "Begegnungsplatz Kellen" in Goldach*. St.Gallen: FHS St.Gallen.
- Riede, N., & Zeevaert, R. (2009). Neue Entwicklungen von Bewegungsparks für alle Generationen in Nürnberg. *Internationales Fachmagazin für Spiel-, Sport- und Freizeitanlagen*, (5), 46–52.
- Rindlisbacher-Riner, E. (2010). *Patengrosseltern: Ein Generationenprojekt des Zürcher Gemeinschaftszentrums Leimbach*. Luzern: Hochschule Luzern, Soziale Arbeit.
- Robertson, M. C., Campbell, A. J., Gardner, M. M., & Devlin, N. (2002). Preventing Injuries in Older People by Preventing Falls: A Meta-Analysis of Individual-Level Data. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50(5), 905–911.
- Rolff, H.-G., & Zimmermann, P. (2008). *Kindheit im Wandel: Eine Einführung in die Sozialisation im Kindesalter* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Rosebrook, V., & Larkin, E. (2003). Introducing standards and guidelines: A rationale for defining the knowledge, skills, and dispositions of intergenerational practice. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1(1), 133–144.
- Rubenstein, L. Z. (2006). Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age and Ageing*, 35(suppl 2), 37–41.
- Scherer, C. (2004). *Unfallverhütung bei Kindern bis zu 16 Jahren*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Schlick, C. (2010). Oma-Opa-Kind-Turnen. Ein intergeneratives Bewegungsangebot für Grosse und Kleine. *Praxis der Psychomotorik: Zeitschrift für Bewegungsförderung*, 35(4), 220–225.
- Schuh, N. (2009). Jung und Alt bewegen. Spiel- und Bewegungsräume als neue Herausforderung für die Freiraumplanung. *Stadt + Grün*, 58(1), 19–24.

- Schürch, B., Thüler, H., Engel, M., & Knecht, C. (2012). *Sichere Bewegungsförderung bei Kindern. Leitfaden für Kindergärten, (Tages-)Schulen, Kindertagesstätten, Spielgruppen und Horte*. Bern: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- Schwebel, D. C., Binder, S. C., Sales, J. M., & Plumert, J. M. (2003). Is there a link between children's motor abilities and unintentional injuries? *Journal of Safety Research*, 34(2), 135–141.
- Sherrington, C., Tiedemann, A., Fairhall, N., Close, J. C. T., & Lord, S. R. (2011). Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations. *New South Wales Public Health Bulletin*, 22(4), 78.
- Sherrington, C., Whitney, J. C., Lord, S. R., Herbert, R. D., Cumming, R. G., & Close, J. C. T. (2008). Effective Exercise for the Prevention of Falls: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(12), 2234–2243.
- Sportamt Baselland. (2013, December 12). Bewegungsparks. *Kanton Basel-Landschaft*. Retrieved July 9, 2014, from <http://www.baselland.ch/bewegungsparks-htm.315400.0.html>
- Sprecher-Santa, H. (2013). *Oma, Opa, spielt mit mir!: Einfache Bewegungs- und Denkspiele für Kleinkinder*. Oberhofen am Thunersee : Zytglogge.
- Springate, I., Atkinson, M., & Martin, K. (2008). *Intergenerational practice: A review of the literature*. Slough: NFER.
- Stadt Nürnberg-SportService. (2007). *Sport-, Bewegungs- und Freizeitangebote für Ältere. Konzept "Seniorenspielplätze"*. Nürnberg: Sport Service.
- Stoll, C. (2011). *Generationenprojekt: Ein generationenübergreifendes Projekt der Fachstelle Kind und Jugend Baar*. Luzern: Hochschule Luzern, Soziale Arbeit.
- Storni, M., Kaeser, M., & Lieberherr, R. (2013). *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012. Übersicht*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Suck, S., & Tinzmann, B. (2005). *Intergenerative Projekte in NRW. Bestandsaufnahme, Bewertung, Vernetzungs- und Qualifizierungsbedarf*. Dortmund: Institut für Gerontologie an der Universität Dortmund.
- Taimela, S., Osterman, L., Lehto, M., Alaranta, H., & Kujala, U. (1990). Motor ability and personality with reference to soccer injuries. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 30(2), 194–201.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772.

- Tinetti, M. E., Garrett, P. A., Gottschalk, M., Koch, M. L., Horwitz, R. I., & Baker, D. J. (1993). Yale FICSIT: risk factor abatement strategy for fall prevention. *Journal of the American Geriatrics Society*, 41(3), 315–320.
- Tinetti, M. E., Speechley, M., & Ginter, S. F. (1988). Risk Factors for Falls among Elderly Persons Living in the Community. *New England Journal of Medicine*, 319(26), 1701–1707.
- Todd, C., & Skelton, D. (2004). *What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls?*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Von Rossberg-Gempton, I. E., Dickinson, J., & Poole, G. (1999). Creative dance: Potentiality for enhancing social functioning in frail seniors and young children. *The Arts in Psychotherapy*, 26(5), 313–327.
- Watson, A. W. S. (1984). Sports injuries during one academic year in 6799 Irish school children. *The American Journal of Sports Medicine*, 12(1), 65–71.
- Weir, L. A., Etelson, D., & Brand, D. A. (2006). Parents' perceptions of neighborhood safety and children's physical activity. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 43(3), 212–217.
- 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., Rönna-Böse, M., Klie, T., & Pankratz, N. (2013). *Begegnungen: Ein Projekt mit hochbetagten Menschen und Vorschulkindern - Handreichung für die Praxis*. Freiburg: FEL-Verlag.
- Werthner, R. (2009). Motorikparks als sportwissenschaftlich konzipierte Outdoor-Bewegungsparadiese. *Internationales Fachmagazin für Spiel-, Sport- und Freizeitanlagen*, (1), 28–30.
- WHO. (1986). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. WHO. Retrieved April 16, 2014, from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf
- WHO. (2002). Aktiv Altern. Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln. WHO. Retrieved May 22, 2014, from http://whqlibdoc.who.int/Hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8_ger.pdf
- WHO. (2007). *WHO global report on falls prevention in older age*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

- WHO. (2012). Gesundheit 2020 – Rahmenkonzept und Strategie der Europäischen Region für das 21. Jahrhundert. Retrieved August 20, 2014, from <http://www.euro.who.int/de/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being/about-health-2020>
- Wolf, S. L., Barnhart, H. X., Kutner, N. G., McNeely, E., Coogler, C., & Xu, T. (1996). Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 489–497.
- Yoo, H.-N., Chung, E., & Lee, B.-H. (2013). The Effects of Augmented Reality-based Otago Exercise on Balance, Gait, and Falls Efficacy of Elderly Women. *Journal of physical therapy science*, 25(7), 797–801.
- Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J., & Dössegger A. (2005). *Aktive Kindheit - gesund durchs Leben: Handbuch für Fachpersonen* (2. unveränd. Aufl.). Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Zahner, L., & Steiner, R. (2010). *Kräftig altern. Fachhandbuch: Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase*. Luzern: Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband.
- Zimmer, R. (1981). *Motorik und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern im Vorschulalter: Eine experimentelle Untersuchung über den Zusammenhang motorischer, kognitiver, emotionaler und sozialer Variablen*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Zimmer, R. (2004). *Handbuch der Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg im Breisgau; Basel; Wien: Herder.

Anhang

A: Theoretischer Hintergrund

Best Practice – Empfehlungen Sturzprävention (siehe Kap. 2.1.2)

Best Practice – Empfehlungen Sturzprävention (Sherrington et al., 2011)
<i>Bewegungsprogramme müssen ein Gleichgewichtstraining von moderater bis hoher Intensität beinhalten, wobei das Gleichgewicht auf drei unterschiedliche Art und Weisen gefordert werden sollte.</i>
Körperschwerpunkt (KSP) verlagern und dabei Körperposition kontrollieren (Gewicht von links nach rechts verlagern, in die Ferne greifen etc.).
Unterstützungsfläche reduzieren: Füße nahe beisammen, Tandem-Stand, Einbeinstand (Robertson et al., 2002).
Gebrauch der Hände zum Erhalt des Gleichgewichts und der Kontrolle des KSP reduzieren (Sherrington et al., 2008).
Granacher et al. (2011) weisen darauf hin, dass beim Gleichgewichtstraining Störreize und Dualtask- Aufgaben von hoher Bedeutung sind.
→ Damit die Sturzgefahr während des Trainings möglichst gering ist, dürfen Sicherheitsaspekte keinesfalls vernachlässigt werden.
<i>Das Bewegungsprogramm muss mit einer gewissen Regelmässigkeit und Intensität ausgeführt werden.</i>
Für positive Effekte muss während 6 Monaten mindestens zwei Stunden pro Woche trainiert werden.
Lord et al. (2007) verweisen darauf, dass die Intensität und Progression über die Zeit individuell festgelegt werden muss, damit die Gleichgewichtsübungen stets herausfordern jedoch dem Niveau angepasst und sicher sind.
Gschwind et al. (2011a) vermerken, dass die Frequenz der körperlichen Aktivität mindestens 2-3 Mal pro Woche, 45 Minuten (nach Freiburger et al. (2010) idealerweise 60-90 Minuten) betragen sollte. Entscheidend ist dabei, dass die Bewegungsprogramme instruiert werden. Der regelmässig stattfindende, angeleitete Gruppen- oder Einzelunterricht sollte zudem mit mindestens zwei individuellen Trainings zu Hause ergänzt werden (jeweils 15-30 Minuten). Für langfristige Effekte sind andauernde Bewegungsprogramme unumgänglich.
Wird das Trainingsprogramm beendet, gehen die positiven Effekte zurück (Campbell, Robertson, Gardner, Norton, & Buchner, 1999).
Gschwind et al. (2011a) ergänzen, dass die Interventionsdauer mindestens ein Jahr betragen muss, damit ausreichend Reize gesetzt werden können.
<i>Bewegungsprogramme zur Sturzprävention sind nicht nur für Personen mit einem erhöhten Sturzrisiko von hoher Relevanz, sondern auch für die Allgemeinbevölkerung bedeutend. Sturzpräventive Bewegungsprogramme sind sowohl als Heim- als auch Gruppentraining effektiv.</i>
Da jeder andere Bedürfnisse hat, sollte beides angeboten werden. Ideal ist eine Kombination.
<i>Zusätzlich zum Gleichgewichtstraining kann ein Gehtraining durchgeführt werden. Bei Personen mit einem hohen Sturzrisiko wird jedoch zügiges Gehen nicht empfohlen.</i>
Durch das Gehtraining darf das Gleichgewichtstraining jedoch keinesfalls zu kurz kommen.

<i>Das Gleichgewichtstraining sollte durch ein Krafttraining ergänzt werden.</i>
Nach Gschwind et al. (2011a) und Lord et al. (2007) muss das Training auch mobilitäts- und funktionserhaltende Komponenten beinhalten, damit die funktionelle Fähigkeit (alltagsspezifische Motorik) verbessert werden kann.
Hinsichtlich Krafttraining weisen neuere Forschungsansätze darauf hin, dass insbesondere die Explosivkraft trainiert werden sollte, da diese Methode das neuromuskuläre System vermehrt beansprucht, wodurch intrinsische Risikofaktoren in einem höheren Masse beeinflusst werden (Granacher, Muehlbauer, Zahner, et al., 2011).
<i>Trainingsleiter sollten darauf hinweisen, dass es auch andere Massnahmen gibt, die das Sturzrisiko positiv beeinflussen können (Medikation, Umwelteinflüsse, Schuhwerk etc.).</i>
Um die individuellen Sturzrisikofaktoren erheben zu können, ist ein umfassendes Sturzrisikoassessment grundlegend.
Die Sturzprävention sollte immer verhaltens- und verhältnispräventive Massnahmen beinhalten (Gschwind et al., 2011a).

Zusammenfassung der Forschungsarbeiten zum Thema intergenerative Bewegungsförderung: Ergänzungen zur Tab. 1 (Kap. 2.3)

Quelle	Inhalt	Schlussfolgerung/ Effekte
Jung und Alt- gemeinsam sportlich aktiv: Dokumentation der generationen- übergreifenden Vereinsprojekte. (Borhof et al., 2011)	Dokumentation generationenübergreifender Vereinsprojekte des Landessportbund Nordrhein-Westfalen: • Hintergrund und Zielsetzung • Arbeitsschwerpunkte und Ergebnisse • Projektvereine und Generationenprojekte • Wirkungen und Gewinn von Generationenprojekten • Erfolgsfaktoren für Generationenprojekte • Handlungsempfehlungen und Strategien für Generationenprojekte (siehe Tab. 4)	• Bewegung Spiel und Sport bietet vielfältige Möglichkeiten für Begegnungen zwischen Jung und Alt. • Menschen kommen auf selbstverständliche Weise miteinander in Kontakt.
Physical Activity: An Innovative Context for Intergenerational Programming. (Flora & Faulkner, 2007)	Relevanz intergenerativer Praxis im bewegungsorientierten Kontext: • Verbesserte Einstellung über das Altern/ Kinder können positive Schemas entwickeln/ Altersstereotypen abbauen • Positive Effekte auf die Gesundheit älterer Menschen (Sturzprävention, Prävention oder Verzögerung von Demenz etc.) • Positive Beeinflussung des natürlichen Alterungsprozess und der damit verbundenen physischen Veränderungen (Muskelmassenverlust, verringerte Knochendichte, Beweglichkeit sowie Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit, reduzierte Herzkreislauf-Parameter wie VO₂max) • Positive Beeinflussung der Angst, Motivation und Moral „Narrative Review“: • Beschreibung und Analyse von fünf Studien	• Intergenerative Arbeit im bewegungsorientierten Kontext bislang zu wenig gefördert • Paradoxem: Körperliche Aktivität genau dann abnehmend, wenn sie besonders wichtig ist für die Gesundheit • Intergenerative Projektarbeit: Innovativer Ansatz, um Problem der Inaktivität älterer Menschen anzugehen • Intergenerative Netzwerke im bewegungsorientierten Kontext können einen wichtigen Beitrag zum Erfolg beisteuern

Quelle	Inhalt	Schlussfolgerung/ Effekte
Intergenerational Exercise Addresses the Public Health Issue of Obesity. (Friedman & Godfrey, 2007)	Intervention mit 3 bis 5-jährigen Kindern und älteren Menschen: • Inhalt: Gemeinsame körperliche Aktivität, intergenerative Geschichten, Ernährung, Alterungsprozess • Wöchentliche Durchführung • Intergeneratives Bewegungsprogramm: Den physischen Bedürfnissen beider Gruppen gerecht werden • Ältere Personen übernehmen die Rolle des Mentors • „Win-Win-Situation“ (siehe rechts)	Ältere Menschen: • Übernehmen Modellfunktion: Bedeutung lebenslanger, körperlicher Aktivität vermitteln/ Schätzen die Rolle als Mentor • Sehr motiviert: können bei Kindern Verhaltensänderungen hervorrufen • Fühlen sich wertvoll, geschätzt, nützlich • Gesundheit und Selbstbewusstsein verbessert Kinder: • Anfangs über körperliche Fähigkeiten der Älteren erstaunt, später Erkenntnis, dass auch ältere aktiv sein können • Anweisungen besser gefolgt, länger bei einer Sache geblieben • Verbessertes Verständnis über Körperfunktionen, verbesserte Kraft etc. Fazit: Aufgrund der in der Gesellschaft vorherrschenden Altersseparierung braucht es Zeit, um die Bevölkerung für den intergenerativen Ansatz zu sensibilisieren.
Feasibility of an Intergenerational Tai Chi Program: A Community-Based Participatory Research Project. (Perry & Weatherby, 2011)	Intergeneratives Bewegungsprojekt: Tai Chi • Machbarkeitsstudie • Ziel: Studiendesign konzipieren, welches die körperliche Aktivität bei jungen und alten Menschen fördert, Spass macht, Interaktionen hervorruft, verbindet und beide fordert • Effekte bei beiden Generationen untersucht	• Intergenerative Sportprojekte helfen dem altersbedingten Rückgang der körperlichen Aktivität entgegenzuwirken • Verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit, verringerte Hoffnungslosigkeit, verbesserte soziale Fähigkeiten und Interaktion • Vorteilhaft, wenn sich Teilnehmer bereits kennen (weniger Hemmungen für den neuen, intergenerativen Ansatz) • Vertrauen und Vergnügen wichtig für intrinsische Motivation • Weitere Forschung nötig, um den optimalen Ansatz zu finden, damit positive Effekte erzielt werden können

Quelle	Inhalt	Schlussfolgerung/ Effekte
Creative dance: Potentiality for enhancing social functioning in frail seniors and young children. (Von Rossberg-Gempton et al., 1999)	Grundlagen eines intergenerativen, kreativen Tanzprojekts: • Ziel: Isolation der älteren Menschen entgegenwirken (sozialer Kontakt mit energiegeladenen, aktiven Kindern) • Senioren: Gefühl von Zugehörigkeit erhalten, Verantwortung und Selbstkontrolle übernehmen • Kinder: „geschützten“ Umfeld aufwachsen, gesunde Eigenwahrnehmung entwickeln, nötigen Kompetenzen fürs Leben aneignen Systematische Verhaltensbeobachtung während intergenerativem Tanzprogramm: • Ziel: Allfällige Veränderung der sozialen Fähigkeiten der Teilnehmer analysieren	• Verbesserung der sozialen Fähigkeiten: Kooperation, Zusammenhalt, Kommunikation, Toleranz, gegenseitige Unterstützung • Erhöhtes Zugehörigkeitsgefühl • Aufmerksamkeit gegenüber anderer verbessert • Erhöhte Lebensqualität bei allen Teilnehmern
Oma-Opa-Kind-Turnen. Ein intergeneratives Bewegungsangebot für Grosse und Kleine. (Schlick, 2010)	• Veränderte Alterspyramide/Lebensbedingungen und Grosselternschaft heute: ◦ Grosseltern haben mehr Zeit für Enkel sowie Erfahrung in der Kindererziehung (wertvolle Unterstützung für berufstätige Eltern) • Bedeutung der Bewegung für Kinder und Senioren (Ausdruck Gesamtempfindlichkeit, Gesundheit etc.) • Methodische Überlegungen für intergenerative Bewegungsangebote • Diverse Praxisbeispiele und -ideen	• Bewegung und Spiel verbindendes Element zwischen unterschiedlichen Generationen • Ziel der gemeinsamen Bewegungsförderung: ◦ Über gemeinsames Handeln lebendige Beziehungen leben ◦ Neues entdecken und Traditionen geniessen ◦ Freude an der eigenen Bewegung empfinden und wecken ◦ Gemeinsam das Neue im Anderen entdecken

B: Methodik

Zeitplan/ Projektbericht (siehe Kap. 3)

Projektbericht		
Datum	Meilensteine/ Aktivitäten	Beschreibung
06.03.13	Besprechung mit Herr Peter Howald (Leiter Sportamt)	Ideenbesprechung: P.H. von Beginn weg von der Idee eines intergenerativen Bewegungsprojekt überzeugt. Ansprechperson ab sofort Oliver Schwarz.
03.04.13	Besprechung mit Lukas Zahner und Oliver Schwarz	Diskussion Umsetzungsmöglichkeiten: Im Vordergrund stehen Aktivitäten im Park (Generationen-Parcours, Aufführungen etc.)
02.07.13	Besprechung mit L.Z. und O.S.	Update Interessen Bereichsleitung: 1. Bewegungspark (Outdoor-Fitness), 2. Bewegungsprogramme während Anlässen auf Sportanlagen → Projektgruppe entscheidet sich für die Variante Bewegungspark Bewegungswissenschaftlicher Schwerpunkt: Sturzprophylaxe Erstgutachter Masterarbeit: Lukas Zahner Kontaktaufnahme Basil Gygax und Andreas Hochstrasser
07.08.13	Expertengespräch mit Andreas Hochstrasser (Grün Stadt Zürich)	A.H. erläutert die aktuelle Situation in der Schweiz und Nachbarländer bezüglich Bewegungsparks/Seniorensportplätze etc. → noch kein Ansatz vorhanden, der funktioniert hat. Daher Ratschlag Thema von Grund auf neu aufrollen, nichts überstürzen
10.09.13	Besprechung mit L. Z. und O. S.	Recherche- Geräteentwicklung und Ansprüche an Freiflächennutzung zuhanden Stadtgärtnerei, Bedürfnisabklärung, Gesuche CMS und Stiftung Spielraum
12.09.13	Expertengespräch Claudia Westhoff (Vitaltraining im Freien)	C.W. erzählt über ihre Erfahrung, Projektmitarbeit Bewegungspark Frauenfeld, gibt Einführungskurse in Bewegungsparks (Bevölkerung und Kursleiter)
16.09.13	Besprechung L. Z., O. S., Ivo Kneubühler (Hinnen Spielplatzgeräte) Claudia Westhoff	Bedeutung des Projektnetzwerkes aufzeigen (Gerätehersteller, Stadtgärtnerei, Sportamt, ISSW (neu DSBG) Geräteideen an I.K. weiterleiten, Kick-Off organisieren, Gesuch Stiftung Spielraum erarbeiten
22.09.13	Generationen-Tandem (Slow up Zürich), Besichtigung Bewegungspark Rapperswil	Teilnahme am Generationenprojekt, Austausch mit Projektleiter Michael Hausammann und weiteren Beteiligten, SGG als möglicher Kooperationspartner (Tipp M.H.)
24.09.13	Generationen-Tagung St.Gallen	Diverse Vorträge zum Thema, Networking mit Monika Blau (SGG)
27.09.13	Expertengespräch mit Basil Gygax und Parkbesichtigungen Basel-land	B.G. erläutert sein Vorgehen bei der Konzeptentwicklung und Umsetzung der fünf Bewegungsparks in Basel-land. Fazit seiner Arbeit, weiteres Vorgehen, Ratschläge etc.
27.09.13	Besichtigung Bewegungspark Münchenbuchsee	F4Circle- Geräte Ideensammlung, Fotos, nötige Anpassungen für den intergenerativen Ansatz etc.

Datum	Meilensteine/ Aktivitäten	Beschreibung
06.10.13	Besichtigung Begegnungsplatz St. Chrischona	Barfussweg, Labyrinth, Begegnungszonen, etc. Sehr familienfreundlich; Ideensammlung; Fotos, nötige Anpassungen für den intergenerativen Ansatz etc.
08.10.13	Parkbesichtigungen Basel	Schützenmattpark (inkl. Spontanbefragungen), Kannenfeldpark, Johanniterpark, Winkelried Platz
11.10.13	Besichtigung Begegnungsplatz Kellen, Goldach	Begegnungsplatz, der alle Generationen ansprechen sollte; unterschiedliche Themeninseln; wissenschaftliche Begleitung durch FHS St. Gallen
29.10.13	Einführungskurs quintessenz (Olten)	Workshop zum Qualitätsmanagement System
01.11.13	Experteninterview mit Martina Pfiffner und Besichtigung von 2 Bewegungsparks	Projektleiterin Bewegungspark Frauenfeld (Interviewleitfaden für die Befragung hinsichtlich Konzeption, Umsetzung, Evaluation, allg. Vorgehen, Wirkung etc.); Besichtigung von zwei Bewegungsparks in Frauenfeld
11.11.13	Kick-Off Sitzung	Susanne Brinkforth und Frederike Meinhardt (Stadtgärtnerei), Corinne Lüdi (CMS), Ivo Kneubühler, O.S., L.Z. Projektpräsentation; Ideenvorschlag; weiteres Vorgehen
21.11.13	Projekt VIA	VIA: Best Practice Gesundheitsförderung im Alter Hospitation bei der Multiplikatoren-Ausbildung in Basel
19.11.13	Experteninterview Generationenhaus Neubad	Interview mit Mona Albrecht (Heilpädagogin) und Felix Oettli (Bewegungstherapeut)
26.11.13	Telefonbesprechung Monika Blau (SGG)	Besprechung einer möglichen Kooperation, sehr grosses Interesse, Gesuch eingabe geplant
05.12.13	Zusage Förderbeitrag Stiftung Spielraum	CHF 20'000
17.12.13	Sitzung Stadtgärtnerei	Projektpräsentation, Präsentation Vorgehensweise Stadtgärtnerei, Diskussion/Konsensfindung (3 Möglichkeiten), weiteres Vorgehen: Option Schützenmattpark prüfen
08.01.14	Besichtigung Schützenmattpark	Mit Susanne Winkler (Stadtgärtnerei): Parkpflegewerk und weitere Infos Was wäre wie denkbar (Geräte, Standort)
16.01.14	Besichtigung Schützenmattpark	Mit Susanne Winkler und Ivo Kneubühler: Besprechung konkreter Umsetzungsmöglichkeiten I.K. fertigt für die Sitzung am 6.2. einen konkreten Umsetzungsplan an (inkl. Kostenschätzung)
Woche 4	Verhandlungen Stadtgärtnerei	Insbesondere Susanne Winkler (hinsichtlich Gerätehersteller) und Roland Wiedmer (Submissionsgesetz)
25./26.01.14	Sturzprophylaxe Kurs	Teilnahme am zweitägigen Spezialkurs Sturzprophylaxe von Pro Senectute Schweiz (Schaffhausen)
05.02.14	Sponsoring- Zusage	Geräteanschaffung (CHF 118'000) von privaten Sponsor übernommen
06.02.14	Sitzung Stadtgärtnerei	Präsentation eines konkreten Vorschlags für den Schützenmattpark; Grundsatzentscheid innerhalb 4 Wochen
20.02.14	Positiver Grundsatzentscheid der Stadtgärtnerei	Minimale Variante genehmigt (Pilotprojekt); Abgesehen von Schenkung (CHF 118'000) Finanzierung noch nicht geklärt; Kontaktaufnahme Thomas Gerspach, Stadtgärtnerei hinsichtlich Finanzierung

Datum	Meilenstein/ Aktivitäten	Beschreibung
06.03.14	Telefonbesprechung Susanne W.	Besprechung genehmigte Minimalvariante, weiteres Vorgehen, Terminvereinbarung,
13.03.14	Sitzung Stadtgärtnerei	Mit Thomas Gerspach und O. S.: Finanzierung geklärt → Stadtgärtnerei hat finanzielle Mittel zur Verfügung (Mehrwertabgabefond)
17.03.14	Besprechung mit Sponsor M.B.	Absichtserklärung für Schenkung; Schenkung soll an eine Stiftung oder einen Verein erfolgen
17.03.14	Abgabe der Disposition	
19.03.14	Sitzung Stadtgärtnerei und Landschaftsarchitekt	Stadtgärtnerei: Susanne Winkler und Roland Wiedmer Landschaftsarchitekturbüro Fontana: Robert Zeller Projektinfos an R.Z., Projektierung durch R.Z. Bau August/September geplant
26.03.14	Sitzung Pro Senectute beider Basel	L.Z. Katrin Ackermann, Silvia Stöcklin, Annette Stöcker: Projektpräsentation, mögliche Kooperation
01.04.14	Sitzung L. Z. und M.B. (Sponsor)	Beschluss: Stiftungsgründung (Stiftungsrat Lukas Zahner und Martin Bisang)
01.04.14	Sitzung Gsünder Basel	Thomas Pfluger, L.Z.: Projektpräsentation, mögliche Kooperation
02.04.14	Kurzpräsentation quintessenz	Updates (Anpassungen und Erneuerungen), Kontakt Hubert Studer
03.04.14	Sitzung Generationenhaus Neubad	Felix Oettli, Mona Albrecht Update, Projektpräsentation, mögliche Kooperation
09.04.14	Fachberatung RADIX	Bei Corinne Caspar: Planungstabelle, Strukturplan Fazit: Projektdauer auf 4 Jahre verlängern, Projekt bereits in der Umsetzung
17.04.14	Sitzung Robert Zeller	Besprechung der Umsetzungspläne, Beurteilung aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive, Diskussion Anpassungen
30.04.14	Sitzung Christoph Merian Stiftung (CMS)	Corinne Lüdi, L.Z.: Zusammenarbeit möglich?, zwei Optionen prüfen, eher schlechte Aussichten
April 14	Logo- Entwicklung	
Mai 14	Flyer-Erstellung	
03.05.14	LUGA	2 Prototypen ausgestellt, positives Feedback der Besucher, gewisse Mängel erkannt
13.05.14	Sitzung Stiftung Sympathy	Susanne Winkler, Frau Tschanner, Frau Herzog: Projektpräsentation; CHF 85'000 im Rahmen des 100-jährigen Jubiläums zugesprochen; langfristige Unterstützung prüfen
15.05.14	Absage CMS	
20.05.14	Sitzung mit L.Z. und O.S.	Update, Standortbestimmung (wer hat welche Funktion in der Projektgruppe)
22.05.14	Sitzung Rechtsabteilung Stadtgärtnerei	Dominik Schniepper, Thomas Gerspach: Besprechung Schenkungsvertrag
23.05.14	Abschluss-symposium 'Begegnungen'	Intergeneratives Forschungsprojekt der Evangelischen Hochschule Freiburg
24.-31.05.14	Higa Chur	6 Tage Anwesenheit: Projektpräsentation, Networking Graubünden an Multiplikation interessiert

Datum	Meilenstein/Aktivitäten	Beschreibung
Juni 14	Kontaktaufnahme Versicherungen	M.B. kontaktiert Versicherungen (Anfrage langfristige Unterstützung): Zürich Versicherung, Baloise, Swiss Life und National Suisse (alle abgesagt im Juli 14)
03.06.14	Sitzung Gesundheitsdepartement BS	Christian Wick: Möglichkeiten für Kooperation/ Zusammenarbeit/ Unterstützung
05.06.14	Projektpräsentation Pro Senectute Schweiz	Kantonale Vertreter des Bereichs Bewegung und Sport; Infoveranstaltung 2015 ev. in Basel (Schützenmattpark)
14.07.14	Vorläufige Absage Sympany	Zurzeit keine langfristige Unterstützung möglich
17.06.14	Erfa-Tagung Will	Thema Spielplatzsicherheit: Fachvorträge, Networking
18.06.14	Sitzung Gesundheitsdepartement	Austausch: Unterschiedliche Personen aus dem Bereich Alter
27.06.14	Kontaktaufnahme Helsana	Anfrage langfristige Unterstützung
22.07.14	Stiftungsgründung	
22.07.14	Telefonbesprechung Helsana	Rob Hartmans: Interesse an Sponsoring; interne Abklärungen, Kontaktaufnahme in ca. 3-4 Wochen
23.07.14	1. Zeitungsartikel	20Minuten
05.08.14	Beschluss Stadtgärtnerei	Abenteuerweg durch Amtsleiter nicht bewilligt, Neukonzeption nötig, wie weiter?
06.08.14	Diverse Besprechungen	Situationsanalyse, weiteres Vorgehen Abenteuerweg
14.08.14	Sitzung Stadtgärtnerei	Susanne Winkler, Robert Zeller: Detailplanung bewilligter Massnahmen, wie weiter Abenteuerweg
15.08.14	Besichtigung Schützenmattpark	Susanne Winkler, Robert Zeller, Reiner Klein: Besprechung Kompromisslösung Abenteuerweg vor Ort→ Neukonzeption mit Lehrlingen
20.08.14	Sitzung Pro Senectute beider Basel	Sabine Währen und Annette Stöcker: Besprechung möglicher personeller und finanzieller Ressourcen
04.09.14	Sitzung innovage	L.Z., Charles Studer: Besprechung einer möglichen Zusammenarbeit
05.09.14	Besichtigung Schützenmattpark	Robert Zeller: Detailbesprechung „neuer Abenteuerweg“
13.09.14	Tag der offenen Tür Pro Senectute	Projektpräsentation (mit L.Z.)
16.09.14	Besprechung Pro Senectute beider Basel	Annette Stöcker, Silvia Stöcklin: Intergeneratives Kursangebot, Budgetierung Kursleiter
19.09.14	Bestätigung Terminplan durch Stadtgärtnerei	Detailplanung festgelegt: Baustart 1. Etappe November 2014, 2. Etappe Winter 2015, Gesamteröffnung Frühling 2015
23.09.14	Projektsitzung	O.S., L.Z.: Update, weiteres Vorgehen
26.09.14	Sitzung innovage	L.Z., Charles Studer, Ruedi Brüttsch: Konkretisierung der Unterstützung durch Innovage (1. Projektetappe)
26.09.14	Helsana	Einladung für Projektpräsentation in Stettbach
09.10.14	Abgabe der Masterarbeit	

Interviewleitfaden Expertengespräch ‚Projektleiter Bewegungspark‘

Interviewleitfaden Martina Pfiffner: Projektleiterin Bewegungspark Frauenfeld Datum: 01.11.2013/ Zeit: 9.30 Uhr/ Ort: Frauenfeld	
Hauptkategorie 1: Planungsphase	
Thema 1: Initiierung	• Von wem kam die Initiative für den Bewegungspark? ○ Kam der Anstoss von der Bevölkerung, der Gemeinde, dem Kanton, von Vereinen etc.? ○ Was war das Ziel? ○ Gab es einen spezifischen Leitgedanken/ Hintergrund? • Welches Zeitfenster hatten sie für die Planung zur Verfügung? • Fand vorgängig eine Bedarfs- und Bedürfnisabklärung statt? • Wer wurde in die Planung miteinbezogen (Partizipation)? ○ Gab es eine Projektgruppe? ○ Welche Kooperationen wurden eingegangen? • Wie und wann wurde aufs Projekt aufmerksam gemacht (Werbung)? • Wurden Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse in die Planung miteinbezogen? ○ Falls ja, welche? • Welche Massnahmen waren notwendig, damit das Projekt von der Politik unterstützt wurde (Baubewilligung etc.)?
Thema 2: Standortwahl	• Wie sind Sie bei der Standortwahl vorgegangen? ○ Wurden mehrere Möglichkeiten abgeklärt? ○ Welches waren die wichtigsten Kriterien?
Thema 3: Zielgruppe/ Nutzung	• Welches ist die primäre Zielgruppe des Bewegungsparks? • War die intergenerative Nutzung des Parks ein Thema? ○ Wenn ja, inwiefern? ○ Wie sind Sie dieses angegangen?
Thema 4: Geräte	• Welche Kriterien bei der Gerätewahl müssen unbedingt beachtet werden? • Haben Sie bei der Wahl einen Schwerpunkt gesetzt hinsichtlich: ○ Nutzen: Spass, spezifische motorische Fähigkeiten? ○ Handhabung? ○ Material? • Nach welchen Kriterien haben Sie die Geräte im Park installiert (Anordnung?)
Thema 5: Umgebungsgestaltung	• Welche Aspekte müssen bei der Planung beachtet werden? • Nach welchen Kriterien wurde die Umgebungsgestaltung vorgenommen? • Was braucht es zusätzlich zu den Geräten (Ausstattung etc.)?
Thema 6: Finanzierung	• Welche Finanzierungsquellen hatten Sie? ○ Haben Sie Gesuche für Förderbeiträge bei Stiftungen eingereicht? Wenn ja, bei welchen? • Welche Aspekte haben Sie bei der Budget- Kalkulation beachtet? • Wie hoch war das Budget angesetzt?

Hauptkategorie 2: Umsetzung
Thema 1: Kick off/ Einführungskurse • In welchem Rahmen wurde der Bewegungspark eröffnet? • Gab es Einführungskurse? • War das Interesse gross?
Thema 2: Betreute/Angeleitete Trainingseinheiten • Beinhaltet Ihr Konzept angeleitete Trainingsstunden? Falls ja: ○ Handelt es sich um eine strukturierte Trainingseinheit oder eher um ein Betreuungsangebot der Anlage? ○ Wer führt die Trainings durch? ○ Welche Erfahrungen konnten Sie in diesem Zusammenhang machen? ○ Von wem und wie gut werden die Trainingseinheiten besucht? ○ Müssen die Geräte erklärt werden oder sind sie selbsterklärend?
Thema 3: Kooperationen • Gibt es Vereine, die den Park benützen? • Wurden im Rahmen des Bewegungsparks Kooperationen eingegangen? • Wer war/ist für die Umsetzung verantwortlich?

Hauptkategorie 3: Evaluation
Thema 1: Evaluation des Projekts - Wie wurde das Projekt evaluiert? - Wurden die Ziele erreicht? <i>Standort</i> - Sind Sie mit der Standortwahl des Bewegungsparks zufrieden? - Was würden Sie im Nachhinein anders machen? <i>Zielgruppe</i> - Entspricht die festgelegte Zielgruppe der tatsächlichen Nutzergruppe? - Was sind die Bedürfnisse der unterschiedlichen Nutzer (Kinder, Senioren, Migranten etc.) - Finden generationenübergreifende Begegnungen statt? Falls ja: - Wie zeichnen sich diese ab? - Gibt es diesbezüglich Schwierigkeiten? - Was sind die Vorteile? - Wie bekommt man ältere Menschen in den Park? - Haben Sie das Gefühl, dass die älteren Menschen Hemmschwellen haben, sich gleichzeitig mit Kinder aktiv im Park zu bewegen? - Wie könnten diese Hemmschwellen umgangen werden? - Kommen die Besucher auch bei schlechtem Wetter? <i>Geräte</i> - Mit welchem Hersteller haben Sie zusammengearbeitet und wieso? - Welcher Gerätetyp eignet sich speziell für die unterschiedlichen Nutzergruppen? - Welche Geräte eignen sich gut für die intergenerative Anwendung? - Gibt es bei den Nutzern Präferenzen hinsichtlich Gerätematerials? - Was muss hinsichtlich der Beschilderung/Erläuterung beachtet werden? <i>Umgebungsgestaltung</i> - Hat sich die Art und Weise der Umgebungsgestaltung als geeignet abgezeichnet? - Ist die Platzierung (Reihe, Parcours, einzeln) der Geräte geeignet? - Würden Sie daran etwas ändern, falls ja was? <i>Finanzierung</i> - Wie hoch sind abschliessend die Kosten ausgefallen? - Wie hoch waren die Kosten für die Umgebungsgestaltung, die Geräteanschaffung und sonstige Ausstattung? - Wie hoch sind die Unterhaltskosten - Kamen unerwartete Kosten hinzu?
Thema 2: Wirkung des Projekts - Welche Wirkung erzeugt der Bewegungspark im öffentlichen Raum? - Wie wird die Nachhaltigkeit des Bewegungsparks gewährleistet?
Thema 3: Sonstiges Sind seit der Implementierung des Bewegungsparks Probleme aufgetreten (z. B. Vandalismus, Unfälle etc.)?

Interviewleitfaden Expertengespräch ‚Projektleiter Generationenprojekt‘

Interviewleitfaden Felix Oettli: Bewegungstherapeut Generationenhaus Neubad Mona Albrecht: Heilpädagogin Generationenhaus Neubad Datum: 19.11.2013/ Zeit: Vormittag/ Ort: Basel
Hauptkategorie 1: Planungsphase
<i>Thema 1: Initiierung</i> • Was war der Grund für die Initiierung des intergenerativen Bewegungsangebots? • Wer hat das Projekt initiiert? • Wie ist man dabei vorgegangen? ○ Bedürfnisabklärung? ○ Ideenfindung? • Wie waren anfänglich die Reaktionen (Begeisterung, Skepsis, Unterstützung etc.)? ○ Hat sich die Einstellung der Beteiligten gegenüber dem Projekt im Laufe der Projektphase gewandelt?
<i>Thema 2: Rahmenbedingungen und Konzept</i> • Welches waren/sind die Rahmenbedingungen Ihres Projekts: ○ Finanziell? ○ Personell? (Ehrenamtlich, Angestellte etc.) ○ Zeitlich? (Zeitraum bestimmt/unbestimmt, wie oft/ regelmäßig) • Gibt es ein Planungskonzept? ○ Wie konkret haben Sie die Projektarbeit konzipiert? ○ Was waren die relevanten Punkte in ihrem Konzept? ▪ Worauf muss man während der Planungsphase besonders achten? ○ Worauf basiert das Konzept (Forschungsstand, Erfahrungen, andere Grundlagen etc.)? • Wie sind Sie bei der inhaltlichen Ausrichtung des Programms/ Projekts vorgegangen (Projekthalt)? • Wurde das Konzept von einer Projektgruppe ausgearbeitet? • Wie haben Sie auf ihr Projekt aufmerksam gemacht (Marketing, Werbung)?
<i>Thema 3: Zielgruppe</i> • Welche Zielgruppe möchten Sie primär mit Ihrem Projekt ansprechen? • Wie haben Sie die Teilnehmer rekrutiert? ○ War es eine bestehende Gruppe oder wurde sie neu zusammengesetzt? ○ Wann und wie haben Sie die Zielgruppe hinsichtlich des Projekts informiert und eingebunden?
Hauptkategorie 2: Umsetzungsphase
<i>Thema 1: Zielgruppe</i> • Wie können Sie die unterschiedlichen Zielgruppen motivieren? • Worauf muss bei den unterschiedlichen Zielgruppen geachtet werden? • Wie kann man eine optimale Interaktion erreichen?
<i>Thema 2: Leiter</i> • Welche Leiterfähigkeiten sind von grosser Bedeutung? • Was ist primär Ihre Rolle während der Begegnungszeit zwischen Jung und Alt?

Thema 3: Organisation und Ablauf

- Gibt es einen festgelegten Ablauf?
 - Falls ja, wie sieht dieser aus?
- Welche organisatorischen Aspekte müssen unbedingt beachtet werden?
- Wie lange dauert eine Begegnungseinheit/die Aktivitätszeit zwischen Jung und Alt?
- Wie oft finden die Aktivitäten zwischen Jung und Alt statt?
- Finden Aktivitäten drinnen und draussen statt?
 - Falls ja, welche Erfahrungen haben Sie mit Aktivitäten im Freien gemacht?

Thema 4: Allgemein

- Wie wurde das Projekt in den Alltag der Zielgruppen eingebettet?

Hauptkategorie 3: Evaluation*Thema 1: Zielgruppe*

- Haben sie den Nutzen für die unterschiedlichen Generationengruppen evaluiert?
 - Falls ja, wie?
 - Was waren die Schwierigkeiten bei der Evaluation?
- Welchen Nutzen hat das Generationenprojekt für die Zielgruppen (Kinder/Senioren)?
 - Aufgrund der Evaluation
 - Eigeneinschätzung

Thema 2: Leiter

- Worin besteht die Hauptschwierigkeit beim Anleiten intergenerativer Gruppen?
- Mit welchen Schwierigkeiten waren sie konfrontiert während der Planung und Durchführung des Projekts?
 - Welche Probleme könnten wie vermieden werden?
- Mussten Sie Ihre Strategie/ Vorgehensweise seit der Initiierung anpassen?
 - Falls ja, inwiefern?

Thema 3: Organisation, Ablauf, Rahmenbedingungen

- Was würden Sie hinsichtlich Vorgehensweise anders angehen?
- Welches ist der ideale Tageszeitpunkt für gemeinsame Aktivitäten zwischen Jung und Alt?
- Welche gesellschaftlichen Voraussetzungen würde die intergenerative Arbeit vereinfachen?

Thema 4: Allgemein

- Wie sehen sie den gesellschaftlichen Nutzen von Jung und Alt Projekten?
- Welchen Nutzen hat Ihre Projektarbeit generell?
 - Glauben Sie, dass mit Ihrem Projekt Altersstereotypen abgebaut werden können, wenn ja, inwiefern?
 - Glauben Sie, dass innerhalb Ihrer Projektarbeit ältere Vorurteile gegen die Jüngeren abbauen und umgekehrt?
 - Glauben Sie, dass das Projekt zur Integration jüngere und ältere beiträgt, wenn ja wie?
 - Haben Sie das Gefühl, dass Unsicherheiten und Ängste abgebaut werden konnten?
 - Welche weiteren positiven Effekte auf der Ebene des immateriellen Transfers (inter-generatives Lernen) konnten Sie feststellen?
- Sind Ihnen Hemmnisse ältere gegenüber jüngerer aufgefallen?
 - Falls ja, wie können diese positiv beeinflusst werden?
- Wie verhalten sich Jung und Alt zueinander?
 - Sind Jung und Alt gleichermassen an der Gestaltung der Veranstaltung beteiligt?
- Ist/ war Ihr Projekt erfolgreich?
 - Wenn ja, wie haben Sie den Erfolg gemessen?
- Was wären die idealen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Ihr Projekt?

Abschlussfragen
• Denken Sie es besteht ein grosser Bedarf an Generationenprojekten? ○ Wie sieht es mit dem Bedürfnis aus? • Welches sind Ihrer Meinung nach die Erfolgsfaktoren für die Initiierung und Umsetzung von intergenerativen Projekten? • Was würde die Lancierung intergenerativer Projekte vereinfachen?

C: Konzeptgrundlage

Ergänzungen zum Kriterienkatalog (Siehe Kap. 4.2)

Interessen und Freizeitaktivitäten der älteren Menschen im öffentlichen Raum (Hottenträger et al., 2008):	
Sportliche und spielerische Betätigung	• Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining (insbesondere Gleichgewicht), an Geräten oder auf spielerische Art trainierbar • Ballspiele
Allgemeine Bewegung an der frischen Luft	• Spaziergehen • Gärtnern
Qualität der Umwelt: Entspannung und Wohlfühlen	• Wechsel von Aktivitäten und Entspannung • Vorhandensein von Sitzmöglichkeiten und Rückzugsnischen
Qualität der Umwelt: Interesse wecken	• Gesellschaftlicher Austausch • Entscheidend für die Lebensqualität und die geistigen Fähigkeiten: Interesse an der Umwelt erhalten (Wandel der Natur beobachten)
Soziale Kontakte	• Gemeinsames Spielen, Spaziergehen, Grillieren • Generationenübergreifende Angebote (Verständnis für andere Generationen) • Kommunikationsfreundliche Gestaltung: Sitzbereich • Freiflächen für unterschiedliche Nutzergruppen gestalten (reales Bild der Gesellschaft)
Wichtige Voraussetzung: Sicherheit (objektiv als auch subjektiv)	• Soziale Kontrolle (Präsens des Ordnungsamtes, Parkwächter) • Sicherheit hinsichtlich der Geräte
„Therapeutisches“ Angebot	• Wellness (Kneippanlagen, Kiesbett für Fussmassage etc.), Barfussweg, Sinnes-gärten

Geräteentwicklung (siehe Kap. 4.2.2)

Spass und Bewegung für alle Fun et mouvement pour tous

bimbo®
macht spass 

Neuheiten
Nouveautés



Haltestangen Edelstahl / Main-courantes en inox

Der Partnertanz

Nur im Zusammenspiel funktioniert es. Mit Gewichtsverlagerung und anheben der Beine wird die Kugel ins Rollen gebracht. Unbewusstes Training für Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Mit integrierter Spielanleitung.
Erhöhte Schwierigkeit: Freihändig eine Runde drehen.

La danse des couples

Amusez-vous ensemble. Faites bouger la balle en déplaçant votre poids et en bougeant les jambes. Entraînement inconscient de l'équilibre, de la force et de la coordination.
Plus difficile: Equilibre sans les mains.



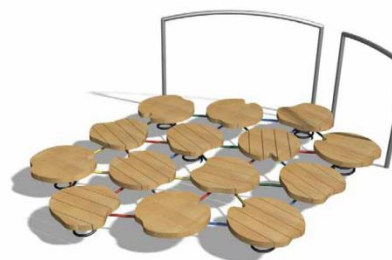
Haltestangen Holz-Edelstahl / Main-courantes en bois et inox

Die Tanzwette

Wer ist schneller? Ein witziges Wettkampfgerät und ideale Gleichgewichtsschulung. Funktioniert natürlich auch ohne Gegner. Keine Scheu vor dem Hüftschwung - der kommt ganz von selbst. Mit integrierter Spielanleitung.
Erhöhte Schwierigkeit: Freihändig balancieren.

Le pari dansant

Qui est le plus rapide? Amusez-vous en testant votre équilibre. Seul ou à deux, n'ayez pas peur de bouger les hanches.
Plus difficile: Equilibre sans les mains



Der Blätterteppich

Wie über Seerosen laufen. Diese instabile Fläche lädt Gross und Klein zum Ausprobieren ein. Je mehr Nutzer umso beweglicher wird der Blätterteppich. Die Haltestangen geben Sicherheit. Mit integrierter Spielanleitung.
Erhöhte Schwierigkeit: Den farbigen Seilen folgen.

Le tapis de feuilles

Marcher sur des nénuphars. Cette surface instable invite les jeunes et les moins jeunes. Plus il y des personnes et plus il bouge et les mains courantes amènent la sécurité.
Plus difficile: Suivez une couleur de corde.

Ein neues Spiel- und Bewegungskonzept für Senioren, Erwachsene und Kinder. Entwickelt in Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, verschiedenen Spezialisten und HINNEN Spielplatzgeräte AG.

Ce nouveau concept de jeu et de mouvement a été développé pour tous les âges en collaboration avec le département sport, mouvement et santé de l'université de Bâle, différents spécialistes et HINNEN Equipements de jeux SA.



Das Wackelspiel

Ein bekanntes Spiel neu interpretiert. Das Wackelspiel animiert Alt und Jung zum Ausprobieren. Interessantes Spiel für Konzentration und Koordination. Stabile Bauweise mit Sicherheitsglas. Erhöhte Schwierigkeit: Instabile Federplatten benutzen.

Le labyrinthe de billes en équilibre

Une nouvelle interprétation d'un jeu célèbre. Intéressant, à tout âge, pour la coordination et la concentration. Construction robuste et verre de sécurité. Plus difficile: Utilisez les plateaux à ressorts.



Der Geduldsfaden

Nur mit der Ruhe und nur gemeinsam kommt man ans Ziel. Möglichst keine Berührung zwischen Ring und Stange, sonst wieder zurück zum Start. Ein spannendes Koordinations- und Konzentrationstraining. Mit integrierter Spielanleitung. Erhöhte Schwierigkeit: Seite mit dem Federplatten benutzen.

Le fil de la patience

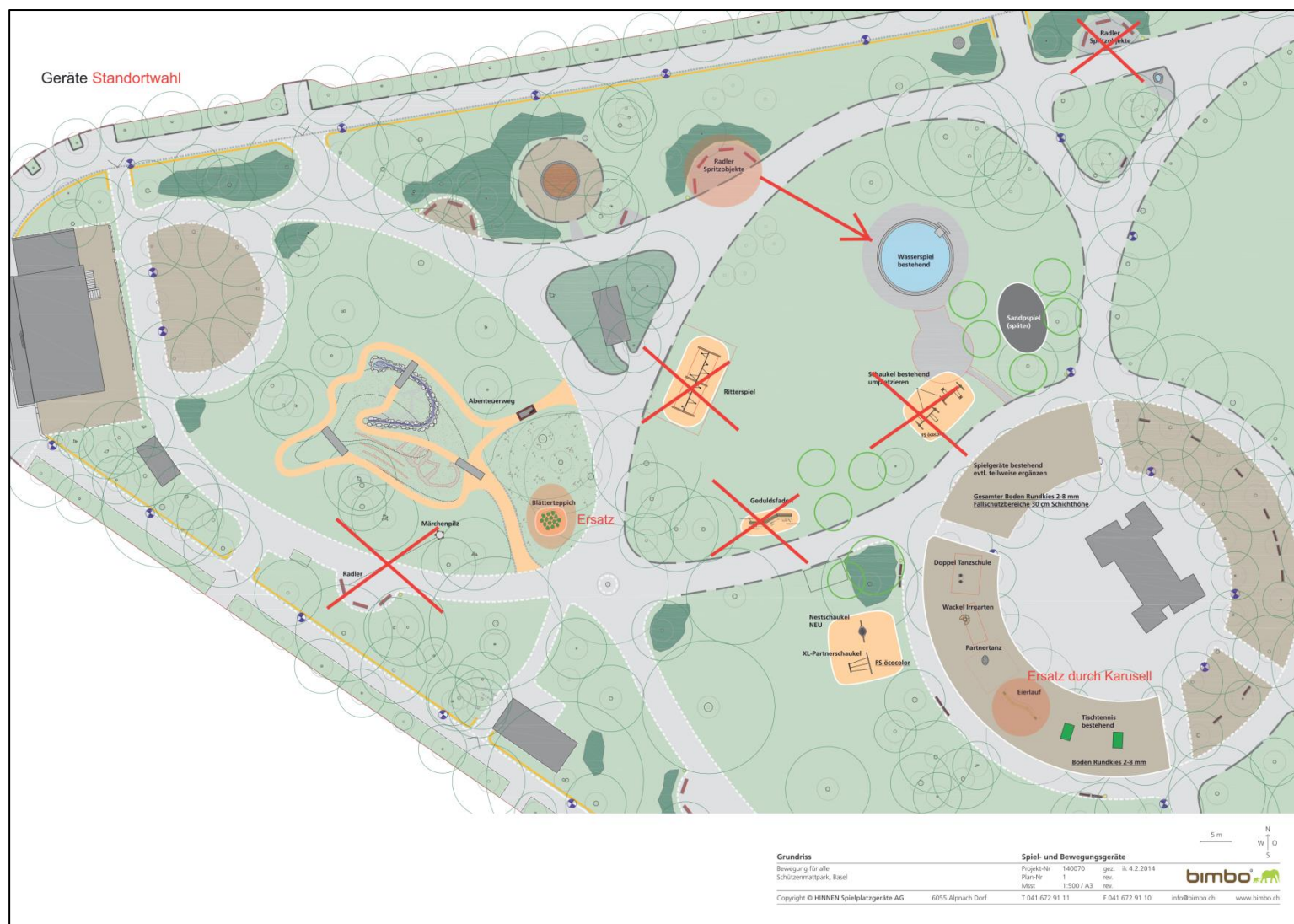
Calme et ensemble jusqu'à l'arrivée. En cas de touche, retour à la case départ. Un jeu passionnant pour la coordination et la concentration. Plus difficile: Utilisez les plateaux à ressorts.



Alle Geräte in Edelstahl. Unbehandelte, dauerhafte Holzarten. Geräte entsprechen Sicherheitsnorm SN EN 1176:2008. Exécution des engins en inox. Bois non traités et durable. Construits d'après les normes SN EN 1176:2008.

© 2014 HINNEN Spielplatzgeräte AG - Industriestrasse 8 - 6055 Alpnach - T 041 672 91 11 - info@bimbo.ch - bimbo.ch

Übersicht Umsetzungsplanung (siehe Kap. 4.4.2), Quelle: Hinnen Spielplatzgeräte AG



Umsetzungspläne (siehe Kap. 4.4.2), Quelle: Fontana Landschaftsarchitektur Basel





Abenteuerweg



Schaukelinsel

D: Projektkonzept

Ergänzungen zur Bedürfnisabklärung Kap. 5.1.2 (Zielgruppe Bevölkerung)

Zusammenfassung der Spontanbefragungen
Allgemeine Äusserungen und Reaktionen der Parkbesucher
Sehr gute Möglichkeit, die Kinder zu motivieren und ihnen Sicherheit zu geben (gerade wenn sie ängstlich sind). Zitat: „Wenn's die Oma kann, kann ich es auch.“
Bedürfnis sei bestimmt vorhanden: Es gibt noch viel aktive, jüngere Grosseltern, die viel Zeit mit Enkeln verbringen.
Die Befragten sind mehrheitlich der Meinung, dass grundsätzlich ein Bedürfnis vorhanden sei.
Das Angebot im Park und das Engagement, welches u.a. von der Stadt für Jung und Alt aufgebracht wird, werden sehr geschätzt.
Die Parkbesucher haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse, sodass sie sich nicht vorstellen können, was die ideale Umsetzung wäre bzw. was es braucht, damit es funktioniert bzw. was nicht funktionieren würde.
Robi-Spiel-Aktionen werden sehr geschätzt → Vorhandene Angebote werden auch genutzt.
Spontan konnten oft keine konkreten Umsetzungsideen genannt werden. Die Befragten waren der Meinung, dass das Bedürfnis klar vorhanden sei, sie sich jedoch nicht vorstellen könnten, wie dies umzusetzen ist (Geräte, welche gleichzeitig von Jung und Alt genutzt werden können).
Skepsis/ Bedingungen
Funktioniere nur, wenn explizit das Miteinander gefragt ist. Andernfalls würde das Kind zu kurz kommen. Die Grosseltern gehen primär in den Park, um Zeit mit den Enkeln zu verbringen und nicht um die eigene Aktivität zu fördern (falls man die eigene Fitness trainieren will, wählt man ein spezifisches Programm/ eine Aktivität ohne Kinder).
Primär geht es darum, die Kinder zu betreuen. Falls die gemeinsame Aktivität die Kinderbetreuung nicht einschränkt, wäre es eine tolle Idee.
Die Idee sei sehr gut, ob es wirklich funktioniert wird eher mit Skepsis betrachtet.
Fremde Begegnung zwischen Jung und Alt funktionieren nicht. Begegnungen zwischen Grosseltern und Enkel sind sicherlich einfacher zu gestalten.
Zweifel
Die Fitness der Senioren werde dadurch wohl kaum positiv beeinflusst. Möglicherweise würden sie jedoch inspiriert werden, sich aktiver zu betätigen.
Geniale Idee für jene, die sowieso nach draussen gehen. Inaktive/ „Couchpotatos“ seien auch mit einem solchen Projekt schwer zu motivieren (Kinder zu Hause betreuen sei weniger anstrengend, da es weniger Beaufsichtigung und Organisation brauche).
Die älteren Menschen könnten sich Infekte holen (da sie viel anfälliger als Kinder sind).
Kinder im Alter von sieben/acht Jahren sollten auch einmal alleine nach draussen können.
Falls ältere Menschen selbst aktiv sein wollen, gehen sie anderswo hin.
Die älteren Menschen bevorzugen eher am Rand aktiv zu sein (nicht zusammen mit den Kindern), z. B. etwas abseits, wie es beim Vitaparcours der Fall ist.
Weitere Reaktionen
Körper wisse, was ihm gut tue. Dies wäre eine tolle Möglichkeit, gemeinsam die eigene Grenze wahrzunehmen (Feldenkrais- Theorie).
Die Grosseltern decken immer mehr der Kinderbetreuung ab, daher seien solche Angebote vermehrt gefragt.
Verbessert die allgemeine Akzeptanz („Oma ist sowieso alt“).
Viele Spielplätze seien für kleinere Kinder nicht ideal.

Erwähnte Umsetzungsmöglichkeiten
Ähnlich Vitaparcours
Balancieren (nicht zu hoch und mit Halterung)
Schaukel (z.T. jedoch Schwindel bei Senioren)
Tischtennis, Boccia, Federball, Frisbee
Seilspringen
Äusserungen zum Schützenmattpark
Sehr belebt: Alle Generationen und Nationalitäten anzutreffen (Gesellschaftlich sehr durchmischt)
Oftmals auch Väter mit Kindern zu sehen
Sehr gut gelegen (gute Tramverbindungen), idealer Ort
V.a. am Vormittag sehr viel Betrieb (Tagesheime etc.)

Planungstabelle quint-essenz (siehe Kap.5.4.2)

Planungstabelle (Intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept)				
Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Ev	Massnahmen
1	Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks in der Bevölkerung und bei den Stakeholdern.			
1.1	Generationenübergreifende Bewegungskultur Die Bevölkerung ist für die generationenübergreifende Bewegungskultur sensibilisiert.	• Der Spiel- und Bewegungspark stösst auf grosses Interesse und ist in der Bevölkerung bekannt. • Der Spiel- und Bewegungspark wird von allen Generationen rege besucht. • Die Geräte funktionieren (Sicherheit, Spass, Nutzung). <i>Sollwert: In Zusammenhang mit den Geräten gibt es keine negativen Vorkommnisse.</i> • Die generationenübergreifende Bewegungskultur ist durch die Stiftungsgründung nachhaltig und breit verankert. • Im Spiel- und Bewegungspark finden gemeinsame Projekte mit den Kooperationspartnern statt. <i>Sollwert: Jeder Stakeholder der Zielgruppe ist mindestens in ein Teilprojekt involviert und wird dadurch zu einem festen Kooperationspartner.</i> • Die intergenerative körperliche Aktivität wird von der Bevölkerung als sinnvoll erachtet. <i>Sollwert: Die Fragebogenerhebung fällt grundsätzlich positiv aus.</i> • Das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt ist in Basel gut und breit vernetzt.	x	• Werbung und mediale Auftritte • Einführungskurse für die Bevölkerung • Regelmässig angeleitete Bewegungseinheiten In Kooperation mit den Stakeholdern der Zielgruppe werde regelmässig angeleitete Bewegungseinheiten angeboten. • Kooperationen mit Freiwilligen aufbauen und pflegen - Freiwillige sollen ins Projekt integriert werden. Dabei übernehmen sie Verantwortung für die verschiedenen Bewegungseinseln und unterstützen die Kursleiter während den angeleiteten Bewegungseinheiten. - Zusammenarbeit mit Pro Senectute beider Basel. • Stiftungsgründung Es wird eine Stiftung für intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung gegründet. • Kontakt zu bestehenden Kooperationspartnern pflegen Während der Projektzeit werden gemeinsame Projekte und/oder Events im Spiel- und Bewegungspark realisiert.

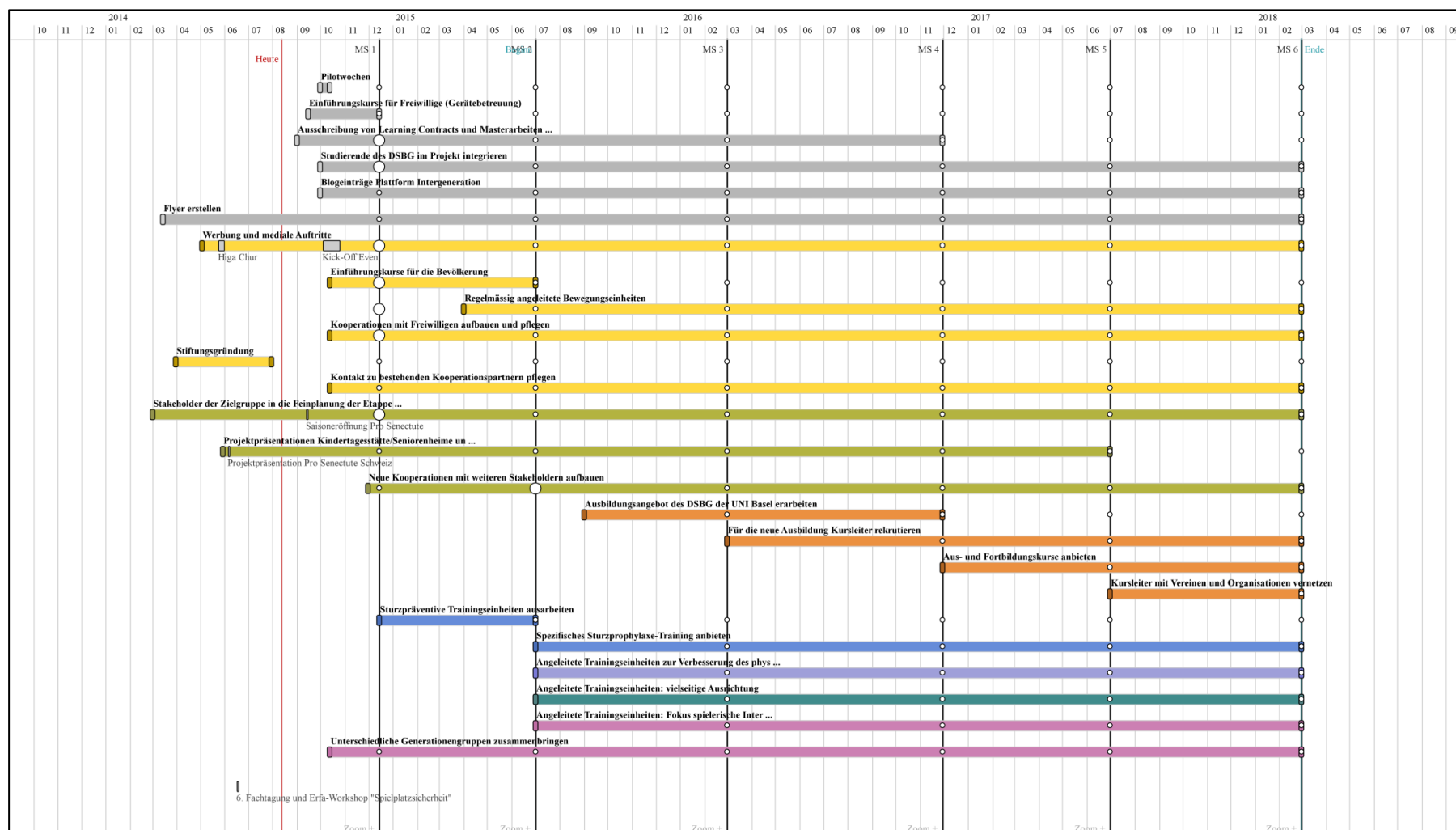
Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Ev	Massnahmen
1.2	Nachhaltige Kooperationen Mit den Stakeholdern der Zielgruppe wurden nachhaltige	• Mit den Stakeholdern der Zielgruppe wird eine verbindliche Kooperation aufgebaut und gegebenenfalls vertraglich geregelt. <i>Sollwert: Mit 3 der 4 Stakeholder der Zielgruppe wurden Verträge abgeschlossen bzw. eine verbindliche Zusammenarbeit aufgebaut.</i> • Vereine/Organisationen/Institutionen übernehmen eine Patenschaft im Spiel- und Bewegungspark (z. B. Verantwortung für eine Bewegungsinself, Geräte). • Die Stakeholder der Zielgruppe (Pro Senectute beider Basel, Generationenhaus Neubad, Gsünder Basel, Gesundheitsdepartement) nehmen das intergenerative Projekt in ihr Kursprogramm auf (z. B. im Rahmen von regelmässigen Bewegungseinheiten oder Events). <i>Sollwert: Bei mindestens 2 Stakeholdern/ Kooperationspartnern sind intergenerative Bewegungseinheiten im Kursprogramm fest verankert.</i> • Im Laufe der Projektumsetzung werden neue Stakeholder rekrutiert und sensibilisiert (z. B. Kinderkrippen, Seniorenheime). <i>Sollwert: Es kommen mindestens 2 weitere Stakeholder hinzu.</i>	x	• Stakeholder der Zielgruppe in die Feinplanung der Etappen integrieren Die Planung und Gestaltung der Projektumsetzung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Stakeholdern der Zielgruppe. Diese sollen langfristig zu Kooperationspartnern werden, was ggf. vertraglich geregelt wird. Zur Zielgruppe "Stakeholder" zählen: Pro Senectute beider Basel Generationenhaus Neubad Gesundheitsdepartement BS Gsünder Basel • Projektpräsentationen Kindertagesstätte/Seniorenheime und Pro Senectute Schweiz - Im Rahmen regionaler/kantonaler Zusammenkünfte von Personen aus dem Bereich Kindertagesstätte (Tagesschule, Kinderhort, Krippe etc.) und Seniorenheime (Alters- und Pflegeheime) soll das Projekt präsentiert werden, um zukünftig Kooperationen aufzubauen. - Weitere Projektpräsentation erfolgt im Rahmen der Infoveranstaltung von Pro Senectute Schweiz. • Neue Kooperationen mit weiteren Stakeholdern aufbauen Es werden fortlaufend neue potentielle Stakeholder geprüft. Falls das Bedürfnis vorhanden ist, werden weitere Kooperationen eingegangen.

Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Ev	Massnahmen
1.3	Kursleiter-Pool Es besteht ein Kursleiter-Pool mit ausgebildeten Kursleitern.	• Es existiert ein neu erarbeitetes Ausbildungsangebot. • Es entsteht ein Kursleiter-Pool. <i>Sollwert: Es befinden sich von jedem Kooperationspartner 1-2 Kursleiter (total 4-8) sowie 2-5 Studierende des DSBG im Kursleiter-Pool.</i> • Während der Projektzeit werden unter der Leitung des DSBG der Uni Basel (und ev. weiteren Partnern) Kursleiter ausgebildet, um generationenübergreifende Bewegungsstunden im Spiel- und Bewegungspark durchzuführen. Diese Kursleiter können von den Stakeholdern engagiert werden. <i>Sollwert: Es werden mindestens 10 Kursleiter ausgebildet.</i>	x	• Ausbildungsangebot des DSBG der UNI Basel erarbeiten Das DSBG erarbeitet ev. mit weiteren Partnern ein neues Aus- und Fortbildungsangebot für angehende Kursleiter von intergenerativen Bewegungsaktivitäten. • Für die neue Ausbildung Kursleiter rekrutieren Kursleiter der Kooperationspartner, Studierende des DSBG, Bewegungswissenschaftler und Bewegungspädagogen sowie Interessierte mit einer Grundausbildung (z. B. ESA) können die Kursleiterausbildung für intergenerative Bewegungsaktivitäten absolvieren. • Aus- und Fortbildungskurse anbieten - Für Bewegungs- und Sportwissenschaftler - Für Kursleiter von Vereinen und Institutionen - Für Freiwillige • Kursleiter mit Vereinen und Organisationen vernetzen
2	Es findet intergenerative gemeinsame körperliche Aktivität im Spiel- und Bewegungspark statt.			
2.1	Sturzprophylaxe Sturzprophylaxe ist erfolgt.	• Verbesserte Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit • Weniger Stürze • Erhöhtes Sicherheitsgefühl (subjektiv) • Verbesserte Gangparameter • Weniger Sturzangst • Weniger sturzbedingte und weniger schwerwiegende Verletzungen	x	• Sturzpräventive Trainingseinheiten ausarbeiten • Spezifisches Sturzprophylaxe- Training anbieten Im Rahmen von angeleiteten Trainingseinheiten werden spezifische Sturzprophylaxe-Trainingseinheiten angeboten.
2.2	Physisches Wohlbefinden Das physische Wohlbefinden ist gestiegen.	• Verbessertes Körpergefühl und bessere Körperwahrnehmung • Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Erhöhte Leistungsfähigkeit beim Ausüben von Alltagsaktivitäten	x	• Angeleitete Trainingseinheiten zur Verbesserung des physischen Wohlbefindens Unter Berücksichtigung trainingswissenschaftlicher Grundlagen werden strukturierte Trainingseinheiten angeboten.

Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Ev	Massnahmen
2.3	Psychisches Wohlbefinden Das psychische Wohlbefinden ist gestiegen.	• Erhöhtes Selbstvertrauen • Ausgeglichenheit und Lebensfreude • Erhöhte Lebensqualität • Integration und sozialer Austausch • Steigerung bzw. halten des Selbständigkeitsgrades	x	•Angeleitete Trainingseinheiten: Vielseitige Ausrichtung Es werden Trainingseinheiten angeboten, welche explizit darauf abzielen, das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Der Inhalt der Trainingseinheiten ist vielseitig ausgerichtet.
3 Der intergenerative Ansatz wird in einem bewegungsorientierten Kontext erfolgreich umgesetzt.				
3.1	Intergeneratives Lernen Es findet intergeneratives Lernen und ein immaterieller Transfer statt.	• Positive Emotionen und Freude schaffen • Gesellschaftlicher Segregation entgegen wirken (Vernetzung im Sozialraum) • Verständnis und Respekt zwischen den Generationen schaffen • Abbau von Ängsten und Unsicherheiten • Erhöhte Motivation • Individuelle Kompetenzen erhöhen • Verbesserte soziale Fähigkeiten	x	•Angeleitete Trainingseinheiten: Fokus spielerische Interaktion Es werden Trainingseinheiten angeboten, bei welchen die Interaktion zwischen Jung und Alt im Vordergrund stehen. Diese strukturierten Bewegungseinheiten sollen progressiv aufgebaut und spassorientiert gestaltet werden, damit sie langfristig attraktiv bleiben. •Unterschiedliche Generationengruppen zusammenbringen Grosseltern- Enkel Senioren- Kinder (Bekanntschaft) Senioren- Kinder (fremde Beziehung)

Meilensteine	Datum
Beginn	17.03.2014
1. Etappe: Sensibilisierung und Einführung	15.12.2014
2. Etappe: Einführung Kursprogramm und Pilotstudie	01.07.2015
3. Etappe: Erweiterung Kursprogramm und Pilotstudien, Erarbeitung Ausbildungsangebot	01.03.2016
4. Etappe: Etablierung Kursprogramm und Einführung Ausbildungsangebot	30.11.2016
5. Etappe: Ausbau Kooperationen und Umsetzung des Ausbildungsangebots	01.07.2017
6. Etappe: Aufbau Kursleiter-Pool, Gesamtevaluation und Etablierung sicherstellen	01.03.2018
Ende	01.03.2018
Debora Wick www.quint-essenz.ch Version: 17.03.2014 Bericht erstellt am: 19.09.2014	

Zeitplan quint-essenz (siehe Kap. 5.4.3)



Evaluationstabelle quint-essenz (siehe Kap. 5.7.2)

Evaluationstabelle (Intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept)						
Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Evaluationsmethoden	Erhebungszeitpunkt/e	Verantwortlich	Ev
1	Etablierung des Spiel- und Bewegungsparks in der Bevölkerung und bei den Stakeholdern.					
1.1	Generationenübergreifende Bewegungskultur Die Bevölkerung ist für die generationenübergreifende Bewegungskultur sensibilisiert.	- Der Spiel- und Bewegungspark stösst auf grosses Interesse und ist in der Bevölkerung bekannt. - Der Spiel- und Bewegungspark wird von allen Generationen rege besucht. - Die Geräte funktionieren (Sicherheit, Spass, Nutzung). <i>Sollwert: In Zusammenhang mit den Geräten gibt es keine negativen Vorkommnisse.</i> - Die generationenübergreifende Bewegungskultur ist durch die Stiftungsgründung nachhaltig und breit verankert. - Im Spiel- und Bewegungspark finden gemeinsame Projekte mit den Kooperationspartnern statt. <i>Sollwert: Jeder Stakeholder der Zielgruppe ist mindestens in ein Teilprojekt involviert und wird dadurch zu einem festen Kooperationspartner.</i> - Die intergenerative körperliche Aktivität wird von der Bevölkerung als sinnvoll erachtet. <i>Sollwert: Die Fragebogenerhebung fällt grundsätzlich positiv aus.</i> - Das intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt ist in Basel gut und breit vernetzt.	Fragebogenerhebung	Laufend sowie zu Projektabschluss (formative und summative Evaluation)	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			Interview	Laufend sowie zu Projektabschluss (formative und summative Evaluation)	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			Beobachtung	Laufend sowie zu Projektabschluss (formative und summative Evaluation)	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x

Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Evaluationsmethoden	Erhebungszeitpunkt/e	Verantwortlich	Ev
1.2	Nachhaltige Kooperationen Mit den Stakeholdern der Zielgruppe wurden nachhaltige Kooperationen aufgebaut.	- Mit den Stakeholdern der Zielgruppe wird eine verbindliche Kooperation aufgebaut und gegebenenfalls vertraglich geregelt. <i>Sollwert: Mit 3 der 4 Stakeholder der Zielgruppe wurden Verträge abgeschlossen bzw. eine verbindliche Zusammenarbeit aufgebaut.</i> - Vereine/Organisationen/ Institutionen übernehmen eine Patenschaft im Spiel- und Bewegungspark (z. B. Verantwortung für eine Bewegungsinsel, Geräte). - Die Stakeholder der Zielgruppe (Pro Senectute beider Basel, Generationenhaus Neubad, Gsünder Basel, Gesundheitsdepartement) nehmen das intergenerative Projekt in ihr Kursprogramm auf (z. B. im Rahmen von regelmässigen Bewegungseinheiten oder Events). <i>Sollwert: Bei mindestens 2 Stakeholdern/ Kooperationspartnern sind intergenerative Bewegungseinheiten im Kursprogramm fest verankert.</i> - Im Laufe der Projektumsetzung werden neue Stakeholder rekrutiert und sensibilisiert (z. B. Kinderkrippen, Seniorenheime). <i>Sollwert: Es kommen mindestens 2 weitere Stakeholder hinzu.</i>	Situationsanalysen: Anzahl abgeschlossener Kooperationsverträge	Ab Meilenstein 2	Projektleitung	x
			Situationsanalyse: Ausmass der Integration des Projekts im Kursprogramm der Stakeholder	Ab Meilenstein 2	Projektleitung	x
			Situationsanalyse: Anzahl neu gewonnener Stakeholder und neu eingegangener Kooperationen	Ab Meilenstein 2	Projektleitung	x

Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Evaluationsmethoden	Erhebungszeitpunkt/e	Verantwortlich	Ev
1.3	Kursleiter-Pool Es besteht ein Kursleiter-Pool mit ausgebildeten Kursleitern.	• Es existiert ein neu erarbeitetes Ausbildungsangebot. • Es entsteht ein Kursleiter-Pool. <i>Sollwert: Es befinden sich von jedem Kooperationspartner 1-2 Kursleiter (total 4-8) sowie 2-5 Studierende des DSBG im Kursleiter-Pool.</i> • Während der Projektzeit werden unter der Leitung des DSBG der Uni Basel (und ev. weiteren Partnern) Kursleiter ausgebildet, um generationenübergreifende Bewegungsstunden im Spiel- und Bewegungspark durchzuführen. Diese Kursleiter können von den Stakeholdern engagiert werden. <i>Sollwert: Es werden mindestens 10 Kursleiter ausgebildet.</i>	Situationsanalyse: Überprüfung der Leistungsziele	Meilenstein 6	Projektleitung	x
2 Es findet intergenerative gemeinsame körperliche Aktivität im Spiel- und Bewegungspark statt.						
2.1	Sturzprophylaxe Sturzprophylaxe ist erfolgt.	• Verbesserte Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit • Weniger Stürze • Erhöhtes Sicherheitsgefühl (subjektiv) • Verbesserte Gangparameter • Weniger Sturzanfall • Weniger sturzbedingte und schwerwiegende Verletzungen	Interventionsstudie mit Prä und Post Messungen unterschiedlicher Parameter	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			Interview und/oder Fragebogenerhebung	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
2.2	Physisches Wohlbefinden Das physische Wohlbefinden ist gestiegen.	• Verbessertes Körpergefühl und bessere Körperwahrnehmung • Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Erhöhte Leistungsfähigkeit beim Ausüben von Alltagsaktivitäten	Fragebogenerhebung	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			Interview	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x

Nr.	Zielklassen / Ziele	Indikatoren / Sollwerte	Evaluationsmethoden	Erhebungszeitpunkt/e	Verantwortlich	Ev
2.3	Psychisches Wohlbefinden Das psychische Wohlbefinden ist gestiegen.	• Erhöhtes Selbstvertrauen • Ausgeglichenheit und Lebensfreude • Erhöhte Lebensqualität • Integration und sozialer Austausch • Steigerung bzw. halten des Selbstständigkeitsgrades	Fragebogenerhebung	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			Interview	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
3	Der intergenerative Ansatz wird in einem bewegungsorientierten Kontext erfolgreich umgesetzt.					
3.1	Intergeneratives Lernen Es findet intergeneratives Lernen und ein immaterieller Transfer statt.	• Positive Emotionen und Freude schaffen • Gesellschaftlicher Segregation entgegenwirken (Vernetzung im Sozialraum) • Verständnis und Respekt zwischen den Generationen schaffen • Abbau von Ängsten und Unsicherheiten • Erhöhte Motivation • Individuelle Kompetenzen erhöhen • Verbesserte soziale Fähigkeiten	Beobachtung	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			Fragebogenerhebung	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			(Dialoggestütztes) Interview	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	x
			Videoanalyse	Ab Meilenstein 3	Masterstudent des DSBG in Zusammenarbeit mit der Projektleiterin	
Debora Wick www.quint-essenz.ch Version: 17.03.2014 Bericht erstellt am: 30.05.2014						

E: Diskussion

Bewertungsprofil quint-essenz: Corinne Caspar

		Relevanz	Bewertung			
		zur Zeit nicht relevant	--	-	+	++
1.	Konzepte der Gesundheitsförderung					
1.1	Gesundheitliche Chancengleichheit (Chancengleichheit)	☐	☐	☐	☒	☐
1.2	Ressourcenorientierung (Salutogenese) und Empowerment (<i>Empowerment</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
1.3	Setting bezogene Interventionen (<i>Settingansatz</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
1.4	Partizipation der Akteure des Settings (<i>Partizipation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.	Projektbegründung					
2.1	Bedarfsnachweis des Projekts (<i>Bedarf</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.2	Bedürfnisse der Ziel- und Anspruchsgruppen (<i>Bedürfnisse</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.3	Einbettung des Projekts in übergeordnete Strategien (<i>Einbettung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.4	Rahmenbedingungen und Projektumfeld (<i>Rahmenbedingungen</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.5	Lernen aus anderen Projekten (<i>Lernen</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.	Projektplanung					
3.1	Zielsetzung des Projekts (<i>Zielsetzung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.2	Begründung der Vorgehensweise (<i>Vorgehensweise</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.3	Zeitliche Gliederung des Projekts (<i>Etappierung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.4	Sicherung der Ressourcen (<i>Ressourcen</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
4.	Projektorganisation					
4.1	Adäquate Projektstruktur (<i>Projektstruktur</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
4.2	Qualifikationen und Anforderungen (<i>Qualifikationen</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
4.3	Zielgerichtete Vernetzung (<i>Vernetzung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.	Projektsteuerung					
5.1	Projektcontrolling (<i>Controlling</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.2	Formative und summative Evaluation (<i>Evaluation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.3	Dokumentation des Projekts (<i>Dokumentation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.4	Kommunikation in der Projektorganisation (<i>Kommunikation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.5	Motivation und Zufriedenheit der Akteure (<i>Motivation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
6.	Ergebnisse und Wirkungen					
6.1	Projektzielerreichung (<i>Zielerreichung</i>)	☒	☐	☐	☐	☐
6.2	Nachhaltigkeit der Veränderungen (<i>Nachhaltigkeit</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
6.3	Information und Valorisierung (<i>Valorisierung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒

Kommentare Corinne Caspar	
Kriterium	Stärken
3.2	Sorgfältige Planung und sehr klare Beschreibung des Vorgehens in diesem komplexen Projekt mit vielen Beteiligten auf unterschiedlichen Ebenen.
4.1	Sehr klare Projektstruktur mit klaren Rollen ermöglicht eine gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten
4.3	Die Vernetzung basiert auf einer sorgfältigen vorgängigen Analyse
Kriterium	Verbesserungspotenziale
1.1	Gemäss Konzept soll die Migrationsbevölkerung durch die Stakeholder erreicht werden. Aufgrund meiner Erfahrungen mit der oft schwierigen Erreichbarkeit von MigrantInnengruppen in Gesundheitsförderungsprojekten würde ich anregen, das Vorgehen zur Erreichbarkeit mit den Stakeholdern schon bald zu besprechen und bei Bedarf frühzeitig geeignete Massnahmen zur Erreichbarkeit der Migrationsbevölkerung in das Projekt zu integrieren. Auch interessant wird sein, wie sich das Interesse und die Teilhabe bei den älteren Menschen aufteilen wird zwischen den Geschlechtern. Auch hier rege ich an, diesen Themenbereich aktiv in die Massnahmenebene zu integrieren.

Bewertungsprofil quint-essenz: Oliver Schwarz

		Relevanz	Bewertung			
			zur Zeit nicht relevant			
			--	-	+	++
1.	Konzepte der Gesundheitsförderung					
1.1	Gesundheitliche Chancengleichheit (Chancengleichheit)	☐	☐	☐	☒	☐
1.2	Ressourcenorientierung (Salutogenese) und Empowerment (<i>Empowerment</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
1.3	Setting bezogene Interventionen (<i>Settingansatz</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
1.4	Partizipation der Akteure des Settings (<i>Partizipation</i>)	☐	☐	☒	☐	☐
2.	Projektbegründung					
2.1	Bedarfsnachweis des Projekts (<i>Bedarf</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.2	Bedürfnisse der Ziel- und Anspruchsgruppen (<i>Bedürfnisse</i>)	☐	☐	☒	☐	☐
2.3	Einbettung des Projekts in übergeordnete Strategien (<i>Einbettung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.4	Rahmenbedingungen und Projektumfeld (<i>Rahmenbedingungen</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
2.5	Lernen aus anderen Projekten (<i>Lernen</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.	Projektplanung					
3.1	Zielsetzung des Projekts (<i>Zielsetzung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.2	Begründung der Vorgehensweise (<i>Vorgehensweise</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.3	Zeitliche Gliederung des Projekts (<i>Etap pierung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
3.4	Sicherung der Ressourcen (<i>Ressourcen</i>)	☐	☐	☐	☒	☐
4.	Projektorganisation					
4.1	Adäquate Projektstruktur (<i>Projektstruktur</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
4.2	Qualifikationen und Anforderungen (<i>Qualifikationen</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
4.3	Zielgerichtete Vernetzung (<i>Vernetzung</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.	Projektsteuerung					
5.1	Projektcontrolling (<i>Controlling</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.2	Formative und summative Evaluation (<i>Evaluation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.3	Dokumentation des Projekts (<i>Dokumentation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.4	Kommunikation in der Projektorganisation (<i>Kommunikation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
5.5	Motivation und Zufriedenheit der Akteure (<i>Motivation</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
6.	Ergebnisse und Wirkungen					
6.1	Projektzielerreichung (<i>Zielerreichung</i>)	☒	☐	☐	☐	☐
6.2	Nachhaltigkeit der Veränderungen (<i>Nachhaltigkeit</i>)	☐	☐	☐	☐	☒
6.3	Information und Valorisierung (<i>Valorisierung</i>)	☐	☐	☐	☒	☐

Kommentare Oliver Schwarz	
Kriterium	Stärken
1.1	Der Gedanke der gesundheitlichen Chancengleichheit fokussiert auf die Teilhabe aller Altersgruppen, insbesondere der (vernachlässigten und in der Anzahl steigenden) älteren Menschen. Die Gender-Thematik und der sozioökonomische Status sind deshalb auch aus gutem Grund wenig explizit mitgedacht. Der Park als öffentlicher und niederschwelliger Ort ist diesbezüglich per se schon "chancengleich".
1.3	Das Projekt entwickelt in der dargestellten Form zahlreiche Synergien und setzt konsequent auf allen erwähnten Handlungsebenen an. Es ist konsequent und selbstbewusst.
1.4	Mein Sicht bzw. Erklärung: Es ist in erster Linie eine Eigenheit des Projektziels (und nicht der Wahl des Vorgehens), dass die Herangehensweise über die Klärung der grundsätzliche Machbarkeit/Umsetzung (Analyse, Entwicklung Geräte, Standortmöglichkeiten) unter Einbezug der Stakeholder geführt hat und erst in einem nachfolgenden Schritt die partizipative Einbindung und Überprüfung erfolgt.
2.1	Analyse und Recherche sind hervorragend, Empirie fehlt (ist aber auch nicht leistbar vor der Projektrealisation)
2.3	Alle Stakeholder (private und öffentliche) sind involviert und ziehen am gleichen Strick. Zudem ist das Projekt Antwort auf politische Vorstösse.
2.5	Dieser Punkt ist die grösste Stärke des Projekts.
3.2	Zielgruppenanpassung auf verschiedene Generationen und deren Begegnung.
3.3	Detaillierter, sorgfältiger Zeitplan.
3.4	Es konnten bereits sehr viele Drittmittel für die Projekt lancierung generiert werden.
6.2	Das langfristige Entwicklungspotential wird mit der Projektleitung angesteuert, wie es schlussendlich ausfallen wird bleibt eine Prognose.
Kriterium	Verbesserungspotenziale
1.1	Die Bedarfsanalyse hätte trotzdem die spezifischen Zielgruppen erfassen können, damit bereits in der Konzeptphase noch mehr unterschiedliche bzw. differenzierte Bedürfnisse hätten einfließen können.
1.4	Auch hier: Der partizipative Gedanke hätte allenfalls in der Bedarfsanalyse mitgedacht werden können.
2.2	Einziger Projektaspekt, der wenig Aufmerksamkeit bekommen hat (siehe Reflexion Kap 1). Ist aber zu einem wesentlichen Teil bedingt durch die Herangehensweise.
3.2	Weitere Zielgruppenanpassungen wären prüfbar gewesen. Der Vergleich mit anderen Projekten ist hingegen nicht möglich gewesen aufgrund der Neuartigkeit des Ansatzes.
3.3	Die geplante Geschwindigkeit und die Umsetzungsrealität hätten theoretisch besser in Einklang gebracht werden sollen (das Projekt ist deswegen m.E. mehrere Male fast gekippt). Die verfolgte (zu) hohe Geschwindigkeit in der Planung war aber bedingt durch die Zeitvorgabe der damit zusammenhängenden Masterarbeit.
3.4	Es fehlen noch Zusagen für Mittel zur Sicherung der Nachhaltigkeit, wie sie im Konzept stark vorgesehen ist.

Kriterium	Verbesserungspotenziale
4.1	Akteure in der Verwaltung haben teilweise längere oder mit spezifischen Anforderungen versehene Wege für Entscheidungsfindungen. Das ist in der Planung nicht immer berücksichtigt worden. Vice versa mussten die Ämter auch zuerst das Potential des Projekts und die damit verbundene Dynamik der privaten Akteure erkennen.
4.2	Rollen "Projektleitung" und gleichzeitig "Masterarbeitsverfasserin" waren nicht immer trennscharf. Das mag unvermeidlich sein, der Projektleitung ist (zu?)viel schon abverlangt worden, was nur dank enormem Einsatz und viel Vorleistung der Projektleitung nicht zu Schwierigkeiten geführt hat.
6.3	Hier brauch es noch Feinabstimmung zwischen den je anders ausgerichteten Akteuren wie Universität, Sportamt, Stadtgärtnerei, Geräteentwickler, die andersartige Medien- und PR-Bedürfnisse haben.

Bewertungsprofil quint-essenz: Hubert Studer

		Relevanz	Bewertung			
		zur Zeit nicht relevant	--	-	+	++
1. Konzepte der Gesundheitsförderung						
1.1	Gesundheitliche Chancengleichheit (Chancengleichheit)	☐	☐	☐	☒	☐
1.2	Ressourcenorientierung (Salutogenese) und Empowerment (Empowerment)	☐	☐	☐	☒	☐
1.3	Setting bezogene Interventionen (Settingansatz)	☐	☐	☐	☒	☐
1.4	Partizipation der Akteure des Settings (Partizipation)	☐	☐	☒	☐	☐
2. Projektbegründung						
2.1	Bedarfsnachweis des Projekts (Bedarf)	☐	☐	☐	☐	☒
2.2	Bedürfnisse der Ziel- und Anspruchsgruppen (Bedürfnisse)	☐	☐	☐	☒	☐
2.3	Einbettung des Projekts in übergeordnete Strategien (Einbettung)	☐	☐	☐	☐	☒
2.4	Rahmenbedingungen und Projektumfeld (Rahmenbedingungen)	☐	☐	☐	☒	☐
2.5	Lernen aus anderen Projekten (Lernen)	☐	☐	☐	☒	☐
3. Projektplanung						
3.1	Zielsetzung des Projekts (Zielsetzung)	☐	☐	☐	☒	☐
3.2	Begründung der Vorgehensweise (Vorgehensweise)	☐	☐	☐	☒	☐
3.3	Zeitliche Gliederung des Projekts (Etapppierung)	☐	☐	☒	☐	☐
3.4	Sicherung der Ressourcen (Ressourcen)	☐	☐	☐	☐	☒
4. Projektorganisation						
4.1	Adäquate Projektstruktur (Projektstruktur)	☐	☐	☐	☒	☐
4.2	Qualifikationen und Anforderungen (Qualifikationen)	☐	☐	☐	☒	☐
4.3	Zielgerichtete Vernetzung (Vernetzung)	☐	☐	☐	☐	☒
5. Projektsteuerung						
5.1	Projektcontrolling (Controlling)	☐	☐	☒	☐	☐
5.2	Formative und summative Evaluation (Evaluation)	☐	☐	☐	☒	☐
5.3	Dokumentation des Projekts (Dokumentation)	☐	☐	☐	☒	☐
5.4	Kommunikation in der Projektorganisation (Kommunikation)	☐	☐	☐	☒	☐
5.5	Motivation und Zufriedenheit der Akteure (Motivation)	☒	☐	☐	☐	☐
6. Ergebnisse und Wirkungen						
6.1	Projektzielerreichung (Zielerreichung)	☒	☐	☐	☐	☐
6.2	Nachhaltigkeit der Veränderungen (Nachhaltigkeit)	☐	☐	☐	☒	☐
6.3	Information und Valorisierung (Valorisierung)	☐	☐	☐	☒	☐

Kommentare Hubert Studer	
Kriterium	Stärken
2.1	Die Begründung für den inhaltlichen Fokus des Projekts ist plausibel und mit zahlreichen Quellen untermauert.
2.2	Informelle Gespräche werden für die Bedürfnisabklärung genutzt.
3.4	Die finanziellen und fachlichen Ressourcen scheinen zu diesem Zeitpunkt gut kalkuliert und in weiten Teilen ausreichend gesichert zu sein.
4.3	In Bezug auf wichtige Akteure und Organisationen scheint die Vernetzung sehr umfassend und tragfähig zu sein.
6.2	Der Zeithorizont des Angebots reicht über das Projektende hinaus. Es soll institutionell verankert werden.
Kriterium	Verbesserungspotenziale
1.1	Erläutern und Begründen, welche anderen Dimensionen gesundheitlichen Chancengleichheit neben dem Alter, z. B. Migration, Gender, sozio-ökonomischer Status, in welcher Weise berücksichtigt werden sollen – oder eben nicht.
1.2	Das Thematisieren der Eigenverantwortung für sowie die Potenziale für die (Um-) Gestaltung der eigenen Lebenswelt zur Vermeidung von Stürzen im nicht-öffentlichen Raum könnte die Wirksamkeit des Projekts erhöhen.
1.3	Eine Differenzierung der erwünschten Wirkungen – und der Massnahmen, die diese Wirkungen erzeugen sollen – auf den verschiedenen Handlungsebenen wäre eine Voraussetzung für ein umfassendes Wirkungsmodell (vgl. Vorgehensweise).
1.4	Die Zielgruppen, die in Bezug auf die Sturzprophylaxe im Vordergrund stehen, alte und junge Menschen, sind in Bezug auf die Planung und Umsetzung der Massnahmen nicht involviert. Sie dürfen im Bewegungspark – unter Anleitung – mittun. Mehr nicht.
2.2	Die Bezeichnung der Zielgruppe "Stakeholder" durch eine andere Bezeichnung ersetzen. In Bezug auf das Setting "Gemeinde Basel" gehört z. B. die Bevölkerung ebenfalls zu den Stakeholders (Anspruchsgruppen). Bei der Klärung der Bedürfnisse geht es nicht primär um die Akzeptanz eines bestimmten Projekts, sondern um Potenziale für individuelle und kollektive Entwicklungen, förderliche und hinderliche Bedingungen solcher Entwicklungen. Die Bedürfnisklärung kann nicht delegiert werden. Was anderswo erhoben wurde, muss nicht zwangsläufig für das gewählte Setting ebenfalls gelten.
3.1	Die Zielsetzung ist quantitativ und qualitativ ziemlich ambitiös. Teilweise entspricht die Zielformulierung inhaltlich der erfolgreichen Umsetzung einer bestimmten Massnahme. Der Nachweis einer Reduktion von Stürzen ist eine kaum zu bewältigende Herausforderung. Einige Ziele sind noch etwas vage formuliert.
3.2	Einzelne Wirkungszusammenhänge werden zwar beschrieben, ein eigentliches Wirkungsmodell, das die unterschiedlichen Zeithorizonte der Wirkungen berücksichtigt, die Ziele und Massnahmen in ihrem Zusammenhang darstellt, fehlt.
3.3	Die detaillierte, an der Erledigung bestimmter zeitlich gestaffelter Aufgaben orientierte Zeitplanung lässt wenig Spielraum für eine echte Projektsteuerung zu. Vgl. Controlling.
5.1	Regelmässig auf die Phase der Implementierung verteilte Meilensteine, die zunächst inhaltlich neutral sind, sowie Zwischenziele, die sich auf die einzelnen Massnahmen beziehen, würden eine periodische kritische Reflexion des Projektfortschritts und bei Bedarf auch Anpassungen bei der Vorgehensweise ermöglichen.

Faltprospekt

Spiel- und Bewegungspark

In Basel soll ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungskonzept als Pilotprojekt umgesetzt und evaluiert werden.

Wissenschaftlich basiert wurden neue Geräte entwickelt und bestehende angepasst, damit diese von Jung und Alt möglichst auf spielerische Art und Weise gemeinsam genutzt werden können. Neben Geräten findet man im Spiel- und Bewegungspark einen Abenteuerweg, der Jung und Alt zum Bewegen und Begegnen einlädt.

TrainingsleiterInnen unterstützen die Besucher mehrmals wöchentlich beim Erkunden des neuen Spiel- und Bewegungsparks und bieten zukünftig in Zusammenarbeit mit Vereinen und Institutionen generationenübergreifende Bewegungsaktivitäten an.



Stiftung

Inaktivität bei Jung und Alt, daraus resultierende Sturzproblematik, Überalterung der Gesellschaft, Generationenbeziehungen, veränderte Lebensumstände und Nutzung des öffentlichen Raums sind Themen, die nicht nur in Basel, sondern weltweit immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Damit die gemeinsame Aktivität von Jung und Alt begleitet und betreut werden kann, wird die Stiftung intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung gegründet. Diese unterstützt nicht nur das Projekt in Basel, sondern ist auch um dessen Verbreitung bemüht. Spenden werden gerne auf folgendem Konto entgegengenommen:

CH6308559511550100000

Kooperationspartner

Begegnung durch Bewegung: Ein Projekt des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel und des Sportamtes Basel-Stadt in Zusammenarbeit mit:

- Pro Senectute beider Basel
- Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
- Generationenhaus Neubad
- Gsünder Basel
- Hinnen Spielplatzgeräte AG

Fotos: Generationenhaus Neubad

Ansprechperson: Debora Wick
E-Mail: generationenprojekt@gmail.com



Generationenübergreifende Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Spiel- und Bewegungspark Basel



Projektinformation

‘Begegnung durch Bewegung’ ist ein generationenübergreifendes Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel sowie des Sportamtes Basel-Stadt.

Die im Projektvordergrund stehende, erhöhte gemeinsame körperliche Aktivität von Jung und Alt fördert das physische und psychische Wohlbefinden sowie soziale Fähigkeiten. Das Projekt nutzt die Potentiale intergenerativer Beziehungen in einem bewegungsorientierten Kontext.

Im Zentrum der Förderung der körperlichen Aktivität steht die Sturzprophylaxe. Auf spielerische Art und Weise werden jene motorischen Fähigkeiten trainiert, welche bei Kindern entwicklungsbedingt noch nicht vollständig ausgeprägt sind und bei Senioren aufgrund des Alterungsprozesses abnehmen. Demnach befinden sich Kinder und Senioren auf einem ähnlichen motorischen Niveau, sodass ein gemeinsames Training nicht nur hinsichtlich des Motivationsaspekts nahelegend ist, sondern auch trainingswissenschaftlich begründet werden kann. Einen hohen Stellenwert hat dabei das Kraft- und Koordinationstraining, wobei insbesondere Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit zentral sind.

Vision und Ziele



Strategie:

Partizipativer Mitwirkungsprozess und nachhaltige Begleitung



Das Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt setzt sich neben der Sturzprophylaxe zum Ziel, das Potential des intergenerativen Ansatzes zu nutzen. Es werden die Bedürfnisse des täglichen Lebens (Unabhängigkeit, sozialer Austausch, Spiel und Spass etc.) ins Training integriert, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu steigern. Im Spiel- und Bewegungspark können alle Besucher wertvolle Erfahrungen sammeln und sich gegenseitig motivieren. Begegnungen zwischen den Generationen helfen, Ängste und Unsicherheiten auf beiden Seiten abzubauen, wodurch das Verständnis für die andere Generation positiv beeinflusst wird¹.

Spielerische, körperliche Aktivität fördert die physischen, psychischen und sozialen Fähigkeiten in jedem Alter².

¹ Weltzien, Rönau-Böse, Klie, & Pankratz, 2013
² Baumann, 2005

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 „Sport Sciences“ (Sportwissenschaften) an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel vom 30. Januar 2006 als unlauteres Prüfungsverhalten gewertet werden und kenne die Konsequenzen eines solchen Handelns.

09. Oktober 2014

Debora Wick