



# **Bewegter Alltag in Alterszentren der Stadt Zürich**

Leitfaden zur Umsetzung eines partizipativen Prozesses zur  
Förderung von Bewegung und sozialer Teilhabe

## Forschungsteam

Andreas Bänziger, Dr. phil., Departement Gesundheit

Barbara Baumeister, dipl. psych., Departement Soziale Arbeit

Karin Niedermann, Prof. Dr., Departement Gesundheit

## Inhalt

1	Danksagung .....	1
2	Einleitung.....	2
2.1	Ausgangslage.....	2
2.2	Partizipative Gesundheitsförderung .....	3
2.3	Zentrumskultur, Beteiligungskultur, Bewegungskultur .....	4
3	Allgemeiner Überblick über den partizipativen Prozess (3-Phasenmodell) .....	6
4	Die 3 Phasen des partizipativen Prozesses im Detail .....	9
4.1	Ist-Analyse (Vorbereiten des Projekts).....	9
4.2	Offene Entwicklungsphase (Workshops).....	20
4.3	Umsetzung / Implementierung / Evaluation .....	34
5	Schlusswort .....	50

# 1 Danksagung

Wir danken der Geschäftsleitung der Alterszentren der Stadt Zürich und der Paradiesstiftung für soziale Innovation für die Finanzierung des Projektes „Bewegter Alltag in Alterszentren der Stadt Zürich“.

Wir danken den Leitungen der drei Alterszentren, die in diesem Projekt involviert waren, für ihre Offenheit und wohlwollende Unterstützung während des ganzen Projektes.

Wir danken den Fachpersonen Aktivierung, welche die Projektidee der „Partizipation von Bewohnerinnen und Bewohnern“ verstanden und mit viel Herzblut umgesetzt und gelebt haben.

Ganz besonders danken wir allen Mitgliedern, die in den drei teilnehmenden Alterszentren den „Bewegungsrat“ bildeten und mit grossem Engagement viele Ideen einbrachten und grossartige Bewegungsaktivitäten gestalteten. Von ihnen haben wir persönlich und für das Projekt sehr viel gelernt.

Wir danken allen Bewohnerinnen und Bewohnern der drei Alterszentren, die an den Bewegungsaktivitäten mitmachten und mit ihren Rückmeldungen wichtige Impulse gaben.

## **2 Einleitung**

### **2.1 Ausgangslage**

Soziale Beziehungen und körperliche Aktivität sind wichtige Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden. Körperliche Inaktivität ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten und ein starker Prädiktor für körperliche Einschränkungen. Die ersten Einschränkungen erleben ältere Erwachsene oft durch den Verlust von Mobilität, was mit einem erhöhten Sturzrisiko und dem Verlust von Unabhängigkeit und sozialer Partizipation und damit einer reduzierten Lebensqualität einhergeht.

Auch betagte Menschen haben einen gesundheitsrelevanten Nutzen von körperlicher Aktivität und können diesen mit Training verbessern. Der Nutzen von körperlicher Aktivität und Training von Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer bei älteren und auch hochaltrigen Menschen ist allgemein anerkannt und die meisten Alterseinrichtungen im Kanton Zürich bieten entsprechende Bewegungsangebote an. Tatsächlich aber ist nur rund ein Viertel der Bewohnerinnen und Bewohner von Alterseinrichtungen entsprechend den internationalen Bewegungsempfehlungen (150 Minuten Alltagsbewegung/pro Woche) körperlich genügend aktiv.

Eine Möglichkeit, adäquatere und attraktivere Bewegungsaktivitäten in Alterseinrichtungen zu entwickeln, ist der verstärkte Einbezug der Direktbetroffenen, also der Bewohnerschaft selber. Sie können sowohl bei der Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsaktivitäten, als auch bei der Kommunikation und Animation an ihre Mitbewohnerinnen und Mitbewohner eine unschätzbare Rolle spielen. Darüber hinaus können sie helfen, die Kommunikation zu verbessern, schwer erreichbare Zielgruppen anzusprechen und das Bewegungsverhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen sowie den sozialen Kontakt untereinander zu fördern und zu unterstützen.

Aus diesen Gründen wurde 2012 bis 2015 das forschungsbasierte Entwicklungs- und Umsetzungsprojekt „Bewegter Alltag in Alterszentren der Stadt Zürich“ durchgeführt. Das Ziel dieses Projektes war es, Bewegungsaktivitäten unter Einbezug von Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern zu entwickeln und damit die Teilnahme der Bewohnerschaft an Bewegungsaktivitäten und sozialer Teilhabe zu fördern.

Es hat sich bestätigt, dass körperlich aktive, in ihrem Einsatz begleitete Bewohnerinnen und Bewohner eine wichtige Rolle spielen beim Kontaktaufbau, Motivieren und Organisieren von verschiedenen Aktivitäten für Bewegung und soziale Teilhabe.

Die Ergebnisse und Erfahrungen dieses Projektes bilden die Grundlage für diesen Leitfaden. Ziel dieses Leitfadens ist es, Hilfestellungen, Materialien und Empfehlungen für einen partizipativen Prozess zur Bewegungsförderung und zur sozialen Teilhabe in Alterseinrichtungen bereitzustellen und somit die Etablierung eines „Bewegten Alltags“ in Alterszentren der Stadt Zürich zu unterstützen.

Im Folgenden werden zur Einführung die für dieses Projekt zentralen Begriffe „Partizipation“ und „Beteiligungs-“, resp. „Bewegungskultur“ näher erläutert.

## 2.2 Partizipative Gesundheitsförderung

Partizipation bezeichnet die Beteiligung von Einzelnen und Gruppen an Entscheidungen und Entscheidungsprozessen<sup>1</sup>. Partizipation ist ein Erfahrungs- und Lernprozess, das bedeutet, dass Menschen erst durch Partizipation lernen zu partizipieren und nicht durch eine Vorbereitung auf Partizipation (ebd.). Der Partizipation werden die Synonyme Beteiligung, Teilnahme, Mitbestimmung, Mitwirkung und Teilhabe zugesprochen. Partizipation soll dazu dienen, Vorlieben, Fähigkeiten und Perspektiven der Zielgruppe in Entscheidungsgeschehen miteinzubeziehen. Mit Hilfe von Partizipation können Bewohnerinnen und Bewohner in Alterszentren aktiv an der Planung und Gestaltung ihres Lebensalltags teilnehmen und darin gezielt ihre Wünsche und Vorlieben einfließen lassen.

Sherry Arnstein<sup>2</sup> unterscheidet zwischen Nicht-Partizipation, Quasi-Partizipation (Vorstufen von Partizipation) und der eigentlichen Partizipation. In Anlehnung an die unterschiedlichen Partizipationsstufen von Arnstein entwickelten Wright, Block, und Unger<sup>3</sup> ein Modell mit welchem der partizipative Prozess in der Gesundheitsförderung und Prävention beschrieben wird. Demnach wird Partizipation als ein Entwicklungsprozess verstanden. Unter Anwendung dieses Modells (siehe Abbildung 1) lässt sich der Grad der erreichten Partizipation innerhalb eines Entwicklungsprojektes einschätzen und Massnahmen zur Steigerung der Partizipation können geplant werden (ebd.).

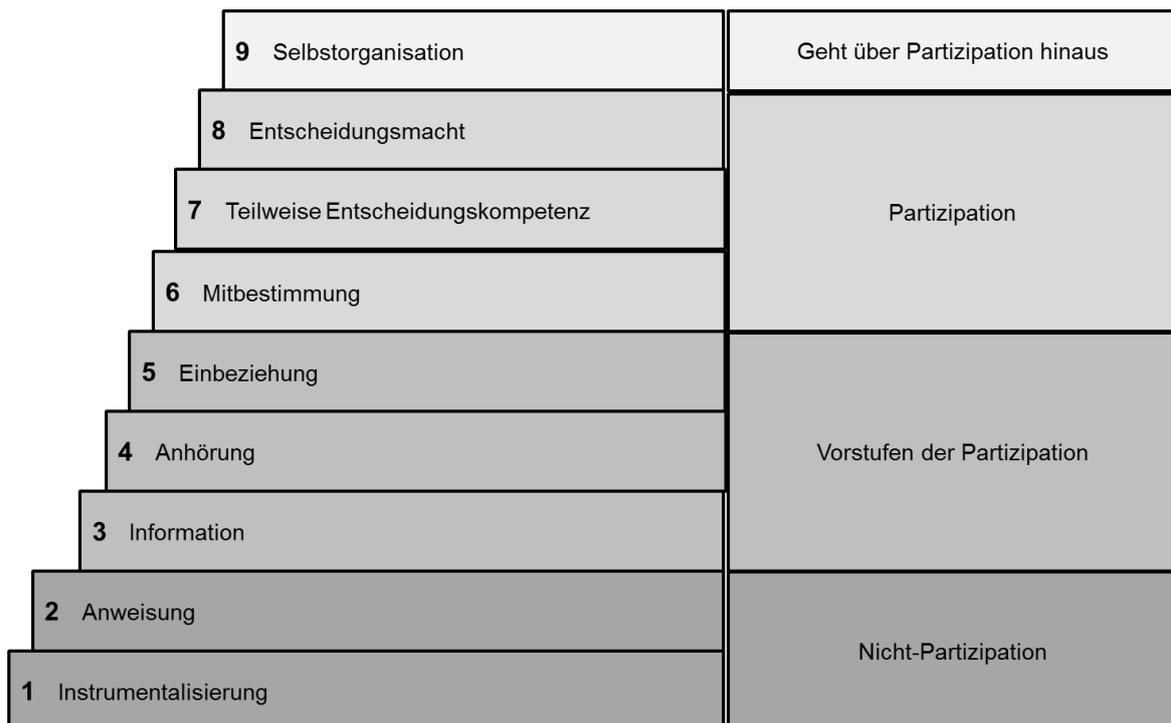


Abbildung 1: Partizipationsstufen in Anlehnung an Arnstein (Quelle: Wright, M., Block, M. & Unger, H., 2008)

<sup>1</sup> Urban, U. (2005). *Demokratie-Baustein „Partizipation“*. [www.blk-demokratie.de](http://www.blk-demokratie.de)

<sup>2</sup> Arnstein, S. (1969). A Ladder of Citizen Participation. *Journal of the American Institute of Planners*, 4, 216-224.

<sup>3</sup> Wright, M., Block, M. & Unger, H. (2008). *Partizipative Qualitätsentwicklung*. [www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de](http://www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de)

Während man bei den Stufen 1 und 2 noch nicht von Partizipation sprechen kann, wird die Zielgruppe in der 3. Stufe über Entscheidungen und die Hintergründe für diese Entscheidungen informiert und über das Vorgehen aufgeklärt. Die Sichtweise der Zielgruppe wird insoweit berücksichtigt, um die Akzeptanz und die Aufnahme der Botschaften zu fördern.

In der Stufe 4, der Anhörung, interessieren sich die Entscheidungsträger für die Sichtweise der Zielgruppe, die Mitglieder der Zielgruppe haben jedoch keine Kontrolle darüber, inwiefern ihre Sichtweise Beachtung findet.

Erst in der 5. Stufe werden ausgewählte Personen aus der Zielgruppe einbezogen und haben die Rolle, Entscheidungsträger zu beraten, ohne jedoch verbindlichen Einfluss auf den Entscheidungsprozess zu nehmen.

Mit der 6. Stufe haben Personen der Zielgruppe ein Mitsprache- und Mitgestaltungsrecht, jedoch keine alleinige Entscheidungsbefugnis.

Hingegen erhalten in der 7. Stufe die Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe eine teilweise Entscheidungskompetenz. Die Verantwortung liegt jedoch weiterhin bei Mitarbeitenden oder Projektverantwortlichen seitens einer Einrichtung.

Mit der Stufe 8 wird den Zielgruppenmitgliedern die Entscheidungsmacht zugesprochen, das heisst, sie bestimmen alle wesentlichen Aspekte einer Aktivität selber und schliesslich mit Stufe 9 der Selbstorganisation initiieren die Mitglieder der Zielgruppe auch die Projekte selber und führen diese auch selbständig durch.

Die Zwischenstufen drei bis fünf stellen verschiedene Beteiligungsformen dar, welche sich, je nach Situation und Phase im Entwicklungsprozess als besonders geeignet erweisen können. Allerdings kann man nur bei den letzten vier Stufen von tatsächlicher Mitbestimmung sprechen, denn auf den übrigen Stufen ist diese in aktiver Form nicht gesichert. Im Projektverlauf wird man jeweils erst austesten müssen, welche Stufe sich in den unterschiedlichen Settings der Zusammenarbeit als förderlich erweisen. So kann die Beteiligungsform je nach Projektverlauf und Zusammensetzung der Teilnehmenden auch ständig variieren.

Dieses Stufenmodell soll als Grundlage dienen zur Verständigung, was Partizipation ist, welcher Grad von Partizipation realisiert wird und welcher Grad der Partizipation angestrebt wird. Das Zusammenspiel der verschiedenen Stufen von Partizipation bildet die Beteiligungskultur in einer Organisation<sup>4</sup>.

### **2.3 Zentrumskultur, Beteiligungskultur, Bewegungskultur**

Der Begriff „Kultur“ hat im allgemeinen Sprachgebrauch vielfältige Bedeutungen und bezeichnet je nach Kontext unterschiedliche Phänomene. So kann der Begriff z.B. im Sinne einer „Hochkultur“ (Theater, Museen, Orchester etc.) oder allgemein im Sinne von „kulturellen Produkten“ (Bücher, Filme, Popmusik etc.) verstanden werden. Eine andere Begriffsverwendung ist z.B. die Redeweise von „Kulturen“ zur Bezeichnung ganzer Weltgegenden und entsprechender Traditionen, Werte und Normen (z.B. die „westliche Kultur“).

In diesem Leitfaden wird der Begriff „Kultur“ eher im letzteren Sinne eines „kulturellen Rahmens“ verwendet, der aus gemeinsamen Perspektiven, Werten, Normen und Umgangsweisen besteht. Der Begriff wird aber auf einer tieferen Ebene angesiedelt, nämlich auf der institutionellen Ebene von Alterszentren, im Sinne einer Organisationskul-

---

<sup>4</sup> Urban, U. (2005). *Demokratie-Baustein „Partizipation“*. [www.blk-demokratie.de](http://www.blk-demokratie.de)

tur: „Organisationskultur ist die Sammlung von Traditionen, Werten, Regeln und Glaubenssätzen und Haltungen, die einen durchgehenden Kontext für alles bilden, was wir in dieser Organisation tun und denken.“<sup>5</sup>; oder noch stärker auf den Punkt gebracht: „This is how we do things around here.“<sup>6</sup>

Es geht also darum, welche Werte, Normen und Umgangsweisen im jeweiligen Alterszentrum gelten. Deshalb wird in diesem Leitfaden der Begriff „Zentrumskultur“ verwendet. Dieser Begriff der Zentrumskultur bezieht sich vor allem auf den Umgang aller Beteiligten untereinander (Bewohnerschaft, Mitarbeitende, Heimleitung, Freiwillige etc.) und die entsprechenden kollektiven Sichtweisen, Werte, Normen und Regeln. Dabei kann es sich um explizite Regeln handeln, häufig aber auch um implizite Normen, die nicht offiziell festgehalten sind (die „ungeschriebenen Gesetze“), deshalb im Alltag aber nicht weniger wirksam sind.

Ausserdem werden im Folgenden die Begriffe „Beteiligungskultur“ und „Bewegungskultur“ verwendet. Mit diesen Begriffen werden spezifische Aspekte der „Zentrumskultur“ fokussiert, nämlich die Werte, Normen und Regeln hinsichtlich sozialer Teilhabe („Beteiligungskultur“) resp. hinsichtlich des Themas Bewegung („Bewegungskultur“). Die Berücksichtigung dieser „kulturellen“ Gegebenheiten ist für den Erfolg des Projekts in allen Phasen von entscheidender Bedeutung: Der partizipative Prozess kann nur erfolgreich sein, wenn die Umsetzung auf diese Gegebenheiten abgestimmt ist und auch zum Ziel hat, die Zentrumskultur positiv im Sinne der Förderung von Bewegung (Bewegungskultur) und sozialer Teilhabe (Beteiligungskultur) zu beeinflussen.

---

<sup>5</sup> Marshall, J., McLean, A. (1985). *Exploring Organisation Culture as a Route to Organisational Change*, in: Hammond, V. (Hrsg.): *Current Research in Management*, S. 2-20. Francis Pinter: London.

<sup>6</sup> Bright, D., Parkin, B. (1997). *Human Resource Management – Concepts and Practices*. Business Education Publishers Ltd., S.13.

### **3 Allgemeiner Überblick über den partizipativen Prozess (3-Phasenmodell)**

In diesem Kapitel wird ein 3-Phasenmodell zur Planung und Durchführung eines „partizipativen Prozesses zur Förderung von Bewegung und sozialer Teilhabe“ im Überblick dargestellt. Details zu den einzelnen Phasen und entsprechende Hilfsmaterialien folgen in Kapitel 3.

#### Zur Handhabung des 3-Phasenmodells und der Materialien:

Das Phasenmodell und die entsprechenden Materialien basieren auf den Resultaten und Erfahrungen des forschungsbasierten Entwicklungs- und Umsetzungsprojekts (siehe Einleitung).

Wie man weiss – und auch im Projekt wieder offensichtlich wurde – ist die Praxis, das „echte Leben“, vielfältig und komplex, so dass es die *eine* Lösung hinsichtlich der Umsetzung des partizipativen Prozesses nicht geben kann: Während das Forschungsteam die drei unten genannten Phasen als Leitpunkte für die Planung als sinnvoll erachtet, müssen die detaillierten Vorgehensweisen in der praktischen Umsetzung dem jeweiligen Kontext angepasst werden.

Die in diesem Leitfaden vorgestellten Vorgehensweisen und Materialien präsentieren dementsprechend einen Orientierungsrahmen zur Planung des gesamten Prozesses. Zudem werden damit Werkzeuge und Anschauungsmaterialien für die Umsetzung bereitgestellt, die flexibel eingesetzt werden können und müssen – entsprechend den vorherrschenden Bedingungen und Bedürfnissen im jeweiligen Alterszentrum.

#### Zum Aufbau des Leitfadens

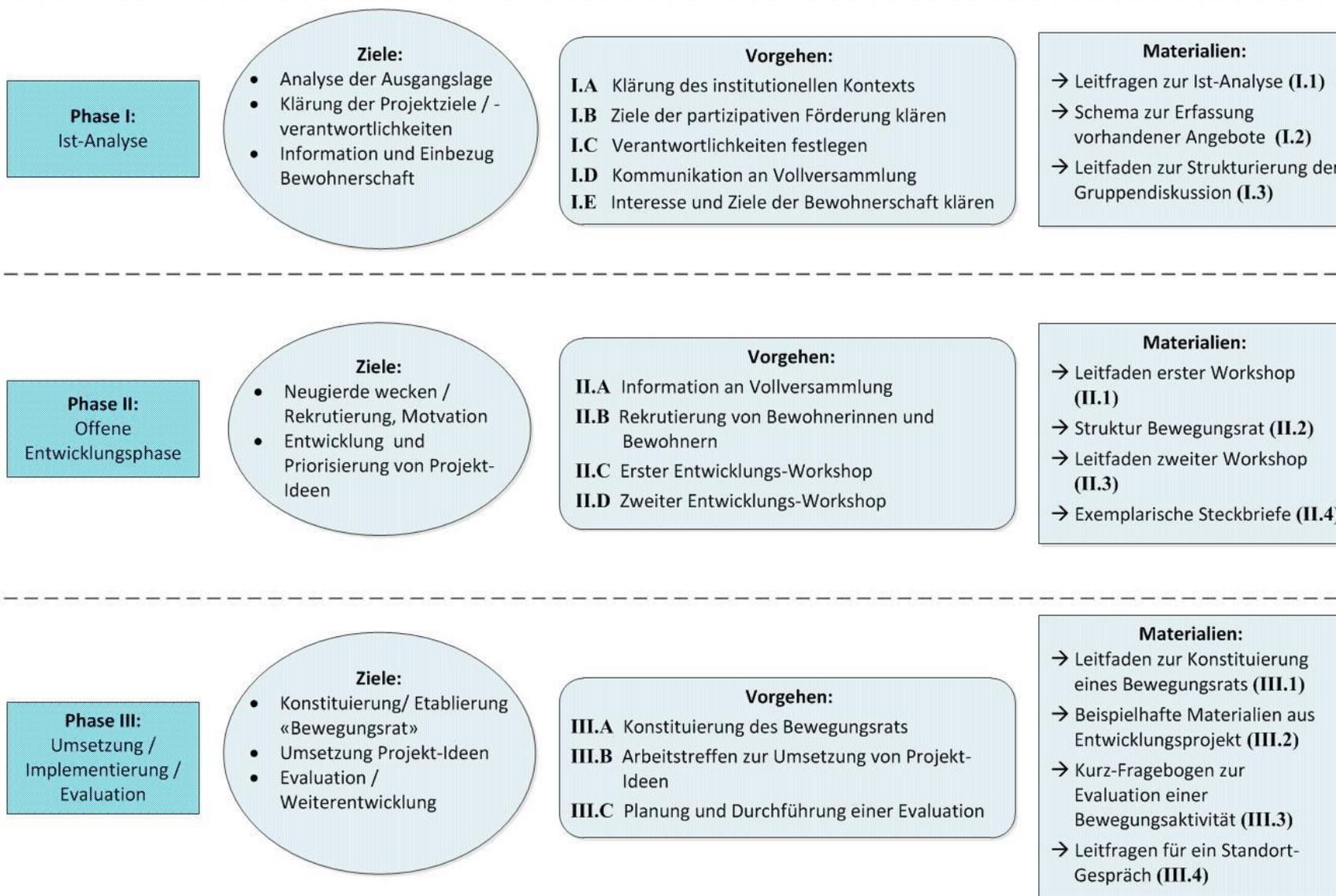
Im Folgenden werden zuerst das 3-Phasen-Modell und die entsprechenden Ziele, Inhalte und Materialien in einer Übersichts-Abbildung dargestellt (siehe Abbildung 1) und anschliessend die drei Phasen in einem kurzen Fliesstext beschrieben. Dies dient als erste Übersicht über die Phasen.

Die *Arbeitsschritte* werden jeweils mit einer römischen Ziffer und einem Buchstaben bezeichnet (z.B. Arbeitsschritt I.A = 1. Arbeitsschritt in Phase I; I.B = 2. Arbeitsschritt etc.)

Die bereit gestellten *Materialien* werden jeweils mit einer römischen Ziffer und einer arabischen Zahl bezeichnet (z.B. I.1).

Nach dieser Bezeichnungslogik ist auch Kapitel 3 strukturiert, in welchem die Phasen mit den entsprechenden Arbeitsschritten und Materialien im Detail vorgestellt werden.

**Abbildung 1. Das 3-Phasen Modell: Ziele, Vorgehen, Materialien**



## Das 3-Phasen-Modell im Überblick

### *Phase I („Ist-Analyse“)*

In dieser Phase geht es hauptsächlich darum, die spezifischen Ausgangsbedingungen im Alterszentrum zu klären: Welche Angebote sind schon vorhanden? Welche personellen Ressourcen und Qualifikationen sind vorhanden? Wie ist die Bewohnerstruktur einzuschätzen?

Dies ist wichtig, um explizit die Zielsetzungen des Projekts zu klären (Zielgruppen festlegen, Anschlussfähigkeit an bereits vorhandene Angebote) sowie das erwünschte Resultat festzulegen, um die Zielsetzung während des Projekts im Auge zu behalten.

In dieser Phase muss auch die klare Festlegung der Verantwortlichkeiten erfolgen, insbesondere, wer vom Personal die Projektverantwortung übernehmen kann und will.

### *Phase II („Offene Entwicklungsphase“)*

In dieser Phase gibt es zwei Ziele: Das erste Ziel besteht darin, im Alterszentrum Neugierde für ein Projekt zu „Bewegung im Alltag“ zu wecken und so auch erste Bewohnerinnen und Bewohner dafür zu gewinnen. Hierzu bedarf es einer entsprechenden Information der Bewohnerinnen und Bewohner, persönlich und/oder im Rahmen einer Vollversammlung.

Das zweite Ziel besteht darin, Ideen für Bewegungsaktivitäten partizipativ, also unter Einbezug von Bewohnerinnen und Bewohnern zu entwickeln. Hier eignen sich sogenannte Entwicklungsworkshops. Diese dienen neben der Entwicklung von Bewegungsaktivitäten auch einer ersten (gegenseitigen) Einübung der partizipativen Zusammenarbeit.

### *Phase III („Umsetzung / Implementierung / Evaluation“)*

In dieser Phase werden dann ein bis zwei der in Phase II skizzierten Bewegungsaktivitäten umgesetzt.

Ein zentraler Schritt in dieser Phase ist die Bildung eines „Bewegungsrats“. Damit wird der partizipative Prozess für Bewegungsförderung im Zentrumsalltag institutionalisiert. Der Bewegungsrat plant und setzt die Ideen für Bewegungsaktivitäten zusammen mit der projektverantwortlichen Person seitens des Personals um.

Die Bildung eines Bewegungsrats dient vor allem auch dem weitergehenden Ziel, den partizipativen Ansatz in der Einrichtung zu verankern (Beteiligungskultur) und die Bewegungskultur positiv zu beeinflussen.

## 4 Die 3 Phasen des partizipativen Prozesses im Detail

Im Folgenden werden nun die 3 Phasen detailliert beschrieben und die entsprechenden Materialien aufgezeigt.

Jede Phase wird nach den folgenden Punkten strukturiert:

- Grundlegende *Ziele* der Phase
- Beschreibung der einzelnen *Arbeitsschritte* (I.A, I.B, I.C etc.)
- *Materialien* / Werkzeuge zur Umsetzung der Arbeitsschritte (I.1, I.2, I.3 etc.)

### 4.1 Ist-Analyse (Vorbereiten des Projekts)

#### Ziele

Die Ist-Analyse zielt auf die Klärung der spezifischen Ausgangsbedingungen im jeweiligen Alterszentrum, mit den folgenden Unterzielen:

- Festhalten der Ausgangslage im Alterszentrum hinsichtlich der Themen Bewegung und sozialer Teilhabe (Schritt I.A)
- Klärung der Projektziele und -verantwortlichkeiten (I.B und I.C)
- Information der Bewohnerschaft an einer Vollversammlung (I.D) und Erkundung der Interessen und Ziele der Bewohnerinnen und Bewohner in einer Gruppendiskussion (I.E)

Die Klärung der Ist-Situation ist von grosser Bedeutung, da jedes Alterszentrum seine individuellen Besonderheiten aufweist, die es für den partizipativen Entwicklungsprozess zu berücksichtigen gilt.

Der Einbezug der Bewohnerinnen und Bewohner bereits in der Ist-Analyse ist wichtig, um den Entwicklungsprozess von Beginn weg partizipativ zu gestalten und erste Bewohnerinnen und Bewohner hierfür zu gewinnen (Information an Vollversammlung: Partizipationsstufe 3, „Information“; Gruppendiskussion: Partizipationsstufe 4, „Anhörung“).

#### Vorgehen

##### I.A Klärung des institutionellen Kontexts (siehe Material I.1 und I.2):

Im ersten Arbeitsschritt wird geklärt, welche Voraussetzungen das Alterszentrum mit Blick auf die Umsetzung aufweist. Hierzu müssen die Zentrumsleitung und weitere für das Projekt vorgesehene Mitarbeitende die spezifischen Voraussetzungen in Ihrem Alterszentrum festhalten. Im Abschnitt „Materialien“ finden sich Leitfragen, welche der Klärung der Ist-Situation dienen (Material I.1) sowie ein Raster, um die vorhandenen Angebote strukturiert festzuhalten (Material I.2).

Durch die explizite Klärung dieser Voraussetzungen kann das Projekt so aufgegleist werden, dass es der spezifischen Ausgangssituation gerecht wird.

Zu diesen Voraussetzungen gehören insbesondere die folgenden Punkte:

- Bewohnerstruktur (kognitive und körperliche Ressourcen; Altersstruktur; Wohndauer)
- Vorhandene Angebote in den Bereichen Bewegung und soziale Teilhabe
- Orte des sozialen Austausches / selbstorganisierte Aktivitäten
- Zentrumskultur (v.a. mit Fokus auf Bewegungskultur und Beteiligungskultur)

- Personelle Ressourcen für die Umsetzung

Zur Bedeutung der einzelnen Faktoren für die Projektumsetzung finden sich weitere Ausführungen im Materialien-Teil. Diese basieren auf den Praxis-Erfahrungen im vorgängigen Forschungs- und Entwicklungsprojekt.

### I.B Ziele der partizipativen Förderung klären (siehe Material I.1)

Das Ziel des partizipativen Prozesses ist im Grundsatz gegeben: Durch das Projekt soll ein partizipativer Prozess zur Bewegungsförderung und zur Förderung der sozialen Teilhabe der Bewohnerinnen und Bewohner angestossen werden, welcher in einer stärkeren Verankerung der Themen „Bewegung“ und „soziale Teilhabe“ im Alltag des Zentrums münden soll (Förderung von Bewegungskultur und Beteiligungskultur).

Im Detail gilt es, diese Zielsetzungen zu konkretisieren. Hierzu sind durch die Zentrumsleitung und/oder für das Projekt vorgesehene Mitarbeitende im Vorfeld entscheidende Punkte zu klären. Entsprechende Fragen finden sich in den Leitfragen zur Ist-Analyse (Material I.1; Unterpunkt „Ziele der partizipativen Förderung klären“):

Insbesondere muss festgelegt werden, ob eines der beiden Themen (Bewegungsförderung / soziale Teilhabe) priorisiert werden soll oder beide Ziele als gleichwertig gelten. Dies hängt auch von den personellen Ressourcen ab: Bei klein gehaltenen Projekten (oder auch in einer Pilotphase) kann eine Fokussierung auf einen der Aspekte sinnvoll sein. Prinzipiell wird aber empfohlen, beide Aspekte gleichgewichtig zu berücksichtigen, um Synergien zu nutzen: Erfolgreiche Bewegungsförderung erhöht die Motivation zur sozialen Teilhabe – Erfolgreiche soziale Teilhabe erhöht die Erfolgsaussichten für die Bewegungsförderung.

Ebenfalls entscheidend ist, welche Zielgruppen man im Auge hat: Soll das Projekt integrativ ausgerichtet sein, also möglichst alle Bewohnergruppen ansprechen? Oder gibt es gewisse Zielgruppen, die man stärker fokussieren / einbeziehen möchte? Wiederum hat dies einen Zusammenhang zu den Ressourcen: Bei klein gehaltenen Projekten kann eine Fokussierung Sinn machen. Empfohlen wird aber tendenziell – trotz der höheren Komplexität in der Umsetzung – ein integrativer Ansatz. Dieser wird nämlich häufig auch explizit von beteiligten Bewohnerinnen und Bewohnern – ebenso wie von beteiligten Mitarbeitenden – gefordert.

### I.C Verantwortlichkeiten festlegen (siehe Material I.1)

In diesem Schritt werden die Verantwortlichkeiten zur Umsetzung des Projekts festgelegt. Hierzu muss die Rollen- und Aufgabenverteilung zwischen Heimleitung, projektverantwortlicher Person und weiteren Beteiligten explizit geklärt werden. Entsprechende Leitfragen finden sich wiederum im Materialien-Teil (Material I.1; Unterpunkt „Verantwortlichkeiten festlegen“).

Es ist enorm wichtig, dass die Verantwortlichkeiten für die Projektdurchführung klar geregelt sind. Dass letztlich die Zentrumsleitung die Hauptverantwortung trägt, dürfte selbstverständlich sein. Die operative Verantwortung für das Projekt (im Folgenden mit „Projektverantwortung“ bezeichnet) sollte aber beim Personal angesiedelt sein, und zwar bei einer Person mit einem relevanten Arbeitspensum. Die Projektverantwortliche muss entsprechende Ressourcen, Qualifikationen und auch eine grundsätzliche Moti-

vation zur Durchführung des Projekts und ein Interesse für partizipative Zusammenarbeit mitbringen. Wichtig ist ebenfalls, dass die Person im Zentrum gut vernetzt, bekannt und geschätzt ist, da dies die Chance für eine positive partizipative Entwicklungsdynamik erhöht.

Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass die für die Aktivierung zuständige Fachperson häufig die besten Voraussetzungen für die Projektverantwortung mitbringt (Integration in den Zentrumsalltag; Nähe zum Thema soziale Teilhabe; Möglichkeit, den partizipativen Prozess in Angebote der Aktivierung zu integrieren resp. an diese „anzudocken“).

Auch muss von Beginn an darauf geachtet werden, in welcher Form das weitere Personal (insbesondere die Pflege) über das Projekt informiert und in den Prozess einbezogen wird. Der Einbezug aller Personalgruppen ist ein entscheidender Erfolgsfaktor für eine nachhaltige Breitenwirkung hinsichtlich der Bewegungs- und Beteiligungskultur in einem Alterszentrum.

### *1.D Kommunikation an Vollversammlung*

Kommunikation und Information ist in allen Phasen des Prozesses zentral. Deshalb sollte unbedingt bereits in der ersten Phase die Bewohnerschaft über das Projekt informiert werden, idealerweise an einer Vollversammlung. Diese Informationen sollten durch die verantwortlichen Personen (Heimleitung, Projektverantwortliche, allenfalls weitere Beteiligte) präsentiert werden, um die Verortung des Projekts und den offiziellen institutionellen Rückhalt aufzuzeigen.

Ziel der Präsentation ist es:

- einen offiziellen Startschuss für das Projekt zu setzen
- das Projekt unter der Bewohnerschaft bekannt zu machen und
- das Interesse der Bewohnerschaft zu wecken und erste Bewohnerinnen und Bewohner für die Gruppendiskussion (Schritt I.E) zu gewinnen

Inhaltlich sollte die grundsätzliche Zielsetzung des Projekts festgehalten und motivierende Argumente für das Projekt präsentiert werden. Als besonders geeignete Motivations-Argumente herausgestellt haben sich: Bewegung als Gesundheitsförderung im Sinne des Herauszögerns körperlicher Einschränkungen; die Möglichkeit der Mitbestimmung über die Ausgestaltung von Angeboten; und der Wunsch nach gegenseitiger Hilfe resp. das Bedürfnis, auch etwas für andere (Schwächere) zu entwickeln. Kontraproduktiv ist hingegen, wenn der Eindruck erweckt wird, Bewohnerinnen und Bewohner müssten sich von Beginn weg längerfristig verpflichten. Deshalb sollte die Freiwilligkeit einer Teilnahme und die Möglichkeit, jederzeit wieder aus dem Prozess auszusteigen, betont werden.

Die Präsentation sollte nicht allzu ausführlich gestaltet werden: 15 bis 20 Minuten reichen in der Regel aus. Wichtig ist auch, nicht nur Informationen zu vermitteln, sondern auch durch einen „leichten“ Inhalt (z.B. „Bewegungsvideos“ mit älteren Menschen) einen Erinnerungspunkt zu setzen. Hierzu kann es auch Sinn machen, von Beginn weg ein prägnantes Logo zu verwenden, welches das Projekt während seiner ganzen Durchführung repräsentiert.

## I.E Interesse und Ziele der Bewohnerinnen und Bewohner: Gruppendiskussion (siehe Material I.3)

Bereits in Phase I des partizipativen Prozesses sollen die Bewohnerinnen und Bewohner angehört (Partizipationsstufe 4) und soweit möglich auch gleich in den Prozess einbezogen werden (Partizipationsstufe 5). Im letzten Arbeitsschritt der Phase I geht es deshalb darum, die Sichtweisen der Bewohnerinnen und Bewohner auf die Themen Zusammenleben/Partizipation und Bewegung genauer zu erkunden und erste Ideen für Umsetzungsprojekte zu generieren.

Um diese Informationen von der Bewohnerschaft abzuholen, empfiehlt es sich, eine Gruppendiskussion mit interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern durchzuführen, und zwar unter der Leitung der projektverantwortlichen Person. Ein Leitfaden hierzu findet sich im Materialien-Teil (Material I.3).

In dieser Gruppendiskussion werden erste Ideen und Verbesserungsvorschläge gesammelt, welche später genutzt werden können. Zudem sollte auch über die Möglichkeiten und Grenzen der Partizipation gesprochen werden. Es ist wichtig, hier auch mögliche Hürden in der Teilhabe am Projekt, aber auch in der Motivation anderer Bewohnerinnen und Bewohner für das Projekt, anzusprechen: So hat sich zum Beispiel in solchen Gruppendiskussionen herausgestellt, dass die Motivation anderer Bewohnerinnen und Bewohner nicht aufdringlich sein darf, sondern eher über das Vorleben eines positiven Rollenvorbilds geschehen sollte.

Diese Gruppendiskussion hilft letztlich dabei, Interessen und Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner abzuholen und eine erste Gewichtung vorzunehmen. Neben dieser inhaltlichen Funktion der Ideengenerierung hat sie auch weitere Funktionen für die späteren Phasen: So können durch die konsequente Einbindung erste Bewohnerinnen und Bewohner für den weiteren Prozess gewonnen werden und es wird erstmals die gegenseitige Zusammenarbeit eingeübt (siehe Einleitung: „Menschen lernen erst durch Partizipation zu partizipieren“).

## **Materialien**

### **I.1: Leitfragen zur Ist-Analyse (für Heimleitung / Projektverantwortliche)**

*Vorbemerkung:* Es macht Sinn, dass mehrere Personen (Heimleitung, Projektverantwortliche, ev. auch weitere Beteiligte) alle oder einzelne Fragen aus dem Leitfaden unabhängig voneinander beantworten. Ein anschliessender Abgleich der Perspektiven verspricht den grössten Erkenntnisgewinn.

#### **Klärung des institutionellen Kontexts**

##### **Bewohnerstruktur**

- Wie setzt sich die Bewohnerschaft aktuell zusammen hinsichtlich der
  - körperlichen Ressourcen?
  - kognitiven Ressourcen?
  - Altersstruktur?
  - Dauer seit Eintritt?

##### **Vorhandene Angebote** *[siehe auch Material I.2: „Hilfsschema zur Erfassung der Angebote“]*

- Was für *Bewegungs-Angebote* gibt es schon? Wie gut besucht sind diese? Welche Merkmale haben die Teilnehmenden hinsichtlich kognitiver und körperlicher Ressourcen?
- Was für *Angebote zur sozialen Teilhabe* gibt es schon? Wie gut besucht sind diese? Welche Merkmale haben die Teilnehmenden hinsichtlich kognitiver und körperlicher Ressourcen?
- Für beide Arten von Angeboten: Gibt es Angebote, die für den partizipativen Prozess besonders anschlussfähig sind?

##### **Orte des sozialen Austausch / selbstorganisierte Aktivitäten**

- Welche Orte des sozialen Austausches bestehen unabhängig von institutionellen Angeboten (alltagsnah), z.B. Orte der Alltagsbegegnung etc.?
- Welche (sozialen) Aktivitäten sind beliebt, die selbsttätig organisiert durchgeführt werden (z.B. Spazieren, einkaufen, zusammen Kaffeetrinken, spielen etc.)? [hier auch explizit zwischen Aktivitäten mit/ohne Bewegungsanteil differenzieren]

##### **Zentrumskultur / Partizipation**

- Wie würden Sie den Umgang beschreiben zwischen:
  - den Bewohnerinnen und Bewohnern untereinander?
  - Mitarbeitenden und Bewohnerschaft?
  - Heimleitung und Mitarbeitenden / Bewohnerschaft?
- Welche Werte/Normen resp. konkrete Regeln des Zusammenlebens bestehen im Zentrum?
- Welche Möglichkeiten der Mitsprache bietet das Heim resp. werden von der Bewohnerschaft wahrgenommen (Zentrumsrat, Themengruppen etc.)?
- Wie werden diese Möglichkeiten von den Bewohnerinnen und Bewohnern genutzt resp. wer nutzt diese Möglichkeiten?
- Inwiefern bestehen hier Ansatzpunkte für den partizipativen Prozess / Potential zur Rekrutierung von Bewohnerinnen und Bewohnern?

## **Personelle Ressourcen für die Umsetzung**

- Wer verfügt über
  - die fachliche Qualifikation?
  - die Vernetzung und Wertschätzung im Zentrum?
  - die Motivation und das Engagement für die Themen Partizipation und Bewegung?

## **Ziele der partizipativen Förderung klären**

- Was soll mit dem Projekt erreicht werden? Werden Bewegung und soziale Partizipation gleich gewichtet? Oder gibt es eine Priorisierung?
- Was sind die Zielgruppen des Projekts? Soll es ein Angebot für alle sein (also integrativ, wie die Bewohnerinnen und Bewohner das jeweils fordern)? Oder will man auf spezifische Zielgruppen fokussieren? Wenn ja, welche?

## **Verantwortlichkeiten festlegen**

- Wer übernimmt die Projektverantwortung?
- Welche Rolle nimmt die Zentrumsleitung ein? Welche Unterstützung braucht die Projektverantwortliche von der Zentrumsleitung?
- Welche Entscheidungen kann und darf die Projektverantwortliche selber treffen? Bei welchen Entscheidungen ist eine Rücksprache mit der Zentrumsleitung erforderlich?
- Wie wird das weitere Personal über das Projekt informiert und in dessen Umsetzung miteinbezogen?

### Zusätzliche Ausführungen zur Bedeutung der einzelnen Voraussetzungen für die Planung

*Bewohnerstruktur:* Die Zusammensetzung der Bewohnerschaft ist aus mehreren Gründen wichtig. Der naheliegendste Grund ist, dass bei mehr kognitiven und körperlichen Ressourcen auch ein höherer Beitrag der Bewohnerinnen und Bewohner möglich ist, während die hauptsächliche Partizipationsmöglichkeit bei geringen Ressourcen in einer beratenden Funktion zu sehen ist (Partizipationsstufe 4 „Anhörung“ und Partizipationsstufe 5 „Einbeziehung“).

Auch hat das Forschungs- und Entwicklungsprojekt aufgezeigt, dass es unterschiedliche „Phasen“ in der Entwicklung der Bewohnerstruktur geben kann. So gab es in einem Zentrum eine erste Phase, während der sich die Bewohnerstruktur nicht gross veränderte. In einer späteren Phase waren viele Neueintritte zu verzeichnen, welche wiederum zu einem „Zufluss“ an Personen mit ausreichenden kognitiven und körperlichen Ressourcen geführt hat. Solche „Phasen“ haben einen Einfluss auf die Durchführung des Projekts: So kann zum Beispiel in Phasen von Neueintritten der partizipative Prozess vor allem als Vehikel der sozialen Integration Neueintretender genutzt werden (Fokus: Beteiligungskultur), während in „stabilen“ Phasen stärker inhaltlich orientiert gearbeitet werden kann (Fokus: Bewegungskultur).

*Vorhandene Angebote im Bereich Bewegung und soziale Teilhabe:* Hier geht es darum, mögliche Anknüpfungspunkte für das Projekt zu finden und Lücken im Angebot zu identifizieren.

Hierzu kann die Art der Angebote und die Anzahl an Teilnehmenden festgehalten werden. Zudem sind insbesondere die Eigenschaften der Teilnehmenden für das Projekt von Interesse (siehe auch Material I.2).

Die entscheidende Frage ist hier, ob es Angebote gibt, die sich als Anschlusspunkt für den partizipativen Prozess eignen, ob es also Angebote / Gruppen gibt, welche für den partizipativen Prozess genutzt werden können.

*Orte des sozialen Austausch / selbstorganisierte Aktivitäten:* Hier geht es darum festzustellen, wo hauptsächlich der soziale Austausch zwischen Bewohnerinnen und Bewohnern stattfindet. Das hat eine Relevanz für die Bekanntmachung des Projekts und die Kommunikation von Projektaktivitäten. Im Forschungs- und Entwicklungsprojekt hat sich in allen Zentren das Mittagessen als ein zentraler sozialer Treffpunkt gezeigt, der unbedingt für den partizipativen Prozess genutzt werden sollte (z.B. Ansagen beim Mittagessen). Auch bspw. Kaffeerunden (im Restaurant; auf einzelnen Stockwerken) können ein geeigneter Ansatzpunkt für die Bekanntmachung des Projekts sein.

Die Identifikation selbstorganisierter Aktivitäten von Bewohnerinnen und Bewohnern soll aufzeigen, welche Aktivitäten bereits durch Bewohnerinnen und Bewohner selber abgedeckt werden (und somit nicht zwingend durch das Projekt angegangen werden müssen). Auch kann dies dazu dienen, geeignete Bewohnerinnen und Bewohner für eine Unterstützung des partizipativen Prozesses zu rekrutieren: Personen, die bereits selber Aktivitäten organisieren, können wichtige Ressourcen für den partizipativen Prozess darstellen.

*Zentrumskultur:* Für den Erfolg des partizipativen Prozesses ist es wichtig, dass der Prozess auch auf die Zentrumskultur abgestimmt ist. Insbesondere die bereits bestehende soziale Teilhabe im Zentrum ist als Voraussetzung relevant: Wenn Partizipation bereits fest verankert ist, dürfte die Rekrutierung von Bewohnerinnen und Bewohnern und deren Beteiligung im Prozess zügiger von statten gehen. Wenn die Partizipation noch nicht stark verankert resp. auf Seiten der Bewohnerinnen und Bewohner „eingeübt“ ist, bedarf es eines stärkeren Fokus auf die Förderung und Verankerung der Partizipation im Verlaufe des Projekts.

*Personelle Ressourcen:* Die Umsetzung eines partizipativen Prozesses bringt einen Nutzen hinsichtlich der Mitsprache von Bewohnerinnen und Bewohnern und der Entwicklung von bewohneradäquaten Projekten zur Bewegungsförderung (Förderung von Beteiligungskultur und Bewegungskultur). Es muss aber klar festgehalten werden, dass dieser Nutzen auch einen Einsatz an personellen Ressourcen erfordert. Dies ist keine Aufgabe, die nebenbei von einer beliebigen Person erledigt werden kann. Will heißen: Es muss sichergestellt werden, dass auch entsprechende personelle Ressourcen vorhanden sind (Zeitressourcen, Qualifikation, Interesse/Engagement; siehe auch: „Verantwortlichkeiten festlegen“)

## I.2: Schema zur Erfassung bereits vorhandener Angebote

<b>Name des Angebots:</b>	
Art des Angebots:	
Intervall der Durchführung:	
Dauer:	
Leitung durch: (intern oder extern?)	
Durchschn. Teilnehmeranzahl:	
Charakteristika der Teilnehmenden (kognitiv, körperlich, sonstige Besonderheiten)	
Bemerkungen zur Anschlussfähigkeit des Angebots für den partizipativen Prozess	

### *Kommentar:*

Mit der „Anschlussfähigkeit“ des Angebots ist gemeint, inwiefern sich ein Angebot eignen könnte, um den partizipativen Entwicklungsprozess darin zu integrieren oder daran „anzudocken“. Es kann nämlich sinnvoll sein, eine bereits bestehende Gruppe für den partizipativen Prozess zu nutzen.

So wurde zum Beispiel im Forschungs- und Entwicklungsprojekt eine Bewegungsgruppe genutzt, was zu einer grossen Reichweite des Projekts geführt hat und einen relativ niedrigen Aufwand für die Rekrutierung von Personen für den partizipativen Prozess und für die Organisation der Gruppe (Gruppenbildung, Termine, Einladungen, Räume) bedeutete.

Der Nachteil kann darin liegen, dass keine klare Abgrenzung zwischen dem ursprünglichen Angebot und dem partizipativen Prozess besteht, was eine Einführung der „neuen“ partizipativen Arbeitsweise und die Bildung einer Gruppenidentität, welche sich zentral über Mitbestimmung definiert, erschweren kann. Wenn man den partizipativen Prozess an ein bereits vorhandenes Angebot „andockt“, macht es entsprechend Sinn, wenn diese Gruppe bereits Elemente sozialer Teilhabe beinhaltet.

### I.3: Leitfaden zur Strukturierung der Gruppen-Diskussion

#### **Ziele**

- ➔ Kennenlernen der Sicht und Einstellungen zu den Themen Bewegung im Alltag und Gemeinschaft seitens der Bewohnerschaft
- ➔ Sammeln von Ideen/Verbesserungsvorschlägen zum Thema
- ➔ Diskussion des Ziels „Partizipative Entwicklung“ und „Bewohner-gestützte Bewegungsförderung“

Ort: \_\_\_\_\_

Datum / Zeit: \_\_\_\_\_

Teilnehmende: \_\_\_\_\_

#### Begrüssung / Ziele / Vorbemerkungen

- Begrüssung
- Ziel der Gruppendiskussion: Interesse an Ihrer Meinung/Sichtweise zum Thema Bewegen / zu den sozialen Angeboten / Zusammensein im Alterszentrum
- Sprechen also nicht nur über Bewegung, sondern auch allgemein über das Zusammensein und Ihr Wohlbefinden  
[ev. Themen kurz aufzählen: Wie es Ihnen allgemein im AH geht, wie es Ihnen gesundheitlich so geht, wie das Zusammenleben so läuft und dann eben auch über Bewegung und das Turnen und Ideen und Wünsche für die Weiterentwicklung des Angebots]
- Es geht um Ihre Bedürfnisse und Wünsche! Wir möchten wissen, was Ihnen bereits gefällt und was Ihnen vielleicht auch noch gefallen könnte; v.a. für das Ziel, sich gemeinsam zu bewegen und dabei Spass zu haben → Ideen zur Förderung des gemeinsamen Bewegens mit Freude
- Weiteres Ziel der Gruppendiskussion: Sammeln verschiedener Barrieren und förderlicher Faktoren in Bezug auf körperliche Aktivität
- Zeitdauer bekannt geben
- Rolle der Moderatorin: Führen der Diskussion, aber keine Wertung oder Gewichtung der Beiträge
- Alle Positionen sind wichtig – nicht unbedingt Einvernehmen gesucht, sondern Kontroversen gewünscht
- Noch Fragen? Okay für Sie?

<b>Gesprächsleitfaden</b>	
<b>Einstiegsfrage</b>	<b>Mögliche Nachfragen</b>
<p><b>Vorstellungsrunde</b></p> <p>Bitte stellen Sie sich kurz vor: Name, Alter, Dauer in Alterszentrum, Wann bewegen Sie sich besonders gerne / wann eher weniger gerne?</p>	<p>(eigene Vorstellung in Bezug auf eigenes Bewegungsverhalten)</p>
<p><b>Wie finden Sie es hier im Alterszentrum? (Wie geht es Ihnen hier?)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was gefällt Ihnen besonders?</li> <li>➤ Was gefällt Ihnen weniger gut?</li> </ul>
<p><b>(Wie geht es Ihnen gesundheitlich so?)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wann fühlen Sie sich wohl / gesund? (Wann vielleicht auch weniger?)</li> <li>➤ Was tun Sie aktiv für Ihre Gesundheit / Ihr Wohlbefinden?</li> </ul>
<p>Sie wohnen hier ja in einer Gemeinschaft / haben mit vielen verschiedenen Leuten zu tun. Uns würde interessieren, wie sich diese sozialen Kontakte so gestalten.</p> <p><b>Was für Kontakte haben Sie mit anderen Bewohnerinnen / Bewohnern? Was machen Sie so zusammen?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was machen Sie denn da so zusammen?</li> <li>➤ Wie finden Sie so allgemein den Umgang zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern?</li> <li>➤ Helfen Sie sich da auch gegenseitig? Wo bei? Wie ist das so?</li> <li>➤ Haben Sie auch Kontakte zu Personen, die nicht hier im Haus wohnen?</li> </ul>
<p><b>Bewegen Sie sich im Alltag? (also jetzt ausserhalb des Bewegungsangebots) Und welche Bedeutung hat Bewegung für Sie im Alltag?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was machen Sie denn dann?</li> <li>➤ Tut Ihnen das gut? Warum?</li> <li>➤ Was sind Hindernisse? (dass Sie keine Lust haben, sich zu bewegen)</li> </ul>
<p><b>Wie finden Sie das Bewegungsangebot hier?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was sind die Gründe, dass Sie an Bewegungsangeboten teilnehmen?</li> <li>➤ Was muss für Sie in einem Bewegungsangebot laufen, damit es Ihnen Spass macht und Sie daran teilnehmen?</li> <li>➤ Warum denken Sie, kommen andere Leute nicht? Wie könnte man die vielleicht motivieren?</li> <li>➤ Haben Sie Ideen, was man sonst noch machen könnte, um sich zusammen zu bewegen?</li> </ul>

### **Diskussion über Partizipation**

Sie haben ja davon gehört, dass wir mit Ihnen zusammen neue Bewegungsaktivitäten entwickeln oder bestehende weiterentwickeln wollen. Man weiss, dass häufig neue Sachen zwar am Anfang toll und attraktiv sind, sich aber mit der Zeit das Interesse daran verflüchtigt. Und wir glauben deswegen, dass es besser ist, wenn wir Aktivitäten entwickeln, bei welchen Sie sagen, was Ihnen Freude macht und gleichzeitig Sie eine aktive Rolle in diesem Angebot haben.

- ➔ Wie müsste eine attraktive Bewegungsaktivität aussehen? [oben wahrscheinlich schon abgehandelt; kann man wieder aufnehmen]
- ➔ Können Sie sich vorstellen, eine aktive Rolle dabei zu spielen und wenn ja, welche?

*Bezugnehmend auf die oben gestellten Fragen: „Helfen Sie sich gegenseitig? Wobei? Wie ist das so?“*

- ➔ Wie könnte das für Bewegungsangebote aussehen? (Wie könnten Sie sich da gegenseitig unterstützen?)

*Beispiel für eine aktive Rolle: Jemand aus der Bewegungsgruppe nimmt plötzlich an dem Angebot nicht mehr teil: Die aktive Rolle hier wäre, dass die aktive Person nachfragt, warum die Bewohnerin nicht mehr mitmacht und diese Gründe dann der Bewegungsverantwortlichen mitteilt oder mit ihr zusammen eine Lösung sucht.*

## 4.2 Offene Entwicklungsphase (Workshops)

### Ziele

- Neugierde wecken für ein Projekt zu „Bewegung im Alltag“
- Information an interessierte Bewohnerinnen und Bewohner zu den (im Rahmen der Ist-Analyse) gesammelten Ideen
- Identifikation möglicher Barrieren und Förderfaktoren bei der Umsetzung von Bewegungsaktivitäten
- Priorisierung von 2-3 Ideen nach Interesse und Machbarkeitskriterien
- Motivation der Teilnehmenden für die weitere Beteiligung am Entwicklungsprozess

Mit der offenen Entwicklungsphase wird im Alterszentrum Neugierde und Interesse für ein Projekt zu „Bewegung im Alltag“ unter Mitwirkung von Bewohnerinnen und Bewohnern geweckt (vgl. hierzu Partizipationsstufe 3 und 4). Die Idee einer partizipativen Bewegungsförderung wird mit interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern im Rahmen von Entwicklungsworkshops vertiefter diskutiert, Grenzen und Befürchtungen werden festgehalten, konkrete Ideen für Bewegungsaktivitäten werden in einem weiteren Schritt priorisiert und nach ausgewählten Kriterien skizziert (vgl. hierzu Partizipationsstufe 4 und 5).

### Vorgehen

#### II.A Information an Vollversammlung

Die im Rahmen der Ist-Analyse gesammelten Daten werden der Bewohnerschaft z. B. an einer Vollversammlung präsentiert und soweit dies in diesem Rahmen möglich ist, mit ihnen diskutiert. Ferner werden die Bewohnerinnen und Bewohner über den weiteren Projektverlauf informiert, wobei insbesondere auf die zwei bis drei geplanten Entwicklungsworkshops hingewiesen wird. Die Bewohnerinnen und Bewohner werden aufgefordert, sich an dieser Entwicklung zu beteiligen.

Erfahrungsgemäss werden sich nur einzelne Bewohnerinnen oder Bewohner von sich aus für eine Teilnahme melden. Viele Teilnehmende sind unsicher, was von ihnen erwartet werden könnte und ob sie diese Erwartungen überhaupt erfüllen könnten. Deswegen ist es wichtig, einzelne Bewohnerinnen oder Bewohner, die man für die Entwicklungsworkshops als besonders geeignet einschätzt, direkt anzusprechen. Hierfür können folgende Überlegungen hilfreich sein:

#### II.B Rekrutierung von Bewohnerinnen und Bewohnern für die Teilnahme an 2-3 Workshops

Im Vorfeld werden von den Projektverantwortlichen Überlegungen gemacht, welche Voraussetzungen Bewohnerinnen und Bewohner mitbringen sollten, um eine aktive Rolle bei der partizipativen Entwicklung von Bewegungsaktivitäten zu übernehmen. Die primäre Voraussetzung ist selbstverständlich neben Neugierde auch ein persönliches Interesse. Ebenfalls muss im Rahmen der Ist-Analyse geklärt worden sein, ob die Workshops an einem bestehenden Angebot (wie bspw. Turnen) angegliedert werden – entsprechend verringert sich die Ansprache der Zielgruppe – oder ob man die Möglichkeit der Partizipation der gesamten Bewohnerschaft anbietet. Im zweiten Fall ist es dennoch notwendig, mögliche Personen, die man aus unterschiedlichen Gründen als geeignet erachtet, direkt anzusprechen.

Bewohnerinnen und Bewohner in Alterszentren bringen vergleichbare Bedürfnisse und Ressourcen für die aktive Beteiligung an partizipativer Bewegungsförderung im Zentrumsalltag mit.

Es lassen sich drei unterschiedliche idealtypische Bewohnerinnen und Bewohner charakterisieren, die im Folgenden hinsichtlich ihrer Eigenschaften bezüglich ihrer Ressourcen, Interessen sowie Einschränkungen beschrieben werden. Einzelne Bewohnerinnen und Bewohner entsprechen nicht genau diesen Beschreibungen, es handelt sich um eine Verdichtung verschiedener Kombinationen von Eigenschaften, welche sich in den Einzelfällen zeigen. Diese drei unterschiedlichen Bewohnertypen können verschiedene Rollen bei der partizipativen Entwicklung von Bewegungsaktivitäten übernehmen. Dieses Wissen kann gezielt genutzt werden, bei der Rekrutierung von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie bei möglichen Aufgaben und Rollen innerhalb der Umsetzung verschiedener Aktivitäten.

#### *Typ „Akzeptanz“*

Dieser Typ zeichnet sich durch geringe *Ressourcen* aus, insbesondere in körperlicher Hinsicht, aber teilweise auch kognitiv und sozial. Schwerwiegende körperliche Einschränkungen führen dazu, dass die Personen nicht mehr fähig sind, von sich aus Aktivitäten auszuführen. Dementsprechend sind sie auch stark auf Hilfe angewiesen. Das Alterszentrum wird von diesen Bewohnerinnen und Bewohnern als ein Ort der Pflege und Hilfe wahrgenommen. Hinsichtlich der partizipativen Bewegungsförderung wird deutlich, dass sich dieser Typus rein aufgrund der eingeschränkten Ressourcen nicht für eine aktive Rolle eignet. Als Unterstützungsempfangende oder Teilnehmende an Aktivitäten sind diese Personen jedoch durchaus denkbar und dankbar, sofern sie aktiv „abgeholt“ werden.

#### *Typ „Kontraste“*

Der Typ „Kontraste“ zeichnet sich dadurch aus, dass der Eintritt ins Alterszentrum als biographischer Bruch, mit einem Verlust an sozialen Kontakten und privatem Wohnraum wahrgenommen wird. Entsprechend sind diese Personen vor noch nicht allzulanger Zeit ins Zentrum eingetreten. Dieser soziale und räumliche Bruch zum früheren Leben konnte (noch) nicht überwunden werden. Insbesondere die Integration ins soziale Leben des Alterszentrums erscheint bei diesen Personen (noch) nicht abgeschlossen zu sein. Diese Bewohnerinnen und Bewohner bringen meist viele Ressourcen mit in die Institution und sind grundsätzlich interessiert an ihrer Umwelt. Gleichzeitig ist auch ein gewisser Vorbehalt zu spüren, den „anderen“ nicht zu nahe zu kommen.

Für eine partizipative Rolle für Bewegungsaktivitäten erscheint der Typ „Kontraste“ besonders geeignet: Die Personen, welche diesem Typus zuneigen, äussern zwar das Bedürfnis, am Sozialleben im Alterszentrum zu partizipieren, Vorsicht und Misstrauen verhindern jedoch eine entsprechende Einbindung. Diese Gruppe könnte also hinsichtlich ihrer sozialen Integration im Alterszentrum am meisten von der Ausübung einer aktiven Rolle profitieren. Da sie noch keinen Platz / keine Funktion gefunden haben, um sich ins Zentrumsleben einzubringen.

#### *Typ „Kontinuität“*

Dieser Typ zeichnet sich durch eine hohe Zufriedenheit und ein hohes Wohlbefinden mit der Situation im Alterszentrum aus. In verschiedenen Aspekten (Wohnort, Aktivitäten, Gesundheit) steht die Kontinuität des eigenen Lebens und die eigene Unabhängigkeit im Vordergrund. Diese Personen verfügen über vielfältige soziale Kontakte, sowohl gegen innen als auch ausserhalb des Zentrums und sind tendenziell unternehmenslustig und gehen ihren persönlichen Interessen nach. Sie gehen aber auch bewusst und kommunikativ auf andere Personen im Zentrum zu und helfen gerne im Alltag.

Da die Personen, welche diesem Typ zuneigen, bereits über eine hohe soziale Einbindung verfügen, profitieren sie sozial weniger durch eine partizipative Rolle bei der Entwicklung von Bewegungsaktivitäten im Vergleich zum Typ „Kontraste“. Zudem haben diese Personen meist

bereits ein ausgefülltes Tagesprogramm, so dass sie keine zeitlichen Ressourcen mehr sehen, eine längerfristig verpflichtende Rolle zu übernehmen. Ihre Funktionen/Rollen müssten entsprechend offener gestaltet werden als beim Typ „Kontraste“: Während der Typ „Kontraste“ einen relativ klar gesteckten Orientierungsrahmen braucht, wünscht der Typ „Kontinuität“ einen offeneren und unabhängigeren Rahmen, so dass entsprechende Aufgaben flexibel in das Tagesprogramm integriert werden können.

### II.C Erster Entwicklungsworkshop (siehe Material II.1)

Anschliessend an die Präsentationen an der Vollversammlung, werden 2-3 Workshops mit interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern (bevorzugt Bewohnertyp „Kontraste“ und „Kontinuität“) durchgeführt. Entweder kann dies im Rahmen einer Aktivierungsstunde oder Turngruppe oder generell mit interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern sein.

An diesen ein- bis zweistündigen Workshops sollten sich zwischen 8 und 12 Bewohnerinnen und Bewohner beteiligen

Inhalte:

- Information der Teilnehmenden über die Ist-Analyse und Ergebnisse der Gruppendiskussion (gesammelte Ideen vorstellen / erklären)
- Diskussion der Ideen mit den Teilnehmenden / Aufnehmen weiterer Inputs zu den Ideen
- Diskussion über mögliche Rollen / Aufgaben, die durch Bewohnerinnen und Bewohner übernommen werden könnten

Alle im Rahmen der Gruppendiskussion (siehe Phase I, Arbeitsschritt I.E) gesammelten Ideen werden im ersten Workshop präsentiert, diskutiert und priorisiert. Der Fokus wird dabei auf die partizipative Entwicklung von Bewegungsaktivitäten mit Bewohnerinnen und Bewohnern im Alltag gelegt. Das Produkt dieses Workshops ist eine reduzierte Auswahl an Ideen (2-3), welche prioritär im Zentrum umgesetzt werden sollen und im Rahmen des zweiten Workshops weiter spezifiziert werden.

### II.D Zweiter Entwicklungsworkshop (siehe Material II.2 und II.3)

Aufgrund der konzeptionell zentralen Stellung des „Bewegungsrats“ (siehe untenstehende Ausführungen sowie Material II.2) als Vehikel für die Implementierung eines partizipativ gesteuerten Entwicklungsprozesses wird diese Idee im Rahmen des zweiten Workshops vorgestellt und diskutiert. Zudem werden zwei bis drei Ideen, welche bei den Teilnehmenden auf besonders grosses Interesse gestossen sind, anhand ausgewählter Kriterien skizziert.

Inhalte:

- Vorstellen der Idee eines „Bewegungsrats“ (siehe Material II.2)
- Identifikation möglicher Barrieren und Förderfaktoren bezüglich eines „Bewegungsrats“
- Erarbeitung von 2-3 Steckbriefen (siehe auch Material II.4) zu den priorisierten Bewegungsaktivitäten
- Information über das weitere Vorgehen

Um einen partizipativen Ansatz zur Bewegungsförderung und sozialen Teilhabe in Alterszentren nachhaltig zu implementieren, ist es notwendig, dass sich eine Gruppe von interessierten und dafür geeigneten Bewohnerinnen und Bewohnern (Typ „Kontraste“ und Typ „Kontinuität“) zu einem sogenannten Bewegungsrat konstituieren (siehe Material II.2). Diese Teilnehmenden sollen für die Übernahme unterschiedlicher Aufgaben wie Kommunikation, Animation sowie Organisation von Bewegungsaktivitäten gefördert, begleitet und unterstützt werden. Mit der Unterstützung dieses Bewegungsrats wird die partizipative Bewegungsförderung im Alltag mittel- und langfristig verfolgt und diese partizipative Haltung im Zentrum institutionalisiert (siehe hierzu weiter in Phase III: Umsetzung/Implementierung). Wie sich diese Gruppe nennen wird, sollte später in der Gruppe diskutiert werden. So haben sich die Teilnehmenden in den unterschiedlichen Zentren „Motivationsteam“, „Bewegungskomitee“ oder „Aktivierungsgruppe“ genannt. Die Überlegungen zum Bewegungsrat, den Aktivitäten und Zielen eines Bewegungsrats werden im Rahmen eines Steckbriefes (vgl. Material II.3), den Teilnehmenden im zweiten Workshop vorgestellt.

Zur Spezifizierung der zuvor priorisierten Ideen wird ein Raster (sogenannter Steckbrief: Material II.3) erstellt, womit die wichtigsten Dimensionen eines neuen Angebots festgehalten werden (Name der Idee, Art des Angebots, Ziel(e), Zielgruppen, Motivation, Ort, Zeit, Anzahl Teilnehmende, Unterstützungsaufwand, Organisation/Beteiligung Bewohnerinnen und Bewohner, Chancen und Risiken) (vgl. untenstehende exemplarische Steckbriefe). Die erarbeiteten Steckbriefe sollen die jeweiligen Grundzüge der geplanten Aktivitäten aufzeigen.

Produkt dieser Workshops sind die ausgefüllten und von der für das Projekt verantwortlichen Person aufbereiteten Steckbriefe einzelner Bewegungsaktivitäten.

Zur Illustration werden im Materialien-Teil drei exemplarische Steckbriefe, wie Sie im Rahmen des Forschungs- und Entwicklungsprojektes erarbeitet wurden, vorgestellt (siehe Material II.4): Diese Steckbriefe zeigen auf, welche Ideen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern auf besonders viel Anklang gestossen sind, was an sich schon von Interesse ist. Insbesondere aber stellen diese Ideen/Steckbriefe die Inhalte dar, mit welchen im Rahmen der weiteren Workshops der angestossene partizipative Prozess weitergeführt und nachhaltig verankert werden kann.

## Materialien

### II.1: Leitfaden zur Strukturierung des ersten Workshops

#### Ziele

- Vertiefte Diskussion (welche Ideen gefallen? sind realistisch? Etc.)
- Priorisierung/ Abstimmung (welche Ideen können und sollen umgesetzt werden?)

<b>1. Einführung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Vorstellungsrunde</li><li>→ Gesamtprojekt erläutern, Ziel von heute</li></ul>
<b>2. Präsentation der Ideen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Die in der Gruppendiskussion aufgeworfenen Ideen vorstellen / erklären</li></ul>
<b>3. Diskussion der Ideen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Meinungen der Teilnehmenden zu den Ideen einholen</li></ul>
<b>4. Blitz-Abstimmung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Top-ok-flop</li></ul>
<b>5. Bewegungsrat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Präsentation der Idee eines Bewegungsrats (siehe Material II.3)</li></ul>
<b>6. Weitere Ideen?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Raum lassen für neue Ideen</li></ul>
<b>7. Wie geht es weiter?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Erläutern: 2. Workshop zur Ausarbeitung ausgewählter Ideen</li></ul>

## II.2 Struktur Bewegungsrat

Name	„Bewegungsrat“ / „Verwaltungsrat für Bewegung“ /
<b>Art der Aktivität</b> <i>Beschreibung der Aktivität</i>	Regelmässige strukturierte Treffen von Bewohnerinnen und Bewohnern, um <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ die Situation betreffend „Bewegung im Alltag“ (inkl. sozialer Partizipation) zu evaluieren, Bedürfnisse zu identifizieren, neue Ideen für Bewegungs-Aktivitäten zu entwickeln und Vorschläge für die Umsetzung zu machen</li> <li>➤ für die vorhandenen Angebote als Kommunikatoren, Animatoren und (Mit-) Organisatoren zu wirken.</li> </ul>
<b>Ziel</b> <i>Nutzen für Teilnehmende</i>	<u>Übergeordnete Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verankerung von „Bewegung“ im Alltag des Alterszentrums als gesundheitsrelevante und soziale Aktivität</li> <li>➤ Aktive Partizipation der Bewohnerinnen und Bewohner in der Entwicklung und Etablierung einer Bewegungskultur</li> <li>➤ Verbesserung der Teilnahme an den Bewegungs- (und an den sozialen) Angeboten</li> </ul> <u>Konkrete Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Planung der Umsetzung der entwickelten inhaltlichen Ideen</li> <li>➤ Abgeleitet aus allgemeinen Zielen: Streuung von Information zu den neuen Angeboten / Aktivitäten; Abholen spezifischer Bedürfnisse; Mobilisierung der Ressourcen zur Umsetzung neuer Angebote / Aktivitäten</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bewohnerinnen und Bewohner von Typ „Kontinuität“ und „Kontraste“</li> <li>➤ Teilnehmende am Turnen</li> <li>➤ Teilnehmende an Entwicklungsworkshops</li> <li>➤ Weitere interessierte Bewohnerinnen und Bewohner</li> </ul> Maximal 10 Personen; Potential geschätzt: ca 5% besonders interessierte Bewohnerinnen und Bewohner
<b>Organisationsrahmen</b> <i>Häufigkeit, Dauer, Zyklus</i>	Spezifisch pro Zentrum, z.B. (Vorschläge): <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in Kombination mit Zentrumsrat</li> <li>➤ in Kombination mit Bewegungsgruppe</li> </ul> Aufgaben /Kompetenzen seitens Bewohnerrat <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sitzungsleitung</li> <li>➤ Traktandensetzung</li> </ul> Aufgaben gemäss ‚Ziele‘

<p><b>Kommunikation/ Motivation</b></p>	<p>Teilnahme im Bewegungsrat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sich selber aktiv melden</li> <li>➤ Rekrutierung durch Heimleitung/ verantwortliche Personen für Aktivierung und Bewegung</li> </ul>
<p><b>Unterstützung durch Personal / Zentrumsleitung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Heimleitung, ist teilweise an den Sitzungen anwesend, analog zu Bewohnerrat</li> <li>➤ Fachperson Aktivierung → Unterstützung, Abklärung und Sicherung von institutionellen Möglichkeiten und Ressourcen</li> </ul>
<p><b>Chancen/Risiken</b></p>	<p><u>Chancen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permanente Auseinandersetzung mit dem Thema</li> <li>➤ Einbezug aller möglichen Bedürfnisse und Ressourcen</li> <li>➤ Entwicklung und Umsetzung neuer Angebote und Aktivitäten</li> </ul> <p><u>Risiken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fehlende Beteiligung</li> <li>➤ Keine Übernahme von Verantwortung</li> <li>➤ Dominanz durch einzelne Teilnehmende</li> </ul>

## II.3: Leitfaden zur Strukturierung des zweiten Workshops

<b>Ziele</b> → Ausarbeitung des Konzeptes für 2-3 ausgewählte Ideen → Konkrete Planung der nächsten Umsetzungsschritte
<b>Name der Idee</b> möglichst interessanter, „gluschtiger“ Name
<b>Art des Angebots?</b> Was für eine Aktivität soll genau gemacht werden?
<b>Ziel?</b> Was soll der Nutzen für die Teilnehmenden sein (Spass, andere Leute kennenlernen, bewegen etc.)
<b>Zielgruppen?</b> Welche unterschiedlichen Zielgruppen gibt es? Welche unterschiedlichen Bedürfnisse könnten diese Gruppen haben?
<b>Motivation?</b> Wen könnte man dafür motivieren? Wie kann man andere darauf „gluschtig“ machen?
<b>Wo?</b>
<b>Wie oft? Wann?</b>
<b>Anzahl Teilnehmende?</b> Wie viele Leute können maximal teilnehmen? Wie gross ist das Potential an Teilnehmenden?
<b>Unterstützungsaufwand?</b> Welche Art von Unterstützung / Betreuung brauchen die Teilnehmenden resp. einzelne Zielgruppen? Wer kann diese leisten?
<b>Organisation / Beteiligung Bewohnerinnen und Bewohner?</b> Wer organisiert / leitet das Angebot? Welchen Beitrag können die Bewohnerinnen und Bewohner leisten?
<b>Chancen und Risiken?</b>

## II.4: Exemplarische Steckbriefe

### Steckbrief: Bewegungs-Parcours im Zentrum

Name	„Trimm dich fit“, „Wer macht mit?“
<p><b>Art der Aktivität</b> <i>Beschreibung der Aktivität</i></p>	<p>Während den Frühlings/Sommermonaten wird im Aussenareal des Zentrums ein Parcours mit einzelnen Stationen, mit Übungsanweisungen und dazugehörigem Übungs-/Spielmaterial eingerichtet. Die einzelnen Übungsaufgaben wechseln in einem ca. monatlichen oder vierteljährlichen Rhythmus.</p> <p>In den Wintermonaten werden einzelne Stationen in die Innenräume des Zentrums verlegt und die Übungen/Spiele für die Möglichkeiten in den Räumlichkeiten angepasst.</p> <p>Möglichkeit zur Steigerung der Attraktivität: Nach Bewältigung des Parcours können die Bewohnerinnen und Bewohner Punkte/Stickers sammeln. Monatlich werden Ranglisten erstellt und kleinere Preise verteilt oder es findet monatlich eine Verleihung eines Wanderpokals statt.</p> <p>Genannte Spielideen: Gehen auf Linie und nicht „herunterfallen“ / Balancieren: mit Bällen, mit einem wassergefüllten Gefäss, mit Apfel auf Löffel etc./Boccia, Boules spielen /Hindernislauf/Übungsanweisungen nachmachen (Idee Vita-Parcours)/Knoten machen und öffnen/Knöpfe, Bettflasche etc. öffnen und schliessen/Ziel werfen mit Bällen, Ringen</p>
<p><b>Ziel</b> <i>Nutzen für Teilnehmende</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individuelle Animation zu Bewegung und Geschicklichkeit</li> <li>➤ Motivation zur sinnvollen Betätigung im Freien</li> <li>➤ Förderung an Begegnungsmöglichkeiten</li> <li>➤ Spass und spielerische Bewegung im Alltag</li> <li>➤ Training und Übung zur Verbesserung der Bewegungs- und Leistungsfähigkeit</li> </ul>
<p><b>Zielgruppe</b></p>	<p>Die Übungen und Spiele können einzeln oder in Gruppen, einmal oder auch mehrmals besucht werden und sind auf unterschiedlichen Niveaus zu bewältigen</p>
<p><b>Veranstaltungsort</b> <i>Aussen- oder Innenraum der jeweiligen Institution</i></p>	<p>Der Parcours wird in den Sommermonaten im Freien aufgestellt und in den Wintermonaten werden einzelne Stationen in die Innenräume verlegt</p>
<p><b>Organisationsrahmen</b> <i>Häufigkeit, Dauer, Zyklus</i></p>	<p>Fest eingerichteter Parcours mit monatlich wechselnden Übungen</p>
<p><b>Kommunikation/ Motivation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Durchsagen beim Mittagessen</li> <li>➤ Aufruf, wenn jeweils neue Übungen installiert wurden</li> <li>➤ Lustige animierende Aufgaben, welche die Leute neugierig machen, fordern, aber auch nicht überfordern</li> <li>➤ Preise oder Siegerpokal mit monatlicher Siegerehrung</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Aufgaben</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Welchen Beitrag leisten Bewohnerinnen und Bewohner?</i></p>	<p><u>Kommunikator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bedürfnisse und Ideen von Übungen für einzelne Stationen von weiteren Bewohnerinnen und Bewohnern einholen</li> <li>➤ Information über Plakate, die bspw. in Bastel- oder Aktivierungsgruppen hergestellt werden</li> <li>➤ Durchsagen im Rahmen der Mittagessen</li> <li>➤ Preisverleihung/Verleihung des Wanderpokals</li> </ul> <p><u>Animator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivation und Information über persönliche Ansprachen</li> <li>➤ Individuelle Verabredungen für den „Posten-Lauf“ treffen</li> </ul> <p><u>Organisator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Hauptverantwortung für das Angebot ist beim Bewegungsrat, welcher die Ideen für einzelne Stationen sammelt, koordiniert und organisiert</li> <li>➤ Das Spielmaterial an den einzelnen Stationen muss abends eingeräumt werden, die Stationen müssen kontrolliert und gewartet werden (hier teilweise mit personeller Unterstützung)</li> <li>➤ Material gestalten/herstellen oder organisieren für die jeweiligen Spiele sowie die Preise, respektive den Wanderpokal (hier teilweise mit personeller Unterstützung)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Unterstützung durch Personal / Zentrumsleitung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stationen einrichten (wetterfest) unter Mithilfe der Bewohnerinnen und Bewohner</li> <li>➤ Unterstützung bei der Herstellung und Bereitstellung von Spielmaterial</li> <li>➤ Mitarbeitende begleiten einzelne Bewohnerinnen und Bewohner zur Bewältigung des Parcours</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Chancen/Risiken</b></p>	<p><u>Chancen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Niederschwelliges, animierendes Bewegungsangebot zu jeder Tageszeit</li> <li>➤ Einzel- sowie Gruppenerlebnisse</li> <li>➤ Messbarkeit der eigenen Bewegungsfähigkeiten und deren Steigerung</li> </ul> <p><u>Risiken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organisationsaufwand (Ideen ausarbeiten, Materialherstellung, Tauglichkeit des Materials für eine Installation im Freien)</li> <li>➤ Verletzungsgefahr</li> </ul>

## Steckbrief: Rätsel raten

Name	„wer sucht, der findet’s“ „Schnitzeljagd im Zentrumsalltag“
<b>Art der Aktivität</b> <i>Beschreibung der Aktivität</i>	<p>„Rätsel raten“ im Zentrum ist adäquat mit dem „Ostereier suchen“ zu vergleichen. Statt Eier werden in dem Falle Buchstaben, Puzzle- oder Textteile besucht. Man muss eine gewisse Anzahl solcher Teile finden und diese zu einer ganzen Gestalt zusammenfügen, um das Rätsel zu entschlüsseln. Die Suche wiederum ist vergleichbar mit einem Orientierungslauf, in dem an jeder Fundstelle auch der Hinweis für das nächste Versteck zu finden ist. Die Rätselteile können je nach Jahreszeit nur in den Innenräumen versteckt sein oder aber in den Sommermonaten auch ins Zentrumsareal ausgeweitet werden.</p> <p>Man kann das Rätsel in Gruppen lösen/raten (bspw. die Essensgruppen an den Mittagstischen) oder auch alleine. Zur Steigerung der Attraktivität könnte der Siegergruppe jeweils ein Wanderpokal verliehen werden, welcher prominent auf dem jeweiligen Mittagstisch positioniert wird.</p> <p>Genannte Rätselideen sind: Suchen von Puzzleteilen, welche ein Bild entschlüsseln; Suche von Textstücken, welche einen „Witz“ ergeben; Suche von Buchstaben, welche ein Wort ergeben</p>
<b>Ziel</b> <i>Nutzen für Teilnehmende</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individuelle Animation zu Bewegung</li> <li>➤ Förderung der Aufmerksamkeit für die Räume</li> <li>➤ Zum Denken anregen</li> <li>➤ Animation, Spass und Spannung</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<p>Die Rätsel können einzeln oder in Gruppen gemeinsam gelöst werden. Die Verstecke müssen so gestaltet sein, dass sie auch für Personen, die körperlich eingeschränkt sind, sichtbar sowie für Personen mit verminderter Sehfähigkeit lesbar sind.</p>
<b>Veranstaltungsort</b> <i>Aussen- oder Innenraum der jeweiligen Institution</i>	<p>Die einzelnen Rätselstücke werden weitgehend in den Innenräumen, je nach Aufgaben und Jahreszeiten auch teilweise im Aussenareal versteckt.</p>
<b>Organisationsrahmen</b> <i>Häufigkeit, Dauer, Zyklus</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ In einem definierten Zeitraum, z.B. während einer Woche werden täglich Rätselteile versteckt, so dass sich die Lösung sukzessive bis zum Ende der Woche aufbauen lässt.</li> <li>➤ Die einzelnen Rätselteile bleiben jeweils für die weiteren Wochentage der Bewohnerschaft zugänglich, damit auch Personen, die an einem Tag nicht dazu kommen, das Rätselstück zu suchen, sich am nächsten Tag für zwei Rätselteile auf die Suche begeben können.</li> <li>➤ Eröffnung der Rätselsuche und Lösung des Rätsels werden jeweils beim Mittagstisch bekannt gegeben</li> </ul>
<b>Kommunikation/ Motivation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eröffnung des Ratens jeweils beim Mittagessen</li> <li>➤ Aufruf, wenn jeweils neue Übungen installiert wurden</li> <li>➤ Lustige animierende Rätsel, welche die Leute neugierig machen</li> <li>➤ Preise oder Siegerpokal mit zyklischer Verleihung</li> </ul>

<p><b>Aufgaben</b> Welchen Beitrag leisten Bewohnerinnen und Bewohner?</p>	<p><u>Kommunikator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ideen für Rätsel von weiteren Bewohnerinnen und Bewohnern einholen</li> <li>➤ Puzzleteile und Wegbeschreibungen werden in Bastel- oder Aktivierungsgruppen hergestellt</li> <li>➤ Durchsagen im Rahmen der Mittagessen</li> <li>➤ Preisverleihung/Verleihung des Wanderpokals</li> </ul> <p><u>Animator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivation und Information über persönliche Ansprachen</li> </ul> <p><u>Organisator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Hauptverantwortung für das Angebot ist beim Bewegungsrat, welcher die Ideen für einzelne Rätsel sammelt, koordiniert und organisiert</li> <li>➤ Die Puzzlestücke an den einzelnen Stationen werden teilweise vom Bewegungsrat oder aber von den Mitarbeitenden versteckt</li> <li>➤ Material gestalten/herstellen oder organisieren für allfällige Preise, respektive den Wanderpokal (hier teilweise mit personeller Unterstützung)</li> </ul>
<p><b>Unterstützung durch Personal / Zentrumsleitung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stationen einrichten unter Mithilfe ausgewählter Bewohnerinnen und Bewohner</li> <li>➤ Unterstützung bei der Herstellung und Bereitstellung von Rätselmaterial</li> </ul>
<p><b>Chancen/Risiken</b></p>	<p><u>Chancen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Niederschwelliges, animierendes Bewegungsangebot zu jeder Tageszeit</li> <li>➤ Einzel- sowie Gruppenerlebnisse</li> <li>➤ Motivierender Wettkampfcharakter / Rätsellösungen tragen zur Unterhaltung bei</li> </ul> <p><u>Risiko:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organisationsaufwand (Ideen ausarbeiten, Materialherstellung)</li> </ul>

## Steckbrief: Bewegung und Tanz

Name	„darf ich bitten?“ „Ballhaus“ oder „let’s dance“
<b>Art der Aktivität</b> <i>Beschreibung der Aktivität</i>	Regelmässige Tanzveranstaltung mit Musik von Tonträger oder sporadisch organisierten freiwilligen Musikern und sporadisch organisierter Tanzanimation. Unterschiedliche Musikrichtungen auf Wunsch der Bewohnerschaft werden abgespielt (Schlager, Walzer, Ländler, Tango etc.)
<b>Ziel</b> <i>Nutzen für Teilnehmende</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterhaltung und Freude</li> <li>➤ Begegnung und Bewegung</li> <li>➤ Beitrag zur Gesamtatmosphäre im Zentrumsalltag</li> <li>➤ Beitrag zur Öffnung des Zentrums nach innen und aussen: Alterszentrum als Begegnungsstätte</li> <li>➤ Beitrag zur Angehörigenarbeit</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Die Tanzveranstaltung richtet sich an die gesamte Bewohnerschaft und alternierend auch an Angehörige und Interessierte (aus dem Quartier). Sie schliesst niemanden aus, es darf explizit mit Rollator oder Rollstuhl mitgetanzt werden. Tanzanimation bezieht auch Sitztanz mit ein und animiert mit Tanzspielen. Die Musikrichtungen variieren, um vielfältigen Bedürfnissen gerecht zu werden.
<b>Veranstaltungsort</b> <i>Aussen- oder Innenraum der jeweiligen Institution</i>	Die Tanzveranstaltung findet alternierend im Restaurant – für ein breiteres Publikum zugänglich – und im Veranstaltungssaal – nur für die Bewohnerschaft – statt.
<b>Organisationsrahmen</b> <i>Häufigkeit, Dauer, Zyklus</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alle 14 Tage bspw. am Sonntagnachmittag findet eine Tanzveranstaltung statt.</li> <li>➤ Durch die Räumlichkeiten ist die Teilnehmerzahl auf ca. 30 Personen beschränkt</li> <li>➤ Die Veranstaltung wird durch einen Moderator eröffnet (Begrüssung) und beendet (Verabschiedung)</li> <li>➤ Die Musik wird entweder durch einen DJ aufgelegt oder aber durch Live-Musik geboten</li> <li>➤ Sporadisch wird die Veranstaltung animatorisch (Bewegungsanregung und Spiele) unterstützt</li> </ul>
<b>Kommunikation/ Motivation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Plakate im Zentrumsareal</li> <li>➤ Erwähnung im Veranstaltungskalender</li> <li>➤ Durchsagen beim Mittagessen</li> </ul>

<p><b>Aufgaben</b> Welchen Beitrag leisten Bewohnerinnen und Bewohner?</p>	<p><u>Kommunikator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Plakate werden in der Handarbeitsgruppe gestaltet</li> <li>➤ Ankündigungen beim Mittagessen mit Mikrofon</li> <li>➤ Flyer auf die Tische beim Mittagessen verteilen</li> <li>➤ Flyer in die persönlichen Briefkästen verteilen</li> </ul> <p><u>Animator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Begrüssung und Verabschiedung an der Tanzveranstaltung;</li> <li>➤ Sporadisch Spiele an den Tanzveranstaltungen moderieren</li> <li>➤ Musik auflegen (DJ durch Bewohner oder Bewohnerinnen), wenn Musik von Tonträger</li> </ul> <p><u>Organisator:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CDs werden durch Bewohnerinnen/Bewohner, Mitarbeitende und Angehörige ausgeliehen und durch Organisator gesammelt</li> <li>➤ Räumlichkeiten werden durch personelle Unterstützung eingerichtet</li> <li>➤ Evaluation und Planung der Veranstaltungen im Rahmen von Sitzungsgefässen durch den Bewegungsrat</li> </ul>
<p><b>Unterstützung durch Personal / Zentrumsleitung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einrichten der Räumlichkeiten: Installieren der Musikanlage, Tische und Stühle verrücken</li> <li>➤ Im Saal: Getränke und evt. Fingerfood organisieren und bereitstellen</li> <li>➤ Im Restaurant: Personal und Verkauf von Getränken und Speisen</li> <li>➤ Organisation von freiwilligen Musikern und deren Begleitung</li> <li>➤ Anwesenheit bei der Veranstaltung</li> <li>➤ Unterstützung/Begleitung einzelner Bewohnerinnen und Bewohner, wenn die Teilnahme erwünscht ist</li> <li>➤ Finanzierung/Budgetrahmen klären, zusätzliche Aufwendungen wie Material für Plakate, Musikanlage, Verpflegung, Personal, Sitzungsräumlichkeiten für Bewegungsrat, Aufbewahrung von CDs etc.</li> <li>➤ Personelle Verortung der Hauptverantwortung des Angebots</li> </ul>
<p><b>Chancen/Risiken</b></p>	<p><u>Chancen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Das Angebot schafft niederschwellige Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeit für alle und bildet einen Beitrag zur gesamten Zentrumskultur. Gemeinsame Erlebnisse und Spass verbinden.</li> </ul> <p><u>Risiken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organisation: von Musik, Technik, Catering, Kosten und personelle Mitbetreuung</li> <li>➤ Finanzieller und personeller Aufwand</li> <li>➤ Nutzungskapazität der Räumlichkeiten</li> </ul>

### 4.3 Umsetzung / Implementierung / Evaluation

#### Ziele

- Konstituierung und Etablierung eines sogenannten „Bewegungsrats“ im Alterszentrum.
- Teilnehmende des „Bewegungsrats“ zur Übernahme von Aufgaben im Rahmen von Bewegungs- und sozialen Aktivitäten befähigen; unter Berücksichtigung ihrer Ressourcen und Interessen.
- Umsetzung der von Bewohnerinnen und Bewohnern entwickelten Ideenskizzen für Bewegungsaktivitäten zur Förderung von Bewegung im Alltag.
- Verankerung von Bewegung im Alltag eines Alterszentrums als soziale Aktivität (Förderung einer Bewegungs- und Beteiligungskultur).
- Evaluation zur kontinuierlichen Verbesserung der von den Bewohnerinnen und Bewohnern organisierten Aktivitäten sowie der Funktion und Akzeptanz des Bewegungsrats.
- Planung und Weiterentwicklung von Aktivitäten zur Bewegungsförderung auf Basis der Analyse der Evaluationsergebnisse.

Ein wichtiger Schritt zur Implementierung des partizipativen Ansatzes in Alterszentren und zur Förderung und Verankerung von Bewegung sowie sozialer Teilhabe im Zentrumsalltag ist die Bildung eines Bewegungsrats.

Der Bewegungsrat muss seitens des Alterszentrums organisatorisch (z.B. Vorbereitung und Leitung der Arbeitstreffen, Protokollführung etc.) und inhaltlich begleitet werden. Eine Fachperson Aktivierung kann wegen ihrer Nähe zur Bewohnerschaft und ihrem beruflichen Hintergrund und dem dazugehörigen Arbeitsverständnis (fordernd und trotzdem emanzipative, partizipative Haltung) dafür besonders gut geeignet sein.

Die Mitglieder des Bewegungsrats treffen sich regelmässig zu strukturierten Arbeitstreffen, um Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner zu identifizieren, neue Ideen für Bewegungsaktivitäten zu initiieren und deren Umsetzung mitzugestalten. Ziel ist es, dass einzelne Teilnehmende sich mit ihren persönlichen Interessen und Ressourcen einbringen können und darin gefördert werden, unterschiedliche Aufgaben im Rahmen von Bewegungsaktivitäten zu übernehmen. Solche unterschiedlichen Rollen/Aufgaben sind beispielhaft in den exemplarischen Steckbriefen zu Bewegungsaktivitäten (vgl. Material II.4) aufgeführt. Entsprechend wirken die Mitglieder des Bewegungsrats als (Mit-)Organisatoren, Kommunikatoren und Animatoren.

#### Vorgehen

##### III.A Konstituierung des Bewegungsrats (siehe Material II.2. und III.1.)

Die konstituierende Sitzung des Bewegungsrates findet mit interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern statt. Für die Sitzung wird ein Zeitrahmen von ca. 1,5 Stunden eingeplant. Die Gruppengrösse variiert, je nach Vorüberlegungen (vgl. hierzu die zusätzlichen Ausführungen zur Konstituierung eines Bewegungsrats in Material III.1) zwischen 6-8 Personen oder einer grösseren Gruppe von 20 und mehr Personen.

Inhalte der konstituierenden Sitzung:

- Sinn und Zweck eines Bewegungsrats (Material II.2 (Phase II) Struktur Bewegungsrat)
- Bisherige Umsetzung in den Phasen I und II

- Diskussion der Leitfragen: Wer sind wir? (Rollen); Was machen wir? (Aufgaben)  
Wie arbeiten wir zusammen? (Struktur, Vereinbarungen, Regeln)
- Namensgebung (Bewegungsrat, Motivationsteam, Animationsgruppe etc.)

Zu Beginn dieser Sitzung werden nochmals die wichtigsten Überlegungen für die Verankerung von Bewegung und sozialer Teilhabe im Alltag eines Alterszentrums formuliert (vgl. hierzu die zusätzlichen Ausführungen zur Konstituierung eines Bewegungsrats in Material III.1).

In einem weiteren Schritt werden die unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse sowie Ressourcen der Teilnehmenden gesammelt und diskutiert. Hierfür können bspw. Bilderkarten mit unterschiedlichen Sujets (Situationen / Piktogramme / Landschaften/Objekte etc.) hilfreich sein: Die Teilnehmenden suchen sich entsprechende Karten aus, die ihre Bedürfnisse und Wünsche illustrieren. Ausgehend von solchen Bildern assoziieren die Teilnehmenden mögliche Rollen, welche ein Bewegungsrat einnehmen sollte und ihre diesbezüglichen Möglichkeiten und Interessen.

Das Ziel dieser ersten Arbeitssitzung ist es, Aufgaben, Rollen und Arbeitsweisen gemeinsam zu definieren und einen verbindlichen Arbeitsrahmen zu schaffen. Gleichzeitig soll dieses Gremium längerfristig eine Identität bekommen, die auch auf die gesamte Bewohnerschaft ausstrahlt und sichtbar wird. Hierfür ist es notwendig, dass man dieser Gruppe einen Namen gibt. Im Vergleich zum Zentrumsrat soll deutlich werden, dass die Aktivitäten dieses Gremiums auf Bewegung im Alltag und soziale Teilhabe fokussiert. Ebenfalls im Unterschied zum Zentrumsrat wird dieses Gremium nicht durch die Bewohnerschaft gewählt, sondern bildet sich durch interessierte Bewohnerinnen und Bewohner und bleibt deswegen dennoch eine Gruppe, die für weitere Interessierte offen bleibt.

### III.B Arbeitstreffen zur Umsetzung von Projektideen

Die sogenannten Arbeitstreffen dienen zur Umsetzung der im Rahmen der Entwicklungswshops (Phase II) erarbeiteten Steckbriefe. Anhand dieser ersten Steckbriefe soll eine partizipative Zusammenarbeit eingeübt werden, denn wie in Kapitel 1.2 dieses Leitfadens aufgezeigt, wird Partizipation erst durch das Partizipieren selbst erlernt. Solche Arbeitstreffen finden in kontinuierlichen Abständen von ca. 4 bis 6 Wochen im Zeitrahmen von ca. 1 bis 1,5 Stunden statt. Wichtig ist es, einen solchen Prozess längerfristig zu verfolgen und sukzessive von einer anfänglich niedrigen Partizipationsstufe (Information und Einbeziehung) zu höheren Stufen (Mitbestimmung als auch Mitverantwortung und Mitgestaltung) zu gelangen. Diesem Prozess muss genügend Zeit eingeräumt werden, so dass die Teilnehmenden nicht durch schnelle Zielvorgaben seitens der Projektverantwortlichen überfordert werden. Generell ist die Funktion der Fachperson in diesem Prozess eine weitgehend moderierende und unterstützende (vgl. Zitat einer Fachperson im Schlusswort). Ziel ist es, die Teilnehmenden zur Übernahme von Aufgaben und der entsprechenden Verantwortung zu befähigen und ihnen somit Selbstwirksamkeits- und Selbstkompetenz-Erfahrungen zu ermöglichen.

Die Inhalte der einzelnen Arbeitssitzungen variieren je nach der Art der geplanten Bewegungsaktivität sowie der Interessen und Ressourcen der Teilnehmenden. Für die Entwicklung und Umsetzung einer Bewegungsaktivität sind ca. 3 bis 4 Arbeitstreffen notwendig, die sich inhaltlich wie folgt gestalten:

#### Inhalte:

- Zeitliche, örtliche und gestalterische Planung der Aktivität
- Erarbeitung von Materialien, die einer Aktivität dienen (z.B. Tafeln und Requisiten für einzelne Übungen bei einem Bewegungsparcours, Bewegungstagebuch, Aushänge für monatliche Bewegungsempfehlungen, Zusammenstellung von Musikstücken für einen Tanzanlass etc., siehe hierzu exemplarische Beispiele in Material III.2)
- Planung und Gestaltung von Kommunikationsmassnahmen (z.B. Plakate, Aushänge) sowie von Dekorationsmaterial für Festivitäten, siehe hierzu exemplarische Beispiele in Material III.2)
- Einüben definierter Rollen (z.B. Moderation eines Eröffnungsevents oder eines Tanznachmittags, Animation bspw. an verschiedenen Stationen eines Parcours oder Initiieren von Tanzspielen etc.).

Es ist empfehlenswert, den Start einer Bewegungsaktivität (sowohl bei längerdauernden Installationen, wie bspw. Bewegungsparcours als auch bei einmaligen Anlässen wie bspw. Spiel-Olympiade oder Tanznachmittag) als Event zu gestalten, mit „Festwirtschaft“ und Dekoration. Diese Momente bieten gleichzeitig gute Gelegenheiten für den Bewegungsrat, sich (immer wieder) vorzustellen und ihre Aktivitäten sichtbar zu machen.

Eine Bewegungs- und Beteiligungskultur in der Institution zu fördern, bedeutet grundsätzlich, dass die durchgeführten Bewegungsaktivitäten längerdauernde oder zumindest sich wiederholende Anlässe sein sollten, um diesbezüglich wirksam zu werden. Bei der Form eines Bewegungsparcours ist dies grundsätzlich gegeben, eine einmalige Veranstaltung wie ein Tanznachmittag kann aber bei regelmässiger Wiederholung (bspw. monatlich) eine ähnliche Wirkung entfalten.

Bei längerdauernden Installationen/Aktivitäten (wie z.B. bei einem Bewegungsparcours) sind diverse Massnahmen zur kontinuierlichen Motivation nötig, damit das Angebot/ die Bewegungsaktivität weiterhin und regelmässig genutzt wird. Solche unterstützenden Massnahmen können sein:

- Mitglieder des Bewegungsrates oder Personals begleiten einzelne Personen zur Aktivität
- Wiederkehrende Information am Mittagstisch oder an der Vollversammlung
- Wettbewerbscharakter, indem Punkte (Stickers / Smileys) gesammelt werden können
- Führen eines persönlichen Bewegungstagebuchs (siehe Beispiel in Material III.2.)
- Festlegen eines regelmässigen Termins (täglich, wöchentlich), um die Aktivität gemeinsam durchzuführen (mit Begleitung durch Mitglieder des Bewegungsrates)

### III.C Planung und Durchführung einer Evaluation

Für eine kontinuierliche Verbesserung und Förderung der Bewegungs- und Beteiligungskultur im Alterszentrum empfiehlt es sich, die Aktivitäten des Bewegungsrats und die durchgeführten Bewegungsaktivitäten regelmässig zu evaluieren.

Die Evaluation/Auswertung einer Bewegungsaktivität soll einerseits die Perspektive der Teilnehmenden (Bewohnerschaft und Personal), andererseits aber auch die Perspektive der Mitglieder des Gremiums Bewegungsrat sowie die Sicht der Zentrumsleitung und der Projektverantwortlichen berücksichtigen.

Kurze Fragebogen mit geschlossenen Fragen (resp. begrenzten Antwortmöglichkeiten) sind geeignet, grössere Gruppen effizient zu befragen. Darum bietet sich ein Kurzfragebogen an um eine Bewegungsaktivität unter der Bewohnerschaft/den teilnehmenden Bewohnerinnen und Bewohnern zu evaluieren.

Evaluationsgespräche mit Leitfragen zum Thema sind hingegen gut geeignet für kleinere Gruppen. Mit offenen Fragen (resp. ausführlicheren Antworten) kann ein Thema tiefergehend besprochen und evaluiert werden. Leitfragen bieten sich deshalb an für Selbstevaluation/Standortgespräche und Feedbackrunden.

Mögliche Evaluationsmethoden:

- Kurz-Fragebogen für Teilnehmende an der Bewegungsaktivität (Bewohnerschaft, Bewegungsrat, Mitarbeitende) zur Evaluation der Bewegungsaktivität (vgl. Material III.3)
- Selbstevaluation Projektleitung / Standortgespräch Projektleitung mit der Zentrumsleitung (vgl. Material III.4)
- Feedback-Runde mit den Mitgliedern des Bewegungsrats im Rahmen eines Arbeitstreffens (Qualitative Einschätzungen) (vgl. Material III.5)

Basierend auf den Antworten/Aussagen kann ein neuer Planungszyklus mit Verbesserungen und Neuerungen beginnen.

## Materialien

### III.1 Leitfaden zur Konstituierung eines Bewegungsrats

Was?	Inhalt / Ziel	Vorgehen / Rollen / Wer
<b>Begrüssung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Begrüssung</b></li> <li>➤ <b>Ziel:</b> Bildung /Konstituierung eines „Bewegungsrats“</li> <li>➤ Möglicher <b>Zweck</b> „Bewegungsrat“ aus AZ Sicht (Brückenfunktion, Verankerung des Themas, Themen kommunizieren, Bedürfnisse einholen, an Umsetzung der vorhandenen und zukünftigen Ideen mitwirken, „Motor“)</li> </ul>	
<b>Einführung: Stand Projekt / Zweck und Vorgehen heute (5')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Stand Projekt</b> / bisherige Umsetzung (Wiederholung: im ersten Teil entwickelte Ideen) / zwei Ideen ausgearbeitet (Steckbriefe) mit Leitung AZ besprochen <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Im Folgenden geht es aber darum, wie die Bewohnerinnen und Bewohner sich das vorstellen resp. wie sie die Gruppe und sich in der Gruppe sehen</li> <li>➔ Leitfragen für heute: Wer sind wir? (Rollen); Was machen wir? (Aufgaben); Wie funktionieren wir? (Strukturen / „Regeln“)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Steckbriefe vergrößert dabei haben - Prozess fortführen</li> </ul>
<b>Mögliche Rollen (Wer sind wir?) (25')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>In welchen möglichen Rollen / Funktionen sehen sich die Teilnehmenden im Bewegungsrat?</b></li> <li>➤ Hilfsmittel: A5-Karten mit Comic-Sujets / Strichmännchen, die einen Bezug zu Rollen / Funktionen haben können (Megafon, „Glühbirne“, Animator/Clown; Organisator, Wegweiser, Schiedsrichter, Verkäufer, Bastler, Beobachter, Schreiberling etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Frage gross auf Flip Chart schreiben</li> <li>• Auslegen der A5-Karten</li> <li>• Jede/r wählt sich ein Sujet aus</li> <li>• Vorstellen der eigenen Karte: <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Was sehe ich auf dem Bild?</li> <li>➔ Warum habe ich das Bild ausgewählt?</li> <li>➔ Was könnte das für den „Bewegungsrat“ heissen?</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Moderation:</i> zusammenfassen, zu Assoziationen ermuntern, Rückfragen stellen Protokoll machen (oder auf Flip Chart zum Weiterarbeiten)</p>

Was?	Inhalt / Ziel	Vorgehen / Rollen / Wer
<b>Mögliche Aufgaben (Was machen wir?) (15')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Welche Aufgaben soll der Bewegungsrat resp. wollen einzelne Mitglieder des Bewegungsrats übernehmen?</b></li> </ul>	<p>Anschliessend an die vorherige Diskussion erarbeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Was würden Sie gerne machen?</li> <li>→ Was wäre wichtig / müsste gemacht werden?</li> <li>→ Wo brauchen Sie Unterstützung?</li> </ul> <p><i>Moderation und Protokoll</i> machen (oder auf Flip Chart zum Weiterarbeiten)</p>
<b>Regeln der Zusammenarbeit (15')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie soll es laufen? Wie soll der Bewegungsrat funktionieren?</li> <li>➤ Wie darf es auf keinen Fall laufen? Was wollen Sie auf keinen Fall?</li> </ul> <p><u>Punkte zum Nachhaken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Sitzungsrhythmus</li> <li>➔ Verbindlichkeit der Teilnahme? (Kann man einfach kommen, wenn man Lust hat? Oder muss man sich abmelden?)</li> <li>➔ Wer bleibt dabei / kommt das nächste Mal wieder?</li> <li>➔ Falls noch Zeit: nochmals Ideen für Name der Gruppe sammeln</li> </ul>	<p><i>Idee für Vorgehen:</i> Jemand sagt etwas mit einem Ball in der Hand (z.B. Projektverantwortliche fängt an) und wirft dann den Ball weiter → nächste Person sagt etwas (<i>Ziel:</i> spielerischer Einbezug aller Teilnehmer)</p> <p><i>Moderation:</i> Projektverantwortliche</p>
<b>Nächste Schritte (10')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nächster Termin?</li> <li>➤ Soll der Bewegungsrat an einer Vollversammlung vorgestellt werden?</li> <li>➤ Mögliche Schritte bis zum nächsten Treffen? (z.B. Ideen sammeln für Bewegungsparcours? Nochmals darüber nachdenken, wie man die Gruppe gestalten möchte? Ideen für Namen sammeln?)</li> </ul>	<p><i>Moderation und Protokoll</i></p>

#### Zusätzliche Ausführungen zur Konstituierung eines Bewegungsrats

*Rekrutierung:* Zur Rekrutierung der Mitglieder des Bewegungsrats gibt es verschiedene Möglichkeiten. Einmal haben sich bereits Bewohnerinnen und Bewohner an dem bisherigen Prozess (Phase I und II) aktiv beteiligt und haben Interesse, an dieser Umsetzung weiter mit zu arbeiten. Ferner können geeignete Bewohnerinnen und Bewohner direkt für eine Teilnahme angesprochen und motiviert werden (vgl. hierzu die drei unterschiedlichen idealtypischen Bewohnerinnen und Bewohner, in Kapitel 3.2). Eine weitere Möglichkeit ist es, den Bewegungsrat an ein bereits bestehendes Angebot anzugliedern, wie beispielsweise die Turnstunde. Dies hat den Vorteil, dass bereits eine an Bewegung interessierte und aktive Personengruppe integriert wird und dadurch bereits eine breite Interessensbasis unter der Bewohnerschaft geschaffen ist.

*Gruppengrösse:* Es hat sich gezeigt, dass grosse Gruppen (20-30 Teilnehmende) in der Tendenz eher eine niedrige Partizipationsstufe erreichen (vgl. Stufe 3 Information bis 6 Mitbestimmung), dafür eine breite Basis der Bewohnerschaft mit ihren Aktivitäten erreichen. Demgegenüber stehen kleinere Gruppen (6-8 Teilnehmende), die sukzessive mehr Verantwortung für die Gestaltung und Umsetzung von Aktivitäten übernehmen und zunehmend hierfür gefördert werden. Es ist wichtig, dass der Bewegungsrat aus einer Gruppe besteht, mit der kontinuierlich gearbeitet werden kann, und gleichzeitig die Möglichkeit besteht, dass der Bewegungsrat jederzeit für interessierte neue Mitglieder offen ist.

#### Überlegungen zur Verankerung von Bewegung und sozialer Teilhabe im Alltag eines Alterszentrums:

- Bewegung, soziale Kontakte und sich-miteinander-bewegen ist gut für die Gesundheit
- Es geht nicht um Sport oder Fitnesstraining, und auch nicht um die vorhandenen Bewegungsangebote, sondern um Bewegung im Alltag / Alltagsbewegung (z.B. spazieren, Treppen steigen etc. und um ein „tun miteinander“).
- Das wichtigste Merkmal ist, dass die Bewegungsaktivitäten für Bewohnerinnen und Bewohner und mit Bewohnerinnen und Bewohnern selber entwickelt werden.
- Der Bewegungsrat soll ein Gremium sein, welches Bedürfnisse unter der Bewohnerschaft identifiziert, neue Ideen für Bewegungsaktivitäten entwickelt und Vorschläge für die Umsetzung macht, respektive tatkräftig an deren Umsetzung mitarbeitet.
- Die Arbeitsweise im Bewegungsrat soll demokratisch und partizipativ sein und in diesem Sinne seitens der Fachperson Aktivierung prozessoffen gestaltet werden.

### III.2 Beispielhafte Materialien für die Umsetzung von Projektideen

#### Bewegungstagebuch

Im Folgenden ist die Vorlage für ein „Bewegungstagebuch“ dargestellt, in welchem Bewohnerinnen und Bewohner mit Stickern die Benutzung des Bewegungsparcours sowie anderer Bewegungsaktivitäten im Alltag festhalten konnten.

<b>Bewegungstagebuch</b>	
<b>Name</b>	
<b>Vorname</b>	

Parcours
----------


Treppensteigen
----------------

Spaziergang
-------------

Sonstige Bewegungen
---------------------




## Bewegungsempfehlungen

Im Folgenden sind Bewegungsempfehlungen abgedruckt, wie sie in einem Alterszentrum jeden Monat neu entwickelt wurden

Das **Motivations-Team** empfiehlt:



### 3. Anregung des Motivations-teams:

### Venenpumpe betätigen

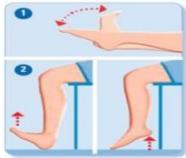


Vor allem im Sommer, bei den warmen Temperaturen ist es enorm wichtig, die Unterschenkelmuskulatur regelmässig in Einsatz zu bringen, damit die Venentätigkeit angeregt wird und eine gute Durchblutung der unteren Extremitäten gewährleistet ist. Anregung der Venenpumpe....

3 mal täglich bis zu 12 mal auf die Zehenspitzen stehen, zur Sicherheit kann man sich am Handlauf oder an der Stuhllehne festhalten.



Das auf und ab bewegen des Fusses, sei es liegend im Bett oder sitzend im Stuhl fördert die Venentätigkeit und hilft, dass die Beine am Abend weniger schwer sind, und die geschwollenen Knöchel und Beine werden geringer. Am Morgen vor dem Aufstehen zum ersten Mal im Bett, dann beim warten aufs Mittagessen unter dem Tisch und vor dem zu Bett gehen beim Fernsehschauen am Abend.



Zehen hoch auf die Fersen, leicht wippende Bewegungen mit den Füßen, **vor und nach jeder Mahlzeit** kurz machen, erfrischt enorm.



Kreisende Bewegungen des Fussgelenkes ist gut für die Mirco-Zirkulation in den Unterschenkel, regelmässig kurz den Fuss kreisen, stehend oder sitzend: ist gut gegen müde und schwere Beine. **Immer wieder mal zwischendurch.**



**Am Morgen** einen kleinen Ball (Igelball oder Tennisball) nehmen und diesen mit den Füßen leicht hin und her bewegen.



Im Bett Velofahren, am bestens **morgens vor dem Aufstehen**. Gerade im Bett liegen die Beine nach oben strecken und **Velofahren....** Dabei an die vorbeiziehenden Landschaft denken und in Erinnerungen schwelgen.

**Jeden Donnerstag nach der Bewegungsstunde im Gymnastikraum tagt das Motivations-Team und versucht Sie **alle** zu verschiedenen Bewegungsaktivitäten zu motivieren.**



**Auch das Einreiben und Massieren der Beine und Füsse ist wohltuend. Viel Spass**

## Plakate / Aushänge für einen Tanzanlass

Die folgenden Plakate wurden in einem Alterszentrum zur Ankündigung und Bewerbung eines Tanzanlasses vom Bewegungsrat hergestellt.

# Tilia tanzt.....

Wissen sie es schon?

Wir treffen uns bald im Saal zum  
plaudern, alte Schlager hören, etwas  
trinken, ein Tänzchen wagen.

Kommt und seht was vor sich geht !!





**Tilia tanzt...**

Nun ist es endlich so weit, wir laden Sie zu einem gemütlichen Nachmittag im schön dekorierten Saal ein. Datum:

**Freitag, 19.Juni**  
**14.30-16.00**

oder etwas länger.

und sieht was vor sich geht!!

### III.3 Kurz-Fragebogen zur Evaluation einer Bewegungsaktivität

Wie hat Ihnen die Aktivität gefallen? Haben Sie sich amüsiert?



sehr gut



gut



mittelmässig



eher nicht



gar nicht

Wurden Sie durch die Aktivität zum Bewegen motiviert?



Ja, sehr



Ja, durchaus



Ja, ein wenig



Nein, gar nicht

Haben Sie sich mit weiteren Besuchern unterhalten?



Ja, mit vielen



Ja, mit einigen



Nein

Wissen Sie, wer „dahinter steckt“, wer das organisiert hat?



Ja



Nein

**Was hat Ihnen besonders gefallen?**



---

---

---

---

**Was hat Ihnen nicht so gefallen?**



---

---

---

---

**Haben Sie Ideen / Wünsche für andere Aktivitäten?**



---

---

---

---

### III.4 Leitfragen für Selbstevaluation der Projektleitung / Standortgespräch mit Zentrumsleitung

- 1) Rückblick auf umgesetzte Bewegungsaktivitäten
  - ➔ Allgemeine Beurteilung des Erfolgs der Bewegungsaktivitäten
  - ➔ Einschätzung spezifisch zu den Zielen Partizipation und Bewegungsförderung
  - ➔ Einschätzung hinsichtlich Ressourcenaufwand seitens der Organisation
  - ➔ Weitere spezifische Fragen zu den einzelnen Projekten
  
- 2) Rückblick allgemein auf die Aktivitäten des Bewegungsrats
  - ➔ Allgemeine Rückmeldung zur Tätigkeit des Bewegungsrats
  - ➔ Einschätzung spezifisch zu den Zielen Partizipation und Bewegungsförderung
  - ➔ Weitere spezifische Fragen an den Bewegungsrat
  - ➔ Weiteres?
  
- 3) Zukünftige Entwicklung (gemeinsame Diskussion)
  - ➔ Wie werden wir im Zentrum weiterfahren? Gleiche Projekte nochmals durchführen / weiterverfolgen? Neue Projekte initiieren?
  - ➔ Hürden und Chancen für die weitere Entwicklung?

### III.5 Leitfragen für Feedbackrunde mit den Mitgliedern des Bewegungsrats

#### **Erfolg der Bewegungsaktivitäten**

##### Einleitung:

Gehen wir doch noch kurz auf die einzelnen Sachen ein, die wir geplant und umgesetzt haben. Wir würden gerne wissen, was daran gut war und was man allenfalls noch verbessern könnte.

##### Fragen:

- Was war erfolgreich an den umgesetzten Sachen?
- Was war weniger erfolgreich resp. was bleiben schwierige Punkte – bei allem Einsatz aller Akteure? (Sachen, die halt schwierig zum Laufen zu bringen sind)

#### **Verankerung einer Bewegungskultur**

##### Einleitung:

Jetzt wäre es ja nicht nur das Ziel, einzelne Sachen zu machen, sondern in der „Kultur“ hinsichtlich Bewegung etwas zu verändern, sozusagen die „Bewegungskultur“ zu fördern. (dass man mehr Bewegung macht, sieht, darüber redet, es also ein Thema ist → dahin zielen ja auch die Bewegungsempfehlungen...)

##### Fragen:

- ➔ Haben Sie den Eindruck, es hat sich etwas geändert im Stellenwert, den Bewegung hier im Haus hat?  
Wurde mehr darüber geredet? Haben Sie mitgekriegt, dass die Bewegungsempfehlungen eine Wirkung hatten? Was müsste man allenfalls machen, damit die Wirkung noch besser ist resp. allgemein Bewegung noch stärker im Alltag verankert werden könnte?
- ➔ Hat sich für Sie persönlich der Stellenwert von Bewegung geändert?  
Haben Sie sich mehr bewegt? Konnten Sie ev. andere zum Bewegen motivieren?

#### **Partizipationskultur / soziale Teilhabe**

##### Einleitung:

Uns geht es ja – neben dem Thema Bewegung – um die Beteiligung / den Miteinbezug der Bewohnenden in der Planung und Umsetzung von neuen Ideen (v.a. im Bereich Bewegung), deshalb wurden Sie ja so konsequent miteinbezogen. Darum wollen wir gerne darüber reden, wie Sie ihre Beteiligung wahrnehmen, was Sie beitragen können/möchten etc.

##### Fragen:

- ➔ Wie gut fühlen Sie sich miteinbezogen bei den genannten Aktivitäten?
- ➔ Wie werden Sie am liebsten miteinbezogen? Was macht es aus, dass Sie sich ernst genommen fühlen?
- ➔ Was bringt Ihnen die Beteiligung? Was finden Sie gut daran, wenn Sie in dieser Form beteiligt werden?  
Was ist besser, als wenn das einfach für Sie geplant wird, ohne gross zu fragen?

## 5 Schlusswort

Das in diesem Leitfaden beschriebene 3-Phasen-Modell und die entsprechenden Materialien/Illustrationen sollen es ermöglichen, einen „partizipativen Prozesses zur Förderung von Bewegung und sozialer Teilhabe“ in Altersinstitutionen zu planen und durchzuführen.

Abschliessend sollen einige allgemeine Punkte, welche es bei der Umsetzung zu berücksichtigen gilt, (nochmals) hervorgehoben werden:

### *Alle müssen hinter dem Prozess stehen*

Für einen langfristigen und nachhaltigen Erfolg des Prozesses im Hinblick auf die Förderung einer Bewegungs- und Beteiligungskultur ist es entscheidend, dass alle Beteiligten ein klares Commitment zum Projekt abgeben:

Die Zentrumsleitung sollte von dem Nutzen einer Einführung und Umsetzung des Partizipations-Konzepts überzeugt sein und die Projektverantwortliche – neben den fachlichen Qualifikationen – ein genuines Interesse an der partizipativen Arbeitsweise mitbringen. Absolut zentral ist natürlich auch, dass Bewohnerinnen und Bewohner motiviert sind, sich auf den Prozess einzulassen und entsprechend mitzuarbeiten. Nicht zu vergessen sind auch die weiteren Mitarbeitenden-Gruppen: Nur wenn alle Mitarbeitenden über das Projekt informiert sind und entsprechend unterstützend mitwirken, kann ein langfristiger, nachhaltiger Effekt auf die Bewegungs- und Beteiligungskultur erreicht werden.

### *Information, Kommunikation und Motivation sind zentral*

Damit alle Gruppen in einer Institution in den Prozess einbezogen werden, ist die Information zum Projekt von zentraler Bedeutung. Deshalb wurde in diesem Leitfaden auch wiederholt die Kommunikation gegenüber der Bewohnerschaft (z.B. an Vollversammlungen) berücksichtigt. Neben der regelmässigen Information der Bewohnerschaft haben sich auch weitere Kommunikations-Instrumente wie Bewegungsempfehlungen, Ankündigungen von Anlässen oder auch die Vorstellung des Gremiums „Bewegungsrats“ anhand eines Aushangs als geeignete Mittel zur Bekanntmachung des Projekts herausgestellt. Ebenfalls stellen die einmaligen Events bzw. Eröffnungsveranstaltungen von Bewegungsaktivitäten sichtbare Höhepunkte dar, welche genutzt werden können, um das Projekt zu bewerben und weitere Bewohnerinnen und Bewohner zu motivieren, sich in den partizipativen Prozess einzubringen.

### *Partizipation muss erlernt werden / Kulturwandel braucht Zeit*

Die Förderung einer Beteiligungskultur beginnt mit dem Bewusstsein, wie Partizipationsprozesse verlaufen. Partizipation wird gelernt, indem man partizipiert. Ein solcher (Lern-)Prozess erfordert Geduld: Die Bewohnerinnen und Bewohner müssen sich schrittweise an die Arbeitsweise gewöhnen und diese einüben, um höhere Partizipationsstufen erreichen zu können.

Hier gilt es auch zu bemerken, dass keineswegs nur die Bewohnerinnen und Bewohner von diesem Prozess profitieren und im Partizipationsprozess eine Beteiligungskultur erlernen, sondern dass dies auch für die beteiligten Fachpersonen gilt. So formuliert eine in die Umsetzung involvierte Fachfrau ihre Rolle und ihre Erfahrungen wie folgt:

*„Ich fühle mich sehr wohl mit dieser Gruppe, muss nicht alles selber machen, sondern fühle mich von der Gruppe unterstützt. Ich habe etwas Respekt vor dem Ziel, d.h. die geplante Bewegungsaktivität ‚zum Fliegen zu bringen‘, aber die Mitglieder des Bewegungsrats sind sehr aktiv und unterstützend, es macht viel Spass. Ich spüre aber schon auch einen Konflikt zwischen ‚ein Resultat erreichen zu müssen‘, was einen gewissen Druck gibt vs. ‚die Gruppe machen lassen‘. Ich muss die Leute neu kennenlernen, was soll ich sie machen lassen und was kann ich von ihnen fordern.“*

Dieses Zitat zeigt deutlich die Herausforderung, als Fachperson zwar eine organisierende Funktion einzunehmen, ohne jedoch die Gruppe in ihren Mitbestimmungsmöglichkeiten zu beschneiden.

Insgesamt ist festzuhalten, dass der angestrebte Kulturwandel (Förderung von Beteiligungs- und Bewegungskultur) ein langfristiger Prozess darstellt, der nicht von heute auf morgen umgesetzt werden kann. Gerade deshalb ist es wichtig, diesen Kulturwandel mit dem Gremium „Bewegungsrat“ längerfristig zu verankern. Auch sollte der Bewegungsrat gerade für Neueintretende offen sein und bei diesen auch beworben werden. So können neue Bewohnerinnen und Bewohner von einer niederschweligen sozialen Integration in das Leben des Zentrums profitieren. Gleichzeitig kann immer wieder frischer Wind ins Gremium gebracht werden, welcher auch Fluktuationen bei den Mitgliedern abfangen kann. So wird das Gremium „Bewegungsrat“ zu einem Gefäß, welches den Wandel der Beteiligungs- und Bewegungskultur langfristig begleitet und den nachhaltigen Erfolg des partizipativen Prozesses sicherstellt.