

## Konzept für eine Kooperation zwischen Sportverein und Senioreneinrichtung

### 1. Einleitung

Der demografische Wandel ist eine Herausforderung, besonders wenn man an die Gesundheit im Alter denkt. Diese gewinnt zurzeit mehr Bedeutung denn je und wird aufgrund des ständig wachsenden Anteils älterer Menschen in unserer Gesellschaft auch in den kommenden Jahren immer wichtiger werden.

Wir sind alle Seniorinnen und Senioren – es ist nur eine Frage der Zeit. Die Lebenserwartung steigt ungebrochen und der Anteil älterer Menschen in Hamburg wird weiter zunehmen. Heute leben in Hamburg rund 331.000 Menschen, die 65 Jahre und älter sind. Dies sind 19 % der Bevölkerung. Im Jahr 2025 werden Prognosen zufolge rund 357.000 Hamburgerinnen und Hamburger bzw. 20 % der Bevölkerung dieses Alter erreicht haben. Vor dem Hintergrund einer älter werdenden Gesellschaft, steigendem Unterstützungsbedarf und dem wachsenden Interesse an Selbstbestimmung und Mitgestaltung bis ins hohe Alter spielt Bewegungsförderung als grundlegende Voraussetzung eine zentrale Rolle für den Erhalt von Mobilität und Handlungsfähigkeit.

Die Hamburger Sportvereine bieten ein vielseitiges Bewegungsangebot, insbesondere auch für die Zielgruppe der über 60-Jährigen an. Für das Jahr 2010 weist die Statistik des HSB insgesamt 540.272 Mitglieder auf, davon sind 116.611 Mitglieder über 60 Jahren gemeldet, das bedeutet einen Anteil von 22 % der Gesamtmitgliedschaften in Hamburger Sportvereinen.

Nun möchte der Hamburger Sportbund einer breiteren Anzahl von Senioren mittels sportlicher Integration einen mobilen, selbstbestimmten Lebensabschnitt ermöglichen. Dabei ist es uns wichtig, über die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte auch der Vereinsamung älterer Menschen in Großstädten entgegen zu wirken. Diese Generation sollte als wertvolles Element unserer Gesellschaft mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen nach dem Motto „Gutes bewahren- an Neues anknüpfen!“ aktiv eingebunden werden.

Ein Ansatzpunkt ist, in die Institutionen zu gehen, wo ältere Menschen leben. Hier bietet sich aus unserer Sicht hervorragend eine Verknüpfung von Seniorenwohnanlagen und Sportvereinen an. Das Bewegungsangebot sollte darüber hinaus an Institutionen gerichtet werden, die sowieso schon von den Senioren frequentiert werden: Seniorentreffpunkte, Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbände sind hier an erster Stelle zu nennen. In den Einrichtungen selbst sollte das Bewegungsangebot im Sinne einer aufsuchenden Übungsleitertätigkeit stattfinden.

Eine Kooperation zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen führt auch zur Verminderung eventueller Hemmschwellen. Darüber hinaus werden hier für die Sportvereine neue räumliche Ressourcen geschaffen, wodurch eine gute Möglichkeit der Refinanzierung für die Vereine entstehen kann und diese nicht ausschließlich auf öffentliche Unterstützung angewiesen sind.

In vereinzelt Bundesländern in Deutschland bestehen schon Kooperationen zwischen Senioreneinrichtungen und Sportvereinen. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Zusammenarbeit positive Auswirkungen für beide Seiten hat. Im Vordergrund steht für beide Institutionen das Gewinnen des Interesses der Zielgruppe Senioren. Zudem wird bekanntermaßen

durch regelmäßige Bewegung die Mobilität Älterer gefördert bzw. erhalten, was letztlich für die Bewohner der Senioreneinrichtungen eine bessere Lebensqualität bedeutet.

In Hamburg gibt es bis jetzt nur wenige Sportvereine, die mit einer Senioreneinrichtung kooperieren. Mit diesem Konzept wollen wir den Vereinen einen besseren Einstieg ermöglichen und sie gezielt unterstützen. Auch soll vor allem das Interesse der Vereine geweckt werden, in der Nähe ihres Vereines Einrichtungen für Senioren aufzusuchen und sich dort vorzustellen.

## 2. Analyse der Ausgangssituation

Die Ausgangslage für das Projekt ist eine Reaktion auf den demografischen Wandel in Deutschland. Nach den Bevölkerungsvorausberechnungen des Statistikamts Nord, werden im Jahr 2030 557.600 Menschen 60 Jahre und älter sein, wobei die Gesamtbevölkerung in Hamburg dann bei 1.853.800 Personen liegt (vgl. Abb. 1). 2008 betrug die Zahl der über 60jährigen noch 424.262 bei einer Gesamtbevölkerung von 1.772.100. Es zeigt sich sehr deutlich, dass die Bevölkerung immer älter wird.

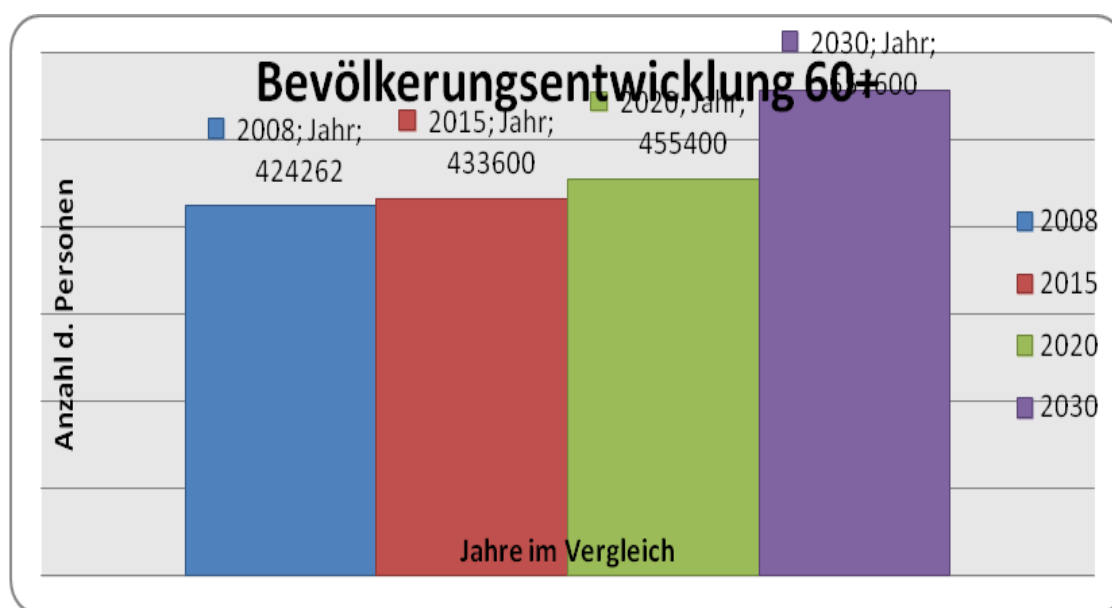


Abb. 1: Bevölkerungsentwicklung in Hamburg von 2008 bis 2030

<sup>1</sup> Quelle: [http://www.statistik-nord.de/uploads/tx\\_standdocuments/A\\_I\\_8\\_j10\\_H.pdf](http://www.statistik-nord.de/uploads/tx_standdocuments/A_I_8_j10_H.pdf)

Die folgende Abbildung 2 zeigt die Bevölkerungszahlen in Hamburg im Alter von 65+ im Vergleich zu der Verteilung der Älteren in den einzelnen Bezirken Hamburgs.

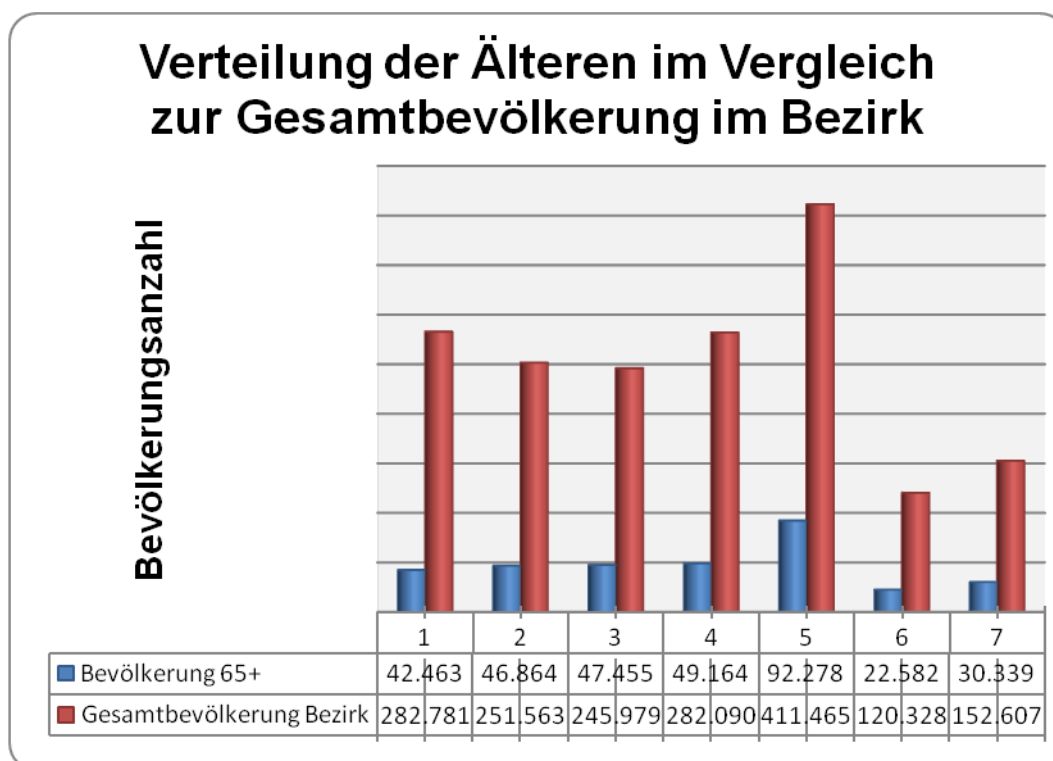


Abb. 2: Stand 31.12.2010 Statistikamt Nord2 (1= Hamburg Mitte; 2= Hamburg Altona; 3= Hamburg Eimsbüttel; 4= Hamburg Nord; 5=Hamburg Wandsbek; 6= Hamburg Bergedorf; 7= Hamburg Harburg)

Dem Sportverein wird vermehrt die Aufgabe zukommen, Senioren- und Gesundheitssportprogramme in ihrem Angebot zu etablieren. Das Interesse an „Sport im Alter“ steigt und wird in den kommenden Jahren noch weiter zunehmen. Grund hierfür ist, dass die Lebenserwartung der Menschen durch die bessere medizinische Versorgung und den wissenschaftlichen Fortschritt ansteigt. Die Bedeutung von Bewegung und Ernährung wird enorm zunehmen, insbesondere bei den älteren Menschen.

Durch die Kooperation eines Sportvereines mit einer Senioreneinrichtung entsteht für beide Institutionen eine deutliche Win-Win- Situation: der Einrichtung wird ein niedrigschwelliges, bedarfsorientiertes Bewegungskonzept geliefert. Für den Sportverein entstehen durch das Konzept neue Zielgruppen und potenzielle Neu-Mitglieder. Bewegungs- und Freizeitprogramme in speziellen Einrichtungen für Senioren kommen häufig zu kurz. Diese Kooperation bietet beiden Einrichtungen, dem Sportverein und der Senioreneinrichtung, eine Vielzahl von Vorteilen.

<sup>2</sup> Quelle: [http://www.statistik-nord.de/uploads/tx\\_standdocuments/A\\_I\\_S\\_1\\_j10\\_H.pdf](http://www.statistik-nord.de/uploads/tx_standdocuments/A_I_S_1_j10_H.pdf)

### 3. Ziele

Das Ziel dieser Kooperation ist es, Bewegung älterer Menschen speziell in Senioreneinrichtungen zu fördern, da es hier häufig an Bewegungsangeboten fehlt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Sportverein wird gewährleistet, dass durch qualifizierte Übungsleiter ein regelmäßiges Bewegungsangebot umgesetzt wird.

Bewegung und Sport leisten einen großen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter: wenn es gelingen soll, dass alte Menschen möglichst lange ihre Autonomie und damit Lebensqualität erhalten, müssen vordringlich

- vorhandene Ressourcen gestärkt
- Mobilität erhalten und gefördert
- gesundheitliche Risiken gemindert
- Bindungen an Bewegungsangebote erzielt werden.

Es ergibt sich folgende Zielsetzung:

Rahmenziele:

1. Verhinderung der Neuentstehung von Multimorbidität und Behinderung im höheren Lebensalter mit dem Ziel, lange selbständig und selbstbestimmt leben zu können zur Reduzierung der Prävalenz schwerwiegender Pflegebedürftigkeit
2. Bewegung zur Gesunderhaltung, zur geistigen und körperlichen Aktivierung im Alter
3. Stärkung psychosozialer Kompetenz zum optimalen Umgang mit sozialen und individuellen Ressourcen für die Gesundheit
4. Gesellschaftliche Teilhabe und soziale Kontakte

Teilziele:

1. Implementierung eines Bewegungs- Programms mit folgenden Schwerpunkten:
  - Steigerung von Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe)
  - Mobilität erhalten, Interesse und Freude an Bewegung fördern
  - Sicherheit für Stand und Gang
  - Bewegungsspiele für Gemeinschaft und Spaß
2. Vermeidung sozialer Isolation durch Teilhabe am gemeinschaftlichen Wirken mit der Gruppe und in der Einrichtung
3. Integration situationsrelevanten Verhaltens-Trainings

Feinziele:

Zu 1:

- Kernkräftigungsprogramm für die wichtigsten, an den ADL beteiligten Muskeln mit Steigerung der Gewichte
- Verbesserung der Koordination durch Üben und Wiederholen komplexer Bewegungsabläufe sowie durch Bewegungsspiele (Zusammenspiel von Sensorik, Motorik, kognitiven Fähigkeiten)
- Erhalt grundlegender, altersgerechter Ausdauer zur Minderung übermäßiger Herz-Kreislauf-Belastungen, um Treppen weiterhin oder wieder steigen zu können und zu einem zügigen Spaziergang zu befähigen

Zu 2:

- Herstellung kleiner Handgeräte (Kirschkerne-Säckchen, Kippelbretter etc.) für das Bewegungsangebot als kreative und sozial integrierende Maßnahme im Rahmen von selbst organisierten Bastelnachmittagen
- Implementierung gemeinsamer Freiluftangebote (Spaziergänge, Nordic Walking, Boule)

Zu 3:

- Einüben von Bewegungsabläufen bei Schnee, Eis und auf rutschigen Untergründen
- Anpassung an wechselnde Umweltbedingungen
- Verhaltensweisen nach Sturz
- Herbeirufen von Hilfe
- Aufklärung über gesundheitliche Zusammenhänge in Theorie und Praxis

Für den Verein entsteht durch die Kooperation die Möglichkeit, weitere Finanzierungsquellen bzw. neue (formale) Mitglieder zu gewinnen und je nach Nachfrage, neue Teilnehmer für schon bestehende Programme im Verein zu erreichen. Wanderausflüge, Reha-Sport- oder auch präventive Gesundheitssportangebote sind Möglichkeiten, die auch für die Bewohner einer Senioreneinrichtung interessant sein können.

Außerdem werden durch diese Kooperation neue Räumlichkeiten mobilisiert, die der Verein für verschiedene andere Angebote möglicherweise nutzen kann.

#### 4. Zielgruppen

Senioren, die selbstständig leben bzw. in betreuten Seniorenwohnanlagen und mit Unterstützung durch geeignete Maßnahmen ein hohes Maß an Autonomie, Mobilität und Lebensqualität bewahren oder zurückgewinnen können. Mobile Ältere haben so eine Möglichkeit, Bewegungs- und Sportprogramme niedrigschwellig im Alltag auszuüben.

Für die Senioreneinrichtung besteht die Möglichkeit durch die Kooperation mit dem Sportverein ein attraktives Bewegungsangebot zu eröffnen, welches sie für sich als Werbemittel nutzen kann. Z.B. können durch eine Öffnung der Senioreneinrichtung für externe Teilnehmer diese die Einrichtung näher kennenlernen, Berührungspunkte und Hemmschwellen gegenüber einer Senioreneinrichtung können abgebaut werden. Weiterhin können Teilnehmer, die eine betreute Einrichtung für sich oder andere Familienmitglieder in Erwägung ziehen, bei ihrer Entscheidung positiv beeinflusst werden.

Ein weiterer Gedanke ist, die Angestellten der Senioreneinrichtung mit in das Projekt einzubeziehen, nicht nur als unterstützende Helfer für die Senioren, sondern ebenfalls als „Nutzer“ von Bewegung. Durch ein gesondertes Bewegungsangebot wird den Angestellten des Betriebs eine Möglichkeit eröffnet, sich am Arbeitsplatz sportlich aktiv zu bewegen. Die Einrichtung würde mit dem Angebot für Mitarbeiter einen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung in ihrem Haus umsetzen. Langfristig lassen sich dadurch Arbeitsunfähigkeitszeiten reduzieren, Fluktuationsraten senken, Mitarbeiter-Zufriedenheit steigern und außerdem unterstützt die gemeinsame Nutzung des Betriebssports das Gemeinschaftsgefühl der Belegschaft.

## 5. Inhalte und Rahmenbedingungen

Die Senioreneinrichtung muss eigene Räumlichkeiten für die Durchführung des Bewegungsprogramms vorhalten können. Die Räume sollten einem Gruppenraum gleichen, welcher eine große Gesamtfläche aufweisen kann, sodass Bewegungsspielraum für ca. 12-15 Teilnehmer gewährleistet wird.

Außerdem sollte zusätzlich ein kleinerer Raum vorhanden sein, damit die Materialien für die Bewegungsangebote dort gesammelt und gelagert werden können.

Zusätzlich könnte der Sportverein auch Trainingshallen zur Verfügung stellen, wenn die Wege von der Senioreneinrichtung zu der Sportstätte nicht zu weit sind.

Inhalte von Bewegungsprogrammen können sein:

- Balance- und Gleichgewichtsübungen
- Sturzprävention
- Sitzgymnastik
- Rückengymnastik
- Koordinationsübungen
- Entspannungsübungen

Sie orientieren sich an den Rahmen-, Teil- und Feinzielen, die bereits aufgeführt wurden.

## 6. Umsetzung/Ablauf der Maßnahme

Zum Einstieg in die Kooperation wird folgendes Vorgehen empfohlen:

- Recherche der Seniorenwohnanlagen im Umfeld des Sportvereins (hierzu wird der HSB demnächst eine Liste der aktuellen Einrichtungen erstellen)
- Anschreiben/Anruf in der Einrichtung zur Terminvereinbarung
- In der Einrichtung: Befragung über das Interesse der Bewohner an allgemeinen Bewegungsprogrammen

Im Auftaktgespräch sollten folgende Punkte geklärt werden:

1. Vorstellung des Konzepts
2. Welche Angebote kann der Verein anbieten? Welche Angebote wünscht sich die Einrichtung (Befragung der Bewohner auswerten)?
3. Abklären der personellen und räumlichen Ressourcen
4. Klärung der finanziellen Mittel
5. Auswertung und Evaluation
6. Zeitliche Planung

Weitere Schritte:

7. Erstellen eines angepassten Kooperationsvertrags
8. Befragung und Werbung für das Angebot (ggf. Pressemitteilung, Unterzeichnung des Vertrags im öffentlichen Rahmen)
9. Regelmäßiges gemeinsames Resümee

Ein Kooperationsvertrag stellt die Grundlage der Vereinbarung dar. Der HSB stellt den Einrichtungen die Verträge in ausgearbeiteter Form zur Verfügung.

Der Sportverein bietet mindestens ein Bewegungsangebot für die Bewohner der Senioreneinrichtung an, welches sich allgemein und offen gestaltet. Vom Sportverein werden qualifizierte Übungsleiter zur Verfügung gestellt, welche regelmäßig durch Fortbildungen ihre Lizenzen aktualisieren.

Das Angebot könnte offen für externe Interessierte gestaltet sein, sodass Senioren, die nicht in der Einrichtung leben, ebenfalls die Möglichkeit haben, an dem Angebot teilzunehmen. Dies ist eine zusätzliche Werbemöglichkeit für die Senioreneinrichtung sowie für den Sportverein.

### 7.Förderung/finanzielle Mittel

Für die Finanzierung einer Kooperation bieten sich folgende Modelle an:

- Vereinbarter Monats-/Jahresbeitrag von der Senioreneinrichtung an den Sportverein, ggf. mit zusätzlichen Eigenanteil der Bewohner
- Anerkennung einer Gruppe als Rehabilitationssportangebot, Abrechnung über die Verordnungen, zusätzlicher Festbetrag von der Einrichtung, um eine Grundabsicherung zu gewährleisten
- Teilnehmer treten zu einem vergünstigten Beitrag in den Sportverein ein, die Senioreneinrichtung zahlt einen Basisbeitrag
- Anerkennung als §20 Angebot: Die Teilnehmer zahlen einen Kursbeitrag und rechnen diesen über §20-Kurse bei ihrer Krankenkasse ab
- Prüfung einer institutionellen Mitgliedschaft: Die Einrichtung wird als Institution mit einem auszuhandelnden Monats-/Jahresbeitrag Mitglied im Sportverein. Dies ist mit der Vereinssatzung zu prüfen.

Wichtig ist, dass die Übungsleiter vom Sportverein gestellt und auch von diesem bezahlt werden, da ansonsten bei Bezahlung der ÜL durch die Einrichtung der Bezug zum Sportverein auf lange Sicht fehlt. Zudem sind Sportverein und Senioreneinrichtung Vertragspartner in der Kooperation.

### 8.Auswertung / Evaluation

Die Frage für eine Auswertung und Evaluation der Kooperation sollte intern zwischen den Vertragspartnern verhandelt werden. Eine Zufriedenheits- und Kostenanalyse ist jedoch dringend empfehlenswert, um eine Auswertung der Maßnahme vorzunehmen.

Ablauf und Umsetzung des Projekts können dann bewertet werden, sodass eine Verbesserung der Kooperation gewährleistet wird.

Außerdem wird dem Übungsleiter nahe gelegt, vor Beginn der Maßnahme einen Test zum aktuellen Fitness-Stand der Teilnehmer durchzuführen. Aus den in der Literatur zur Verfügung stehenden Tests hat der HSB einen modifizierten Test entwickelt, der der Situation angepasst ist. Er kann von den Vereinen angefordert und genutzt werden.

So besteht die Möglichkeit, mit den Teilnehmern in regelmäßigen Abständen Re- Tests durchzuführen, um Verbesserungen bzw. Veränderungen der Personen bezüglich ihrer körperlichen und geistigen Fitness festzuhalten. Die Qualität der Bewegungsangebote ist dadurch direkt überprüfbar.

Ebenfalls ist es wichtig, eine Anwesenheitsliste zu führen, um die Regelmäßigkeit der Teilnahme zu dokumentieren.

Eine weitere Überlegung ist, dass die Bewohner bzw. stellvertretend die Betreuer anhand eines Bewertungsbogens die Erfahrungen und Effekte durch das Bewegungsangebot beurteilen. Anschließend werden die Ergebnisse dem Verein zur freien Verfügung gestellt, damit Verbesserungsvorschläge bzw. gute Resonanz an die Verantwortlichen weitergegeben werden.

Es empfehlen sich regelmäßige Zusammenkünfte von Vertretern beider Institutionen, um im ständigen Austausch sofort auf evtl. Unstimmigkeiten reagieren zu können.

### 9.Zusammenfassung

Dieses Skript stellt ein profilgebendes Konzept dar. Die Kooperation hat für beide Seiten einen viel versprechenden Nutzen und fördert außerdem in entscheidendem Maß die Gesundheit und Mobilität der Bewohner. Das Leben der Senioren wird abwechslungsreicher und ermöglicht, dass die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten bleibt.

Ein solches Projekt langfristig zu etablieren ist sehr erstrebenswert, da Bewegung und Sport im Alter sehr positive Auswirkungen haben. Die Vernetzung dieser Einrichtungen und die Publizierung der Aktionen weckt das Interesse der Gesellschaft und fördert das Gesundheitsinteresse der Bevölkerung.

Im Zeitraum September bis Dezember 2012 wurde ein vom HSB initiiertes Modellprojekt zwischen der HT16 und der Seniorenwohnanlage „Haus Hammer Landstraße“ (Wohnungsbaugenossenschaft Süderelbe) durchgeführt und evaluiert. Dieses Modellprojekt diente als Vorläufer für andere Vereine, die sich flächendeckend in Hamburg um Kooperationen mit Senioreneinrichtungen bemühen möchten.

Unterstützung finden interessierte Vereine durch den HSB in folgenden Bereichen:

- Suche nach passenden Einrichtungen (Liste wird erstellt)
- Konzeptpapier mit To-Do-Listen
- Kooperationsvertrag
- Modifizierter Test
- Modifizierter Fragebogen

13.01.12 / C. Bastemeyer, E. Rahn, K. Gauler