Bewegungsorte schaffen

Ein Beitrag zur kommunalen Bewegungsförderung

Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung mit einem zunehmenden Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft ist es von besonderer Bedeutung, Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein gesundes Älterwerden in der Kommune ermöglichen. Regelmäßige Bewegung trägt nachweislich dazu bei, das physische und psychische Wohlbefinden zu verbessern und die Gesundheit im Alter zu erhalten. Bewegung hilft außerdem chronischen Erkrankungen vorzubeugen, die besonders häufig im Alter auftreten, wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insofern ist die Schaffung kommunaler Bewegungsorte eine nachhaltige Investition, die allen Altersgruppen zugute kommt. Von Februar 2019 bis März 2022 erprobte die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) gemeinsam mit den Landkreisen Mansfeld-Südharz und Börde unter dem Projekttitel „Bewegungsraum“ Strategien zur Schaffung kommunaler Bewegungsorte und -angebote für ältere, weniger sportaffine Menschen. Die nachfolgende Handlungsempfehlung gibt einen Einblick in das methodische Vorgehen, die Strukturentwicklung und Verortung von Bewegungsangeboten.

Politische Unterstützung

Die kommunale Bewegungsförderung braucht politische Unterstützung, um erfolgreich zu sein. Sie muss sowohl für die Menschen als auch für die Entscheidungsträger*innen in der Kommune bedeutsam sein, um von ihnen vorangetrieben zu werden.

Einwohner*innen und Entscheidungsträger*innen im Landkreis Mansfeld-Südharz waren mit drei Modellkommunen, die gemeinsam mit der LVG seit 2017 gesundheitsförderliche Strukturen im Rahmen der Zielbereiche des Präventionsgesetzes entwickelten, bereits sensibilisiert, so dass die Idee der kommunalen Bewegungsförderung für Ältere sofort positiv aufgenommen und unterstützt wurde. Im Bördekreis wurden zeitgleich Senioreneinrichtungen und Entscheidungsträger*innen angesprochen, um die Schaffung kommunaler Bewegungsräume zu unterstützen. Beide Vorgehensweisen waren erfolgreich.

Einbindung vorhandener Strukturen

Kommunale Strukturen wie bestehende Vereine und Verbände, Arbeitsgremien, Zusammenschlüsse und Interessensgemeinschaften aber auch ressortübergreifende Verwaltungsgremien sind wertvolle Strukturen, deren Einbindung nicht nur sinnvoll, sondern erforderlich ist, um Bewegungsförderung ressourcenschonend und nachhaltig zu etablieren. Vorhandene Bewegungsmöglichkeiten und -angebote wie Trimm-Dich-Pfade, Freibäder, Wanderwege etc. sollten berücksichtigt werden.

In Mansfeld-Südharz wurden z. B. Bürgermeister*innen, verschiedene Verwaltungsressorts, Seniorenräte, ein bestehender Steuerkreis zur Gesundheitsförderung und Alten- und Pflegeeinrichtungen sowie eine Wohnungsbaugesellschaft aktiv eingebunden. Bis auf den Steuerkreis und die Wohnungsbaugesellschaft wurden im Bördekreis ähnliche Strukturen beteiligt. Standortressourcen wie lokale Sportvereine, Freibäder und Wanderrouten wurden in der Projektentwicklung ebenfalls berücksichtigt.

Kooperation und sektorenübergreifende Zusammenarbeit

Bewegungsförderung in der Kommune erfordert die Kooperation unterschiedlicher Akteure sowie eine sektorenübergreifende Zusammenarbeit. Insbesondere bauliche Vorhaben aber auch die Verankerung freier Bewegungsangebote unterliegen umfangreichen Abstimmungs- und Entscheidungsprozessen, die in einem interdisziplinären, sektorenübergreifenden Team aussichtsreicher bearbeitet werden können.

Die sektorenübergreifende Zusammenarbeit ermöglichte in Mansfeld-Südharz fünf bewegungsförderliche Bauvorhaben, eines in Eigeninitiative einer Ortschaft. Insgesamt wurden 21 verschiedene dauerhafte Bewegungsangebote verortet. Im Bördekreis waren es drei bauliche Maßnahmen und 14 nachhaltige Bewegungsangebote. Die Standortauswahl für die verschiedenen Maßnahmen erfolgte in einem Mix von Ansprache und freiwilligem Engagement. Beides gründete sich neben dem Zugang zur Zielgruppe auf die Beachtung personenbezogener und sozialer Einflussfaktoren, städtebauliche und natürliche Umwelt- sowie politische Rahmenbedingungen.

Partizipation

Bürger*innen, insbesondere der Zielgruppe, zu beteiligen, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erfüllung von Nutzen- und Nutzererwartungen. Ihre Expertise ist für die Berücksichtigung sozialräumlicher Aspekte wie Erreichbarkeit, Ausstattung, Sicherheit und soziales Klima ebenso unerlässlich wie ihr Wissen um sozio-demografische und psychosoziale Faktoren. Sowohl die Seniorenvertretungen als auch die Senioreninstitutionen beider Landkreise griffen das Thema Bewegungsförderung gern auf und untersetzten es in der Zusammenarbeit mit ihrem Expertenwissen und ihren Vorstellungen von attraktiven, bedarfsgerechten Angeboten. Acht Institutionen in Mansfeld-Südharz, die mit Senior*innen arbeiten und sieben Institutionen im Bördekreis etablierten an ihren Häusern ein Alltagstraining als offenes Bewegungsangebot. 12 Regionale Vereine unterschiedlicher Ausrichtung griffen das Thema auf und engagierten sich. Und 62 interessierte Bürger*innen, zum Teil der Zielgruppe selbst, fungieren in den Angeboten als „Kümmerer“, d.h. sie begleiten die Bewegungsangebote für die ältere bzw. eigene Generation.

Kommunikation

Die besondere Kommunalentwicklung bedarf einer laufenden und zielgerichteten Kommunikation auf so vielen Ebenen wie möglich. Die Information der politischen Entscheidungsträger*innen ist ebenso wichtig, wie der Austausch mit den regionalen Expertinnen und Experten und Bürger*innen.

Die Vorhaben in Mansfeld-Südharz und in der Börde wurden von einer intensiven Pressearbeit begleitet. Darüber hinaus informierten Flyer und Handzettel über die Aktivitäten. Die Vorstellung der Maßnahmen und der Austausch mit den politisch Verantwortlichen und der Kommunalverwaltung fand ebenso viel Beachtung, wie die Kommunikation mit den Vertreter*innen lokaler Senioreneinrichtungen, Vereine und Verbände.

Strategische Planung und methodisches Vorgehen

Nach der Sensibilisierung von Entscheidungsträger*innen, interessierten Kommunalakteur*innen und Zielgruppenvertreter*innen für das Thema Bewegungsförderung wird eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe eingerichtet, die den Umsetzungsprozess plant und lenkt. Bei Bedarf kann diese um ausgewählte Expertinnen und Experten erweitert werden. Gemeinsam entwickeln die Beteiligten Ziele und Umsetzungsideen, die sich auf eine Bedarfsanalyse stützen. Nach der Sicherung der Finanzierung werden konkrete Maßnahmen realisiert. Dabei ist zu beachten, dass die Maßnahmen so verortet werden müssen, dass sie auch nach der Projektentwicklung Bestand haben. Die Evaluation der Maßnahmen dient dem Erkenntnisgewinn z. B. über Bedarfsgerechtheit, Chancengerechtigkeit, Teilhabe und Gesundheitsgewinn. Die regelmäßige Information der Bevölkerung unterstützt zum einen die Maßnahmenbewerbung, zum anderen die Gewinnung weiterer aktiv Mitwirkender.

Sowohl in Mansfeld-Südharz als auch im Bördekreis bewährten sich Steuerkreise als strategische Planungsinstrumente. Ihre interdisziplinäre Zusammensetzung förderte die Akzeptanz in allen Verwaltungsebenen.

Kompetenzen und Qualifizierung

Bewegungsförderung hat viele Facetten und erfordert fachliche Kompetenzen, die nicht automatisch bei den regionalen Akteur*innen vorhanden sind. Vorhandenes Fachwissen bestimmter Professionen wie Physiotherapeut*innen, Wanderführer*innen oder Übungsleiter*innen sind Ausgangspunkt der nötigen Qualifizierungsoffensive für mehr Bewegung im Ort. Professionelle Arbeitspartner*innen und Laien benötigen dazu angebotsspezifische Fachkenntnisse. Hierfür müssen Ausbildungsangebote bereitgestellt werden. Um die Nachhaltigkeit und Qualität der Bewegungsangebote zu sichern, sollten langfristig Aufbauqualifizierungen eingeplant werden.

In den beiden begleiteten Landkreisen wurden neun verschiedene Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für Interessierte angeboten. Insgesamt wurden

in Mansfeld-Südharz 130 Personen fortgebildet, 111 waren es im Landkreis Börde. 62 von ihnen engagieren sich auch nach Projektende als „Kümmerer“.

Angebote

Um langfristige Wirkungen zu erzielen, ist ein Mix aus strukturellen verhältnisbezogenen und verhaltensorientierten Maßnahmen nötig, die bei regionalen Institutionen oder im öffentlichen Raum verortet sind. Barrierearme Wege zwischen Ortschaften fördern das Bewegungsverhalten der Bewohner*innen zu Fuß, mit dem Rad, dem Kinderwagen oder dem Rollator. Bouleflächen animieren generationsübergreifend zu mehr Bewegung. Ein wöchentlicher Bewegungstreff stiftet bewegte Gemeinschaftserlebnisse.

In Mansfeld-Südharz und im Bördekreis wurden insgesamt zehn verschiedene Maßnahmen umgesetzt: AlltagsTraining im Quartier, Barrierearme (Wander-)Wege, Bewegungstreff, Boule, ErlebniSTanz, Bewegungsparcours, Rollatortraining, Teppichcurling und Wassergymnastik bzw. Aquafitness.

Ressourcen

Die Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune braucht finanzielle, personelle und zeitliche Ressourcen sowie eine angemessene Infrastruktur. Förderprogramme können beim Aufbau helfen und Kooperationspartner*innen mit fachlichem Knowhow unterstützen. Damit das Ganze aber keine begrenzte Aktion bleibt, müssen der perspektivische Aufwand, wie die Betreuung der Maßnahmen und die Folgekosten z. B. für die Wartung von Parcoursgeräten oder Bouleflächen berücksichtigt werden.

In den beiden Modellregionen wurden die finanziellen Ressourcen für die Projektentwicklung vom GKV-Bündnis bereitgestellt. Die regionalen Akteur*innen brachten umfangreiche personelle und zeitliche Ressourcen ein, die Kommunalverwaltung unterstützte mit Infrastruktur.

Fazit

Mit Hilfe des beschriebenen methodischen Vorgehens ist es in den beiden Landkreisen gelungen, nachhaltig Bewegungsorte zu schaffen. Dass die regionalen Akteur*innen auf Bürgerbeteiligung setzten, trug wesentlich zum Erfolg bei. Die umgesetzten Maßnahmen förderten und fördern das Bewegungsverhalten der Menschen der Regionen. Sie tragen zu einer bewegungsfördernden Infrastruktur bei. Insgesamt sind sie Teil einer bewegungsfördernden Gesamtpolitik.

Ansprechpartner*innen und Unterstützung finden Sie hier!

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustr. 11, 39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 288 683 - 0; E-Mail: senioren@lvg-lsa.de; Internet: www.lvg-lsa.de

Landkreis Mansfeld-Südharz
Rudolf-Breitscheid-Straße 20/22
06526 Sangerhausen

Landkreis Börde
Bornsche Straße 2
39340 Haldensleben

Fotos: LVG
Auflage: 2.000
Erschienen: 2022

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.