

Impulsgeber Bewegungsförderung

Hintergrund

Im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ wurde untersucht, inwieweit ein auf Bundesebene konzipierter Lebensweltansatz gelingen kann, der durch die Bereitstellung verschiedener Leistungen unterstützt wird. Als Kernstück ist der Impulsgeber Bewegungsförderung entstanden; ein digitales Planungstool zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen, in dem diese Unterstützungsleistungen gebündelt sind.

Das Konzept von „Älter werden in Balance“ sah als Teil der Implementierungsstrategie das Bereitstellen eines Baukastens u. a. mit validierten Instrumenten zur Ist-/Bestands- und Bedarfsanalyse von Bewegungsförderung sowie eines entsprechenden Auswertungsservices vor. Zunächst wurden daher die Bedarfe der Akteurinnen und Akteure auf kommunaler und Landesebene und die Form der Aufbereitung ermittelt. Daraus ergab sich die Umsetzung des [Impulsgeber Bewegungsförderung](#) als modulares, digitales Planungstool, um kommunale Akteurinnen und Akteure dabei zu unterstützen, langfristig Bewegungsförderung in Prozesse, Strukturen und Entscheidungen von Kommunen zu integrieren. Übergeordnetes Ziel war die Verbesserung der Mobilität älterer Menschen. Die Aufbereitung der Inhalte sowie letztlich die User-Experience im IB wurden mehrfach getestet, um die Nutzbarkeit des Onlineangebotes zu gewährleisten sowie die Erreichbarkeit der Zielgruppe sicherzustellen.

Im weiteren Verlauf wird das wissenschaftliche Vorgehen bis zum Live-Gang des Impulsgeber Bewegungsförderung und darüber hinaus dargestellt.

Entwicklung

Die Erstellung des Planungstools erfolgte zunächst anhand unterschiedlicher methodischer Vorgehensweisen, abhängig vom erarbeiteten Modul.

Das Modul „Infomaterialien“ soll kommunalen Akteurinnen und Akteuren wissenschaftlich fundiert zu diversen gesundheitsbezogenen Themen und Präventionspotentialen im Kontext von Bewegungsförderung im Alter informieren und sensibilisieren. Die mit kommunalen Akteurinnen und Akteuren sowie Personen aus Landesvereinigungen/-zentren für Gesundheit durchgeführten qualitativen Interviews dienten dazu Bedarfe und Wünsche zu ermitteln. Anhand dessen wurden Kurzkonzepte für Infomaterialien verfasst. Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelten auf Basis dessen Materialien, die im Anschluss von Modellregionen auf Verständlichkeit, Nützlichkeit und Informationsgehalt geprüft wurden.

Das Modul „Projektsammlung“ soll kommunalen Akteurinnen und Akteuren bewegungsförderliche Maßnahmen und ihre wissenschaftliche Absicherung transparent und systematisch präsentieren. Es sollen damit auch Ideen für die Umsetzung von Maßnahmen gefördert werden. Vorgeschaltet wurden eine systematische Literatursuche und Recherchen in nationalen Projektdatenbanken. Die recherchierten Maßnahmen wurden hinsichtlich ihrer wissenschaftlichen Absicherung eingeordnet und in einem praxisorientierten Format nach den Bedarfen der kommunalen Akteurinnen und Akteure aufbereitet. Die Stufen der wissenschaftlichen Absicherung wurden auf Basis der Kriterien von De

Bock, Dietrich und Rehfuess erstellt¹. Die Einteilung soll dazu dienen, Nutzerinnen und Nutzern der Projektsammlung ersichtlich zu machen, welche Projekte bereits evaluiert wurden und möglichst viele positive Effekte erzielt haben. Dadurch wird den Nutzenden ermöglicht, die Entwicklung neuer Projekte oder die Anforderungen einer Weiterentwicklung eines Projekts nachzuvollziehen.

Das Modul „IST-Analyse“ soll zu einer aussagekräftigen Evaluation sowie einer evidenzgeleiteten Interventionsplanung und -durchführung verhelfen, indem konkrete Handlungshilfen in Form spezifischer und sich ergänzender Assessmentinstrumente angeboten werden. Die Instrumente wurden von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in einer systematischen Recherche identifiziert, kategorisiert, bewertet und als sich ergänzendes Set zusammengestellt. Ein Instrument wurde als vielversprechend beurteilt, wenn sich dieses entweder speziell an die Zielgruppe der älteren Menschen richtet, ausreichend getestet ist bzw. Vergleichsdaten für die Interpretation der Ergebnisse liefert oder besonders praktikabel für Kommunen ist. Die als vielversprechend identifizierten Instrumente wurden daraufhin von den Modellregionen des Programms auf Eignung beurteilt. Keines der identifizierten Audit-Instrumente erwies sich dabei als passgenau für den deutschsprachigen Raum. Die Besonderheiten städtischer und ländlicher Kontexte sowie verschiedene Dimensionen des Bewegungsverhaltens wurden nicht hinreichend berücksichtigt. Um diese Defizite auszugleichen wurde von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in Kooperation mit der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (Dr. Birgit Sperlich) das variabel einsetzbare Audit-Instrument KomBus (Kommunale Bewegungsverhältnisse untersuchen) entwickelt, pilotiert und in den Impulsgeber Bewegungsförderung integriert.

Der passend zum Modul „IST-Analyse“ entwickelte „Auswertungsservice“ soll registrierten kommunalen Akteurinnen und Akteuren eine quantitative Auswertung ihrer Bestands- und Bedarfsanalyse in Form der enthaltenen Fragebögen (ALPHA und NEWS) sowie eine grafische Darstellung der Ergebnisse erlauben. Er bietet demnach kommunalen Akteurinnen und Akteuren die Möglichkeit, einen für ihre Bedarfe passenden Fragebogen auszuwählen und daraus eine Befragung zu erstellen, diese zu versenden sowie auswerten zu lassen. Der Auswertungsservice ist benutzerfreundlich aufgebaut und ohne wissenschaftliche Vorerfahrung bedienbar. So soll das evidenzbasierte Arbeiten mit validierten Instrumenten in Kommunen gefördert und erleichtert werden.

Evaluationen

Vor und nach Finalisierung sowie Online-Schaltung des Impulsgeber Bewegungsförderung wurden Testungen durch Nutzende durchgeführt und das Planungstool evaluiert.

1. Nutzertestung vor Onlinegang

Ziele

Ziel der Testung durch Nutzende ist die Website-Evaluation des Impulsgeber Bewegungsförderung mit dem Fokus auf der User Experience. Die erste Testung durch Nutzende wurde vor Finalisierung sowie Online-Schaltung des IB durchgeführt. Aus Sicht der potenziell Nutzenden wurden die Wahrnehmung

¹ De Bock, F., Dietrich, M. & Rehfuess, E. (2020). Evidenzbasierte Prävention und Gesundheitsförderung. Memorandum der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://doi.org/10.17623/BZGA:2020-EPGF-DE-1.0>

und das Erleben des Planungstools bewertet sowie notwendige Änderungsbedarfe identifiziert. Die Testung durch Nutzende berücksichtigt dabei sowohl aufgabenbezogene Aspekte einer Website wie die Usability und den Inhalt sowie nicht aufgabenbezogene Aspekte wie Ästhetik. Kombiniert bedingen diese Aspekte die Bewertung der Website und damit auch die Akzeptanz und das Nutzungsverhalten.

Methode

Zielgruppe der Testung waren kommunale Akteurinnen und Akteure aus ganz Deutschland, die in der Gesundheits- und Bewegungsförderung tätig sind. Die Teilnehmenden sollten möglichst mit dem Thema Bewegungsförderung älterer Menschen vertraut sein.

Die Website-Evaluation des Impulsgeber Bewegungsförderung wurde anhand eines Mixed-Methods-Designs durchgeführt. Die Testung bestand aus Online-Einzelexplorationen. Es erfolgte zunächst eine Testphase, in welcher die Teilnehmenden im Vorfeld der Befragungen die Möglichkeit erhielten, sich einen ausführlichen Eindruck von dem Planungstool zu machen. Qualitative Interviews und quantitative Befragungen erfolgten im Anschluss an die Testphase.

Die qualitative Befragung erfolgte mittels halbstrukturierter qualitativer Interviews. Diese wurden per Videokonferenz von einem externen Dienstleister durchgeführt. Neben einer vertiefenden Betrachtung der oben gelisteten Aspekte der Website-Evaluation wurden die Teilnehmenden der qualitativen Interviews zusätzlich noch zum Logo des Impulsgeber Bewegungsförderung interviewt.

Die quantitative Befragung erfolgte mit Hilfe der BZgA Toolbox² und ermöglichte eine grundlegende Bewertung der User-Experience-Konstrukte Inhalt, Usability, Ästhetik, Seriosität, Gesamtbewertung und Gesamteindruck.

Anschließend wurden die Ergebnisse zusammengeführt und aufbereitet, sodass notwendige Änderungsbedarfe identifiziert und umgesetzt werden konnten.

Ergebnisse

Der Impulsgeber Bewegungsförderung hinterließ bei den Teilnehmenden einen positiven Ersteindruck als ansprechend gestaltetes Tool mit gebündelten Informationen zum Thema Bewegungsförderung bei älteren Menschen. Allerdings wurden die Textfülle und die Bedienbarkeit in dieser Version noch kritisch gesehen.

Bei der Gestaltung gefielen den Testenden die Farben und die Grafiken sowie grundsätzlich auch der schlüssige Aufbau des Tools.

Das Logo gefiel den Testenden in der Farbgestaltung und Schlichtheit. Mit den Punkten wurden Impulse, Bewegung oder Projektschritte verbunden. Allerdings wurde das Logo als solches erst auf Hinweise seitens der Interviewerinnen und Interviewer erkannt. Einen Wiedererkennungswert maß ihm auch nur die Hälfte der Teilnehmenden zu.

Keiner der Teilnehmenden schloss einen Wiederbesuch der Seite aus. Der Impulsgeber Bewegungsförderung werde wegen der gebündelten Informationen zum Thema Bewegungsförderung bei älteren Menschen wiederholt besucht. Die Intention für den Wiederbesuch reichte dabei von Inspiration über Reflexion der eigenen Arbeit bis zu Wissensvertiefung. Auch die Weiterempfehlung an Kolleginnen und Kollegen oder Projektpartnerinnen und -partner würde aus diesen Gründen erfolgen.

² Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o. D.). *Methoden und Verfahren*.
<https://www.bzga.de/forschung/methoden-und-verfahren/>

Insgesamt wurde der Impulsgeber Bewegungsförderung als hilfreiche Unterstützung im Arbeitsalltag wahrgenommen. Der Nutzwert wurde als groß eingeschätzt, besonders von den Interviewten, die sich in einer kommunalen Anstellung befinden.

Die in den Befragungen ermittelten Änderungsbedarfe am Impulsgeber Bewegungsförderung wurden gesammelt und ausgewertet. Verbesserungsbedarf wurde insbesondere im Bereich Usability ermittelt und es sollte ein größerer Praxisbezug hergestellt werden. Nach abschließender Überarbeitung wurde der Impulsgeber letztlich Anfang 2022 online geschaltet und erneut im Rahmen einer Pilotierung getestet.

2. Nutzertestung nach Onlinegang und Pilotierung

Ziele

Kommunale Akteurinnen und Akteure sollten den Impulsgeber Bewegungsförderung zum Auf- und Ausbau bewegungsförderlicher Strukturen in ihrer täglichen Arbeit nutzen. Unter Einbeziehung älterer Bürgerinnen und Bürger sollten mithilfe des Impulsgeber Bewegungsförderung kommunale Bedarfe identifiziert und darauf basierend verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen entwickelt und umgesetzt werden.

Methode

Mit Unterstützung drei hessischer Modellkommunen sollte in diesem Pilotierungsprojekt untersucht werden, ob und wie kommunale Akteurinnen und Akteure den Impulsgeber Bewegungsförderung im Arbeitsalltag nutzten. Zudem sollte untersucht werden wie hilfreich dieser bei der Planung, Entwicklung und Implementierung von bewegungsfördernden Maßnahmen war. Dazu erfolgte zum einen eine qualitative Prozessevaluation, angelegt als Zeitreihenanalyse, bei der dieselben Personen zu zwei Zeitpunkten interviewt wurden. Die qualitative Datenerhebung wurde in Form von halbstrukturierten Telefoninterviews mit verschiedenen am Projekt beteiligten Akteurinnen und Akteuren aus den Modellkommunen durchgeführt. Während in der ersten Erhebung die Ausgangsvoraussetzungen erhoben wurden, ging es in der zweiten Erhebung (etwa vier Monate später) um die Entwicklung der Erwartungen und um die Erfahrungen im Pilotierungsprojekt.

Darüber hinaus wurden zu zwei Zeitpunkten quantitative Befragungen durchgeführt. Mithilfe eines Website-Monitorings mit den an der Pilotierung beteiligten Akteurinnen und Akteuren aus den Modellkommunen sollten nähere Erkenntnisse zur User Experience des Impulsgeber Bewegungsförderung erschlossen werden. Die Beteiligten erhielten über eine gesonderte Registrierung Zugang zum Impulsgeber Bewegungsförderung, sodass die Nutzungsdaten nach Modellkommune, aber nicht nach Individuum ausgewertet werden konnten. Die erste Befragung erfolgte gemeinsam mit den qualitativen Interviews im Sommer 2021, also vor Online-Schaltung des Impulsgeber Bewegungsförderung. Im Sinne der kontinuierlichen Qualitätssicherung erfolgte zudem eine zweite Befragung im Sommer 2022, also nach Online-Schaltung. Die Befragten machten Angaben zu insgesamt 26 Aussagen rund um die Nutzungsdaten „Anzahl der Besuche“, „Seitenaufrufe“, „Aktionen“, „Downloads“ und „Dauer der Nutzung pro Besuch“.

Daneben wurde zum anderen in einem quantitativen Teil Als Nutzungsdaten wurden die Anzahl der Besuche, Seitenaufrufe, Aktionen, Downloads und die Dauer der Nutzung pro Besuch angewendet.

Ergebnisse

Die im Rahmen der Pilotierung erfolgten qualitativen Interviews zeigten im Ergebnis, dass die Nutzung sich auf ein bis drei Mal pro Woche belief. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass bei der Anwendung des Impulsgeber Bewegungsförderung zunächst die einzelnen Schritte der Prozessgrafik der Reihe nach angeschaut und später intensiv der jeweils aktuelle Prozessschritt oder weitere Inhalte genutzt wurden. Des Weiteren weisen die Ergebnisse darauf hin, dass für den Strukturaufbau mithilfe des Impulsgeber Bewegungsförderung vor allem eine Person, die den Willen und die Möglichkeit hat, sich intensiv um das Thema zu kümmern notwendig ist. Zudem wurde der Wunsch nach einem höheren Stellenwert der Bewegungsförderung bei politischen Entscheidungstragenden ersichtlich, um mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung aktiv am Aufbau von bewegungsfördernden kommunalen Strukturen arbeiten zu können. Darüber hinaus konnten mithilfe der qualitativen Interviews zehn Thesen entwickelt werden, die unter anderem gute Hinweise auf eine Weiterentwicklung des Impulsgeber Bewegungsförderung bieten.

Über das Website-Monitoring konnte unter anderem festgestellt werden, dass insbesondere die Module „Infomaterialien“ und „Projektsammlung“ von den Modellkommunen genutzt wurden. Hier wurden verschiedene Materialien heruntergeladen, um diese offline zu nutzen. In der Regel verbrachten die Mitarbeitenden der Modellkommunen mehr als 10 Minuten pro Besuch auf dem Impulsgeber Bewegungsförderung.

Insgesamt weisen die Ergebnisse der Evaluation darauf hin, dass die Nutzung des Impulsgeber Bewegungsförderung von den Akteurinnen und Akteuren gut angenommen und als hilfreiches Instrument zum strukturellen Aufbau von Bewegungsförderung älterer Menschen im kommunalen Setting wahrgenommen wurde. Zudem scheint der Impulsgeber Bewegungsförderung für Akteurinnen und Akteure gute Argumente und Materialien gegenüber politischen Entscheidungstragenden anzubieten und bei der Handlungs- und Strategieentwicklung unterstützend zu wirken.

Fazit

Der Impulsgeber Bewegungsförderung ist als digitale Planungshilfe konzipiert, welcher wissenschaftlich geprüfte Informationen, Handlungsempfehlungen und evidenzbasierte Projektbeispiele zur Verfügung stellt. Er ist bundesweit allen interessierten Akteurinnen und Akteuren kostenlos zugänglich und zeitlich unabhängig nutzbar. Durch den modularen Aufbau und die Orientierung an einem standardisierten Prozess, der flexibel je nach Kontext ausgelegt werden kann, ist der Impulsgeber Bewegungsförderung in jeder Projektphase, von der Planung über die Umsetzung bis zur Evaluation bewegungsfördernder Maßnahmen und zum Aufbau bewegungsfördernder kommunaler Strukturen in unterschiedlichen kommunalen Kontexten nutzbar.

Der Impulsgeber Bewegungsförderung versteht sich als dynamisches Unterstützungsangebot, das jederzeit sowohl hinsichtlich der Funktionalität als auch der Inhalte erweiterbar ist und stetig entsprechend angepasst wird.