

Projekt

GESTALT-kompakt

Ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Prävention demenzieller Erkrankungen in Erlangen

Stand: November 2021

Kurzzusammenfassung:

Das umfassende Bewegungsprogramm für ältere Menschen kombiniert strukturierte Übungen, Spiele, Tänze und andere Bewegungsformen mit Geselligkeit und Theorie über Demenz und gesundheitsförderliches Verhalten.

Über das Projekt

Klassifizierung

- BZgA: Best Evidence

Zielgruppe

- Ältere Menschen (< 80 Jahre)

Themen

- Bewegungsprogramme und Angebote
- Ältere Menschen mit erhöhten Zugangsbarrieren (z. B. Personen mit niedrigem Einkommen)

GESTALT-kompakt (=„GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“) ist ein zwölf Einheiten umfassendes Bewegungsprogramm für ältere Menschen, welches in strukturierten Übungen, Spiele, Tänze und andere Bewegungsformen mit Geselligkeit und Theorie über Demenz und gesundheitsförderliches Verhalten kombiniert. Die Inhalte bestehen stets aus einer Kombination von sozialen, physischen und kognitiven Anreizen. Das Programm wurde von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg zur Prävention demenzieller Erkrankungen entwickelt und wird in Form eines wöchentlichen Trainings in der Gruppe umgesetzt. „Gestalt-kompakt“ ist damit eine Weiterentwicklung des ursprünglich 40 Einheiten umfassenden, multimodalen und evidenzbasierten Bewegungsprogramms GESTALT, welches dadurch an die Anforderungen des GKV-Leitfadens und die der Präventionsanbieter angepasst wurde.

Ziel(e)

Ziele auf individueller Ebene:

- Stärkung der physischen, kognitiven und psycho-sozialen Ressourcen der Teilnehmenden
- Nachhaltige Heranführung an einen aktiven Lebensstil

Ziele auf struktureller Ebene:

- Aufbau nachhaltiger gesundheits- bzw. bewegungsfreundlicher Strukturen
- Nachhaltige Fortführung des GESTALT-Angebots in der Kommune

Projektzeitraum

- Erprobung und Evaluierung des GESTALT-Bewegungsprogramms (2010-2013)
- Entwicklung, Erprobung und Evaluierung des Bewegungsprogramms GESTALT-kompakt (2014-2016)
- Fortlaufende GESTALT-kompakt Bewegungskurse und Transfer des Bewegungsprogramms auf neue Kommunen in Bayern und Nordrhein-Westfalen (fortlaufend)

Maßnahmen/Arbeitsprogramm

- Zwölfwöchiges, ganzheitliches Bewegungsprogramm mit wöchentlicher Trainingseinheit von 90 Minuten inkl. Theorie-Einheit
- Durchführung in der Gruppe und Anleitung durch eine Übungsleiterin oder einen Übungsleiter
- Verschiedene Übungen zur körperlichen, geistigen und sozial-emotionalen Aktivierung
- Einbindung weiterer Aktivitätsanregungen und Exkursionen wie Kegeln, Nordic Walking oder Minigolf, um regelmäßige Bewegung auch nach Ablauf des Programms aufrechtzuerhalten
- Theorie-Einheiten, die Raum für Gespräche über Motive zur Bewegung, Gründe von Bewegungsmangel, persönliche Erfahrungen und vieles mehr bieten

Ergebnisse

- Die Evaluation des Modellprojekts zu GESTALT-kompakt hat eine überwiegend hohe Zufriedenheit mit dem Bewegungsprogramm gezeigt (bezogen auf die Dauer des Bewegungsprogramms und die Bewegungsberatung)
- Angebot bringt überwiegend sozial schwache, körperlich inaktive und isolierte ältere Menschen zusammen
- In Erlangen haben sich relativ feste GESTALT-kompakt Gruppen gebildet, die von den Teilnehmenden dauerhaft besucht werden
- Durch Aktivitätsanregungen während des Programms steigt die Chance auf eine Weiterführung der Bewegungsaktivitäten auch nach Abschluss des Programms
- Nachhaltige Verankerung des GESTALT-kompakt Programms in einigen Kommunen (zwei Städte und zwei Landkreise)

- Entwicklung von Manualen, die neben dem Stundenaufbau hinsichtlich der bewegungspraktischen Inhalte auch die Themen für die Beratung der Teilnehmenden beinhalten

Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)
- Nachgewiesen effektiv (BZgA Best Evidence)

Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

Zielgruppe

- ältere Erwachsene ab 60 Jahren, die ein erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen haben, bei denen aber keine derartige Erkrankung diagnostiziert worden ist und die schon länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv gewesen sind
- insbesondere sozial-benachteiligte Personen, die über geringe soziale Kontakte verfügen

Teilnahmevoraussetzung

- Keine diagnostizierte Demenzerkrankung
- Teilnahme ab 60 Jahren möglich
- Keine bis geringe körperliche Einschränkungen
- Keine Bedingung, aber Zielsetzung/Absicht des Programms: Gewinnung von sozial schwächeren oder sozial wenig eingebundenen Personen für die Bewegungskurse

Empfehlungen zur personellen Ausstattung

- Übungsleiter und Übungsleiterinnen von GESTALT-kompakt sollten eine fundierte Ausbildung im Bereich des Sports und mehrjährige Erfahrung in der Arbeit mit älteren Erwachsenen haben. Zudem müssen Übungsleiter und Übungsleiterinnen vor der Durchführung eines GESTALT-Kurses eine entsprechende Schulung zum GESTALT-Bewegungsprogramm (angeboten durch das DSS) absolviert haben. Wenn im Rahmen von Projekten Übungsleitungskosten über Krankenkassen finanziert werden sollen, muss die Übungsleitung die im Leitfaden Prävention (§20 SGB V, S. 52) vorgeschriebene Qualifikation vorweisen.
- Es ist sinnvoll eine Koordinationsstelle für GESTALT-kompakt einzurichten (mindestens 0,25 Stellenanteil). Diese kümmert sich um den Aufbau eines kommunalen Netzwerks, das die Bewegungskurse plant und in die Nachhaltigkeit überführt. Außerdem ist der Koordinator oder die Koordinatorin zentrale Ansprechperson für interessierte Personen, verwaltet die Anmeldungen, hält den Kontakt zu den Übungsleitungen und vernetzt diese miteinander (z. B. im Rahmen regelmäßig stattfindender Netzwerktreffen).

Finanzieller Rahmen

- In den Projekten zu GESTALT-kompakt wird mit ca. 50-60 Euro pro Übungseinheit kalkuliert. Die Exkursionen werden ebenfalls mit diesem Satz vergütet. Damit sollen sämtliche Unkosten abgedeckt sein (Honorar Übungsleitung, Versicherung der Teilnehmenden, Raummieten etc.)
- Um GESTALT-kompakt nachhaltig anbieten zu können, sollte in der Kommune eine adäquate Möglichkeit der Finanzierung der Bewegungskurse abgestimmt werden. Hierzu gehört auch die Möglichkeit einer (Teil-)Erstattung von Teilnehmendenbeiträgen für Personen mit niedrigem Einkommen.
- Für die Durchführung von GESTALT-kompakt werden bestimmte Materialien benötigt. Pro Kurs/Kursstandort sind, je nach vorhandener Ausstattung, mit ca. 1.250,- Euro zu rechnen, sollte alles neu angeschafft werden müssen.

Empfohlene Implementierungsschritte

Die Implementierung von GESTALT-kompakt wurde in bisherigen Projekten durch eine kooperative Planungsgruppe begleitet und folgte folgenden Schritten:

- Aufbau einer kooperativen Planungsgruppe mit unterschiedlichen kommunalen Akteurinnen und Akteuren (Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -träger, wissenschaftliche Partner, Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe)

- Abstimmung einer Strategie zur Gewinnung von Teilnehmenden (insbesondere Ansprache der schwer zu erreichenden Zielgruppe)
- Gemeinsame Planung der GESTALT-kompakt Kurse in der Kommune (Räume, Übungsleitungen etc.)
- Schulung von Übungsleitenden für GESTALT-kompakt
- Zeitliche Planung der Kurse unter Berücksichtigung von Ferienzeiten und Schließzeiten genutzter Räume
- Nachhaltige Absicherung der Bewegungskurse in der Kommune, inklusive eines Konzepts zur Erstattung von Beiträgen für Personen mit niedrigem Einkommen

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Erfolgsfaktoren:

- Entwicklung von Strukturen zur Gewinnung schwer erreichbarer Seniorinnen und Senioren (z. B. durch den Aufbau eines Multiplikatoren-Netzwerks)
- Weiterführung der GESTALT-Gruppen zur nachhaltigen Beibehaltung des Bewegungsverhaltens durch Folgeangebote
- Nachhaltige Verankerung der Koordination der Programme in den lokalen Strukturen zur Gewinnung von neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- Einrichten einer kooperativen Planungsgruppe unter Einbezug verschiedener Kooperationspartner aus der Praxis, der Politik, der Wissenschaft und ggf. der Zielgruppe
- Beteiligung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Angebotsgestaltung (z. B. der Aktivitätsanregungen und Exkursionen) und der Teilnehmerwerbung
- Wohnortnahe Kurs-Räumlichkeiten
- Schulung der Übungsleitenden durch das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Kooperation(en)

- Evidenzbasiert, wissenschaftlich entwickelt und betreut vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
- Zusammenarbeit zwischen Präventionsanbietern der Region, lokalen Sportvereinen, kommunalen Ämtern (z. B. Seniorenamt, Sportamt, Gesundheitsamt), Vertreterinnen und Vertretern aus der Zielgruppe, Vertreterinnen und Vertretern aus der Politik, Ärztinnen und Ärzten, die in der Kommune tätig sind

Anlagen

Streber, A., Abu-Omar, K., Hentschke, C., & Rütten, A. (2017). A multicenter controlled study for dementia prevention through physical, cognitive and social activities: GESTALT-kompakt. *Clinical Interventions in Aging*, 2017(12), 2109-2121.

https://www.researchgate.net/publication/321788541_A_multicenter_controlled_study_for_dementia_prevention_through_physical_cognitive_and_social_activities_-_GESTALT-kompakt

Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

- Projektwebsite
www.gestalt-kompetenzzentrum.de
- Wettbewerb „Älter werden in Balance“:
https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungsfuer-aeltere/veranstaltungen/2016/kommunaler-wettbewerb/beitraege/detail/?tx_wwbzgakommwettbewerb_fe1%5Bbeitrag%5D=125&tx_wwbzgakommwettbewerb_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwbzgakommwettbewerb_fe1%5Bcontroller%5D=Beitrag&cHash=ba2ec64b36ba56d5bc9231b54a3f530b
- Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (GESTALT)
<https://www.sport.fau.de/das-institut/forschung/public-health-und-bewegung/forschungsprojekte/gestalt-projekte/>
- Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (GESTALT-kompakt)
<https://www.sport.fau.de/das-institut/forschung/public-health-und-bewegung/forschungsprojekte/gestalt-projekte/gestalt-kompakt/>

Kontakt

Für Fragen und Anliegen um das Programm:

Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Gebbertstr. 123b
91058 Erlangen

Ansprechperson: Tobias Fleuren

E-Mail: sport-gestalt@fau.de

Telefon: +49 9131/85-25004

Internet: www.gestalt-kompetenzzentrum.de

Für Fragen und Anliegen um die Praxis von GESTALT-Kompakt:

Stadt Erlangen

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Fahrstraße 18

91054 Erlangen

Ansprechpartnerin: Uta Barusel

E-Mail: uta.barusel@stadt.erlangen.de

Telefon: +49 9131/86-2083