**Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse**

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht* ***an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte*** *und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

*Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ - zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Projektnummer** | 2471 |
| **Projekttitel** | Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim |
| **Projektträger/in** | ASKÖ Landesverband Kärnten |
| **Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten** | 25 Monate |
| **Schwerpunktzielgruppe/n** | 01.04.2014 – 30.04.2016 |
| **Erreichte Zielgruppengröße** | 9.071 Teilnahmen an Bewegungseinheiten und Generationen-FIT-Festen |
| **Zentrale Kooperationspartner/innen** | Seniorenwohnhäuser, Kindergärten, Volksschulen |
| **Autoren/Autorinnen** | Mag.a Claudia Kraxner, Mag. (FH) Roland Deutsch |
| **Emailadresse/n Ansprechpartner/innen** | Claudia.kraxner@askoe-kaernten.at |
| **Weblink/Homepage** | [www.askoe-kaernten.at](http://www.askoe-kaernten.at), [www.seniorensport.at](http://www.seniorensport.at) |
| **Datum** | 31.07.2016 |

## Kurzzusammenfassung

Ein gesundes und aktives Altern und seine Förderung sollten bereits frühzeitig beginnen. „Gesundes Altern“ ist nicht als Aufgabe allein für das Alter zu begreifen, sondern als lebenslanger Prozess zu verstehen. Gesundheit und deren Förderung als lebenslanges Thema betrifft alle Generationen und wird gemeinsam gestaltet und erfahren.

Ziele

1.Installation von neuen, gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in Seniorenwohnheimen = SWH

2.Veranstaltung regelmäßiger Generationen-FIT-Feste

3.Steigerung des subjektiven Wohlbefindens der teilnehmenden BewohnerInnen von SWH

4.Gemeinsames Lehren und Lernen von früheren und aktuellen Bewegungsspielen aller Altersgruppen

5.Empowerment durch gezielte Schulungen und Fortbildungen

Zielgruppen/Setting

BewohnerInnen von SWH deren Angehörige, Kindergärten/Schulen, BetreuerInnen in SWH in gesamt 10 Kärntner und Steiermärkischen SWH

Maßnahmen

* Wöchentliche, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für aktive BewohnerInnen weniger aktive BewohnerInnen von SWH
* Monatliche Generationen-FIT-Feste für alle BewohnerInnen und deren Angehörige sowie Kooperationen mit Kindergärten u./o. Volksschulen
* Erhebung des subjektiven Wohlbefindens der teilnehmenden BewohnerInnen von SWH
* Zusatzschulung/Fortbildung: intergenerative Bewegungsangebote im SWH
* Sicherung der Nachhaltigkeit durch Hilfestellung bei der Weiterentwicklung der Bewegungs-angebote/Generationen-FIT-Feste nach offiziellem Projektende

Laufzeit: März 2014 - Apirl 2016

**Ergebnisse/Lernerfahrungen:**

Gesamt nahmen ca. 400 Personen von 500 kalkulierten Senioren an Bewegungseinheiten teil.

Die Generationen-FIT-Feste wurden teilweise mit über 50 Personen abgehalten. Von den 500 kalkulierten teilnehmenden Angehörigen konnten nur ca. 150 erreicht werden. Die Gesamtanzahl der teilnehmenden Kinder bzw. SchülerInnen wurde mit über 300 Kindern und SchülerInnen sehr gut erreicht.

Bei den 4 Fortbildungen nahmen ca. 80 BewegungsbetreuerInnen teil - die geplante Anzahl wurde ums Doppelte übertroffen. Die Erreichung dieser MultiplikatorInnen gewährleistet eine gute Nachhaltigkeit.

## Projektkonzept

**Ausgangslage:**

Durch den demographischen Wandel - Anstieg des Anteils der älteren Menschen an der Bevölkerung und gleichzeitiges Absinken der unter 19-Jährigen - steigen auch die erwarteten Pflegefälle. Damit einher gehen mehrere "soziale Brennpunkte" (Verlust der Selbstständigkeit, individuelle Überforderung der Pflegenden, ökonomische Auswirkungen etc.).

Ein möglicher Lösungsansatz dieser "Pflegeproblematik" ist daher die physische und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen zu fördern, damit sie so lange wie möglich gesund, mental aktiv und vor allem auch selbstständig bleiben.

Besonders der Einsatz gezielter Bewegung zur Vermeidung von physischen und psychischen Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit ist von großer Bedeutung, speziell bei älteren Menschen ist regelmäßige Bewegung entscheidend für körperliche und geistige Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Körperliche Aktivität wirkt auch einer vorzeitigen Altersdemenz, die oftmals zu einem hohen Pflegeaufwand führen kann, entgegen.

Vor allem im Alter gilt Gesundheit als Basis für Zufriedenheit, Selbständigkeit und Lebensqualität. Ein gesundes und aktives Altern und seine Förderung sollten demnach bereits frühzeitig beginnen. „Gesundes Altern“ ist damit nicht als Aufgabe allein für das Alter zu begreifen, sondern wiederum als lebenslanger Prozess zu verstehen.

In diesem Kontext erscheint eine Verknüpfung der Ansätze zwischen Jung und Alt im Sinne einer generationsübergreifenden Gesundheitsförderung sinnvoll.

Es geht

* um ein gesundes Leben und Zusammenleben,
* um ein Miteinander der Generationen,
* um das Erkennen individueller Ressourcen,
* um Austausch und ein voneinander Lernen

Gesundheit und deren Förderung als lebenslanges Thema betrifft alle Generationen und wird gemeinsam gestaltet und erfahren.

**Ziele:**

1. Installation von neuen, gesundheitsorientierten **Bewegungsangeboten** (je 2 Angebote in insgesamt 10 teilnehmenden Seniorenwohnheimen – je 5 Seniorenwohnheime in Ktn und der Stmk) unter besonderer Berücksichtigung der **Partizipation** der Zielgruppen
2. Veranstaltung von regelmäßigen **Generationen-FIT-Festen**, um das gegenseitige Verständnis zwischen unterschiedlichen Altersgruppen zu stärken
3. **Gemeinsames Lehren und Lernen** von früheren und aktuellen Bewegungsspielen aller Altersgruppen, um das Gemeinschaftserlebnis zu verstärken
4. **Empowerment** durch gezielte Schulungen und Fortbildungen von BewegungsbetreuerInnen, Senioren-ÜbungsleiterInnen, -InstruktorInnen und Interessierten
5. **Steigerung** des subjektiven **Gesundheitszustandes** der teilnehmenden BewohnerInnen von Senioren-Wohnheimen

**Zielgruppen:**

* BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen
* Angehörige der BewohnerInnen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
* BetreuerInnen in Seniorenwohnheimen

**Setting:**

Das Projekt soll in Zusammenarbeit mit lokalen Seniorenwohnheimen und Senioreneinrichtungen (in ausgesuchten Gemeinden) in den Bundesländern Kärnten und Steiermark umgesetzt werden.

## Projektdurchführung

Folgende Maßnahmen und Aktivitäten wurden im Projekt umgesetzt:

* Wöchentliche, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für aktive BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen
* Wöchentliche, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für weniger aktive BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen
	+ Die wöchentlichen Bewegungseinheiten für aktive bzw. für weniger aktive BewohnerInnen der Seniorenwohnheime eignen sich wie geplant sehr gut für die Umsetzung bewegungsorientierter Gesundheitsförderung. Die Anzahl der TeilnehmerInnen spricht für eine hohe Akzeptanz und nach Rücksprache mit den TrainerInnen und den Verantwortlichen in den Seniorenwohnheimen werden diese sehr gerne in Anspruch genommen.
* Generationen-FIT-Feste für alle BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen in Kooperation mit lokalen Kindergärten und/oder Volksschulen
	+ Die Generationen-FIT-Feste fördern das Miteinander der einzelnen Generationen sehr gut. Allerdings ist hierbei zu sagen, dass die Koordination mit den Schulen bzw. Kindergärten sehr viel Zeit in Anspruch nimmt.
* Empowermentmaßnahmen: Zusatzschulung/Fortbildung für MitarbeiterInnen von Seniorenwohnheimen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, InstruktorInnen: intergenerative Bewegungsangebote im Seniorenwohnheim

Einerseits wollten wir bestehende ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen etc. mit diesen Fortbildungen optimal auf die (intergenerative) Arbeit in Seniorenwohnheimen vorbereiten, andererseits sollten interessierte Personen die Möglichkeit haben, sich diesem Setting zu nähern. Mit der Ausbildung von neuen Senioren-ÜbungsleiterInnen (diese Ausbildungen werden laufend von den ASKÖ Landesverbänden organisiert; die teilnehmenden Seniorenwohnheime haben die Möglichkeit, Interessenten kostenlos daran teilnehmen zu lassen) sollte die Nachhaltigkeit gefördert werden, sodass die Einheiten nach Projektende mit eigenen Ressourcen weitergeführt werden konnte.

Nach dem Projektstart 2014 und den erfolgreich angelaufenen Bewegungseinheiten sowie Generationen-FIT-Festen wurden diese Projektinhalte im Jahr 2015/2016 weiterhin wie geplant durchgeführt.

Es wurden weder an der Projektstruktur noch dem Projektkonzept relevante Änderungen vorgenommen.

Allerdings gab es einige Anpassungen hinsichtlich der Durchführung der Generationen-FIT-Feste. Hier wurde in einigen Häusern vom ursprünglichen Plan der zweistündigen Generationen-FIT-Feste hin und wieder abgegangen, da aus organisatorischen Gründen (seitens der Seniorenwohnheimes und/oder der Partnerinstitution) Generationen-FIT-Feste von längerer Dauer durchgeführt wurden. Inhalte der Feste wurden mit dem Kalenderjahr abgestimmt (z.B. Weihnachtsfest, Osterfest, …) und somit ergab sich durch die größere Teilnehmerzahl (alle BewohnerInnen des Seniorenwohnheims bzw. alle Kinder der Instituion) ein größerer organisatorischer Aufwand, der zusätzliches Personal in Anspruch nahm.

Ein entscheidender Lernprozess war das Erkennen der unterschiedlichen Auffassung bzgl. des Aktivitätslevels der BewohnerInnen. Durch die entsprechende Anpassung der Programminhalte konnten diese Erfahrungswerte in anderen Häusern übernommen werden und der Aufwand diesbezüglich wieder reduziert werden. Das Projektteam ist aber auf eine nachhaltige Durchführung der Bewegungseinheiten in den Seniorenwohnheimen bedacht. Dies erforderte eine rechtzeitige Abklärung bzgl. Weiterführung und –finanzierung der Bewegungseinheiten und Generationen-FIT-Festen. In Kärnten gelang es sogar das Projekt mit weiteren Fördergebern auf das gesamte Bundesland auszuweiten und die Projektinhalte auf sämtliche Seniorenwohnheime zu übertragen. In der Steiermark wurden die Bewegungseinheiten in drei Seniorenwohnheimen erfolgreich nach dem Auslaufen der geförderten Einheiten weitergeführt. Gespräche mit den anderen Häusern laufen bereits und scheinen sehr vielversprechend.

Die Bewegungseinheiten wurden sehr gerne in Anspruch genommen und werden teilweise nach Projektende weitergeführt.

Die Koordination der Generationen-FIT-Feste war sehr zeitintensiv und aufwändig, wobei die Anzahl der Generationen-FIT-Feste auch reduziert wurden und die dafür freiwerdenden finanziellen und zeitlichen Ressourcen mit weiteren Bewegungseinheiten abgedeckt worden sind. Nichtsdestotrotz waren und sind die Generationen-FIT-Feste eine Bereicherung für die BewohnerInnen. Dies lässt sich durch einfache Beobachtungen leicht erkennen (Freude an den Kindern, aktivere Teilnahme an den Spielen, eigene Schwierigkeiten treten in den Hintergrund, uvm.)

Die durchgeführten Aus- und Fortbildungen stellten eine Qualitätssicherung der ÜbungsleiterInnen dar und sollten weiterhin in regelmäßigen Abständen von den ASKÖ Landesverbänden zur Verfügung gestellt werden.

## Evaluationskonzept

Das Projekt wurde vom Projektteam selbst evaluiert. Folgende Gründe waren dafür ausschlaggebend:

* Die Leitung der Evaluation wurde von Mag. (FH) Roland Deutsch übernommen, der im Rahmen seiner Ausbildung und Berufserfahrungen bereits mehrfach mit Projektevaluierungen betraut war.
* Die Projektleiterin Mag. Claudia Kraxner weist ebenfalls zahlreiche Erfahrungen im Bereich Evaluation auf (einschlägige Fortbildung, Projekterfahrungen)
* Durch die Verwendung von eigenen Ressourcen wurden Kosten gespart
* Dem Verantwortlichen wurde genügend Zeit eingeräumt, die Evaluierung zu übernehmen.

Im Rahmen der Projektevaluation wurde sowohl eine Prozessevaluation als auch eine Ergebnis- sowie Strukturevaluation durchgeführt, die sich wie folgt zusammensetzte:

* Prozessevaluation:
	+ das Projektteam hielt regelmäßige Zwischenreflexionen ab, die darstellten, ob und welche Ziele bereits erreicht wurden, wie der weitere Projektverlauf geplant war und ob Verzögerungen erkennbar waren
	+ durch den ständigen Soll-Ist-Vergleich war es möglich, auf Abweichungen rechtzeitig und zielgerichtet zu reagieren
	+ Änderungen im Bereich des Umfelds, der Projektziele, des Projektablaufs, der Nachhaltigkeit etc. konnten somit ebenfalls aufgezeigt werden und dementsprechende Maßnahmen für den weiteren optimalen Projektverlauf durchgeführt werden
* Ergebnisevaluation:
	+ Wurden die Ziele nicht/teilweise/voll erfüllt?
	+ Warum wurden die Ziele nicht/teilweise erfüllt?
	+ Mit Hilfe einer Abschlussreflexion soll sichergestellt werden, ob die Zielgruppe erreicht wurde, der Projektaufbau und -ablauf geeignet waren und die Nachhaltigkeit gewährleistet wird. Weiters sollen die wichtigsten Hürden & Erfolgsfaktoren aufgezeigt sowie Lernerfahrungen und Empfehlungen dokumentiert werden
* Strukturevaluation:
	+ Waren die Rollen, Verantwortlichkeiten und Aufgaben der ProjektmitarbeiterInnen richtig verteil?
	+ Gab es Rollenkonflikte?

Evaluationsgegenstände waren:

* gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für aktive BewohnerInnen
* gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für weniger aktive BewohnerInnen
* Generationen-FIT-Feste
* Fortbildungsmaßnahmen für MitarbeiterInnen von Seniorenwohnheimen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen,…

Die Fragestellungen, Methoden und die Art der Durchführung waren vollkommen angemessen und halfen dem Projektteam bei der erfolgreichen Umsetzung des Projekts. Notwendige Änderungen wurden frühzeitig erkannt und somit ein weiterer positiver Projektverlauf sichergestellt. Die Evaluierungsergebnisse zeigen auf, dass die Ziele erreicht wurden.

## Projekt- und Evaluationsergebnisse

Nachstehend die wichtigsten Projektergebnisse in zusammengefasster Form:

* In der Projektlaufzeit wurden insgesamt 862 Bewegungseinheiten für die BewohnerInnen, sowie 265 Einheiten im Rahmen der Generationen-FIT-Feste durchgeführt
* Insgesamt konnten bis jetzt 9.071 Teilnahmen bei den Bewegungseinheiten gezählt werden. Bei den Generationen-FIT-Festen gab es 3.637 Teilnahmen.
* In der Steiermark sowie in Kärnten wurden im Berichtszeitraum jeweils zwei Fortbildungs-maßnahmen mit insgesamt 77 TeilnehmerInnen durchgeführt.
* Da die teilnehmenden BewohnerInnen der Seniorenwohnheime aus gesundheitlichen Gründen (wie bereits erwähnt) oft eine Befragung unmöglich gemacht haben, wurden MitarbeiterInnen über den Gesundheitszustand und mögliche Veränderungen der TeilnehmerInnen befragt. Die wichtigsten Ergebnisse waren:
	+ Das durchschnittliche Wohlbefinden der BewohnerInnen wird mit 9,5 angegeben, wobei 10 für den besten Wert und 1 für den schlechtesten Wert stand
	+ 77,8 % gaben an, dass die BewohnerInnen selbstständiger wurden
	+ 100 % sind mit den Inhalten der Bewegungseinheiten sehr zufrieden
	+ 100 % sind mit den Inhalten der Generationen-FIT-Fest (sehr) zufrieden
	+ 100 % dem Befragen interessieren sich für weitere Bewegungseinheiten in ihrem Seniorenwohnheim
* Die Gruppengrößen bei den Bewegungseinheiten von je 25 TeilnehmerInnen konnten aufgrund der oft schlechten kognitiven Verfassung – ein weiterer Grund sind die kleinen Bewegungsräumlichkeiten - nicht erreicht werden. Die Gruppengrößen wurden mit einer maximalen Teilnehmerzahl von 15 TeilnehmerInnen beschränkt.
* Bei den Generationen-FIT-Festen konnten teilweise sehr große Gruppen betreut werden, da hier vor allem mit Stationsbetrieben gearbeitet wurde – bei einigen Festen ca. 50 BewohnerInnen
* Die Angehörigen wurden von den Heimleitungen über die Generationen-FIT-Feste bzw. Bewegungseinheiten informiert. Da diese Einheiten meist vormittags stattfanden, war die Beteiligung der Angehörigen sehr gering – gesamt wurden ca. 150 Angehörige gezählt.

Da die Bewegungseinheiten und die Generationen-FIT-Feste immer in den Seniorenwohnhäusern stattgefunden haben, war es allen BewohnerInnen möglich, daran teilzunehmen. Zusätzlich gab es noch die Aufteilung in eine aktive und eine weniger aktive Gruppe. Somit war die Chancengerechtigkeit für die BewohnerInnen gegeben – das Vorgehen war dafür sehr gut geeignet.

Entscheidungsträger in den Seniorenwohnheimen bzw. Kindergärten und Volksschulen wurden bereits vor Projektbeginn mit den Inhalten vertraut gemacht. Bereits zu diesem Zeitpunkt war es ihnen möglich, sich aktiv einzubinden und ihre Wünsche und Vorstellungen darzustellen. Im weiteren Projektverlauf gab es immer wieder Gespräche, ob es seitens der Entscheidungsträger Änderungen geben sollte (Ablauf, Inhalte, Termine,…) – somit war es dem Projektteam möglich, einen gemeinschaftlichen Entwicklungsprozess zu starten und im Projektverlauf aufrecht zu erhalten. Ebenso waren die Entscheidungsträger im Rahmen der Evaluation eingebunden.

Die Schwerpunktgruppe – BewohnerInnen von Seniorenwohnheimen - konnten nur bedingt die Projektschritte mitentscheiden, da aufgrund der oft schlechten kognitiven Verfassung (Altersdemenz) kein oder nur ein geringes Miteinbeziehen möglich war. Aufgrund der steigenden Teilnehmerzahlen kann aber darauf geschlossen werden, dass die BewohnerInnen mit den Bewegungsangeboten sehr zufrieden waren.

Bei den Generationen-FIT-Festen konnten einige der aktiveren Senioren sehr gut in der Planung und Durchführung mitarbeiten – es wurde zum Beispiel Tischschmuck gebastelt und für die Dekoration gesorgt. Weiters fertigten die BewohnerInnen eigene Materialien für die teilnehmenden Partnerinstitutionen an. Es entstand gehäkeltes und gestricktes Puppengewand, Basteleien und Trainingsmaterialien wurden von den BewohnerInnen hergestellt.

Die TeilnehmerInnen der unterschiedlichen Niveaus konnten selbständig entscheiden, ob sie an der aktiveren oder weniger aktiven Gruppe teilnehmen wollten und gemeinsam wurden auch diverse Tänze und Lieder einstudiert.

Die Heimleitung/Pflegedienstleitung und andere MitarbeiterInnen wurden gut in die Planung und Umsetzung der Bewegungseinheiten/Genereationen-FIT-Feste miteinbezogen, sie kennen ihre BewohnerInnen und fungierten oft als Sprachrohr und Vermittler im Planungsprozess.

Die Projektinhalte wurden so dokumentiert und aufbereitet, dass sie jederzeit auf andere Häuser übertragen werden können. So wurden die Maßnahmen mit Unterstützung des Landes Kärnten auf das gesamte Bundeland ausgedehnt. Auch in der Steiermark werden die Bewegungseinheiten in den einzelnen Häusern fortgesetzt. Grund dafür war einerseits der positive und konstante Kontakt zu den verantwortlichen Personen in den Seniorenhäusern, andererseits auch eine rechtzeitige Vorausschau, dass die Einheiten mit Projektende nicht zum Erliegen kommen.

## Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Hier die wichtigsten förderlichen bzw. hinderlichen Faktoren kurz zusammengefasst:

**Förderliche Faktoren**

* Persönlicher Kontakt zu Entscheidungsträgern in den Seniorenwohnheimen
* Persönlicher Kontakt zu Entscheidungsträgern in den Schulen bzw. Kindergärten
* Eingeschulte ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, die Erfahrung mit der Zielgruppe haben
* Fortbildungen für ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen etc.
* Zeit- und zielgruppengerechte Reaktionen bei Veränderungen im Projektverlauf
* Engagement der Heimleitung

**Hinderliche Faktoren**

* Zeitintensive Kontaktpflege bzw. Terminkoordination mit Schulen bzw. Kindergärten
* Geistiger Zustand der TeilnehmerInnen in den Seniorenwohnheimen
* Niedriges Aktivitätslevel der TeilnehmerInnen in den Seniorenwohnheimen wurde zu Projektbeginn unterschätzt
* Zeitliche Ressourcen der Pflegemitarbeiter

**Anhang**

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

* Projektablaufplan
* Projektrollenplan
* Fotodoku
* Presseberichte/-meldungen
* Übungshandbuch
* Ausschreibung Bewegungsangebot
* Befragung Mitarbeiter – Erhebungsbogen, Ergebnisse

**Hinweis:**
Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.