


**GESTALT**

## GESTALT - Get 10

**GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten – Der GESTALT-Ansatz**

### Hintergrund

Die positiven Effekte von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden sind allgemein anerkannt und wissenschaftlich belegt. Ein paar Studien legen den Rückschluss Nahe, dass körperliche Aktivität bezogen auf die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken präventive Effekte hat. So wirken sich Bewegung sowie kognitive und soziale Aktivierung positiv auf den Gesundheitszustand aus. Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse wurde vom Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) der GESTALT-Ansatz entwickelt.

### Der GESTALT-Ansatz

Mit dem GESTALT-Ansatz wird ein ganzheitliches Motiv zur Prävention und Gesundheitsförderung in der Kommune verfolgt. Dabei geht es nicht nur um die körperliche Aktivität an sich, sondern in gleichem Ausmaß auch um die Vernetzung verschiedener kommunaler Akteure aus Politik, Wissenschaft, Praxis sowie der Adressat\*innen des GESTALT-Bewegungsprogramms. Neben der Individualprävention soll demnach auch der Aufbau nachhaltiger Strukturen gefördert werden. Eine Koordinator\*in organisiert und moderiert die notwendigen Prozesse vor Ort.

### Das Bewegungsprogramm GESTALT-kompakt

Bei GESTALT-kompakt handelt es sich um ein nach wissenschaftlichen Evidenzen entwickeltes Bewegungsprogramm zur Demenzprävention, in dem physische, kognitive und soziale Elemente miteinander verknüpft werden. Darüber hinaus werden in die Übungseinheiten Gruppengespräche integriert, in denen Wissen über demenzielle Erkrankungen, die Bedeutung körperlicher Aktivität für die Gesundheit oder die Barrieren für zu wenig Bewegung im Alltag thematisiert werden. Es richtet sich an Personen ab 60 Jahren, die länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv gewesen sind. Im Fokus stehen dabei vor allem sozial benachteiligte Ältere mit eingeschränkten Sozialkontakten. Somit richtet es sich an Adressat\*innen, die über die meisten bestehenden Bewegungsangebote nur schwer erreicht werden können und die vor dem Hintergrund der COVID-19 Pandemie zusätzliche Benachteiligung erfahren haben.

In dem neu startenden Projekt „GESTALT – Get 10“ wird das bestehende Bewegungsprogramm GESTALT-kompakt mit seinen ursprünglich 12 Einheiten auf 20 Einheiten ausgeweitet. Inhaltlich wird in den acht zusätzlichen Übungseinheiten in erster Linie eine stärkere Partizipation der Adressat\*innen fokussiert. Das Ziel ist, die wahrgenommenen Bedarfe und Bedürfnisse für kommunale Planungsprozesse transparent zu machen und einfließen zu lassen.

### Strukturaufbau im Rahmen von GESTALT

GESTALT nutzt den Ansatz der kooperativen Planung, um möglichst viele der relevanten Akteur\*innen in der Kommune aktiv miteinander zu vernetzen. Im ersten Schritt geht es dabei um die erfolgreiche Planung, Implementierung und nachhaltige Fortführung des GESTALT-Bewegungsprogramms (z. B. Erreichung der Zielgruppe, Organisation von

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Übungsleitungen etc.). Langfristig sollen jedoch trag- und zukunftsfähige Netzwerke entstehen, welche die Themen Ältere, körperliche Aktivität und Demenz besetzen. Hierzu werden verschiedene Akteure aus den Bereichen Politik, Praxis, Wissenschaft, Verwaltung sowie aus dem Kreis der Adressat\*innen miteinander vernetzt. Die Koordinator\*in vor Ort zeigt sich für die Organisation und Durchführung der Treffen verantwortlich.

## Bayerische Kommunen für die Umsetzung von GESTALT gesucht: Warum sich eine Teilnahme lohnt

Der weiterentwickelte GESTALT-Ansatz soll auf zehn bayerische Standorte übertragen werden. Hierfür sucht das Department für Sportwissenschaft und Sport bayerische Partnerkommunen, die Interesse daran haben, GESTALT umzusetzen. Die Teilnahme am GESTALT – Get 10 Projekt bietet vielfältige Vorteile:

Finanzierung: Die Kommunen werden mittels einer Förderung durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V über 3,5 Jahre gefördert. Diese Förderung beinhaltet u. a.

- die degressive Finanzierung einer Stelle zur Projektkoordination in der Kommune unter Einbringung eines Eigenanteils
- die Finanzierung von vier GESTALT-Kursen
- die Qualifizierung von Übungsleitungen, Ausbilder\*innen und Peers
- die Finanzierung von Reisekosten zu Vernetzungstreffen und Schulungen.

Wissenschaftliche Begleitung und Schulungen: Das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg begleitet die Umsetzung von GESTALT in den teilnehmenden Kommunen. Dabei kann auf Erfahrungen zurückgegriffen werden, die in den letzten zehn Jahren bei der Umsetzung von GESTALT gesammelt werden konnten. Darüber hinaus sind folgende Formate zum Austausch und zur Qualifizierung von Akteur\*innen in den Kommunen vorgesehen:

Vernetzungstreffen: Das Department für Sportwissenschaft und Sport organisiert den regelmäßigen Austausch der zehn Partnerkommunen. Hierzu wird es regelmäßige Vernetzungstreffen geben, in denen gezielt Input zu relevanten Projekthinhalten vermittelt wird (z. B. zur kooperativen Planung, Netzwerkarbeit etc.) und in deren Rahmen es die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Diskussion gibt.

Übungsleiterschulungen: Das GESTALT-Bewegungsprogramm wird von Übungsleitungen durchgeführt, die speziell hierfür geschult werden. Die Qualifizierung der Übungsleitungen wird anfangs durch das Department für Sportwissenschaft und Sport sichergestellt, soll aber perspektivisch in die Verantwortung der Kommunen übergehen.

Schulung von Ausbilder\*innen für GESTALT: Damit interessierte Übungsleitungen flexibel geschult werden können, soll die Verantwortung im Laufe des Projekts auf die Kommunen übergehen. GESTALT-Übungsleitungen, die über die notwendige Qualifikation verfügen und bereits erste GESTALT-Bewegungskurse durchgeführt haben, können sich zu Ausbilder\*innen schulen lassen. Diese Schulungen werden durch das Department für Sportwissenschaft und Sport organisiert und durchgeführt.

Peer-Schulungen: Ein weiterer wichtiger Baustein zur erfolgreichen Umsetzung des Projekts ist die gezielte Ansprache der richtigen Adressatengruppe. Die Bewerbung des GESTALT-Angebots soll durch Peers, also Personen aus der Zielgruppe, unterstützt werden. Darüber

hinaus vertreten sie die Interessen der Adressat\*innen bei den Treffen der kooperativen Planungsgruppe und agieren als Mittler\*innen zwischen den Projektverantwortlichen und den Kursteilnehmenden. Die Freiwilligen werden für diese Aufgaben durch das Department für Sportwissenschaft und Sport geschult.

Vulnerable Gruppen: Mit GESTALT werden gezielt Personen adressiert, die oftmals durch die bereits bestehenden Angebote zur Bewegungsförderung nicht erreicht werden. GESTALT bietet die Gelegenheit, gezielt diese Adressat\*innen in den Blick zu nehmen. Insbesondere vor der anhaltenden COVID-19 Pandemie ist es besonders wichtig, dass auch Angebote für Personen geschaffen werden, die in besonders hohem Maße von sozialen Ungleichheiten und den Folgen der Pandemie betroffen sind, damit sich bereits bestehende gesundheitliche Ungleichheiten nicht weiter verschärfen.

## Voraussetzungen für die Teilnahme an GESTALT – Get 10

Projektkoordination: Damit ein umfangreiches Projekt wie GESTALT gelingen kann, benötigt es eine Koordinierungsstelle vor Ort, welche direkt bei den Kommunen angesiedelt sein soll. Die Koordination leitet das Projekt, koordiniert die Bewegungskurse und vernetzt die Akteure im Rahmen der kooperativen Planung miteinander. Darüber hinaus wirkt sie auf eine nachhaltige Verankerung des Angebots hin und ist Ansprechpartner\*in für interessierte Kommunen in der Region.

Politische Unterstützung: Für den Erfolg und die nachhaltige Fortführung des Projekts ist die Beteiligung politischer Entscheidungsträger\*innen entscheidend. Daher sollte das Projekt bereits frühzeitig bekannt gemacht und politisch unterstützt werden. Die kooperative Planung bietet einen geeigneten Rahmen, um über das Projekt zu informieren und alle relevanten Akteure frühzeitig einzubeziehen.

Finanzierung/Eigenanteil: Zur Teilnahme an GESTALT – Get 10 müssen die Kommunen einen geldwerten Eigenanteil leisten. Darunter fallen z.B. Raummieten, Materialien, Kopierkosten sowie anteilig die Kosten für die Projektkoordination ab dem zweiten Jahr.

## Sie wollen sich an GESTALT – Get 10 beteiligen?

Um die notwendigen Voraussetzungen für das Projekt zu schaffen, können Sie vor Ort folgende Schritte unternehmen:

- Machen Sie auf das GESTALT-Projekt aufmerksam. Informieren Sie politische Entscheidungsträger\*innen und kommunale Akteur\*innen und bitten Sie sie um Unterstützung.

Wichtige Ansprechpartner\*innen sind:

- Bürgermeister\*innen, Stadträte\*innen, Landrätinnen und Landräte die sich in dem Bereich engagieren,
  - Wohlfahrtsverbände, Vereine, Verwaltungsangestellte in den Bereichen: Gesundheits- und Bewegungsförderung, Senioren, Förderung sozial benachteiligter Personen
- Überlegen Sie, welche Person(en) die Projektkoordination übernehmen könnte(n) und sprechen Sie die betreffende(n) Person(en) an.

## Kontakt

Tobias Fleuren

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Department für Sportwissenschaft und Sport

Telefon: 09131/85-25004

E-Mail: [sport-gestalt@fau.de](mailto:sport-gestalt@fau.de)

Homepage: [www.gestalt-kompetenzzentrum.de](http://www.gestalt-kompetenzzentrum.de)