

Präv Gesundheitsf 2025 · 20:527–534
<https://doi.org/10.1007/s11553-024-01171-7>
 Eingegangen: 17. Juli 2024
 Angenommen: 14. Oktober 2024
 Online publiziert: 25. November 2024
 © The Author(s) 2024



Verena Kollmann¹ · Simone Grandy¹ · Ursula Hübel²

¹ Zentrum für Angewandte Pflegeforschung, Fachhochschule Campus Wien, Wien, Österreich

² Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Gesunde Stadt – Gesunde Organisationen, Wien, Österreich

Herausforderungen intergenerativer Gesundheitsförderungsangebote

Learnings aus dem Projekt „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“

Hintergrund

Im Jahr 2022 war jede 4. in Österreich lebende Person 60 Jahre oder älter, der Anteil an Menschen im Pensionsalter gilt tendenziell als weiter steigend [20]. Hohes Alter ist nicht nur mit einer Zunahme von gesundheitlichen Risiken und chronischen Erkrankungen assoziiert, es steigt auch die Gefahr der sozialen Isolation und Einsamkeit mit all ihren negativen Auswirkungen auf die Gesundheit [18]. Zudem zeigen Menschen in mobiler und stationärer Betreuung einen hohen Bedarf an sinnstiftenden Beschäftigungsangeboten [16].

Die positive Wirkung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote bei Menschen aller Altersgruppen, also auch Kindern sowie älteren und pflegebedürftigen Menschen, wurde bereits mehrfach belegt [5, 6]. Bewegungsangebote sollten im besten Fall kostenfrei sein, denn geringe finanzielle Ressourcen reduzieren den Möglichkeitsraum für körperliche Aktivitäten im Alter signifikant [17].

Eine wichtige Gesundheitsressource wird zusätzlich in sozialen Beziehungen gesehen, weshalb intergenerative Programme bedeutend sind. Die Verbesserung kognitiver, sozialer und gesundheitlicher Aspekte durch intergenerative Aktivitäten konnte bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen werden [4, 11].

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG realisierte von 2020 bis 2023 das Projekt „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“, bei dem in Wien in den

Settings Kindergarten, Volksschule und Senior*innen-Einrichtung sowie im öffentlichen Raum und bei Veranstaltungen kostenfreie gesundheitsfördernde Bewegungsangebote mit Generationen verbindendem Charakter sowie intergeneratives Gärtnern umgesetzt wurden. Das Projekt wurde aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) finanziert, welcher von der Sozialversicherung und der Stadt Wien im Zuge der Gesundheitsreform eingerichtet wurde.

Fragestellung und Zielsetzung

Die zentrale Forschungsfrage dieses Beitrags lautet: Welche Herausforderungen bei der praktischen Umsetzung intergenerativer gesundheitsfördernder Angebote ergeben sich? Ziel ist es, Lösungsansätze für die praktische Umsetzung zukünftiger gesundheitsfördernder intergenerativer Angebote zu formulieren.

Studiendesign und -methoden

In der Mixed-methods-Evaluation des Projekts „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ wurden u. a. qualitative Erhebungen durchgeführt, um eine Erweiterung von Erkenntnissen sowie die wechselseitige Überprüfung von Ergebnissen sicherzustellen [8]. Für diesen Beitrag kommen die Ergebnisse der teilnehmenden Beobachtungen ($n=14$), Gruppendiskussionen ($n=6$) und episodischen Einzelinterviews ($n=12$) zur Anwendung.

Sampling

Die Auswahl der Teilnehmenden an Interviews folgte den Kriterien des „theoretical sampling“ [21]. Die Rekrutierung erfolgte durch das Umsetzungsteam, welches auch den schriftlichen „informed consent“ einholte. Die Teilnahme an den Interviews war freiwillig und anonym, es wurden nur volljährige Personen ohne kognitive Einschränkungen befragt.

Die Auswahl der Aktivitäten für teilnehmende Beobachtungen erfolgte gezielt in Absprache mit dem Projektteam, um ein möglichst breites Spektrum an intergenerativen Angeboten abbilden zu können. Die detaillierte Zusammensetzung des Samples der qualitativen Datenerhebung ist Tab. 1 zu entnehmen. Es konnten $n=34$ Personen mit Interviews und Gruppendiskussionen erreicht werden, bei 14 teilnehmenden Beobachtungen waren insgesamt ca. 1155 Menschen anwesend.

Datenerhebung

Von Juni 2021 bis November 2023 wurden 12 leitfadengestützte Einzelinterviews [7] mit Senior*innen geführt, welche an den gesundheitsfördernden Bewegungseinheiten teilnahmen. Da die Erhebung während einer akuten Phase der COVID-19-Pandemie begann, wurden die Interviews via Telefon [22] durchgeführt. Des Weiteren wurden sechs Gruppendiskussionen mit Trainer*innen, Ausbildungsteilneh-

Tab. 1 Zusammensetzung des Samples und durchgeführte Erhebungen

Anzahl (n)	Teilnehmende	Anzahl Teilnehmende (n [m/w])	Durchschnitt Dauer der Erhebungen (min [min/max])	Dauer gesamt (min)
Einzelinterviews				
12	Senior*innen (Zwischen 59 und 91 Jahren, im Durchschnitt 73,6 Jahre)	12 (2/10)	30 (12/51)	362
Gruppendiskussionen				
6	Trainer*innen, Ausbildungsteilnehmer*innen, Multiplikator*innen	22 (3/19)	39 (30/60)	284
Teilnehmende Beobachtungen				
10	Senior*innen, Kinder (bei teilnehmenden Beobachtungen bei Bewegungsangeboten)	125 (86/39)	80 (20/105)	800
4	Senior*innen, Kinder (bei Beobachtungen im Rahmen von zwei intergenerativen Bewegungsfesten)	Zirka 1030 Personen (Geschlechterverhältnis ausgewogen)	162 (120/190)	650

m männlich, w weiblich

mer*innen und Multiplikator*innen der teilnehmenden Organisationen via Zoom geführt. Im selben Zeitraum fanden bei zwölf Angeboten teilnehmende Beobachtungen [1], begleitet von eropischen Gesprächen [9] statt, aus denen 14 Beobachtungsprotokolle entstanden. Einen Überblick der durchgeführten Erhebungen zeigt **Tab. 1**.

Datenanalyse

Die Einzelinterviews und Gruppendiskussionen wurden vollständig transkribiert, die teilnehmenden Beobachtungen wurden in Beobachtungsprotokollen verschriftlicht. Die Transkripte und Protokolle wurden von zwei Forscherinnen in MAXQDA 2022 (VERBI Software, Berlin, Deutschland), nach dem Kodierverfahren der „grounded theory“ [21], offen kodiert. Eine der Forscherinnen ist Soziologin mit Lehrerfahrung in ethnografischer Forschung, die zweite Forscherin ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit pflegewissenschaftlicher und soziologischer Expertise. Zur Sicherstellung der Glaubwürdigkeit erfolgte im Rahmen einer Präsentation der Ergebnisse ein „member check“ mit den Umsetzenden des Angebots.

Ergebnisse

In der Auswertung können die festgestellten Herausforderungen bei der Umsetzung intergenerativer Bewegungsangebote in vier Kategorien dargestellt wer-

den (**Tab. 2**), die im Folgenden jeweils mit den im Projekt umgesetzten Strategien präsentiert werden.

COVID-19-Pandemie

Durch Sicherheitsmaßnahmen aufgrund der COVID-19-Pandemie wurde ein Zusammentreffen der Generationen in der ersten Hälfte der Projektumsetzung teilweise durch gesetzliche Bestimmungen und teilweise durch Richtlinien in den Institutionen kaum oder gar nicht möglich, weswegen die geplanten Aktivitäten zu Projektbeginn mit teilweiser Limitierung der Teilnehmer*innenanzahl in altershomogenen Gruppen durchgeführt wurden. Die Teilnehmenden wurden jedoch über die Absicht, das Programm, sobald erlaubt und verantwortbar, intergenerativ umzusetzen, informiert. Einige Trainer*innen sahen hierbei auch einen Vorteil und nutzten die Einheiten, um die Teilnehmenden auf die Begegnung mit der jeweils anderen Generation vorzubereiten. So wurde beispielsweise beim Sitzyoga erklärt und vorgezeigt, wie die Kinder die jeweiligen Übungen ausführen, was eine Trainerin folgendermaßen beschrieb:

„[...] Jedes Mal, wenn wir dieses Lied, das haben wir auch jedes Mal, sag ich, denkts dran, die Kinder wären dazwischen und die würden das dann so und so machen, und sie nicken schon, sie wissen es ja sogar schon, wie die Kinder das machen“ (Gruppendiskussion 5, Position 38).

Interesse an intergenerativen Aktivitäten

Nicht alle Senior*innen, welche zu Projektbeginn an den pandemiebedingt als altershomogene Angebote stattfindenden Angeboten teilnahmen, hatten später auch Interesse an intergenerativen Begegnungen. Sie hatten, wie aus den nachstehendem Zitat ersichtlich wird, z.T. Bedenken hinsichtlich Ruhe und Sicherheit.

„[...] Das ist mir zu, ich will nicht sagen zu gefährlich oder irgendwie, mit einem Kind da. Also zum Schluss passiert was, oder wenn ich es hinaufnehme, es ist die Kraft nicht mehr da, und das auf meinem Schoß sitzen. [...] Wie gesagt, da ist mir die Verantwortung zu groß, dass ich mit Kindern mich so abgebe“ (Telefoninterview mit Senior*in 6, Position 41-42).

In Gesprächen mit den Trainer*innen wird dabei betont, dass jene Senior*innen, die bereits Vorerfahrung mit Kontakten mit Kindern hatten, die intergenerativen Angebote besser angenommen hatten. Wichtig ist es, die Entscheidung der Senior*innen zu akzeptieren und gegebenenfalls Aktivitäten in altershomogenen Gruppen anzubieten.

Fokusänderung bei intergenerativen Aktivitäten

Bei den intergenerativen Aktivitäten verändert sich z.T. der Fokus der Senior*innen von der eigenen Bewegung

Herausforderungen intergenerativer Gesundheitsförderungsangebote. Learnings aus dem Projekt „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“

Zusammenfassung

Hintergrund. Gesundheitsförderungsprogramme sind für alle Altersgruppen wichtig. Soziale Beziehungen gelten als wichtige Gesundheitsressource, daher gewinnen intergenerative Programme an Bedeutung. Das Projekt „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG gestaltete von 2020 bis 2023 kostenfreie gesundheitsfördernde intergenerative Angebote in Kinder- und Senior*inneneinrichtungen und öffentlichen Räumen. 2021 bis 2022 wurden im Projekt nur Bewegungsangebote, ab 2023 auch intergeneratives Gärtnern angeboten. Ziel dieses Beitrags ist es, Empfehlungen für die praktische Umsetzung zukünftiger intergenerativer Gesundheitsförderungsangebote zu formulieren.

Methode. Datengrundlage dieses Beitrags sind multiperspektivische qualitative Erhebungen, bestehend aus leitfadengestützten Einzelinterviews mit Senior*innen ($n = 12$), sechs Gruppendiskussionen via Zoom mit Trainer*innen und Multiplikator*innen ($n = 22$) sowie teilnehmenden Beobachtungen bei intergenerativen Angeboten ($n = 14$).
Ergebnisse. Die COVID-19-Pandemie war ein wesentlicher Kontext des intergenerativen Projekts. Die Voraussetzung zur Durchführung intergenerativer Projekte ist das Interesse von Senior*innen, bei denen es im Falle der Umsetzung als Konsequenz zu einer Fokusänderung von der eigenen körperlichen Aktivität hin zur psychosozialen Aktivierung durch die Interaktion mit den Kindern kommt. In der Evaluation identifizierte strukturelle

Herausforderungen betreffen die Uhrzeit und Dauer der Angebote, das Setting sowie die Routine und den Schwierigkeitsgrad in den Aktivitäten.

Schlussfolgerung. Bei der Umsetzung intergenerativer Bewegungsangebote in einer Pandemiesituation zeigen sich viele Herausforderungen, denen jedoch mit einer vorausschauenden Planung und gut ausgebildeten Trainer*innen begegnet werden kann.

Schlüsselwörter

Gesundheitsförderung im Alter · Intergenerative Gesundheitsförderung · Körperliche Aktivität · Öffentliche Gesundheit · Qualitative Studie · Psychosoziale Aktivierung

Challenges of intergenerational health promotion programs. Lessons learned from the project “Klein & Groß – Bewegt & Gesund”

Abstract

Background. Health-promoting exercise programs are important for all age groups. Social relationships are considered an important health resource, which is why intergenerational programs are becoming increasingly important. From 2020–2023, the “Klein & Groß – Bewegt & Gesund” project of the Vienna Health Promotion designed free health-promoting exercise programs for different generations in children’s and senior citizens’ facilities and public spaces. In 2023, the offer was supplemented by intergenerational gardening. The aim of this article is to formulate solutions for the practical implementation of future intergenerational health promotion programs.

Methods. The evaluation comprised multiperspective qualitative surveys and included guided individual interviews with senior citizens ($n = 12$), six group discussions via Zoom (Zoom Video Communications, San Jose, CA, USA) with trainers and multipliers ($n = 22$) and participant observations of intergenerational health promotion programs ($n = 14$).
Results. The COVID-19 pandemic was identified as a relevant context for the intergenerational project. Prerequisite for the implementation of intergenerational projects is the interest of senior citizens, who, if implemented, will shift their focus from their own physical activity to psychosocial

activation through interaction with the children. Structural challenges identified in the evaluation relate to the time and duration of the programs, the setting and the routine and level of difficulty of the activities.

Conclusion. There are many challenges when implementing intergenerational exercise programs in a pandemic situation, but these can be overcome with foresight regarding planning and well-qualified trainers.

Keywords

Health promotion with older people · Intergenerational health promotion · Physical activity · Public health · Qualitative study · Psychosocial activation

weg und zur Beobachtung der Kinder hin, wie folgender Ausschnitt zeigt:

„[Man] ist dann etwas abgelenkt, weil man natürlich auf die Kleinen schaut [...]. Ganz nett muss ich sagen, war nett zum Schauen. Den Kindern hat es Spaß gemacht und uns natürlich auch“ (Telefoninterview mit Senior*in 2, Position 22).

Bei Interviews und eroepischen Gesprächen gaben Senior*innen an, kein Prob-

lem in der Fokusänderung zu sehen, da sie viel Freude an der Begegnung mit den Kindern haben und dem Austausch eine höhere Priorität zuordnen als ihrer körperlichen Aktivität. Aber nicht alle Teilnehmenden waren dieser Meinung, wie folgender Ausschnitt eines Beobachtungsprotokolls verdeutlicht:

„Die Dame schwärmt noch ein bisschen von den ‚herzigen, süßen Kindern‘, spricht

dann aber auch einen Nachteil der gemeinsamen Yogastunde an: ‚Also vom Körperlichen, von den Übungen, kommen wir Erwachsenen da schon ein bisschen zu kurz. Da haben wir heute viel weniger gemacht als sonst‘“ (Beobachtungsprotokoll intergeneratives Yoga, Position 47).

Bei intergenerativen Bewegungsangeboten verschiebt sich somit die gesundheitsfördernde Komponente ein Stück weg

Tab. 2 Kontext, Voraussetzung, Konsequenz und strukturelle Herausforderungen der intergenerativen Bewegungsangebote im Projekt „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“

		Beschreibung	Strategie
Kontext	COVID-19-Pandemie	Sicherheitsmaßnahmen in Senior*innen- und Kindereinrichtungen, Kontaktbeschränkungen	Altershomogene Gruppen zur Vorbereitung auf intergenerative Einheiten nutzen: Kennenlernen von Gruppe/Trainer*in/Programm, Angebote im Freien
Voraussetzung	Interesse von Senior*innen	Nicht bei allen Senior*innen Interesse an intergenerativen Angeboten	Angebot von altershomogenen Einheiten; Akzeptanz und Wertfreiheit
Konsequenz	Fokusänderung	Fokusänderung bei Senior*innen bei intergenerativen Aktivitäten von der eigenen Bewegung weg, hin zur Beobachtung der Kinder	Gruppenspezifische Balance zwischen Raum für Beobachtung und ausreichend körperlicher Aktivierung der Senior*innen durch die Trainer*innen finden, Feedback der Teilnehmer*innen beachten
Strukturelle Herausforderungen	Uhrzeit	Für viele Senior*innen eher nachmittags passend, für Kindergruppen eher vormittags	Individuelle Absprache, im Projekt hat sich 13:00 Uhr als guter Zeitpunkt bewährt
	Dauer der Einheiten	Zeitlicher Aufwand vs. Nachlassen der Konzentration der Kinder bei längeren Einheiten	Dauer von 45–60 min pro Einheit
	Setting	Bewegungseinheiten mit Kindern bevorzugt im Freien, Senior*innen bevorzugen Praktikabilität und Sicherheit von Innenräumen, Umzäunung bietet Sicherheit für Kinder, aber schreckt Laufkundschaft ab	Bewegungseinheiten in schallregulierten Innenräumen bei ausreichend Frischluftzufuhr, im Freien wenig abschreckende Begrenzung und proaktives Zugehen auf Laufkundschaft
	Routine vs. Abwechslung	Senior*innen zeigen großes Bedürfnis nach Routine im Ablauf, Kinder werden eher durch abwechslungsreiches Programm motiviert	Fingerspitzengefühl bei den Trainer*innen, um die richtige Balance zwischen Routine und Abwechslung sowie für die Wahl des adäquaten Schwierigkeitsgrades und Tempos zu finden
	Schwierigkeitsgrad und Tempo	Manche Choreografien (z. B. beim Line Dance) zu schwierig für kleine Kinder, manche Senior*innen sehen hohes Tempo der Kinder (z. B. beim Herumlaufen) als Verletzungsrisiko	

von dem Fokus der Bewegungsaktivität und der eigenen körperlichen Aktivierung der Senior*innen hin zur psychosozialen Komponente des intergenerativen Austauschs, bei der Freude an der Beobachtung und Interaktion mit den Kindern beschrieben wird.

Unterschiedliche strukturelle Anforderungen der Generationen

Neben dem Kontext der Pandemie, der Bedingung, dass nicht jede*r Senior*in Interesse an intergenerativen Begegnungen hat, und der herausfordernden Konsequenz, der Fokusänderung, wurden auch intervenierende Faktoren identifiziert: Die beiden Generationen weisen sehr unterschiedliche strukturelle Anforderungen hinsichtlich der Organisation und Ausführung intergenerativer Programme betreffend des Terminzeitpunkts, Settings, Dauer, Routine und Schwierigkeitsgrads auf.

Zeiten für Termine

Während in Kinderbetreuungseinrichtungen die meisten Aktivitäten vormit-

tags stattfinden und Kinder im Laufe des Nachmittags wieder in die elterliche Obhut übergeben werden, benötigen ältere Menschen morgens oft etwas länger Zeit, um körperlich und geistig aktiv zu werden. Im stationären Bereich ist zusätzlich vormittags Zeit für Pflege und Therapie reserviert, viele Pensionist*innenclubs sind eher nachmittags aktiv. Das folgende Ankerbeispiel verdeutlichen die Schwierigkeit, eine passende Uhrzeit festzulegen:

*„Ich glaube, die Älteren tun sich in der Früh nicht so leicht oder haben ihre Eigenheiten und sind dann eher am Nachmittag [aktiv], da werden aber dann die Kinder müde“ (Gruppendiskussion mit Trainer*innen 1, Position 174).*

Senior*innen in unterschiedliche Gruppen, wie Personen in Senior*inneneinrichtungen, Mitglieder in Pensionist*innenclubs und Privatpersonen, verfügen zu unterschiedlichen Uhrzeiten über zeitliche Ressourcen. Im Rahmen des Projekts hat sich 13:00 Uhr als guter Zeitpunkt für die beteiligten Gruppen herausgestellt.

Dauer der Einheiten

Obwohl die Begegnungen oft mit zeitlichem Aufwand für die An- bzw. Abreise verbunden sind und darum versucht wird, pro Einheit ein Maximum an gemeinsamer Zeit auszuschöpfen, sollten die intergenerativen Aktivitäten nicht zu lange dauern. Bei zunehmender Dauer wurde im Projekt ein Nachlassen der Konzentration bemerkt. Dies führte zu sinkender Disziplin bei den Kindern und steigender Unruhe im Setting, wodurch sich einige Senior*innen in ihrer Aktivität gestört fühlten. Auch eine Dame, mit der ein eroepisches Gespräch im Rahmen einer Beobachtung geführt wurde, kam zu diesem Schluss:

„Ich glaube, es war zu lange für die Kinder, die können nicht so lange. Und dann wird es langweilig [für sie]“ (Beobachtungsprotokoll intergeneratives Yoga, Position 47).

Aus den teilnehmenden Beobachtungen und Befragungen ging hervor, dass, je nach Alter der Teilnehmenden, 45 bis 60 min pro Einheit eine passende Dauer für beide Generationen darstellen.

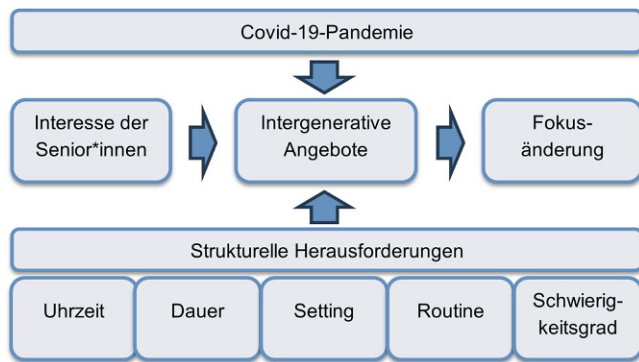


Abb. 1 ◀ Der Zusammenhang zwischen Kontext (Pandemie), Voraussetzung (Interesse), Konsequenz (Fokusänderung) und intervenierenden Faktoren (strukturellen Herausforderungen) bei intergenerativen Angeboten

Setting

Während Bewegungseinheiten mit Kindern gerne im Freien durchgeführt werden, dominiert bei den Senior*innen eher Sicherheitsbedürfnis und Praktikabilität. Diesem wird durch gerade Flächen (z. B. ebener Holzboden), Vermeidung von Zugluft, sowie Nähe und leichte Erreichbarkeit Rechnung getragen. Da in den Programmen für die älteren Teilnehmer*innen auch häufig Übungen zur Entspannung enthalten sind, wird auch die Ruhe und die geringe Ablenkung eines Innenraumes wertgeschätzt. Eine Trainerin sagt dazu:

„[...] Da ist es vielleicht sogar angenehmer, wenn kein Wind ist und sich der Lärm ein bisschen verflüchtigt, als wenn ich draußen bin und es ist laut. Da sind vielleicht die Kinder anders. Aber wenn ich wirklich meinen Raum habe und es ist da ganz still, ist es vielleicht für die Entspannungsphase sogar angenehmer. Auch bei den Balanceübungen und so ist es fast angenehmer auf dem Holzboden als draußen“ (Gruppendiskussion 5, Position 28).

Bei öffentlichen Veranstaltungen war von Seiten der Veranstalter*innen auch die Teilnahme von „Laufkundschaft“ – also v. a. ältere Personen, die zufällig an der Veranstaltung vorbeikommen, durchaus erwünscht. Für Kindergruppenleiter*innen stellt eine Umzäunung des Geländes jedoch eine Voraussetzung für die Teilnahme dar. Umzäunungen sind jedoch für eine niederschwellige Teilnahme von Senior*innen eher hinderlich.

Um dem Sicherheitsbedürfnis der Senior*innen und Kinder gleichermaßen gerecht zu werden, wurden intergenerativen Aktivitäten in ausreichend großen

Innenräumen mit ausreichender Beleuchtung und angenehmer Raumluft durch zeitweises Öffnen eines Fensters durchgeführt. Bei Veranstaltungen im öffentlichen Raum wurde darauf geachtet, dass das Gelände übersichtlich und beschränkt war, um die Teilnahme von Kindergruppen zu ermöglichen, wobei auf möglichst wenig abschreckende Umzäunung und eine gute Beschilderung nach außen mit Hinweis auf den öffentlichen Charakter der Veranstaltung geachtet wurde. Die Präsenz von Mitarbeiter*innen am Eingang und das proaktive Zugehen auf Beobachter*innen scheint bei öffentlichen Veranstaltungen eine wirksame Methode zu sein, um Laufkundschaft zu erreichen.

Routine vs. Abwechslung

Trainer*innen berichteten in den Gruppendiskussionen von einem sehr großen Bedürfnis nach Routine bei den Senior*innen. Bereits kleinere Änderungen in der Organisation (z. B.: andere*r Trainer*in) oder im Ablauf führe oft zu Verärgerung der Senior*innen und dem Sinken der Teilnehmer*innenzahl. Während bei Kindern durch Wiederholungen einzelner Übungen/Spiele eine Verbesserung in der Ausführung sichtbar wird, sei es laut Trainer*innen doch wichtig, ihnen immer wieder Abwechslung und neuen Input zu liefern, um sie zu motivieren, da Kindern schnell langweilig wird.

Im Projekt wurde versucht, dieser Herausforderung durch das Fingerspitzengefühl und die Flexibilität der Trainer*innen entgegenzutreten. So wurden beispielsweise bei Anzeichen von Unterforderung der Kinder spontan zusätzliche Übungen für diese Zielgruppe in die Einheiten inkludiert, wie folgender

Ausschnitt aus einem Beobachtungsprotokoll zeigt:

„Die Senior*innen machen die Übungen gut mit, die Kinder wirken etwas unruhig und sind nur mehr halbherzig bei der Sache. Die Trainerin der Kinder versucht sie aber mit Extraübungen zu beschäftigen“ (Beobachtungsprotokoll 10, Position 40).

Schwierigkeitsgrad und Tempo

Kinder und Senior*innen weisen je nach Alter und körperlicher Einschränkung ein sehr unterschiedliches Schwierigkeitsbedürfnis in den Aktivitäten auf. Übungen im Yoga und Choreografien im Line Dance wurden für die Kinder vereinfacht, da die Komplexität der Übungen für die Kinder zu anspruchsvoll war. Dies nehmen auch die Senior*innen so wahr, wie folgender Ausschnitt zeigt:

„Also mit Kindern müsste man leichtere Tänze nehmen meiner Meinung nach [...] Weil Erwachsene doch schneller das umsetzen können. [...] wenn wir jetzt einen Schritt auf die Seite machen oder überkreuzt dann weiß man ok, es geht weiter. Bei Kindern, ich weiß nicht, ob es dann bei Kindern so schnell funktioniert“ (Telefoninterview 2, Position 49).

Zum anderen empfanden manche Senior*innen das hohe Tempo der Kinder in der freien Bewegung als Verletzungsrisiko. Bei intergenerativen Bewegungsangeboten sollte daher der Schwierigkeitsgrad von Choreografien und das generelle Bewegungstempo an das Alter der Kinder und eventuelle Einschränkungen der Senior*innen angepasst werden.

Die **Abb. 1** zeigt das Zusammenwirken des Kontextes, der Voraussetzung, der strukturellen Herausforderungen und der Konsequenz.

Diskussion

Ziel dieser Arbeit war es, die Herausforderungen bei der praktischen Umsetzung intergenerativer gesundheitsfördernder Bewegungsangebote anhand des Projekts „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ aufzuzeigen und Lösungsansätze für die praktische Umsetzung zukünftiger Projekte zu formulieren.

Eine große Herausforderung in der Umsetzung der intergenerativen Begegnungen waren die Sicherheitsmaßnahmen im Rahmen der COVID-19-Pandemie. Durch gesetzliche Bestimmungen und Richtlinien der Organisationen war es lange Zeit nicht möglich, die Generationen in altersheterogenen Gruppen zusammenzubringen. Während es im Laufe der Pandemie international verstärkt zu Altersdiskriminierung kam [3], wäre gerade zu diesem Zeitpunkt der Kontakt zwischen den Generationen als Weg zum Abbau von Vorurteilen [10] hilfreich gewesen. Die Pandemie führte zur Entwicklung vieler intergenerativer Programme mit virtuellen Begegnungen (z. B. [25]), aber auch der Verlagerung von laufenden Aktivitäten in den virtuellen Raum. Physische Zusammenkunft der Generationen kann jedoch nicht gänzlich durch virtuelle Begegnungen ersetzt werden [23]. Eine gute Möglichkeit ist es daher, altershomogene Angebote als Vorbereitung für die intergenerativen Zusammenkünfte zu nutzen. Zudem sind Angebote im Freien eine Möglichkeit, Kinder und Senior*innen trotz Pandemiekontext zusammenzubringen.

Nicht alle Senior*innen haben gleichsam Interesse an intergenerativen Programmen. In einer Metasynthese qualitativer Studien werden für dieses Desinteresse sehr unterschiedliche Gründe genannt. Beispielsweise gaben die Senior*innen an, nicht „dieselbe Sprache“ wie die Kinder zu sprechen oder sie konnten sich nicht mit den für sie zu kindlich wirkenden Programmen identifizieren [2]. Für Praktiker*innen ist es hilfreich, nicht von mangelndem Interesse überrascht zu werden, dieses mit wertfreier Akzeptanz anzunehmen und gegebenenfalls Alternativprogramme anzubieten.

Wenn Interesse besteht und es zu intergenerativen Bewegungsaktivitäten kommt, dann kann eine Änderung des Fokus der Senior*innen von der eigenen körperlichen Aktivität hin zur Beobachtung der Kinder erfolgen. Ähnliche Ergebnisse liefert auch eine strukturierte Beobachtungsstudie mit Vorschüler*innen und Personen über 70 Jahren [14], wobei die Betrachtung der Kinder sich positiv auf die psychosoziale Gesundheit der Senior*innen auswirkte. Im

Rahmen des Projekts „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ wurde dieser Effekt bei vielen Senior*innen wahrgenommen. Senior*innen waren gerne bereit, ihr körperliches Training zu Gunsten der Beobachtung der Kinder einzuschränken, da sie der Freude an der Begegnung mit den Kindern einen höheren Stellenwert zuschrieben als ihrer körperlichen Aktivität. Erfahrenen Trainer*innen gelingt es gut, einen Kompromiss in der Gestaltung der Einheiten zu finden, um keinen der beiden gesundheitsförderlichen Aspekte zu vernachlässigen.

Bei der Durchführung intergenerativer Bewegungsangebote gibt es auch strukturelle Herausforderungen. So ist es nicht einfach, eine für beide Generationen passende Uhrzeit für die Bewegungseinheiten zu finden. Intergenerative Begegnungen bei Alltagsaktivitäten und gemeinsamen Ausflügen finden mitunter vormittags statt [24]. Im Projekt bewährte sich bei vielen Gruppenkonstellationen 13:00 Uhr, da hier die Senior*innen ihre Vormittagsroutinen bereits abschließen konnten und die Kinder noch nicht zu müde waren.

Eine weitere Herausforderung ist es, die Aufmerksamkeit und Konzentration der Kinder über einen längeren Zeitraum bei der Sache zu halten [15]. Als praktikable Zeitspanne, in der es Kinder mit Routine gut schaffen, sich an die speziellen Regeln für die Begegnungen zu halten, werden 45 bis 60 min gesehen [13, 24]. Die intergenerativen Yoga-Einheiten im Projekt „Klein & Groß – Bewegt & Gesund“ waren in dieser Dauer geplant, dennoch konnte beobachtet werden, dass die Aufmerksamkeit der Kinder bis zum Ende der Einheit bereits eingeschränkt war. Ein aktives gemeinsames Tun sollte sich daher bei der Teilnahme jüngerer Kinder auf ca. 30 min beschränken, bei der Teilnahme von Kindern im Volksschulalter ist eine Dauer von bis zu 60 min sinnvoll.

Auch der in der Literatur bereits formulierte Vorzug von Bewegung im Freien für Kinder und die Vorliebe der Senior*innen für den Aufenthalt in Gebäuden [19] kam in dieser Evaluation zu Tage. In Innenräumen ist die Belastung durch die Lautstärke der Kinder häufig ein Problem für Senior*innen [15],

weswegen Räume mit geräuschkämmenden Fußbodenbelägen empfohlen werden [12]. Es ist sinnvoll, bei intergenerativen Bewegungsangeboten einen Raum mit ausreichend großen Fenstern zu nutzen, um das Bedürfnis nach Tages- bzw. Sonnenlicht und Frischluft zu erfüllen. Beim Lüften sollten die Kinder noch nicht anwesend sein, damit keine Fenstersturzgefahr besteht.

Bei den öffentlichen Veranstaltungen ist die Umzäunung des Geländes für Kindergruppen ein Faktor für die Teilnahme. Erfahrungen aus anderen intergenerativen Outdoorveranstaltungen zeigen die Herausforderung, größere Teilnehmer*innengruppen im freien Gelände bzw. im Wald zusammenzuhalten [15]. Damit beim Erkunden und Erforschen keine Sicherheitsbedenken entstehen, ist ein hoher Personalschlüssel notwendig, der leider in vielen Kinderbetreuungseinrichtungen derzeit nicht gegeben ist. Um „Laufkundschaft“ bei öffentlichen Veranstaltungen zu generieren, kann Personal am Eingang der Umzäunung proaktiv vorbeigehende Senior*innen ansprechen. Gute Beschilderung und Plakate sollen die freie Zugänglichkeit der Veranstaltungen sichtbar machen.

Bei intergenerativen Bewegungsangeboten zeigt sich zwischen den Generationen ein sehr unterschiedliches Bedürfnis nach Routine: Senior*innen bevorzugen Routine [15], Kinder brauchen die Abwechslung und immer wieder neue Inputs, um ihre Motivation zu erhalten. Es ist generell schwierig, Kinder über einen längeren Zeitraum zu motivieren [15]. Aktivitäten, die Kinder bereits aus dem Kindergarten kennen und von dort „mitbringen“, bieten jedoch einen vertrauten Rahmen für die Kinder und der intergenerative Kontakt kann so gut unterstützt werden [24]. Es zeigt sich auf jeden Fall ein sehr hoher Anspruch an die Trainer*innen und ihr Fingerspitzengefühl, in den Einheiten die richtige Balance zwischen Routine und Abwechslung herzustellen.

Schlussfolgerung

Intergenerative Bewegungsangebote im Kontext einer weltweiten Pandemiesituation mit all den damit verbundenen

Besuchs- und Durchführungseinschränkungen umzusetzen, ist herausfordernd. Neben dem Pandemiekontext ist es hierbei das Desinteresse mancher Senior*innen, das es als Umsetzer*in von Gesundheitsförderung auch als freie Entscheidung zu akzeptieren gilt. Wenn Interesse besteht, dann verschiebt sich der Fokus oft weg von der Bewegungsförderung hin zur Freude an der Beobachtung der Kinder bzw. der Interaktion mit selbigen. Gelingt das intergenerative Zusammentreffen, so gibt es fünf strukturelle Herausforderungen, die Umsetzer*innen beachten sollten: Die passende Uhrzeit, die Dauer der Aktivität, das Setting für das Angebot, das richtige Maß an Abwechslung und Routine bzw. des Schwierigkeitsgrads und Tempos differieren zwischen den beiden Generationen stark. Im Mittelpunkt dieser unterschiedlichen Anforderungen stehen die Trainer*innen, die mit viel Fingerspitzengefühl und Fachwissen in der Umsetzung intergenerativer Angebote gute Kompromisse für ein positives Miteinander der beiden Generationen finden sollen. Trainer*innen intergenerativer Bewegungsangebote sollten daher über hinreichend Fachwissen und praktische Erfahrung in der Umsetzung intergenerativer Begegnungen verfügen.

Fazit für die Praxis

- Nicht alle Senior*innen haben Interesse an intergenerativen Aktivitäten.
- Bei intergenerativen Bewegungseinheiten liegt der Schwerpunkt für viele Senior*innen nicht mehr auf der eigenen Bewegungsaktivität – die Freunde an der Beobachtung der Kinder und das psychosoziale Wohlbefinden rücken in den Vordergrund.
- Fachwissen und Fingerspitzengefühl von Trainer*innen ist entscheidend für eine gelungene Umsetzung intergenerativer Bewegungsaktivitäten.

Korrespondenzadresse

Verena Kollmann

Zentrum für Angewandte Pflegeforschung,
Fachhochschule Campus Wien
Wien, Österreich
verena.kollmann@fh-campuswien.ac.at

Funding. Open access funding provided by FH Campus Wien - University of Applied Sciences.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. V. Kollmann, S. Grandy und U. Hübel geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Alle beschriebenen Untersuchungen am Menschen wurden im Einklang mit nationalem Recht sowie gemäß der Deklaration von Helsinki von 1975 (in der aktuellen, überarbeiteten Fassung) durchgeführt. Von allen befragten Personen liegt eine schriftliche Einverständniserklärung vor. Dieser Beitrag beinhaltet keine Studien an Menschen oder Tieren.

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

Literatur

1. Angrosino MV (2007) Doing ethnographic and observational research. SAGE, Los Angeles [Calif.], London <https://doi.org/10.4135/9781849208932>
2. Bagnasco A, Hayter M, Rossi S, Zanini MP, Pellegrini R, Aleo G, Catania G, Sasso L (2020) Experiences of participating in intergenerational interventions in older people's care settings: A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *J Adv Nurs* 76(1):22–33. <https://doi.org/10.1111/jan.14214>
3. Barth N, Guyot J, Fraser SA, Lagacé M, Adam S, Gouttefarde P, Goethals L, Bechard L, Bongue B, Fundenberger H, Célarié T (2021) COVID-19 and Quarantine, a Catalyst for Ageism. *Front Public Health* 9:589244. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.589244>
4. Buonsenso A, Fiorilli G, Mosca C, Centorbi M, Notarstefano CC, Di Martino G, Calcagno G, Intrieri M, Di Cagno A (2021) Exploring the Enjoyment of the Intergenerational Physical Activity J Funct Morphol Kinesiol. <https://doi.org/10.3390/jfmk6020051>
5. Chaput J-P, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, Jago R, Ortega FB, Katzmarzyk PT (2020) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents

aged 5–17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17(1):141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

6. Di Pietro L, Campbell WW, Buchner DM, Erickson KI, Powell KE, Bloodgood B, Hughes T, Day KR, Piercy KL, Vaux-Bjerke A, Olson RD (2019) Physical Activity, Injurious Falls, and Physical Function in Aging: An Umbrella Review. *Med Sci Sports Exerc* 51(6):1303–1313. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001942>
7. Flick U (2011) Das Episodische Interview. In: Oelerich G, Otto H-U (Hrsg) Empirische Forschung und Soziale Arbeit. Ein Studienbuch. VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Wiesbaden, S273–280 https://doi.org/10.1007/978-3-531-92708-4_17
8. Flick U (2011) Triangulation. Eine Einführung, Bd. 3. aktualisierte Auflage. VS Verlag, Wiesbaden <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92864-7>
9. Girtler R (2009) 10 Gebote der Feldforschung, 2. Aufl. LIT, Wien
10. Kim Y, Kim J, Lee J-M, Seo D-C, Jung HC (2022) Intergenerational Taekwondo Program: A Narrative Review and Practical Intervention Proposal. *Int J Environ Res Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095247>
11. Krzeczowska A, Spalding DM, McGeown WJ, Gow AJ, Carlson MC, Nicholls LAB (2021) A systematic review of the impacts of intergenerational engagement on older adults' cognitive, social, and health outcomes. *Ageing Res Rev* 71:101400. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101400>
12. Meier L (2020) Gestaltung intergenerativer Bewegungsräume und -orte. Masterarbeit, Basel
13. Minghetti A, Donath L, Zahner L, Hanssen H, Faude O (2021) Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial. *PeerJ* 9:e11292. <https://doi.org/10.7717/peerj.11292>
14. Morita K, Kobayashi M (2013) Interactive programs with preschool children bring smiles and conversation to older adults: time-sampling study. *BMC Geriatr* 13:111. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-13-111>
15. Paulweber U, Platter M (2018) Treffpunkt Generationen Intergenerationelle Good Practice Modelle, 1. Aufl. Wien
16. Reis-Klingspiegl K, Neuhold C, Krajic K, Lintner M, Lang G, Ramelow D (2024) Gesundheitsförderungsbedarfe in der stationären Langzeit- und mobilen Betreuung und Pflege in Österreich. *Präv Gesundheitsf* 19(2):267–275. <https://doi.org/10.1007/s11553-023-01052-5>
17. Richter L, Gösenbauer B (2023) Beweg-Gründe im Alter. *Präv Gesundheitsf* 18(3):391–396. <https://doi.org/10.1007/s11553-022-00963-z>
18. Santini ZI, Jose PE, Cornwell YE, Koyanagi A, Nielsen L, Hinrichsen C, Meilstrup C, Madsen KR, Koushede V (2020) Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health* 5(1):e62–e70. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30230-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0)
19. Skropeta CM, Colvin A, Sladen S (2014) An evaluative study of the benefits of participating in intergenerational playgroups in aged care for older people. *BMC Geriatr* 14:109. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-109>
20. Statistik Austria (2023) Demographisches Jahrbuch 2022. <https://www.statistik.at/services/>

- [tools/services/publikationen/detail/1703](#). Zugriffen: 12. Dez. 2023
21. Strauss ALCJ (1990) Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques. SAGE, London.
 22. Sturges JE, Hanrahan KJ (2004) Comparing Telephone and Face-to-Face Qualitative Interviewing: a Research Note. Qual Res 4(1):107–118. <https://doi.org/10.1177/1468794104041110>
 23. Tan LF, Tee LYS, Seetharaman SK (2020) Virtual Intergenerational Therapy: New Platforms for Engagement of Older Adults During the COVID-19 Crisis. Am J Geriatr Psychiatry 28(12):1330–1331. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.09.012>
 24. Weltzien D, Rönnau-Böse M, Prinz T, Vogl L (2014) Gestützte Begegnungen zwischen Hochaltrigen und Vorschulkindern zur Verbesserung von Lebensqualität und sozialer Teilhabe. Die kindheitspädagogische Perspektive ; wissenschaftlicher Abschlussbericht ; Begegnungen, Begegnungen. FEL-Verl. Forschung – Entwicklung – Lehre, Freiburg
 25. Xu L, Fields NL, Chen Z, Zhou A, Merchant A, Zhou A (2022) Big and Mini: A Promising Intergenerational Program for Social Connections. Int J Environ Res Public Health. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084566>

Hinweis des Verlags. Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.