

Titel der Arbeit:

Sozialorientierte Bewegungsangebote für ältere Menschen in der Kommune: Eine qualitative Studie zum Teilnahmeverhalten

Betreuer der Arbeit:

Prof. Dr. Gorden Sudeck

Forschungsproblem und -frage: Das demografische Altern führt zu einer wachsenden Gruppe älterer Menschen, die häufig mit sozialer Isolation konfrontiert sind. Obwohl bekannt ist, dass Bewegungsangebote soziale Teilhabe fördern können, bleibt die Teilnahmequote an solchen Programmen gering und die Teilnehmer:innengruppe homogen. Diese Arbeit untersucht, welche Faktoren die Teilnahme älterer Menschen an niederschweligen Bewegungsangeboten fördern oder hemmen. Ein Fokus wird hierbei auf sozial isolierte und männliche Menschen gelegt. Die zentrale Forschungsfrage lautet:

Was beeinflusst die Teilnahme älterer Menschen an sozialorientierten Bewegungsangeboten in der Kommune?

Wie lassen sich die Besonderheiten von Bewegung als Medium für soziale Teilhabe älterer Menschen definieren?

Da ältere Menschen bisher überwiegend als zu versorgende Gruppe betrachtet wurden, wird im Zuge der vorliegenden Masterarbeit das Gespräch mit der Zielgruppe gesucht.

Theoretisch-konzeptioneller Hintergrund: Das Sozioökologische Modell zur Förderung körperlicher Aktivität älterer Erwachsener nach Boulton et al. (2018) in Kombination mit der intensiveren Betrachtung der individuellen Bewegungs- und Teilnahmemotivation anhand des salutogenetischen Ansatzes nach Ericson et al. (2021) stellen die Basis dieser Arbeit dar und bieten eine Herleitung und Einordnung der Problemstellung. Diese konzeptionellen Ansätze helfen, die Komplexität der Teilhabe älterer Menschen an Bewegungsangeboten auf individueller, konzeptioneller und organisatorischer Ebene zu erfassen. Die Modelle bilden die Struktur für Interviewleitfaden und Kategoriensystem.

Forschungsdesign und Methodik: Forschungsgegenstand und Rahmen für das qualitative Forschungsdesign ist das Sozialprojekt *dabei:sein* der Beratungsstelle für ältere

Menschen und deren Angehörige e.V.. Die Forschende ist in der Funktion als Leiterin des Spazier-Treffs Teil des Projekts. Neun ältere Menschen wurden mittels halbstrukturierter Leitfadenterviews befragt. Die Auswahl wurde teil-randomisiert vorgenommen, mit dem Ziel einer heterogenen Stichprobe. Die Datenauswertung erfolgte durch eine inhaltlich-strukturierende Inhaltsanalyse.

Ergebnisse und Diskussion: Die Ergebnisse zeigen, dass soziale Beziehungen und positive Erlebnisse im Umgang mit anderen Menschen wichtige Anreize für die Teilnahme darstellen. Männer bleiben hingegen häufig unbeteiligt, da bestehende Angebote überwiegend weiblich dominiert sind und ihre Interessen weniger ansprechen. Niederschwellige, flexible Angebote sowie ein partizipatives Vorgehen, das Teilnehmer aktiv einbindet, fördern die Teilnahme. Gleichzeitig stellen fehlende Mobilität, gesundheitliche Einschränkungen und die Angst vor sozialer Ablehnung Barrieren dar. Diese Ergebnisse sind konsistent mit früheren Studien, die auf die Bedeutung von sozialer Integration und geschlechtsspezifischen Unterschieden in der Bewegungsmotivation hinweisen.

Implikationen und Schlussfolgerungen: Kommunale Bewegungsangebote sollten stärker auf die Bedürfnisse schwer erreichbarer Gruppen, insbesondere Männer und sozial isolierte Personen, zugeschnitten werden. Um begründeten Aufwand zur Ansprache dieser Gruppen zu betreiben, sollte zunächst deren Bedarf hinreichend geklärt werden. Das Datenmaterial lässt eher die Vermutung zu, dass nicht mehr Menschen durch mehr Angebote erreicht werden, sondern dass eine kleine Gruppe an Teilnehmer:innen an vielen Angeboten teilnimmt. Bei der Konzeption von Angeboten sollte folglich angestrebt werden, sich vom bestehenden Angebot abzuheben und mehr Diversität des Angebots zu schaffen. Interviewpartner:innen äußern Bedarf hinsichtlich interessenorientierter Angebote. Letzteres bietet eine vorgegebene Gesprächsbasis, die die Angst in sozialen Situationen zu versagen mindern könnte. Insbesondere für die männliche Zielgruppe sollte soziale Interaktion nicht im Fokus stehen, sondern das Angebot hinsichtlich Interessen und Fähigkeiten ausgebaut werden.

Schlagwörter:

Ältere Menschen, Bewegungsangebote, soziale Teilhabe, Geschlechterunterschiede, sozioökologisches Modell

Literatur:

Boulton, E. R., Horne, M. & Todd, C. (2018). Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health expectations : an international journal of public participation in health care and health policy*, 21(1), 239–248. <https://doi.org/10.1111/hex.12608>

Ericson, H., Quennerstedt, M. & Geidne, S. (2021). Physical activity as a health resource: a cross-sectional survey applying a salutogenic approach to what older adults consider meaningful in organised physical activity initiatives. *Health psychology and behavioral medicine*, 9(1), 858–874. <https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1986400>