

Bewertung der IN FORM MitMachBox in der Praxis - Online Erhebung bei Nutzerinnen und Nutzern

1. Einführung

Akteure in der Seniorenarbeit, z.B. haupt- und ehrenamtlich Tätige in der offenen Seniorenarbeit oder in der stationären und ambulanten Pflege und Betreuung sowie Anbieter von Bildungsveranstaltungen, erkennen vermehrt die Bedeutung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen.

Die IN FORM MitMachBox als praktischer Leitfaden für eine gesunde Ernährung im Alter und eine personengerechte Bewegung bietet Multiplikatoren Anregungen, wie sie die beiden Themenfelder mit Seniorinnen und Senioren im Alltag erlebbar machen und sie zu einer gesunden Lebensweise anregen und motivieren können.

Im Dezember 2013 wurden alle Personen, die eine IN FORM MitMachBox bestellt hatten, gebeten, ihre Einschätzung zum Nutzen der Inhalte für die Gesundheitsförderung in der offenen Arbeit mit älteren Menschen, den Einsatzmöglichkeiten und der Ausführung der IN FORM MitMachBox über einen Internetfragebogen mitzuteilen. Neben der Angabe soziodemografischer Daten wurden die Besteller nach folgenden Aspekten befragt:

- ob sie die IN FORM MitMachBox im haupt- oder ehrenamtlichen Kontext verwenden, in welchem Bereich der Altenarbeit, wie oft, welche Inhalte und welchen der drei Ordner sie am häufigsten einsetzen
- welche Größe die Gruppen und welches Durchschnittsalter die Teilnehmenden aufweisen
- wie sie den Nutzen der Inhalte einschätzen und welchen Vorteil die Akteure in ihrer Arbeit durch Verwendung der IN FORM MitMachBox haben
- ob die Inhalte für ältere Menschen angemessen sind, und welche Resonanz die Seniorinnen und Senioren auf die Angebote zeigen

- ob die IN FORM MitMachBox dazu anregt, das Thema Gesundheitsförderung in Seniorengruppen umzusetzen
- ob das Material weiterempfohlen und wie der Gesamteindruck bewertet wird
- welche Anregungen zur Verbesserung bestehen und wie sie auf die IN FORM MitMachBox aufmerksam wurden.

2. Befragungsmethodik und Stichprobe

Ein Fragebogen mit 23 Fragen wurde in dem Online-Portal „Survey Monkey“ veröffentlicht. 1098 Adressaten, die seit Herausgabe der IN FORM MitMachBox im Januar 2012 bis zum August 2013 die Box bestellt hatten, wurden per E-Mail angeschrieben und gebeten, den Fragebogen online auszufüllen. In dem Beantwortungszeitraum von 17 Tagen (4.12.2013 bis 20.12.2013) beteiligten sich insgesamt 239 Personen an der Umfrage. Die Fragen 5 bis 17 erfuhren eine geringere Beteiligung (162 bis 148 Antworten), weil diejenigen, die den Leitfaden noch nicht eingesetzt hatten, direkt zu Frage 18 weitergeleitet wurden. Der Fragebogen ist als Anhang beigefügt.

Um eine höhere Teilnehmerquote zu erzielen, wurden unter den Teilnehmenden drei Sachpreise aus den Bereichen Bewegung und Ernährung für den Einsatz in der Seniorengruppe verlost.

3. Befragungsergebnisse

3.1 Soziodemografische Merkmale

3.1.1 Verteilung auf die Bundesländer

Die Antworten zur **1. Frage** geben einen Überblick über die Bundesländer, in den die Befragten tätig sind.

Von den 239 Beantwortenden setzen 60 Personen (25,1%) die MitMachBox in Nordrhein Westfalen ein und 41 (17,2 %) in Bayern. Aus Baden Württemberg beteiligten sich 27 Personen (11,3 %) an der Umfrage, gefolgt von Niedersachsen mit 25 (10,5%) und Hessen mit 17 Personen (7,1%). 13 Personen (5,4%) kommen aus Rheinland Pfalz und 12 Personen (5 %) aus Sachsen. Die weiteren Rückmeldungen verteilen sich auf die anderen Bundesländer, wobei sich aus Bremen niemand beteiligte, vgl. nachfolgende Tabelle.

Frage 1: In welchem Bundesland sind Sie tätig?

	<u>Anteil in %</u>	<u>Anzahl Antworten</u>
Baden-Württemberg	11,3	27
Bayern	17,2	41
Berlin	2,5	6
Brandenburg	0,4	1
Bremen	0,0	0
Hamburg	3,3	8
Hessen	7,1	17
Mecklenburg-Vorpommern	2,5	6
Niedersachsen	10,5	25
Nordrhein-Westfalen	25,1	60
Rheinland-Pfalz	5,4	13
Saarland	1,3	3
Sachsen	5,0	12
Sachsen-Anhalt	3,3	8
Schleswig-Holstein	2,5	6
Thüringen	2,5	6
Gesamt:	100	239

Tabelle 1: Verteilung auf die Bundesländer

3.1.2 Geschlecht und Alter der Befragten

Die Antworten zur **Frage 2** geben Aufschluss über das Geschlecht der Befragten. Von 238 Befragten sind 190 weiblich (79,8%) und 48 männlich (20,2 %).

Die **Frage 3** nach dem Alter wurde von 235 Personen beantwortet. Die meisten, die die IN FORM MitMachBox anwenden, sind zwischen 51 und 60 Jahre (37,4 %) alt bzw. sie sind der Altersgruppe der 61- bis 70-Jährigen (22,1 %) zu zuordnen. Die Generation der 41- bis 50-Jährigen (19,1%) steht an dritter Stelle. Auch die Altersklasse der 71- bis 80-Jährigen beteiligt sich mit 11,9 % an der Befragung, während

die über 81-Jährigen nicht mehr vertreten sind. 9,4 % der Antwortenden gehören der Altersgruppe von 31 bis 50 Jahren an (vgl. Tabelle 2).

Frage 3: Wie alt sind Sie?		
	<u>Anteil in %</u>	<u>Anzahl Antworten</u>
jünger als 30 Jahre	3,0	7
31-40 Jahre	6,4	15
41-50 Jahre	19,1	45
51-60 Jahre	37,4	88
61-70 Jahre	22,1	52
71-80 Jahre	11,9	28
81-85 Jahre	0,0	0
älter als 85 Jahre	0,0	0
Gesamt :	100	235

Tabelle 2: Alter

3.1.3 Anwendung der IN FORM MitMachBox

Die **Frage 4** ermittelt, ob die IN FORM MitMachBox von den Befragten eingesetzt wird. Von insgesamt 224 Antwortenden bejahen 164 (73,2 %) diese Frage. 60 Personen (26,8 %) geben an, das Material nicht zu nutzen. 59 Personen geben dafür als Gründe an, dass:

- sie bislang keine Gelegenheit dazu hatten (17 Personen)
- es für die eigene Arbeit nicht geeignet ist, z.B. im Pflegeheim oder bei der Betreuung von demenziell Erkrankten (12 Personen)
- die IN FORM MitMachBox nicht für den Befragten selbst, sondern für andere Personen angeschafft und dazu beraten wurde (11 Personen)
- der Einsatz zu einem späteren Zeitpunkt geplant ist (8 Personen)
- persönliche Gründe gegen den Einsatz sprechen, z.B. weil sich die ehrenamtliche Tätigkeit oder die Gruppengröße verändert hat oder die Inhalte einerseits als zu banal und andererseits als zu wissenschaftlich angesehen werden (7 Personen) und

- die Inhalte nur zum Teil genutzt werden (4 Personen).

Wurde Frage 4 verneint, erfolgte eine automatische Weiterleitung der Befragten zu Frage 18.

3.2 Allgemeine Fragen zum Einsatz der IN FORM MitMachBox

3.2.1 Verwendung in Beruf oder Ehrenamt

Die Rückmeldungen zur **Frage 5** „Setzen Sie die IN FORM MitMachBox im Beruf oder Ehrenamt ein?“ gibt Aufschluss darüber, in welchem Handlungsfeld die 164 Antwortenden die Ordner der IN FORM MitMachBox nutzen. 54,9 % setzen die IN FORM MitMachBox während ihrer hauptamtlichen Tätigkeit ein, während 45,1% der Anwender sie im Rahmen ihres ehrenamtlichen Engagements verwenden.

3.2.2 Einsatzbereiche

Auf die **Frage 6** „In welchem Bereich setzen Sie die IN FORM MitMachBox bei älteren Menschen ein?“, bei der Mehrfachnennung möglich waren, gibt die Mehrzahl (35,4 %) der 162 Antwortenden an, eine Seniorengruppe zu leiten. Weitere Einsatzgebiete finden sich in der Seniorenbegleitung (19,9 %), in der Sozialarbeit in stationären Einrichtungen (15,4 %) und in Sportvereinen (13 %). Auch in der Ernährungsberatung (9,3 %), in der stationären Pflege (8,6 %), in Mehrgenerationenhäusern (7,4 %), beim Seniorenbesuchsdienst (7,4 %) und in der Tagespflege (5,6 %) kommen die Ordner zur Anwendung. In geringerem Umfang, jeweils unter 5 % der Nennungen, wird sie für den Seniorenmittagstisch, in der Nachbarschaftshilfe und in Bildungsstätten wie Volkshoch- oder Altenpflageschulen genutzt, s. auch untenstehende Tabelle 3.

Frage 6: In welchem Bereich setzen Sie die IN FORM MitMachBox bei älteren Menschen ein? (Mehrfachnennung möglich)

	<u>Anteil in %</u>	<u>Anzahl Antworten</u>
Leiterin, bzw. Leiter einer Seniorengruppe	36,4	59
Seniorenbegleitung	17,9	29
Seniorenmittagstisch	3,1	5
Seniorenbesuchsdienst	7,4	12
Nachbarschaftshilfe	3,7	6
Mehrgenerationenhaus	7,4	12
Tagespflege	5,6	9
stationäre Pflege	8,6	14
soziale Betreuung in stationärer Einrichtung	15,4	25
Altenpflegeschule	4,3	7
Ernährungsberatung	9,3	15
Volkshochschule	3,7	6
Familienbildungsstätte	3,7	6
Sportverein	13,0	21
Sonstiges (bitte angeben)	26,5	43
Gesamt:	100	162

Tabelle 3: Einsatzbereiche

Unter dem Punkt „Sonstiges“ werden weitere Zielgruppen wie Angehörige, Behinderte, Pflegekräfte, 50plus des Job-Centers, Erwachsenenbildung 55plus oder Selbsthilfegruppen benannt. Ebenso wird die IN FORM MitMachBox bei der Ausbildung zu Betreuungsassistenten nach § 87 b, in der beruflichen Fortbildung von Präventionsassistentinnen und in Kursen zum Gedächtnistraining eingesetzt.

3.2.3 Teilnehmerzahl der Gruppen

Einen Überblick über die Gruppenstärke, in der die IN FORM MitMachBox angewandt wird, ergibt sich aus den Rückmeldungen zu **Frage 7**. In über der Hälfte der 160 Personengruppen, in denen die IN FORM MitMachBox eingesetzt wird, befinden sich zwischen 11 bis 20 Personen (53,1 %). 1 bis 10 Personen starke Gruppen werden mit 31,9 % genannt und eine Gruppenstärke von 21 bis 30 Personen mit 11,3 %

angegeben. Gruppen mit mehr als 30 Teilnehmenden sind eher die Ausnahme (3,8 %).

Frage 7: Wie groß ist Ihre Teilnehmerzahl im Durchschnitt beim Einsatz der IN FORM MitMachBox?		
	<u>Anteil in %</u>	<u>Anzahl Antworten</u>
1-10	31,9	51
11-20	53,1	85
21-30	11,3	18
mehr als 30	3,8	6
Gesamt:	100	160

Tabelle 4: Gruppenstärke

3.2.4 Alter der Gruppenteilnehmenden

Von Interesse ist auch das Alter der Personen in den jeweiligen Gruppen, das über **Frage 8** ermittelt wurde. Die 158 Antworten zeigen einen Einsatz-Schwerpunkt bei den 71-80- Jährigen (41,8 %) und bei den 61-70 (32,9 %) Jahre alten Menschen. Die Rückmeldungen zeigen, dass in Gruppen mit über 80-Jährigen die Ordner kaum noch eingesetzt werden (15,1 %), dies trifft auch auf die „jüngeren Alten“ (Alter 50 bis 60) mit einem Anteil von 10,1 % zu.

Frage 8: Wie ist das Durchschnittsalter der Seniorengruppe, bei welcher Sie die IN FORM MitMachBox einsetzen?		
	<u>Anteil in %</u>	<u>Anzahl Antworten</u>
50-60 Jahre		
61-70 Jahre	32,9	52
71-80 Jahre	41,8	66
über 80 Jahre	15,2	24
Gesamt:	100	158

Tabelle 5: Alter der Gruppenteilnehmenden

3.2.5 Häufigkeit des Einsatzes

Die IN FORM MitMachBox besteht aus vier Ordnern und einer DVD. Wissenswert ist für die Herausgeberin, welches der Materialien von den Anwendenden bevorzugt eingesetzt wird. Die Antworten zur **Frage 9** geben darüber Aufschluss. Von insgesamt 152 Interviewpartnern setzen 148 den Ordner „Bewegen“ „häufig“ und „weniger häufig“ ein und nur 4 nutzen ihn gar nicht. Bei den Rückmeldungen erscheint an zweiter Stelle der Quizordner mit 69 „häufigen“ und 63 „weniger häufigen“ Anwendungen. 20 Personen hatten diesen noch nicht verwendet. In den Antworten wird für den Einsatz des Wissensordners 58 Mal „häufig“ und 78 Mal „weniger häufig“ sowie 16 Mal „nie“ angegeben. Der Ordner „Essen“ wurde zum Befragungszeitpunkt von 55 „häufig“ und 74 „weniger häufig“ genutzt, während 23 ihn noch nie genutzt hatten. Die DVD als Instrument für weitergehende Informationen und Literaturhinweise wird selten in die Arbeit einbezogen. 93 Interviewpartner verwenden sie „nie“, 9 „häufig“ und 50 „weniger häufig“.

Frage 9: Welches Lehrmaterial der IN FORM MitMachBox setzen Sie ein?				
	häufig	weniger häufig	nie	<u>Anzahl</u> <u>Antworten</u>
Wissen	58	78	16	152
Bewegen	107	41	4	152
Essen	55	74	23	152
Quiz	69	63	20	152
DVD	9	50	93	152
Gesamt:				152

Tabelle 6: Einsatz der Lehrinhalte

Nach der Häufigkeit der Verwendung der IN FORM MitMachBox wurde in **Frage 10** gefragt. Mehrheitlich (46,1 %) wird sie in unregelmäßigen Abständen verwendet und zu etwa 30 % monatlich. 25 Personen (16,4 %) setzen die Box wöchentlich ein und etwa 8 % verwenden sie einmal im Vierteljahr.

Frage 10: Wie oft setzen Sie die IN FORM MitMachBox ein?		
	<u>Anteil in %</u>	<u>Anzahl Antworten</u>
Wöchentlich	16,4	25
Monatlich	29,6	45
Vierteljährlich	7,9	12
Unregelmäßig	46,1	70
Gesamt:		152

Tabelle 7: Häufigkeit der Anwendung

3.3 Inhaltliche Einschätzung der IN FORM MitMachBox

Die folgenden Fragen zielen auf den Informationsgehalt der Ordnerinhalte ab. Welche Art von Informationen ist nützlich, wie erfolgt die Umsetzung in der Praxis, welchen Wert haben sie für die praktische Umsetzung und wie beurteilen die Seniorinnen und Senioren die Themen und Inhalte?

3.3.1 Nutzung der Inhalte

Zunächst wurde nach dem Nutzen des Informationsgehaltes der drei Ordner gefragt (**Frage 11**). Die fachlichen Anregungen für Bewegungsübungen wurden am häufigsten von 129 Personen (89,9 %) genannt und von 118 Personen (77,6 %) die fachlichen Informationen zur Bewegung. 97 Interviewpartner (63,8 %) schätzen die Anregungen zur Motivierung älterer Menschen und knapp 60 % der Antwortenden die fachlichen Informationen zum Thema Ernährung sowie 35,5 % die Rezeptideen.

Für 34,2 % ergeben sich nützliche Anregungen für Fragestellungen, die mit Seniorinnen und Senioren erörtert werden können, und 33,6 % nutzen die Inhalte zur Gestaltung von Weiterbildungsangeboten für ältere Menschen. Knapp 31 % dient die Box zur Auffrischung von Fachinformationen. Fünf Beiträge in der Rubrik „Sonstiges“ belegen, dass das Material als Grundlage für Kursangebote und zur Fortbildung von Pflegehilfspersonal bzw. Demenzbetreuern sowie zur Unterhaltung dient.

Frage 11: Was bietet Ihnen die IN FORM MitMachBox vor allem? (Mehrfachnennung möglich)		
	<u>Anteil in %</u>	<u>Anzahl Antworten</u>
fachliche Informationen zur Ernährung	58,6%	89
fachliche Informationen zur Bewegung	77,6%	118
Anregungen zur Gestaltung von Weiterbildungsangeboten für Senioren	33,6%	51
Anregungen für Bewegungsübungen	84,9%	129
Ideen für Rezepte	35,5%	54
Auffrischung von Fachinformationen	30,9%	47
Anregung zur Motivierung von Senioren	63,8%	97
Fragestellungen für Senioren	34,2%	52
Sonstiges (bitte angeben)	3,3%	5
Gesamt:		152

Tabelle 8: Art des Nutzens

3.3.2 Umsetzung der Inhalte

Die **Frage 12** zielt auf die Umsetzung der einzelnen Kapitel in den vier Ordnern und der DVD ab. Sie wurde von insgesamt 149 Interviewpartnern beantwortet.

In erster Linie dienen die Ordner „Bewegen“ (95) und „Wissen“ (79) als Ideengeber für die eigene Themengestaltung. Auch die Ordner „Essen“ mit 60 Antworten und „Quiz“ mit 58 Nennungen unterstützen die Arbeit der Anwendenden mit Anregungen. Dagegen erfolgt die 1:1 Umsetzung der Themen eher in geringerem Umfang, hier mit 23 Nennungen hauptsächlich für die Inhalte des Quizordners. 29 Personen geben an, den Bewegungsordner teilweise zu nutzen und nur 7 halten ihn für nicht einsetzbar. Auch wird der Wissensordner von 40 Personen teilweise genutzt und 13 Personen haben keine Verwendung dafür. Eine Verwendung der Rezepte in der Seniorenarbeit erfolgt in 55 Fällen, während 25-mal kein Einsatz möglich ist. Auch die Inhalte

des Quiz-Ordners werden mit 45-mal als teilweise und 23-mal als nicht einsetzbar bewertet. Die DVD erfährt eine geringe Resonanz, s. nachfolgende Tabelle.

Frage 12: Die Inhalte der Thementage (der IN FORM MitMachBox)					
	setze ich komplett (1:1) um	dienen mir als Ideengeber für meine eigene Themengestaltung	nutze ich teilweise	kann ich nicht ein- setzen	Zahl der Antworten
Wissen	17	79	40	13	149
Bewegen	18	95	29	7	149
Essen	9	60	55	25	149
Quiz	23	58	45	23	149
DVD	5	14	43	87	149
Gesamt:					149

Tabelle 9: Umsetzungsmöglichkeiten der Inhalte

Mittels **Frage 13** wird ermittelt, wie hilfreich die Inhalte der Ordner in der Praxisumsetzung sind. Die 149 Antwortenden bewerten insbesondere die Inhalte des Bewegungsordners mit 132 Antworten als sehr wertvoll, mit 15 Antworten als weniger und mit 2 Antworten als nicht wertvoll. Auch der Wissensordner wird mit 104 Nennungen als sehr wertvoll und 42-mal als weniger wertvoll für die praktische Umsetzung eingestuft. Während das Quiz und der Rezeptordner mit 84 bzw. 80 Einschätzungen als sehr wertvoll und mit jeweils 56 Nennungen als weniger wertvoll angesehen werden, wird der DVD eher eine untergeordnete Rolle zugeschrieben.

Frage 13: Die Inhalte der IN FORM MitMachBox sind für meine praktische Umsetzung				
	sehr wertvoll	weniger wertvoll	nicht wertvoll	Anzahl der Antworten
Wissen	104	42	3	149
Bewegen	132	15	2	149
Essen	80	56	13	149
Quiz	84	56	9	149
DVD	25	77	47	149
Gesamt:				149

Tabelle 10: Praktische Umsetzbarkeit

3.3.3 Bewertung der IN FORM MitMachBox aus Sicht der Teilnehmenden der Seniorengruppen

Aufschluss darüber, wie die Inhalte der Box von der Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren bewertet werden, geben die Rückmeldungen zur **Frage 14**. Sind die Inhalte zu anspruchsvoll, angemessen oder zu einfach?

Die große Mehrheit von 148 Antwortenden bescheinigt allen Ordnern die Angemessenheit der fachlichen Inhalte für die Zielgruppe. Je nach Ordner liegt sie bei 91 % bis 75 %, s. Tabelle 11. Lediglich 25-mal wurde der Ordner „Wissen“, 11-mal der Ordner „Bewegen“, 15-mal der Rezeptordner und 14-mal das Quiz als zu anspruchsvoll angesehen. Die DVD wurde 32-mal als zu anspruchsvoll bewertet.

Frage 14: Die Inhalte sind für die Zielgruppe der Senioren				
	zu anspruchsvoll	angemessen	zu einfach	Anzahl Antworten
Wissen	25	122	1	148
Bewegen	11	134	3	148
Essen	15	125	8	148
Quiz	14	133	1	148
DVD	32	111	5	148
Gesamt:				148

Tabelle 11: Angemessenheit der Inhalte

Die Antworten zu **Frage 15** zeigen, wie die älteren Menschen auf die angebotenen Themen reagieren. 98 Interviewpartner sagen, dass die Themen der Box uneingeschränkt und in 47 Fällen zum Teil begrüßt werden. Dass die älteren Menschen motiviert werden, sich aktiv zu beteiligen, wird von 94 Umfrageteilnehmenden voll bejaht und von 50 teilweise. Eine Überforderung der Gruppenteilnehmer schließen 85 Personen aus und 56 sehen diese zum Teil gegeben. Ob die Seniorinnen und Senioren die erlangten Anregungen zu Hause weiter umsetzen, schätzen 94 mit „zum Teil“ und 14 mit „vollständig“ gegeben ein. Doch antworten 40 Befragte, dass eine weitere Umsetzung nicht erfolgt. Dass die Motivation der älteren Menschen zu einer gesunden Lebensweise durch die IN FORM MitMachBox steigt, wird 48-mal mit „ja“ und 78-mal mit „zum Teil“ beantwortet. 22 Befragte sehen keine Motivierungsmöglichkeit durch die Bearbeitung der Themen im Rahmen der Seniorenarbeit. 8 Bemerkungen unter dem Punkt „Sonstiges“ beziehen sich auf die Zusammensetzung der Gruppe wie Hochaltrige oder demenziell Erkrankte. Eine Aussage lautet, dass die MitMachBox ein gutes Instrument für die Sensibilisierung bzgl. ungesunder/gesunder Lebensstile ist, sich Senioren bei der Verhaltensänderung allerdings nach wie vor schwer tun.

Frage 15: Wie bewerten Sie die Resonanz der Seniorinnen und Senioren auf die Angebote der IN FORM MitMachBox?

	ja	nein	zum Teil	Anzahl Antworten
Senioren begrüßen die Themen	98	3	47	148
Senioren sind motiviert sich aktiv zu beteiligen	94	4	50	148
Senioren fühlen sich überfordert	7	85	56	148
Senioren setzen Anregungen Zuhause weiter um	14	40	94	148
Motivation der Senioren zur gesunden Lebensweise steigt	48	22	78	148
Sonstiges (bitte angeben)				8
Gesamt:				148

Tabelle 12: Resonanz der Gruppenteilnehmenden

3.3.4 Bekanntmachung und Beurteilung der IN FORM MitMachBox

Die **Fragen 16 bis 18** zielen auf die seitens der Befragungsteilnehmer gegebenen Informationen über die IN FORM MitMachBox und ihre Bewertung ab.

Dreiviertel (74,3 %) der 148 Antwortenden haben ihre Teilnehmenden darüber informiert, dass Schulungsmaterial daraus eingesetzt wird. Drei Interviewpartner empfehlen sie im Kollegenkreis, andere wollen die Vorstellung nachholen. Etwa ein Drittel der Anwender hat die MitMachBox nicht vorgestellt. Gründe dafür sind: Zeitmangel, persönliche Einschränkungen der Teilnehmenden, die eigene Ideenfindung soll nicht leiden und, dass das Einführen neuer Anregungen vorsichtig erfolgen muss.

Frage 16: Haben Sie die Seniorengruppe darüber informiert, dass Sie Schulungsmaterial aus der IN FORM MitMachBox verwenden und haben Sie sie ihnen vorgestellt?

	Anteil in %	Anzahl der Antworten
ja	74,3%	110
nein	25,7%	38
Bitte geben Sie Gründe an		19
Gesamt:		148

Tabelle 13: Bekanntmachung der IN FORM MitMachBox

Durch die Antworten zu **Frage 17** wird festgestellt, dass dreiviertel der Anwender den Leitfaden auch anderen Akteuren vorstellt. Unter „Sonstiges“ werden dazu 13 Stellungnahmen abgegeben. Weitere mögliche Nutzer sind Kollegen, Übungsleiter, andere Gruppenleitende und Betreuungskräfte. Intention dabei ist es „die gute Sache weiterzutragen“. Ein Viertel der Antwortenden verzichtete auf eine weitere Bekanntmachung. Die 8 dazu abgegebenen Kommentare beziehen sich zusammenfassend darauf, dass man allein arbeitet oder keine möglicherweise interessierte Person bekannt ist.

Frage 17: Haben Sie die IN FORM MitMachBox anderen Akteuren vorgestellt?

	Anteil in %	Anzahl der Antworten
Ja	75,0%	111
Nein	25,0%	37
Bitte geben Sie Gründe an		21
Gesamt:		148

Tabelle 14: Vorstellung bei anderen Akteuren

Die Antworten zu **Frage 18** ermitteln von insgesamt 200 Antwortenden eine Gesamtbeurteilung zu Optik, Ordnerformat, Gliederung, Einteilung in und Aufbereitung der Thementage sowie deren Verständlichkeit, Grafik und Auswahl des Bildmaterials der IN FORM MitMachBox. Der Gesamteindruck fällt bei 132 Befragten positiv und bei 63 zufriedenstellend aus. Die optische Gestaltung wird 148-mal mit „sehr gut“ und 50-

mal mit „zufriedenstellend“ bewertet. Mit den Formaten der Ordner sind 124 Personen sehr zufrieden, 63 zufrieden und 13 empfinden sie als weniger gut. Die Gliederung wird 128-mal mit sehr gut und 63-mal mit zufriedenstellend bewertet. 121 Personen finden die Einteilung der Inhalte in Thementage sehr gut, während sie 69 zufriedenstellt. Die Aufbereitung der Thementage finden 107 Antwortende sehr gut und 86 zufriedenstellend. 131-mal wird die Verständlichkeit als sehr gut und 65-mal als zufriedenstellend empfunden. 132-mal wird die grafische Gestaltung und das Bildmaterial als sehr gut eingestuft und 61-mal als geeignet. Die weniger guten Beurteilungen lagen bei den einzelnen Punkten bis auf den Punkt „Formate der Ordner“ (13) jeweils unter 8 Bewertungen. Daher werden sie in der Betrachtung vernachlässigt. Unter den insgesamt 12 Kommentaren geben 3 Personen an noch keine Zeit gehabt zu haben, sich mit dem Material eingehender zu beschäftigen, 3 bemerken positiv die Aufbereitung des Stoffes und die stabile Ausführung der Box. Als überarbeitungsbedürftig werden einige Quizfragen angesehen und der Einsatz bei Demenzen erscheint als zu anspruchsvoll. Auch werden mehr Materialien für ein Gedächtnistraining gewünscht.

Frage 18: Wie beurteilen Sie die IN FORM MitMachBox?				
	sehr gut	zufriedenstellend	weniger gut	Anzahl Antworten
generell (insgesamt)	132	63	5	200
optische Gestaltung	148	50	2	200
Formate der Ordner	124	63	13	200
Gliederung	128	69	3	200
Einteilung in Thementage	121	73	6	200
Aufbereitung der Thementage	107	86	7	200
Verständlichkeit	131	65	4	200
grafische Darstellung und Bildmaterial	132	61	7	200
Sonstiges (bitte angeben)				12
Gesamt:				200

Tabelle 15: Gesamteindruck

Bei den **Fragen 19 bis 22** konnten die Antwortenden Anregungen zur Verbesserung der IN FORM MitMachBox geben.

Zur „Motivierung von Seniorinnen und Senioren“ mit insgesamt 44 Nennungen wird der Wunsch nach einem kleineren Format, die Ausrichtung auf andere Zielgruppen, auch mit kulturellen Besonderheiten, ggf. die Berücksichtigung unterschiedlicher Altersgruppen und ein Appell an eine gewisse Eigenverantwortung geäußert. Motivierend empfunden wird die Beschäftigung mit neuem Material und die daraus gewonnene Erkenntnis, dass es schult und Spaß macht, ebenso die CD mit den Liedern. Angeregt wird, mehr einfache Übungen und Quizfragen für Demenzerkrankte sowie einfachere und jahreszeitlich unterschiedliche Themen aufzunehmen. Gewünscht werden mehr praktische Vorschläge für das Gedächtnistraining oder Merkkärtchen zum Kopieren und Mitnehmen. Die aktive Mitarbeit in Senioren-Selbsthilfegruppen, die Themen in Ruhe durchgehen und miterleben zu lassen sowie Verknüpfungen zu früher herzustellen, wird als motivationsstärkend angesehen.

In den Antworten zu **Frage 20** nach den „Inhalten“ (47 Kommentare) wurde angeregt weitere Themen wie Vergangenheitsbezug, zur Prävention von Demenz, zur Ernährungspsychologie und die sich daraus ergebenden Chancen für eine Verhaltensänderung, zum assoziierten Denken sowie mehr biografische Ausrichtungsmöglichkeiten aufzunehmen. Während die Inhalte für die eine Gruppe als fast zu leicht angesehen wird, scheinen sie in einer anderen Gruppe nur bedingt einsetzbar und als zu schwer. Die 30-minütigen Praxiseinheiten werden als wertvoll, die Bewegungsübungen am Boden hingegen als nicht sinnvoll erachtet.

Die **Frage 21** zur „Gestaltung“ der Box (31 Gesamtnennungen) wird überwiegend mit „gut“, „da bleibt kein Wunsch offen“ oder „in Ordnung“ (11-mal) kommentiert. Einige Antwortenden wünschen sich mehr Farbe und Bilder sowie ein kleineres, handlicheres Format der Box. Es wird vorgeschlagen, einfache leichte Inhalte in einer Übersicht zusammenzustellen, da lange Texte zu einem Thema als nicht so interessant empfunden werden.

In der **Frage 22** nach „anderen Aspekten“ regen die Antwortenden in 36 Gesamtkommentierungen weniger Text (3-mal), das Eingehen auf ernährungsbedingte Erkrankungen z.B. Osteoporose, und leichteres Material für Demenzkranke (3-mal) an.

Ein weiterer Kommentar lautet: „Senioren sagen oft, dass sie solche Themen nicht mehr brauchen - stellen nach der Veranstaltung fest, dass es gut ist, es doch zu wissen“.

Vorgeschlagen wurden mehr abgewandelte Rezepte von früher, da Senioren Neuem gegenüber nicht so aufgeschlossen seien. Ergänzungslieferungen z.B. zum Thema Bewegung oder mehr Material, wie es auf der CD zu finden ist, stellen eine weitere Anregung dar.

Die letzte **Frage 23** bezieht sich darauf, wie die Antwortenden von der IN FORM MitMachBox Kenntnis erlangt haben. Von 195 Interviewten hat die Mehrzahl (64) über das Internet von dem Leitfaden erfahren, 44 wurden durch andere Akteure aufmerksam und 36 durch Angebote des Projektes „Im Alter IN FORM“. 35 Personen erfuhren durch eine Fachtagung, 24 auf einer Schulung von ihrer Existenz und 21 durch eine sonstige Tagung. Durch Printmedien wurden 16 Personen, durch Informationsvorträge 13 Personen und 12 auf einer Messe auf das Angebot aufmerksam. 31 Personen benannten weitere Informationsquellen wie Fortbildungen, Kneipp Landesverbandstagung, BAGSO-Newsletter, Anschreiben des Bundesgesundheitsministeriums, durch Informationen innerhalb des Unternehmens, über Landesverbände, in der Ausbildung zur Betreuungskraft, über Fachzeitschriften, den Kreissportbund oder durch Rundbriefe.

Frage 23: Wie sind Sie auf die IN FORM MitMachBox aufmerksam geworden? (Mehrfachnennung möglich)

	<u>Anteil in %</u>	Anzahl Antworten
durch andere Akteure in der Seniorenarbeit	22,6%	44
Fachtagung von „IN FORM Fit im Alter“	17,9%	35
Tagung/en allgemein	10,8%	21
IN FORM-Schulung	12,3%	24
andere Angebote des Projektes „IN FORM Fit im Alter“	18,5%	36
Informationsvorträge	6,7%	13
Messe/n	6,2%	12
Internet	32,8%	64
Printmedien	8,2%	16
Sonstiges (bitte angeben)	15,9%	31
Gesamt:		195

Tabelle 16: Quelle der Bekanntmachung

4. Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass die IN FORM MitMachBox bundesweit bekannt ist. Die Anzahl der Befragungsbeteiligten steht in direktem Zusammenhang mit der Einwohnerzahl der jeweiligen Bundesländer und spiegelt daher einen guten Verbreitungsgrad wider.

Angewandt wird die Methoden- und Informationssammlung überwiegend von Frauen und Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Dieses Ergebnis ist nachvollziehbar, da die Thematik Altenarbeit, Pflege und Gesundheitsförderung (noch) klassischerweise weiblich besetzt ist und ältere Menschen überwiegend von Frauen betreut werden, die mit ihnen die Freizeit gestalten.¹ Dass auch in der Altersklasse der 71-bis 80-

¹Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung: Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des bürgerschaftlichen Engagements in Deutschland, S. 129-143, Juni 2009

Jährigen noch knapp 12 % der Anwendenden vertreten sind, zeigt dass auch im höheren Alter die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der Thematik Gesundheitsförderung durchaus gegeben ist.

Gut ein Viertel der Befragten setzen die IN FORM MitMachBox bislang noch nicht ein, weil sich keine Gelegenheit ergeben hat oder sie sie für den Einsatz in ihrem Arbeitsfeld als nicht geeignet ansehen, z.B. in Demenzgruppen. Einige planen die Nutzung zu einem späteren Zeitpunkt.

Dass der Leitfaden etwa in gleichem Umfang von Haupt- wie Ehrenamtlichen genutzt wird, demonstriert seine breiten Einsatzmöglichkeiten in der offenen Seniorenarbeit und in der stationären und ambulanten Pflege und Betreuung.

Konzipiert wurde die IN FORM MitMachBox, um die Themen gesunde Ernährung und personengerechte Bewegung insbesondere in der Gemeinschaft erlebbar zu machen und sie mit anderen zusammen umzusetzen. Intention dabei ist, die Seniorinnen und Senioren in ihren Lebenswelten anzutreffen und möglichst positive Gruppeneffekte im Hinblick auf eine Gewohnheits- und Verhaltensänderungen zu nutzen. Da sich als Einsatzbereiche überwiegend Gruppen älterer Menschen, die Seniorenbegleitung, die Sozialarbeit, stationäre Einrichtungen und Sportvereine zeigen, ist der beabsichtigte zielgerichtete Einsatz erreicht. Für andere Zielgruppen als ältere Menschen hatte die Herausgeberin den Leitfaden nicht beabsichtigt. Umso erfreulicher ist, dass die IN FORM MitMachBox darüber hinaus auch in anderen Bereichen, z.B. in Gruppen des Job-Centers 50plus oder in der Ausbildung von Betreuungsassistenten eingesetzt wird. Der Leitfaden wird vorwiegend in Gruppen mit 11 bis 20 und 1 bis 10 Personen genutzt, deren Teilnehmenden hauptsächlich ein Alter von 60 und 80 Jahren aufweisen.

Interessant ist die Nutzungshäufigkeit der einzelnen Ordner. Hier liegt der Ordner „Bewegen“ an herausragender Stelle, gefolgt vom Ordner „Quiz“. Dieses Ergebnis erklärt sich möglicherweise aus der einfachen, unkomplizierten und direkten Anwendbarkeit. Beide Inhalte sind ohne großen Vorbereitungs- und Zeitaufwand in die Gruppenarbeit integrierbar, bringen Spaß und unmittelbare Erfolge. Die Gestaltung einer Seniorenveranstaltung zu den Themen des Ordners „Wissen“ hingegen setzt die Bereitschaft der Gruppenleitung voraus, sich in teilweise neue

Themen einzuarbeiten und Zeit in Vorbereitung und Beschaffung von Materialien zu investieren. Dies ist möglicherweise ein Erklärungsansatz dafür, dass der Wissensordner im Vergleich zum Bewegungsordner etwa halb so oft Verwendung findet. Der Rezeptordner wird ähnlich häufig eingesetzt wie der Wissensordner, wobei der Anteil der Nichtnutzer beim Rezeptordner höher ist.

Grund hierfür könnte das Fehlen geeigneter Räume, Geschirr und Materialien sein. Nur wenige Personen haben die vier Ordner noch nie genutzt. Die DVD scheint wenig verwendet zu werden. Hier mag die Ausstattung vor Ort mit Computer oder Laptop eine Rolle spielen, dass die Anwendenden nicht genügend mit deren Umgang vertraut sind bzw. die Inhalte in den Ordnern ausführlich genug behandelt wurden.

Dreiviertel der Anwender nutzen die IN FORM MitMachBox unregelmäßig oder einmal im Monat. Nicht ermittelt wurde die Relation der Nutzung der IN FORM MitMachBox zu der Häufigkeit der Treffen der Seniorengruppen. Berücksichtigt man, dass Seniorengruppen nicht immer ein fachliches Thema behandeln, sondern auch kulturelle oder gesellige Veranstaltungen erleben und eine große Vielfalt an möglichen Themen in der Seniorenarbeit besteht, ist die Einsatzhäufigkeit als gut zu werten.

Von besonderem Interesse sind die Einschätzungen der Anwendenden zum Informationsgehalt der Inhalte. Dreiviertel schätzen die Anregungen für Bewegungsübungen und die fachlichen Hintergründe dazu in besonderem Maße. Die Vielzahl der praktischen Übungen ermöglicht Abwechslung und Freude, die bei den Teilnehmenden gut ankommen. An dritter Stelle benannt wird der Nutzen der Box als Anregung zur Motivierung älterer Menschen. Der Gewinn an fachlichen Informationen zu Ernährungsthemen rangiert auf Platz vier. Etwa ein Drittel der Befragten sehen in den Rezeptideen, in den geeigneten Fragestellungen für Senioren sowie Anregungen zur Gestaltung von Weiterbildungsangeboten einen weiteren Nutzen. Insbesondere die Inhalte der Ordner Wissen und Bewegung werden für die praktische Arbeit als sehr wertvoll angesehen.

Überwiegend dienen die Inhalte der einzelnen Kapitel in den Ordnern der IN FORM MitMachBox als Ideengeber für die Gestaltung von Veranstaltungen für ältere Menschen oder die Inhalte werden teilweise konkret genutzt. Eine 1:1-Umsetzung der

Themen erfolgt seltener. Das Ergebnis lässt darauf schließen, dass die Nutzer durch das Material zu eigenen Ideen angeregt werden und die Aktivitäten auf die jeweilige Situation vor Ort anpassen. Dies ist als sehr sinnvoll anzusehen, da sich die Nutzer dann in besonderer Weise mit den Themen auseinandersetzen und sie ganz spezifisch auf die Teilnehmenden abstimmen. Die Aufbereitung der Themen und deren Umsetzung scheint den Akteuren vor Ort in besonderer Weise zu gelingen.

Von großer Bedeutung für die Nutzung der IN FORM MitMachBox ist die Praxistauglichkeit der Inhalte. Sie werden insbesondere für den Bewegungsordner, aber auch für den Wissensordner in hohem Maße als wertvoll eingestuft. Hier schneiden der Essen- und der Quizordner etwas schlechter ab. Gut ein Drittel der Befragten stufen die beiden Materialien für die praktische Umsetzung als weniger wertvoll ein. Wie auch schon bei anderen Fragstellungen liegt der Nutzungstauglichkeit der DVD hier nur im Mittelfeld. Der Einsatz der IN FORM MitMachBox stößt in Gruppen mit hohem Anteil an Demenzerkrankten und in manchen Pflegeeinrichtungen an seine Grenzen. Allerdings war das Konzept der IN FORM MitMachBox von vorneherein nicht auf diese Zielgruppen ausgerichtet.

Weiterhin ist die Einschätzung der Box durch die älteren Menschen selbst von großem Interesse. Die Gruppenleitenden halten sowohl die Inhalte der drei Ordner als auch die der DVD für angemessen. Nur etwa ein Fünftel schätzen die Inhalte des Wissensordners und der DVD als zu anspruchsvoll ein, ganz wenige als zu leicht. Damit wurden offensichtlich geeignete Inhalte, ihre angemessene Erläuterung, das richtige Sprachniveau und sinnvolle Methoden für die Zielgruppe gewählt.

Die Resonanz der älteren Menschen auf die Angebote der IN FORM MitMachBox fällt durchweg positiv aus. Mehrheitlich begrüßen die Seniorinnen und Senioren die Themen, sind motiviert, sich aktiv zu beteiligen und fühlen sich gemäß der Einschätzung der Gruppenleitenden durch die Inhalte nicht überfordert. Ob die älteren Menschen die Anregungen zu Hause weiter umsetzen und ihre Motivation hin zu einer gesunden Lebensweise steigt, schätzen die Antwortenden überwiegend „mit teilweise gegeben“ ein. Dieses Ergebnis bestätigt Erfahrungen aus der Verhaltensforschung. Veränderungen lang geprägter Verhaltensweisen sind langwierige und schwierige Prozesse.

Dreiviertel der Anwender haben die Box ihren Teilnehmenden und auch weiteren Akteuren, wie anderen Gruppenleitenden oder Übungsleitern, vorgestellt. Dies spricht für einen hohen Zufriedenheitsgrad mit dem Leitfaden.

Die Beurteilung der IN FORM MitMachBox im Hinblick auf den Gesamteindruck, die optische Gestaltung, Format der Ordner, Gliederung, Einteilung der Thementage, Verständlichkeit und Grafik wird in einer Bandbreite von 61 % bis 74 % als sehr gut und auf einer Skala von 25 % bis 43 % mit zufriedenstellend bewertet. Diese Werte bescheinigen der IN FORM MitMachBox eine hohe Akzeptanz.

Nichts ist so gut, dass man es nicht noch verbessern könnte. Daher wurden die Anwender um Verbesserungsvorschläge zur IN FORM MitMachBox gebeten. Angeregt werden ein kleineres Format und die Differenzierung der Zielgruppen nach Alter oder kulturellem Hintergrund. Auch die Ausrichtung der Inhalte auf Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und die stärkere Einbeziehung von Vergangenheitserfahrungen älterer Menschen werden als motivationsverstärkend angesehen. Dies würde eine Ausweitung der Themen auf z.B. Biografiearbeit, Demenz oder assoziiertes Denken bedeuten. Darüber hinaus werden kürzere Texte und die Aufnahme weiterer Themen wie ernährungsbedingte Erkrankungen oder auch Ergänzungslieferungen gewünscht.

Über verschiedene Kanäle wurden die Anwendenden auf die IN FORM MitMachBox aufmerksam. Insbesondere das Internet, „Mund-zu-Mund-Propaganda“ und Projektmaßnahmen wie Fachtagungen und Schulungen konnten die Aufmerksamkeit der Erwerber erreichen.

5. Schlussfolgerungen

Durch die IN FORM MitMachBox hat das Thema Gesundheitsförderung in den Bereichen gesunde Ernährung und sachgerechte Bewegung bundesweit bereits in den ersten 19 Monaten eine weite Verbreitung erfahren und damit Einzug in die Seniorenarbeit gehalten. Erstmals wird Laien und Fachleuten in der Seniorenarbeit eine Informations- und Methodensammlung zur Umsetzung der beiden Themen in die Praxis zur Verfügung gestellt. Die Anwendenden bescheinigen der IN FORM MitMachBox einen hohen Nutzen und eine gute Akzeptanz durch die Zielgruppe. Mit der

weiteren Verbreitung des Materials wird eine nachhaltige Einbindung in die Seniorenarbeit erreicht, das Thema Gesundheitsförderung rückt damit vermehrt in das Bewusstsein und kann einen guten Beitrag zur Motivierung zu einem gesunden Lebensstil leisten. Nach und nach ist damit eine Verhaltensänderung bei älteren Menschen hin zu einer förderlichen Lebensweise zu erwarten. Da mehrfach der Wunsch nach Materialien für Menschen mit eingeschränkter Gedächtnisleistung geäußert wurde, wäre hier ein Ansatzpunkt für eine Weiterentwicklung zu sehen.