

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 73 (2002)
Heft: 7-8

Artikel: Ein Präventionsprojekt zum Nachahmen
Autor: Zehnder-Helbling, Sylvia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-813077>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

EIN PRÄVENTIONSPROJEKT ZUM NACHAHMEN

Von Sylvia Zehnder-Helbling

Stürze und ihre Folgen beeinträchtigen die Mobilität und das Sicherheitsgefühl vieler älterer Menschen – Sturzprävention ist demnach ein wichtiges Gesundheitsthema. Doch wie müssen Angebote für Ältere aufgebaut sein, damit sie auch wirklich besucht werden? «Stürzen? – Ich doch nicht!» Unter diesem Titel führte die angehende Gerontologin Sylvia Zehnder¹ ein dreiteiliges Angebot für ältere Frauen und Männer in Schwarzenburg durch. Das Projekt zeichnete sich aus durch die Vernetzung mehrerer vor Ort in der Altersarbeit tätiger Organisationen sowie durch die Anwendung neuer Erkenntnisse aus dem Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Alter. Und es zeigte: Wenn ein Angebot den persönlichen Interessen und Überzeugungen der anvisierten älteren Menschen entspricht und zudem Sozialkontakte ermöglicht, so wird es auch mit Gewinn besucht.

Das Projekt «Stürzen? – Ich doch nicht!» hatte zwei Schwerpunkte: Einerseits sollten verschiedene Organisationen in der Gemeinde ein gemeinsames Bildungsangebot für ältere Menschen erarbeiten und durchführen. Diese Vernetzung sollte es andererseits erlauben, ein Bildungsangebot aufgrund der lokalen Begebenheiten und insbesondere der Bedürfnisse älterer Menschen zu lancieren. Als Ziele des Projektes wurden folgende Punkte definiert:

- Ein Bildungsangebot im Bereich Gesundheitsförderung für ältere Menschen ist entwickelt, durchgeführt und ausgewertet.
- Ein Gesundheitsthema aus dem künftigen Alltagsratgeber «Selbstständig bleiben im Alter» (des Schweizerischen Roten Kreuzes, SRK) ist dafür genutzt.
- Für die Durchführung dieses Bildungsangebotes für ältere Menschen sind lokale Partner miteinander vernetzt.

Angaben zur Autorin



¹ Sylvia Zehnder-Helbling ist seit Herbst 2001 diplomierte Gerontologin SAG. Zum Abschluss ihrer 3-jährigen Ausbildung an der Schule für Angewandte Gerontologie SAG entwickelte sie ein Bildungsangebot für ältere Menschen im Bereich Gesundheitsförderung. In ihrer Diplomarbeit «Stürzen? – Ich doch nicht!» (SAG Bern, 2001) dokumentiert sie Vorbereitung, Durchführung und Auswertung dieses Kursangebotes. Die Autorin ist Mitarbeiterin des Bereichs Ausbildung/Gesundheitsförderung im nationalen Sekretariat der Rotkreuz-Kantonalverbände (SKV) in Bern.

² Sylvia Zehnder-Helbling: Projektbericht über eine qualitative Umfrage betreffend Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen in einer Gemeinde. Projektarbeit SAG, Bern 2000.

³ Sylvia Zehnder-Helbling: Bildung im Alter. Welche Kriterien sind zu berücksichtigen?, Vertiefungsarbeit SAG, Bern 2000.

⁴ Die Diplomarbeit «Stürzen? – Ich doch nicht!» kann bezogen werden bei: Sylvia Zehnder-Helbling, Heckenweg 5, 3150 Schwarzenburg (Fr. 25.–); Ausleihe: bei der Autorin oder bei Pro Senectute, Bibliothek, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, E-Mail: geschaefsstelle@pro-senectute.ch

- Die Zusammenarbeit unter den verschiedenen Partnern und die Möglichkeiten/Grenzen der Zusammenarbeit für einen Rotkreuz-Kantonalverband sind aufgezeigt.

Vorarbeiten: Abklärung der Bedürfnisse

Grundlage für die Vernetzungsarbeit und die Entwicklung des Bildungsangebotes waren die Ergebnisse einer im Vorjahr durchgeföhrten Projektarbeit²: Mittels einer qualitativen Umfrage hatte die Autorin die «Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen in einer Gemeinde» erhoben und sich zusätzlich vertieft mit Bildungsaspekten im Alter auseinander gesetzt³. Daraus entstanden Thesen und Kriterien, die für das Angebot «Stürzen? – Ich doch nicht!» wegleitend waren (vgl. Kasten). Wichtig waren ferner theoretische Überlegungen zur Gesundheitsförderung sowie zur Einstellungs- und Verhaltensänderung. Zudem wurden die Erfahrungen aus bereits bestehenden Angeboten im Bereich der Sturzprävention genutzt.

Vernetzung vor Ort ...

Der Vernetzung im Projekt «Stürzen? – Ich doch nicht!» wurde grosse Bedeutung beigemessen. Ausgehend von der These, dass Träger und Kosten nicht im Vordergrund stehen, wenn sich persönliche Bedürfnisse/Wünsche mit dem Inhalt des Angebotes decken, hätte darauf wahrscheinlich nicht so viel Gewicht gelegt werden müssen. Die Autorin / Projektleiterin vermutete jedoch, dass ein Auftritt aller in der Altersarbeit der Gemeinde tätigen Institutionen die Bedeutung des Angebots unterstützen könnte. Nach mehreren Innovationssitzungen waren dann auch alle Organisationen – Pro Senectute, Spitex-Verein, Frauenverein, ev.-ref. Kirche, SRK vertreten durch die Projektleiterin – zur Zusammenarbeit bereit. Es ergab sich eine konstruktive und bezüglich der fachlichen wie finanziellen/materiellen Belastung der einzelnen Organisation optimale Zusammenarbeit. Die anfängliche Skepsis (zeitliche Mehrbelastung, erwartete Kostenfolge) wich bald einer engagierten Mitarbeit. Hilfreich war, EntscheideträgerInnen in der Kerngruppe zu ha-

Thesen aus der Projektarbeit

- Angebote werden benutzt, wenn sie den persönlichen Interessen und Überzeugungen entsprechen und Sozialkontakte ermöglichen, die den älteren Menschen wichtig sind.
- Decken sich persönliche Bedürfnisse/Wünsche mit den Inhalten der Angebote, stehen Träger und Kosten nicht im Vordergrund.
- Als Rahmen werden Nachmittagsangebote am Wohnort mit informativem Charakter bevorzugt.
- Physische Veränderungen sind vorhanden und haben einen Einfluss auf die Alltagsbewältigung sowie die Nutzung von Ressourcen.

Kriterien für Bildungsangebote

- Angebotsvielfalt
- Niederschwelligkeit
- problem- resp. situationsorientiert (Zielgruppen-orientiert)
- soziale Gegebenheiten nutzen
- finanziell erschwinglich

ben, nämlich: der Präsident und ein weiteres Vorstandsmitglied der Pro Senectute des Amtes, die Präsidentin des Spitex-Vereins, ein Vorstandsmitglied mit dem Ressort Altersarbeit des Frauenvereins sowie der zuständige Pfarrer für Altersarbeit der ev.-ref. Kirchgemeinde. Diese Zusammensetzung erleichterte vor allem die finanziellen Entscheide. Die Mitglieder der Kerngruppe besprachen aber auch Fragen der Werbung und der Angebotsorganisation (z.B. die zeitliche Aufteilung auf eine bestimmte Anzahl Nachmittage); sie legten zudem fest, wer wofür verantwortlich war (Zvieri, Ausschreibungen, Raum-Reservation, Engagement externer ReferentInnen). Die Projektleiterin war unter anderem verantwortlich für die Sitzungen der Kerngruppe sowie für die Suche nach ReferentInnen und die entsprechenden inhaltlichen Absprachen.

In der Vorbereitungsgruppe arbeiteten zwei Mitarbeiterinnen des Spitex-Vereines mit: Gemeinsam mit der Projektleiterin planten sie die Aufteilung der Inhalte auf die drei Nachmittage und die methodisch-didaktische Gestaltung des Angebotes. Die Mitarbeit der Projektleiterin war hier vor allem im inhaltlich-theoretischen Bereich äusserst wichtig und geschätzt.

... und die Vorteile einer klaren Projektorganisation

Die Partnerorganisationen äusserten sich (in der Schlussauswertung) vor allem positiv über die klare Projektorganisation und -leitung. Mit weitergehenden Kompetenzen seitens der je eigenen Organisation hätten sich die Beteiligten zeitlich sogar noch stärker entlasten können. Obwohl die Ressourcen der Organisationen gezielt eingesetzt wurden, wiesen die Mitwirkenden auf zeitliche und finanzielle Grenzen für die Durchführung solcher Anlässe hin. Gerade die geringe Kostenbeteiligung durch die Teilnehmenden – sie konnten einen Betrag nach Gutedanken in die Kasse legen – zeigte, dass diesem Aspekt besondere Bedeutung beigemessen werden muss, sollen die finanziell engen Spielräume der beteiligten Organisationen nicht zu sehr strapaziert werden. Zudem betonten sie, der Einbezug von Partnerorganisationen sei stets abhängig von Themen und Zielgruppen und müsse daher für jedes Angebot neu überprüft werden.

Bildungsangebot: Bereitschaft zur Auseinandersetzung wecken

Als Ziele des dreiteiligen Bildungsangebotes wurden folgende Punkte definiert:

- Bei älteren Menschen Betroffenheit und Bereitschaft wecken, sich mit einem gesundheitlichen Thema auseinanderzusetzen.
- Ihnen Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, die in ihrer spezifischen Lebenssituation umsetzbar sind.
- Ihre Kompetenzen stärken für ein selbstverantwortliches Handeln im Interesse ihrer Selbständigkeit.

Das Angebot wurde einerseits in Zusammenarbeit mit Mitarbeiterinnen des Spitex-Vereines inhaltlich erarbeitet. Andererseits wurden Gespräche mit älteren Frauen und Männern geführt: Dabei standen ihre Erfahrungen mit Stürzen sowie ihre Ängste vor einem möglichen Sturz im Vordergrund. Dank ihren Aussagen konnten die inhaltlichen Schwerpunkte überprüft und – wo nötig – angepasst werden. Die Konzeption des Angebotes, das an drei aufeinanderfolgenden Dienstagnachmittagen während je zwei Stunden durchgeführt wurde, sah folgendermassen aus:

- Erster Nachmittag: «*Stürzen? – Ich doch nicht!*», Informationsnachmittag. Er beinhaltete in erster Linie Informationen über Sturzursachen, Häufigkeit von Stürzen im Alter, Folgen von Stürzen, Möglichkeiten der Prävention. Geleitet wurde er von

zwei Mitarbeiterinnen des Spitex-Vereins und von der Projektleiterin.

- Zweiter Nachmittag: «*Sturzvorbeugung? – Ich handle vorausschauend!*» Den TeilnehmerInnen wurden Hilfsmittel vorgestellt, so zum Beispiel Gehhilfen und Hilfen für Bad und WC sowie das Notrufsystem des SRK samt einer Direktschaltung in die Notrufzentrale. Anhand einer Checkliste wurden in Gruppen sowohl die eigene Situation (in Alltag und Wohnung) sowie mögliche Veränderungen besprochen, um die Gefahren eines Sturzes zu vermindern. Den Anlass führte die Projektleiterin in Zusammenarbeit mit externen ReferentInnen durch.
- Dritter Nachmittag: «*Und wenn ich doch stürze? – Ich lerne, wieder aufzustehen!*» Schwerpunkt war ein Übungsprogramm, das eine Physiotherapeutin den TeilnehmerInnen anbot. Wer wollte, konnte unter Anleitung zum Beispiel üben, vom Boden aufzustehen; die Fachfrau zeigte den Frauen und Männern zudem, wie sie das Gleichgewicht trainieren können. Die Leitung dieser Veranstaltung lag bei der Physiotherapeutin.

Wichtige Kriterien berücksichtigt

Wie die Konzeption zeigt, berücksichtigte dieses Angebot einige der Thesen und Kriterien für Bildungsveranstaltungen mit älteren Menschen:

- *Niederschwellig* war das erste Angebot, da die Struktur des vertrauten Altersnachmittages genutzt wurde.
- *Problem- respektive situationsorientiert* und damit *Zielgruppen-spezifisch* waren die Angebote durch die präzisen Ausschreibungen der einzelnen Nachmittage.
- Die unterschiedlichen Schwerpunkte erfüllten das Kriterium der *Angebotsvielfalt* – dies ermöglichte den am Thema Interessierten, die auf sie zugeschnittenen Angebote zu besuchen.
- Diese Form entspricht den Wünschen älterer Menschen, wonach sie *Nachmittagsangebote* mit eher *informativem Charakter* bevorzugen.
- Selbstverständlich wurde dem *sozialen* Aspekt ebenfalls Rechnung getragen: Jeder Nachmittag wurde mit einem Zvieri beschlossen.

Da nicht alle älteren Menschen des Dorfes den Altersnachmittag regelmässig nutzen, bleibt allerdings offen, ob dieses Gefäss niederschwellig genug war, um alle potentiell Interessierten anzusprechen, oder ob es sogar Gruppen nicht ansprach, die das Gefäss des Altersnachmittages als unpassend einstuften.

Fazit:**Nutzen steht im Vordergrund**

Eine erfreulich hohe Anzahl Teilnehmende (zwischen 25 und 48 Personen je Nachmittag) befasste sich an den einzelnen Nachmittagen mit den drei gewählten Schwerpunkten zum Thema Sturz. Die TeilnehmerInnen – zu über 90 Prozent Frauen – waren zwischen 65- und über 85-jährig. Wahrscheinlich nutzten die meisten den ersten Nachmittag als «Schnuppernachmittag», um abzuschätzen, ob sich der Besuch der beiden folgenden Angebotsteile wohl lohne. Für diesen ersten Nachmittag war keine Anmeldung nötig – für die jeweils folgende Veranstaltung jedoch mussten sich die Interessierten anmelden. Dieses Vorgehen hat sich bewährt, ist doch die aktuelle Befindlichkeit älterer Menschen oft ein Hemmnis, an Veranstaltungen teilzunehmen; eine frühzeitige und verbindliche Anmeldung für alle drei Nachmittage hätte vermutlich etliche Personen vom Besuch abgehalten.

Nach jeder Veranstaltung waren die TeilnehmerInnen gebeten, einen Fragebogen auszufüllen. Aus den doch eher globalen Antworten geht unter anderem hervor, dass der informative Charakter der einzelnen Nachmittage geschätzt wurde, obwohl die Leitung für jeden Angebotsteil eine andere methodische Form wählte und die TeilnehmerInnen von Mal zu Mal zu mehr Aktivitäten ermuntert wurden.

Es hat sich deutlich gezeigt, dass ein Bildungsangebot genutzt wird, wenn die persönliche Lebenssituation sich dadurch verbessern könnte und wenn ein auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmtes Angebot zur Verfügung steht. Viele Teilnehmende hatten bereits Sturzerfahrungen und erhofften sich durch diese Veranstaltung konkrete Hinweise für ihren Alltag. Eine Hoffnung, die sich erfüllte, wie die Auswertung der Fragebogen zeigte.

Am erfolgreichsten aus Sicht der TeilnehmerInnen war der dritte Nachmittag «Und wenn ich doch stürze? – Ich lerne wieder aufzustehen!». Es ist anzunehmen, dass vor allem das Aufstehen vom Boden unter Anleitung der Physiotherapeutin sowie die Gleichgewichtsübungen das Gefühl der Sicherheit erhöhten. So gaben mehrere TeilnehmerInnen im Fragebogen an, sie möchten die erlernten Gleichgewichtsübungen ins tägliche Training einbauen.

Offen bleibt, wie weit und wie schnell die TeilnehmerInnen die gewonnenen Erkenntnisse in eine konkrete Verhaltensweise umsetzen werden. Hier könnte ein Beratungsangebot, das

auf konkrete Anliegen älterer Menschen eingeht, bei der Umsetzung helfen.

Die Auswertung der drei Anlässe sowie der Antworten auf die Frage, ob und welche weiterführenden Angebote die TeilnehmerInnen sich wünschten, sollte Hinweise auf andere Themen aus

dem Bereich der Gesundheitsförderung geben, die in ähnlicher Weise bearbeitet werden könnten. Wahrscheinlich aber sind ältere Menschen eher bereit, sich auf ein Angebot einzulassen, das ihnen präsentiert wird, als selber Wünsche oder gar Forderungen zu formulieren. ■

Empfehlungen für Bildungsangebote im Alter

im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention

Aus der Fülle von Erfahrungen mit dem Projekt «Stürzen? – Ich doch nicht!» wurden verschiedene Empfehlungen formuliert. Sie sollen dazu anregen, das Bildungs- und Kursangebot für ältere Menschen in den entsprechenden Organisationen zu reflektieren. Die Empfehlungen nehmen auch Anliegen der «Gesundheitsförderlichen Gesamt-politik» auf, welche die Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG) formulierte, wie: Verbesserung von Verhältnissen und Verhalten, Orientierung an Lebenswelten, Förderung der Eigenkompetenz und Unterstützung der individuellen Ressourcen, Betonung der Selbst- und Mitbestimmung, Aufbau intersektoraler Zusammenarbeit. Der in der Diplomarbeit vorgestellte Ansatz und die Empfehlungen ermöglichen es, im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention auch Bevölkerungsgruppen zu erreichen, welche sich von «herkömmlichen» Bildungsangeboten nicht angesprochen fühlen, oder die aufgrund von Einstellung oder Lebensalter vor allem lokale Angebote nutzen.

sie sind aber bereit, «Raum» zur Umsetzung anzubieten.

- Es gibt Organisationen, z.B. die Rotkreuz-Kantonalverbände, die aufgrund ihrer Ressourcen wichtige PartnerInnen für die Umsetzung von Gesundheitsthemen sind. Sie haben die Rolle der PromotorInnen.
- Mittels einer Projektleitung werden die professionellen Ressourcen (spezifisches Fachwissen, Erfahrung in Projektmanagement) bereitgestellt; damit ist diese Organisation gleichzeitig als PartnerIn lokal vertreten.
- Klare Kompetenzregelungen und ein finanzieller Rahmen erlauben der Projektleitung, in Absprache mit den lokalen Partnern das Gesundheitsthema flexibel und bedürfnisgerecht zu gestalten (z.B. fachliches Grundlagenmaterial, Minimalstandards für das Angebot, Umsetzungsideen, maximale finanzielle Beteiligung). Spezifische Anliegen, lokale Gegebenheiten und die Ressourcen der einzelnen Partner können so einbezogen werden.
- Der Einbezug älterer Menschen mit ihren Wünschen und Anliegen sind mit Beginn der Planung von lokalen Angeboten anzustreben. Dabei können über lokale Beziehungen ältere Menschen zur Mitarbeit gewonnen werden.
- Es ist zu prüfen, wie weit die Organisationen und/oder die lokalen Partner zusätzlich zum angebotenen Thema eine individuelle Beratung für TeilnehmerInnen und Interessierte anbieten könnten, um damit einen weiteren Beitrag im Sinne der Gesundheitsförderung zu leisten.⁴

Empfehlungen

- Um die Anliegen von Gesundheitsförderung und Prävention in der Bevölkerung breit bekannt zu machen, sind lokale Vernetzungen notwendig.
- Lokale Organisationen und Anbieter sind aufgrund ihrer zeitlichen, finanziellen und personellen Ressourcen oft nicht in der Lage, ein spezielles Angebot selber zu erarbeiten;