

BEWEGUNG
GENERATIONEN

Zusammen Spiel

Balancieren, trainieren und spielen: Wenn Senioren und Kinder Hand in Hand gehen, setzen sie gemeinsam ihre Welt in Bewegung. Die Universität Basel untersucht in einer schweizweit angelegten Studie das Zusammenspiel von Jung und Alt.

SIMONE LEITNER

BEWEGUNG GENERATIONEN

Die Universität Basel setzt auf das Zusammenspiel von Generationen. Vor allem psychosoziale und auch physische Vorteile werden der Begegnung von Kindern und Senioren zugesprochen. Nun sollen erstmals in einer wissenschaftlichen Studie diese Wirkungen nachgewiesen werden – das gab es in dieser Form noch nie. «Wir möchten mit dieser bewegungsbasierten Studie die Effekte von intergenerativem, körperlichem Training untersuchen», sagt die Studienleiterin Alice Minghetti von der Universität Basel. Generationenübergreifende Projekte und Ideen sind Schlüsselthemen unserer Zeit: Mit dem demografischen Wandel und dem Älterwerden der Gesellschaft werden auch die Konsequenzen auf die Gesundheit, Wirtschaft, Gesellschaft und Politik stetig wachsen.

Spielend balancieren

Unterstützt wird die Studie, die im Rahmen der Doktorarbeit von Alice Minghetti am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel durchgeführt wird, von der Stiftung Hopp-la, einem intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt. Die Idee der Stiftung: Ältere Menschen und Vorschulkinder sollen zu mehr Bewegung motiviert werden. Mittlerweile hat sich die Basler Stiftung mit Ihrer Idee auf die ganze Schweiz ausgedehnt. Ein wichtiges Anliegen des Sportwissenschaftlers und Mitglied des Stiftungsrats: «Unsere Erkenntnisse sollen den Weg in die Praxis finden», hält Prof. Dr. Lukas Zahner, Professor für Bewegungs- und Trainingswissenschaften und Studienverantwortlicher, fest.

Senioren und Kinder balancieren auf dem Wackelbalken, lachen und spielen, halten sich gemeinsam fest und fit. Nun soll erhoben und verglichen werden, wie gross die Unterschiede sind zwischen einem intergenerativen körperlichen Training (Vorschulkinder gemeinsam mit Senioren) und einem alters-

spezifischen Training (nur Kinder oder nur Senioren). «Dabei untersuchen wir die psychosoziale sowie physische Gesundheit», hält Alice Minghetti fest.

Aus der Forschung ist bekannt, dass die Muskelkraft und die Balance im Lebensverlauf zu- und wieder abnehmen. Kinder haben ihre Leistungsfähigkeit also noch nicht genügend aufgebaut, ältere Menschen verlieren sie wieder. An diesem Punkt setzt das Basler Forschungsprojekt an, während die Stiftung Hopp-la für die praktische Umsetzung sorgt: «Es geht konkret um sicheres Gehen und um Sturzprävention», erklärt die Doktorandin Alice Minghetti, die auch als Mitarbeitende der Stiftung nahe an der intergenerativen Thematik ist. Die Lebensqualität, die Gesundheitszufriedenheit, die Selbstständigkeit, aber auch das Risiko von Stürzen sind in hohem Masse von der Bewegungsaktivität abhängig. Sich gemeinsam zu bewegen und sich gegenseitig ins Gleichgewicht zu bringen, ist nicht nur sinnvoll, sondern macht viel Spass. Vor allem wenn sich die unbändige Bewegungsfreude der Kinder auf ältere Menschen überträgt, können beide Generationen physisch, psychisch und auch sozial voneinander profitieren.

Hand in Hand

Zur aktuellen Studie: Verschiedene Wohnsiedlungen, in denen Seniorinnen und Senioren wohnen, wurden für eine Kooperation angefragt. Eine Siedlung gehört ins Portfolio von bonacasa, der innovativen Immobiliengesellschaft, die Wohnen mit Dienstleistungen als Marktführerin in der Schweiz anbietet. bonacasa-Geschäftsführer Hans Fischer ist überzeugt von der Forschungsstudie der Uni Basel: «Wir fanden die Studie spannend und haben daher unsere Bewohnerinnen und Bewohner motiviert, am Training teilzunehmen.» Seit April 2019 werden nun während 25 Wochen Senioren und Kinder an verschiedenen

Standorten trainiert und kontrolliert. Die Trainingseinheiten finden wöchentlich statt und dauern jeweils 45 Minuten. Das Training (intergenerativ und altersspezifisch) wird unter professioneller Anleitung durchgeführt. «Wir führen diese Studie so durch, wie es die Gesetze in der Schweiz vorschreiben. Ausserdem beachten wir alle international anerkannten Richtlinien», versichert die zuständige Studienleiterin und ergänzt, dass auch die kantonale Ethikkommission die Studie geprüft und bewilligt hat.

Stürzen lernen

Und so sieht eine intergenerative Trainingslektion aus: Der Kurs ist in die drei Phasen Einklang, Hauptteil und Ausklang unterteilt. Ziel der ersten Phase ist der Kontaktaufbau zwischen den Senioren und Kindern, zwischen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Dies wird mit einem aktivierenden Spiel gemacht. Während des Hauptteils wird auf spielerische Weise Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert. Um spezifisch auf die Bedürfnisse der Kinder (herumrennen, klettern etc.) sowie jene der Erwachsenen (spezifisches Training zur Sturzprävention) eingehen zu können, wird die Gruppe phasenweise für 10 bis 15 Minuten getrennt. Eine Leiterin oder ein Leiter führen mit den Erwachsenen Gleichgewichts- und Kraftübungen durch. Dabei achten sie auf eine korrekte Bewegungsausführung und vermitteln Übungsvorschläge für zu Hause. Gleichzeitig werden mit den Kindern vielseitige Bewegungsspiele gemacht, die zu einer gesunden Entwicklung beitragen sollen (Knochen stärken, Muskeln kräftigen, Geschicklichkeit fördern). Ein beruhigendes Spiel und eine bewusste Verabschiedung schliessen die Bewegungsstunde ab.



Senioren und Kinder lachen und spielen, halten sich gemeinsam fit. Vor allem psychosoziale und auch physische Vorteile werden der Begegnung von Kindern und Senioren zugesprochen.