Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 5

Artikel: Das Modell Schweiz

Autor: Weber, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993275

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: 14.07.2025

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

Mehr Bewegung im Alter: Der Weg

Das Modell Schweiz

Im Zentrum unseres Modells steht der Mensch ab dem 50. Lebensjahr. Er sollte die Gewähr haben, dass ihm ein Angebot von sportlichen Aktivitäten dargeboten wird, das ihm die freie Wahl zur Ausübung überlässt und eine fachkundige Begleitung und Betreuung gewährleistet.

Urs Weber
Foto: Hugo Lörtscher

Es gilt, die Möglichkeiten zu sportlichem Tun auf allen Ebenen zu erfassen, zu strukturieren und zu realisieren. Als erstes braucht es dazu viel Engagement und Überzeugungskraft, um dem älteren Menschen die präventive Bedeutung einer aktiven Lebensgestaltung – im Rahmen seiner individuellen Gegebenheiten – vor Augen zu führen. Diese Bewusstseinsbildung ist ein primäres Erfordernis, zeigt doch der schleichende Bewegungsmangel auf, wie dürftig die biologisch, physiologischen Kenntnisse eines Grossteils der Bevölkerung sind.
Wäre es sonst Tatsache, dass mindestens die Hälfte der über 50jährigen (Frauen und Männer) keine sportlichen Aktivitäten ausübt? Diese Feststellung ist ernst zu nehmen und zwingt zum Handeln und zwar auf sportlicher, gesellschaftlicher wie sozialpolitischer Ebene. Die Gründe, die zu dieser Situation führten, sind kaum erforscht. Daher ist man bis jetzt auf Vermutungen, basierend auf Aussagen von älteren Menschen angewiesen. Die häufigsten Probleme, die sich aus Antworten von über 50jährigen auf die Frage ergeben, weshalb sie körperlich wenig aktiv seien, lauten:

- es fehlt an Kenntnissen über die Trainierbarkeit im Alter;
- es fehlt am Bewusstsein, um die Bedeutung einer aktiven Lebensgestaltung;
- der Begriff «Sport im Alter» wird falsch interpretiert, aufgrund der medialen Sportinformation (fast ausschliesslich Hochleistungssport) und führt zur Aussage «In meinem Alter ist Sport ungesund»;
- die Scheu, die Hemmung sich aufgrund seiner äusseren Erscheinung öffentlich zur Schau zu stellen sind eklatant;
- passives Konsumverhalten – eine Zeiterscheinung – führt zu Bequemlichkeit – man weiss es – aber man tut nichts dagegen;
- man ist nicht mehr ohne weiteres bereit, im fortgeschrittenen Alter Mitglied eines Sportvereins zu werden;
- es fehlt zudem allenthalben an qualifizierten Leitern, die sich ausserhalb des organisierten Sportes für die Sache engagieren wollen.

Diese Ausgangslage führte dazu, dass sich in den letzten Jahren in Fachkreisen immer mehr die Meinung durchsetzte, dass die Situation einen Handlungsbedarf erfordert, der nationale Bedeutung erlangt hat. Sie kann nur mit einer koordinierten Aktion, basierend auf uneingeschränkter Bereitschaft zur Zusammenarbeit verbessert werden.

Das Thema «Kampf dem Bewegungsmangel bei den älteren Generationen» steht dem nachfolgenden Modell zugrunde. Es gilt dabei die Antwort auf die Frage zu finden: «Wie bringen wir einen Teil der ‹Inaktiven› hinter dem Ofen hervor?» Das Modell beinhaltet ein Konzept, das einen ersten Schritt in die richtige Richtung aufzeigt. Es wird auch den thematischen Inhalt des Magglinger Symposiums bilden. Es baut auf am Bestehenden – Bewährten und am Machbaren und zeigt auf die Möglichkeiten einer nationalen Verwirklichung hin. Dabei wird bewusst nur die praktische Ebene ausgeleuchtet.

Das Modell geht von der Erkenntnis aus, dass die Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivierung nur dann gesundheitswirksam ist, wenn die Programme inhaltlich sorgfältig geplant, langfristig angelegt, von der Öffentlichkeit getragen und von kompetenten Leitern realisiert werden.

Modell Schweiz

Modell-Weg
Vom Bedürfnis des älteren Menschen zur Strukturierung des Machbaren.
Pro memoria – Das Ziel
Älteren Menschen, die oft nach längerer Sport-Abstinenz wieder Zugang zu einer systematischen Bewegung suchen und auch dringend benötigen, konkrekte Möglichkeiten eröffnen, die ihnen den Einstieg leicht machen.

Zu diesem Zweck müssen Aktivitäten auf allen Ebenen gefördert werden. Dies bedingt eine strukturelle Vernetzung der Anliegen, verbunden mit einer klar festgelegten Aufgabenver-

Pro memoria – das Ziel.

Urs Weber war nach Lehrtätigkeit an der ESSM Vorsteher des Sportamtes des Kantons Aargau. Seit seiner Pensionierung widmet er sich als Ausbildungschef des SISS intensiv den Belangen des Seniorensportes.

teilung. In erster Linie eröffnet sich ein wichtiges Aufgabenpaket auf der Ebene der Gemeinden, der lokalen Vereine und Institutionen. Die Gemeinde ist die Realisierungs-Ebene.

Modell Kanton

Gesundheitsförderung durch Aktivierung älterer Menschen ist eine gesellschaftspolitische Aufgabe, die auch ins Pflichtenheft der Kantone, insbesondere der kantonalen Sportämter gehört. Dem Kanton eröffnet sich ein Aufgabenfeld, das etwa wie folgt umschrieben werden kann.

- Impulse geben, die der Förderung dienen, in Zusammenarbeit mit den Sportverbänden und Institutionen.
- Die Leiteraus- und -fortbildung fördern helfen (analog J+S, Leiter 1), dabei Gewährleistung von administrativen und finanziellen Hilfen.
- Hilfestellung bieten, Bereitschaft zur aktiven Hilfe signalisieren.
- Koordinieren, Verbindungen zu kantonalen Organisationen und Institutionen herstellen helfen.
- Alle Beteiligten und die Bevölkerung informieren.
- Soweit möglich wissenschaftliche Begleituntersuchungen unterstützen und betreuen.

Die Aufgaben des Bundes – Modell Bund – werden an anderer Stelle aufgelistet.

Modell Gemeinde

Die Organisation und Durchführung eines breiten Angebots von sportlichen Aktivitäten lassen sich am besten realisieren, wenn man die Prinzipien gemeindenaher Prävention beachtet[1], nämlich:

- Mobilisation
- Partizipation
- Integration

Konkret heisst das:

Mobilisation

Die Turn- und Sportvereine und Vereinigungen, gemeinnützige Institutionen, öffentliche und kommerzielle Organisationen, engagierte Einzelpersonen, einfach alle, die sich mit dem Thema «Mehr Bewegung in der zweiten Lebenshälfte» befassen oder dafür interessieren, müssen angesprochen werden.

Partizipation

Alle sollen sich an der Konzepterarbeitung, Planung und Durchführung verantwortlich beteiligen können.

Integration

Alle bestehenden Angebote von sportlichen Aktivitäten können miteinander vernetzt und mit neuen Möglichkeiten ergänzt werden. Dies bedarf einer engen Zusammenarbeit aller Beteiligten. Konkurrenzdenken ist fehl am Platz. Koordination statt Konkurrenz heisst die Devise.

Was kann die Gemeinde als Institution zur Förderung beitragen?

So wie jedem Verein, jeder privaten Institution und jeder engagierten Einzelperson, bietet sich auch Gemeindevertretern die Möglichkeit, initiativ zu werden und einen Ausbau des bestehenden Angebots in die Wege zu leiten. Darüber hinaus verfügt die Gemeinde über Vorteile und Schlüsselfunktionen, die ihre Mitarbeit als unabdingbar erscheinen lassen:

- Sie hat als neutrale Stelle direkten Zugang zur ganzen Bevölkerung.
- Sie arbeitet auch im Bereich Turnen und Sport eng mit Institutionen und Organisationen zusammen.
- Sie verfügt über die nötige Infrastruktur in der Verwaltung (Information der Bevölkerung) und hat direkten Zugang zu Sportanlagen (z.B. im Hinblick auf eine optimalere Nutzung der Anlagen in der schulfreien Zeit).
- Sie kann gezielt die Errichtung von Anlagen für den Breitensport fördern (Laufstrecken, Radfahrwege, Bäder, Loipen, Spielplätze usw.).
- Sie kann Kontakte mit umliegenden Gemeinden aufnehmen, um in Absprache mit dem Kanton die Angebote zu koordinieren.

Was können Sportvereine und andere Gruppierungen unternehmen?

Als veranstaltende, unmittelbar beteiligte und in sportlichen Angelegenheiten erfahrene Gruppierungen verfügen lokale Sportvereine und andere private Organisationen über das nötige praktische Wissen, um rasch aktiv werden zu können:

- Sie kennen das bestehende Angebot für den Bereich «Aktiv 50 Plus», die vorhandenen Anlagen und Geräte, ihre Nutzung; sie kennen die Lücken oder können sich sie in Erfahrung bringen und ein Inventar erstellen.
- Sie haben eine grosse Zahl der sportlich Aktiven jeden Alters schon erfasst, wissen, wie sie anzusprechen sind, können auf ein weitverzweigtes Netz von persönlichen Beziehungen abstützen.
- Vereine können ihre Mitgliedschaft erweitern, sich auch Nichtmitgliedern öffnen, sportlich Untätige mit praktischen Demonstrationen zum Mitmachen animieren. Neue Mitglieder oder auch «zugewandte» Nichtmitglieder bringen Verstärkung, neue Impulse für das Vereinsleben usw.
- Alle interessierten Gruppierungen können der Bevölkerung gemeinsam das gesamte sportliche Angebot in der Gemeinde präsentieren.

Ausbildung

Parallel zur Modellierung der Aufgabenpakete für die Gemeinden und die Kantone muss eine durchgehende, über alle Stufen hinweg koordinierte Optimierung der bisherigen Leiteraus- und -fortbildung in die Wege geleitet werden. Die Sportverbände ihrerseits, sowie vor allem auch die Institution Pro Senectute haben in bezug auf Ausbildung von qualifizierten Leiterinnen und Leitern schon Erfreuliches geleistet. Wenn wir aber den inaktiven Teil der Bevölkerung ab dem 50. Lebensjahr erfassen wollen, verbunden mit einer starken Erweiterung des Angebotes an sportlichen Aktivitäten, dann ist gemäss des Modells eine optimale Ausbildung einer in die Tausende gehenden Zahl von Promotoren, Animatoren und Fachleiter/-innen erforderlich.

Es gilt demnach, die Strukturen zu schaffen, die Verantwortlichkeiten festzulegen, um die Ausbildung zu realisieren, die uns einerseits die nötige Zahl von Promotoren-Animatoren gewährleistet, die es braucht, damit unser Ziel auf Gemeinde-Ebene angegangen werden kann. Andererseits braucht es die fachlich kompetenten Leiterinnen und Leiter, welche die praktische Umsetzung unserer Bemühungen sicherstellen.

Das Modell «Mehr Bewegung in der zweiten Lebenshälfte» setzt sich, um es noch einmal zu betonen, zum Ziel, negativen Veränderungen im Alter entgegenzuwirken und positive neue Möglichkeiten zu erschliessen. Zu einer konstruktiven Alterspolitik gehört daher ein breitgefächertes und attraktives Angebot sportlicher Aktivitäten als bedeutender Pfeiler. Zum Ausbau und zur Verwirklichung dieser Zielsetzung sind alle interessierten Institutionen und Organisationen aufgerufen. Die Erfüllung dieser Ziele ist unabdingbar verbunden mit der Auflage, dass sie abhängt von einer uneingeschränkten und unvoreingenommenen Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Die Sicherung von Lebensqualität, Selbständigkeit und Unabhängigkeit im Alter über ein gezieltes Massnahmenpaket werden uns die älteren Menschen verdanken. ■

---

[1] «Prävention in der Gemeinde – ein Leitfaden zur Gesundheitsförderung»; erhältlich beim Gesundheitsdepartement Aargau.