

Abschlussbericht Sachsen

## **„Trittsicher in die Zukunft“ bringt Bewegung und digitale Kompetenz für ältere Menschen nach Sachsen**

**Im Bundesland Sachsen informierten sich bei insgesamt fünf Regionalkonferenzen rund 100 interessierte Kommunalvertreterinnen und -vertreter sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren über die Chancen und Potenziale von „Trittsicher in die Zukunft“. Auch hier soll das Bewegungs- und Präventionsprogramm, nach Sachsen-Anhalt und Thüringen, nachhaltig umgesetzt werden.**

Zu den Inhalten der Konferenzen zählten neben Fachvorträgen angeregte Diskussionen rund um die Themen Mobilität, Gesundheitsversorgung und Digitalisierung älterer Menschen in ländlichen Räumen.

Ein wesentlicher und zukunftsgerichteter Bestandteil des Programms ist die Vermittlung digitaler Kompetenzen, speziell im Umgang mit Tablets. Das Kursprogramm sieht dafür einen eigenen Trainingszweig vor, der bei jedem der insgesamt neun Kurstermine in die Benutzung des Tablets einführt und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Verwendung des Gerätes näherbringt. Als Grundlage dafür dient eine telemedizinische Applikation, die eigens für „Trittsicher in die Zukunft“ entwickelt wurde. Sie enthält einen individuellen Trainingsplan sowie eine kalendarische Übersicht über Termine und weitere abrufbare Inhalte zu den Themen ‚Ernährung‘ und ‚Sicherheit im eigenen Zuhause‘.

Drei der neun Kurseinheiten im digitalen Modul finden ausschließlich „remote“, also entfernt voneinander statt. Konkret bedeutet dies, dass alle Teilnehmenden von zuhause aus per Video-Livestream über die Applikation mit den Kursmitgliedern sowie der Kursleitung zusammengeschaltet werden. Dies befördert trotz der räumlichen Entfernung einerseits das Gruppengefühl. Andererseits erlaubt es der Kursleitung, die Teilnehmenden strukturiert anzuleiten und die Ausführung der Übungen gegebenenfalls zu korrigieren. Gleichzeitig soll diese Komponente einen mess- und übertragbaren Nachweis über die Wirksamkeit des Online-Angebotes erbringen. Während der Studienphase werden Teilnehmende regelmäßig mittels wissenschaftlicher Fragebögen zum Angebot interviewt. Die Antworten werden von der Universität Ulm evaluiert und fließen in die wissenschaftliche Studie ein.

Das Programm trifft mit der digitalen Komponente einen Bedarf, der in der öffentlichen Wahrnehmung vielfach noch wenig Beachtung findet. Während annähernd alle Lebensbereiche zunehmend digitalisiert werden und für jüngere Generationen die Verwendung digitaler Angebote fest im Alltag verankert ist, erleben Ältere oftmals subjektive Ausgrenzung. Zu diesem Schluss kommt eine Befragung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen BAGSO. In ihrer Untersuchung mit dem Titel „Leben ohne Internet – geht’s noch?“ berichten 11 % der Befragten von großen Schwierigkeiten und 36 % von Schwierigkeiten ohne Internet in den Bereichen Gesundheit, Ärzte, Krankenkasse und Pflege. Auch Gesundheitskurse und weitere Angebote von Krankenkassen spielen hierbei eine Rolle, da Anmeldeverfahren oftmals nur noch via Internet möglich sind oder Rechnungen ausschließlich über spezifische Apps per Scan eingereicht werden können.

Die Studie folgert insofern, dass mit Angeboten für eine ältere Zielgruppe eine besondere Verantwortung einhergeht, diese „digitalen Ausgrenzungsketten“ zu durchbrechen, statt sie fortzuführen. Wege aus dieser Kette können beispielsweise durch gute telefonische Erreichbarkeit als Alternative zur Internetnutzung gefunden werden. Dies bestätigten die befragten Seniorinnen und Senioren.

In Zeiten wachsender digitaler Exklusion ist die niedrighschwellige Vermittlung von digitalen Kompetenzen ein wichtiger Schritt hin zu einer inklusiven Gesellschaft. Die Notwendigkeit ergibt sich nicht nur aus den Ergebnissen der erwähnten Studie. Auch im Rahmen der Regionalkonferenzen in Sachsen betonten annähernd alle Referent:innen die Bedeutung älterer Menschen als Grundpfeiler unserer Gesellschaft. Es ist daher unumgänglich, dieser Generation dieselbe Aufmerksamkeit zukommen zu lassen wie allen anderen. Hierzu zählt auch ein behutsamer, angeleiteter Einstieg in digitale Angebote und das Zugeständnis, Fertigkeiten im Umgang mit dem Internet zu entwickeln.

„Trittsicher in die Zukunft“ kann dazu einen Beitrag leisten, indem den Kursteilnehmenden einerseits die nötige Zeit zur Verfestigung des Erlernten eingeräumt wird. Andererseits steht seitens der Projektleitung und medizinischen Leitung telefonischer Support, auch in Technikfragen zur Nutzung der Endgeräte zur Verfügung.

Die ersten Bewegungskurse starten voraussichtlich ab Mai 2024 in den Bundesländern Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt. Später im Jahr folgt der Kursstart in Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg.

Zur erfolgreichen Umsetzung des Programms in den fünf genannten Bundesländern werden weiterhin Übungsleiterinnen und -leiter sowie Physiotherapeutinnen und -therapeuten gesucht, die sich kostenfrei zur Kursleitung schulen lassen und anschließend Bewegungskurse anbieten möchten. Alle Informationen zu Kursleiterschulungen finden Sie [HIER](#).

Weitere Informationen und umfangreiche Kontaktmöglichkeiten können auf der Homepage des Deutschen Städte- und Gemeindebundes ([www.dstgb.de/themen/trittsicher](http://www.dstgb.de/themen/trittsicher)) und auf der Programm-Homepage ([www.zukunft-trittsicher.de](http://www.zukunft-trittsicher.de)) eingesehen werden.