

Herausgeber und Kontakt
KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Schleiergasse 18, 1100 Wien
www.kfv.at

Fördergeber
Österreichischer Verkehrssicherheitsfonds (VSF)
bmvit – Bundesministerium für Verkehr,
Innovation und Technologie
Radetzkystraße 2, 1030 Wien
www.bmvit.gv.at



Fotos und Grafiken
KFV

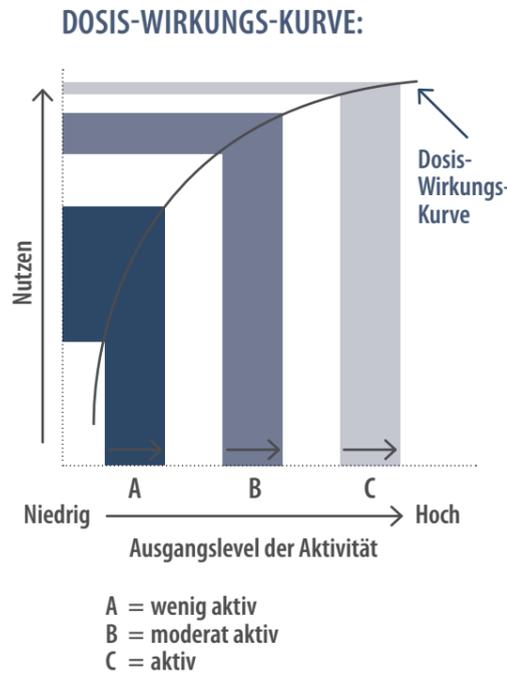
Gestaltung
Catharina Ballan

Wien, Juni 2016



Fit sein – mobil bleiben





Je niedriger das Aktivitätslevel einer Person, umso größer der gesundheitliche Nutzen, der durch regelmäßige Bewegung erzielt werden kann.

Mehr Bewegung für ein gesundes Altern

In diesem Leitfaden zeigen wir Ihnen Ansatzpunkte, wie Sie Mobilitätsangebote in Ihrer (Stadt-)Gemeinde/Ihrem Umfeld zielgerichtet bereitstellen können. Dazu geben wir Ihnen einen Überblick, welche wichtigen Veränderungen der Lebensphasen einen Einfluss auf die Mobilität speziell von Älteren haben.

Die klassischen Lebensphasen „Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Seniorenalter“ bilden die Realität längst nicht mehr vollständig ab. Durch kontinuierlich steigende Lebenserwartung und neue, vielfältige Lebensentwürfe kommt es nicht nur zur Verschiebung der Altersgrenzen von Lebensphasen sondern auch zur Erweiterung um neue Phasen. Mit einer Lebenserwartung von rund 80 Jahren stehen für einen 60-Jährigen/eine 60-Jährige noch Jahrzehnte des Lebens bevor. Dabei ist Mobilität eine Grundbedingung für eine gesellschaftliche Beteiligung und Mitwirkung.

Vor allem in städtischen Gebieten gehen allgemeine gesellschaftliche Trends weg von einer autoorientierten hin zu einer multimodalen Gesellschaft. Das Fahrrad, Öffentlicher Verkehr und Zu-Fuß-Gehen werden einerseits an Bedeutung zunehmen und andererseits auch mehr Verkehrsflächen zur Verfügung gestellt bekommen. Aus diesem Grund ist die Erhaltung der Fitness und Gesundheit im Alter für die Betroffenen selbst sowie für die Gesellschaft im Allgemeinen ein wichtiges Thema.¹

Damit nimmt auch die Bedeutung von Maßnahmen, die allgemein Bewegung fördern, zu. Wenn bewusstseinsbildende Angebote hinsichtlich sicherem Zu-Fuß-Gehen und Radfahren im Alter die Zielgruppe erreichen sollen, müssen diese auf die Motive und Trends der jeweiligen Gruppe ausgerichtet sein. Zudem müssen geeignete Zeitpunkte der Ansprache entsprechend der sich verändernden Lebensphasen identifiziert werden. Aus den genannten Gründen wird in der aktuellen Verkehrssicherheitsarbeit verstärkt mit sogenannten Mobilitätstypen gearbeitet.

Nachfolgend finden Sie eine Beschreibung unterschiedlicher Mobilitätstypen, die im Rahmen des durch den Österreichischen Verkehrssicherheitsfonds (VSF) geförderten Projekts „Pimp up your Skills“ entwickelt worden sind. Diese können als Entscheidungsgrundlage für die Auswahl bereits bestehender oder die Entwicklung neuer Maßnahmen herangezogen werden. Wir stellen Ihnen für verschiedene Themengebiete (Aktionen, Sturzprävention, Schulungen etc.) Best-Practice-Beispiele vor, die bereits eine Zuordnung der Mobilitätstypen enthalten.

Wir hoffen, dass Sie unter diesen Denkanstößen den passenden Lösungsansatz für die Förderung eines „bewegten“ Alterns in Ihrer Gemeinde finden.

(Mega-)Trends und Lebensphasen

Weltweit zu beobachtende Veränderungen und Einflüsse werden gemeinhin als Megatrends bezeichnet und für einen Zeitraum von 30 Jahren oder mehr definiert. Megatrends haben unter anderem eine große **Wirkung auf unterschiedliche Lebens- und Mobilitätsstile** und stellen grobe Rahmenbedingungen für zukünftige globale Entwicklungen dar.

Individualisierung, Globalisierung oder Urbanisierung sind bekannte Schlagworte für diese weltweit greifenden Veränderungen. Diese Trends sind jedoch nur schwer voneinander abgrenzbar und beeinflussen sich gegenseitig.

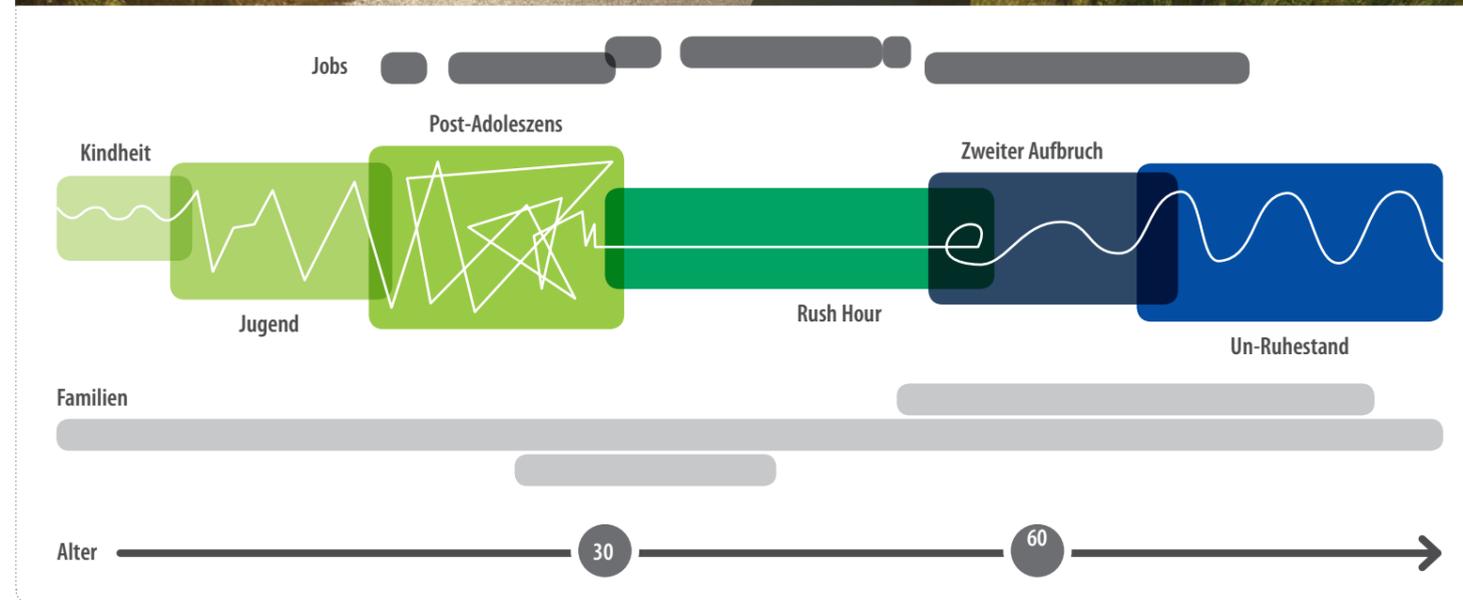
Auf Basis dieser Entwicklungen haben sich in den letzten Jahrzehnten „traditionelle“ Lebensphasen verändert bzw. verschoben. Mittlerweile gilt der „klassische Lebenslauf“ in der einschlägigen Literatur als überholt, denn als Folge der Loslösung von traditionellen Zwängen und normativem Druck sind die individuellen Wahlmöglichkeiten größer und Lebensentwürfe variantenreicher geworden. Zudem sehen wir uns mit höherer gesellschaftlicher Komplexität konfrontiert.

Im Vergleich zu früheren Generationen kommt es zu Ausdehnungen und **Verschiebungen von Lebensphasen**. Auch durchleben Menschen heute bestimmte Lebensphasen zunehmend in Schleifen wiederkehrend (zweite Familie, zweite Ausbildung etc., siehe Abbildung) bzw. erweisen sich Übergänge und Umbrüche mitunter als eigenständige Phasen.²

Die globalen Megatrends und die sich verändernden Lebensphasen haben dementsprechend auch eine große Auswirkung auf die derzeitigen und zukünftigen Lebensstile und damit auch auf die Mobilität.

Studien zur **gegenwärtigen Mobilität im Alter** gehen von unterschiedlichsten Einflussfaktoren aus. Entscheidende Kriterien sind unter anderem die jeweilige Lebensphase, in der sich eine Person befindet bzw. Lebensumbrüche, die die Mobilität verändern. Zusätzlich spielen Geschlecht, Gesundheit, die vorhandene Verkehrsmittelverfügbarkeit, technologische Entwicklungen und persönliche Einstellungen eine wesentliche Rolle.

Mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben beispielsweise beginnt die **Individualphase**.³ Die Bedürfnisse anderer (Kinder, Arbeitsplatz) sind hier weniger mobilitätsbestimmend als zuvor. Umbrüche treten seltener, jedoch mit größeren Veränderungen auf, etwa wenn ein bestimmtes Transportmittel nicht mehr genutzt werden kann. Aufgrund der geringeren Frequenz von Alltagswegen (z.B. Arbeitsweg) geht oft der wiederholende Charakter von Mobilität verloren. Die Wege werden individueller.



Quelle: Zukunftsinstitut⁶

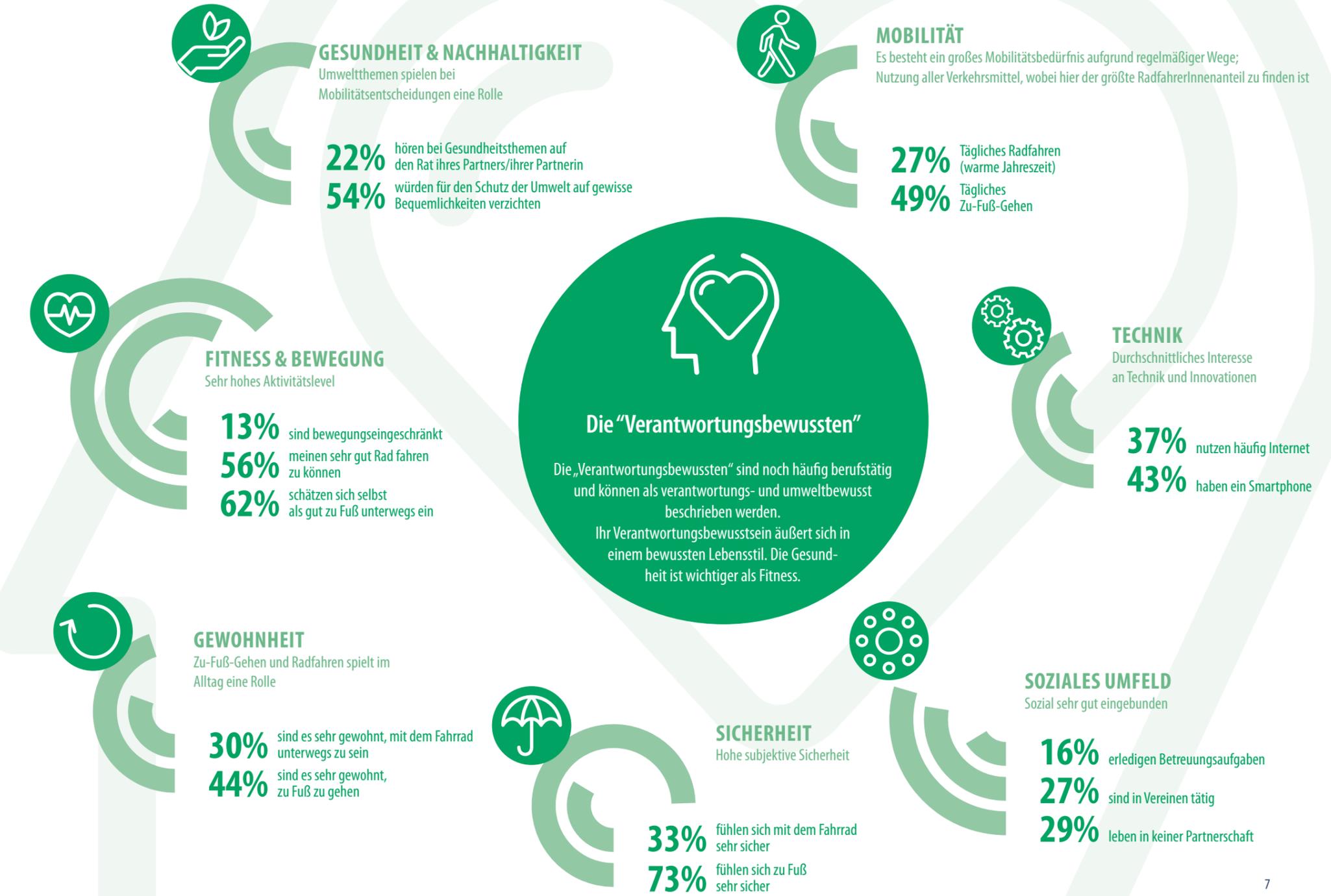
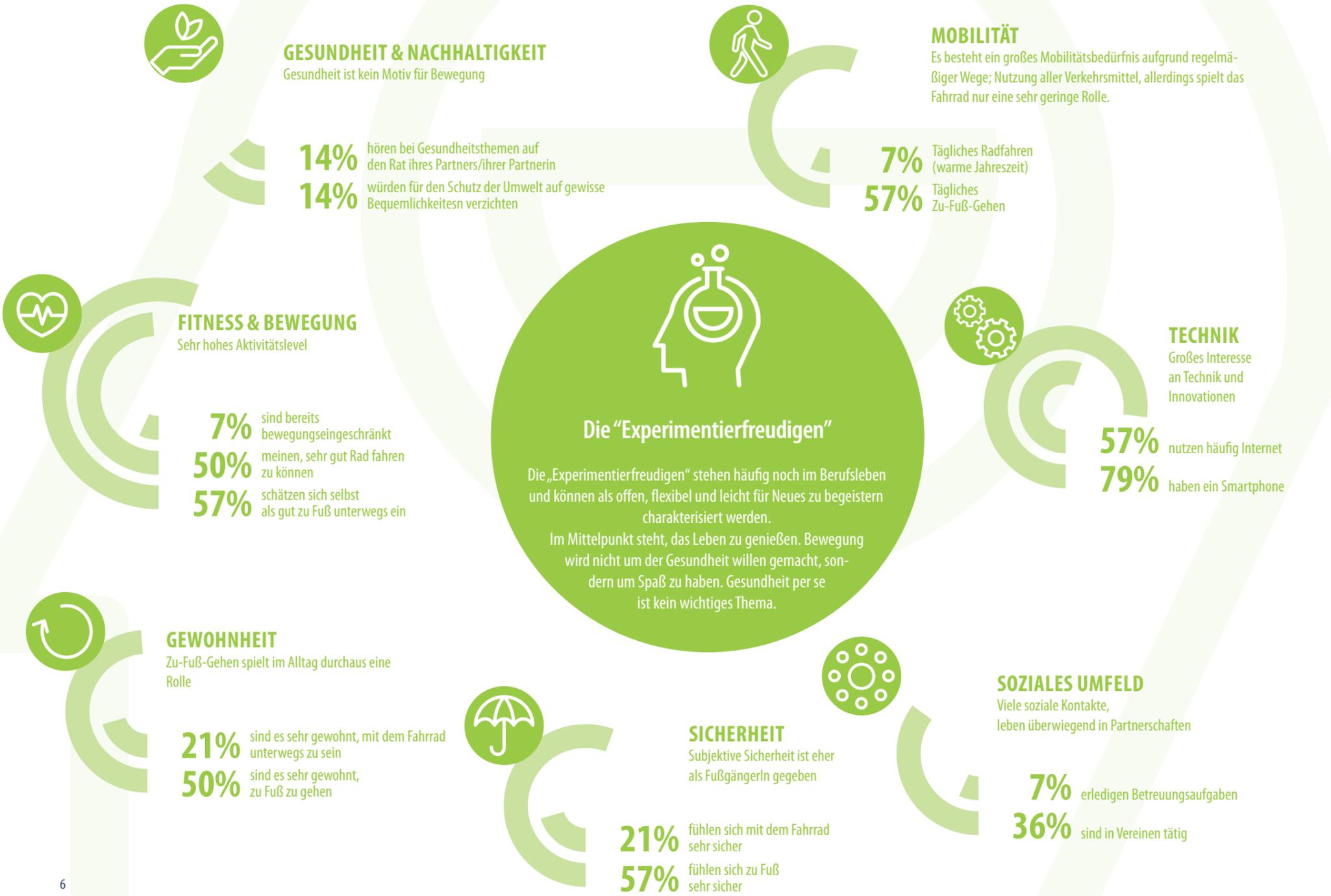
Abhängig vom gesundheitlichen Zustand und den verfügbaren Fortbewegungsmöglichkeiten dauert die Individualphase an oder geht (fließend) in die Rückzugsphase über, die durch eine kontinuierliche Abnahme von Mobilität und Aktionsradius gekennzeichnet ist. Fußwege sind meist noch lange möglich. Der Grad der Mobilität hängt in dieser Phase besonders stark vom Raumtyp ab. Sind keine Versorgungseinrichtungen fußläufig erreichbar, kann vollständige räumliche Immobilität die Folge sein.

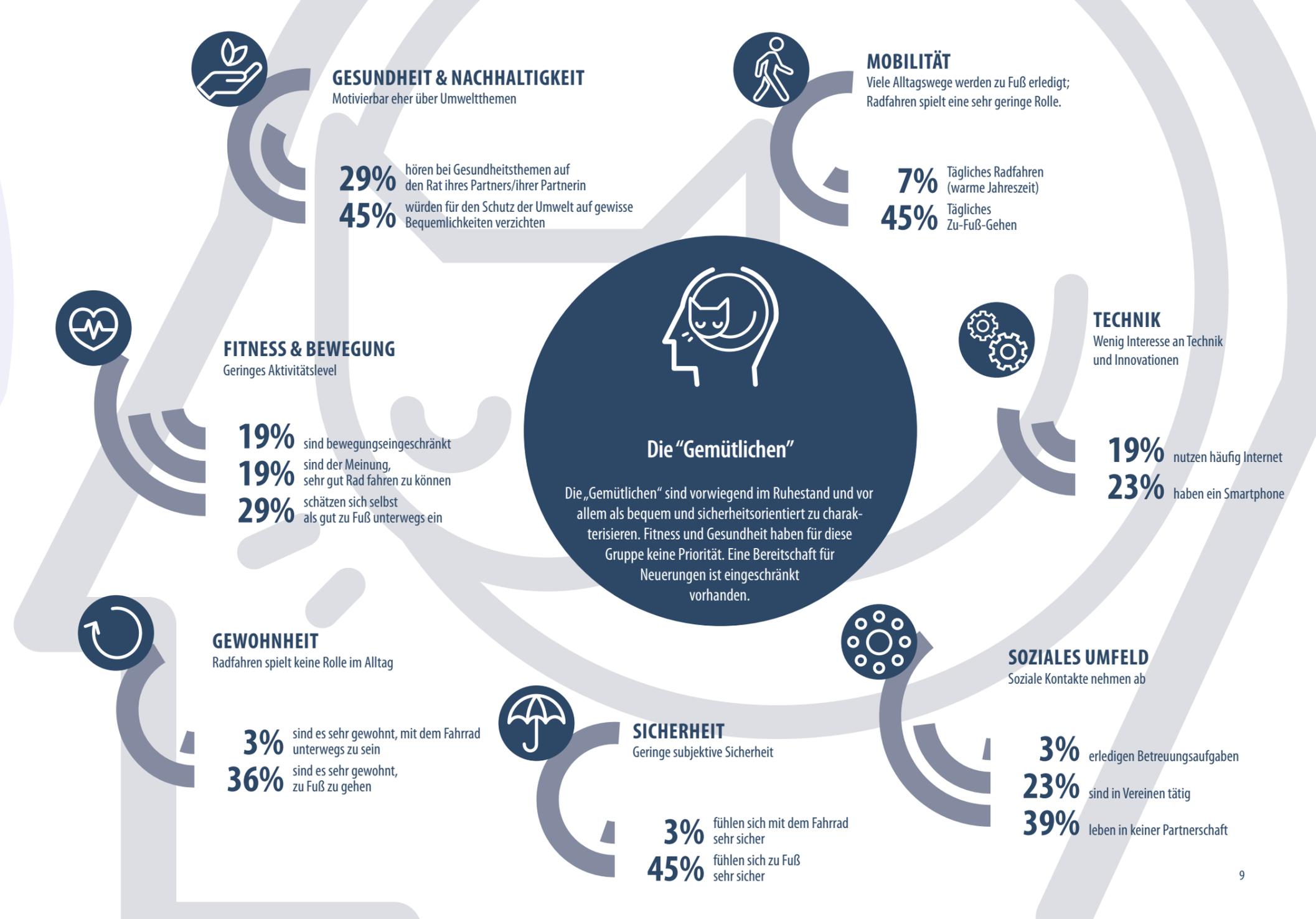
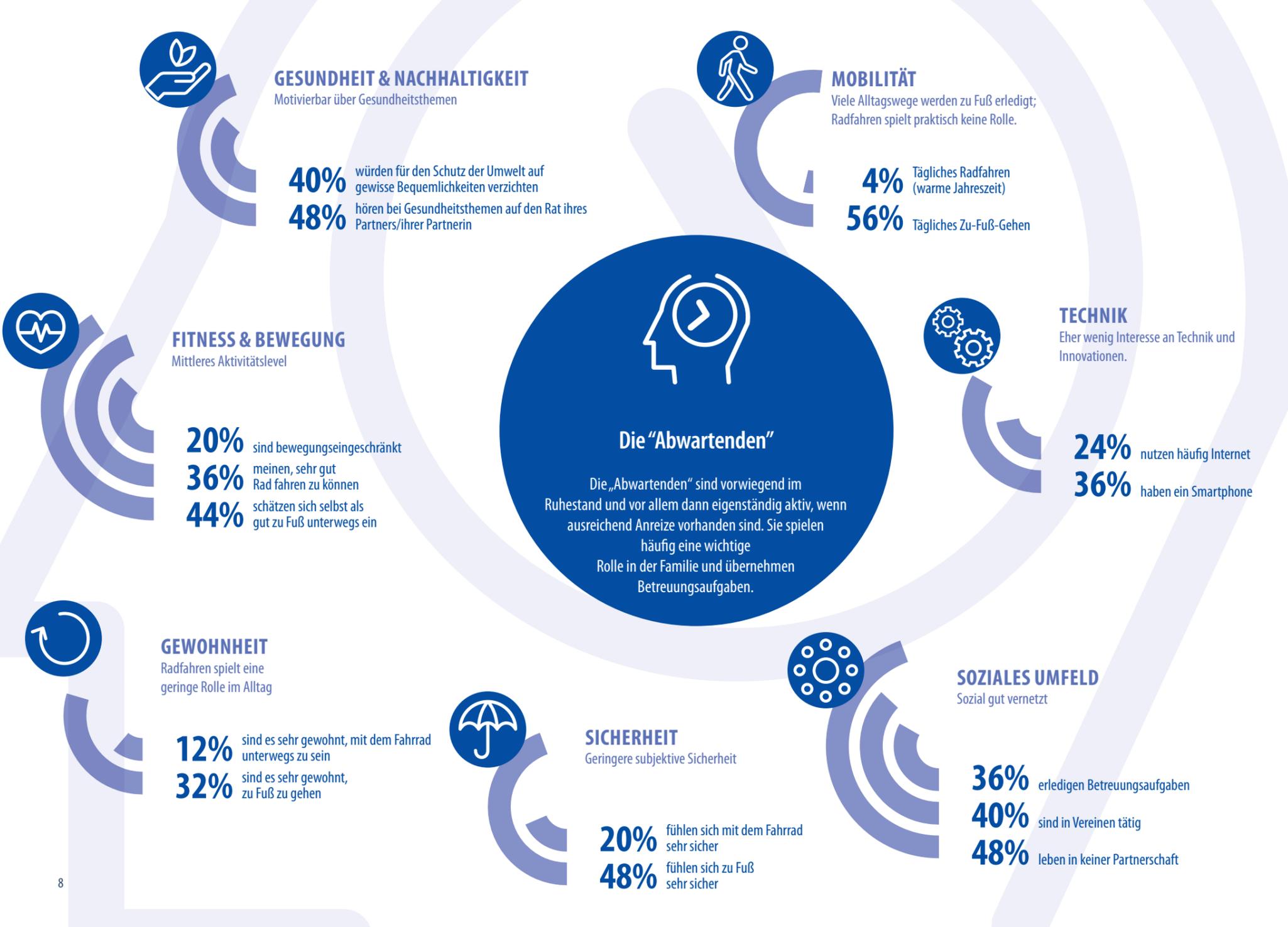
Zu beachten ist jedenfalls, dass sich in jeder Lebensphase Gewohnheiten herausbilden können, die oft schwer wieder aufzubrechen sind.

Das Verkehrsverhalten basiert in der Regel auf solchen Gewohnheiten. Diese wirken sich in weiterer Folge auf die Aktivitäten bzw. den Aktivitätsgrad (abhängig vom Gesundheitszustand, den finanziellen Ressourcen, dem sozialen Engagement und der Anpassungsfähigkeit) und die Ortswahl für Aktivitäten aus. Auch das vorhandene Infrastruktur- und Mobilitätsangebot beeinflusst den Aktivitätsgrad (vor allem auch in ländlichen Gebieten). Dazu zählen die Pkw-Verfügbarkeit, die individuellen Voraussetzungen, ein bestimmtes Verkehrsmittel zu nutzen, Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln, Verkehrsregeln und unterstützende Informations- und Leiteinrichtungen.⁴

Auch bei der Wege- und Verkehrsmittelwahl spielen Gewohnheitsmuster eine Rolle. Bewusst wird diese Wahl vor allem dann getroffen, wenn es sich um selten aufgesuchte Orte und Räume handelt. Eine Neuorientierung muss auch dann vollzogen werden, wenn es Umstellungen und Umbrüche im Leben des Verkehrsteilnehmers/der Verkehrsteilnehmerin gibt.⁴

Die hier beschriebenen Faktoren prägen sich individuell in unterschiedlichen Mobilitätstypen aus. Im Projekt „Pimp up your Skills“ wurden spezifische Typen für aktive, nicht-motorisierte Mobilität entwickelt. Diese werden auf den folgenden Seiten beispielhaft dargestellt.⁵





Best-Practice-Beispiele

Zu jedem der folgenden Themenbereiche wird eine Best-Practice-Maßnahme mit den wichtigsten Eckdaten vorgestellt. Im Anschluss daran finden Sie zusätzliche Beispiele inklusive weiterführender Links. Anhand der Symbole ist für jede Maßnahme ersichtlich, welche Mobilitätstypen damit am besten angesprochen werden können.

Aktionen & Veranstaltungen

Mit vielen Aktionen & Veranstaltungen erreicht man einen größeren Personenkreis und – richtig aufbereitet – besteht die Möglichkeit, mehrere Mobilitätstypen gleichzeitig anzusprechen.

fairkehrtes Fest – blühende Straße

Inhalt:

Eine Straße vermittelt uns heute eine Information, welche in den meisten Fällen lautet: „Steig ein ins Auto und fahr, weil damit bist du schneller und bequemer unterwegs!“ Straßen, Dörfer und Städte können aber so gestaltet sein, dass die enthaltene Aufforderung lautet: „Geh zu Fuß, fahr mit dem Rad oder nutze den ÖV, weil damit bist du mobiler und freier unterwegs!“

Ein Wochenende lang wird eine Straße komplett für den Fußgängerverkehr geöffnet. Das Angebot umfasst unterschiedliche Gesundheits-, Fitness- und Freizeithemen z.B. Body Check, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Ernährungsquiz, Gedächtnistrainings usw.

Zielgruppe: Bevölkerung
Akteur: Gemeinde
Dauer: mehrere Tage
Kosten: je nach Sponsorenunterstützung gering bis mittel
Link: <http://bit.ly/26qrAsm>



-  **Experimentierfreudige**
-  **Verantwortungsbewusste**
-  **Abwartende**
-  **Gemütliche**



Bewegungsförderung und Sturzprävention

Angebote zu regelmäßiger Bewegung zielen darauf ab, die nicht-motorisierte Alltagsmobilität zu erhalten oder zu steigern. Je nach Art des Angebots können unterschiedliche Mobilitätstypen erreicht werden.

Aktionsplan: Generationen bewegen

Idee:

Persönlichkeitsbildung und -förderung durch Bewegung im Alter

Inhalt:

Kindergartenkinder besuchen Einrichtungen für ältere Menschen. Gemeinsam führen sie mit SeniorInnen wöchentliche Bewegungseinheiten durch. Angeleitet werden sie von ausgebildeten MotopädagogInnen und MotogeragogInnen. Bei den Bewegungseinheiten stehen Ganzheitlichkeit, Entwicklungsorientiertheit, Ressourcenorientiertheit, Freiwilligkeit und Gleichwertigkeit im Zentrum.

Zielgruppe: SeniorInnen und Kindergartenkinder
Akteur: Gemeinde
Dauer: wöchentlich
Kosten: je nach Anzahl der Standorte mittel bis hoch
Link: <http://bit.ly/1NvxO3N>



Weitere Best- und Good-Practice-Beispiele

- Zu-Fuß-Geh Guides** 
- Spendenlauf**  
- Sport im Park**  

Weitere Best- und Good-Practice-Beispiele

- Generationen-Park,**
„Gemma raus!“  
- Bewegte Apotheke:**
WiG, Giebel-Apotheke 
- Otago Sturzpräventionsprogramm** 

Training, Schulungen & Weiterbildung

Dieser Themenbereich umfasst einerseits Angebote direkt für die Zielgruppen der Älteren zur Förderung der eigenen Kompetenzen, andererseits Weiterbildungen für MultiplikatorInnen (bei letzterem ist keine Zuordnung zu einzelnen Mobilitätstypen sinnvoll).



Frühzeitige Bewegungsförderung in Betrieben

Um im Alter offen für Bewegungsalternativen zu bleiben, sollte aktive Bewegung in der Alltagsmobilität frühzeitig gefördert werden. Dazu eignet sich vor allem auch die Arbeitsstätte.

Radeln im Alter – aber sicher

Idee:

Mobilität – vor allem körperliche Mobilität – wird mit zunehmendem Alter ein immer wichtigerer Faktor für Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Lebensqualität. Dabei ist regelmäßige, dem jeweiligen Alter angepasste Bewegung ein wichtiger Gesundheitsfaktor und fördert körperliche und geistige Fitness. Ziel dieser Kurse ist es, SeniorInnen Spaß am Radfahren zu vermitteln, sie für kritische Situationen im Verkehr fit zu machen und bei körperlichen Einschränkungen die Hemmschwelle für die Nutzung von Alternativen wie Laufrädern oder Rollern abzubauen.

Inhalt:

Der Kurs umfasst eine theoretische Einführung (Informationen zu Themen rund ums Radfahren wie beispielsweise Gesundheit, Technik und Sicherheit), Fahrtrainings auf speziellen Parcours und eine geführte Radtour (Alltagssituationen üben: z. B. Einkaufen mit dem Fahrrad)

Zielgruppe: SeniorInnen

Akteur: Verein/privat

Dauer: über einen längeren Zeitraum

Kosten: je nach Kurshäufigkeit mittel bis hoch

Link: <http://bit.ly/29jeQvU>

Ähnliche Angebote: <http://www.radfahrschule.de/>



Weitere Best- und Good-Practice-Beispiele

Senior Guides 

Training: Sicher fit über 50  

Sturzpräventionskurse für

Pflegepersonal | Übungsleiter |

Ehrenamtliche

Weiteres Good-Practice-Beispiel

Kampagne „Radelt zur Arbeit“ 

Mentor-System

Idee:

Diese Maßnahme soll MitarbeiterInnen dazu motivieren und anleiten, den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Inhalt:

Im Zuge von Fahrradbegleitfahrten werden den Beschäftigten eines Betriebes die schnellsten und sichersten Radwege zwischen Arbeitsplatz und Wohnort aufgezeigt. Alternativ können Begleitdienste auch von Vereinen oder Clubs angeboten werden.

Zielgruppe: ArbeitnehmerInnen

Akteur: Betrieb oder Verein

Dauer: langfristig

Kosten: gering

Link: <http://bit.ly/1qOy8QK>



Bewegungsförderung erfolgreich verankern

In vielen Gemeinden oder Regionen werden häufig nur Einzelmaßnahmen zum Thema Mobilität gesetzt. Um die Wirkung von Bewegungsförderung in Ihrer Gemeinde nachhaltig zu verankern, sollten einzelne Maßnahmen unbedingt miteinander verknüpft werden. Ideal sind Programme, die auf der einen Seite unterschiedliche Mobilitätstypen ansprechen und auf der anderen Seite damit auch Bewegungstrends in der Gemeinde setzen. Die Zielgruppe der „Gemütlichen“ ist am schwersten zu erreichen. Diese können am ehesten über ÄrztInnen, Apotheken oder Krankenkassen angesprochen werden, daher werden dementsprechende Kooperationen empfohlen.

Gute Best-Practice-Beispiele für Programme sind „**Schwaz mobil**“ (Ö) und „**Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen**“ (D).

Berücksichtigen Sie die folgenden Punkte, wenn Sie unterschiedliche Maßnahmen bündeln:



Problem definieren und Ziele setzen

Konkreten Handlungsbedarf feststellen (beispielsweise treten vermehrt Sturzunfälle auf) und klare Zielsetzungen definieren, die auch evaluiert werden können (und sollten).



InitiatorInnen und MultiplikatorInnen finden

Identifizieren Sie AkteurInnen, die in der Umsetzung der Ziele aktiv sein können. Wichtig ist, unterschiedliche Bereiche von Beginn an einzubinden (z.B. Arzt/Ärztin, Apotheken, Vereine & Verbände etc.).



Maßnahmen kombinieren und Synergien nutzen

Maßnahmenbündel erzielen einen wesentlich höheren Bekanntheitsgrad und Wirkungseffekt. Kurzfristige Schwerpunktmaßnahmen und langfristige Dauerlösungen können ergänzend miteinander verknüpft werden. Dabei können Synergien zwischen den Einzelmaßnahmen genutzt werden. Mit einem Eröffnungsfest kann beispielsweise ein längeres „Bewegungsprogramm“ gestartet werden. Dieses bietet die Möglichkeit über dauerhaft stattfindende Angebote zu informieren und diese zu bewerben.



Identität schaffen

Durch Schaffung einer „Marke“ (z.B. Logo, Homepage, T-Shirt, Schilder, Plakate) wird eine gemeinsame Identität gebildet und die Maßnahmen werden damit auf eine persönliche Ebene gehoben. Dadurch gewinnt das Maßnahmenbündel auch außerhalb der Gemeinde an Wertschätzung bzw. erhält in der Gemeinde aber auch bei den einzelnen Teilnehmenden einen gewissen Stellenwert.



Akzeptanz fördern

Gesetzte Maßnahmen brauchen Zeit, um alle Mobilitätstypen zu erreichen. Ein dauerhaftes Bewegungsangebot, das schrittweise erweitert wird, kann durch die steigende Bekanntheit neue Zielgruppen ansprechen (zuerst können die Experimentierfreudigen ins Boot geholt werden und erst später die Abwartenden). Durch diese Vorgehensweise kann ein höherer Akzeptanzgrad erzielt werden.



AkteurInnen gewinnen und halten

Das Interesse und Engagement einzelner AkteurInnen kann bei längeren Laufzeiten von Maßnahmen verloren gehen. Daher sollte das verantwortliche Kernteam langfristig mit Ressourcen ausgestattet sein und Nachbesetzungen rechtzeitig in die Wege geleitet werden.

Quellenangaben

- ¹ BMVIT (Eds.) (2013). Mobilität im Alter. Ein Handbuch für PlanerInnen, EntscheidungsträgerInnen und InteressensvertreterInnen, Wien.
- ² Wippermann, C. (2012). Wandel von Lebensverlaufsmustern – Herausforderungen für politisches Handeln. JCSW, 37-56.
- ³ KfV (2014). Mobilitätsphasen und damit verbundene Kompetenzen. Durchführung Planungs- und Beratungsbüro RaumRegionMensch. Unveröffentlichte Studie.
- ⁴ Beckmann, K. (2013). Leistungsfähigkeit und Mobilität im Alter. Band 03; S.46-47. Köln.
- ⁵ Detailliertere Informationen zu den einzelnen Mobilitätstypen können dem Projektbericht „Pimp up your Skills“ entnommen werden (<http://bit.ly/1PNZtyf>).
- ⁶ Zukunftsinstitut (2014). Lebensstile für morgen. Das neue Modell für Gesellschaft, Marketing und Konsum. Wien.

Weiterführende Links

Zu-Fuß-Geh Guides

<http://bit.ly/1qOu3fz>

Spendenlauf

<http://bit.ly/1SGHfwa>

Sport im Park

<http://bit.ly/1YRjV0t>

Generationen-Parks

<http://bit.ly/1NO1XpU>

<http://bit.ly/1WQRUrs>

Bewegte Apotheke

<http://bit.ly/1NO244U>

<http://bit.ly/1NO26K3>

Otago exercise program

<http://bit.ly/292y1wE>

Senior Guides

<http://bit.ly/29jeQvU>

Training: Sicher fit über 50

<http://bit.ly/1NO3iNF>

Sturzpräventionskurse für Pflegepersonal / Übungsleiter / Ehrenamtliche

<http://bit.ly/1rwgwdA>

<http://bit.ly/1Qy4SCT>

<http://bit.ly/1NfC9Z3>

Kampagne „Radeln zur Arbeit“

<http://bit.ly/1SWDmH4>

Schwaz mobil

<http://bit.ly/1SWDHte>

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen

<http://bit.ly/21oaTKy>