

Wohlbefinden älterer Menschen fördern

Brücken bauen und Türen öffnen zu
vulnerablen Personengruppen



Arbeitshilfe Teil I

Inhaltsverzeichnis

Was ist bei Angeboten für die verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen zu berücksichtigen?	3
Kostenlose Angebote ermöglichen	5
Angebote gestalten	6
Ansprache älterer Menschen	8
Hinweise zur Gestaltung von Informationsmaterial	10
Weiterführende Informationen	10
Impressum	11

Diese Arbeitsunterlage wurde erarbeitet von der Geschäftsstelle „Im Alter IN FORM“ bei der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Das BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“ wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Die Gesundheitsförderung älterer Menschen sollte in der Seniorenarbeit einen hohen Stellenwert haben. Zur Erhaltung oder Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens sollten im Sinne der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ entsprechende Angebote für Seniorinnen und Senioren vorhanden sein.

Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass es in manchen Kommunen nicht immer einfach ist, die verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen zu erreichen und sie zur Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsförderung zu motivieren. Oftmals fühlen sich ältere Menschen durch schriftliche Einladungen, Flyer oder Veröffentlichungen, die über Angebote zur Gesundheitsförderung informieren, nicht angesprochen oder sie können die Angebote aufgrund von körperlichen oder geistigen Einschränkungen oder individuellen Hemmschwellen nicht wahrnehmen.

Ältere Menschen mit besonderen Bedarfen sollten daher in besonderer Weise angesprochen und motiviert werden, an entsprechend niedrigschwelligen Angeboten der Seniorenarbeit im Wohnumfeld teilzunehmen. Angebote zur Gesundheitsförderung müssen dabei die individuellen Lebenssituationen und Befindlichkeiten berücksichtigen, z. B. von älteren Menschen,

- die von der Grundsicherung leben bzw. ein geringes Einkommen haben
- die sich einsam fühlen
- mit geringem Bildungsstand
- mit demenziellen Veränderungen
- die aus anderen Ländern zugewandert sind
- die alleine leben und keine oder nur wenig Unterstützung durch Familienangehörige oder Nachbarn erhalten.

Oftmals sind es mehrere Aspekte der Lebenssituation älterer Menschen, die zu individuellen Hemmschwellen führen und den Zugang zu Angeboten der Seniorenarbeit erschweren. Untersuchungen belegen, dass vulnerable Gruppen von älteren Menschen ein höheres Gesundheitsrisiko tragen. Sie benötigen daher in besonderer Weise Unterstützung, um ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern, ihnen einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen und sie zu motivieren, an bedarfsgerechten Angeboten sowie sozialen Aktivitäten zur Förderung des Wohlbefindens teilzunehmen bzw. diese Angebote mitzugestalten.

Was ist bei Angeboten für die verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen zu berücksichtigen?

Das Verhalten älterer Menschen wird geprägt durch ihre persönliche Lebensgeschichte, ihre vielfältigen individuellen Lebenssituationen sowie ihre Veranlagungen, Gefühle, Wünsche und Interessen. Daher können sehr unterschiedliche Gründe die Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten beeinflussen.

Bei der Planung von Angeboten für vulnerable Zielgruppen sowie bei der Ansprache von älteren Menschen mit besonderen Bedarfen sollten ihre persönlichen Befindlichkeiten berücksichtigt werden.

Mögliche Bedenken älterer Menschen können beispielsweise sein, sie

- sind sich oftmals der Bedeutung der Gesundheitsförderung nicht bewusst, d. h. sie wissen nicht, dass sie durch ihre Lebensweise viel für ihre Gesundheit tun können
- trauen sich nicht, alleine zu einer Veranstaltung zu gehen, wo sie möglicherweise niemanden kennen
- haben Angst, den Anforderungen des Angebots (z. B. Bewegung, Tanzen, Spiele, Informationsveranstaltungen) nicht gerecht werden zu können
- möchten sich nicht blamieren, weil sie z. B. die Tasse nicht sicher zum Mund führen können, nicht mehr gut hören oder sehen können
- befürchten, von den anderen Teilnehmenden nicht wohlwollend empfangen und integriert zu werden.

Informationen und Ansprache sollten für ältere Menschen mit besonderen Bedarfen angemessen sein:

- Ältere Menschen haben oftmals wenig oder keine Informationen über Angebote zur Gesundheitsförderung in ihrem Wohnumfeld, da sie z. B. keine Tageszeitung lesen, nicht nach entsprechenden Informationen im Internet suchen, nicht im örtlichen Sportverein aktiv sind.
- Sie fühlen sich durch die Ausschreibungen und Ankündigungen von Veranstaltungen und Angeboten nicht angesprochen oder ihre möglichen Bedenken werden durch die Einladung nicht ausreichend ausgeräumt.
- Sie vermuten eventuell, dass man Mitglied bei den Trägern der Angebote sein muss.

Ältere Menschen haben ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit. Daher sollten mögliche Befürchtungen oder Ängste im Vorfeld berücksichtigt werden:

- Ältere fühlen sich möglicherweise in dem Ambiente der Veranstaltung nicht wohl (nicht barrierefrei, schlecht gelüftete Turnhalle, Bewegung im Freien ohne Toilette in der Nähe, keine Bank zum Ausruhen, nicht bedarfsgerecht ausgestattete Gebäude oder Räume etc.).
- Sie machen sich Sorgen, wie sie zu der Veranstaltung und von dort wieder sicher nach Hause kommen.
- Sie wissen nicht, ob sie mit ihrer Aufmachung korrekt gekleidet sind oder auffallen.
- Sie zweifeln daran, Kontakt zu den anderen älteren Menschen zu bekommen.
- Sie befürchten, dass möglicherweise (doch) Kosten erhoben werden.

Manche älteren Menschen haben nur ein geringes Einkommen.

- Fehlende finanzielle Ressourcen sind für ältere Menschen eine Hemmschwelle. Sie können sich möglicherweise die Teilnahmegebühren oder das Eintrittsgeld für eine Veranstaltung nicht leisten oder haben kein Geld für ein Getränk oder die Busfahrkarte. Oder sie schämen sich als Almosenempfänger dazustehen, wenn sie keinen Kostenbeitrag zu einer Seniorenveranstaltung leisten können.

Kostenlose Angebote ermöglichen

- Veranstaltungen werden am ehesten angenommen, wenn die Teilnahme im Sinne von niedrigschwelligen Angeboten für alle kostenlos oder mit nur geringen Kosten verbunden ist.
- Teilnehmende können bezüglich der Kosten entlastet werden, wenn Vereine/Organisationen gestaffelte Mitgliedsbeiträge und Sonderkonditionen ermöglichen. Fahrtkosten im ÖPNV können ggf. erstattet werden.
- Bei der Planung von Angeboten sollten alternative Finanzierungsmöglichkeiten erörtert werden, z. B. durch Spenden, Sponsoring, Preisnachlässe, Stadtpässe (d.h. Vergünstigungsmöglichkeiten, die von der Stadtverwaltung subventioniert werden).

Hilfreiche Informationen zu Fördermöglichkeiten bietet die Webseite

<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/foerdermoeglichkeiten>

- Oftmals reicht bei Menschen mit geringen Einkommen am Ende des Monats das Geld nur noch für das Nötigste. Daher sollten ggf. kostenpflichtige Angebote am Monatsanfang terminiert werden.
- Für die Teilnahme an Angeboten sollte auf die Notwendigkeit spezieller Kleidung (z. B. für Bewegungsangebote/Tanz) verzichtet werden, um entsprechende Anschaffungskosten zu vermeiden.
- Ältere Menschen möchten nicht als Almosenempfänger gelten. Eine aufgestellte Spendenbox bietet ihnen die Möglichkeit, einen angemessenen (kleinen) Obolus beizutragen zu können.
- Alle absehbaren Kosten für die Teilnahme an Angeboten müssen von vornherein berücksichtigt werden und den Teilnehmenden bekannt sein. Schon kleine Preissteigerungen zu einem späteren Zeitpunkt können Teilnehmende davon abhalten, weiterhin zu kommen.

Bei zugewanderten Menschen – einer sehr heterogenen Zielgruppe aufgrund der Vielfalt ihrer kulturellen Hintergründe – sind darüber hinaus weitere Aspekte bei der Ansprache zu berücksichtigen. Hierüber informiert die Handreichung **„Gesundheitsförderung mit älteren Migrantinnen und Migranten gestalten“** (BAGSO: Förderung der Gesundheit <https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/kommunale-ebene/besondere-zugangswege/>)

Bei älteren Menschen bestehen je nach ihren individuellen Lebenssituationen, wie beschrieben, unterschiedliche Bedenken und Hemmschwellen, Angebote der Seniorenarbeit wahrzunehmen und sich an Veranstaltungen oder Aktivitäten zu beteiligen. Um möglichst viele ältere Menschen zu erreichen, sind folgende zentrale Aspekte zu berücksichtigen, um keine Barrieren aufzubauen:

Zugangswege zu Menschen mit besonderen Bedarfen



Hinweis: Grundsätzliche Aspekte bei der Planung und Gestaltung von attraktiven, bedarfsgerechten Angeboten zur Gesundheitsförderung älterer Menschen werden in Kapitel 11 der „Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine“ erörtert.

Siehe: <https://im-alter-inform.de/qualitaetsbausteine/11-da-muss-was-geschehen>

Angebote gestalten

In Kooperation mit allen Trägern der Seniorenarbeit sollten

- **kleinräumige Angebotsstrukturen** aufgebaut werden, um eine gute Erreichbarkeit zu gewährleisten. Ggf. kann ein möglichst kostenloser Abholservice bzw. Begleitservice angeboten werden.
- **Räumlichkeiten für Veranstaltungen im Wohnumfeld**, d. h. im Sozialraum Quartier oder Dorf gewählt werden, z. B. in Gemeindehäusern, Begegnungszentren, Vereinslokalen (Sport-, Schützen-, Feuerwehrverein), Gaststätten, soweit vorhanden in Gemeinschaftsräumen des betreuten Wohnens oder Gebäuden der Wohnungsbaugenossenschaften, im Nachbarschaftshilfeverein, der Kirchengemeinde, Familienbildungsstätte, Sparkasse etc.
- für niedrigschwellige Bewegungsangebote im Freien **geeignete Treffpunkte** ausgesucht werden, z. B.: Apotheke, Park, Brücke, Spielplatz, Sportplatz, Bäckerei etc., möglichst mit Toiletten in der Nähe.

- **als Einstieg offene, d. h. kostenfreie oder kostengünstige Angebote gewählt werden:**

Für die Förderung der sozialen Teilhabe über geselliges Beisammensein mit Unterhaltung, mit dem Erlebnis des Dazugehörens und der Freude bieten sich sogenannte „Offene Treffs mit Betreuung“ an. Ältere Menschen können unverbindlich die Begegnungstreffs kennenlernen und sich mit anderen unterhalten. Um ältere Personen erstmalig zum Besuch des Begegnungstreffs zu motivieren, ist es sinnvoll, dass sie möglichst von Bekannten, z. B. Nachbarn oder Familienangehörigen, begleitet werden oder sich dort mit ihnen verabreden. Wenn sie dort Anschluss gefunden haben, gehen sie später auch alleine zu den Treffen.

- **eine entspannte Atmosphäre** geschaffen werden: Die Angebote zur Begegnung älterer Menschen sollten vornehmlich geprägt sein durch Geselligkeit, fröhliche Stimmung und ein Zusammengehörigkeitsgefühl der Teilnehmenden. Gemeinsam Spaß und Freude durch Singen oder Spielen zu erleben, ist eine wichtige Motivation zur Teilnahme an weitergehenden Angeboten oder Aktivitäten zur Gesundheitsförderung, z. B. gemeinsame Spaziergänge und andere Bewegungsangebote.

Siehe Teil II: Angebote für ältere Menschen mit den Teilnehmenden planen

<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/kommunale-ebene/besondere-zugangswege/>

- **zum Mittagstischangebot oder zum gemeinsamen Kochen** eingeladen werden. Solche Erstangebote sind attraktiv für die Zielgruppe der älteren Menschen und haben sich bewährt. Neben der gemeinsamen Mahlzeit und der Unterhaltung bei Tisch freuen sich die Teilnehmenden auf leckere Speisen, die sie für sich alleine oft nicht zubereiten würden. Mittagstischangebote fördern eine gesunde Ernährung. Zudem können Mittagstischangebote durch ein zusätzliches Rahmenprogramm, z. B. einfache Bewegungsübungen, Mitmach-Aktionen (z. B. Ernährungsquiz) oder interessante Information aus der Gemeinde und später auch zum Thema Gesundheit oder „Leckere Rezepte mit Nährwert“ ergänzt werden und somit zur Förderung der Gesundheitskompetenz älterer Menschen beitragen.

Mehr Informationen: IN FORM Leitfaden Mittagstisch

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mittagstisch>

Hinweis: Grundlegende Aspekte zur Information und Sensibilisierung von älteren Menschen werden in Kapitel 8 der „Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine“ erörtert.

Siehe: <https://im-alter-inform.de/qualitaetsbausteine/8-information-und-sensibilisierung>

Ansprache älterer Menschen

Neben ansprechenden und für die Zielgruppe verständlichen Informationen (Ankündigungen oder Einladungen) ist die persönliche Ansprache der wirkungsvollste und erfolgversprechendste Weg, um ältere Menschen mit besonderen Bedarfen zu erreichen. Für die persönliche Ansprache sind sogenannte „**Schlüsselpersonen**“ oder „**Türöffner**“ besonders wichtig. Solche **Vertrauenspersonen** können sowohl politische oder zivilgesellschaftliche Persönlichkeiten sein, wie z. B. die Bürgermeisterin/der Bürgermeister, die Pastorin/der Pastor, Fachkräfte des Seniorenbüros, die Vorsitzende/der Vorsitzende des Seniorenbeirats oder die Leiterin/der Leiter der Fachstelle Soziales in der Verwaltung.

„Schlüsselpersonen“ und „Türöffner“ sind aber auch Personen, die auf individueller Basis eine gute Beziehung zu älteren Menschen haben bzw. aufbauen und Vertrauen wecken können. Dies gelingt, wenn sie den Menschen im persönlichen Gespräch Achtung und Anerkennung entgegenbringen, ihre Befindlichkeiten wahrnehmen und auf ihre Emotionen eingehen. Die erlebte Wertschätzung durch die Schlüsselperson schafft bei älteren Menschen Vertrauen, so dass sie ihre Ängste oder Hemmungen ablegen und somit eher bereit sind, die von der Schlüsselperson ausgesprochene Einladung anzunehmen und dem Angebot zur Teilnahme an einer Veranstaltung zuzustimmen.

Bei aufsuchenden „Hausbesuchen“ ist die **Freiwilligkeit** wichtig, d. h. die vorherige Zustimmung der älteren Menschen und das Einverständnis zu dem persönlichen Besuch. Zuvor sollten die älteren Menschen über die Möglichkeit eines Hausbesuches informiert werden (z. B. per Brief, durch Aushänge, Artikel in der örtlichen Zeitung oder im Bürgerblatt) und sich telefonisch oder bei der ihnen bekannten Kontaktperson mit einem Besuch einverstanden erklären.

Für die Zusendung von schriftlichen Informationen oder Einladungen muss bei allen Planungen die **Frage des Datenschutzes** bezüglich der Adressen von älteren Menschen, z. B. die von der Grundsicherung leben, oder die in einer Wohnsiedlung zurückgezogen lebenden Menschen berücksichtigt werden. Grundsätzlich dürfen die Verwaltung oder Organisationen wie die Wohnungsbaugesellschaft keine Adresslisten an andere herausgeben. Jedoch dürfen sie die gewünschten Schreiben im Auftrag an diese Adressen senden oder verteilen. Für den Zugang zu diesen Gruppen älterer Menschen sind folglich Kooperationen mit entsprechenden Partnern eine wichtige Voraussetzung.

Der Erfolg von Schlüsselpersonen, ältere Menschen insbesondere durch persönliche Kontakte für die Teilnahme an Angeboten der Seniorenarbeit zu motivieren, ist vielfach belegt. Je nach den kommunalen Gegebenheiten bieten sich verschiedene Möglichkeiten an, Schlüsselpersonen für die Information und Ansprache der Zielgruppe erfolgreich einzubinden. Die Schlüsselpersonen müssen sehr gut auf ihre Rolle als Botschafter für die Angebote vorbereitet werden. Sie sollten die Zielsetzungen, den Ablauf, die beteiligten Organisationen und Personen kennen und das Angebot auch persönlich unterstützen. Sie sollten dazu schriftliche Informationen erhalten, die sie bei Bedarf auch den älteren Menschen als Erinnerung und Ansprache aushändigen können.

Die folgende Übersicht stellt einige Anregungen zur erfolgreichen Kontaktaufnahme zu älteren Menschen mit besonderen Bedarfen vor:

Zugangswege zu älteren Menschen – Schlüsselpersonen einbinden (Beispiele)

Schriftliche Informationen und Ankündigungen	Persönliche Kontakte älterer Menschen nutzen (Schneeballsystem)	Kontakte von Fachkräften und Diensten zu älteren Menschen nutzen	Sonstige Informationskanäle ohne persönliche Ansprache
Einladung mit Unterschrift der Bürgermeisterin/ des Bürgermeisters	Familienangehörige einbinden, z. B. Kinder und Enkel	Ambulante Pflegedienste	Verteilung von Informationsbroschüren, Handzetteln, Flyern über Vereine oder Träger an Mitglieder/Adressaten
Rundschreiben der Kommunalverwaltung mit gezielter Ansprache von Bewohnerinnen/Bewohnern bestimmter Häuser oder Straßen	Nachbarn in der Straße oder Mitbewohnerinnen/Mitbewohner in Wohnanlagen	Pflegestützpunkt Sozialdienst Krankenhaus	
Persönliche Übergabe der Einladung in Apotheken, Physiotherapiepraxen etc.	Klassenkameradinnen/ Klassenkameraden	Aufsuchender Ansatz (Hausbesuch) durch qualifizierte Personen, z. B. Gemeindefschwwestern oder haupt- und ehrenamtliche Personen	Ansprechende Aushänge in Bürgerbüros
Persönliche Übergabe der Einladung beim Bäcker, Frisör, etc.	Vereinsmitglieder, auch ehemalige (z. B. Sport-, Feuerwehr, Schützen-, Kegel-, Gartenverein)		Ansprechende Aushänge an stark frequentierten Orten (Post, Kiosk)
Persönliche Übergabe der Einladung auf dem Wochen- oder am Supermarkt	Ehemalige Betriebsangehörige/Gewerkschaftsmitglieder	Seniorenlotsen, Alltagsbegleiter, Nachbarschaftshilfe	Telefonische Kontaktaufnahme
Persönliche Übergabe der Einladung in der Arztpraxis durch Ärztin/Arzt oder Arzthelferin	Mitglieder von Glaubensgemeinschaften	Sozialamt, lokale Seniorenbüros	
Verbreitung der Information über die Wohnungsbaugesellschaft		Quartiersmanagerin/ Quartiersmanager	

Hinweise zur Gestaltung von Informationsmaterial

Die Informationen zum Veranstaltungsangebot sollten die zentralen Fragen der älteren Menschen beantworten, z. B.:

- Um was geht es? Was erwartet die Teilnehmenden? Was wird von den Teilnehmenden erwartet? Wie sieht das Programm aus? Was passiert?
- Wer ist der Veranstalter? (Name, Ansprechpartner, Kontaktdaten)
- Wer darf teilnehmen? Wer kommt sonst noch?
- Wo und wann findet die Veranstaltung statt? (Einlass, Ansprechpartner)
- Wie kommt man dahin? Sind Parkplätze und Barrierefreiheit vorhanden?
- Wie hoch sind die Kosten? Ist die Teilnahme kostenfrei?
- Muss man sich anmelden? Soll man sich bei Verhinderung abmelden?

Die Informationsschreiben sind in angemessener/leichter Sprache zu verfassen. Die Schrift ist ausreichend groß! Die Texte sollten mit klarem Hintergrund gut lesbar sein (z. B. keine Schrift auf Bildern im Hintergrund).

Sinnvoll ist es, Bilder/Fotos mit hohem Identifikationsgrad für die Teilnehmenden auszuwählen und den niederschwelligen Ansatz zu berücksichtigen (z. B. aktive Seniorin/aktiver Senior in Alltagskleidung).

Weiterführende Informationen

Praxishandbuch: Praxishandbuch Gesundheitsförderung für ältere Menschen in sozial benachteiligten Lebenslagen im Setting Stadtbezirk

https://www.in-form.de/fileadmin/user_upload/Praxishandbuch_Aelter_werden_in_Eving.pdf

Welche grundsätzlichen Aspekte bei der Entwicklung von Angeboten zur Gesundheitsförderung berücksichtigt werden sollten, welche Vielfalt an Handlungsoptionen es gibt und welche Vorgehensweisen zielführend sind, zeigen die „Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine“ (insbesondere der Qualitätsbaustein 6) auf: <https://im-alter-inform.de/qualitaetsbausteine>

Bericht der Stadt Nürnberg zur Quartiersarbeit – Quartiersbezogene Armutsprävention im Alter (Link: https://www.nuernberg.de/imperia/md/seniorenamt/dokumente/fachliche_informationen/02_berichte_zur_quartiersarbeit_armutspraevention_im_alter.pdf)

Gesundheitsförderung im Alter: Wie erreichen wir alle? (Link: https://www.researchgate.net/publication/281757432_Gesundheitsforderung_im_Alter_Wie_erreichen_wir_alle)

Handreichung: Gesundheitsförderung mit Migrantinnen und Migranten gestalten <https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/kommunale-ebene/besondere-zugangswege/>

Impressum

Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
E-Mail: inform@bagso.de
www.im-alter-inform.de

Förderung

Die vorliegende Broschüre wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Kontext von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (www.in-form.de) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Konzept und Bearbeitung

Anne v. Laufenberg-Beermann, Projektleiterin
Gabriele Mertens-Zündorf, Projektreferentin

Gestaltung und Satz

GDE | KOMMUNIKATION GESTALTEN

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.