

Fachzeitschrift

Psinfo

PRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre



3/2017

Soziale Räume schaffen

Räume schafft man nicht für, sondern mit Menschen

«Alt werden in Val Müstair»

Mund-zu-Mund-Propaganda ist wichtiger als Web-Auftritt

Rentnerdorf der Schweiz

Gerhard Kaufmann (86) im Porträt



Werner Schärer, Direktor,
Pro Senectute Schweiz

Wo befindet sich in Ihrem Wohnort der Jugendtreff? Ob Sie Kinder haben oder nicht: Den einen oder anderen Treffpunkt für Jugendliche kennen Sie sicher. Jugendarbeit hat in vielen Gemeinden und Städten seit Jahren ihren festen Platz. Etwas anders sieht es bei der Altersarbeit aus. «Alt werden ist Privatsache» – so die immer noch weit verbreitete Haltung.

Dies wird sich in den kommenden Jahren ändern. Ändern müssen. Ältere Menschen nehmen einen immer grösseren Teil der Bevölkerung ein und werden für Gemeinden zu einer relevanten Bevölkerungsgruppe. Heutige und kommende Ältere haben hinsichtlich ihrer Lebensqualität im Alter klare Anforderungen an ihre Wohngemeinde. Gemeinden, die die Demografie als Chance für sich nutzen wollen, müssen sich deshalb aktiv mit den Bedürfnissen älterer Menschen auseinandersetzen. Diesem Thema widmet sich das vorliegende Psinfo.

In einem Punkt sind sich alle Experten dieser Ausgabe einig: Zusammenarbeit muss an oberster Stelle stehen. Einerseits die Zusammenarbeit mit den älteren Menschen. Sie müssen aktiv einbezogen werden. Denn Projekte und Produkte, die auf dem Reissbrett entwickelt werden, treffen die Bedürfnisse von Senioren nur ganz selten. Andererseits sind auch auf institutioneller Ebene neue Zusammenarbeitsformen gefragt. Gemeinden müssen mit Fach-Organisationen wie Pro Senectute oder Spitex, Spitälern, Forschungspartnern, aber auch dem lokalen Gewerbe kooperieren und Grundlagen bieten, damit diese untereinander vermehrt zusammenarbeiten (vgl. S. 6). Die Offenheit für neue Public-Private-Partnership-Modelle ist somit ein entscheidender Schlüssel, damit die Gemeinde ihre Mitverantwortung auch aktiv wahrnehmen kann.

Altersarbeit in Gemeinden: eine lohnende Investition

Der Anteil älterer Menschen nimmt zu – das spüren auch Städte und Gemeinden. Sie sind gefordert, die Altersarbeit in die Kommunalpolitik zu integrieren. Eine vielschichtige Aufgabe, bei der partizipative Ansätze nachhaltigen Erfolg versprechen.

Sonya Kuchen, Leiterin Gemeinwesenarbeit und Services, Pro Senectute Schweiz

Im Kanton Basel-Land ist heute jeder fünfte Einwohner über 65 Jahre alt. Im Jahr 2045 wird es gemäss Prognosen des Bundesamts für Statistik (BFS) jeder Dritte sein – im schweizerischen Durchschnitt jeder Vierte. Dies wird sich auf verschiedenen Ebenen auswirken, sei es im Immobilienmarkt, im lokalen Gewerbe oder im Verkehr. Dörfer und Städte, die eine hohe Lebensqualität bieten wollen, müssen die Altersarbeit in die Gemeindepolitik integrieren und ihre Lebensräume altersfreundlich gestalten.

Von Infrastruktur bis Prävention

Bereits 2012 haben dies verschiedene Schweizer Städte erkannt und sich zum Schweizer Netzwerk altersfreundlicher Städte zusammengeschlossen. Diese Kommission des Städteverbands möchte den Lebensraum in Schweizer Städten altersfreundlich gestalten und die ältere Bevölkerung optimal integrieren. Eine komplexe Aufgabe – denn Altersarbeit betrifft zahlreiche Bereiche. Wer «age-friendly» sein will, muss einerseits seine Infrastruktur überprüfen: Wie sind öffentliche Räume und Gebäude ausgestattet? Wie ist das Angebot im öffentlichen Verkehr? Eine Rampe, um mit dem Rollator die Gemeindeverwaltung erreichen zu können oder ein Treppengeländer bei der Unterführung zum Busbahnhof erleichtern älteren Menschen den Alltag. Ebenso wichtig ist die Infrastruktur im Bereich Wohnen. Hier kann ein niederschwelliger Zugang zu Angeboten wie einem Fahrdienst oder Hilfen zu Hause ermöglichen, dass ältere Menschen bis ins hohe Alter in ihrem gewohnten Umfeld leben können.

Nicht weniger wichtig ist, sich als Gemeinde bei gesundheitlichen, wirtschaftlichen und sozialen Aspekten auf die ältere Bevölkerung auszurichten. Die Gesundheit und Unabhängigkeit von älteren Menschen zu erhalten, muss in der Altersarbeit ein wichtiges Ziel sein – ist die Gesundheit der Bevölkerung doch grundlegend für verschiedene andere Bereiche: So möchten heute beispielsweise die meisten älteren Menschen zu Hause alt werden. Damit Heimeintritte hinausgezögert oder sogar verhindert werden können, ist eine gute Gesundheit unabdingbar. Gemeinden, die in Prävention investieren, können somit die Lebensqualität ihrer Bevölkerung verbessern. Und dadurch volkswirtschaftliche Kosten vermeiden, die durch Pflege und Betreuung entstehen.

Im sozialen Bereich sollten altersfreundliche Gemeinden Voraussetzungen schaffen, damit Senioren am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können und Zugang zu Information und Kommunikation haben. Service-Angebote, wie zum Beispiel ein Besuchsdienst oder Freizeitaktivitäten und Begegnungsorte, können hier Lücken füllen und die Lebensqualität verbessern.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit gefragt

Wie geht man nun am besten vor, wenn man eine Alterspolitik anstossen und lokal verankern möchte? Die Erfahrung von Pro Senectute zeigt, dass sich eine professionelle Begleitung durch Fachpersonen empfiehlt. Sie bringen das Know-how mit, um nebst der Bevölkerung auch die verschiedenen Verwaltungseinheiten sowie die vor Ort tätigen Dienstleistungsanbieter einzubeziehen. Die Alterspolitik ist ein umfassender Politikbereich. Aufgrund dessen eignet sich in der Altersarbeit der sozialräumliche Ansatz optimal, der interdisziplinär verschiedene Bereiche miteinander verbindet (siehe Interview auf S. 4). Verschiedene Pro Senectute-Organisationen arbeiten mit diesem Ansatz. Ihre Fachpersonen der Gemeinwesenarbeit haben ein grosses Fach- und Methodenwissen, um als Bindeglied zwischen den verschiedenen Playern (Behörden, Bevölkerung, Dienstleistungsanbieter, Wirtschaft etc.) zu arbeiten. Zudem sind sie darin geübt, ältere Menschen zu aktivieren und in den Prozess zu integrieren.

Das aktive Mitwirken und Mitentscheiden aller Beteiligten und Betroffenen ist für eine erfolgreiche Alterspolitik ausserordentlich wichtig. Durch die Mitwirkung erhält die Politik Zugang zu den Hintergründen der Probleme und Bedürfnisse. Es eröffnen sich neue Perspektiven und Lösungen, die oft ausserhalb der üblichen politischen oder verwaltungsmässigen Wege liegen. Die Mitwirkung erhöht aber auch das Verständnis für die Alterspolitik und bietet den Beteiligten die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Durch solche Prozesse wird die nachbarschaftliche Unterstützung angestossen, und die Solidarität in der Bevölkerung wächst. Dies sind wichtige Grundlagen, um älteren Menschen in einer Gemeinde die Möglichkeit zu geben, länger selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben.

Für und mit Seniorinnen und Senioren

Pro Senectute bringt sich als Fachorganisation regelmässig in solche partizipativen Prozesse ein. Die Mitwirkung, insbesondere von vulnerablen älteren Menschen, ist essenziell: Für Pro Senectute heisst Altersarbeit in Gemeinden nicht nur für oder von Seniorinnen und Senioren – sondern zwingend auch mit ihnen. Als eine der lokalen Dienstleistungsanbieterinnen haben wir Zugang zu älteren Menschen – unter anderem mit der Sozialberatung und diversen Service-Angeboten. Die Mitarbeitenden kennen die weiteren, im Altersbereich tätigen Dienstleistungsanbieter, und arbeiten häufig mit diesen zusammen. Diese institutionenübergreifende Zusammenarbeit wird in Zukunft noch wichtiger werden. Denn der Weg zu einer altersfreundlichen Schweiz kann nur gemeinsam gestaltet werden.



Unterstützung für Projekte

Auch der Bund unterstützt den Prozess hin zu einem altersfreundlichen Lebensraum in der Schweiz: Das **Bundesamt für Raumentwicklung (ARE)** hat in den vergangenen Jahren diverse Initiativen unterstützt, beispielsweise im Rahmen der Umsetzung der «Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung auf lokaler Ebene» oder im Bereich der Quartierentwicklung («Projets urbains»).

Die **Gesundheitsförderung Schweiz** (im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG)) und die **Age-Stiftung** unterstützen Projekte für ältere Menschen. Die Gesundheitsförderung Schweiz fokussiert dabei auf die Themenbereiche Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit. Die Age-Stiftung fördert Projekte im Bereich des Wohnens zum Älterwerden. Je nach Bedarf erhalten die Projekte neben der finanziellen Unterstützung auch fachliche Unterstützung.

Eingabefristen

Age-Stiftung:

14. Februar 2018 und 18. Juli 2018
(vgl. www.age-stiftung.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz:

28. Februar 2018 und 31. August 2018
(vgl. www.gesundheitsfoerderung.ch)

Pro Senectute Schweiz unterstützt die kantonalen Pro Senectute-Organisationen bei Projekteingaben.

Kontakt und Informationen:

sonya.kuchen@prosenectute.ch

«Räume schafft man nicht für, sondern mit Menschen»

Um in Gemeinden nachhaltige Lösungen zu entwickeln, braucht es den Einbezug der Bevölkerung. Warum zudem ein mehrdimensionaler Blick wichtig ist, erzählt Prof. Dani Fels.

Interview mit Prof. Dani Fels, Lehre Fachbereich Soziale Arbeit, FHS St. Gallen, geführt von Natascha Brazzerol, Content Redaktorin, Pro Senectute Schweiz.

Sie arbeiten im Kompetenzzentrum Soziale Räume. Was versteht man genau darunter?

Das Kompetenzzentrum Soziale Räume widmet sich aktuellen sozialräumlichen Fragestellungen. Unsere Themenschwerpunkte liegen im Bereich Bildungsräume, Stadt-, Regional- und Agglomerationsräume, Kinder- und Jugendräume sowie transnationale Räume.

Warum braucht es diesen sozialräumlichen Denkansatz?

Stärkere Mobilität, Zersiedelungstendenzen, der demografische Wandel oder die veränderte Thematisierung des öffentlichen Raumes setzen neue Herausforderungen. Um nachhaltige Lösungen zu entwickeln und die sozialräumlichen Herausforderungen vollumfänglich zu erfassen, genügen Einzelperspektiven und punktuelle Aktionen selten. Hier braucht es einen erweiterten Blick auf räumliche, soziale und steuerungslogische Dimensionen.

Wie erreichen Sie diese mehrdimensionale Herangehensweise?

Mit der fachlichen Zusammensetzung unseres Teams und dem Arbeitsansatz des St. Galler Modells zur Gestaltung Sozialer Räume. Unsere Expertinnen und Experten der Erziehungs- und Sozialwissenschaften, Sozialen Arbeit, Sozialgeografie, Raumplanung, Architektur, Medien und Wirtschaft haben langjährige Erfahrung.

Was ist das Besondere am sogenannten «St. Galler Modell»?

Mit dem St. Galler Modell blicken wir auf räumliche, soziale und steuerungslogische Dimensionen Sozialer Räume. Der erste Zugang zum Sozialen Raum setzt direkt an Orten an – z. B. einem Platz, einem Einkaufszentrum oder einem Quartier. Oder anders gesagt: In dieser Gestaltungsperspektive geht es um die Welt der Dinge und Objekte. Der zweite Zugang legt den Fokus auf die Arbeit mit Einzelnen und Gruppen. Das betrifft etwa Jugendarbeit, Schulsozialarbeit, Streetwork oder Gemeinwesenarbeit. Beim dritten Zugang steht die Gestaltung von Strukturen und Steuerungsprozessen im Vordergrund. Bei dieser Perspektive werden Soziale Räume durch veränderte gesetzliche Rahmenbedingungen und/oder Organisationsstrukturen, Steuerungs- und Verteilungsmechanismen bearbeitet.



Prof. Dani Fels ist seit 2002 Dozent an der FHS St. Gallen, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, und ist involviert in den Mitaufbau des Kompetenzzentrums Soziale Räume SR-FHS. Zu seinen Tätigkeiten gehören unter anderem die Planung, Koordination und Moderation von Mitwirkungsprozessen, Konzeptentwicklungen, Sozialraumanalysen, Coaching. Dani Fels hält auch Referate.

«Der einzige Grund gegen sozialräumliche Projekte wäre, wenn diese Top-Down geplant werden.»

Was ist aus Ihrer Sicht besonders wichtig, wenn man soziale Räume für ältere Menschen schaffen will?

Man sollte vor allem auf eines achten: Räume schafft man nicht für, sondern mit Menschen.

Warum sollten Gemeinden ihr Angebot auf Senioren ausrichten?

Die Gemeinden sollen versuchen, herauszufinden, welche Themen die Menschen beschäftigen und wie sie in deren Bearbeitung einbezogen werden könnten. Durch diese Themenorientierung entstehen zielgruppen- und generationsübergreifende Projekte. Und das kann einen viel höheren integrativen Effekt haben als die gerne gepflegten Kinder-, Jugend-, Alters- oder Migrationsprojekte.

Gibt es auch Gründe gegen solche Projekte? Welche Widerstände erleben Sie im Alltag?

Der einzige Grund gegen sozialräumliche Projekte wäre, wenn diese Top-Down geplant werden. Wenn in einer Gemeinde keine Bereitschaft zur Partizipation der Bevölkerung besteht, lässt man besser die Finger davon. Widerstand durch politisch Verantwortliche gibt es in der Regel dort, wo noch keine Erfahrungen mit partizipativen Prozessen gemacht wurden.

Wie sollten Gemeinden, die ein sozialräumliches Projekt starten möchten, am besten vorgehen?

Sie müssen sich zwingend fachliches Know-how holen, bei anderen Gemeinden oder bei Fachstellen, wie z. B. Pro Senectute der Stadt St. Gallen. Diese setzt seit einigen Jahren in verschiedenen Stadtquartieren sozialraumorientierte Altersarbeit um. Aber auch in den Quartiers Solidaires in der Waadt ist sehr viel Erfahrung und Kompetenz vorhanden. Einem Projekt immer vorausgehen sollte das systematische Kennenlernen der Themen, welche die Leute beschäftigen. Das beste Instrument dazu ist die Sozialraumanalyse, welche die drei Züge des St. Galler Modells berücksichtigt.

Was sind die grössten Stolpersteine beim Einbezug der Bevölkerung?

Die Bevölkerung soll ihre Betroffenheit von einem Vorhaben oder Thema zum Ausdruck bringen. Zudem soll die Partizipation möglichst früh einsetzen. Aber natürlich gibt es auch hier Stolpersteine. Man sollte zum Beispiel nichts versprechen, das nicht gehalten werden kann.

Zum Schluss: Welche Tipps geben Sie Sozialarbeitenden, die ein Gemeinwesenprojekt starten möchten?

Seid euch bewusst, dass Gemeinwesenarbeit ein Handlungsfeld mit hoher Komplexität ist. Schärfte euer Verständnis für politische Zusammenhänge. Seid bereit zu interdisziplinären Kooperationen und mischt euch selbstbewusst ein.

Aus der Praxis:

Drei Fragen an **Urban Kaiser**, Amtsleiter für Alter und Gesundheit der Stadt Frauenfeld.

Die Stadt Frauenfeld hat das Projekt «Älter werden im Quartier» lanciert. Was waren die Gründe?

Das im 2013 erstellte Alterskonzept der Stadt Frauenfeld hat zum Hauptziel, mittels Quartierentwicklung das solidarische Miteinander aller Generationen mit hoher Partizipation zu fördern. Die Quartierbevölkerung soll Mit- und Eigenverantwortung an der Zukunftsgestaltung des Quartiers übernehmen und auf das Thema Wohnen im Alter sensibilisiert werden.

Gab es etwas, das besonders schwer umzusetzen war?

Organisationen, die für die ganze Stadt oder Region tätig sind, fühlen sich vom Quartierprojekt nur bedingt angesprochen. Zudem sind ältere Menschen mit Migrationshintergrund nicht einfach ins Projekt integrierbar. Die Nachbarschaftshilfe hat sogar ein Überangebot von Hilfsangeboten, wenn man dies mit der Nutzung vergleicht.

Welche besonderen Herausforderungen hat eine Stadt, verglichen zu einer ländlichen Gemeinde?

Die Freiwilligen müssen die kurzen Wege zur Stadtverwaltung erleben. Sie müssen spüren, wie die Stadtregierung hinter dem Projekt steht. Eine Stadt hat den Vorteil, dass sie aufgrund ihrer Grösse die Möglichkeiten hat, eine zentrale Ansprechperson zu bestimmen – in den Gemeinden ist dies wohl eher schwieriger. Die Öffentlichkeitsarbeit ist in einer Stadt noch komplexer als auf dem Land: Politik und Organisationen müssen immer wieder aktiv eingebunden werden.

Bedürfnisse von Senioren hören und umsetzen

In Val Müstair haben die Gemeinde und Pro Senectute Graubünden das Projekt «Alt werden in Val Müstair» erfolgreich lanciert. Warum Mund-zu-Mund-Propaganda immer noch wichtiger ist als ein guter Web-Auftritt, erfahren Sie im Interview.



© Othmar Lässer

Othmar Lässer, Stellenleitung/Projekte Gemeinwesenarbeit der Beratungsstelle Südbünden von Pro Senectute Graubünden und Initiant des Projektes «Alt werden in Val Müstair».

«Eine tolle Website allein bringt nichts.»



© Gabriella Binkert Becchetti

Gabrielle Binkert Becchetti, Vize-Gemeindepräsidentin, Präsidentin des Gewerbe- und Gastroverband VM, Präsidentin der Kommission für Val Müstair und Soziales der Migros Ostschweiz.

«Als Gemeinde sind wir auch für das Wohl unserer älteren Bevölkerung zuständig.»

Interview mit **Othmar Lässer**, Stellenleitung/Projekte und Gemeinwesenarbeit von Pro Senectute Graubünden, und **Gabriella Binkert Becchetti**, Gemeindevizepäsidentin von Val Müstair.

Was war der Anstoss für Sie, das Projekt «Alt werden in Val Müstair» in die Wege zu leiten?

Othmar Lässer: Das Projekt startete als Initiative des Gesundheitsamts Graubünden. Unter dem Titel «insieme sano» unterstützte es ab 2012 die Gemeinden in der Entwicklung von altersgerechten Strukturen. Pro Senectute Graubünden wurde mit der Umsetzung beauftragt.

Gabriella Binkert Becchetti: Als Gemeinde sind wir auch für das Wohl unserer älteren Bevölkerung zuständig. Das Leitbild des Gesundheitsamtes des Kantons Graubünden hat uns sehr überzeugt. Mit Pro Senectute hatten wir eine sehr aktive und erfahrene Partnerin, mit der wir das Projekt gemeinsam aufgleisen konnten.

Wie sind Sie vorgegangen? Was war besonders herausfordernd?

Lässer: Die rund 1500 Einwohnerinnen und Einwohner des Val Müstair leben verteilt auf sechs Gebiete. Für sie ist ein eingeschränktes Angebot an Unterstützungsdiensten völlig normal. Anfangs ging es also darum, die ungedeckten Bedürfnisse zu erfahren und die richtigen Kontakte zu knüpfen. Danach erhoben wir bei allen Personen über 60 mit einem Fragebogen ihre Zufriedenheit und Bedürfnisse rund um «alt werden» und bildeten schliesslich eine Fokusgruppe.

Becchetti: Nach der schriftlichen Bedürfnisabfragung bei der Bevölkerung organisierten wir für sie einen ersten runden Tisch. Dort wurde rege zum Thema diskutiert. Es war das erste Mal im Tal, dass sich die ältere Generation äussern konnte – und sie hat es sehr geschätzt.

Wie funktionierte die Umsetzung des Projektes?

Lässer: Die Bedürfnisse der Senioren wurden in elf Teilprojekten gebündelt – von winterfesten Spazierwegen über «begleitete Wohnformen» bis zu einem Infoblatt mit allen Angeboten für ältere Menschen. Die Fokusgruppe gliederte die Prioritäten in drei Grossgruppenmoderationen, sogenannten «World Cafés», mit der Talbevölkerung ab und setzte die wichtigen Projekte um. Wir stellten fest: Eine tolle Webseite bringt nichts. Wenn aber die Spitex-Mitarbeiterin von Tschiers bis Müstair erzählt, dass über Sturzsicherheit informiert wird, besuchen 60 Senioren den Vortrag.

Becchetti: Jedes Arbeitsgruppen-Mitglied hatte eine Aufgabe. Die Themen haben wir gemeinsam ausgewählt. Die Koordination wurde dann durch Herr Lässer perfekt umgesetzt. Ein verlässlicher Partner war auch das Center da Sandà Val Müstair.

Gab es Dinge, die besonders gut oder wider Erwarten überhaupt nicht geklappt haben?

Lässer: Die Effektivität des Projekts war beeindruckend. Weil die wichtigsten Akteure der Altersarbeit eingebunden waren, gab es kurze Entscheidungswege. Aber auch die Beteiligung der Betroffenen war überdurchschnittlich.

Becchetti: Gute Inputs – z.B. fehlende Sitzbänke in der Natur – konnten fortlaufend umgesetzt werden. Zum Schluss konnten wir einen ganzen Strauss an neuen Angeboten in einer Broschüre zusammenstellen. Jetzt gibt es bereits die zweite Jahresausgabe. Wir haben aber auch gemerkt, dass man das Fuder nicht überladen darf: Eine Diskussionsrunde in grosser Runde einzuleiten, war schwierig – so haben wir dann kleine Tische gemacht. Auch darf der Nachmittag nicht zu lange dauern. Interessant war ebenfalls, dass die jetzige Generation noch nicht das Bedürfnis der digitalen Anbindung verspürt – das gemütliche Zusammensein war wichtiger.

Wie funktionierte die Zusammenarbeit zwischen Ihnen?

Lässer: Dadurch, dass die Gemeinde-Vizepräsidentin in der Fokusgruppe war, konnte sie Teilprojekte mit Kostenfolgen direkt in den Vorstand einbringen. Sie öffnete auch den Zugang zum monatlichen Gemeindeblatt, wodurch die Bevölkerung laufend informiert werden konnte. Der wichtigste Schritt aber war, dass der Gemeindevorstand die Stelle einer Altersbeauftragten schuf, inklusive öffentlicher Ausschreibung, Pflichtenheft und Budget. Die Ortsvertretung, der dieser Auftrag übertragen wurde, hat damit eine behördliche Legitimation, sich für Altersanliegen in die Politik einzumischen.

Becchetti: Ich kann nur sagen: Perfekt. Das war und ist heute noch eine sehr schöne, konstruktive und verlässliche Zusammenarbeit. Auch die Fragestunden und die vielen Hilfestellungen in Sachen Recht und Sicherheit sind sehr gut.

Was war Ihr ganz persönliches Highlight während des Projektes?

Lässer: Das ganze Projekt war ein Highlight. Aber vielleicht war es der Moment, als wir an der ersten «maisà radonda» (World Café) noch zusätzliche Tische auftreiben mussten, um allen Platz bieten zu können.

Becchetti: Die Freude der älteren Bevölkerung, aber auch die guten Referate. Schön finde ich auch das Engagement der vielen Freiwilligen. Ich denke dass jeder Mensch ein Recht hat, in Würde und mit Respekt alt zu werden. Und ich hoffe, dass wir weiterhin so gut harmonieren in der Arbeitsgruppe.



In Gesprächsrunden, die «maisà **randonda**» genannt werden, tauschen sich Beteiligte über ihre Bedürfnisse aus. Beim ersten Austausch mussten sogar zusätzliche Stühle hinzugenommen werden, damit alle sitzen konnten.

Vom Ruftaxi bis zur Sonderseite

Riehen bei Basel ist eine Vorzeigegemeinde in Sachen Altersarbeit: Unzählige Angebote der Gemeinde erleichtern älteren Menschen ihren Alltag. Der Rieher Gerhard Kaufmann (86) ist überzeugt: Nur Gemeinden, die die Bedürfnisse älterer Menschen kennen, können wirklich altersfreundlich sein.

Natascha Brazzerol, Content Redaktorin, Pro Senectute Schweiz

In den Medien wird die Gemeinde liebevoll «das Rentnerdorf der Schweiz» genannt, überspitzt spricht man sogar von einem «Altersheim-Dorf»: Riehen bei Basel gilt als «age-friendly city», eine altersfreundliche Gemeinde, die sich ganz auf die Bedürfnisse von älteren Menschen eingestellt hat. Denn: Was vielen Schweizer Gemeinden in Zukunft bevorsteht, ist in Riehen schon heute Alltag. Jeder dritte Einwohner hat das Alter von 65 Jahren erreicht.

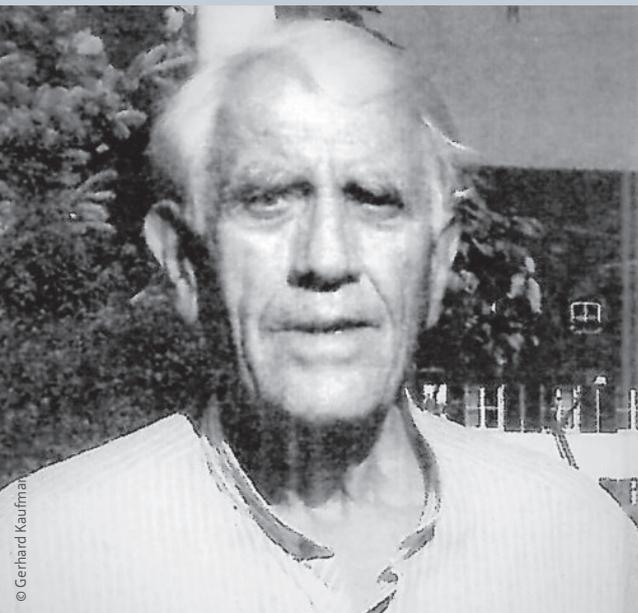
Bereits 2012 lancierte die Gemeinde das Projekt «Leben in Riehen – 60plus». Die Bevölkerung wurde aufgerufen, Impulse für ein «gelingendes Altern» einzureichen. Von den unzähligen Vorschlägen wurden 33 Massnahmen umgesetzt. So wurde das ganze Dorf nach Hindernissen für Gehbehinderte abgesucht, es wurden Sitzbänke montiert und die Senioren bekamen eine eigene Sonderseite in der Lokalzeitung. Damit die Züge auch für Rollstuhl und Rollator gut zugänglich sind, werden die Trittbretter nahtlos ans Perron gefahren. Und wenn der Kleinbus am Wochenende nicht fährt, bringt ein Ruftaxi die Senioren zum gewünschten Ort.

Vielseitiges Angebot für ältere Menschen

«Die Altersfreundlichkeit einer Gemeinde zeigt sich darin, dass sie die Bedürfnisse von Senioren kennt», ist Gerhard Kaufmann überzeugt. Er ist in Riehen geboren und aufgewachsen.

Gerhard Kaufmann selbst muss vom Unterstützungsangebot der Gemeinde trotz seinen 86 Jahren noch keinen Gebrauch machen. Er ist immer noch berufstätig und leistet Hintergrundarbeit in politischen und kirchlichen Institutionen. Trotzdem schätzt er das vielseitige Angebot, das ältere Menschen im Alltag unterstützt. «Wenn man da alles aufzählen würde, gäbe das eine lange Liste», sagt Kaufmann lachend. Einen kleinen Kritikpunkt hat er dennoch: «Es fehlen Sitzplätze an den Haltestellen der sehr gut ausgebauten, öffentlichen Verkehrsmittel.»

Für Kaufmann ist klar: «Das prioritäre Anliegen von älteren Menschen ist, möglichst lange in der eigenen Wohnung zu leben.»



Gerhard Kaufmann ist 86 Jahre alt und noch berufstätig. Er wohnt in Riehen, einer Gemeinde, die als «age-friendly city» gilt.

«Ältere Menschen wollen möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben.»

«Bewegung wirkt sich positiv auf alle Organe aus»

Die Gesundheit ist die zentrale Grundlage für ein selbstständiges Älterwerden. Welchen Beitrag Gemeinden für ein gesundes Altern leisten können, erklärt Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH.

Interview mit Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH geführt von Natascha Brazzerol, Content Redaktorin, Pro Senectute Schweiz.

Bei älteren Menschen denkt man an Demenz, Altersdiabetes oder Herz-Kreislaufprobleme. Sind dies wirklich die häufigsten gesundheitlichen Herausforderungen?

Arthrose und Osteoporose-bedingte Knochenbrüche sind ebenfalls ein häufiges Problem. Stürze führen ebenfalls zu einer dauerhaften Einschränkung der Mobilität. Auch ohne schwerwiegende Verletzungen ist dies oft ein einschneidendes Ereignis. Aus Angst, erneut zu stürzen, schränken Senioren ihre Mobilität ein. Ein Teufelskreis: Durch die Einschränkung kommt es zu Immobilität der Knochen und zum Muskelabbau, was letztendlich zu einem wesentlichen Verlust der Selbstständigkeit beiträgt.

Welche Präventionsmöglichkeiten sind am erfolgversprechendsten?

Bewegung wirkt sich positiv auf alle Organfunktionen aus. Auch eine gesunde Ernährung und der Ausgleich von Mangelzuständen sind zentral. Vitamin-D-Mangel tritt bei jedem zweiten älteren Menschen auf, da die Haut auch bei genügend Sonnenlicht weniger Vitamin D produziert. Das BAG empfiehlt deshalb ab dem 60. Lebensjahr die tägliche Zufuhr von 800 internationalen Einheiten (IE) Vitamin D. Und dies scheint zu nützen: Wir konnten in unseren Studien zeigen, dass man damit jeden dritten Sturz und Hüftbruch vermeiden kann.

Worin sollen Gemeinden investieren, um Senioren zu unterstützen?

Bewegungsprogramme und die Förderung von sozialen Kontakten sind zentral. Ideal ist ein Planungs-Konzept, das älteren Menschen viel Mobilität und Sicherheit zu Fuss sowie mit öffentlichen Verkehrsmitteln bietet. Wertvoll sind sogenannte «Belohnungsorte», zum Beispiel ein schönes Kaffee: Sie motivieren dazu, aus dem Haus zu gehen. Konzepte, die soziale Kontakte fördern, können auch Gesundheit und Selbstständigkeit fördern. Quasi ein Netzwerk für eine bessere Gesundheit – gegen Altersdepression und für eine bessere Lebensqualität.

Mehr Infos finden Sie auf der Website des [UniversitätsSpitals](http://www.unizh.ch) Zürich: <http://www.alterundmobilitaet.usz.ch/Seiten/default.aspx>

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH, ist Direktorin der Klinik für Geriatrie am Universitätsspital Zürich. Die Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation mit Schwerpunkt Geriatrie ist Chefärztin der Universitären Klinik für Akutgeriatrie im Stadtspital Waid und übt eine Lehrtätigkeit am Lehrstuhl für Geriatrie und Altersforschung der Universität Zürich aus. Zudem hat sie die akademische Leitung des Universitären Geriatrie-Verbunds inne und ist Koordinatorin sowie Studienleiterin von DO-HEALTH, Europas grösster Studie zur Förderung der Gesundheit im Alter.

Heike A. Bischoff-Ferrari leitet das Zentrum «Alter und Mobilität» des Universitätsspitals Zürich und des Stadtspitals Waid. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt in der Prävention chronischer Erkrankungen im Alter – mit dem Ziel einer Verlängerung der gesunden Lebenserwartung.

«Vitamin-D-Mangel tritt bei jedem zweiten älteren Menschen auf.»

Senioren bewirtschaften eine Seite im Gemeindeblatt

Vom Start des Projektes «Alter(n) in Langnau gemeinsam gestalten» bis heute hat sich vieles getan. Sowohl Bevölkerung und Behörde wurden auf das wichtige Thema «Alterspolitik» sensibilisiert.

Natascha Brazzerol, Content Redaktorin, Pro Senectute Schweiz

«Dass es kaum Projekte in dieser Grösse im ländlichen Raum gibt, war für uns einer der ausschlaggebenden Punkte, «Alter(n) in Langnau gemeinsam gestalten» zu lancieren», sagt Christa Schönenberger, Projektleiterin GWA von Pro Senectute Bern. Dem Projekt ging eine Befragung voraus, in der Senioren mitteilen konnten, was ihnen für ein zufriedenes Leben wichtig erscheint. Aussagen wie: «So viel wie nötig, so wenig wie möglich» und «die Balance von Geben und Nehmen fördern» oder «Kontakt zu jüngeren Menschen pflegen» waren einige der Antworten, die sich aus der Befragung herauskristallisierten. Das Projekt wurde 2014 ins Leben gerufen und beinhaltet verschiedene Teilprojekte:

Das Projekt **Alters-Märkt** wurde einmal erfolgreich durchgeführt, dann aber wegen fehlender Zeitressourcen und dem Markt-Jubiläumsjahr zurückgestellt – soll aber wenn möglich wieder aktiviert werden. Beteiligt waren insgesamt 17 Anbieter von verschiedenen Gruppen. Im Rahmen des Projektes **Migration und Alter** wurden Senioren und Migranten zusammengeführt. Im dritten Teilprojekt **Forum Altern** bauten zehn Senioren ein Netzwerk für ältere Menschen auf. Heute bewirtschaften sie bereits eine Seite im Gemeindeblatt und wollen das Thema «Alter» auf der Gemeindegewebseite aufnehmen.

Rückblickend hat sich vom Start des Projektes bis heute einiges getan, verrät Schönenberger. Zusammenfassend könne man sagen, dass die politische Behörde und die Bevölkerung auf das wichtige Thema «Alter» sensibilisiert worden seien. Damit wurde eine gute Grundlage geschaffen, um die Alterspolitik gemeinsam und übergreifend umzusetzen. «Freiwillige im Bereich Migration haben sich zu einem Verein zusammengeschlossen und haben nun sogar einen Leistungsvertrag mit der Gemeinde», so Schönenberger weiter. Erfolgsversprechend sind auch einige der Netzwerke, die gegründet wurden, wie zum Beispiel das Forum Alter(n). «Dieses wird sogar in die Gestaltung der Alterspolitik von den Institutionen und Organisationen einbezogen.»

Schönenberger ist mit der Entwicklung des Projektes zufrieden und würde dies noch einmal genau gleich angehen. «Aus meiner Sicht war die Vorgehensweise massgeschneidert für unsere Bevölkerung. Nicht zuletzt deshalb, weil alles partizipativ erarbeitet wurde.»



Am Alters-Märkt waren insgesamt 17 Gruppen beteiligt. Dieser soll in naher Zukunft wieder stattfinden.

Siedlungs- und Wohnassistenz:

Anlaufstelle für Ältere mitten im Quartier

Susanne Wenger. Zürich: Age-Stiftung, 2017

Dank der Hilfe und Beratung durch die Siedlungs- und Wohnassistenz sollen ältere Menschen trotz Einschränkungen in der eigenen Wohnung bleiben können. Mit diesem neuartigen Konzept stützt die Gemeinde Horgen am Zürichsee das selbstständige Wohnen im Alter. In erster Linie wird Support durch das Umfeld nutzbar gemacht. Wenn nötig, vermittelt die Assistenz bestehende professionelle Unterstützung. So gelingt es, die ältere Bevölkerung in ihrer Wohnsituation zu stabilisieren, den prästationären Bereich zu stärken und – wie man in Horgen erwartet – Pflegekosten zu senken.



Sozialräumliche Entwicklungsprozesse in Quartier, Stadt, Gemeinde und Region

Mario Störkle. Luzern: Interact, 2016

Die Autorinnen und Autoren veranschaulichen anhand von Praxisbeispielen und theoretisch-analytischen Überlegungen, wie vielfältig die Strategien und Methoden von sozialräumlichen Entwicklungsprozessen sein können. Und sie beleuchten schliesslich die Handlungsfelder sowie die vielfältigen Chancen und Möglichkeiten der Quartiers-, Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung.



Handreichung Quartiersentwicklung: praktische Umsetzung sozialraumorientierter Ansätze in der Altenhilfe

Thorsten Mehnert, Ursula Kremer-Preiss. Köln: Kuratorium Deutscher Altershilfe, 2016

Auch bei diesem Ansatz geht es darum, das Lebensumfeld so zu gestalten, dass ältere und pflegebedürftige Menschen möglichst lange selbstständig in ihrem vertrauten Wohnumfeld verbleiben können. Die Handreichung beschreibt verschiedene Methoden zur Umsetzung von Quartiersprojekten und bietet Akteuren und Entscheidern damit eine wichtige Grundlage.



Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde?

Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie SGG SSG. Bern, 2012

Wie altersfreundlich wird eine Gemeinde erlebt? Mit einem Katalog breitgefächelter Fragen und einem ausgeklügelten Auswertungsinstrument kann dies schnell und einfach herausgefunden werden. Systematisch, auf Schweizer Verhältnisse adaptiert und auf die Bedürfnisse einer Gemeinde anpassbar, ermöglicht dieses Arbeitsinstrument eine Beurteilung der aktuellen Situation in der Gemeinde und bietet Grundlagen für die Planung von Massnahmen.



Medien-Ausleihe: Pro Senectute Bibliothek
Bederstrasse 33 · 8002 Zürich
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch
www.prosenectutebibliothek.ch
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr: 9 bis 16 Uhr
Di und Do: 9 bis 19 Uhr

Kleines Land, grosse Werte

Welchen Beitrag leisten führende Organisationen und Unternehmen in der Schweiz zum Gemeinwohl? Im Rahmen des GemeinwohlAtlas untersuchte ein Team der Universität St. Gallen und der Handelshochschule Leipzig den gesellschaftlichen Nutzen von Unternehmen und Organisationen. Auch Pro Senectute wurde beurteilt und hat hervorragend abgeschnitten.

Für den GemeinwohlAtlas 2017 wurden rund 14 500 Personen zu verschiedenen Unternehmen und Organisationen der Schweiz befragt. Vier Fragen waren dabei zentral: Verhält sich die Organisation anständig? Trägt die Organisation zum Zusammenhalt bei? Leistet die Organisation im Kerngeschäft gute Arbeit? Und: Trägt die Organisation zur Lebensqualität bei?

Auf den ersten Platz hat es dieses Jahr die Schweizerische Rettungsflugwacht (Rega) geschafft. Pro Senectute belegt nach der Spitex und der Schweizer Paraplegiker-Stiftung den vierten Platz.

Vergleicht man die Resultate mit der Befragung, die 2015 durchgeführt wurde, kristallisiert sich etwas heraus: Die Bürgerinnen und Bürger machen sich heute deutlich mehr Sorgen, dass dem Gemeinwohl seitens der Unternehmen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Mit der Sorge wächst aber gleichzeitig die Wertschätzung für das Vorhandene.

Studienleiter Prof. Dr. Timo Meynhardt erklärt: «Die Schweiz hat sich verändert – mehr Sorge und mehr Wertschätzung zugleich. Was auf den ersten Blick paradox erscheint, ist psychologisch plausibel: Die Schweizer schauen genauer hin und besinnen sich in Zeiten gewachsener Verunsicherung auf das Vorhandene. Sie halten fest an dem, was sie zusammenhält – ihre Unternehmen und Organisationen. Gleichzeitig setzen sie das Thema mit neuer Wucht auf deren Agenda. Hier sind alle zum Dialog aufgefordert, keiner kann sich zurücklehnen.»

Das gesamte Ranking finden Sie unter www.gemeinwohl.ch.

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Redaktion: Natascha Brazerol, Sabrina Hinder

Texte: Werner Schärer, Sonya Kuchen, Sabrina Hinder, Natascha Brazerol

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Semantis Translation AG

© Pro Senectute Schweiz

Engagement für alleinstehende Senioren (49)

«Wir lassen niemanden alleine.» Unter diesem Motto steht die diesjährige Weihnachtsaktion der Migros. Die Spendenaktion kommt jenen Menschen in der Schweiz zugute, die sich mit ihren Sorgen alleingelassen fühlen. Mit dem Kauf eines Schoggi-Herzens (Fr. 6.-/10.-/15.-) an der Kasse Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke. Die Migros erhöht die erreichte Spendensumme zusätzlich um eine Million Schweizer Franken.

Pro Senectute verwendet die Spendeneinnahmen zugunsten von älteren Menschen, die unter sozialer Isolation leiden oder finanzielle Sorgen haben. So gehen ältere Menschen, die schlecht zu Fuss sind, kaum noch aus dem Haus und drohen zu vereinsamen. Auch alltägliche Dinge wie Einkaufen oder ein Arztbesuch fallen ihnen deutlich schwerer. Pro Senectute sorgt für diese Menschen und organisiert regelmässige Besuche und Unterstützung im Alltag.

www.weihnachten.migros.ch

