

## Herzlich Willkommen zum Forum 2

Zugangswege zu älteren Menschen mit  
besonderen Bedarfen finden

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern



Das subjektive Gefühl von Einsamkeit nimmt ab ca. 75 Jahren massiv zu.



Die Armutsgefährdung für die Personen ab 65 Jahren ist in den letzten Jahren angestiegen.



Die Anzahl älterer Menschen mit Zuwanderungsgeschichte steigt an.

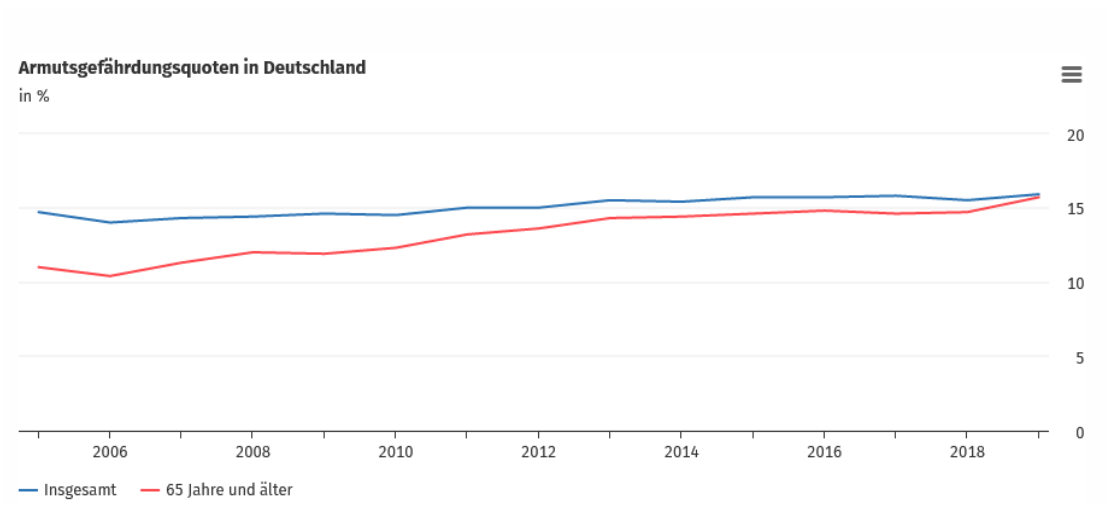
# Was bedeutet „arm“ ?

„Armut bezeichnet einen Zustand, in dem Menschen ihre Grundbedürfnisse – Nahrungsaufnahme, Wohnen, eine den klimatischen Bedingungen angemessene Bekleidung, medizinische Basisversorgung – nicht befriedigen können (absolute, extreme bzw. existenzielle Armut).  
oder

von der Beteiligung am sozialen, kulturellen bzw. politischen Leben ihres Landes weitgehend ausgeschlossen sind (relative Armut).“ (Prof. Butterwegge 2018)

# Altersarmut

Die Armutsgefährdung für die Personen ab 65 Jahren ist in den letzten Jahren angestiegen



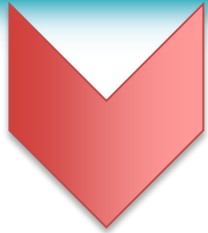
Quelle: Destatis, Statistisches Bundesamt, 2021

# Gründe für Altersarmut

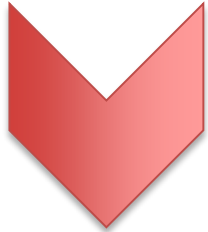
- Arbeiten im Niedriglohnsektor oder in Selbstständigkeit
- Arbeitslosigkeit und insbesondere die Langzeitarbeitslosigkeit
- Selbstständigkeit oder geringfügige Beschäftigung, haben an Bedeutung zugenommen, damit keine Rentenversicherungspflicht
- mehrfache Wechsel zwischen regulärer und prekärer Beschäftigung, zwischen abhängiger und selbstständiger Arbeit, Nicht-Erwerbstätigkeit, z. B. wegen Kindererziehung oder Pflege
- Ausweitung des Niedriglohnsektors und von Teilzeitarbeit
- Zuwachs der Alleinlebenden – u. a. als Folge des späteren Heiratsalters und der geringeren Heiratshäufigkeit sowie der anhaltend hohen Scheidungsziffern.



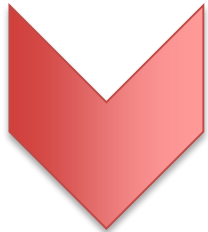
# Zusammenhang Armut und Gesundheit



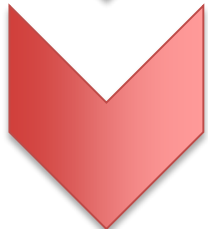
Gefühl der relativen Armut (Gegensatz zu absoluter Armut)  
Einordnung des eigenen Ich's in eine untere Schicht



Verlust der Selbstwirksamkeit, des Selbstvertrauens, einem  
Machtverlust und einer Abhängigkeit von besser gestellten  
gesellschaftlichen Schichten.



psychische Probleme



Genussmitteln als „Belohnung“ oder Betäubung“  
(Zigaretten Alkohol, Fast Food, Süßigkeiten)

# Zusammenhang Altersarmut und Gesundheit

## **Depression**

- Armut ist mit Scham verbunden und d. b.
- Rückzug, Selbstvorwürfe, Schuldzuweisungen

## **Physische und psychische Krankheiten**

- Herzerkrankungen
- schlechte mentale Gesundheit (Schizophrenie, Angststörungen)

## **Eingeschränkte Ausführung von Aktivitäten**

## **Geringere Lebenserwartung**



# Gesundheitsförderung mit und für Migrant\*innen



# Lebenslagen älterer Migrant\*innen in Deutschland

- Höhere Armutsgefährdung: 33,4% im Vergleich zu 13,2% bei Gleichaltrigen ohne Migrationshintergrund
- Wohnsituation bzgl. Barrierefreiheit und Ausstattung und Größe
- Früheres Auftreten chronischer Krankheiten, Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit
- Subjektiv schlechterer Gesundheitszustand
- Geringe Health Literacy
- Teilweise geringe deutsche Sprachkenntnisse



# Förderliche oder hinderliche Faktoren

## Ressourcen:

- Familiäre Netzwerke
- Transnationales Leben (Pendeln in das Heimatland)
- Teilweise gute deutsche Sprachkenntnisse
- Teilweise Einbindung in Migrant\*innenselbstorganisationen

## Barrieren:

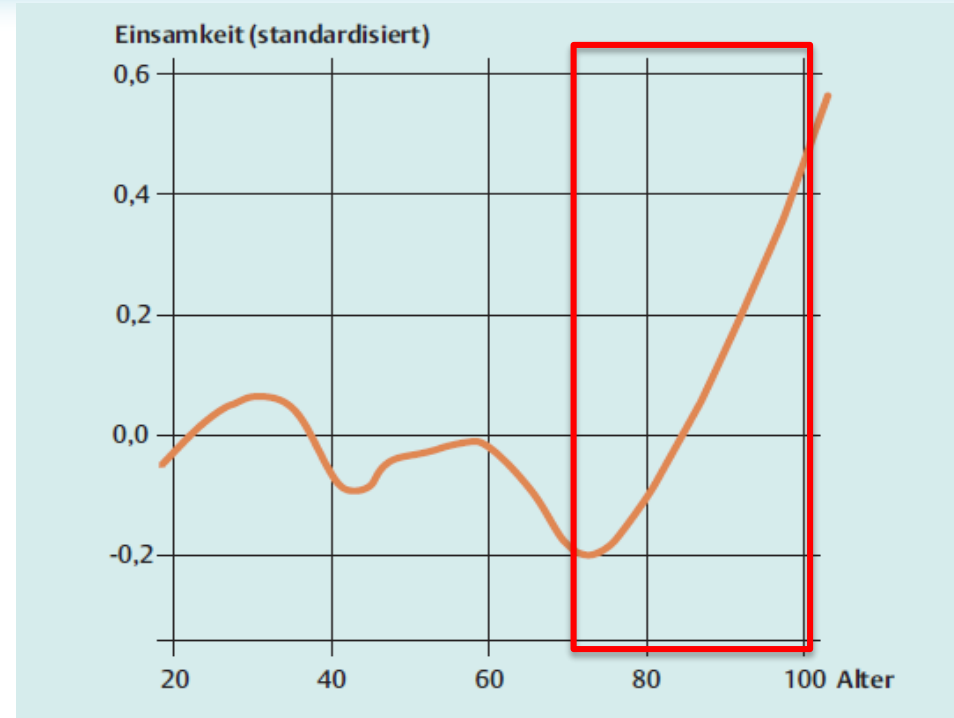
- Teils geringe deutsche Sprachkenntnisse
- Geringer Informationsstand zu Angeboten
- Gesellschaftliche Geschlechterverhältnisse
- Traditionelle Altersbilder
- Diskriminierungserfahrungen
- Skepsis gegenüber deutschen Institutionen
- Scham und ggf. geringe finanzielle Möglichkeiten

# Gesundheitsförderung für einsame Menschen



# Einsamkeit

Einsamkeit tritt im Erwachsenenleben phasenweise auf. Ab 75 Jahren nimmt der Anteil der Einsamen zu. Das subjektive Gefühl von Einsamkeit nimmt ab ca. 75 Jahren stark zu.



Quelle: Luhmann & Hawkey, 2016. Age Differences in Loneliness from Late Adolescence to Oldest Old Age. *Developmental Psychology* 50(6):943-959

# Faktoren für Einsamkeit

## Risiko:

- Altersarmut
- Krankheit
- niedriger Bildungsstand
- fehlende Infrastruktur
- Alleinstehende
- ohne Aufgabe

## Schutz:

- Partnerschaften
- großes soziales Netzwerk
- hohe Bildung
- sinnstiftende Aufgabe

# Einsamkeit beeinflusst Gesundheit und Gesellschaft

## 1) Erhöhtes Risiko für:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Demenz
- Psychische Erkrankungen

## 2) Frühere und längere Pflegebedürftigkeit

## 3) Einsamkeit wirkt „ansteckend“

- Belastung für Angehörige / Pflegekräfte

# Aspekte der Angebotsgestaltung

Zugangswege finden z.B.:

- Schlüsselpersonen identifizieren
- Zusammenarbeit und Vernetzung der unterschiedlichen Dienste und Angebote
- Gute Kommunikation über Unterstützungsstellen
- Präventive Hausbesuche
- Schnittstellen zwischen sozialen, gesundheitlichen und sonstigen Versorgungsstellen schaffen
- Versorgung ganzheitlich denken (Social Prescribing, GB)
- Mehr Gespräche im Sozialraum (Plauderkasse im Supermarkt, NL)



# Aspekte der Angebotsgestaltung

- Lebensweltbezug: Kenntnisse über Bedürfnisse
  - an Kompetenzen Älterer anknüpfen
  - Angebote an grundlegenden Bedarfen ausrichten, z.B. Mittags- oder Nachbarschaftstisch
  - Transparenz über Angebotsbedingungen
  - persönliche, einfache (An)Sprache auf Augenhöhe
  - passende Zeiten, Räumlichkeiten und kostenminimierte oder -lose Angebote
  - Gestaltungsteilhabe und Selbstverantwortung
- .... etc.

# Aspekte der Angebotsgestaltung (äMMi)

- Ausgangslage erfassen und Bedarfe analysieren
- Zugänge erschließen (Schlüsselpersonen früh einbeziehen)
- Passende Rahmenbedingungen schaffen (kostengünstig oder -frei, Mobilität)
- Bedürfnisorientiert:
  - Austausch und Begegnung ggf. im muttersprachlichen Setting
  - Psychosoziale Aspekte in den Vordergrund stellen (Genug Raum für Geselligkeit und informellen Austausch)
  - Andocken von gesundheitsförderlichen Maßnahmen an regelmäßig stattfindende Treffen in gewohnter Umgebung, z.B. Moschee und in vertrauten Gruppen
  - Ggf. spezifische Angebote für Männer und Frauen getrennt
  - Muttersprachliche Kurs- bzw. Übungsleitungen oder Sprachmittler gewährleisten Vertrauen
  - Kleine Gruppen vermitteln eher das Kennenlernen und das Gefühl der Vertrautheit
- Beteiligung von Migrant\*innen an Konzeption und Umsetzung von Angeboten; einschränkend wirken können hierbei niedriger Bildungsstand, wenig Selbstvertrauen und keine Erfahrung in der Ausübung ehrenamtlicher Tätigkeiten.

# Kommunale Unterstützung

**Kommune sollte sich um niedrigschwellige Angebote kümmern**

- räumlich gut erreichbar
- behindertengerecht
- passende Öffnungszeiten
- Angebote, die ohne soziale Ausgrenzung und Schamgefühle wahrgenommen werden können
- kostenlos oder kostengünstig

**und sich an den Nutzungsbedürfnissen der Zielgruppe orientieren!**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Seniorenorganisationen e.V.**

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Noeggerathstraße 49

53111 Bonn

Tel.: 0228-24 99 93 22

Fax.: 0228-24 99 93 20

E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

[www.im-alter-inform](http://www.im-alter-inform)

**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](http://www.in-form.de).