

„Im Alter In FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“ Fachtagung in Kassel, 15. Februar 2018

DOKUMENTATION

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) führte im Februar 2018 in Kassel die Fachtagung „Im Alter In FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“ durch.

Ziel der Fachtagung war es,

- *das Bewusstsein von Akteuren der Seniorenarbeit für die Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen zu stärken;*
- *Zusammenhänge zwischen einer gesunden Lebensweise sowie der Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit älterer Menschen aufzuzeigen. Insbesondere eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und die soziale Teilhabe sind aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse dafür unverzichtbar;*
- *mit den Teilnehmenden Wege zu erarbeiten, wie auf kommunaler Ebene wünschenswerte Rahmenbedingungen und Angebote zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen geschaffen werden können;*
- *über „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ sowie die Aktivitäten und Schulungsangebote der BAGSO im Rahmen des IN FORM Projektes zu informieren.*

BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG

Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Herr Müntefering heißt die teilnehmenden Gäste der Tagung herzlich willkommen. Er erläutert, auf welche Weise die BAGSO im Sinne der über 100 Mitgliedsverbände die Interessen älterer Menschen bei den politisch Verantwortlichen und bei den entsprechenden Bundesministerien einbringt. So hat sie vor der Bundestagswahl im Jahr 2017 von allen Parteien – bis auf die AFD – Antworten auf ihre Wahlprüfsteine, d.h. zu allen seniorenpolitischen Themen erhalten. Sie sind auf der Internetseite der BAGSO (www.bagso.de/abgeschlossene-projekte/wahlpruefsteine-2017.html) veröffentlicht.



Eine zentrale Frage lautet nach Auffassung von Herrn Müntefering: „Wie können wir alle zu einem gesunden Alter beitragen?“ Hier sind, so Herr Müntefering, insbesondere die Kommunen gefragt und alle, die in der Seniorenarbeit aktiv sind. Kurz skizziert er die künftige Bevölkerungsentwicklung: Heute haben wir in Deutschland ca. 730.000 Geburten pro Jahr, im Jahr 2030/2035 werden schätzungsweise nur noch 600.000 Kinder geboren, d.h., auf ein Kind, das in die Schule kommt, kommen dann zwei Menschen, die ins Rentenalter übergehen.

Die Bundesinitiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – IN FORM – tut viel für ein gesundes Alter. Aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse kann auch jeder selbst viel für ein gesundes Älterwerden tun. Dafür müssen vor Ort die Voraussetzungen geschaffen werden und die Seniorenarbeit muss die Gesundheitsförderung in ihre Arbeit integrieren.

GESUNDHEIT ÄLTERER MENSCHEN FÖRDERN – BEDEUTUNG EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG, VON AUSREICHEND BEWEGUNG UND SOZIALER TEILHABE ZUR ERHALTUNG DER SELBSTSTÄNDIGKEIT

Dr. Jürgen Sasse
Chefarzt des Zentrums für Geriatrie und Frührehabilitation, Klinik für Geriatrie, DRK-Kliniken Nordhessen

Herr Dr. Sasse stellt in seinem Vortrag umfassend die gesundheitspolitische Sicht des Alterns vor und leitet die damit zusammenhängenden

Herausforderungen ab. Er beschreibt, was auch im sogenannten „Metallalter“ (silberne Haare, goldene Zähne, Blei in den Knochen) noch vielfältig präventiv zur Erhaltung der Selbstständigkeit getan werden kann.



Die Präsentation von Dr. Jürgen Sasse steht auf der Webseite www.im-alter-inform.de/archiv/ zum Download zur Verfügung.

IN FORM – DEUTSCHLANDS INITIATIVE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG UND MEHR BEWEGUNG

Gabriele Mertens-Zündorf
BAGSO-Projektteam

Frau Mertens-Zündorf stellt die Ziele und Maßnahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vor.



Die Präsentation von Frau Mertens-Zündorf, BAGSO-Projektteam, steht auf der Webseite www.im-alter-inform.de/archiv/ zum Download zur Verfügung.

GESTALTUNG DER VERSORGUNGSLEISTUNGEN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN – EINE HERAUSFORDERUNG FÜR KOMMUNEN

Franz Müntefering
Vorsitzender der BAGSO

ZUSAMMENFASSUNG DES VORTRAGS

Herr Müntefering weist auf die zentrale Bedeutung der Prävention im Alter hin. Wichtig sei, so betont Müntefering, die gewonnenen 15 zusätzlichen Lebensjahre, die die Menschen heute gegenüber den 60er Jahren länger leben, gut zu gestalten.



Verbesserte Umweltbedingungen und der medizinische Fortschritt haben zu der immer noch steigenden Lebenserwartung geführt.

Prävention per Gesetz zu verordnen funktioniert nicht, sondern jeder einzelne kann und muss für seine Gesundheit etwas tun!

Der 7. Altenbericht hebt hier insbesondere die Verantwortung der Kommunen hervor. Dort leben die älteren Menschen und daher sollten Kommunen eine verbindliche Aufgabe zur Versorgung älterer Menschen bekommen. Die Aufgaben in der Kinder- und Jugendhilfe sind gesetzlich geregelt. Für ältere Menschen gibt es ein solches Gesetz nicht und es bleiben nur die Regelungen der Daseinsvorsorge. Hier wünscht sich die BAGSO mehr Verbindlichkeit und einen Schritt in Richtung eines Altenhilfe-Sicherungsgesetzes. Gemeinsam mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund sowie dem Deutschen Landkreistag werden dazu Vorstellungen erörtert. Bislang gibt es auf Bundesebene keine Verpflichtung für die Einrichtung von Seniorenbeiräten.

Was müssen Kommunen dennoch jetzt schon machen? Sie müssen sorgen für

Mobilität: Sie ist im Alter von erheblicher Bedeutung. Es bedarf hier zum einen Unterstützung und Beratung beim Ausbau barrierefreier oder –armer Wohnungen. Ausreichend Ärzte, insbesondere auch in ländlichen Regionen, sind anzusiedeln, und genügend öffentliche Toiletten werden benötigt. Durch fehlende Mobilität kommt es zur Veränderung bei der Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse. Kann jemand nicht mehr Auto fahren, fehlt u.U. die Möglichkeit einzukaufen. Hier können Mittagstische für ältere Menschen Abhilfe schaffen, bei denen die Zeit des miteinander Essens und Redens gleichzeitig soziale Teilhabe ermöglicht. So weiß man z.B., dass Besucher der Tafeln auch häufig sich dort einfinden, nur um miteinander zu reden. Aber auch der Einzelne ist hier gefragt, z.B. sturzgefährdende Teppiche zu entfernen und Sturzprophylaxe in jeder Hinsicht auch durch Training zu fördern.

Zugehende Sozialarbeit: Hierzu gibt es ein schönes Beispiel in Bielefeld. Die „Freie Scholle“, eine Wohnbaugenossenschaft, die Wohn- und Altenberatung anbietet. Gleichzeitig betreibt der Verein Freie Scholle Nachbarschaftshilfe e.V. in jeder

Siedlung einen Nachbarschaftstreff. Hier organisieren ehrenamtliche Mitarbeiter für ihre älteren Nachbarn zahlreiche Freizeit- und Begegnungsangebote. Sie ermöglichen soziale Teilhabe, wenn Familien aus beruflichen Gründen oftmals auseinandergerissen sind. Die Suche nach einer „Ersatzfamilie“ in einer Pflegeeinrichtung kann entfallen, wenn soziale Teilhabe stattfindet.

Tages- und nachtstrukturierende Einrichtungen für Menschen mit Demenz:

Pflegende Angehörige von dementen Patienten stoßen oft nach kurzer Zeit an ihre Grenzen, weil sie den hohen Ansprüchen nicht länger gewachsen sind. Eine Idee für eine Stadt wäre es, eine Stelle zu schaffen, wo man sich Hilfe holen kann, eine Art Pflegestützpunkt, die es leider nicht überall gibt.

Forderung nach einem lückenlosen Ausbau von Hospizen und Palliativmedizin.

Pflegeheime: Oftmals sind die neurologische und fachärztliche Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner unzureichend. Demenz wird nicht immer richtig behandelt. Städte und Gemeinden können zur Prävention beraten.

Ein Wort zum Präventionsgesetz. Derzeit stapeln sich Millionen von Euro für Präventionsmaßnahmen bei den Krankenkassen. Sie werden lieber für medizinische Behandlungen ausgegeben anstatt für Prävention. Das mag daran liegen, dass Prävention nicht einfach beweisbar ist, aber eine große Vermutung, dass sie hilft, ist vorhanden. Und Prävention steigert die Lebensqualität!

Städte müssen helfen, indem sie z.B. Mehrgenerationenhäuser bauen bzw. zentrale Punkte wie Pflegestützpunkte einrichten, in denen interessensneutral beraten wird. Den älteren Menschen muss vermittelt werden, wie wichtig es ist, gemeinsam etwas zu tun.

Herr Müntefering empfiehlt die drei „L´s“:

L für laufen: Derzeit sind wir eine Bewegungsverhinderungsgesellschaft durch Aufzüge, Rolltreppen etc. Aber Bewegung ernährt Beine und Gehirn, deshalb sollten Treppen als Chance genutzt werden. Tanzen ist das Allerbeste und fördert nebenbei die Koordination.

L für lernen: Neugierig bleiben und reisen, Filme anschauen oder Modenschauen oder anspruchsvolle Kurse oder die Seniorenuniversität besuchen. Denn: die kognitiven Fähigkeiten sind bis zum Tod trainierbar.

L für lachen: Sich die schönen Dinge im Leben suchen und nicht jammern.

Abschließend lautet die Botschaft von Herrn Müntefering an die Kommunen: „Organisiere Gruppen für ältere Menschen und sei hilfreich bei der Prävention!“ An die Tagungsteilnehmenden richtet er den Appell: „Machen Sie mit in Stadträten, Vereinen und Organisationen. Mischen Sie sich ein und arbeiten Sie an Konzepten für Ihre Stadt mit!“ denn immer noch gilt: „Vorsorge ist besser als heilen!“

ZIELE UND BAUSTEINE DES BAGSO-PROJEKTES ZUR INITIIERUNG GESUNDHEITSFÖRDERNDER ANGEBOTE

*Anne v. Laufenberg-Beermann
BAGSO-Projektteam*

Anne v. Laufenberg-Beermann erläutert in ihrem Beitrag die Aktivitäten des BAGSO-IN FORM-Projektes.

Die Präsentation von Frau v. Laufenberg-Beermann, BAGSO-Projektteam, steht auf der Webseite www.im-alter-inform.de/archiv/ zum Download zur Verfügung.

CHANCEN UND IDEEN FÜR DIE GESTALTUNG DER GESUNDHEITSWELTEN ÄLTERER MENSCHEN

Arbeitsgruppe 1: Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene

*Moderation: Anne v. Laufenberg-Beermann,
BAGSO-Projektteam*

*Referentin: Christiane Jacobi-Becker, Amt für
Familien, Bildung und Sport, Ingelheim*



Arbeitsgruppe 2: Bewegungsangebote für Körper und Geist

*Moderation: Gabriele Mertens-Zündorf,
BAGSO-Projektteam*

*Referentin: Dr. Heinke Michels,
Deutscher-Turner Bund e.V.*



Arbeitsgruppe 3: Angebote zur ausgewogenen Ernährung und ausreichenden Bewegung für ältere Menschen schaffen – Akteure qualifizieren

Moderation: Claudia Koch, pro regio

*Referentin: Ernestine Graf, Outlaw gGmbH,
Quartiersentwicklerin „altengerechte Quartiere
NRW“*



Die Tagungsbeiträge der Arbeitsgruppen stehen auf der Webseite www.im-alter-inform.de/archiv/ zum Download zur Verfügung.

ABSCHLUSSPRÄSENTATION: MEINE HERZENSSACHE

Zum Abschluss der Tagung formulierten die Teilnehmenden in den jeweiligen Arbeitsgruppen ihre Herzenswünsche, die sie im Plenum präsentierten.



Arbeitsgruppe 1:

Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene

- ♥ Fähigkeiten der Zielgruppen nutzen.
- ♥ Schlüsselpersonen / Multiplikatoren identifizieren.
- ♥ Koordinator / Kümmerer bestellen.
- ♥ BUNDES-Senioren Teilhabe Gesetz ist wünschenswert!
- ♥ Positives Altersbild, Empathie, Wertschätzung, Zeit, Geduld, Zuhören, Menschenliebe, Interesse, Vertrauen = soziale Kompetenz.
- ♥ Gemeinsam statt einsam!

Arbeitsgruppe 2:

Bewegungsangebote fördern Körper und Geist

- ♥ Der persönliche Kontakt zu älteren Menschen aus schwierig erreichbaren Zielgruppen muss aufgebaut und Vertrauen geschaffen werden.
- ♥ Mobilität ermöglichen.
- ♥ Akteure vernetzen und Kooperationen aufbauen.
- ♥ Senioren fordern, aber weder unter- noch überfordern.
- ♥ Eine Grundqualifikation sollte bei Übungsleiterinnen und -leitern vorhanden sein.
- ♥ Ein „Nein“ akzeptieren!

Arbeitsgruppe 3:

Angebote zur ausgewogenen Ernährung und ausreichenden Bewegung für ältere Menschen schaffen – Akteure qualifizieren

- ♥ Kontakt zu allen Institutionen, die für ältere Menschen kochen (Seniorenheime etc.), aufbauen.
- ♥ Schulung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anbieten.
- ♥ Finanzen und Räume bereitstellen als kommunale Aufgabe.
- ♥ Kassen mögen einfachere Antragsverfahren einführen.
- ♥ Einfache Akquise für Ehrenamtsschulungen.
- ♥ Leitfaden, wie man Ehrenamtliche findet.
- ♥ Transparenz der Angebote je Bundesland herstellen.
- ♥ Zu dem Menschen gehen mit ungewöhnlichen Methoden an öffentlichen Treffpunkten.