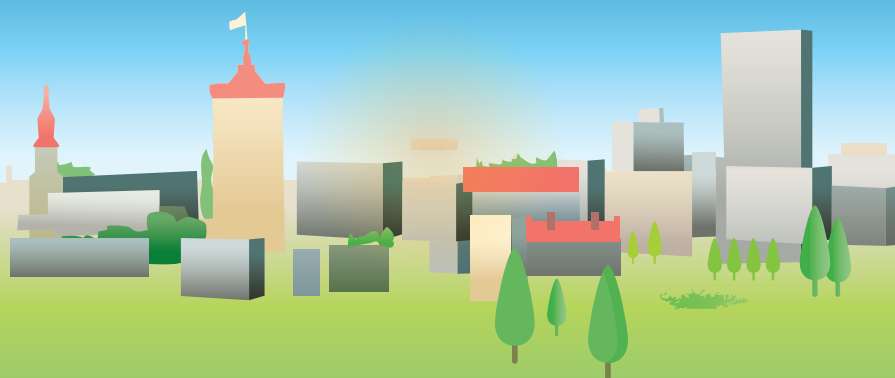


# Gesunde Lebenswelten für ältere Menschen gestalten

Erfahrungen und Erkenntnisse  
aus Im Alter IN FORM-Pilotkommunen





# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.	
<b>Einführung</b>	<b>5</b>
<b>1. Zentrales Ziel: Wohlbefinden älterer Menschen fördern</b>	<b>9</b>
1.1 Ernährung für Leib und Seele	10
1.2 Bewegung hält fit	12
1.3 Soziale Teilhabe stärkt das Selbstwertgefühl	13
<b>2. Im Alter IN FORM-Pilotkommunen</b>	<b>14</b>
2.1 Perspektiven und Erwartungen	14
2.2 Erkenntnisse der Beteiligten	19
<b>3. Kommunale Einflussgrößen im Blick</b>	<b>21</b>
3.1 Politischer Stellenwert der Gesundheitsförderung älterer Menschen	23
3.2 Status des Bewusstseins für die Bedeutung der Gesundheitsförderung	25
3.3 Engagement der Zivilbevölkerung	28
3.4 Ressourcen der Verwaltung für die Gesundheitsförderung älterer Menschen	29
3.5 Trägerstrukturen in der Seniorenarbeit	30
3.6 Kooperationsbereitschaft in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft	31
3.7 Infrastrukturen und Ausstattung auf kommunaler Ebene	32
<b>4. Neuausrichtung der gemeinsamen Seniorenarbeit</b>	<b>34</b>
4.1 Situationsanalyse zur Ermittlung der Handlungsbedarfe	36
4.2 Aufbau von Strukturen – Etablierung der Steuerungsgruppen	39
4.3 Informations- und Öffentlichkeitsarbeit fördert Verständnis	43
4.4 Werkstattveranstaltungen führen zur Entwicklung von Konzepten	44
4.5 Fachliche Weiterbildung von Akteuren	46
4.6 Evaluierungen dienen ständigen Verbesserungen	46
<b>5. Grundlegende Fortschritte in Im Alter IN FORM-Pilotkommunen</b>	<b>47</b>
<b>6. Gestaltung der Gesundheitsförderung älterer Menschen heute und in Zukunft</b>	<b>49</b>

Impressum

# Vorwort



## Franz Müntefering

Vorsitzender der BAGSO –  
Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Seniorenorganisationen e.V.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir als BAGSO wollen beitragen, dass Menschen gut alt werden können in unserer sich rasch verändernden Gesellschaft. Bei steigender individueller Lebenserwartung, aber auch so mancher Herausforderung, die wir erleben.

Gut heißt: sozial gesichert, gesundheitlich gut versorgt, bei Bedarf gepflegt und begleitet. Heißt auch: Aktiver Teil der Gesellschaft bleiben zu können auch im Älter werden.

Der Wunsch ist nicht neu. Und es gibt schöne wissenschaftliche Erkenntnisse und Ratschläge, die dabei nützlich sein können. Sie schlagen sich auch in dieser Broschüre nieder.

Als BAGSO selbst haben wir seit Jahren das Projekt Im Alter IN FORM organisiert, abgestimmt mit und gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. In vielen Kommunen und Regionen des Landes haben wir dabei, unterstützt von Expertinnen und Experten, alte und neue Ideen aktualisiert und versucht, lebenspraktische Antworten zu geben. Das alles ist Grundlage geworden für diese Broschüre.

Denn wir sind sicher, das war in erfreulichem Maße nützlich und ein wichtiger Impuls für gesellschaftliches Engagement und für zahlreiche Menschen ganz konkret und persönlich.

Mit dieser Broschüre wird eine interessante Zwischenbilanz gezogen und werden Anregungen gegeben für Theorie und Praxis zum „Wohlbefinden älterer Menschen“ in dieser Zeit.

Die Idee wird, ergänzt um aktuelle Aspekte, fortgeführt. Absehen lässt sich dabei die besondere Bedeutung, die der kommunalen Ebene in ihrer großen Differenziertheit für die Perspektive der älteren Menschen zukommt. In Dörfern und Städten, überall.

Wir suchen den Austausch und freuen uns auf Gespräche und hilfreiches Miteinander.

Franz Müntefering  
Vorsitzender der BAGSO

Bonn,  
Juli 2021

# Einführung

---

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. setzt sich auf vielfältige Weise für die Gesundheitsförderung und Prävention älterer Menschen ein. Die Gesundheit und das Wohlbefinden haben für die Lebensqualität älterer Menschen sowie für die Gestaltung und Erhaltung der selbstständigen Lebensführung im Alter einen hohen Stellenwert.<sup>1</sup>

Als Interessenvertretung der älteren Generation hat die BAGSO daher im Zeitraum Juli 2018 bis Juni 2021 das bundesweite Projekt „Im Alter IN FORM – Gesunde Ernährung, mehr Bewegung und aktive Teilhabe in Kommunen fördern“ durchgeführt. Das Projekt ist ein Beitrag zu IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Es wurde gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Zielsetzung des Im Alter IN FORM-Projektes war es, Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene dabei zu unterstützen, im Wohnumfeld älterer Menschen passende Angebote und Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit zu gestalten. Ebenso sollten nachhaltige Strukturen für eine dauerhafte Verbesserung der Gesundheitsförderung etabliert werden.

Kooperationspartner des Im Alter IN FORM-Projekts waren:

- die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
- der Deutsche Turner-Bund e.V. (DTB)
- die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin e.V. (DGAZ)
- der Deutsche Städte- und Gemeindebund e.V. (DStGB).

Dieser Leitfaden beinhaltet Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Zusammenarbeit mit Akteurinnen und Akteuren im Rahmen von Bildungsmaßnahmen und der fachlichen Unterstützung auf kommunaler Ebene. Der Leitfaden ergänzt die „Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine“, die während des Projektes, basierend auf dem Im Alter IN FORM-Konzept, erarbeitet und veröffentlicht wurden.

Die Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine beschreiben umfassend:

- fachliche und methodische Aspekte, die bei der Weiterentwicklung von Angeboten zur Gesundheitsförderung älterer Menschen berücksichtigt werden sollten

➔ **Im Alter IN FORM – Gesunde Ernährung, mehr Bewegung und aktive Teilhabe in Kommunen fördern**

➔ **Im Wohnumfeld älterer Menschen passende Angebote zur Förderung der Gesundheit gestalten**

➔ **Die „Im Alter IN FORM-Qualitätsbausteine“ zeigen auf, welche Aspekte bei der Weiterentwicklung von Angeboten zur Gesundheitsförderung berücksichtigt werden sollten, welche Vielfalt an Handlungsoptionen es gibt und welche Vorgehensweisen zielführend sind.**

<sup>1</sup> Siehe die Umfrage „Wünsche für das Alter“, Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5418/umfrage/wuensche-fuer-das-alter>

- Handlungsoptionen für die qualitative und quantitative Verbesserung der Angebotsstruktur auf kommunaler Ebene, einschließlich des Aufbaus von Strukturen für eine kooperative Zusammenarbeit von Akteurinnen und Akteuren
- das angewandte Im Alter IN FORM-Konzept zur Gestaltung einer partizipativen Vorgehensweise bei der Feststellung der Handlungsbedarfe, der Erarbeitung von Zielsetzungen und daraus abzuleitender Strategien zur Umsetzung der Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen. (Es berücksichtigt die Qualitätskriterien der BZgA<sup>2</sup>)

Die Qualitätsbausteine bieten hierzu weiterführende Informationen, Konzepte und praktische Arbeitshilfen.<sup>3</sup>

**Abb. 1: BAGSO-Im Alter IN FORM-Konzept, die 7 Schritte**



<sup>2</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress; [www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/leitfaden-qualitaetskriterien-fuer-planung-umsetzung-und-bewertung-von-massnahmen-mit-dem-fokus-auf-be](http://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/leitfaden-qualitaetskriterien-fuer-planung-umsetzung-und-bewertung-von-massnahmen-mit-dem-fokus-auf-be)

<sup>3</sup> Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine. Wohlbefinden und Lebensqualität älterer Menschen fördern – aber wie? Webseite: <https://im-alter-inform.de/qualitaetsbausteine>

Diesem Leitfaden liegen die während der dreijährigen Projektlaufzeit gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse des Projektteams und die Ergebnisse der externen Evaluierung durch das Institut für sozialökonomische Strukturanalysen Berlin (SÖSTRA) zugrunde. Sie beziehen sich auf folgende Themen- und Handlungsfelder:

- Verständnis der fachlichen Zusammenhänge der Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene erwecken, um Akteurinnen und Akteure aus Politik, Verwaltung und der Zivilgesellschaft zu motivieren und zu befähigen
- Kommunale Einflussgrößen im Vorfeld einordnen
- Strukturen etablieren und Zuständigkeiten vereinbaren
- Partizipativen Prozess als Chance für eine kooperative, transparente und zielorientierte Seniorenarbeit gestalten
- Attraktive Zielsetzungen der Gesundheitsförderung für die Seniorenarbeit entwickeln und nutzen

Die Zusammenarbeit des Projektteams mit vielen Verantwortlichen, Akteurinnen und Akteuren sowie Fachkräften in der Seniorenarbeit während der zahlreichen bundesweiten Schulungen, Lehrgänge und Tagungen zur fachlichen Begleitung in den Pilotkommunen hat zu wertvollen Erkenntnissen für die vielschichtigen und komplexen Anforderungen bei der Gestaltung der Gesundheitsförderung älterer Menschen geführt.

Folgende Übersicht spiegelt die Angebote und Aufgaben des Im Alter IN FORM-Projektes während der Laufzeit 2018 bis 2021 wider.

➔ **Das Institut für sozialökonomische Strukturanalysen (SÖSTRA) hat das Projekt „Im Alter IN FORM“ evaluiert.**



Darüber hinaus haben insbesondere die von SÖSTRA durchgeführten 12 Fallstudien, die aufgrund der Corona-Beschränkungen als digitale leitfadengestützte Expertinnen-Gespräche in Pilotkommunen durchgeführt wurden, zu überraschenden Ergebnissen geführt.

Die Projektplanung und die Gestaltung der Seniorenarbeit vor Ort wurden im Zeitraum März 2020 bis Juni 2021 durch die COVID-Infektionsschutzmaßnahmen stark beeinflusst. Daher konnten einige Pilotkommunen ihre Konzepte noch nicht fertigstellen und andere ihre erarbeiteten Ziele und Vorhaben nicht im vorgesehenen Zeitraum umsetzen. Dennoch wurden die durchgeführten Maßnahmen und erreichten Ergebnisse in den Pilotkommunen im Rahmen des Im Alter IN FORM-Projektes ausgewertet. Dabei legte SÖSTRA „den Fokus – nicht wie ursprünglich vorgesehen – auf die Umsetzung der in den Kommunen festgeschriebenen Ideen und Maßnahmen und damit auf (erste) Wirkungen, sondern auf den bisherigen Prozessverlauf. Damit rückte vor allem die Frage in den Mittelpunkt, inwieweit es in den Kommunen gelungen ist, Rahmenbedingungen für das kontinuierliche Voranschreiten des Prozesses der Gesundheitsförderung zu schaffen“.<sup>4</sup>

Die BAGSO dankt allen Verantwortlichen sowie Akteurinnen und Akteuren in der Seniorenarbeit, für die das Wohlbefinden älterer Menschen in all seinen Facetten einen hohen Stellenwert hat und die sich in den Pilotkommunen mit großem Engagement trotz der enormen Beschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie tatkräftig für ältere Menschen eingesetzt haben.

<sup>4</sup> SÖSTRA: Evaluation der Projektmaßnahmen, Auswertung der Fallstudien, März 2021, S. 8



# 1.

## Zentrales Ziel: Wohlbefinden älterer Menschen fördern

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“  
Dieses Zitat von Prof. Dr. h.c. Ursula Lehr unterstreicht die Bedeutung, die der Gestaltung gesunder Lebenswelten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen zukommt.

Befragt man ältere Menschen, was für sie das Wichtigste ist, so stehen an den drei obersten Stellen die Wünsche „gesund und fit bleiben“ (87 %), „kein Pflegefall werden“ (69,9 %) und „im eigenen Zuhause leben“ (61,9 %).<sup>5</sup>

Mit Blick auf die wichtigsten Einflussgrößen auf das gesunde Älterwerden sind, ergänzend zum natürlichen Alterungsprozess und dem damit verbundenen Abbau von Körperfunktionen, die Risiken ungesunder Lebensweisen besonders kritisch. Wissenschaftliche Studien belegen, dass gesunde Lebensweisen den individuellen Verlauf der Alterungsprozesse entscheidend beeinflussen. Die Ergebnisse der Evaluation und der Diskussionen im Rahmen des Im Alter IN FORM-Projektes verdeutlichen, dass das Bewusstsein und Wissen der Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit über die Zusammenhänge des gesunden Älterwerdens und der Förderung der Gesundheit durch entsprechende Angebote zentrale Voraussetzungen für gemeinsames Handeln sind. Intensive Information und Weiterbildung von Verantwortlichen sowie Akteurinnen und Akteuren für die Neuausrichtung der Seniorenarbeit und die Etablierung von Angeboten für eine ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und soziale Teilhabe sind daher wesentliche Grundlagen zur Gestaltung gesunder Lebenswelten im kommunalen Setting.

Die Autorinnen und Autoren des „Nationalen Gesundheitszieles: Gesund älter werden“ stellen fest: „Die altersabhängige Zunahme von Erkrankungen führt auch zu einem Anstieg des Anteils älterer Menschen, die an mehreren Krankheiten gleichzeitig leiden. Unabhängig von bestimmten medizinischen Diagnosen spielen Störungen der Körperfunktionen eine große Rolle für ältere Menschen, mit steigendem Lebensalter nehmen sie deutlich zu.“<sup>6</sup> Daraus resultiert eine Abnahme des individuellen Wohlbefindens.

➔ „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“

(Prof. Dr. h.c. Ursula Lehr)

➔ Grundlagenwissen zur Gestaltung der Gesundheitsförderung im kommunalen Setting bildet wichtige Basis.

➔ Vulnerable Gruppen älterer Menschen verstärkt in den Blick nehmen

<sup>5</sup> Umfrage „Wünsche für das Alter“, Statista:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5418/umfrage/wuensche-fuer-das-alter>

<sup>6</sup> Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Nationales Gesundheitsziel: Gesund älter werden, 2012, S. 14.

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/G/Gesundheitsziele/Broschuere\\_Nationales\\_Gesundheitsziel\\_-\\_Gesund\\_aelter\\_werden.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/G/Gesundheitsziele/Broschuere_Nationales_Gesundheitsziel_-_Gesund_aelter_werden.pdf)

Die BAGSO sieht sich auch im Sinne von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in der gesellschaftlichen Verantwortung, das Nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ zu unterstützen, um Zivilisationskrankheiten zu reduzieren und somit mittelfristig Gesundheits- und Pflegekosten zu senken.

➔ **Im Alter IN FORM unterstützt das Nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“.**

Zentrale Ursachen der weitverbreiteten Zivilisationskrankheiten sind eine unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel. Bei differenzierter Betrachtung der heterogenen Zielgruppen älterer Menschen wird deutlich, dass insbesondere die vulnerablen Gruppen<sup>7</sup>, d.h. ältere Menschen in Armut und Einsamkeit oder ältere Bürgerinnen und Bürger mit Migrationshintergrund<sup>8</sup>, bei der Gestaltung gesundheitsförderlicher Interventionen verstärkt in den Blick genommen werden müssen.

### 1.1. Ernährung für Leib und Seele

Essen und Trinken haben nicht nur eine physiologische Bedeutung für die körperliche und geistige Gesundheit, sondern auch eine emotionale, soziale und kulturelle Dimension, wie die Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Annelie Keil darstellt.<sup>9</sup> Diese drei Dimensionen der Mahlzeit sind bedeutsam für das psychische Wohlbefinden nicht nur von älteren Menschen. Initiativen, die insbesondere für alleinstehende ältere Menschen regelmäßig Mittagstische, Nachbarschaftstische anbieten oder ihnen im Rahmen eines Seniorencafés das Erlebnis von Gemeinschaft und kulturellen Festen ermöglichen, sind daher sehr zu unterstützen.

➔ **Essen und Trinken haben nicht nur eine physiologische Bedeutung für die körperliche und geistige Gesundheit, sondern auch eine emotionale, soziale und kulturelle Dimension.**

In den Schulungen und bei Beratungen im Rahmen des Im Alter IN FORM-Projektes zeigten sich Akteurinnen und Akteure sehr interessiert an fachlichen Hintergrundinformationen bezüglich der körperlichen Alterungsvorgänge und der Bedeutung einer ausgewogenen Nährstoffaufnahme für die Gesunderhaltung von Körperfunktionen. Besondere Aufmerksamkeit sollte im Rahmen der Informations- und Bildungsarbeit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung („10 Regeln der DGE“)<sup>10</sup>

<sup>7</sup> Wohlbefinden älterer Menschen fördern: Brücken bauen und Türen öffnen zu vulnerablen Personengruppen/ Angebote niedrigschwellig gestalten, BAGSO, Im Alter IN FORM-Arbeitshilfen;

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/leitfaden-fuer-kommunen>

<sup>8</sup> Gesundheitsförderung mit älteren Migrantinnen und Migranten gestalten, BAGSO, Im Alter IN FORM-Handreichung für die Seniorenarbeit, Autorin Dr. Elke Olbermann;

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/leitfaden-fuer-kommunen>

<sup>9</sup> Mahlzeiten sind mehr als Essen und Trinken; siehe:

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

<sup>10</sup> Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE;

[www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/)

## 1. Zentrales Ziel: Wohlbefinden älterer Menschen fördern

für die Gestaltung leckerer und ausgewogener Mahlzeiten gewidmet werden. Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit sollten für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung im Alter sensibilisiert werden. Denn häufig entsprechen Beköstigungs- und Mahlzeitenangebote für ältere Menschen nicht den Anforderungen an eine gesunde Ernährung.

So sollten Akteurinnen und Akteure sensibel informiert und motiviert werden, ggf. ihre fälschlichen Ansichten, wie z. B. folgende, zu überdenken:

- „Ältere Menschen sollen essen, was sie mögen, und nicht das, was empfohlen wird.“
- „Ältere Menschen mussten schon so viel in ihrem Leben entbehren, dann sollen sie doch im Alter wenigstens gut essen.“
- „Ältere Menschen mögen keine Gerichte mit Vollkorn oder neue vegetarische Gerichte.“

Neben der Vermittlung von grundlegendem Wissen über eine altersgerechte Ernährung ist es wichtig, Akteurinnen und Akteuren praktische Anregungen an die Hand zu geben, wie Mahlzeitenangebote für ältere Menschen im Sinne der Gesundheitsförderung verbessert werden können. Es zeigte sich während Beratungsgesprächen der Im Alter IN FORM-Fachberaterinnen, dass Fachkräfte in der Gemeinschaftsverpflegung in 30 stationären Pflegeeinrichtungen in Pilotkommunen ein hohes Interesse an den Informationen und Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen haben. Sie möchten Ihren Bewohnerinnen und Bewohnern gesunde Mahlzeiten anbieten, die ihnen auch schmecken. Beispielsweise können ausgehend von den individuellen Vorlieben älterer Menschen, Lieblingsgerichte, die eher fett- und kohlehydrathaltig sind, entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung durch ergänzende Gerichte wie Gemüsesuppen, Salate oder Gemüsebeilagen aufgewertet werden. Ebenso durch die Abwandlung von Rezepturen können schmackhafte Mahlzeiten für ältere Menschen mit nährstoffreichen Zutaten angeboten werden. Praktische Anleitungen, wie Mahlzeitenangebote für ältere Menschen optimiert werden können, gibt der Im Alter IN FORM-Praxisleitfaden zur Gemeinschaftsverpflegung.<sup>11</sup> Der Leitfaden mit praktischen Tipps von Fachkräften aus der Gemeinschaftsverpflegung bietet auch nützliche Anregungen für die Mahlzeitengestaltung bei Mittagstischen oder Nachbarschaftstischen.

➔ **Leckere und ausgewogene Mahlzeiten gestalten – nach den „10 Regeln der DGE“**

➔ **Der Im Alter IN FORM-Praxisleitfaden zur Gemeinschaftsverpflegung gibt nützliche Anregungen für die Mahlzeitengestaltung bei Mittagstischen oder Nachbarschaftstischen.**

<sup>11</sup> Aus der Praxis für die Praxis. Essen in Gemeinschaft – aber bitte mit Genuss und Mehrwert!  
BAGSO, Im Alter IN FORM-Praxisleitfaden Gemeinschaftsverpflegung;  
<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/praxisleitfaden-gemeinschaftsverpflegung>

Wie zahlreiche Beispiele von Mittagstischen und Präsentationen bei Tagungen für Fachkräfte der Gemeinschaftsverpflegung belegen, zeigen sich ältere Menschen bei entsprechender persönlicher Ansprache, thematischer Einführung und emotionaler Einstimmung sehr offen und freuen sich zum Beispiel im Rahmen eines internationalen Sommerbuffets, nährstoffreiche italienische Gerichte oder auch neue vegetarische Gerichte kennenzulernen und genießen diese mit gutem Appetit. Sie lassen sich dann auch problemlos in den Speiseplan integrieren.

### 1.2 Bewegung hält fit

➔ „Bewegung ernährt das Gehirn.“

(Franz Müntefering,  
Vorsitzender der BAGSO)

Für den Körper, besonders den Bewegungsapparat, aber auch für das Gehirn gilt das biologische Grundprinzip: Der Körper erhält nur die Funktionen, die wir auch regelmäßig einsetzen und trainieren! (DTB)

Das Gehirn wird durch Koordinations- oder Gleichgewichtsleistungen, d. h. bei allen Bewegungsvorgängen trainiert. Bewegung löst eine Reihe von Stoffwechselfvorgängen im Körper aus, die sich positiv auf das Gehirn auswirken. Der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering betont: „Bewegung ernährt das Gehirn“.

➔ Bewegungsangebote mit Muskeltraining dienen der Sturzprophylaxe.

Bewegungsübungen können bei allen Aktivitäten im Rahmen der Seniorenarbeit mit den Teilnehmenden – auch im Sitzen – durchgeführt werden. Akteurinnen und Akteure sollten motiviert und angeleitet werden, systematisch in ihren Veranstaltungen Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Sturzprophylaxe spielerisch zu integrieren. Die IN FORM MitMachBox<sup>12</sup> bietet dazu viele Anregungen.

➔ Die WHO empfiehlt pro Woche zweieinhalb Stunden moderate körperliche Aktivität.

Zur Förderung der Gesundheit sollten gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsene ab 18 Jahren 150 Minuten pro Woche moderate körperliche Aktivität oder 75 Minuten pro Woche hohe intensive körperliche Aktivität oder eine äquivalente Kombination aus moderater und intensiver Aktivität durchführen.<sup>13</sup> Dabei sollten auch bei älteren Menschen Ausdauer und Muskeltraining zur Sturzprophylaxe kombiniert werden.

<sup>12</sup> IN FORM MitMachBox;

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

<sup>13</sup> Der Beitrag des Sports zur Erfüllung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität.

Aktuelle Daten zur Sportwirtschaft, 2020, S. 2;

[www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Wirtschaft/der-beitrag-des-sports-zur-erfuellung-der-who-empfehlungen-fuer-koerperliche-aktivitaet.pdf](http://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Wirtschaft/der-beitrag-des-sports-zur-erfuellung-der-who-empfehlungen-fuer-koerperliche-aktivitaet.pdf)

### 1.3 Soziale Teilhabe stärkt das Selbstwertgefühl

Seit jeher fördert Seniorenarbeit die soziale Integration und leistet damit einen wesentlichen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden älterer Menschen. Akteurinnen und Akteure den Zusammenhang und die Bedeutung ihres Engagements bezüglich der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens älterer Menschen darzustellen, bedeutet für sie Anerkennung und Würdigung ihrer Leistung. Sie ist ihnen oftmals nicht bewusst. Wichtig ist aber auch Akteurinnen und Akteure aufzuzeigen, dass die älteren Menschen, die besonders unter mangelnder sozialer Teilhabe leiden, eine besondere Ansprache und niedrigschwellige Angebote benötigen. Akteurinnen und Akteure müssen dabei unterstützt werden, entsprechende Strategien und Zugangswege zu entwickeln, um ältere Menschen in kritischen Lebenssituationen anzusprechen und zu aktivieren.

Über Zugangswege zu Menschen mit besonderen Bedarfen informiert die Im Alter IN FORM Arbeitshilfe I: Wohlbefinden älterer Menschen fördern: Brücken bauen und Türen öffnen zu vulnerablen Personengruppen.<sup>14</sup>

Die Kombination von gemeinsamen leckeren und ausgewogenen Mahlzeiten und gemeinsamen Spaziergängen unterstützt die körperliche und psychische Gesundheit. Bei Aktivitäten in Gemeinschaft mit anderen erleben ältere Menschen Freude und das Gefühl der Zugehörigkeit. Diese soziale Teilhabe bedeutet Wertschätzung und hat große Bedeutung für das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden.

Ältere Menschen durch Angebote zur sozialen Teilhabe aus ihrer Einsamkeit herauszuholen, ihnen eine leckere und nährstoffreiche Ernährung auch in Gemeinschaft anzubieten und ausreichend Bewegung zu ermöglichen, gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Seniorenarbeit heute und in Zukunft.

Wichtige Anregungen zur Planung niedrigschwelliger Angebote für ältere Menschen mit besonderen Bedarfen gibt die Im Alter IN FORM Arbeitshilfe II: Wohlbefinden älterer Menschen fördern: Angebote niedrigschwellig gestalten.<sup>15</sup>

➔ Angebote zur sozialen Teilhabe leisten einen wesentlichen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden älterer Menschen.

➔ Ältere Menschen in kritischen Lebenssituationen ansprechen und aktivieren

<sup>14, 15:</sup>

Download unter:

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/leitfaden-fuer-kommunen>

## 2.

# Im Alter IN FORM- Pilotkommunen

## 2.1 Perspektiven und Erwartungen

Im Projektzeitraum Juli 2018 bis Juni 2021 wurden Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit durch Informations- und Bildungsmaßnahmen sowie fachliche Beratung dabei unterstützt, Angebote für eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und soziale Teilhabe älterer Menschen im Sinne der Gesundheitsförderung zu verbessern bzw. neu zu etablieren. Ergänzend zu eintägigen Schulungen und Tagungen wurden auch achttägige Lehrgänge, insbesondere aber Beratungsangebote vor Ort durchgeführt.

Die Beweggründe für die Teilnahme an den Bildungsmaßnahmen und die Nachfrage von Unterstützungsangeboten der Verantwortlichen in der kommunalen Verwaltung oder von Organisationen, Vereinen, Mehrgenerationenhäusern etc. waren unterschiedlich.

➔ **Verständnis vermitteln für die komplexen Themen und vielfältigen Zusammenhänge der Gesundheitsförderung älterer Menschen**

Bei den Bildungsmaßnahmen stand das persönliche Interesse an Hintergrundinformationen zu den Themen des Lehrgangs und vor allem Anregungen und praktische Hilfestellungen für die Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen in der Seniorenarbeit vor Ort im Mittelpunkt. Die Frage „wie machen es die anderen Teilnehmenden, was kann ich von ihnen lernen“ war stets eine zentrale Fragestellung in allen Modulen. Es zeigte sich nicht nur bei den Bildungsmaßnahmen, sondern auch bei den durchgeführten Tagungen, dass die Vermittlung fachlicher Inhalte stets ergänzt werden sollte durch Methoden bzw. sinnvolle Vorgehensweisen für die Planung, Organisation und Umsetzung von Verbesserungen, Änderungen oder zur Neueinführung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen und Angeboten. Die komplexen und vielfältigen Themen und Zusammenhänge der Gesundheitsförderung älterer Menschen zu verstehen, heißt nicht in jedem Fall, dass man daraus auch im Rahmen seines Aufgabenbereiches Ideen, Ziele, Strategien oder Konzepte entwickeln kann, die zu konkreten Maßnahmen führen.

Dies bedeutet, dass bei der Bildung und fachlichen Unterstützung von Akteurinnen und Akteuren im Rahmen der Gesundheitsförderung die

Befähigung der Akteurinnen und Akteure hinsichtlich folgender Umsetzungsschritte ein besonderer Schwerpunkt sein muss:

- konkreten Handlungsbedarf analysieren und definieren,
- Ideen für entsprechende Angebote für die spezielle Zielgruppe generieren,
- Ziele erarbeiten, die realistisch, attraktiv, konkret und zeitgerecht umsetzbar sind sowie
- Ablaufpläne und je nach Komplexität auch Strategien, Konzepte bzw. Projekte entwickeln.

Die Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen erfordert eine strukturierte und methodische Vorgehensweise und kann nicht im Rahmen einer einmaligen Tagung gelernt werden. Vielmehr vermitteln Tagungen durch die Sensibilisierung für gesellschaftliche und kommunale Herausforderungen – hier: die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen – Informationen und wertvolle Erkenntnisse für die Teilnehmenden über fachliche Zusammenhänge, wichtige Rahmenbedingungen sowie Perspektiven.

Auf das Angebot der BAGSO, Kommunen fachliche und methodische Unterstützung bei der Verbesserung der Angebote für ältere Menschen zu bieten, reagierten Akteurinnen und Akteure bzw. Verantwortliche erst, als ihnen damit die Anerkennung als „BAGSO-Im Alter IN FORM-Pilotkommune“ in Aussicht gestellt wurde. Mit dieser Auszeichnung war ein Anreiz verbunden, der den Initiatorinnen und Initiatoren in den Kommunen auch als Motivation für die Ansprache anderer Akteurinnen und Akteure diente.

In erster Linie waren es Verantwortliche in der Verwaltung, die Interesse anmeldeten. Ebenso kamen Anfragen von Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern, um als Im Alter IN FORM-Kommune von der BAGSO fachliche Unterstützung zu erhalten.

Anmeldungen erfolgten darüber hinaus durch Vertreterinnen und Vertreter von Organisationen oder Vereinen, die aus unterschiedlichen Gründen die Zusammenarbeit wünschten.

➔ **Die Planung und Umsetzung von Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen erfordern eine strukturierte Vorgehensweise.**



➔ **Die Anerkennung als „BAGSO-Im Alter IN FORM-Pilotkommune“ ist eine Motivation für Initiatorinnen und Initiatoren sowie Akteurinnen und Akteure.**

Eine wesentliche Motivation der Initiatorinnen und Initiatoren war das Bewusstsein, dass die Förderung der Gesundheit eine wichtige Aufgabe ist und sie ein hohes Verantwortungsgefühl für die Zielgruppe der älteren Menschen tragen.

Jedoch war ihnen nicht im vollen Umfang bewusst, welche Bedeutung einige kommunale Rahmenbedingungen für den geplanten Prozess sowie das erforderliche Engagement von Akteurinnen und Akteuren in der Verwaltung, Politik und Zivilgesellschaft haben.

Es blieb daher nicht aus, dass nach ersten Kontaktgesprächen oder einer Einstiegsphase einige Verantwortliche die Zusammenarbeit mit dem Im Alter IN FORM-Projekt nicht fortsetzen wollten bzw. fortsetzen konnten.

Gründe dafür waren kommunale Einflussgrößen, die für den Erfolg eines partizipativen Prozesses zur Etablierung der Gesundheitsförderung älterer Menschen von hoher Bedeutung sind (siehe Kapitel 3).

➔ **28 Steuerungsgruppen wurden zur Etablierung der Gesundheitsförderung in Kommunen gegründet.**

Nach der Sondierungsphase mit 63 Initiatorinnen und Initiatoren wurden zunächst mit rund 40 von ihnen in den Kommunen Planungsprozesse gestartet. In 28 Kommunen wurden Steuerungsgruppen, bestehend aus Verantwortlichen und Akteurinnen und Akteuren in der Seniorenarbeit, gegründet bzw. wurde die Zusammenarbeit aufgenommen und der partizipative Prozess begonnen. Von den ausgeschiedenen Initiatorinnen und Initiatoren haben sich zwischenzeitlich einige wieder gemeldet, um den Planungsprozess mit Akteurinnen und Akteuren in der Kommune erneut zu beginnen.



## 2. Im Alter IN FORM-Pilotkommunen

Die Übersicht zur Gliederung der fachlich begleiteten Kommunen zeigt deutlich, dass diese hinsichtlich der Anzahl an Gemeinden sehr heterogen sind.

### Übersicht: Im Alter IN FORM – begleitete Steuerungsgruppen

Lfd. Nr.	Unterstützung von Steuerungsgruppen	Untergliederungen der Kommunen	
		Anzahl Städte/ Verbandsgemeinden	Anzahl Gemeinden
1	Amt in Schleswig-Holstein		16 Gemeinden
2	StädteRegion in Nordrhein-Westfalen	5 Städte Ergänzend 3 mit eigener Steuerungsgruppe	2 Gemeinden
3	Landkreis in Rheinland-Pfalz	2 Städte	
		6 Verbandsgemeinden	16 Gemeinden
4	Landratsamt in Thüringen	4 Städte	4 Gemeinden
5	Landkreis in Thüringen	8 Städte	
		4 Verwaltungsgemeinschaften	44 Gemeinden
6	Gemeindeverbund Baden-Württemberg		5 Gemeinden, die kreisübergreifend zusammenarbeiten
7	Steuerungsgruppen in 21 weiteren Städten / Gemeinden ohne weitere kommunale Untergliederungen		
<b>Alle</b>	<b>28 Steuerungsgruppen aktuell aktiv</b>	<b>betreuen 50 Städte und Verbandsgemeinden</b>	<b>die 104 Gemeinden umfassen</b>

**→ Das Im Alter IN FORM-Projekt bot Gelegenheit Bilanz zu ziehen und eine Chance für Input, Weiterbildung und neue Gestaltungsmöglichkeiten.**

Aus der externen Evaluierung von 12 ausgewählten Fallbeispielen durch SÖSTRA geht hervor, dass für die Initiative und die Motivation, den partizipativen Planungsprozess mit vollem Engagement durchzuführen, in den Kommunen folgende Beweggründe vorherrschten:

- Es wurde konkreter Handlungsbedarf gesehen im Bereich der Seniorinnen und Senioren, z. B. im Sinne von neuen Impulsen für die Seniorenarbeit.
- Es gab eine erstmalige Initiative der politischen Seite, Akteurinnen und Akteure und Träger der Zivilgesellschaft, die sich traditionell für ältere Bürgerinnen und Bürger engagieren, im Rahmen der kommunalen Seniorenarbeit zu unterstützen.
- In zwei Kommunen war akuter Handlungsbedarf für spezielle Zielgruppen älterer Menschen auf der Basis einer bereits durchgeführten Sozialraumanalyse und in einem anderen Fall durch die Entwicklung eines seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes sichtbar geworden. Dies veranlasste die politisch Verantwortlichen und Träger, mit Unterstützung des Im Alter IN FORM-Projektes entsprechende Maßnahmen zu initiieren.
- Es gab Anstöße von außen oder durch persönliche Betroffenheit, u.a. von Angehörigen älterer Menschen mit Unterstützungsbedarf.
- In einem Fall wollte der Initiator mit der Unterstützung durch die BAGSO einen neuen Impuls für ältere Menschen in der Kommune setzen, um auch den langjährig bestehenden Verein wieder zu aktivieren und neu aufzustellen.

Resümierend kann auf der Basis der externen Evaluierung und der Dokumentation aller Erstgespräche festgehalten werden, dass, neben den aufgezeigten speziellen Beweggründen, vor allem eine Chance für Input, Weiterbildung und Anregungen, aber auch für neue Gestaltungsmöglichkeiten gesehen wurde, die unbedingt genutzt werden sollten. Aus dieser Perspektive bot das Im Alter IN FORM-Projekt eine gute Gelegenheit, Bilanz zu ziehen, was vor Ort gegeben ist, was gut oder auch weniger gut läuft. Es war von Interesse, wie der aktuelle erreichte Stand ist, welche Veränderungsbedarfe bzw. Defizite bestehen und unbedingt in Angriff genommen werden sollten. Als weitere Motive wurden genannt, Transparenz zu erhalten, eine Optimierung und Bündelung der Kräfte und damit Synergien zu erreichen. Damit verbunden war, einzelne Gegebenheiten

auf den Prüfstand zu stellen, an bestehende Initiativen anzuknüpfen bzw. Projekte wieder aufleben zu lassen oder an Veränderungen anzupassen oder auch Neues zu schaffen.

Für die Initiatorinnen und Initiatoren war dabei auch von Interesse:

- der Schwerpunkt Gesundheitsförderung mit den Bereichen Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe
- das Modell des partizipativen Ansatzes
- das Festlegen von Verantwortlichkeiten
- vor allem aber das beratende Begleitangebot durch die BAGSO Im Alter IN FORM-Fachberaterinnen. Dieses umfasste beispielsweise die fachliche Begleitung der Kümmerinnen bzw. Kümmerer sowie der Mitglieder der Steuerungsgruppen einschließlich der Moderation von Sitzungen, Werkstattveranstaltungen und Impulse oder Fachvorträge bei Veranstaltungen und Schulungen.

Vielen Initiatorinnen und Initiatoren war die BAGSO durch die Teilnahme an Im Alter IN FORM-Projektangeboten wie Tagungen, Lehrgängen oder die Zusammenarbeit bei der Durchführung von Schulungen oder durch Im Alter IN FORM-Informationsmaterialien bekannt und wurde als vertrauenswürdige Partnerin angesehen.

### 2.2 Erkenntnisse der Beteiligten

Die Befragung von Beteiligten in den ausgewählten Im Alter IN FORM-Kommunen haben generell ergeben, dass es wichtig war, sich den Herausforderungen des Im Alter IN FORM-Konzeptes offensiv zu stellen. Dabei wurde der partizipative Prozess auch unter erschwerten Bedingungen der Pandemie fortgesetzt. Es wurde darauf hingewiesen, dass die Förderung der Gesundheit älterer Menschen durch die COVID-Pandemie noch zusätzlich an Bedeutung und Aktualität in der Kommune gewonnen hat.

Die Schaffung von fachlichen Grundlagen bei allen Mitgliedern der Steuerungsgruppen sowie vielen Akteurinnen und Akteuren auch durch die Teilnahme an Schulungen wurde ebenso als ein wichtiges Ergebnis der bisherigen Arbeit herausgestellt. Damit wurden wesentliche Orientierungen und Voraussetzungen für das weitere Vorgehen, d. h. auch für die Umsetzung, geschaffen.

➔ **Die Förderung der Gesundheit älterer Menschen hat durch die COVID-Pandemie noch zusätzlich an Bedeutung und Aktualität in den Kommunen gewonnen.**

**➔ Wichtige Lerneffekte  
ergeben sich aus der Analyse  
des Handlungsbedarfs für die  
verschiedenen Zielgruppen  
älterer Menschen sowie der  
Stärken- und Schwächen-  
analyse der aktuellen  
Angebotsstruktur**

Als gleichermaßen bedeutsam wird auf die in unterschiedlichem Ausmaß festgestellte Unterstützung durch die Kommunalpolitik verwiesen (siehe Kapitel 3).

Wichtige Lerneffekte sehen die Befragten bei den Akteurinnen und Akteuren beispielsweise bei der fachlichen Analyse des Handlungsbedarfs für die verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen sowie bei der Stärken- und Schwächenanalyse zur Bewertung der aktuellen Angebotsstruktur. Auf der Basis dieser Grundlagen konnten die Planungen strukturiert und bedarfsorientiert gemeinsam abgeleitet werden.

Spezielle Erkenntnisse und Ergebnisse im Verlauf der einzelnen Schritte des Im Alter IN FORM-Prozesses werden in den folgenden Kapiteln erörtert.

# 3.

## Kommunale Einflussgrößen im Blick

Kommunale Einflussgrößen gewinnen immer dann an Bedeutung, wenn strukturelle Änderungen oder neue fachliche Akzente im Seniorenbereich nicht nur von einzelnen Trägern oder Akteurinnen und Akteuren vorangebracht werden, sondern wenn beispielsweise erstmals träger- oder fachübergreifend neue Impulse für die Seniorenarbeit in der gesamten Kommune gesetzt werden. Um neue wichtige gesellschaftspolitische Ziele in der Kommune im Sinne zukunftsgerichteten Handelns zu implementieren und entsprechende Maßnahmen umzusetzen, braucht es eine gemeinsame Strategie von Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft.

Im Rahmen der Auswertung aller Beteiligungsprozesse und der Evaluierung ausgewählter Fallbeispiele zeigte sich, dass zentrale Voraussetzungen auf kommunaler Ebene erfüllt sein müssen, um die Ideen und Ziele zur Verbesserung der Angebote für ältere Menschen im Hinblick auf die Förderung der Gesundheit erfolgreich zu starten, voranzubringen und nachhaltig zu sichern.

Die Im Alter IN FORM-Pyramide zeigt wichtige Aspekte in vier zentralen Themenfeldern der Seniorenarbeit auf. Sie diente bei den Diskussionen in den Steuerungsgruppen und späteren Werkstattveranstaltungen zur Orientierung der teilnehmenden Akteurinnen und Akteure.

Bei der Komplexität der Themen und den unterschiedlichen Perspektiven der Akteurinnen und Akteure bietet die Im Alter IN FORM-Pyramide stets die Möglichkeit einer besseren Verständigung durch eine klare Zuordnung aktueller Diskussionspunkte zu den entsprechenden Bereichen:

- Bedarfe der heterogenen Zielgruppen älterer Menschen
- Ressourcen und Potenziale der vielfältigen Träger sowie Anbieterinnen und Anbieter von Maßnahmen und Dienstleistungen
- Ausrichtung der verschiedenen Angebote und Maßnahmen
- Status der Einflussgrößen im kommunalen Setting.

Verschiedene kommunale Einflussgrößen bestimmen in allen Kommunen die Ausrichtung der Seniorenarbeit und sind als vierter Bereich auf der Im Alter IN FORM-Pyramide aufgelistet. In den Im Alter IN FORM-Qualitätsbausteinen werden grundlegende Informationen zu den kommunalen Einflussgrößen näher erläutert.<sup>16</sup>

➔ **Um die wichtigen Ziele der Gesundheitsförderung in der Kommune umzusetzen, braucht es eine gemeinsame Strategie von Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft.**

<sup>16</sup> Siehe Qualitätsbaustein 4:  
<https://im-alter-inform.de/qualitaetsbausteine/4-darauf-kommt-es-an>

Abb. 2: Im Alter IN FORM-Pyramide



Ausgehend von den Erkenntnissen während der fachlichen Unterstützung der Im Alter IN FORM-Kommunen wird empfohlen, dass Initiatorinnen und Initiatoren, die die Förderung der Gesundheit älterer Menschen zum Themenschwerpunkt der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene trägerübergreifend und zukunftsorientiert voranbringen möchten, die kommunalen Rahmenbedingungen gemeinsam gründlich analysieren. Sie sollten, sofern möglich, mit den zuständigen Verantwortlichen so ausgerichtet werden, dass der geplante Prozess möglichst ohne vorhersehbare Störungen durch kommunale Einflüsse verlaufen kann. Dabei sollten nicht nur die aktuelle Ausgangssituation hinsichtlich der gegebenen Rahmenbedingungen in der Kommune betrachtet, sondern möglichst auch deren absehbare Entwicklungen – zum Beispiel über die laufende Amtszeit des Gemeinderates, des Landkreistages, des Seniorenbeirates hinaus – bewertet werden.

Aus den Erfahrungen und Erkenntnissen des Im Alter IN FORM-Projektes lassen sich folgende Schlüsse ziehen:

#### 3.1 Politischer Stellenwert der Gesundheitsförderung älterer Menschen

Die gesellschaftspolitische Gestaltung der Seniorenarbeit bzw. Altenhilfe wird als freiwillige Aufgabe der Kommunen eingestuft, da sie aktuell nicht explizit als Pflichtaufgabe im Grundgesetz verankert ist. Dies erklärt, dass in einigen Pilotkommunen bis zum Einstieg in den Im Alter IN FORM-Prozess ausschließlich Träger sowie Akteurinnen und Akteure der Zivilgesellschaft Angebote für ältere Menschen durchführten, d. h. die Seniorenarbeit gestaltet haben. Dieser Tatbestand führte dazu, dass trotz hohem Interesse und Engagement einiger Initiatorinnen und Initiatoren in der Kommunalverwaltung sowie der Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit das Vorhaben zur Verbesserung des Wohlbefindens älterer Menschen mit fachlicher Unterstützung des Im Alter IN FORM-Projektes aufgrund mangelnder politischer Unterstützung nicht begonnen werden konnte bzw. aus verschiedenen Gründen frühzeitig beendet wurde.

In zwei Kommunen wurde der Prozess nach dem politischen Wechsel im Rahmen der Kommunalwahl abgebrochen, da die politische Unterstützung der neugewählten Bürgermeisterin oder des Bürgermeisters bzw. Gemeinderates nicht mehr gegeben war.

➔ **Die Gesundheitsförderung älterer Menschen sollte von allen gesellschaftlichen Gruppen und Parteien volle Unterstützung erfahren und auf kommunaler Ebene im Rahmen der gesetzlichen Pflichtaufgabe „Daseinsvorsorge“ fest verankert werden.**

➔ **Die Umsetzung der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ auf kommunaler Ebene bedeutet einen sehr hohen Mehrgewinn an Lebensqualität für ältere Menschen.**

Aus Sicht des Im Alter IN FORM-Projektes sollte die Gesundheitsförderung älterer Menschen von allen gesellschaftlichen Gruppen und Parteien die volle Unterstützung erfahren und auf kommunaler Ebene im Rahmen der gesetzlichen Pflichtaufgabe „Daseinsvorsorge“ z. B. durch einen „seniorenpolitischen Rahmenplan“ fest verankert werden.

Zur nachhaltigen Verbesserung der Gesundheitsförderung älterer Menschen bedarf es nicht nur der Unterstützung der politischen Spitze. Vielmehr sollten alle kommunalpolitischen Parteien, alle Vertreterinnen und Vertreter des Gemeinderates – mindestens aber des Sozialausschusses – und des Seniorenbeirats dazu bewegt werden, sich dieses seniorenpolitischen Themas anzunehmen. Die Sensibilisierung und fachliche Information aller politisch bzw. seniorenpolitisch relevanter Akteurinnen und Akteure auf kommunaler Ebene sollte frühzeitig erfolgen, damit das Engagement für ältere Menschen von allen politischen Richtungen im Rahmen der Pflichtaufgabe der Daseinsvorsorge gewürdigt und unterstützt wird.

Die Ergebnisse der Evaluierung zeigen, dass in wenigen Pilotkommunen die formale Unterstützung seitens der politischen Spitzen mit der Unterschrift unter die Vereinbarung mit der BAGSO und bei offiziellen Veranstaltungen nach außen zwar dokumentiert wurde, jedoch ein echtes Interesse und persönliches Engagement für die Arbeit der Kümmerin / des Kümmerers bzw. der Steuerungsgruppe kaum festzustellen waren. Auf der anderen Seite gab es aber auch sehr engagierte Bürgermeisterinnen und Bürgermeister, die die Gesundheitsförderung älterer Menschen zur „Chefsache“ gemacht haben und sich persönlich für die Weiterentwicklung der Seniorenarbeit einsetzen. Einige wenige haben zusätzliche personelle oder auch finanzielle Ressourcen für die Gestaltung des Prozesses bereitgestellt. In zwei Kommunen wurden seitens der Kommunalverwaltung für die Umsetzung von speziellen Maßnahmen Fördermittel beantragt, die auch bewilligt wurden.



### 3.2 Status des Bewusstseins für die Bedeutung der Gesundheitsförderung

Es ergab sich auch, dass parteipolitische Abgrenzungen zum Beispiel durch Verhinderung oder Blockaden von Initiativen und Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen festzustellen sind. Möglicherweise mangelt es in diesen Fällen an Bewusstsein für die vielfältigen und oftmals schwierigen Lebenssituationen älterer Menschen oder politisch Verantwortliche kennen die Bedeutung und Zusammenhänge der Gesundheitsförderung älterer Menschen nicht ausreichend.

Die aufgezeigten Zusammenhänge und vor allem die individuelle und gesellschaftliche Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen sollten soweit möglich Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit als Grundlage für die Gestaltung der kommunalen Seniorenarbeit, aber auch den kommunalpolitisch Verantwortlichen als Basis für ihre politischen Entscheidungen bekannt sein bzw. sie sollten für die Bedeutung der Gesundheitsförderung sensibilisiert werden.

In den Pilotkommunen hat sich gezeigt: mit der Bewusstseinsbildung der Akteurinnen und Akteure in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft im Hinblick auf die hohe gesellschaftliche und individuelle Bedeutung der Förderung der Gesundheit aller Zielgruppen älterer Menschen hat sich das Ansehen der Seniorenarbeit in der Öffentlichkeit und ihr Engagement deutlich verbessert. Dies führte in den Pilotkommunen, wie die Evaluation bestätigt hat, zu einer sehr hohen Motivation der Träger der Seniorenarbeit, sich gemeinsam für die Verbesserung der Gesundheitsförderung älterer Menschen einzusetzen und sie voranzubringen.

Es ist wissenschaftlich umfassend belegt, dass der Grad des Bewusstseins für die Bedeutung der Gesundheitsförderung sowohl bei Akteurinnen und Akteuren in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft als auch bei Bürgerinnen und Bürgern einen sehr großen Einfluss auf die Zielerreichung bei der Förderung des Wohlbefindens nicht nur älterer Menschen hat. Erst wenn es vielen Trägern sowie Akteurinnen und Akteuren klar ist,

➔ **Mit der Bewusstseinsbildung der Akteurinnen und Akteure in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft im Hinblick auf die hohe Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen hat sich das Ansehen der Seniorenarbeit in der Öffentlichkeit deutlich verbessert.**

dass die Umsetzung der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ auf kommunaler Ebene einen sehr hohen Mehrgewinn an Lebensqualität für ältere Menschen bedeutet und dass letztlich auch die Kommune vom Wohlbefinden und der längeren Selbstständigkeit älterer Menschen profitiert, wird eine gemeinsame Vorgehensweise zur Gestaltung gesunder Lebenswelten älterer Menschen von vielen unterstützt und erfolgreich verlaufen. Dies setzt eine hohe Veränderungsbereitschaft von allen voraus.

Ob eine Kommune in der Gesundheitsförderung älterer Menschen bereits gut aufgestellt ist oder eine Bereitschaft besteht, das Thema in der Kommune bzw. in der Seniorenarbeit aufzugreifen, lässt sich mit dem „Community Change Readiness Model“<sup>17</sup> (Modell zur Veränderungsbereitschaft von Kommunen) darstellen. Das Modell beschreibt neun verschiedene Stufen der Veränderungsbereitschaft in Kommunen in Bezug zur Gestaltung der Gesundheitsförderung. Anhand dieses Modells wird anschaulich, inwieweit die Gestaltung der Gesundheitsförderung bzw. die Entwicklung von Strategien und Zielsetzungen zur Gesundheitsförderung in einer Kommune bereits vorangebracht wurden oder bei geringer Veränderungsbereitschaft von Akteurinnen und Akteuren noch (nicht einmal) in den Kinderschuhen stecken.

Es ist sicher nicht immer erforderlich, den Status des Bewusstseins für die Bedeutung der Gesundheitsförderung in der eigenen Kommune durch eine wissenschaftliche Untersuchung ermitteln zu lassen. Gespräche mit Verantwortlichen, welche Bedeutung sie der Gesundheitsförderung im Rahmen der Seniorenarbeit beimessen, und die Betrachtung aktueller Angebote für ältere Menschen ermöglichen schon eine Einschätzung, auf welcher Stufe etwa die Kommune sich auf dem Weg zu einer gut aufgestellten Gesundheitsförderung für ältere Menschen aktuell befindet.

<sup>17</sup> Weitere Informationen zum „Community Change Readiness Model“ unter:  
<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/kommunale-ebene/potenziale-aktivieren>

Beispielsweise haben untenstehende Aussagen von Akteurinnen und Akteuren einige Initiatorinnen und Initiatoren dazu bewogen, die Zusammenarbeit mit dem Im Alter IN FORM-Projekt zu beenden oder auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, da sie eindeutig signalisieren, dass diese zunächst kaum eine Veränderungsbereitschaft zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Angebote im Rahmen der Seniorenarbeit zeigen:

- „Die Seniorenarbeit in unserer Kommune ist bereits so gut, dass wir keine weiteren Entwicklungen für notwendig erachten.“
- „Unsere Seniorenarbeit machen wir schon immer so.“
- „Unsere Angebote sind immer gut besucht, warum sollten wir etwas ändern?“
- „Wir machen schon so viel für ältere Menschen, da brauchen wir nicht noch andere Angebote.“

Solche Aussagen sollten aber niemanden davon abhalten, dennoch das Thema Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen behutsam mit Unterstützung anderer Stakeholder bzw. anerkannter Persönlichkeiten in der Kommune nach und nach zu platzieren. (Siehe Abschnitt 4.3 und Qualitätsbaustein 8)

### 3.3 Engagement der Zivilgesellschaft

➔ **Das Maß an ehrenamtlichem Engagement in einer Kommune ist mit entscheidend, um neue Zielgruppen älterer Menschen zu erreichen.**

Das Maß an ehrenamtlichem Engagement in einer Kommune ist mit entscheidend, um neue Zielgruppen älterer Menschen zu erreichen und/oder neue Angebote zu etablieren.

Nur in einer beteiligten Im Alter IN FORM-Kommune wurde von den Initiatorinnen und Initiatoren in der Verwaltung das ehrenamtliche Engagement als gering eingestuft. Die von der Im Alter IN FORM-Fachberaterin angeregte Erarbeitung einer Strategie, um Bürgerinnen und Bürger durch entsprechende Maßnahmen für ein ehrenamtliches Engagement zu motivieren, wurde als wenig erfolgversprechend erachtet. Daher wurden bereits zuvor erarbeitete Leitlinien der Verwaltung und wünschenswerte Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen auch nicht umgesetzt.

➔ **Die hohe Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement zeigte sich besonders während der Corona-Pandemie.**

In anderen Kommunen waren meistens ausreichend ehrenamtliche Akteurinnen und Akteure vorhanden oder konnten durch persönliche Ansprache durch die Kümmerin, den Kümmerer oder andere Akteurinnen und Akteure motiviert werden, neue Maßnahmen erfolgreich auf den Weg zu bringen. Die große Bereitschaft von jungen und älteren Bürgerinnen und Bürgern zum ehrenamtlichen Engagement für ältere Menschen zeigte sich insbesondere während der Corona-Pandemie, wie eine Online-Erhebung der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM ergab.

Die Erfahrungen belegen, dass eine wertschätzende Betreuung und Einbindung der Akteurinnen und Akteure mit ihrem großen Erfahrungswissen und ihrer Motivation in Planungen ein hohes Maß an Engagement fördern und auch für neue Akteurinnen und Akteure attraktiv sind. Die Vorsitzende eines sehr engagierten Generationenhilfevereins hob hervor: „Bei uns kann jeder Ideen einbringen, aber sie bzw. er sollte sich dann auch für die Umsetzung stark machen.“ Dies hat in dem Verein zu einer sehr umfangreichen Angebotspalette und einer umfassenden Unterstützung für ältere Menschen und andere Bürgerinnen und Bürger geführt. Dabei ist die sehr hohe Zahl an Akteurinnen und Akteuren, die stetig noch wächst, beeindruckend.

### 3.4 Ressourcen der Verwaltung für die Gesundheitsförderung älterer Menschen

Dieser Aspekt hat ebenfalls einen großen Einfluss auf das Gelingen, Ziele zur Förderung des Wohlbefindens voranzubringen. Die Mobilisierung von Ressourcen hängt sehr stark mit den Einflussgrößen „politischer Stellenwert der Seniorenarbeit“ und „Status des Bewusstseins für die Bedeutung der Gesundheitsförderung“ zusammen. Die Unterstützung des partizipativen Prozesses aller Akteurinnen und Akteure durch eine hauptamtliche Fachkraft aus der Verwaltung mit ausreichender Zuordnung von Arbeitszeit sowie Finanz- und Sachausstattung für die Koordination und Mitgestaltung neuer Ziele und Maßnahmen ist ein zentraler Erfolgsfaktor. Auch hier zeigte sich in verschiedenen Kommunen, dass hauptamtliche Fachkräfte in der Verwaltung für andere Aufgaben, die zu den Pflichtaufgaben der Kommunen zählen, bei Bedarf kurzfristig abgeordnet wurden. Die weitere Fortführung der Gesundheitsförderung älterer Menschen, die zu den freiwilligen Aufgaben der Kommune zählt, war ohne Kümmerin bzw. Kümmerer nicht oder nicht mehr im gewünschten Umfang möglich.

Gründe, warum die Zusammenarbeit mit dem Im Alter IN FORM-Projekt beendet wurde, waren unter anderem:

- Die Bewilligung beantragter Fördermittel für ein anderes Projekt erforderte zusätzliches haupt- und ehrenamtliches Engagement.
- Ein vom Land geförderter Prozess zur Durchführung einer Demografie-Werkstatt erforderte viel Zeit, eine ergänzende Einbindung der Gesundheitsförderung wurde nicht für möglich gehalten.
- Die Stelle der Kümmerin war projektfinanziert, eine beantragte Fortführung des Projektes wurde nicht bewilligt.

Unmittelbar beeinflusst die verfügbare Arbeitskapazität der Fachkraft in der Verwaltung neben der beruflichen Erfahrung auch das zeitliche Vermögen, Projektskizzen zu entwickeln und Anträge für Fördermittel zu stellen. Hier zeigten sich auch große Unterschiede in den heterogenen Kommunen.

➔ **Zur Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen ist eine ausreichende Finanz- und Sachausstattung erforderlich.**

### 3.5 Trägerstrukturen in der Seniorenarbeit

Stabile Trägerstrukturen sind für einen nachhaltigen partizipativen Prozess unerlässlich, da nur durch vereinbarte Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten die Zusammenarbeit zielorientiert, reibungslos und effektiv gestaltet werden kann. Die Ergebnisse der Evaluierung ergaben, dass die Etablierung arbeitsfähiger Gremien – hier der Steuerungsgruppen – von den Verantwortlichen in den Kommunen als wichtiger Fortschritt und ein wertvolles Resultat der fachlichen Begleitung des Prozesses gewertet werden.

Dabei kommt der Kümmerin/dem Kümmerer als federführender Kraft der Steuerungsgruppe eine besondere Rolle zu. Überwiegend übernahmen Fachkräfte aus der Kommunalverwaltung diese Aufgabe. In fünf Pilotkommunen waren es jeweils verantwortliche Fachkräfte von anderen Trägern, die als Kümmerin/Kümmerer fungierten. In einer Kommune war es die Bürgermeisterin selbst, die den Im Alter IN FORM-Prozess federführend lenkte. Eine Kümmerin – hier eine Mitarbeitende der Kommunalverwaltung – sah darin zum Teil auch eine Aufwertung ihres eigenen Arbeitsbereichs, die sich als zusätzlicher Mehrwert aus dem Prozess ergeben hat. Als Meilensteine für die gut funktionierenden Netzwerke wurden von den Befragten im Rahmen der Fallstudien genannt:

➔ **Stabile Trägerstrukturen sind für einen nachhaltigen partizipativen Prozess unerlässlich. Dabei kommt der Kümmerin/dem Kümmerer als federführende Kraft der Steuerungsgruppe eine besondere Rolle zu.**

- „Die Mitwirkenden haben sich als verlässliche Partner kennen und schätzen gelernt.“
- „Sie haben sich auf gemeinsame Ziele verständigen können und ziehen nun an einem Strang.“
- „Sie haben erkannt, dass zum Thema Gesundheitsförderung für ältere Menschen viele ihrer Interessen übereinstimmen und angesichts des hohen Handlungsbedarfs für alle Beteiligten Handlungs- und Gestaltungsspielräume bestehen.“
- „Alle reden sehr sachlich miteinander, sodass die Diskussionen in einem guten produktiven Klima verlaufen.“

### 3.6 Kooperationsbereitschaft in Verwaltung, Zivilgesellschaft und Politik

Unmittelbar mit der Trägerstruktur hängt auch die Kooperationsbereitschaft der verschiedenen Partnerinnen und Partner zusammen. Ohne die Bereitschaft, eigene Interessen und Ziele auch mal hintenanzustellen, wenn andere Ideen auf den Tisch kommen, gelingt eine Zusammenarbeit nicht. Die Vorteile von Kooperationen sind jedoch nicht allen Akteurinnen und Akteuren bekannt, sie haben sie auch noch nicht erlebt. Oftmals besteht eine latente Angst, dass ältere Menschen eventuell nicht mehr an einem bestehenden Angebot teilnehmen und „abwandern“ könnten, wenn zum Beispiel eine gemeinsame Informations- und Öffentlichkeitsarbeit zur Diskussion steht – obwohl sie eher zu erhöhter Nachfrage bzw. mehr Teilnahmen führt. Die Chancen für Synergien sollten daher gemeinsam erörtert und aufgezeigt werden. Die Erfahrungen zu diesem Thema aus dem im Alter IN FORM-Projekt sind grundsätzlich sehr positiv. Die Zusammenarbeit gelang in den meisten Fällen außerordentlich gut und war sehr bereichernd für alle. Wenige Beispiele zeigten, dass es aber nicht immer selbstverständlich ist, sehr engagierte Träger sowie Akteurinnen und Akteure an einen Tisch zu bekommen. Dies hatte verschiedene Gründe:

- Die zuständigen Fachkräfte in der Verwaltung agierten als „Alleinunterhalter“ und sahen keine Chance für eine Zusammenarbeit mit Trägern der Zivilgesellschaft bzw. kein Potenzial für eine strukturelle Veränderung im Rahmen der Seniorenarbeit.
- Zwei Kümmerinnen empfanden, dass die politisch Verantwortlichen ihre Arbeit nicht ausreichend würdigten, und blockierten daher auch die Gründung einer Steuerungsgruppe, obwohl sie für die Unterstützung durch das Im Alter IN FORM-Projekt angefragt hatten.
- In einer Kommune ging die Initiative für die Förderung der Gesundheit älterer Menschen von einem Träger der Zivilgesellschaft aus. Mit der politischen Unterstützung des Bürgermeisters und später auch mit finanzieller Unterstützung durch die Kommune konnte eine Steuerungsgruppe erfolgreich etabliert und der partizipative Prozess sehr zielgerichtet gestaltet werden. Eine zuständige Fachkraft in der Verwaltung sah sich jedoch nicht in der Lage, den sehr engagierten ehrenamtlich tätigen Kümmerer und die Steuerungsgruppe zu unterstützen.

➔ Kooperationsbereitschaft fördern – Chancen für Synergien aufzeigen und nutzen

### 3.7 Infrastrukturen und Ausstattung auf kommunaler Ebene

Die Möglichkeiten für ältere Menschen, Angebote zur Förderung der Gesundheit zu erreichen, oder die Voraussetzungen für Akteurinnen und Akteure, geeignete technisch gut ausgestattete Räumlichkeiten für ein Angebot möglichst zentral im Wohnumfeld älterer Menschen zur Verfügung zu haben, sind von Kommune zu Kommune sehr unterschiedlich.

➔ **Die Problematik der Erreichbarkeit von Angeboten für Menschen mit Einschränkungen oder in kritischen Lebenssituationen stellt für Akteurinnen und Akteure vielfach eine zentrale Herausforderung dar.**

Die Problematik der Erreichbarkeit von Angeboten für Menschen mit Einschränkungen oder in kritischen Lebenssituationen stellt für Akteurinnen und Akteure vielfach eine zentrale Herausforderung dar. So wurde in einer städtisch geprägten Pilotkommune deutlich, dass für die älteren Menschen in den außenliegenden Stadtteilen kaum Angebote vorhanden sind und auch Fahrangebote für die Teilnahme an Angeboten im Zentrum fehlen. In einer anderen Kleinstadt war es älteren Menschen mit eingeschränkter Mobilität – die z. B. einen Rollator benötigen – aufgrund der schwierigen Wegstrecken mit starken topografischen Höhenunterschieden und fehlender Fahrdienste nicht möglich, Angebote im benachbarten Stadtteil zu erreichen.

Die Diskussionen um die Erreichbarkeit von Angeboten wiederholen sich vor allem im ländlichen Raum. Es geht um Ideen für einen Fahrservice für Seniorinnen und Senioren, Bürgerbusse, Bring- und Abholdienste oder Verhandlungen mit dem regionalen ÖPNV. Auch wenn es bereits eine Vielzahl von Modellen und Beispielen gibt, die sich in der einen oder anderen Kommune bewährt haben, so sind in jeder Kommune aufs Neue Fragen zu klären zur Finanzierung, zur Organisation, zur Anmeldung etc. Diese Fragen sind aber entscheidend, wenn es um Fortschritte bei zielgruppengerechten Angeboten bzw. die Ermöglichung der Teilnahme von älteren Menschen an gesundheitsförderlichen Angeboten geht.

Die Verfügbarkeit von gut ausgestatteten Räumlichkeiten für Angebote der Gesundheitsförderung ist vielfach auch eine zentrale Herausforderung für Akteurinnen und Akteure bzw. Steuerungsgruppen. Dazu gehören z. B. Bälle, Tücher oder Bänder für leichte Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, der Koordination oder Kraft, die oftmals nur in Sportvereinen vorhanden sind, aber nicht in Treffpunkten für ältere Menschen.



Die Verbesserung der Infrastruktur im Hinblick auf Barrierefreiheit ist eine zentrale Aufgabe der kommunalen Verkehrsplanung und der Träger der Seniorenarbeit. Gleichmaßen wurden von den Steuerungsgruppen im ländlichen Raum die Themen Leistungsfähigkeit der digitalen Netze, sinnvolle Ausstattung mit Geräten für die Nutzung digitaler Angebote sowie digitale Möglichkeiten zur Verbesserung und Erleichterung der Seniorenarbeit oder Angebote zur Weiterbildung im Bereich Digitalisierung auch für die Akteurinnen und Akteure erörtert. Gerade in der ersten Phase des Lockdowns wurden die großen Unterschiede bezüglich der Ausstattung mit digitalen Geräten von Trägern sowie Akteurinnen und Akteuren in der Seniorenarbeit und ihrer Fähigkeit zur Nutzung digitaler Kommunikationswege deutlich. In diesem Zusammenhang stellte sich ebenso die zentrale Frage der Finanzierung von Angeboten .

➔ **Nachhaltige Strukturen für eine dauerhafte Verbesserung der Gesundheitsförderung etablieren**

Der Frage, auf welche Weise Akteurinnen und Akteure in der kommunalen Seniorenarbeit die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ und ihre diesbezüglichen Vorstellungen und Erwartungen mit fachlicher Unterstützung des BAGSO-Im Alter IN FORM-Projektes erreichen und voranbringen konnten, widmet sich dieses Kapitel.

Mit der Unterzeichnung einer schriftlichen Vereinbarung zwischen der BAGSO und der politischen Vertretung der interessierten Kommune hatten sich die Initiatoren verpflichtet, auf der Basis des BAGSO-Im Alter IN FORM-Konzeptes einen partizipativen Prozess in folgenden Schritten zu durchlaufen und mitzugestalten:

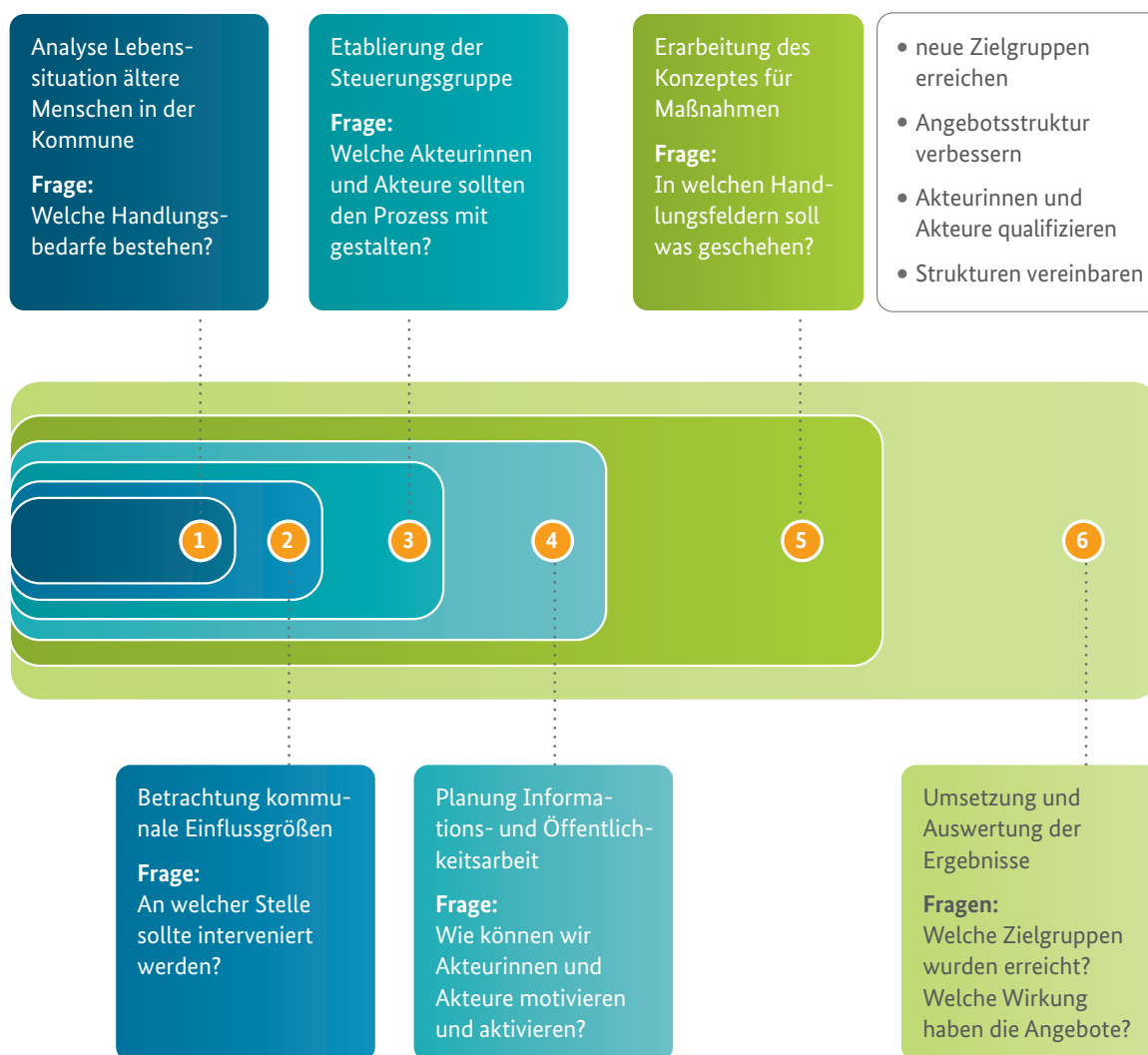
1. Situationsanalyse zur Ermittlung der Handlungsbedarfe in verschiedenen Aufgabenbereichen bzw. Handlungsfeldern
2. Etablierung einer Steuerungsgruppe zur Sicherung der partizipativen und nachhaltigen Gestaltung der Gesundheitsförderung älterer Menschen
3. Entwicklung einer Strategie zur Informations- und Öffentlichkeitsarbeit, um Akteurinnen und Akteure, Mitgestalterinnen und Mitgestalter und Zielgruppen anzusprechen, zu informieren und zu aktivieren
4. Umsetzung einer Werkstattveranstaltung zur Analyse der Stärken und Schwächen der aktuellen Seniorenarbeit im Hinblick auf die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen in der Kommune
5. Fachliche Weiterbildung der Akteurinnen und Akteure bezüglich der Zusammenhänge einer gesunden Lebensführung, der Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, der Gestaltung von Angeboten zur ausgewogenen Ernährung sowie mehr Bewegung für verschiedene Zielgruppen älterer Menschen
6. Durchführung einer zweiten Arbeitstagung / Werkstattveranstaltung zur Erarbeitung eines Zielkatalogs, bezogen auf die festgestellten vorrangigen Handlungsbedarfe, sowie zur Planung der Arbeitsschritte und Maßnahmen für die Verbesserung von Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen
7. Phase der Umsetzung der Arbeitsabläufe und Maßnahmen als Interventionen zur Förderung einer gesunden Lebensweise älterer Menschen

## 4. Neuausrichtung einer gemeinsamen Seniorenarbeit

8. Abschließende Bewertung der Maßnahmen im Sinne der Zielsetzungen und bezogen auf die Wirkungen für die vorgesehenen Zielgruppen.

Die fachliche Begleitung der Akteurinnen und Akteure durch Information, Weiterbildung, Beratung sowie Moderation von Veranstaltungen durch die Fachberaterinnen des Im Alter IN FORM-Projektes folgte allen o.g. Schritten. Die detaillierte Beschreibung der einzelnen Arbeitsschritte sind den Im Alter IN FORM-Qualitätsbausteinen<sup>18</sup> zu entnehmen. Im Folgenden werden die Erfahrungen und Erkenntnisse aus den durchgeführten Prozessen dargestellt.

**Abb. 3: Phasen zur Verbesserung von Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen**



18 Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine. Wohlbefinden und Lebensqualität älterer Menschen fördern – aber wie? Qualitätsbaustein 6 – Systematische Vorgehensweise; <https://im-alter-inform.de/qualitaetsbausteine/6-systematische-vorgehensweise>

➔ **Das Im Alter IN FORM-Konzept hat sich in den Pilotkommunen als universelles Modell zur Neuausrichtung der Seniorenarbeit auf die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ bewährt**

Die Ergebnisbewertung der externen Evaluierung belegt, dass sich das Im Alter IN FORM-Konzept in allen untersuchten Kommunen bzw. Regionen als universelles Modell bewährt hat, es ist unter sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen anwendbar und in Abhängigkeit von konkreten Konstellationen modifizierbar.<sup>19</sup>

### 4.1 Situationsanalyse zur Ermittlung der Handlungsbedarfe in verschiedenen Aufgabenbereichen bzw. Handlungsfeldern

Es hat sich im Rahmen des Im Alter IN FORM-Projektes gezeigt, dass dieser erste Schritt zur Ermittlung der Handlungsbedarfe in verschiedenen Aufgabenbereichen bzw. Handlungsfeldern in der Startphase des partizipativen Prozesses zur Verbesserung der Gesundheitsförderung sehr bedeutsam ist für einen erfolgreichen Verlauf. Zu Beginn des Prozesses sollten die Initiatorinnen und Initiatoren möglichst gemeinsam mit einigen wirkungsmächtigen Akteurinnen und Akteuren der Seniorenarbeit die Daten und Fakten zu den Lebenssituationen älterer Menschen und die absehbaren gesellschaftlichen Entwicklungen betrachten, die für die Ermittlung der konkreten Handlungsbedarfe im Bereich der Förderung der Gesundheit älterer Menschen unerlässlich sind. (Siehe Im Alter IN FORM-Qualitätsbaustein 4)

➔ **Für einen erfolgreichen Verlauf des partizipativen Prozesses zur Verbesserung der Gesundheitsförderung ist die Ermittlung der konkreten Handlungsbedarfe in der Startphase des Prozesses unerlässlich.**

Gleichermaßen sollten sie sich über die o.g. kommunalen Rahmenbedingungen und die Ausgangssituation für die kommunale Seniorenarbeit Klarheit verschaffen.

Die Bewertung der Ausgangssituation, d.h. der Frage, ob in einer Kommune bereits gute Voraussetzungen für die Seniorenarbeit bestehen, sollte sich an folgenden Kriterien orientieren:

- Sind funktionierende Strukturen für die Zusammenarbeit aller Träger bzw. Verantwortlichen sowie Akteurinnen und Akteure gegeben?
- Gibt es eine zuständige Fachkraft in der Kommunalverwaltung, die als Koordinatorin oder Koordinator bzw. Kümmerin oder Kümmerer die Seniorarbeit federführend unterstützt und ausreichend Arbeitskapazitäten verfügbar hat?

<sup>19</sup> SÖSTRA, Evaluierungsbericht Im Alter IN FORM-Projekt 2018-2021

## 4. Neuausrichtung einer gemeinsamen Seniorenarbeit

- Wurde ein seniorenpolitisches Konzept oder wurden Leitlinien für die Seniorenarbeit erarbeitet und ist somit die kommunalpolitische Ausrichtung der Arbeit für ältere Menschen vorgegeben und eine breite Unterstützung der Seniorenarbeit gewährleistet?

Sind diese Kriterien erfüllt sowie die anderen o. g. Rahmenbedingungen und absehbaren Entwicklungen positiv zu bewerten, kann als zweiter Schritt – sofern noch nicht vorhanden – die Etablierung einer Steuerungsgruppe oder einer Fokusgruppe eingeleitet werden.

Dabei entscheiden die Initiatorinnen und Initiatoren selbst, ob die Situationsanalyse zur Ermittlung von Handlungsbedarfen bereits vor Beginn der Etablierung einer Steuerungsgruppe vorgenommen wird, um mit den erhobenen Daten zunächst eine konkrete Diskussionsgrundlage zu schaffen und daraus Argumente für die gemeinsame Vorgehensweise ableiten zu können.

Insbesondere bei bestehenden Strukturen für die Zusammenarbeit kann es sinnvoll sein, gemeinsam Daten zu recherchieren bzw. einzuordnen, zum Beispiel im Sinne der folgenden Fragen:

- Haben wir bei unseren Diskussionen und unserer aktuellen Arbeit auch alle Zielgruppen im Blick und sind uns die Herausforderungen für die Gestaltung der Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen alle bewusst? Kennen wir die Bedarfe dieser Zielgruppen tatsächlich, wie sehen sie aus?
- Wie sieht die Entwicklung in den nächsten Jahren bzw. in der nächsten Dekade aus? Was müssen wir für die Gestaltung unserer Seniorenarbeit daraus ableiten?

Mittels der recherchierten Daten können auch gegenüber Entscheidungsträgern und/oder -gremien in der Kommune gute Argumente abgeleitet werden, um das Vorhaben zur Verbesserung der Gesundheitsförderung zu untermauern. Dies ist ggf. auch hilfreich bei der Ansprache von Trägern oder potenziellen Mitgliedern der Steuerungsgruppe.

Im Rahmen des Im Alter IN FORM-Projektes wurde festgestellt, dass nur wenigen Initiatorinnen und Initiatoren die zur Situationsanalyse benötigten Daten z.B. aus vorhergehenden Sozialraumanalysen oder seniorenpolitischen Konzepten zur Verfügung standen. Überwiegend wurden die benötigten Daten erst im Rahmen des begleiteten Prozesses kurzfristig ermittelt bzw. von den zuständigen kommunalen Fachbereichen zur Verfügung gestellt. Für die Mitglieder der Steuerungsgruppen war es oft eine wertvolle Erkenntnis, dass die Analyse der Daten über die Lebenssituationen älterer Menschen in ihrer Kommune systematische Schlussfolgerungen zu den Handlungsbedarfen zulassen. Die Diskussion der Daten führte zum intensiven Informations- und Erfahrungsaustausch der Akteurinnen und Akteure aus der Seniorenarbeit. Im Ergebnis erhielten die Akteurinnen und Akteure ein weitreichendes Verständnis über die vielfältigen Lebenssituationen und die sich daraus ergebenden Bedarfe der älteren Menschen in der Kommune, die für die Verbesserung der Gesundheitsförderung essenziell sind.

Bei den Diskussionen war die Im Alter IN FORM-Pyramide, die wesentliche Aspekte zu den heterogenen Gruppen von älteren Menschen verdeutlicht, sehr hilfreich.

### 4.2 Bildung von Strukturen – Etablierung der Steuerungsgruppen

In Kommunen, in denen zu Beginn des Prozesses noch kein Netzwerk oder ein Gremium für die Zusammenarbeit der Träger sowie wichtiger Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit bestand, wurde mit den jeweiligen Initiatorinnen und Initiatoren vor Ort anhand der Im Alter IN FORM-Pyramide und einer Liste mit möglichen Trägern und wichtigen Partnern der Gesundheitsförderung<sup>20</sup> beraten, welche Vertreterinnen und Vertreter der Träger, der politischen Gremien oder aus der Verwaltung zur Mitwirkung in der Steuerungsgruppe eingeladen werden sollten. Die Entscheidungen wurden stets von den verantwortlichen Personen ggf. in Abstimmung mit den Vorsitzenden des Seniorenbeirats getroffen. In einigen Kommunen wurde von der Kümmerin oder dem Kümmerer in Auftaktveranstaltungen zur Mitwirkung eingeladen und Akteurinnen und Akteure konnten sich melden.

Die Anzahl der Mitglieder in den Steuerungsgruppen schwankte erheblich. Dies lag nicht allein an der Größe der jeweiligen Kommune, sondern beruhte auch auf strategischen Überlegungen. So wurden in einer Kommune Vertreterinnen und Vertreter von allen Trägern, Organisationen und Institutionen, die Angebote für verschiedene Zielgruppen durchführen, eingeladen, in der Steuerungsgruppe mitzuarbeiten. Die Zielsetzung war, in der Kommune erstmalig „alle an einen Tisch zu bekommen“ und niemanden auszuschließen. Dabei wurden auch Organisationen und Träger angesprochen, die nicht speziell auf die Zielgruppe der älteren Menschen fokussiert sind, z. B. die Familienbildungsstätte. Ziel war es, zunächst alle Teilnehmenden miteinander bekannt zu machen, ihre Aufgaben und Angebote kennenzulernen und mögliche Befindlichkeiten auszuräumen. Anfängliche Skepsis bestand zum Beispiel in der Sorge, eigene Pfründe mit anderen teilen zu müssen, durch Konkurrenzangebote Teilnehmende zu verlieren oder den erworbenen Stellenwert in der Kommune infrage zu stellen. In den fortgeführten Diskussionen wurden sinnvolle Möglichkeiten der Zusammenarbeit offenkundig. So bestand ein gemeinsames Interesse an einer koordinierten Öffentlichkeitsarbeit, um Angebote stärker publik zu machen und neue Zielgruppen für bestehende Angebote,

➔ **Mit der Etablierung von Steuerungsgruppen wurden in allen Pilotkommunen Strukturen für die effektive und kooperative Zusammenarbeit zur Gestaltung der Seniorenarbeit geschaffen.**

<sup>20</sup> BAGSO, Im Alter IN FORM, Checkliste Lenkungsgruppe:  
[https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/9\\_Qualitaetsbausteine/PDFs/Checkliste\\_Teilnehmerauswahl\\_Lenkungsgruppe.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/9_Qualitaetsbausteine/PDFs/Checkliste_Teilnehmerauswahl_Lenkungsgruppe.pdf)

wie z.B. Mittagstische, anzusprechen. Dazu wurden neue Wege der Kooperation erarbeitet und gemeinsam umgesetzt. Dies führte zu einer sehr offenen und vorbehaltlosen Zusammenarbeit zur Verbesserung der Angebote zur Gesundheitsförderung aller Generationen.

**Abb. 4: Handlungsfelder in Pilotkommunen**

**Wohlbefinden und Lebensqualität älterer Menschen fördern**



Die Erfahrungen in allen begleiteten Pilotkommunen zeigen, dass vielen Mitgliedern der Steuerungsgruppen durch die fachliche Begleitung des Im Alter IN FORM-Projektes die Bedeutung und fachlichen Zusammenhänge sowie Handlungsmöglichkeiten für die Gesundheitsförderung älterer Menschen erstmals bewusst geworden sind.

Es wurde erkannt und bald sehr wertgeschätzt, dass der gemeinsame Informations- und Erfahrungsaustausch für alle eine Bereicherung darstellt, dass er tatsächlich zur Transparenz, zum Abbau von Vorbehalten beiträgt und große Handlungsspielräume für alle zum Wohle für ältere Menschen ermöglicht. Ein weiteres wichtiges Ergebnis der Zusammenarbeit in der Steuerungsgruppe war, ergänzend zu den wertvollen fachlichen Informationen, die Erfahrung der Mitglieder, dass die professionelle Moderation der Sitzungen durch die Kümmerin bzw. den Kümmerer,



## 4. Neuausrichtung einer gemeinsamen Seniorenarbeit

unterstützt durch die Im Alter IN FORM-Fachreferentin, die Vorlage von Tagesordnungspunkten, gemeinsamen Zielvereinbarungen und Abstimmungen in begrenzten Zeiträumen zu guten Ergebnissen führten.

Die kontinuierliche Dokumentation aller Tagesordnungspunkte und Vereinbarungen ermöglichte es Diskussionen nachzuvollziehen, auch wenn man mal nicht an einer Besprechung teilnehmen konnte.

Ein kritisches, aber erklärbares Ergebnis hinsichtlich der Arbeit der Steuerungsgruppen wurde durch die Evaluierung offengelegt. Aufgrund der begrenzten Laufzeit des Im Alter IN FORM-Projektes bis Ende Juni 2021 konzentrierten sich in allen Im Alter IN FORM-Pilotkommunen die Diskussionen und Planungen der Steuerungsgruppen ausschließlich auf die aktuelle Situation in der Kommune und die kurzfristig erreichbaren Möglichkeiten zur Verbesserung der Gesundheitsförderung. Die Diskussion über die absehbaren Folgen des demografischen Wandels bis 2030 und ggf. darüber hinaus und ihre gesellschaftspolitischen Auswirkungen für die kommunale Seniorenarbeit im Sinne der „Dekade des gesunden Älterwerdens 2020-2030“ der Weltgesundheitsorganisation wurde aus folgenden Gründen noch nicht geführt:

- Die vorrangige Zielsetzung im Projektzeitraum war es, die Akteurinnen und Akteure an das Thema Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen heranzuführen und gemeinsam erste Ziele für die Verbesserung von Angeboten vor allem in den Bereichen gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu erarbeiten und umzusetzen.
- Der aktuelle Handlungsbedarf ist in allen Pilotkommunen so hoch, dass es nicht möglich und sinnvoll war, bereits weitreichende Planungen anzugehen.
- Die Mitglieder von Seniorenbeiräten sind für einen bestimmten Zeitraum gewählt oder von Seiten der politischen Führung berufen. Für sie stehen daher aktuell notwendige Veränderungen bzw. Verbesserungen im Vordergrund, die im begrenzten Zeitraum ihrer Wahlperiode auch als Erfolge ihrer Tätigkeit vermittelt werden können.
- Auf politischer Ebene stehen ebenfalls durch die vorgegebenen Wahlperioden der Gemeinderäte bzw. der Amtszeit der Bürgermeisterin oder des Bürgermeisters aktuelle kommunalpolitische Ziele im Vordergrund, um vorzeigbare Ergebnisse präsentieren zu können.

Aus Sicht der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM werden die Leistungen der Steuerungsgruppen der Im Alter IN FORM-Kommunen wie folgt eingeordnet:

- In allen Kommunen wurden für die Gestaltung der Seniorenarbeit Strukturen geschaffen, die bereits eine große Veränderung mit einem hohen Mehrgehalt im Hinblick auf die effektive und kooperative Zusammenarbeit auf kommunaler Ebene bedeuten.
- Die systematische und professionelle Vorgehensweise entsprechend des Im Alter IN FORM-Konzeptes bedeutete für viele Akteurinnen und Akteure eine neue Erfahrung, die für sie mit einer intensiven Weiterbildung bezüglich vieler fachlicher Informationen, Erkenntnisse und Zusammenhänge verbunden war.
- Ebenso war es zunächst wichtig, die Mitglieder der Steuerungsgruppen bei allen neuen Arbeitsschritten im Prozess mitzunehmen. Dabei lag der Fokus weitestgehend auf den festgestellten Handlungsbedarfen der ihnen bekannten Zielgruppen. Die zusätzliche Einbindung der Handlungserfordernisse für die älteren Menschen in vulnerablen Lebenssituationen hätte im ersten Prozess eine weitere herausfordernde Aufgabe dargestellt. Alle diese Aspekte sollten in den Phasen der Verstetigung nach und nach diskutiert und Lösungen vorgebracht werden.

Vor diesen Hintergründen wurden von den Steuerungsgruppen in allen Kommunen erstmals vordringliche, aktuelle Handlungsbedarfe für die Verbesserung des Wohlbefindens älterer Menschen ermittelt und entsprechende realistische Zielsetzungen für sinnvolle Maßnahmen entwickelt.

Eine weiterführende Informations- und Bildungsarbeit im Hinblick auf mittelfristige gesellschaftspolitische Entwicklungen und ihre Folgen, wie zum Beispiel die demografischen Entwicklungen bis 2030, stärkere Individualisierung, Verbreitung der Digitalisierung, die auch eine große Relevanz für die Seniorenarbeit haben werden, wurde in der vorgegebenen Projektlaufzeit aus o.g. Gründen nicht für sinnvoll erachtet.

### 4.3 Informations- und Öffentlichkeitsarbeit fördern Verständnis

In den Pilotkommunen wurden je nach Ausgangssituation und je nach Zielsetzungen der Initiatorinnen und Initiatoren bzw. der Steuerungsgruppen unterschiedliche Strategien für die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit gewählt. Das Instrument einer Auftakttagung wurde in verschiedenen Pilotkommunen als Einstieg oder nach der Gründung der Steuerungsgruppe erfolgreich genutzt, um Akteurinnen und Akteure über die Idee und Ziele der Gesundheitsförderung älterer Menschen zu informieren und sie zu motivieren, den Prozess vor Ort mitzugestalten, sei es als Mitglied der Steuerungsgruppe, in den Werkstattveranstaltungen oder bei der Umsetzung verbesserter Angebote. Dabei haben neben den Mitgliedern der Steuerungsgruppen und der Im Alter IN FORM-Fachreferentinnen auch Landräte, Bürgermeisterinnen und Bürgermeister, Expertinnen und Experten der Gerontologie aus regionalen Kliniken sowie der Vorsitzende der BAGSO mitgewirkt.

In allen Pilotkommunen wurde eine mehr oder weniger intensive Pressearbeit geleistet. Oftmals wurde über die Aktivitäten und Sitzungen der Steuerungsgruppe regelmäßig in der Presse berichtet.

Dabei bestimmte das Engagement und die Arbeitskapazität der Kümmerin / des Kümmerers bzw. ihre Beziehungen zur lokalen Presse den Umfang der Berichterstattung. Seitens des Im Alter IN FORM-Projektes wurde die Pressearbeit mit Musterpressemeldungen zu den verschiedenen Prozessabschnitten unterstützt. Wichtig für die geplanten Werkstattveranstaltungen und die Weiterbildungsmaßnahmen waren darüber hinaus die persönliche Ansprache von Akteurinnen und Akteuren durch die Mitglieder der Steuerungsgruppen, d. h. die Mund-zu-Mund-Propaganda, und/oder schriftliche persönliche Einladungen an Akteurinnen und Akteure.

➔ **Um über die Ziele der Gesundheitsförderung älterer Menschen zu informieren, haben die Im Alter IN FORM-Pilotkommunen intensive Pressearbeit geleistet. Oftmals wurde über die Aktivitäten und Sitzungen der Steuerungsgruppe regelmäßig in der lokalen Presse berichtet.**

#### 4.4 Werkstattveranstaltungen führen zur Entwicklung von Konzepten

➔ Bei Werkstattveranstaltungen haben Akteurinnen und Akteure der kommunalen Seniorenarbeit gemeinsam die Stärken und Schwächen der vorhandenen Angebote für ältere Menschen ermittelt und Konzepte für die Neuausrichtung der Seniorenarbeit entwickelt.

In den Werkstattveranstaltungen sollten so viele Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit eingebunden werden wie möglich, um ihre Erfahrungen bezüglich der Zielgruppen und Qualität der Angebote in die Stärken- und Schwächenanalyse mit berücksichtigen zu können und vor allem, um sie an der Gestaltung der Neuausrichtung der Seniorenarbeit zu beteiligen. Die Werkstattveranstaltungen haben in sehr verschiedenen Formaten mit unterschiedlicher Dauer je nach den Gewohnheiten für Zusammenkünfte von Akteurinnen und Akteure sowohl ganztags, halbtags oder abends stattgefunden. Aufgrund unterschiedlicher Starttermine und kommunaler Gegebenheiten konnte nur die Hälfte der Steuerungsgruppen bis zur Corona-Pandemie die sechs Arbeitsschritte des Im Alter IN FORM-Konzepts komplett umsetzen und ein Konzept für die Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen erarbeiten und der im Alter IN FORM-Geschäftsstelle einreichen. In den übrigen Pilotkommunen wurden die ersten Werkstattveranstaltungen zur Ermittlung der Stärken und Schwächen der Angebote für ältere Menschen zum Teil bereits durchgeführt. (Konzept zur Gestaltung von Werkstattveranstaltungen siehe Qualitätsbaustein 10)

Alle vorliegenden Konzepte aus den Im Alter IN FORM-Pilotkommunen wurden in die externe Evaluierung mit einbezogen.

In den Konzepten werden die Handlungsbedarfe dargelegt und daraus allgemeine Zielsetzungen abgeleitet. Darüber hinaus werden aber auch sehr konkrete Ziele formuliert und mit spezifischen Maßnahmen und Verantwortlichkeiten konkretisiert.

Die allgemeinen Ziele beziehen sich beispielsweise auf die bedarfsgerechte Gestaltung des demografischen Wandels, meist auf die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ und schließen ausdrücklich die drei Kernbereiche, Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe, mit ein. Diese Ziele sind oftmals verknüpft mit Mobilitätszielen, da ohne die Sicherung der Mobilität die Angebote von älteren Menschen nicht erreicht werden können. In den städtisch geprägten Pilotkommunen wurde oftmals die Zielsetzung der quartiersbezogenen Verbesserung der Angebote vereinbart.

Andere übergeordnete Ziele, wie die Verbesserung der Digitalisierung, Förderung des Zusammenwachsens von eingegliederten Gemeinden, der generationen-übergreifenden Zusammenarbeit oder die Gewinnung neuer Akteurinnen und Akteure wurden in verschiedenen Konzepten vereinbart. Dies zeigt deutlich, dass mit der gemeinsamen Zielsetzung der Verbesserung der Angebote zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen auch andere wichtige kommunale Ziele verknüpft sind, bzw. dass Ziele in dem Handlungsfeld Gesundheitsförderung oftmals ohne Fortschritte in anderen Handlungsfeldern nur schwer oder nicht umsetzbar sind.

Die Konzepte beinhalteten darüber hinaus eine beachtliche Vielzahl von Einzelmaßnahmen, die konkret umgesetzt werden sollten, jedoch aufgrund der Corona-Pandemie noch nicht realisiert wurden. Neben neuen Angeboten werden auch die Verbesserung des Altersbildes, Weiterbildungsangebote zum Thema gesunde Lebensstile, die Verbesserung des Informationsflusses zwischen Akteurinnen und Akteuren und zu den Zielgruppen sowie viele weitere Detailziele angestrebt.

Die Erarbeitung der Konzepte wurde von den Befragten während der Fallstudien als wichtiger Meilenstein bezeichnet. Die Vereinbarung klarer Zielstellungen, die Identifikation von spezifischen Zielgruppen und die Ableitung von Maßnahmen mit Benennung von Verantwortlichen ist ein deutlicher Erfolg der Prozesse, auch wenn aufgrund der Corona-Pandemie die Umsetzungen nur teilweise begonnen werden konnten. Dass Konzepte grundsätzlich flexibel sein müssen, um auf aktuelle dringende Bedarfe auf kommunaler Ebene unverzüglich reagieren zu können, hat die Corona-Pandemie gezeigt.

➔ **Die Konzepte zur Neugestaltung der Seniorenarbeit in den Im Alter IN FORM-Kommunen schließen ausdrücklich die Förderung einer gesunden Ernährung, ausreichender Bewegung und der sozialen Teilhabe älterer Menschen mit ein.**

#### 4.5 Fachliche Weiterbildung von Akteurinnen und Akteuren sichert Qualität

➔ Die fachliche Weiterbildung von Akteurinnen und Akteuren der Seniorenarbeit sichert die Qualität der gesundheitsförderlichen Angebote für ältere Menschen.

Die fachliche Weiterbildung von Akteurinnen und Akteuren ist unabdingbar für die Umsetzung gesundheitsförderlicher Angebote. So können sie zum Themenbereich Mittagstische wertvolle Kenntnisse erwerben, um leckere und nährstoffreiche Gerichte anzubieten. Es ist auch von Bedeutung, mit ihnen die Zusammenhänge gesunder Lebensweisen im Hinblick auf die Erhaltung der Selbstständigkeit älterer Menschen zu erarbeiten. Wenn sie verstehen, warum Änderungen bei bestehenden Angeboten sinnvoll sind und warum auch ältere Menschen in kritischen Lebenssituationen motiviert werden sollten an Angeboten teilzunehmen, setzen sie sich engagiert ein und bringen auch mit eigenen Ideen neue Impulse in die Seniorenarbeit ein.

Akteurinnen und Akteure zu motivieren, an attraktiven und teilnehmerorientierten Weiterbildungsangeboten teilzunehmen, die sie befähigen eigenständig Empfehlungen zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung in ihre Veranstaltungen einzuführen, ist daher eine wichtige Aufgabe im Rahmen des Im Alter IN FORM-Konzeptes. Dies fördert auch ihre Gesundheitskompetenz und ihr Bewusstsein für die Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen. Die Evaluierung der Weiterbildungsschulungen im Rahmen des Im Alter IN FORM-Projektes zeigte, dass die Teilnehmenden diese Schulungen als persönliche Bereicherung und sehr wichtig für ihr Aufgabenfeld in der Seniorenarbeit bewerteten.

#### 4.6 Evaluierungen dienen ständigen Verbesserungen

Der siebte Schritt des Im Alter IN Form-Konzeptes, die Bewertung der Ergebnisse bzw. Feststellung der Wirkungen von Maßnahmen, konnte aus den oben aufgezeigten Gründen – Einschränkungen durch die Pandemie – in keiner Pilotkommune im Berichtszeitraum erfolgen.

Entsprechende Erkenntnisse der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bezüglich der Bewertung von Maßnahmen auf kommunaler Ebene liegen daher nicht vor. Die Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine geben für diese Phase Anregungen und stellen beispielhaft einige Instrumente zur Bewertung von Maßnahmen vor.<sup>21</sup>

21 Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine, Qualitätsbaustein 13 – Erfolge messen, Maßnahmen bewerten; <https://im-alter-inform.de/qualitaetsbausteine/13-erfolg-messen-massnahmen-bewerten>

# 5.

## Grundlegende Fortschritte in Im Alter IN FORM-Pilotkommunen

Die Erkenntnisse aus der Prozessevaluierung zeigen, dass die Akteurinnen und Akteure in den Im Alter IN FORM-Kommunen trotz der Verzögerungen durch die Corona-Pandemie grundlegende Fortschritte in ihrer Seniorenarbeit erreichen konnten.

- Die Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen hat in den Kommunen über den partizipativen Prozess einen hohen Stellenwert erhalten, nicht nur bei den Akteurinnen und Akteuren selbst, sondern auch auf der politischen Ebene und in der Öffentlichkeit. Dies wird auch dadurch deutlich, dass alle Steuerungsgruppen die Gesundheitsförderung entsprechend dem Handlungsfeld der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ in ihrer kommunalen Seniorenarbeit verankert haben.
- Die Bedeutung und Ausrichtung dieser Angebote im Hinblick auf die Förderung der Gesundheit hat zu einer deutlichen Aufwertung ihrer Arbeit geführt.
- Den Akteurinnen und Akteuren ist die hohe Bedeutung einer leckeren und gesunden Ernährung älterer Menschen und der Bewegung für die Erhaltung der Gesundheit und Förderung des Wohlbefindens sehr bewusst geworden. Sie haben erkannt, dass eine gesunde Ernährung mit leckeren Mahlzeiten für ältere Menschen im Alltag umgesetzt werden kann. Sie haben Vorbehalte und falsche Annahmen abgebaut und sind wichtige Botschafter für gesunde Mittagstischangebote und Bewegungsmöglichkeiten für ältere Menschen.
- Gleichermaßen haben die Akteurinnen und Akteure neue Handlungsspielräume für ältere Menschen erkannt. Dazu gehört unter anderem, dass Angebote wie Mittagstische oder Veranstaltungen zur Förderung der sozialen Teilhabe nun ergänzend mit Bewegungsangeboten zur Förderung der Gesundheit verknüpft werden.
- Es wurde erkannt, dass das Thema Gesundheitsförderung auch die Chance bietet, Träger sowie Akteurinnen und Akteure zusammenzuführen. Damit wird eine neue Dimension des kommunalen Zusammenhalts gefördert, bis hin zu ersten Schritten für das Zusammenwachsen von Ortsteilen.
- Es wurden gemeinsam Strukturen für eine kooperative Zusammenarbeit geschaffen, die unter der Federführung einer Kümmerin / eines Kümmerers zu Fortschritten in der Gesundheitsförderung älterer Menschen in ihrer Kommune geführt hat.

➔ **Die Gesundheitsförderung älterer Menschen hat in den Kommunen einen hohen Stellenwert erhalten**

- Die älteren Menschen werden von den Akteurinnen und Akteuren nun auch in ihrer Heterogenität wahrgenommen. Sie sind sensibilisiert für die besonderen Bedarfe von älteren Menschen in kritischen Lebenssituationen, d. h. älterer Menschen in Armut, Einsamkeit oder mit körperlichen, psychischen oder kognitiven Einschränkungen.
- Akteurinnen und Akteure haben durch die Weiterbildungsmaßnahmen im Rahmen des Prozesses umfassendes fachliches Wissen erworben. Sie wurden sensibilisiert, aktiviert und zur Ideenentwicklung motiviert. Alle bewiesen ihre hohe Veränderungsbereitschaft zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen.
- Im Verlauf des gemeinsamen Prozesses zur Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen haben die Akteurinnen und Akteure eine umfassende Reflexion der eigenen Arbeit vorgenommen und erkannt, dass die eigene und gemeinsame Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene viel genauer durchleuchtet und viel zielgerichteter gestaltet werden sollte. Dies erforderte von ihnen das Infragestellen der eigenen Arbeit und eine starke Bewusstseinsbildung sowie deutliche Verhaltensänderungen. Diese individuellen Erkenntnisse der Akteurinnen und Akteure und die daraus abgeleiteten gemeinsamen neuen Planungen und Maßnahmen können als großartiger Erfolg aller Mitwirkenden angesehen werden.
- Das BAGSO-Im Alter IN FORM-Projekt hat dazu beigetragen, dass die Lebenssituation der älteren Menschen insgesamt verstärkt in das Blickfeld von Politik, Verwaltung und anderen Akteurinnen und Akteuren der Seniorenarbeit gerückt ist.



# 6.

## Gestaltung der Gesundheitsförderung älterer Menschen heute und in Zukunft

So bald als möglich sollten nach Aufhebung der Einschränkungen infolge der Corona-Pandemie die geplanten Arbeitsschritte bis zur Fertigstellung der Konzepte wieder aufgenommen werden bzw. die vorliegenden Konzepte umgesetzt werden. Die Evaluierung des Prozesses und der Ergebnisse sollten, fachlich durch die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM begleitet, sehr gründlich von allen Steuerungsgruppen vorgenommen werden und an alle Akteure in der Kommune kommuniziert werden.

Die beteiligten Akteurinnen und Akteure haben viele neue Informationen verarbeitet und genutzt. Dies erforderte von ihnen auch persönliche Meinungen und Ansichten zu revidieren, neue Positionen einzunehmen und eigenes Verhalten zu überdenken und zu verändern. Bei der Komplexität der Anforderungen und der Vielfalt an Aspekten der gemeinsamen Gestaltung der Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene ist es verständlich, dass für die Neuausrichtung der Seniorenarbeit im Sinne der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ zunächst die ihnen bekannten Zielgruppen älterer Menschen in den Blick genommen wurden. Zu ihnen haben sie problemlos Zugang, hier wissen sie, wen sie vor sich haben, wie man sie ansprechen und motivieren kann. Erst auf der Basis erlebter Erfolge mit neuen gesundheitsförderlichen Maßnahmen bei den bekannten Zielgruppen können sie motiviert werden, neue schwer erreichbare Zielgruppen älterer Menschen zu aktivieren. Die Mitglieder der Steuerungsgruppe sollten anschließend, soweit noch nicht geschehen, die Handlungsbedarfe für ältere Menschen in besonderen Lebenssituationen ermitteln. Dazu gehört, sich mit deren Lebenssituationen, Befindlichkeiten und möglichen Hemmnissen für die Teilnahme an Angeboten auseinanderzusetzen.

Auf dieser Basis können auch wieder im Rahmen eines partizipativen Prozesses Ideen für ggf. erstmalig niedrigschwellige Angebote konzipiert und implementiert werden und zum anderen die Entwicklung von neuen Strategien zur Information, Ansprache und Aktivierung dieser nicht einfach zu erreichenden Zielgruppen älterer Menschen unter Einbeziehung von Schlüsselpersonen erarbeitet werden. Diese zusätzlichen Anforderungen im Rahmen der Gesundheitsförderung älterer Menschen lassen sich von den Akteurinnen und Akteuren in einer weiteren Phase der Zusammenarbeit mit den entsprechenden Erfahrungen aus der erfolgreichen Umsetzung der ersten Maßnahmen souveräner und zuversichtlicher meistern.

➔ **Kommunen stehen bei der Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen vor großen Herausforderungen.**

➔ **Schwer erreichbare Zielgruppen aktivieren – Angebote der Gesundheitsförderung niedrigschwellig gestalten**

Die Frage der Nachhaltigkeit der Prozesse zur ständigen Verbesserung und Weiterentwicklung der Angebote und Dienste entsprechend den gesellschaftlichen und kommunalen Entwicklungen und den sich daraus ergebenden veränderten Handlungsbedarfen konnte im Rahmen des Projektzeitraumes noch nicht mit den Mitgliedern der Steuerungsgruppen thematisiert werden. Der Fokus des Im Alter IN FORM-Projektes bei der Zusammenarbeit mit den Im Alter IN FORM-Pilotkommunen lag, wie oben dargestellt, auf der Etablierung von Strukturen unter Federführung einer Kümmerin / eines Kümmerers für die Zusammenarbeit der Akteurinnen und Akteure sowie der Erarbeitung und Umsetzung von Konzepten für die Gestaltung der Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene.

➔ **Veränderungen und Chancen für die Gesundheitsförderung durch die Digitalisierung erkennen**

In der Phase der Umsetzung, vor allem im Rahmen der Evaluierung des Prozesses und der Maßnahmen, muss die Diskussion über die Frage der Nachhaltigkeit geführt werden. Dabei sollten nicht nur die vorliegenden Daten zu den Lebenssituationen der älteren Menschen und die Erkenntnisse bezüglich der absehbaren Veränderungen bei den Einflussgrößen auf kommunaler Ebene berücksichtigt werden, sondern beispielsweise auch

- die dringenden Handlungsbedarfe für die Einbindung von älteren Menschen mit Demenz in Angebote der Gesundheitsförderung
- die Gestaltung der Gesundheitsförderung für Menschen mit Migrationshintergrund
- Veränderungen und Chancen für die Gesundheitsförderung durch die Digitalisierung
- die Bedeutung der zunehmenden Individualisierung für die Gesundheitsförderung älterer Menschen.

➔ **Ältere Menschen mit Demenz in Angebote der Gesundheitsförderung einbinden.**

Folgende weitere Einsichten haben sich ergeben.

Die fachliche und methodische Unterstützung der Im Alter IN FORM-Fachreferentinnen war für die Im Alter IN FORM-Pilotkommunen von hohem Wert. Für die Etablierung der Steuerungsgruppen und für das Vorankommen der Projektarbeit war diese Unterstützung nach Einschätzung der befragten Akteurinnen und Akteure unerlässlich. Von allen Befragten wurden die fachliche, methodische und soziale Kompetenz,

die hohe Professionalität sowie das beachtliche Engagement der Im Alter IN FORM-Fachberaterinnen hervorgehoben. Sie haben den Prozess in Gang gesetzt, aber auch stetig vorangebracht. Ihr fachinhaltlicher Input, besonders auch ihre Expertise im Bereich Ernährung hat zur fachlichen Sicherheit der Akteurinnen und Akteure beigetragen und alle auf ein Informationsniveau gebracht. Dadurch wurde die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheitsförderung bei den Akteurinnen und Akteuren nachhaltig verankert. Als bedeutsam wurde auch ihre professionelle Moderation genannt:

- Die Moderation der Im Alter IN FORM-Fachreferentinnen hat die Akteurinnen und Akteure in der Diskussion zusammengeführt und aus der Reserve gelockt und bei Bedarf in die richtige Richtung geführt.
- Durch ihre neutrale Stellung im Prozess haben die Moderatorinnen bei Meinungsunterschieden zwischen den Beteiligten vermittelt, Schnittmengen ihrer Interessen aufgezeigt und sie zu einer guten gemeinsamen Arbeit geführt.
- Durch regelmäßige Reflexion haben die Moderatorinnen alle Beteiligten zielführend mitgenommen.
- Mittels einfacher Beispiele und anschaulicher Erläuterungen komplizierter Sachverhalte wurden Aspekte vereinfacht und auf den Punkt gebracht.
- Die Kümmerinnen und Kümmerer hoben die Unterstützung auch bei Detailfragen bei der Durchführung des Prozesses hervor, aber auch die Unterstützung bei der Motivation, um die Mitglieder der Steuerungsgruppe bei der „Stange“ zu halten, vor allem wenn in der Phase des Lockdowns Treffen nicht möglich waren. Gerade in kritischen Situationen vor Ort waren die Gespräche und Beratungen mit den Fachberaterinnen sehr hilfreich.

➔ **Das BAGSO-Im Alter IN FORM-Projekt hat dazu beigetragen, dass die Lebenssituation der älteren Menschen verstärkt in das Blickfeld von Politik, Verwaltung und anderen Akteuren der Seniorenarbeit gerückt ist.**

➔ **Die fachliche und methodische Unterstützung der Im Alter IN FORM-Fachreferentinnen war für die Kommunen von hohem Wert.**

**Abb. 5: Interessen und Erfolge bezüglich der fachlichen Unterstützung durch Im Alter IN FORM-Fachreferentinnen**



Aus Sicht der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM haben die Kümmerinnen und Kümmerer ihre Kompetenzen für die kooperative Gestaltung der Angebote zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen sowie ihre fachlichen Kenntnisse deutlich erweitert. Insbesondere Kümmerinnen und Kümmerer, die bereits zuvor einen achttägigen Im Alter IN FORM-Lehrgang besucht hatten, haben sehr kompetent und ideenreich die Arbeitsschritte im Prozess gestaltet. Ihnen wird eine Weiterführung der Prozesse in Zukunft auch eigenständig gelingen, soweit sie dazu zeitliche Kapazitäten und Ressourcen haben werden.

Kritisch für alle ist es, sich im Rahmen der sehr hohen Arbeitsbelastungen in ihren Aufgabenbereichen in neue Themen einzuarbeiten und sich mit neuen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Es fehlt bedauerlicherweise oftmals auch an Zeit, um sich über vorhandene Fördermittel für die Gesundheitsförderung zu informieren und sie zu beantragen. Aktuell wird von allen Kümmerinnen und Kümmerern weiterhin die fachliche Unterstützung durch Im Alter IN FORM-Fachreferentinnen gewünscht. Insbesondere besteht der Wunsch, dass die durch die Corona-Pandemie unterbrochene Konzeptentwicklung bzw. die Umsetzung und Evaluierung der Maßnahmen fachlich begleitet wird. In einer weiteren Phase sollen dann Angebote zur Gesundheitsförderung für neue Zielgruppen älterer Menschen, wie Seniorinnen und Senioren in kritischen Lebenssituationen oder ältere Menschen mit Migrationshintergrund, oder neue Projekte, wie Nachbarschaftstische etc., vorgebracht werden. Dazu wünschen sich die Pilotkommunen auch weiterhin fachliche Begleitung.

Die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten für ältere Menschen auf kommunaler Ebene kann nur dann nachhaltig gelingen, wenn für diese komplexe Aufgabe in den Pilotkommunen eine gute personelle Ausstattung, zum Beispiel durch hauptamtlich engagierte, fachlich und methodisch kompetente Kümmerinnen und Kümmerer oder Fachreferentinnen und Fachreferenten gegeben ist und wenn die in diesem Leitfaden aufgezeigten Einflussgrößen auf kommunaler Ebene diese Gestaltungsaufgabe positiv unterstützen.

Die BAGSO wünscht allen Akteurinnen und Akteuren und allen Verantwortlichen in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft viel Erfolg und engagierte Unterstützung bei der Gestaltung gesunder Lebenswelten für ältere Menschen in ihrer Kommune heute und in der Zukunft.

➔ **Die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten für ältere Menschen kann nur gelingen, wenn für diese komplexe Aufgabe in den Kommunen eine gute personelle Ausstattung gegeben ist.**

## Im Alter INFORM-Pilotkommunen

### Steuerungsgruppen, die Konzepte bis Juni 2021 vorgelegt haben:

- StädteRegion Aachen
- Bad Rodach
- Stadt Bernsdorf
- Gemeinde Borcheln
- Stadt Clausthal-Zellerfeld
- Landkreis Germersheim
- Generationenhilfeverein Hadamar e.V.
- Amt Hüttener Berge
- Demenzhilfe Obergünzburg
- Stadt Ober-Ramstadt
- Stadt Püttlingen
- Landeshauptstadt Schwerin
- Gemeinde Wallenhorst

# Impressum

---

## Herausgeber

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

## Förderung

Die vorliegende Fachinformation wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Kontext von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

## Konzept und Autorin

Anne v. Laufenberg-Beermann,  
BAGSO-Projektleiterin Im Alter IN FORM (bis Juni 2021)

Unter Berücksichtigung des Evaluationsberichts des Instituts für Sozialökonomische Strukturanalysen (SÖSTRA), Berlin  
Autorin: Dr. Monika Putzing

## Redaktion

Kurt Schlünkes

## Gestaltung und Satz

GDE | Kommunikation gestalten  
[www.gde.de](http://www.gde.de)

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