

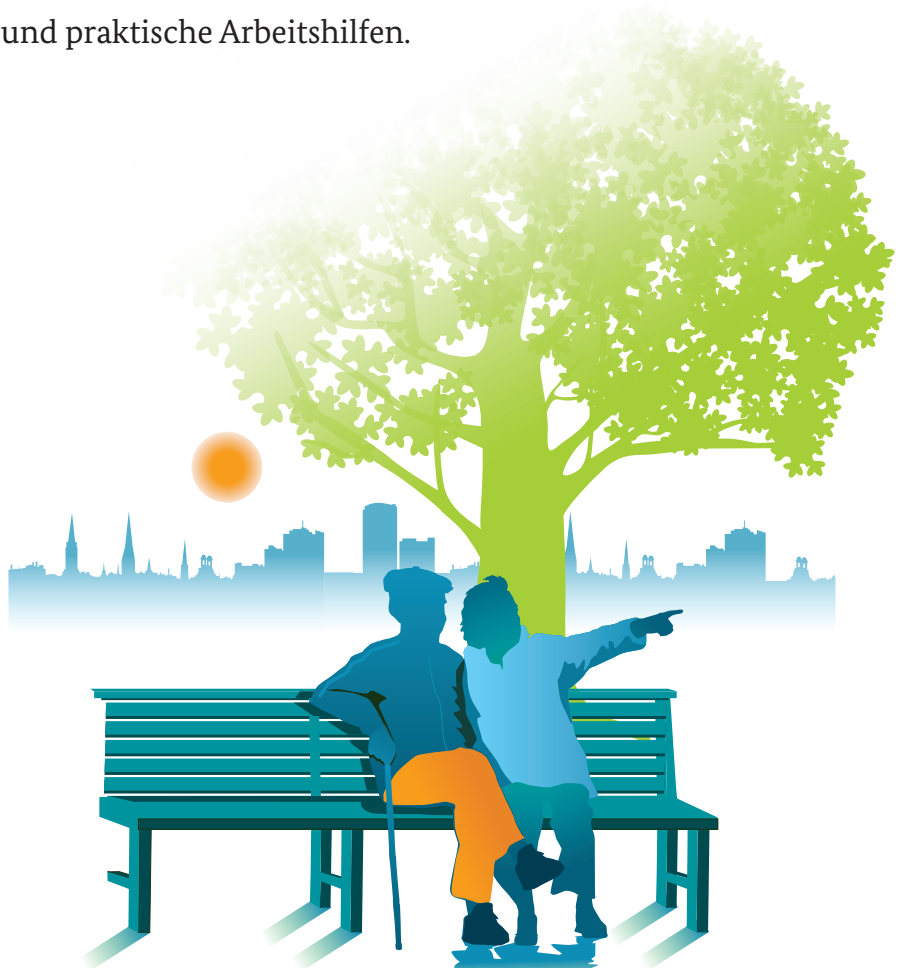
Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine

Wohlbefinden und Lebensqualität
älterer Menschen fördern – aber wie?



Aus Sicht der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. ist die Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen eine zentrale Zielsetzung in der Seniorenarbeit.

Verantwortliche und Akteure stehen dabei vor der Frage: Wie können wir die Themen und Angebote für ältere Menschen in unserer Kommune besser auf die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ ausrichten? 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. Die Qualitätsbausteine bieten hierzu weiterführende Informationen, Konzepte und praktische Arbeitshilfen.



Übersicht der im Alter IN FORM Qualitätsbausteine:

<p>Qualitätsbaustein 1:</p> <p>Wohlbefinden und Lebensqualität älterer Menschen fördern – aber wie? Einführung</p> <p> Video</p>	<p>Qualitätsbaustein 2:</p> <p>Gute Gründe Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen ist eine wichtige Aufgabe!</p>	<p>Qualitätsbaustein 3:</p> <p>So gelingt der Erfolg! Leitfragen sichern Qualität!</p>	<p>Qualitätsbaustein 4:</p> <p>Darauf kommt es an</p> <ul style="list-style-type: none">• Zielgruppen• Angebote• Träger und Akteure• Kommunale Rahmenbedingungen
<p>Qualitätsbaustein 5:</p> <p>Was kann man tun? Vier zentrale Handlungsfelder vor Ort</p>	<p>Qualitätsbaustein 6:</p> <p>Systematische Vorgehensweise Systematische Vorgehensweise</p>	<p>Qualitätsbaustein 7:</p> <p>Verantwortung übernehmen Lenkungsgremium übernimmt Federführung</p>	<p>Qualitätsbaustein 8:</p> <p>Information und Sensibilisierung Akteure und interessierte Menschen motivieren</p>
<p>Qualitätsbaustein 9:</p> <p>Wissen warum und wie! Zusammenhänge verstehen, Empfehlungen umsetzen!</p>	<p>Qualitätsbaustein 10:</p> <p>Wo fehlt etwas für ältere Menschen? Bestandsaufnahmen auswerten!</p>	<p>Qualitätsbaustein 11:</p> <p>Da muss was geschehen! Ideen und Ziele entwickeln!</p>	<p>Qualitätsbaustein 12:</p> <p>Schritt für Schritt zum Ziel! Maßnahmen planen, organisieren und umsetzen</p>
<p>Qualitätsbaustein 13:</p> <p>Erfolge messen, Maßnahmen bewerten! Was wurde erreicht? Wo können wir besser werden?</p>	<p>Qualitätsbaustein 14:</p> <p>Tue Gutes und rede darüber!</p> <ul style="list-style-type: none">• Ältere Menschen informieren und motivieren!• Akteure anerkennen in der Öffentlichkeit!		



Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine

Einführung

Die „Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine“ bieten Verantwortlichen und Akteuren in der Seniorenarbeit sowie interessierten Personen hilfreiche und praxisnahe Anregungen für die Weiterentwicklung der fachlichen Arbeit mit älteren Menschen im Sinne der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“.

Aus Sicht der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. muss die Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen auch in Zukunft das zentrale Anliegen aller Verantwortlichen und Akteure der Seniorenarbeit und der Gesundheitsdienstleister sein.

Die Anzahl der älteren Menschen in der Bevölkerung, insbesondere der über 80-Jährigen, wird in den kommenden Jahren deutlich steigen. Die demografische Entwicklung stellt alle Beteiligten auf kommunaler Ebene vor neue Aufgaben, die nur durch gemeinsame Anstrengungen gelöst werden können.

Die Ziele und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung für ältere Menschen sowie die fachlichen Hintergründe und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Bewegung und der sozialen Teilhabe für das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen werden auf dieser Internetseite in den Rubriken „Ältere Menschen“ und „Gesundheitsförderung“ umfassend erläutert.

Akteure in der Seniorenarbeit stehen aber vor der Frage: Wie können wir die Themen und Angebote für ältere Menschen so ausrichten, dass sie die Gesundheitsziele auch tatsächlich unterstützen? Was können wir konkret tun? Wie sollen wir vorgehen? Je nach Ausgangssituation und Rahmenbedingungen in der Kommune, im Dorf oder im Stadtteil, gibt es verschiedene Wege oder Etappen, um die Gesundheitsziele zu erreichen, vorhandene Angebote für ältere Menschen zu verbessern und neue Angebote zu initiieren.

Die **14 Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine** zeigen auf, welche Aspekte bei der Weiterentwicklung von Angeboten zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens älterer Menschen berücksichtigt werden sollten, welche Vielfalt an Handlungsoptionen es gibt und welche Vorgehensweisen erfolgversprechend sind. Die Qualitätsbausteine bieten hierzu weiterführende Informationen, Konzepte und praktische Arbeitshilfen.

Die Qualitätsbausteine wurden im Rahmen des BAGSO-Im Alter IN FORM-Projektes konzipiert und in Kooperation mit Verantwortlichen und Akteuren in zahlreichen Kommunen erprobt und weiterentwickelt.

Das Video gibt Ihnen einen kurzen Überblick über die „Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine“.



Allen Akteuren wünschen wir viel Erfolg bei Ihrer Arbeit und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Das BAGSO-Im Alter IN FORM-Team



Gute Gründe

Die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen ist eine wichtige Aufgabe

Wichtige Faktoren für die Erhaltung der Gesundheit im Alter sind die Umwelt- und Lebensbedingungen, das soziale Umfeld sowie die individuelle Lebensweise. Durch eine gesunde Lebensgestaltung, die möglichst schon von klein auf gelebt werden sollte, kann der Abbau der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter deutlich verzögert werden. Entsprechende Angebote und Anreize zur Gesundheitsförderung unterstützen ältere Menschen dabei, ihre Lebensweise so auszurichten, dass sie länger selbstständig und gesund bleiben.

Die Gesundheit im Alter wird von der Lebensweise mitbestimmt

Die biologischen Alterungsprozesse führen zu einem Nachlassen der Körperfunktionen – bei dem einen früher, bei dem anderen etwas später. Äußere Anzeichen für das Altern sind z.B. Seh- oder Hörschwächen, eine faltigere Haut, eine Verringerung der Muskelkraft oder Beschwerden in den Gelenken. Altersbedingte Veränderungen erfordern eine allmähliche Anpassung der Lebensgestaltung. Doch ist es wissenschaftlich erwiesen, dass der Alterungsprozess nur zu einem Teil auf genetische Ursachen zurückzuführen ist. Von zentraler Bedeutung für die Gesundheit der Menschen ist die Lebensweise. Selbst im hohen Alter können durch eine gesunde Lebensweise mit nährstoffreicher Ernährung, ausreichender Bewegung und gesellschaftlicher Teilhabe wieder Stoffwechselfvorgänge verbessert, Muskeln aufgebaut und der Geist aktiviert werden.

Angebote zur ausgewogenen Ernährung, für ausreichend Bewegung und soziale Teilhabe tragen zur Erhaltung der Selbstständigkeit für ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Wohnumfeld und damit zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit älterer Menschen bei.

Im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung werden schwerpunktmäßig Maßnahmen und Angebote unterstützt, die eine ausgewogene Ernährung, gesunde Bewegung und die soziale Teilhabe älterer Menschen fördern. Die Angebote sind auf die verschiedenen Zielgruppen der älteren Menschen speziell zugeschnitten.

Wichtige Einflussfaktoren auf die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen

Eine köstliche und gesunde Ernährung sorgt dafür, dass die Mahlzeiten gut schmecken und der Körper alle erforderlichen Nährstoffe in einer ausgewogenen Menge erhält. Fehlen Nährstoffe in der Ernährung, kommt es zu Mangelercheinungen mit verschiedenen körperlichen und geistigen Folgen. Praxisnahe Informationen und Anregungen, wie Mahlzeiten lecker und ausgewogen zubereitet werden können, sollten in den Angeboten für ältere Menschen hohe Priorität haben. Insbesondere alleinlebenden älteren Menschen sollten auch regelmäßig und oft Mahlzeiten in Gemeinschaft ermöglicht werden. Denn neben der physiologischen und emotionalen Dimension der Ernährung hat auch das soziale Erlebnis beim gemeinschaftlichen Essen einen hohen Stellenwert. Die vierte Dimension von Mahlzeiten zeigt sich bei kulturellen Anlässen wie Weihnachten, Karneval oder bei familiären Festen wie Geburtstagsfeiern. In der Kultur des Essens spiegeln sich unsere Werte, Traditionen und unsere Fürsorge für andere Menschen.



Um die Freude am Essen und den Genuss der Mahlzeiten zu erhalten, ist die **sachgerechte Mund und Zahnpflege** von hoher Bedeutung. Die Mundhygiene trägt zum Wohlbefinden bei und ist für die Gesundheit im Alter wichtig. Bei Zahn- und Zahnfleischerkrankungen können Keime und Bakterien leicht über die Blutbahn in den Körper gelangen und z.B. zu ernstesten Herzerkrankungen führen. Darüber hinaus ist die Mund- und Zahnpflege eine grundlegende Voraussetzung für die Erhaltung der Beiß- und Kaufähigkeit, die auch wesentlich für das Wohlbefinden sind. Aufklärung über Mundhygiene und Informationen von Alters-Fachzahnärzten sollten in die Seniorenarbeit integriert werden.

Ausreichende Bewegung dient der Erhaltung der Beweglichkeit, der Muskelkraft, der Koordination und Balance. Regelmäßige Bewegungsübungen sind unerlässlich, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu mindern und die körperliche Leistungsfähigkeit für die Alltagsaufgaben zu erhalten. Angebote und Anreize zur Bewegung mit niedrigen Zugangsschwellen für ältere Menschen sollten einen hohen Stellenwert in der Seniorenarbeit haben.

Die gesellschaftliche Teilhabe an den Ereignissen und Geschehnissen im Umfeld (Soziale Teilhabe) ist von hoher Bedeutung für das Wohlbefinden älterer Menschen. In der Gemeinsamkeit mit anderen erleben sie Freude, Anerkennung und Wertschätzung. Das Empfinden von Einsamkeit älterer

Menschen kann dadurch deutlich gemildert bzw. vermieden werden. Kommunikation und Unterhaltung fördern ganz wesentlich auch die geistigen Fähigkeiten nach dem Prinzip, was nicht gebraucht wird, baut sich ab!

Nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“

„Gesund älter werden“ ist eines der Nationalen Gesundheitsziele, die der Kooperationsverbund gesundheitsziele.de entwickelt hat. Zur Umsetzung dieses Gesundheitsziels hat der Kooperationsverbund Empfehlungen und Maßnahmen für die Politik und Fachöffentlichkeit sowie für Akteure in der Seniorenarbeit und im Gesundheitssystem erarbeitet.

Handlungsfelder und Ziele

Das Nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ gliedert sich in drei Handlungsfelder:

- Handlungsfeld I:** Gesundheitsförderung und Prävention: Autonomie erhalten
- Handlungsfeld II:** Gesundheitliche, psychosoziale und pflegerische Versorgung
- Handlungsfeld III:** Besondere Herausforderungen

In der offenen Seniorenarbeit ist das **Handlungsfeld I** als prioritäres Handlungsfeld zu betrachten. Dem Handlungsfeld I „Gesundheitsförderung und Prävention: Autonomie erhalten“ sind folgende Ziele zugeordnet:

- Ziel 1:** Die **gesellschaftliche Teilhabe** älterer Menschen ist gestärkt. Mangelnde Teilhabe und Isolation werden erkannt und gemindert.
- Ziel 2:** **Gesundheitliche Ressourcen** und die Widerstandskraft älterer Menschen sind gestärkt und ihre gesundheitlichen Risiken gemindert.
- Ziel 3:** **Körperliche Aktivität** und Mobilität älterer Menschen sind gestärkt bzw. erhalten.
- Ziel 4:** Ältere Menschen **ernähren** sich ausgewogen.
- Ziel 5:** Die **Mundgesundheit** älterer Menschen ist erhalten bzw. verbessert.

Diese Gesundheitsziele von „Gesund älter werden“ sollten die Leitziele für die Gesundheitsförderung für ältere Menschen auf kommunaler Ebene sein!

Nationales Gesundheitsziel. Gesund älter werden. Bundesministerium für Gesundheit, 2012



Download der
Publikation

Verantwortung der Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft

Den Kommunen kommt eine besondere Verantwortung für die gesundheitsförderliche Gestaltung des Wohnumfeldes älterer Menschen zu. Dies bestätigt der „Siebte Altenbericht“ der Bundesregierung ausdrücklich. Die Verantwortung liegt aus Sicht der BAGSO vornehmlich bei den Akteuren in den politischen Gremien, den zugeordneten Fachstellen in der Verwaltung und den Trägern der Seniorenarbeit der Zivilgesellschaft. Aber auch Wohnungsbaugenossenschaften, Unternehmen und Dienstleister, die unmittelbar bei der Gestaltung des Wohnumfeldes Einfluss nehmen, tragen Verantwortung für das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen.

Zur Erhaltung der Lebensqualität im Alter sind Autonomie und die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit essenziell.

Im Hinblick auf die Gesundheitsförderung und Prävention für benachteiligte Ältere betonen die Autoren des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“: „Als primärpräventive Strategien für sozioökonomisch benachteiligte Gruppen eignen sich kontextbezogene Ansätze, die verhaltens- und verhältnispräventive Elemente verbinden (sogenannte Setting-Ansätze), weil ihre Lebenswelten in der Regel starke Gesundheitsbelastungen aufweisen und gesundheitsförderliches Verhalten erschweren. Durch ermöglichende, initiierende und begleitende Interventionen von außen sollen Prozesse angestoßen werden, mit denen die Beteiligten bzw. Bewohnerinnen und Bewohner des Settings dieses nach ihren Bedürfnissen mitgestalten. Aktivierende und partizipative Lern- und Innovationsprozesse sollen sowohl die Ressourcen der Einzelnen als auch des sozialen Kontexts weiterentwickeln (Empowerment).“ Deutschlands Initiative IN FORM fördert Maßnahmen, die diese Strategien unterstützen.

Die Im Alter IN FORM-Qualitätsbausteine setzen im sozialen Kontext der Seniorenarbeit vor Ort an. Sie unterstützen Verantwortliche und Akteure in Kommunen, sinnvolle Maßnahmen zur Verbesserung der Lebenswelten für ältere Menschen zu identifizieren, zu planen, umzusetzen und zu evaluieren.



Qualitätsbaustein 3



So gelingt der Erfolg

Qualität und Qualitätsbausteine sind kein Zauberwerk

Der Begriff „Qualitätssicherung“ ist oftmals besetzt mit Aufwand, Komplexität oder Bürokratie. Im Mittelpunkt der Qualitätssicherung steht aber in erster Linie das Wohl der Menschen. Dies gilt insbesondere im Bereich der Gesundheitsförderung älterer Menschen. Ziel ist es, qualitativ hochwertige Angebote zur Gesundheitsförderung zu entwickeln, die von den älteren Menschen angenommen werden und die einen wichtigen Beitrag zu ihrem Wohlbefinden leisten.

Qualitätskriterien zur Gesundheitsförderung

Folgt man bei der Ideenfindung, Planung und Umsetzung sowie bei der Bewertung von gesundheitsfördernden Maßnahmen den Kriterien im **Leitfaden „Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress“**, so führt jeder gut durchdachte Schritt immer näher zum guten Ergebnis. Der Leitfaden dient der Entwicklung qualitativ guter Projekte und Maßnahmen, die für alle Beteiligten zum Erfolg führen. Die Qualitätskriterien bieten Hilfestellung für die Praxis und können auch als Qualitätscheck genutzt werden.

Die Qualitätskriterien sind in acht Prozessabschnitte mit insgesamt 20 Unterzielen gegliedert. Die Kriterien können für alle Maßnahmen angewendet werden, die unmittelbar die Verbesserung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen und Stärkung von Lebenskompetenzen im Bereich Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress unterstützen. Diese Qualitätskriterien bieten wertvolle Hilfe und wurden in die Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine integriert.

Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von gesundheitsfördernden Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress. Hrsg. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), März 2012



Download der
Publikation

In Erweiterung zu diesen Qualitätskriterien, die auf die Planung **einzelner Maßnahmen** ausgerichtet sind, zeigen die Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine wichtige Kriterien und Aspekte für die erfolgreiche **Gestaltung von Beteiligungsprozessen auf**. Sie helfen **bei der Erarbeitung und Umsetzung von Konzepten für die Verbesserung von Angeboten auf kommunaler Ebene für die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen**.

Grundlegende Informationen für erfolgreiche Maßnahmenplanungen bieten auch folgende Quellen:

IN FORM Leitfaden „Qualitätssicherung“
Hrsg. vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL),
Oktober 2017



 Download der Publikation



IN FORM Leitfaden „Qualitätssicherung“

Ihnen stellen sich vielleicht folgende Fragen:

- Was bedeutet Qualitätssicherung?
- Und: Lohnt sie sich?
- Wie sollte eine gute Maßnahme zur Gesundheitsförderung geplant und durchgeführt werden?
- Welche Instrumente und Verfahren können die eigene Qualitätssicherung unterstützen?

Der **IN FORM Leitfaden** bietet thematischen Neulingen, Projektverantwortlichen, Geldgebern und allen anderen Interessierten Hilfestellung im Bereich **Qualitätssicherung**. Er ist anwendergerecht für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Profis, enthält eine praktische Anleitung zur Projektoptimierung und stellt weitergehende Instrumente und Hintergrundinformationen zur Verfügung.



Webseite zu den Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“

Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“

Die Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“ veranschaulichen Erfahrungen von Praktikerinnen und Praktikern und zeigen auf authentische Weise, was in der gelebten Praxis als wichtig erachtet wird. Zudem fördern sie die Implementierung und Übertragung guter Praxis in der Prävention und Gesundheitsförderung mit älteren Menschen anhand der bestehenden Good Practice-Kriterien.

Wie sind die Arbeitshilfen aufgebaut?

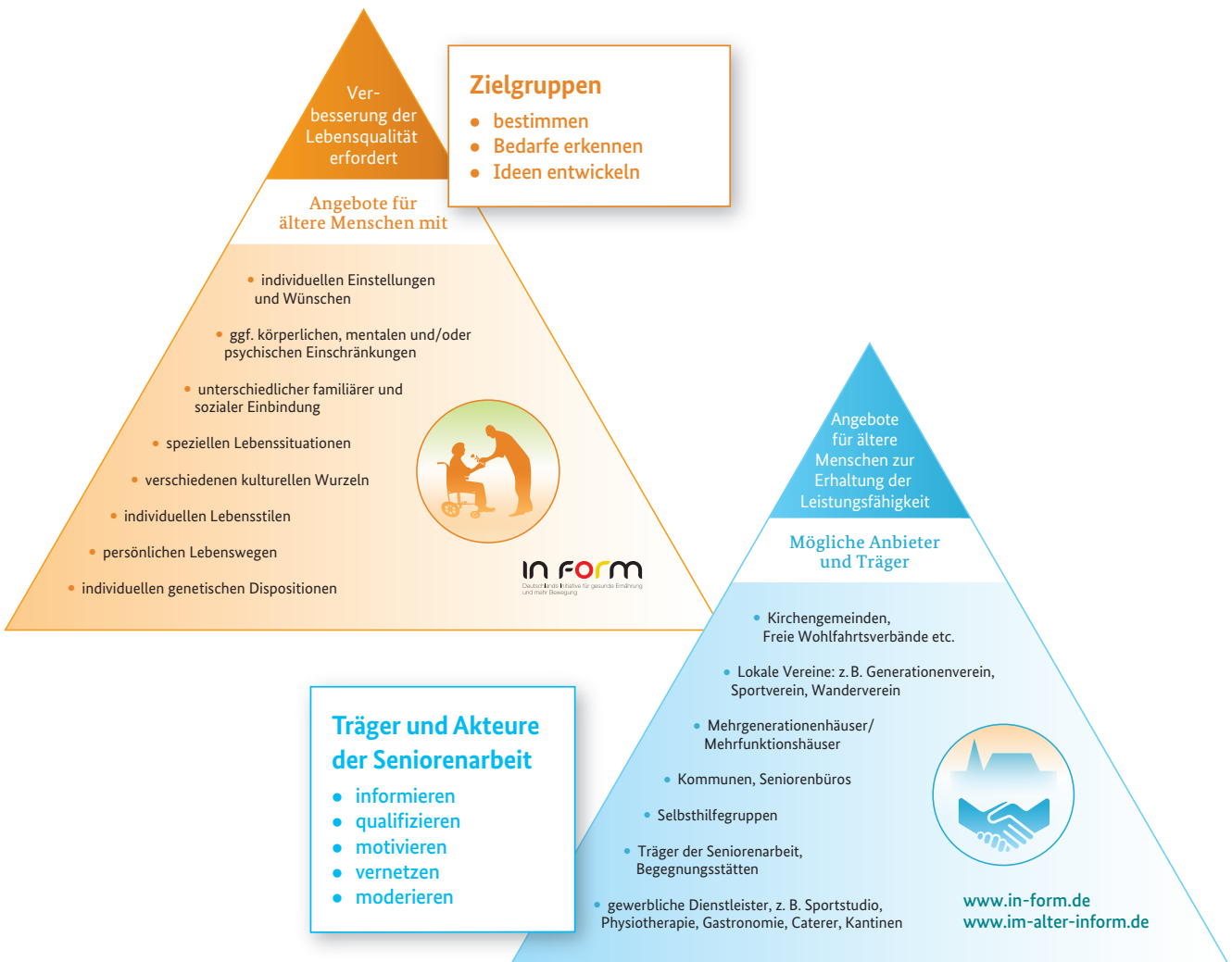
1. Bedeutung der Good Practice-Kriterien
2. Visualisierung von Umsetzungsstufen, inklusive Praxisbeispiele und Anregungen zur Selbstreflexion
3. Erfahrungen, Handlungsempfehlungen und Good Practice-Projekte

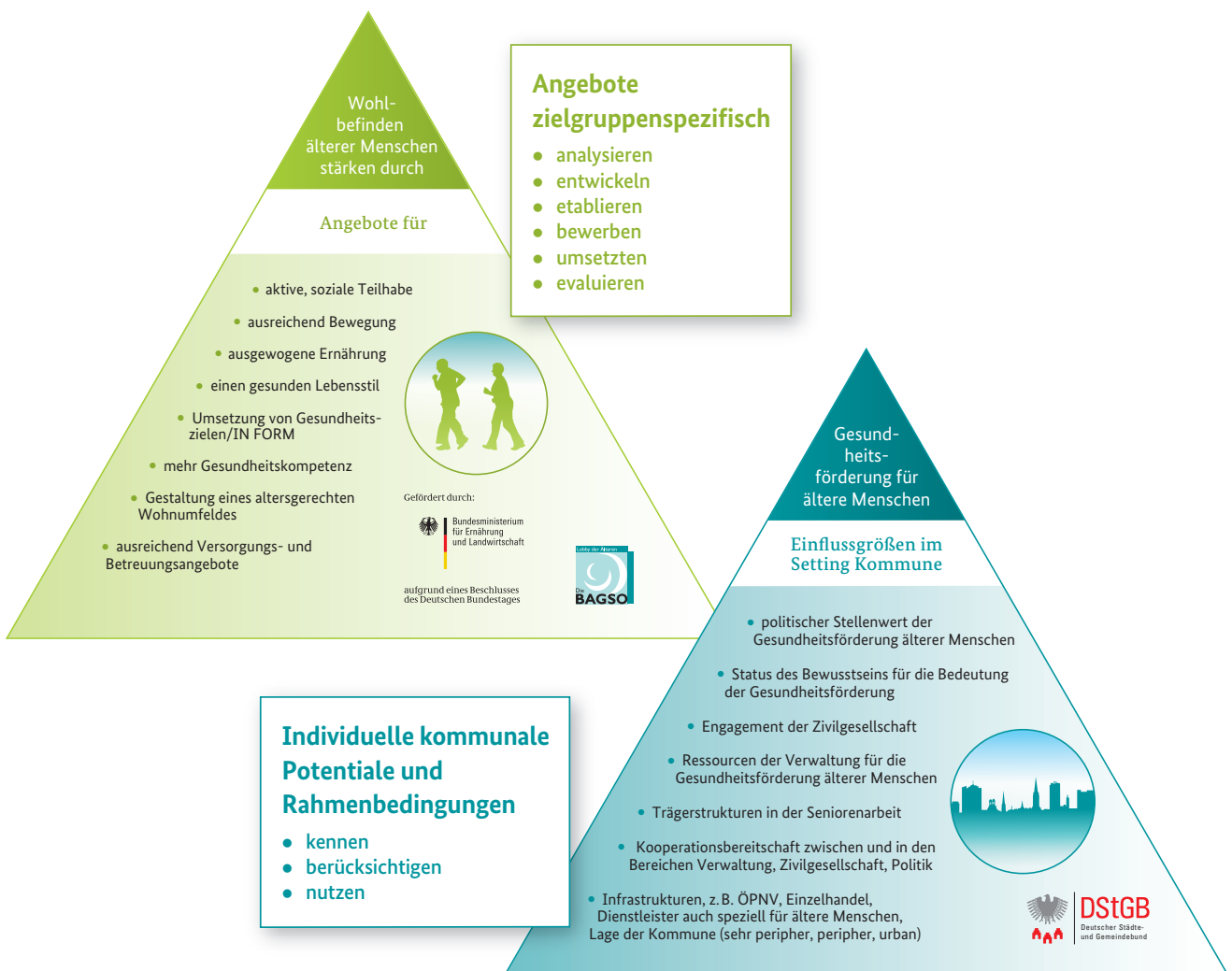
Zielsetzungen und Inhalte der Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine

Die Erhaltung der Selbstständigkeit der älteren Menschen ist eine zentrale Zielsetzung in der Seniorenarbeit und erfordert von allen Beteiligten große Anstrengungen. Mit einer guten gemeinsamen Planung und strategischen Ausrichtung der Angebote für ältere Menschen können Verantwortliche und Akteure noch mehr für die verschiedenen Zielgruppen der älteren Menschen tun. Eine effektive gemeinsame Gestaltung der Angebote nutzt den Zielgruppen und den Akteuren.

Die Qualitätsbausteine zeigen auf, welche Faktoren und kommunalen Einflussgrößen bei der **gemeinsamen Angebotsgestaltung** auf kommunaler Ebene berücksichtigt werden sollten. Dazu gehören die Zielgruppen, Angebote, Träger und spezifischen Rahmenbedingungen auf kommunaler Ebene.

Welche Aspekte sind auf kommunaler Ebene zu berücksichtigen?





Die Qualitätsbausteine zeigen auf, in welchen Handlungsfeldern je nach Ausgangssituation und Zielsetzungen Aktivitäten oder Maßnahmen geplant und umgesetzt werden können. Für die nachhaltige Verbesserung der Angebote zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen kann in den folgenden vier Handlungsfeldern auf kommunaler Ebene angesetzt werden:

- Qualifizierung von Akteuren – ehrenamtliche und hauptamtliche
- Verbesserung der Angebote – qualitativ und quantitativ
- Information und Motivation von Zielgruppen – Akteure und ältere Menschen
- Gestaltung von Strukturen der Zusammenarbeit der Träger und Akteure

Durch welche Maßnahmen können Verbesserungen erreicht werden?



Die Qualitätsbausteine zeigen auf, in welchen Handlungsfeldern je nach Ausgangssituation und Zielsetzungen Aktivitäten oder Maßnahmen geplant und umgesetzt werden können. Für die nachhaltige Verbesserung der Angebote zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen kann in den folgenden vier Handlungsfeldern auf kommunaler Ebene angesetzt werden:

- Qualifizierung von Akteuren – ehrenamtliche und hauptamtliche
- Verbesserung der Angebote – qualitativ und quantitativ
- Information und Motivation von Zielgruppen – Akteure und ältere Menschen
- Gestaltung von Strukturen der Zusammenarbeit der Träger und Akteure

Die Qualitätsbausteine zeigen weiterhin auf, wie man gemeinsam mit allen Akteuren (partizipativ) und effektiv Angebote verbessern kann. Es wird erläutert, welche Prozessschritte je nach Ausgangssituation in den Kommunen sinnvoll sind und wie diese erfolgen können, um die Planung und Umsetzung von Maßnahmen – unter Berücksichtigung der entsprechenden Qualitätskriterien – gemeinsam erfolgreich zu gestalten.

Wie gelingt die gemeinsame Planung und Umsetzung durch Träger und Akteure?

Verlauf je nach Ausgangssituation im Setting Kommune

Aus den Erkenntnissen der **Analyse der aktuellen Lebenssituation** älterer Menschen (Sozialraumanalysen) können Impulse/Initiativen bzw. das politische Ziel für zielgruppengerechte Angebote zur Förderung ihres Wohlbefindens entstehen.
Sofern Impulse oder das politische Ziel ohne eine vorhergehende Analyse aktueller Daten zur Lebenssituation älterer Menschen aus der Kommune kommen, sollte diese an den Anfang des Prozesses gestellt werden.

Steuerungsgremium
Verantwortliche in der Fachverwaltung oder im Seniorenbeirat greifen die Initiative
• als Arbeitsschwerpunkt eines bestehenden Runden Tisches oder Netzwerkes auf oder
• berufen ein neues Steuerungsgremium ein.
Je nach Ausgangssituation: Steuerungsgremium
• vereinbart Ziele, Vorgehensweise und Zeitplan für einen partizipativen Prozess zur Erverbesserung des Wohlbefindens spezieller Zielgruppen älterer Menschen oder
• erarbeitet auf der Basis vorliegender Erkenntnisse bezüglich spezieller Bedarfe von Zielgruppen, Ideen für wünschenswerte Angebote und Strategien für deren Umsetzung.

Evaluierung
des Prozesses und der Ergebnisse bzw. erreichten Ziele zur Verbesserung der Angebote und Ansprache ausgewählter Zielgruppen

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit
Je nach Ausgangssituation kann die Bewusstseinsbildung für die Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen bei Akteuren und Bürgerinnen und Bürger über:
• die allgemeine Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
• die Träger der Seniorenarbeit oder/und
• im Rahmen einer Informationsveranstaltung erfolgen.
Darüber hinaus können in der Veranstaltung mit allen Teilnehmenden Vorstellungen (Visionen) von der bestmöglichen Gestaltung des Lebensumfeldes für ältere Menschen erarbeitet werden.

Arbeitstagung II (z.B. als Werkstatt oder Workshop) zur:
• Festlegung der Zielgruppen älterer Menschen, die zur Förderung ihres Wohlbefindens erreicht werden sollen
• Erarbeitung von Ideen zur Verbesserung von bestehenden oder neuen Angeboten und der Ansprache der ausgewählten Zielgruppen
• Auswahl von Ideen zur Verbesserung des Wohlbefindens
• Entwicklung von Zielen sowie Arbeitsablaufplänen zur Umsetzung der Ziele

Arbeitstagung I (z.B. als Werkstatt oder Workshop) zur **Analyse der Stärken und Schwächen** der aktuellen Angebote im Hinblick auf die Bedürfnisse und Interessen der verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen



Weiterbildung
Qualifizierungsangebote für Akteure in der Seniorenarbeit

Umsetzung der Arbeitsablaufpläne vor Ort, um Ziele zu erreichen

Inhalte der Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine

Die Einstiegsseite des digitalen Tools gibt Auskunft über den Aufbau und die Inhalte der Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine. Jeder Baustein beinhaltet jeweils eine kurze thematische Einführung, Verweise auf Fachinformationen sowie Arbeitshilfen für methodische Vorgehensweisen und Konzepte für die Planung, Umsetzung und Bewertung von Veranstaltungen und Maßnahmen.

Nutzung der Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine

Über die Einstiegsseite des digitalen Tools können alle Themen, Aspekte oder Prozessschritte direkt angesteuert werden. Es werden jeweils kurz und knapp die wichtigsten Informationen und Zusammenhänge aufgezeigt. Links geben Hinweise auf weiterführende Informationen.

Für die Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen mit Akteuren oder Sitzungen von Steuerungsgruppen stellt das Online-Tool Mustereinladungen, Pressemeldungen und Konzepte zur Gestaltung des Ablaufs bereit. Ebenso werden Anregungen für die Dokumentation und Abfragebögen für die Bewertung (Evaluierung) von Angeboten und Maßnahmen zur Verfügung gestellt. Die Materialien stehen als PDFs auch zum Download bereit.

Je nach Ausgangssituation und Zielsetzung können die Elemente der Im Alter IN FORM Qualitätsbausteine wahlweise kombiniert und genutzt werden.

Die Im Alter IN FORM Pyramiden und Poster können bei der Geschäftsstelle „Im Alter IN FORM“ bei der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. bestellt werden.

Weitere Informationen

Quint-Essenz – Qualitätskriterien in der Gesundheitsförderung



 Download der Publikation



Darauf kommt es an

Zielgruppen – Angebote – Träger und Akteure – Kommunale Rahmenbedingungen

Bei Diskussionen mit Verantwortlichen und Akteuren der Seniorenarbeit zum Thema „Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen“ stehen vier zentrale Fragestellungen im Mittelpunkt: Welche Bedürfnisse haben die unterschiedlichen Zielgruppen und welche Bedarfe resultieren daraus? Welche Angebote zur Gesundheitsförderung werden dem spezifischen Bedarf der Zielgruppe gerecht? Welche Träger und Akteure der Seniorenarbeit können geeignete Angebote vorhalten? Welche Potenziale und Rahmenbedingungen sind in der Kommune vorhanden, die für die Entwicklung bedarfsgerechter Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen genutzt werden können? Berücksichtigt werden sollten aber auch mögliche Hemmschwellen im kommunalen Setting.

Bei allen vier Fragestellungen sollten auch verschiedene Teilaspekte in den Blick genommen werden. Einen Überblick, welche Aspekte bei der Planung von Angeboten zur Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene zu berücksichtigen sind, gibt die **Im Alter IN FORM Pyramide**.

Die Im Alter IN FORM Pyramide dient als praktische Arbeitshilfe, um den Diskussionsprozess bei der Planung von bedarfsgerechten Angeboten zur Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene zu strukturieren. In der Diskussion sollten sich alle Beteiligten von zentralen Fragestellungen anleiten lassen und sich gegenseitig des gemeinsamen Verständnisses des Themas bzw. der Zielsetzung des Gespräches oder des jeweiligen Teilaspektes rückversichern.

Im Folgenden werden die wichtigsten Aspekte erläutert, die bei der Entwicklung von Angeboten und Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens älter Menschen zu berücksichtigen sind:

Zielgruppen bestimmen – Bedarfe erkennen

Die Bedürfnisse von älteren Menschen und die daraus abgeleiteten Bedarfe an Angeboten und Maßnahmen sollten als Querschnittsaufgabe bei den Planungen auf kommunaler Ebene berücksichtigt werden. Dabei sollten die Verantwortlichen in der Seniorenarbeit alle Zielgruppen im Blick haben und bedarfsgerechte Angebote bereithalten.

Die Generation der älteren Menschen setzt sich aus einer Vielzahl sehr heterogener Zielgruppen zusammen. Neben den persönlichen Interessen und Wünschen älterer Menschen führen die vielfältigen Lebensverläufe, Lebenssituationen und Alterungsprozesse zu individuellen Bedürfnissen, die die Gestaltung des Alltags und des Wohlbefindens beeinflussen.

Die sehr heterogene Gruppe der älteren Menschen ist geprägt durch

- verschiedene familiäre Situationen und individuelle familiäre Erfahrungen
- unterschiedliche Bildungsabschlüsse, berufliche Qualifizierungen und Erfahrungen
- sehr differenzierte Lebenssituationen, u.a. im Hinblick auf
 - unterschiedliche Einkommens- und Wohnsituationen
 - individuelle Lebensstile bzgl. der Alltags- und Freizeitgestaltung, des Essverhaltens, der Mobilität, der sozialen Teilhabe
 - verschiedene kulturelle Wurzeln
 - unterschiedliche familiäre und soziale Einbindung.

Darüber hinaus können bei zunehmendem Alter körperliche, mentale und/oder psychische Einschränkungen den Alltag und das Wohlbefinden älterer Menschen mehr oder minder stark beeinflussen.

Die verschiedenen Interessen und Bedürfnisse der heterogenen Zielgruppe älterer Menschen sollten soweit wie möglich bei der Gestaltung des Wohn- und Lebensumfeldes zur Förderung ihres Wohlbefindens und ihrer Gesundheit berücksichtigt werden. Nur dann kann es gelingen, sie zur Teilnahme bzw. Akzeptanz zu motivieren.

Altersgerechte Wohnungen, ein Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV) mit gutem Zugang für ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität und für Personen mit Rollator oder Rollstuhl, Angebote zur medizinischen Versorgung und gesundheitstherapeutische Maßnahmen sollten beispielsweise ausreichend gegeben sein.

Insbesondere sollten für die verschiedenen Zielgruppen passgenaue Angebote zur gesundheitlichen Information und Beratung sowie zur sozialen Teilhabe, ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung vorhanden sein. Ebenfalls sollte der Zugang zu kulturellen und gesellschaftlichen Ereignissen in der Kommune für ältere Menschen möglich sein.

Beispiele für Aspekte bei der Gestaltung von Angeboten für ältere Menschen

Zielgruppe aktiver älterer Menschen

- Gesundheit: ohne Einschränkungen
- Lebenssituation: allein oder mit Partner lebend
- Wohnungssituation: Mietwohnung oder Eigenheim mit Garten
- Einkommensverhältnisse: Grundsicherung, niedriges, mittleres oder höheres Einkommen
- Soziale Teilhabe: aktiv und sozial eingebunden oder sozial isoliert

Zielgruppen älterer Menschen mit alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen

- Gesundheit: altersbedingte Einschränkungen, z.B. des Seh- und/oder Hörvermögens
- motorische Einschränkungen, z.B. Beweglichkeit der Hände, Knie-, Hüft-, und/oder Rückenbeschwerden
- Stoffwechselstörungen und/oder Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose
- psychische oder mentale Störungen
- multiple Beeinträchtigungen
- Lebenssituation: allein oder mit Partner lebend
- Wohnungssituation: Mietwohnung oder Eigenheim mit Garten
- Einkommensverhältnisse: Grundsicherung, niedriges, mittleres oder höheres Einkommen
- Soziale Teilhabe: aktiv und sozial eingebunden oder sozial isoliert

Alle genannten Aspekte sind bei jedem älteren Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Im Laufe des Lebens haben ältere Menschen individuelle Empfindungen, Vorstellungen, Erwartungen und Befindlichkeiten entwi-

ckelt, die auch bei der Planung von Angeboten für ältere Menschen zu beachten sind. Zum Beispiel Personen, die nicht mehr gut hören, fällt es schwer, sich in größeren Gruppen oder bei Veranstaltungen an den Gesprächen zu beteiligen. So kann ein schwaches Hörvermögen Einschränkungen der sozialen Teilhabe zur Folge haben. Weil betroffene Personen nur ungenau oder je nach Raumakustik kaum etwas verstehen, befürchten sie, sich durch ständiges Nachfragen blamieren zu können, und meiden daher Veranstaltungen mit größeren Gruppen.

Angebote für ältere Bürgerinnen und Bürger bedarfsgerecht gestalten

Mit dem Älterwerden kann sich die Lebenssituation allmählich, manchmal aber auch ganz plötzlich verändern. Das Ende der Berufstätigkeit, der Verlust eines Partners, der Wegzug der Kinder, eine Erkrankung oder zunehmende körperliche Einschränkungen erfordern von älteren Menschen sehr viel Anpassung und eine bewusste Gestaltung der neuen Lebenssituation. Die Erhaltung der Selbstständigkeit älterer Menschen durch entsprechende Angebote und Gestaltung des Wohnumfeldes obliegt gemäß dem Siebten Altenbericht vor allem den Verantwortlichen in Kommunen.

Um den Bedürfnissen und Interessen der heterogenen Zielgruppe der älteren Menschen durch bedarfsgerechte Maßnahmen gerecht zu werden, ist ein umfassendes Spektrum an Angeboten vor Ort nötig, um älteren Menschen die gewünschten Informationen, personengerechte Unterstützung und Angebote zur Förderung des Wohlbefindens zu gewährleisten. Dazu zählen beispielsweise Angebote zur:

- Information und Beratung zu verschiedenen Fragen und Herausforderungen älterer Menschen und/oder ihrer Familienangehörigen, wie z.B. soziale Absicherung, Inanspruchnahme von Pflegeleistungen, Wohnraumanpassungen etc.
- Unterstützung bei der Alltagsgestaltung, z.B. im hauswirtschaftlichen Bereich, im Betreuungsbereich
- Erhaltung der psychischen Gesundheit, z.B. durch Förderung der sozialen Teilhabe an kulturellen, geselligen Veranstaltungen und Ausflügen
- Förderung der körperlichen Gesundheit durch Bewegung und ausgewogene Mahlzeiten
- Erhaltung der Mobilität, wie z.B. seniorengerechter ÖPNV, Fahrservice

- Weiterbildung zu aktuellen gesundheitlichen, sozialen oder gesellschaftspolitischen Fragen
- medizinischen Versorgung
- ambulanten Pflege.

Bei der Gestaltung der Angebote für ältere Menschen sollten von Anfang an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe beachtet werden, um bedarfsgerecht zu agieren.

Bereits bei der Ankündigung und der Information über Angebote sollte vermerkt sein, dass das Angebot auf die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe ausgerichtet ist, sodass die älteren Menschen keine Sorge haben, dass sie bei der Veranstaltung nicht zurechtkommen, und motiviert sind teilzunehmen.

So sind für ältere Menschen mit Einschränkungen des Seh- oder Hörvermögens entsprechende Serviceangebote einzuplanen. Für ältere Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollte der Zugang zu den Angeboten – von Zuhause bis zum Veranstaltungsort – barrierefrei sein. Gegebenenfalls sollten Fahrdienste und/oder Betreuungspersonen zur Verfügung stehen.

Auch Personen, die als Referenten, Übungsleiter oder Betreuer an dem Angebot mitwirken, sollten rechtzeitig darüber informiert werden, welche Zielgruppen älterer Menschen erwartet werden, damit sie entsprechend auf diese eingehen können.

Praktische Beispiele

Wie Angebote für ältere Menschen bedarfsgerecht gestaltet werden können, zeigen die folgenden Praxisbeispiele aus dem Bereich der Gesundheitsförderung.



Angebote zur Förderung der sozialen Teilhabe:

→ Lebensrückblickgespräche

(Verbundprojekt VorteilJena – Vorbeugen durch Teilhabe)

Für ältere Menschen haben die Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit und das Bedürfnis, lebensgeschichtliche Erinnerungen mit anderen Personen zu teilen, eine besondere Bedeutung. In dem Projekt „Erinnern, erzählen, dabei sein“ werden Senioren zu Lebensrückblickgesprächen eingeladen. Der gemeinsame Austausch von persönlichen Erinnerungen



trägt dazu bei, Wertschätzung zu erfahren und das psychische Wohlbefinden älterer Menschen zu steigern. Mit Manual und Leitfaden werden Ehrenamtliche, Pflege- und Betreuungskräfte zur Gesprächsführung mit Seniorinnen und Senioren befähigt. Das Manual beinhaltet die Anleitung zur Durchführung der Lebensrückblickgespräche. Der Leitfaden hilft dabei, die älteren Menschen anhand von Leitfragen Schritt für Schritt durch den Rückblick zu begleiten.

[Mehr Informationen zum Angebot „Erinnern, erzählen, dabei sein“](#)



→ Reisegruppe

(Verbundprojekt VorteilJena)

Die Reisegruppe ist für Menschen ab 65 Jahren gedacht, die in Senioreneinrichtungen leben. Sie bietet Gelegenheit zum gemeinsamen Erinnern an vergangene Reisen und zum Träumen von entfernten Reisezielen. Durch das dabei entstehende Gruppengefüge und die damit verbundenen Gefühle von Teilhabe sowie Erfahrungen von Selbstwirksamkeit werden Selbstwert und Wohlbefinden gestärkt.

[Mehr Informationen zum Angebot „Reisegruppe“](#)



Angebote zur Förderung der Bewegung

→ Bewegte Apotheke

(Vielfalt in Sport und Kultur e.V.)

Eine Apotheke im Stadtteil Rot in Stuttgart ist der Treffpunkt für regelmäßige Stadtteilspaziergänge mit Gymnastik. Das niedrigschwellige Bewegungsangebot richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren und ermutigt sie, ihren Körper bis ins hohe Alter zu trainieren. Der Spaß an gemeinsamen Aktivitäten mit Gleichgesinnten steht dabei im Vordergrund. Initiiert wurde die „bewegte Apotheke“ durch die Stadt Stuttgart in Kooperation mit Apotheken und dem Sportverein.

[Mehr Informationen zum Angebot „Bewegte Apotheke“](#)

→ Teppichcurling

(Hilfswerk-Siedlung Berlin)

Teppichcurling heißt der neue Trendsport, der dem Eisstockschießen ähnelt. Der Teppich wird jeden Dienstag um 15 Uhr im Haus der Begegnung in der Seniorenwohnanlage der Stiftung Hospitälern zum Heiligen Geist und St. Georg an der Reinickendorfer Straße in Berlin-Wedding ausgerollt. Teppichcurling spricht ältere Menschen besonders an. Ob im Anzug oder Sportlerdress, trainiert oder untrainiert – jeder kann mitmachen und Teamgeist erleben.

Weitere Informationen über das Angebot „Teppichcurling“ der Hilfswerk-Siedlung Berlin (Artikel aus „Die Welt“)



Angebote zur Förderung der ausgewogenen Ernährung

→ Mittagstisch im Wohncafé

(gemeinsam wohnen e.V.)

An jedem Werktag veranstaltet der Verein gemeinsam wohnen e.V. in Köln-Neuheitenfeld einen Mittagstisch für Senioren im Wohncafé. Wer gerne kocht oder es lernen möchte, kann bei der Zubereitung helfen. Der Mittagstisch bietet zudem Gelegenheit, andere Menschen im Stadtteil kennenzulernen und gemeinsam Zeit mit ihnen zu verbringen. So verbindet das Mittagstischangebot die Förderung gesunder Ernährung und der gesellschaftlichen Teilhabe älterer Menschen.

Weitere Informationen zum „Mittagstischangebot im Wohncafé“



Träger und Akteure in der Seniorenarbeit – Unterstützung gewinnen

Der Siebte Altenbericht betont die besondere Rolle der Kommunen bei der Gestaltung von altersgerechten Wohnumfeldern. Vor allem die politisch Verantwortlichen tragen wichtige Verantwortung bei der Schaffung entsprechender Rahmenbedingungen. Aber auch die Verwaltung und Zivilgesellschaft sollten in kooperativer Zusammenarbeit für sinnvolle und ausreichende Angebote zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen sorgen.

Politisch Verantwortliche in Zusammenarbeit mit der Verwaltung

Die Ziele und Aufgaben der politisch Verantwortlichen für die älteren Menschen sind auf kommunaler Ebene sehr verschieden. Sie variieren nicht nur abhängig von der Größe und Struktur der Kommune oder Ge-

bietskörperschaft, sondern auch abhängig von den finanziellen Möglichkeiten und thematischen Schwerpunkten in der Gemeinde, der Stadt oder dem Dorf. Eine wichtige Aufgabe ist die Erhebung von Daten zur Sozialraumanalyse und zur sachgerechten Einschätzung der Lebenssituation älterer Menschen, um daraus zentrale Handlungsanforderungen an die Seniorenpolitik abzuleiten. Die Kommunalpolitik ist auch verantwortlich für die Etablierung von Seniorenbeiräten, Seniorenbeauftragten und die personelle und finanzielle Ausstattung der Verwaltung im Aufgabenbereich für ältere Menschen. Sie kann auch wichtige Impulse setzen und Unterstützung leisten für die Zusammenarbeit von Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft. Aus Sicht der BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. sollten in jeder Kommune für das Aufgabenfeld Seniorenarbeit, einschließlich Koordination und Unterstützung der Träger und Akteure der Seniorenarbeit, hauptamtliche „Kümmerer“ in der Verwaltung zuständig sein.

Je nach Arbeitsweise und Aufgabenverteilung in der Kommune werden vielfältige Informations- und Beratungsangebote für ältere Menschen sowie Unterstützungsangebote für Akteure in der Seniorenarbeit von der Kommunalverwaltung geleistet.

In vielen Kommunen veröffentlicht die Verwaltung alle Dienste und Angebote von Trägern und Dienstleistern für ältere Menschen in einer Broschüre oder auf der Internetseite der Kommune, sodass sich interessierte ältere Menschen oder Familienangehörige schnell orientieren können, an wen sie sich mit ihrer Frage oder ihrem Anliegen wenden können.

In ländlichen Regionen unterstützt die Verwaltung oftmals Initiativen zur Organisation von Mobilität, z.B. Bürgerbusse oder Ruftaxis.



Organisationen und Vereine in der Zivilgesellschaft

Neben den Verantwortlichen in der Politik und Verwaltung gibt es zahlreiche Institutionen, Organisationen und Vereine, die mit vielfältigen Diensten, Maßnahmen, Angeboten und Projekten zum Wohlbefinden der älteren Menschen beitragen. In erster Linie sind die Freien Wohlfahrtsverbände mit ihren Mitgliedern auf Orts- und Kreisebene die Träger der zahlreichen Dienste.

Traditionell bieten die **Kirchengemeinden** spezielle Seniorenprogramme zur gesellschaftlichen Teilhabe oder themenbezogene Veranstaltungen an. Das Spektrum der Dienstleistungen für spezielle Zielgruppen in der älteren Generation ist vielfältig.

Ebenso breitgefächert sind auch die Unterstützungs- und Beratungsangebote der Freien **Wohlfahrtsverbände** vor Ort. Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie, Rotes Kreuz, der Paritätische oder auch die Volkssolidarität tragen durch ein breites Spektrum ihrer Angebote zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen bei und leisten Unterstützung bei der Alltagsgestaltung und der Pflege im eigenen Zuhause. Die Wohlfahrtsverbände sind oftmals Träger von Nachbarschaftshilfen oder Mehrgenerationenhäusern, Begegnungsstätten, Tagespflegestätten und stationären Pflegeeinrichtungen oder Quartiersmanager.

Aber auch **lokale Vereine**, wie Freiwillige Feuerwehr, Katholischer Frauenverein, Landfrauenvereine, Sport- und Wandervereine oder Musik-, Bürger-, Generationenvereine sowie Organisationen von Migrantinnen und Migranten haben in ihrem Jahresprogramm spezielle Angebote für ältere Menschen oder unterstützen Angebote von anderen Trägern.

Bildungsträger wie Volkshochschulen, Bildungshäuser der Kirchen oder der Ländlichen Erwachsenenbildung bieten Informationsveranstaltungen und Weiterbildungskurse zu speziellen Themen für ältere Menschen an.

Dienstleister im Gesundheitsbereich

Gesundheitsdienstleister bieten entsprechend ihrer beruflichen Kompetenz spezielle Angebote und Services für ältere Menschen. Dazu zählen Angebote zur altersgerechten Bewegung von Sportstudios und Praxen für Physiotherapie, Angebote zur Gesundheitsprävention von Apotheken, Angebote zur altersgerechten Ernährung wie „Essen auf Rädern“ und vielfältige Betreuungsangebote wie Hauswirtschaftliche Hilfen, ambulanter Pflegedienst, Tagespflege oder stationäre Pflegeeinrichtungen.



Kommunale Rahmenbedingungen

Ausgangssituation im Setting Kommune

Vielfältige Gegebenheiten und Einflussgrößen auf kommunaler Ebene bedingen auch die Einmaligkeit einer jeden Kommune. Bei Vorhaben zur Verbesserung des Wohlbefindens älterer Menschen in ihrem Lebensumfeld sollten die besonderen Rahmenbedingungen in der jeweiligen Kommune zunächst erfasst werden. Dazu zählen folgende Gegebenheiten in der Kommune:

- Größe der Kommune (Siedlungsstruktureller Kreistyp, gemäß Unterteilung des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung): Kreisfreie Großstadt, Städtischer Kreis, Ländlicher Kreis mit Verdichtungsansätzen, Dünn besiedelter ländlicher Kreis
- Einwohnerzahl, Einwohnerdichte, Altersaufbau
- Infrastruktur: z.B. ÖPNV, Erreichbarkeit der Dienstleister im Gesundheitsbereich für ältere Menschen, Wege zu Einrichtungen der Gesundheitsförderung
- Politischer Stellenwert der Seniorenarbeit und der Gesundheitsförderung älterer Menschen, dokumentiert z.B. durch:
 - Leitlinien für die Seniorenarbeit
 - Altenhilfeplan
 - Sozialbericht der Kommune
 - Strategien für die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger, einschließlich der älteren Menschen
 - Gesundheitskommune

- Ressourcen der Verwaltung für die Unterstützung und Förderung älterer Menschen: personelle und finanzielle Ausstattung, Verfügbarkeit von Räumen (z.B. Bürgerhaus)
- Status des Bewusstseins für die Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen (gemäß Community Change Readiness Modell): Ist den Verantwortlichen und Akteuren in der Seniorenarbeit bewusst, dass sie mit ihren Angeboten und Aktivitäten für Senioren wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit der älteren Menschen nehmen können und dies auch schon tun? Gibt es bereits Anstrengungen durch die Träger, um das Wohlbefinden und die Gesundheit älterer Menschen aktiv zu fördern? Wie reagieren Akteure, wenn sie in ihrem Aufgabefeld für die teilnehmenden älteren Menschen verstärkt Bewegungsübungen, nährstoffreiche Snacks bzw. Gerichte einbinden sollen? Je nach Bewusstsein und Bereitschaft sollte die Vorgehensweise beim partizipativen Prozess zur Verbesserung der Angebote sorgfältig gewählt werden! (Siehe Qualitätsbaustein „Information und Sensibilisierung“)
- Trägerstrukturen / Organisation der Seniorenarbeit: Gibt es einen aktiven Seniorenbeirat? Welche Träger/Akteure sind in der Seniorenarbeit aktiv? In welcher Weise arbeiten die Träger der Seniorenarbeit zusammen, gibt es ein Netzwerk? Bestehen Befindlichkeiten zwischen Trägern? (Siehe hierzu die Webseite „Akteure der Gesundheitsförderung in Kommunen“)
- Kooperationsbereitschaft zur fachübergreifenden und organisationsübergreifenden Zusammenarbeit von Politik, Verwaltung und zivilen Trägern
- Engagement der Zivilgesellschaft

Das Wissen über die Rahmenbedingungen und ihre konkrete Ausprägung in der Kommune ist für die erfolgreiche Planung und zukunftsgerichtete Gestaltung der Angebote und Dienste für ältere Menschen sehr wertvoll. Die kommunalen Rahmenbedingungen können als Potenziale sinnvoll genutzt werden. Hieraus ergeben sich wichtige Anhaltspunkte für die Ausrichtung und Vorgehensweise bei der Verbesserung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen.

Beispiele für die Praxis:

Siedlungsstruktur

Bei größeren Kommunen (Großstädten oder Landkreisen) kann z.B. ein vorhandenes Steuerungsgremium Impulse und Anregungen für die Verantwortlichen der Seniorenarbeit in den kleinräumigeren Strukturen (Quartiere, Gemeinden oder Dörfer) bieten. Steuerungsgremien können ebenso für Akteure im Großraum Informations- und Erfahrungsaustausch ermöglichen sowie Bildungsangebote oder Tagungen organisieren, die von den Organisatoren in den unteren Strukturen alleine nicht durchführbar wären.

In kleineren Kommunen bzw. unteren Strukturen von Kommunen, wie Quartieren und Dörfern, ist die Zahl der Träger, der Verantwortlichen und Akteure der Seniorenarbeit meist überschaubar. Der Informationsaustausch und Absprachen untereinander sind oftmals „auf dem kleinen Dienstweg“ möglich, weil man sich aus verschiedenen Arbeitsbereichen kennt. Gemeinsame Ziele und Vorhaben können so in kürzerer Zeit abgestimmt und umgesetzt werden. Ressourcen der einzelnen Partner sind bekannt und man weiß, wen man fragen kann.

Organisation der Seniorenarbeit

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels haben viele Kommunen Seniorenbeiräte etabliert. Sie kümmern sich um die Anliegen der älteren Menschen, beraten die politischen Gremien und die Fachkräfte in den zuständigen Fachbereichen der Verwaltung.

In einigen Kommunen haben Träger der Seniorenarbeit Netzwerke oder Runde Tische gebildet, um den Informations- und Erfahrungsaustausch zu fördern und ggf. festgestellte Bedarfe oder Lücken in der Infrastruktur zu schließen. Derzeit sind solche Netzwerkstrukturen aber noch nicht in allen Kommunen vorhanden.

Status des Bewusstseins für die Bedeutung der Gesundheitsförderung

Sofern das Bewusstsein für die Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen bei den Trägern und Akteuren noch nicht sehr ausgeprägt ist, sollten zunächst entsprechende Informations- und Bildungsangebote initiiert und durchgeführt werden, um Akteure und Verantwortliche in der Seniorenarbeit für die Ziele und Aufgaben der Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

Bereitschaft für Veränderung und neue Impulse

Wie gelingt es, langjährige Akteure für eine Erweiterung der Seniorenarbeit um Angebote zur Verbesserung der Ernährung und des Bewegungsverhaltens älterer Menschen zu motivieren? Wie können ältere Menschen, die bisher noch nicht erreicht wurden, gezielt angesprochen werden? Hierfür bedarf es neuer Impulse und Anreize. Attraktive Angebote und innovative Ideen wecken das Interesse der Bürgerinnen und Bürger an der Seniorenarbeit. Um neue Zielgruppen in der älteren Generation zu erreichen, sollten die Angebote entsprechend beworben werden. Für die älteren Menschen muss ersichtlich sein, dass die Angebote ihnen gute Unterstützung bieten und ihren Bedürfnissen gerecht werden.

Engagement der Zivilgesellschaft

Einige Kommunen verfügen über eine ausgeprägte Nachbarschaftskultur oder gute Vereinsstruktur. Bürgerinnen und Bürger engagieren sich ehrenamtlich für die Gestaltung der sozialen und kulturellen Gemeinschaft. Bei der Planung von Angeboten für ältere Menschen kann man auf vorhandene Vereinsstrukturen zurückgreifen.

In anderen Kommunen ist ehrenamtliches Engagement weniger vorhanden. Hier sollten gezielt Initiativen zur Gewinnung neuer ehrenamtlich engagierter Menschen ergriffen werden.

Bei der Planung von neuen Angeboten oder der Verbesserung von vorhandenen Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen sollten die kommunalen Aspekte und Rahmenbedingungen besonders bedacht werden. Wichtig ist dabei, dass sich Akteure nicht missverstanden oder überfordert fühlen und Ressourcen gezielt eingesetzt werden. Eine kommunenspezifische Vorgehensweise fördert die Motivation aller Beteiligten und führt sicher zum Erfolg!



Was kann man tun?

Wo kann man ansetzen bei der Verbesserung der Angebote für das Wohlbefinden älterer Menschen? Vor dieser Frage stehen Entscheidungsträger und Akteure, die sich für die Gesundheitsziele engagieren. Je nach Zielsetzung und Ausgangssituation in der Kommune kann man in einem oder mehreren der vier zentralen Handlungsfelder beginnen:

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Vielfach bieten die Träger der Seniorenarbeit bereits attraktive Bewegungsangebote, kulturelle Angebote oder Mittagstische für ältere Menschen an. Jedoch wissen oftmals ältere Menschen, die im Umfeld wohnen, nichts von diesen Angeboten. Dies liegt daran, dass die Information über das Angebot lediglich in den Medien des Trägers, z.B. im Mitteilungsblatt, im Veranstaltungskalender oder auf der Internetplattform veröffentlicht wird. Erfahren ältere Menschen von dem Angebot, z.B. über das örtliche Bürgerblatt der Gemeinde, wissen sie oft nicht, dass das Angebot für alle älteren Menschen offen ist – unabhängig davon, ob man ein Mitglied ist oder nicht – oder sie trauen sich nicht dorthin zu gehen, weil sie niemanden kennen.

Es erfordert weit mehr als nur eine Ankündigung im Mitteilungsblatt der eigenen Organisation oder im Bürgerblatt, um ältere Menschen über ein Angebot und die Rahmenbedingungen zur Teilnahme zu informieren. Die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sollte mit möglichst vielen Trägern gemeinsam strategisch geplant und umgesetzt werden. Dies gilt insbesondere, wenn Zielgruppen erreicht werden sollen, die nur über eine individuelle Ansprache zu einer Teilnahme motiviert werden können.

Qualifizierung von Akteuren

Viele Akteure haben durch ihre schulischen, beruflichen, familiären und/oder ehrenamtlichen Erfahrungen Fähigkeiten und Kompetenzen erworben, die für die Seniorenarbeit sehr wertvoll sind. Sofern die Akteure im Rahmen ihres hauptamtlichen oder ehrenamtlichen Aufgabenfeldes die Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens älterer Menschen mit unterstützen sollen, ist es erforderlich, sie durch entsprechende Informations- und Bildungsangebote dazu zu motivieren und zu befähigen.

Ohne die erforderlichen fachlichen Informationen, das Wissen um die Zusammenhänge und praktische Handlungsanleitungen zur Umsetzung der Empfehlungen in der Seniorenarbeit können Akteure kaum einen Beitrag zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung in der Arbeit mit älteren Menschen leisten. Sie müssen ein Bewusstsein für die Bedeutung einer ganzheitlichen Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen entwickeln und auch die wichtigen Aspekte für eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung und ausreichende Bewegung im Rahmen ihres Aufgabenfeldes berücksichtigen.

Im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ bietet die BAGSO entsprechende Schulungen für Akteure in der Seniorenarbeit an.



Die IN FORM MitMachBox bietet Akteuren umfassende Informationen über die Vielfalt an Lebensmitteln und ihre Bedeutung für eine nährstoffreiche Ernährung. Die MitMachBox gibt darüber hinaus Anregungen und praktische Tipps, wie Akteure in der Seniorenarbeit Angebote für gesunde Mahlzeiten und Bewegungsübungen in der Arbeit mit älteren Menschen einbinden können und gleichzeitig die gesellschaftliche Teilhabe unterstützen.

Angebote verbessern und erweitern

Die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen durch eine leckere und ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und soziale Teilhabe kann über sehr verschiedene Arten von Angeboten erfolgen.

Es gilt, im Wohnumfeld älterer Menschen eine ausreichende Anzahl von gut erreichbaren Angeboten für die verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen zu ermöglichen. Die oftmals bereits bestehenden Angebote der verschiedenen Träger bieten dafür eine gute Basis.

Um für alle Zielgruppen genau die richtigen Angebote anzubieten und auch spezielle Zielgruppen zu erreichen, ist auch in diesem Handlungsfeld eine Zusammenarbeit der Träger und Akteure unabdingbar. Nur so können die vorhandenen Ressourcen sinnvoll genutzt und Angebotslücken geschlossen werden.

Die Vorgehensweise für eine systematische gemeinsame Planung und Umsetzung von Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen ist im Qualitätsbaustein „Im Alter IN FORM – Konzept“ erläutert.



Angebotsbereiche

Bildungsangebote zur Stärkung des Gesundheitsverhaltens älterer Menschen

Möchte man das Bewusstsein älterer Menschen für die Bedeutung gesunder Lebensweisen und die Eigenverantwortung für die Gesundheit fördern, sind Informations- und Bildungsmaßnahmen sinnvoll. Bildungsmaßnahmen können problemlos in bestehende Angebote für ältere Menschen, wie zum Beispiel Seniorentreffs oder kulturelle Veranstaltungen, integriert werden.

Ebenso können auch Weiterbildungsreihen angeboten werden, in denen die verschiedenen Aspekte einer gesunden Lebensweise von Fachkräften aufgegriffen werden.

Durch Bildungsangebote kann die Gesundheitskompetenz der älteren Menschen verbessert werden.

Essen und Trinken

Maßnahmen zur Förderung einer leckeren und ausgewogenen Ernährung können je nach Zielgruppe und deren Lebenssituation konzipiert werden.

Alle Akteure, die im Rahmen ihrer Aufgaben älteren Menschen Speisen und Getränke anbieten, sollten immer darauf achten, nährstoffreiche Gerichte, Snacks oder Mahlzeiten mit anzubieten.

Etwa beim Seniorennachmittag mit Kuchen können z.B. vor dem Kuchen auch klein geschnittenes Obst und/oder Gemüse mit Dips angeboten werden oder auch Nüsse, ein Gemüse-/Obst-Smoothie oder kleine Vollkornhäppchen (sehr feinvermahltes Vollkornbrot verwenden). Beliebt

sind auch Verkostungen z.B. von verschiedenen Apfelsorten, Erdbeeren, Vollkornbrot aus feinvermahltem Vollkornmehl, Joghurts mit Früchten, selbst zubereitet oder gekauft etc.

Akteure, die ältere Menschen im eigenen Zuhause betreuen und für die Verpflegung bzw. Teilverpflegung verantwortlich sind, sollten bei Mahlzeiten die zehn Regeln der DGE berücksichtigen und den älteren Menschen auch neue gesunde Geschmackserlebnisse (Verkostungen) ermöglichen.

Bei der **Organisation von Mittagstischen** sollten alle Verantwortlichen, die die Speisen planen, bestellen oder auswählen, die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beachten. Je nachdem ob ein Mittagstisch täglich oder wöchentlich angeboten wird, sind die Empfehlungen zur Häufigkeit der Verwendung von bestimmten Lebensmittelgruppen zu berücksichtigen. Jedoch sollten immer eine Portion Gemüse in Form von Suppe und/oder Beilage oder Salat angeboten werden. (Siehe auch die „Im Alter IN FORM Planungshilfe“).

Im Alter IN FORM
Planungshilfe



Download der
Publikation

Der IN FORM Leitfaden Mittagstisch informiert über die vielfältigen Möglichkeiten, einen Mittagstisch zu organisieren, z.B. Mittagstisch in einer stationären Einrichtung, im Mehrgenerationenhaus, Bürgertreff oder im örtlichen Restaurant. Der Leitfaden bietet auch wichtige Hinweise zur Finanzierung und zu den hygienischen Anforderungen von Mittagstischen.

Im ALter IN FORM
Leitfaden Mittagstisch



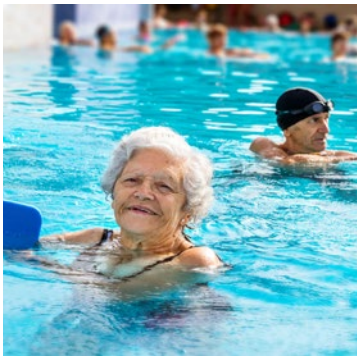
Download der
Publikation

Bei **Frühstücksangeboten** sollten die Empfehlungen der DGE für nährstoffreiche Bestandteile, wie Vollkornbrot (aus feinvermahlenem Mehl), Müsli oder Gemüsesnacks, berücksichtigt werden.

Alle Fachkräfte, die für die **Gemeinschaftsverpflegung** von älteren Menschen in der Tagespflege, in stationären Pflegeeinrichtungen oder beim Caterer zuständig sind, tragen eine besondere Verantwortung, für ihre Zielgruppen eine wohlschmeckende und nährstoffreiche Verpflegung sicherzustellen. Die DGE-Qualitätsstandards bieten dazu wertvolle Hinweise.

Bisher in Deutschland noch nicht verbreitet, aber in England schon über viele Jahre üblich, ist der **Nachbarschaftstisch**, bei dem alleinstehende Personen oder auch Paare das Mittagessen für ältere Menschen aus dem

nahen Wohnumfeld zubereiten und mit ihnen gemeinsam essen. Die teilnehmenden Personen aus der Nachbarschaft spenden einen Beitrag für das Essen. Auf diese Weise erhalten ältere Menschen eine vollständige warme Mahlzeit, die sie sich oftmals aus finanziellen Gründen oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht alleine zubereitet hätten.



Menschen aktivieren – Bewegung fördern

Ältere Menschen zu aktivieren, ist nahezu bei allen Begegnungen mit älteren Menschen möglich:

- zuhause im eigenen Wohnumfeld, im Park oder im Dorf
- bei Kultur- und Bildungsveranstaltungen, während Seniorentreffs
- in der Sporthalle, dem Sportstudio etc.

Überall ist es möglich, mehr oder weniger umfassende Bewegungsübungen mit älteren Menschen durchzuführen.

Die Aktivierung in der Gemeinschaft mit Musik ist wertvoll für den Körper und Geist, die Musik sorgt für ein positives Gefühl. Die regelmäßige Bewegung mit gezieltem Training, durchgeführt von qualifizierten Fachkräften, dient der Sturzprophylaxe und der Erhaltung der Selbstständigkeit.

Durch Zusammenarbeit mehr erreichen

Aristoteles hat bereits vor mehr als 300 Jahren v.Chr. festgestellt: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“. Dies trifft insbesondere für die Seniorenarbeit zu. Alle Angebote und Leistungen von Trägern der Seniorenarbeit sind wertvoll. Soll aber die Förderung der Gesundheit im Sinne der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ für möglichst viele ältere Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen erreicht werden, so kann dies nur durch eine entsprechende qualitativ und quantitativ umfassende Angebotspalette aller Träger erreicht werden.

Chancen für Kooperationen

Die wichtigsten Gründe bzw. Chancen für Kooperationen der Träger sind:

- Das Wissen und die Fähigkeiten werden vergrößert.
- Ressourcen – personelle und sachliche – werden gebündelt, daher sind größere Aufgaben machbar.

- Planung, Vorbereitung und Durchführung der Angebote lasten auf mehreren Schultern.
- Oftmals sind Kostensenkungen möglich (z.B. Räume müssen ggf. nicht gemietet werden).
- Es können mehr und andere Zielgruppen erreicht werden.
- Die Angebotsvielfalt kann erweitert werden.
- Das Risiko von Maßnahmen kann gesenkt werden.
- Die Position gegenüber anderen, z.B. Politik, wird gestärkt.

Risiken von Kooperationen

Demgegenüber können die Risiken von Kooperationen nicht verschwiegen werden:

- Alle Entscheidungen müssen gemeinsam getroffen werden, ggf. sind Kompromisse nötig. (Wo bleibt die Selbstständigkeit?)
- Erfolge werden geteilt.
- Eigene Ideen werden zur gemeinsamen Innovation.
- Die Aufgabenverteilung ist selten gleichwertig.

Betrachtet man die Chancen und Risiken von Kooperationen, so zeigt sich, dass die Chancen deutlich überwiegen!

Wie kann die Kooperation gelingen?

Die größten Risiken bei Kooperationen sind zwischenmenschliche Konflikte, die sich aus unterschiedlichen Vorstellungen und Betrachtungsweisen ergeben können oder durch individuelle Verhaltensweisen.

Eine Zusammenarbeit möglichst vieler Träger und Akteure der Seniorenarbeit kann gelingen, wenn wichtige Aspekte berücksichtigt werden:

- hauptamtliche Unterstützung durch einen Kümmerer in der Verwaltung
- Schaffung von Strukturen, d.h. einer Lenkungsgruppe für den Runden Tisch, Arbeitsgruppen oder das Netzwerk
- Vereinbarung von Regeln für die Zusammenarbeit und Übernahme von Verantwortung
- klare Absprache über die Aufgaben



- gemeinsames Verständnis und gemeinsame Einschätzungen von Themen bzw. Aspekten (Altersbild, Lebenssituation älterer Menschen, kommunale Rahmenbedingungen, absehbare Entwicklungen und erforderlicher Handlungsbedarf)
- Erarbeitung gemeinsamer Ziele und Planung der Vorgehensweisen
- ggf. Ansprache von Konflikten und Klärung von Meinungsverschiedenheiten
- regelmäßige Überprüfung der Ziele und Absprachen, ob ggf. Änderungen erforderlich sind.

Die Zielsetzungen von Kooperationen zwischen Trägern der Seniorenarbeit können sehr komplex und unterschiedlich sein:

- Kooperationen ermöglichen einen Informations- und Erfahrungsaustausch, bei dem jeder von anderen lernt und ggf. für sein Aufgabenfeld daraus Schlüsse zieht und Verbesserungen bei seinen Angeboten für das Wohlbefinden älterer Menschen vornimmt.
- Man unterstützt bei Maßnahmen der Partner, z.B. bei der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit oder durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten.
- Man entwickelt gemeinsam Strategien, um mehr ältere Menschen für die eigenen Angebote zu interessieren und zur Teilnahme zu motivieren.
- Man plant gemeinsam, um neue Angebote bzw. eine Maßnahme für neue Zielgruppen zu etablieren.
- Alle streben an, die Ziele im Handlungsfeld 1 der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ nach und nach zu erreichen!

Alle Maßnahmen und Aktivitäten, die in einem oder allen vier genannten Handlungsfeldern von einzelnen Trägern, besser jedoch von vielen Trägern gemeinsam unternommen werden, um Angebote für ältere Menschen zur Förderung des Wohlbefindens zu verbessern, sind zu begrüßen und wertvoll. Wie die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen durch gemeinsame Anstrengungen in der Kommune gestärkt werden kann, zeigen die Qualitätsbausteine „Systematische Vorgehensweise“, „Verantwortung übernehmen“ und „Schritt für Schritt zum Ziel!“



BAGSO-Konzept Im Alter IN FORM

Das BAGSO-Konzept Im Alter IN FORM bietet Anregungen, wie die vorhandenen Angebotsstrukturen für ältere Menschen auf kommunaler Ebene im Hinblick auf gesundheitsförderliche Aspekte verbessert, ergänzt und sinnvoll vernetzt werden können. Angebotslücken können aufgedeckt und geschlossen werden, Synergien genutzt und Bedarfsveränderungen bei Älteren frühzeitig erkannt werden.

Fachliche Hintergründe

Die Initiatoren bzw. die Hauptverantwortlichen für einen Prozess zur Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbstständigkeit älterer Menschen sollten mit folgenden fachlichen Hintergrundinformationen vertraut sein, um alle Aktivitäten darauf systematisch aufzubauen. Wichtige fachliche Hintergründe sind:

- die demografischen Entwicklungen und ihre Auswirkungen für die Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene
- die Einflussgrößen auf die Gesundheit sowie die Bedeutung der Gesundheitsförderung
- die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“
- die Ziele von IN FORM
- die Zusammenhänge zwischen gesunden Lebensstilen und der Gesundheit im Alter.
- Verantwortliche in der Seniorenarbeit sollten mit wichtigen Erkenntnissen und Empfehlungen für eine nährstoffreiche Ernährung und ausreichende Bewegung und zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen vertraut sein.

(Siehe Qualitätsbaustein 2)

Handlungsfelder

Bei der Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen kann in vier Handlungsfeldern auf kommunaler Ebene angesetzt werden. Dies sind:

- eine **gemeinsame Informations- und Öffentlichkeitsarbeit**, um neue Zielgruppen zu erreichen
- die **Qualifizierung von Akteuren**, um sie zu befähigen, Empfehlungen für mehr Bewegung und nährstoffreiche Ernährung in bestehende Angebote zu integrieren, und sie für neue Angebote fachlich und methodisch fit zu machen
- die **qualitative Weiterentwicklung bestehender Angebote** im Sinne der Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen und die **Etablierung neuer bedarfsgerechter Maßnahmen**
- die Etablierung einer **nachhaltigen Struktur für die Zusammenarbeit aller Träger**, Verantwortlichen und Akteure

(Siehe Qualitätsbaustein 4)

Qualitätskriterien

Wertvolle Hilfe bei der Planung und Umsetzung von einzelnen Maßnahmen bieten die Qualitätskriterien für die Etablierung von gesundheitsförderlichen Angeboten für ältere Menschen in Verbindung mit den entsprechenden Leitfragen.

(Siehe Qualitätsbaustein 3)

Mit Hilfe leicht anwendbarer Instrumente für die Auswertung/Evaluierung des Prozesses zur Verbesserung von Angeboten können die Ergebnisse, Erfolgsschritte und erreichten Ziele gemessen und bewertet werden.

(Siehe Qualitätsbaustein 13)

Mit dem Wissen über die fachlichen Grundlagen und mit dem Fokus auf die vier zentralen Handlungsfelder ist die Planung und Umsetzung des BAGSO-Konzeptes Im Alter IN FORM anhand der folgenden sieben Schritte gut nachzuvollziehen:

7 Schritte zur Planung und Umsetzung

Wie gelingt die gemeinsame Planung und Umsetzung durch Träger und Akteure?

Verlauf je nach Ausgangssituation im Setting Kommune



→ 1. Schritt: Situationsanalyse

Daten und Fakten sowie Entwicklungstendenzen zur Situation älterer Menschen ermitteln. Handlungsbedarf auswerten.

Für einen Prozess zur Verbesserung der Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen in der Kommune sollten wichtige Daten, Fakten und Gegebenheiten für die Seniorenarbeit bekannt sein. Daraus können

wertvolle Erkenntnisse für zutreffende Entscheidungen gewonnen und Argumente abgeleitet werden. Die Situationsanalyse bildet den ersten Schritt, um Angebote bedarfsgerecht zu entwickeln.

Wichtige Aspekte für die Situationsanalyse sind:

- Auswirkungen der demografischen Entwicklungen in der Kommune
- Lebenssituationen älterer Menschen
- besondere Bedürfnisse von bestimmten Zielgruppen älterer Menschen
- Angebotsstruktur im Hinblick auf die vorhandenen Bedarfe
- Träger und ihre Vielfalt an Angeboten und ggf. Kooperationen bzw. Netzwerke
- Bewusstsein der Akteure für die Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen
- Bereitschaft der Akteure, die Seniorenarbeit zur Förderung des Wohlbefindens weiterzuentwickeln
- Unterstützung der Politik und Verwaltung zur Verbesserung der Angebote für ältere Menschen zur
- Förderung des Wohlbefindens

(Siehe Qualitätsbaustein 4)

Auf der Basis einer gründlichen Situationsanalyse wird deutlich, welche Schritte des BAGSOKonzeptes Im Alter IN FORM sinnvoll bzw. erforderlich sind:

- Ist die Datenlage ausreichend oder sind ggf. weitere Datenrecherchen erforderlich?
- Besteht ein Netzwerk von Trägern und eine Lenkungsgruppe oder muss sie gegründet werden? Auf welche Weise kann das bestehende Netzwerk, die bestehende Lenkungsgruppe zur Mitwirkung bei der Gesundheitsförderung motiviert werden, oder ist sie selbst der Initiator?
- Sind Akteure bereits für die Gesundheitsförderung motiviert oder müssen sie sehr behutsam durch eine umfassende Informationsphase sensibilisiert und motiviert werden? Je nach Ausgangssituation kann die Lenkungsgruppe mögliche Vorgehensweisen gemäß Qualitätsbaustein 8 wählen.
- Unterstützen Politik und Verwaltung bereits die Zielsetzungen bzw. wie kann ihre Unterstützung erreicht werden?

- Wurden bei Zielgruppen älterer Menschen besonders dringende Bedarfe erkannt, die unverzügliches Handeln erfordern? In diesem Fall können zunächst für den festgestellten dringenden Bedarf die Träger angesprochen werden, die die fachliche Kompetenz und die Ressourcen haben, um ein entsprechendes Angebot zu etablieren. Dabei sollten die Qualitätskriterien gemäß Qualitätsbaustein 3 zugrunde gelegt werden.

Ergänzend oder danach können die Schritte 2-7 des BAGSO-Konzeptes Im Alter IN FORM umgesetzt werden:

→ 2. Schritt:

Lenkungsgruppe/Steuerungsgruppe bilden

Etablierung einer Steuerungsgruppe zur Gestaltung eines partizipativen Prozesses.
Zielsetzungen und Vorgehensweise vereinbaren.

Die Gründung einer Steuerungsgruppe ist je nach Ausgangssituation nicht erforderlich. Besteht bereits eine feste Kooperation zwischen den Trägern der Seniorenarbeit, z.B. als „Runder Tisch“ oder „Senioren-Netzwerk“, so kann dieser Kooperationsverbund in den Prozess zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen in der Kommune eingebunden werden. Auch kann der Kooperationsverbund der Träger den Prozess ggf. unter Mitwirkung der zuständigen Fachkraft in der Verwaltung verantwortlich gestalten.

Wenn die Initiative zur Gründung einer Steuerungsgruppe nicht von dem bestehenden Netzwerk ausgeht, sollten zuvor alle Mitglieder im Netzwerk sehr umfangreich über die fachlichen Hintergründe, die Daten, Fakten und Ergebnisse der Situationsanalyse informiert werden. Sie sollten in vollem Umfang mit den Zusammenhängen und den Rahmenbedingungen vor Ort vertraut sein. Auch sollten alle Mitglieder dem geplanten Prozess und der inhaltlichen Ausrichtung zustimmen.

Der Ablauf der Sitzung der Lenkungsgruppe ist im Qualitätsbaustein 7 erläutert.

Struktur der Zusammenarbeit der Akteure und Handlungsschritte

Das BAGSO-Konzept setzt eine enge Zusammenarbeit voraus zwischen den Verantwortungsträgern, die z.B. als Lenkungsgruppe die Prozesse anstoßen und verantwortlich begleiten, und den Akteuren, die in den Pro-

zess aktiv eingebunden sind. Das bedeutet, dass die Träger ihre hauptamtlichen und ehrenamtlichen Akteure über die Zielsetzungen informieren und sie motivieren, sich an den Veranstaltungen zu beteiligen.

→ 3. Schritt:

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit gemeinsam planen und umsetzen.
Information der Träger und Akteure in der Seniorenarbeit und im Gesundheitsbereich.
Information der Zielgruppen der älteren Menschen.

Die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit als dritter Schritt des BAGSO-Konzeptes Im Alter IN FORM sollte

- in erster Linie bei allen Bürgerinnen und Bürgern der Kommune das Bewusstsein für die Bedeutung der Förderung der Gesundheit im Alter stärken und auch zu einem positiven Altersbild beitragen (negative oder einseitige Altersbilder können den Prozess zur Verbesserung der Gesundheitsförderung hemmend beeinflussen)
- aber auch alle Träger und alle Akteure in der Seniorenarbeit und im Gesundheitsbereich über die Initiative informieren und sie motivieren, die Initiative zu unterstützen.

Um diese Ziele zu erreichen, können verschiedene Maßnahmen und Kommunikationswege genutzt werden, die im Qualitätsbaustein 8 erläutert werden.

Darüber hinaus ist eine gut vorbereitete Informations- und Öffentlichkeitsarbeit besonders wichtig, um gezielt spezielle Gruppen von älteren Menschen auf bestehende oder auch neue Angebote aufmerksam zu machen und sie zur Teilnahme zu motivieren (siehe Qualitätsbaustein 5 sowie Qualitätsbaustein 8).

Ziele der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sind Information und Motivation

- sowohl von Akteuren, um sie für die Mitgestaltung des Prozesses zur Förderung des Wohlbefindens zu gewinnen,
- als auch von älteren Menschen, um sie zur Teilnahme an bestehenden oder neuen Angeboten zu ermutigen.

Als Instrumente können dazu beispielsweise genutzt werden:

- Artikel in der Tageszeitung oder im Bürgerblatt
- Beiträge im Lokalradio
- Flyer, schriftliche Einladungen oder Plakate, die über verschiedene Kontaktpunkte wie Bürgerhaus, Kirche, Sportverein, Bäckereien, Apotheken und bei Veranstaltungen von Trägern und Dienstleistern verteilt werden können
- direkte Ansprache über persönliche Einladungen oder persönliche Ansprache durch Kontaktpersonen
- Informationsstände auf dem Markt
- Einladungen zu Veranstaltungen.

Detaillierte Hinweise zu wichtigen Aspekten und zur Vorgehensweise bei der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sind im Qualitätsbaustein 8 beschrieben.

Eine gemeinsame und gut koordinierte Informations- und Öffentlichkeitsarbeit ist wesentlich, um möglichst viele Akteure für die Mitwirkung im Prozess der Gesundheitsförderung zu mobilisieren und damit mehr ältere Menschen zu erreichen und speziellen Zielgruppen die für sie passenden Angebote bekannt zu machen.

→ 4. Schritt:

Arbeitstagung oder Werkstattveranstaltung

Stärken und Schwächen analysieren.
Konzepte vorhandener Angebote und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen weiterentwickeln.

Mit einer Arbeitstagung (auch Werkstattveranstaltung genannt) geht es an die konkrete Erarbeitung eines Konzeptes für die Verbesserung der Angebotspalette zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen.

Wenn eine Informations- und Motivationstagung nicht erforderlich war, sollten in der Werkstattveranstaltung einführend die grundlegenden Fachinformationen und Erkenntnisse aus der Situationsanalyse erläutert werden.

Im Mittelpunkt der Werkstattveranstaltung stehen zunächst das gegenseitige Kennenlernen aller Träger und Angebote sowie die Betrachtung der Stärken und Schwächen der Angebotspalette. Daraus werden zum Abschluss wichtige Erkenntnisse für Verbesserungsansätze abgeleitet.

Die Arbeitstagung ermöglicht den Akteuren einen intensiven Informations- und Erfahrungsaustausch, der ihnen bereits viele neue Einblicke in die vorhandenen Angebote in der Seniorenarbeit bietet. Die Akteure entwickeln in den Diskussionen bereits Ideen, was sie auch in ihrem Aufgabenbereich umsetzen können, oder vereinbaren Kooperationen.

Was bei der Planung und Durchführung von Arbeitstagungen zu berücksichtigen ist und wie man inhaltlich und methodisch vorgehen kann, wird im Qualitätsbaustein 10 erläutert.

Zur Vorbereitung der Werkstattveranstaltung und der begleitenden Öffentlichkeitsarbeit dienen Mustervorlagen für Einladungsschreiben und Pressemitteilungen sowie ein ausführliches Konzept. Alle benötigten Materialien stehen zum Download zur Verfügung. Siehe die [Übersicht der Arbeitsmaterialien](#).

→ 5. Schritt: Qualifizierung der Akteure

Schulung für Akteure zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz. Akteure für die Umsetzung von gesundheitsförderlichen Angeboten in der Seniorenarbeit qualifizieren.

Eine wichtige Erkenntnis aus der ersten Werkstattveranstaltung ist oftmals, dass Akteure bereits im Rahmen ihrer Seniorenarbeit durch entsprechende Aktivitäten das Wohlbefinden älterer Menschen fördern können, beispielsweise durch Bewegungsübungen oder durch die Ergänzung des Speisenangebots um nährstoffreiche kleine Gerichte oder Verkostungen.

Das Interesse der Akteure an einer Weiterbildung entwickelt sich möglicherweise erst zu einem späteren Zeitpunkt. Nicht alle Akteure möchten offen bekennen, dass sie ein „Wissensdefizit“ haben. Die Befindlichkeiten bei Akteuren, wie sie auf Weiterbildungsangebote reagieren, sind sehr unterschiedlich. Eine sensible Vorgehensweise ist auch hier wichtig.

Im Rahmen von Schulungen, durch Seminare oder Workshops können Akteure ihre fachlichen Kompetenzen in den Bereichen gesunde Ernährung und Bewegung sowie Mund- und Zahngesundheit erweitern. Sie erhalten zudem Anregungen, durch welche Aktivitäten im Rahmen der Seniorenarbeit sie ältere Menschen zu mehr Bewegung und gesundem Essen mit nährstoffreichen Gerichten motivieren können. So können sie bereits einen kleinen Beitrag zur Förderung des Wohlbefindens und zur Sensibilisierung älterer Menschen für die Bedeutung gesunder Lebensweisen leisten.

Weiterbildungsangebote tragen auch zur Motivation ehrenamtlicher Akteure bei und bringen ihnen Wertschätzung entgegen. Verschiedene Bildungsträger bieten Weiterbildungen in den genannten Themenfeldern an. Durch Kooperationen der Träger können ggf. auch kostengünstige Kurse organisiert werden, z.B. mit Unterstützung des örtlichen Sportvereins, des Landessportbundes oder der VHS.

Aktuell können im Rahmen des BAGSO-Projektes „Im Alter IN FORM – Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, aktive Teilhabe in Kommunen fördern“ bundesweit kostenlose Schulungsangebote genutzt werden. Siehe [BAGSO-Schulungsangebot Im Alter IN FORM](#)

Im Verlauf des Prozesses zur Verbesserung der Angebote für ältere Menschen kann bei einigen Akteuren auch der Bedarf nach einer umfassenderen Qualifizierung entstehen. In diesem Fall muss in der Lenkungsgruppe erörtert werden, wie diesen Akteuren eine Weiterqualifizierung ermöglicht werden kann.

→ 6. Schritt:

Arbeitstagung oder Werkstatt II

Erarbeitung von wünschenswerten Verbesserungen zur Gesundheitsförderung.
Prioritätenliste und Umsetzungspläne vereinbaren.

Je nach Anzahl der beteiligten Akteure sowie zeitlichen Gegebenheiten und Planungen in den Kommunen können die Arbeitstagung oder Werkstatt I und II auch in einer Tagesveranstaltung (max. 20 Teilnehmende) zusammen durchgeführt werden.

In der zweiten Arbeitstagung/Werkstattveranstaltung werden mit allen Teilnehmenden die wichtigsten Erkenntnisse aus der Stärken- und Schwächenanalyse diskutiert.

Zentrale Fragestellungen sind:

- Welche Zielgruppen älterer Menschen partizipieren zu wenig an den vorhandenen Angeboten?
- Welche Zielgruppen älterer Menschen erfordern unser besonderes Engagement?
- Durch welche Maßnahmen können wir eine Förderung des Wohlbefindens bei den Zielgruppen erreichen?

Ausgehend von den Bedürfnissen der identifizierten Zielgruppen werden gemeinsam:

- Ideen für Aktivitäten erarbeitet
- eine Prioritätenliste der Ideen abgestimmt
- die konkreten Ziele für die durchzuführenden Maßnahmen und neuen Angebote vereinbart
- und anschließend die Ablaufpläne für die Umsetzung erarbeitet.

In dieser Phase ist es sinnvoll, nochmals die im Qualitätsbaustein 3 dargestellten Qualitätskriterien heranzuziehen, da sie wertvolle Hinweise für die Planung konkreter Maßnahmen geben.

Bei der anschließenden Umsetzung der Ablaufpläne durch „Projektgruppen“ sollten ebenfalls die Empfehlungen zur Qualitätssicherung berücksichtigt werden.

Das Konzept für die Planung und Durchführung der Arbeitstagung/Werkstatt II ist im Konzept für die Arbeitstagung/Werkstatt I enthalten.

→ 7. Schritt:

Auswertung der Ergebnisse und Vorgehensweisen

Evaluierung des Prozesses und der Ergebnisse.
Vereinbarung künftiger Maßnahmen zur weiteren Verbesserung.

Im letzten Schritt des BAGSO-Konzeptes Im Alter IN FORM werden auf der Basis der Berichte und ausgewerteten Evaluationsbögen die Erfahrungen aus den verschiedenen Prozessschritten intensiv ausgewertet und die daraus gewonnenen Erkenntnisse dokumentiert.

Der partizipative Prozess ist positiv verlaufen, wenn bei den einzelnen Prozessschritten jeweils die wichtigen Ziele und geplanten Vereinbarungen erreicht wurden. Dies muss durch entsprechende Nachweise (Protokolle) und ausgewertete Evaluationsbögen überprüfbar sein.

Es empfiehlt sich, nach allen Veranstaltungen oder Maßnahmen in der Lenkungsgruppe eine kurze Überprüfung der erreichten Ziele vorzunehmen und die Erkenntnisse im Protokoll festzuhalten.

Für alle Veranstaltungen und Prozessschritte stehen in den jeweiligen Qualitätsbausteinen Muster für Bewertungsbögen zur Verfügung.

Die im Qualitätsbaustein 3 aufgezeigten Fragestellungen als Leitfaden für die Qualitätskriterien können von der Lenkungsgruppe als Kontrollfragen für die Bewertung der umgesetzten Maßnahmen genutzt werden.

Erst wenn alle Ziele des Handlungsfeldes I der Gesundheitsziele „Gesund Älter werden“ erreicht wurden, besteht kein akuter Handlungsbedarf mehr!

Das bedeutet, dass die Lenkungsgruppe mit dem BAGSO-Im Alter IN FORM-Konzept bei jedem Durchlauf den Zielen des Handlungsfeldes I ein Stück näherkommen sollte.

Veranstaltungsformate den kommunalen Gegebenheiten anpassen

Das BAGSO-Im Alter IN FORM-Konzept sieht vor, den Prozess zur Verbesserung der Angebote für ältere Menschen auf kommunaler Ebene schrittweise im Rahmen von drei Veranstaltungen durchzuführen. Für jede Veranstaltung wurde ein Konzept für die inhaltliche und methodische Vorgehensweise erarbeitet.

Die Konzepte und Ablaufplanungen

- der Informations- und Motivationsveranstaltung (Prozessschritt 3)
- der Werkstattveranstaltung zur Stärken- und Schwächenanalyse (Prozessschritt 4) und

- der Werkstattveranstaltung zur Erarbeitung der Ideen, Ziele und Planungen zur Umsetzung der Maßnahmen (Prozessschritt 6)

wurden im Rahmen des Projektes Im Alter IN FORM vielfach erprobt. Sie wurden auf der Basis der Erkenntnisse und Erfahrungen aus Steuerungsgruppen und der verantwortlichen Moderatorin modifiziert, an die unterschiedlichen Bedarfe und Gegebenheiten angepasst und weiterentwickelt.

Je nach Zielsetzung und Angemessenheit für die teilnehmenden Zielgruppen können unterschiedliche Veranstaltungsformate gewählt werden. Entscheidend für die inhaltliche und methodische Planung sowie den Erfolg ist die Formulierung klarer Zielsetzungen und der gewünschten Ergebnisse der Veranstaltung.

Übersicht der Arbeitshilfen

- BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM“ – Argumentationspapier. Welche Argumente sprechen für die Durchführung des Prozesses zur Verbesserung gesundheitsförderlicher Angebote für ältere Menschen auf kommunaler Ebene?
- BAGSO-Konzept „Im Alter IN FORM“ – Prozessschritte
- BAGSO-Konzept „Im Alter IN FORM“ – Übersicht praktizierter Veranstaltungsformate
- Leitfaden zum Vorgehen in einem Erstgespräch über die Initiative zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen auf kommunaler Ebene
- Konzept zum Aufbau einer Lenkungsgruppe. Ablaufplan für die erste Sitzung der Lenkungsgruppe mit Verantwortungsträgern in der Seniorenarbeit
- Konzept der Informations- und Motivationsveranstaltung für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit, Dienstleister im Gesundheitsbereich und interessierte Bürgerinnen und Bürger auf kommunaler Ebene (Auftaktveranstaltung)
- Konzept der Werkstattveranstaltungen/Arbeitstagungen für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit
- Muster: Einladungsschreiben zur Werkstattveranstaltung
- Muster: Pressemitteilung zu den Ergebnissen der Werkstattveranstaltung



Verantwortung übernehmen

Die Zielsetzung, die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen in der Kommune erfolgreich zu fördern, kann nur gelingen, wenn möglichst viele Träger und Akteure zusammenarbeiten. Jeder Partner kann seine Kenntnisse und Erfahrungen aus der bestehenden Seniorenarbeit wertvoll einbringen.

Eine Zusammenarbeit ermöglicht es allen Beteiligten, ein sehr umfassendes Bild zu erhalten von der Ausgangssituation und den Rahmenbedingungen in der Kommune, den vorhandenen Angeboten für Senioren, möglichen Bedarfen und Wünschen von speziellen Zielgruppen älterer Menschen, aber auch von den vorhandenen Ressourcen an Expertise, haupt- und ehrenamtlichen Akteuren sowie Räumlichkeiten für Veranstaltungen etc.

Welche Partner eingebunden werden können, zeigt die [Checkliste zur Auswahl von Teilnehmenden in der Lenkungsgruppe](#).

Lenkungsgruppe übernimmt Federführung

Für eine gemeinsame zielgerichtete Vorgehensweise – ausgehend von der Analyse der Lebenssituation älterer Menschen und der Angebotsstruktur bis zur Planung und Umsetzung von erforderlichen Maßnahmen für ältere Menschen – ist eine „Lenkungsgruppe“ sinnvoll. Engagierte, führende Verantwortliche in der Kommune aus Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft sollten die Lenkungsgruppe möglichst unter Federführung der Fachverwaltung bilden.

Ein solches Gremium hat die Möglichkeit, alle erforderlichen Informationen bezüglich der Lebenssituation der älteren Menschen, bereits bestehender Maßnahmen, vorhandener Ressourcen bei allen Partnern und auf kommunaler Ebene sowie wünschenswerter Veränderungen und Verbesserungen zusammenzutragen und gemeinsam zu bewerten. Ein Lenkungsgremium hat Verbindungen und Kontakte zu vielen Akteuren und kann daher mehr erreichen und auf kurzem Wege Entscheidungen treffen.

Bei einer Zusammenarbeit haben alle mehr Wirkungsmacht und damit auch Einfluss gegenüber politischen Gremien, um dem wachsenden Bedarf verschiedener Zielgruppen in den Sozialräumen mit entsprechen-

den Maßnahmen zu begegnen. Gleichzeitig können Träger gemeinsam Konzepte abstimmen und dafür Fördergelder beantragen. Dies gelingt in Gemeinschaft eher als bei vielen kleineren Einzelprojekten.

Sofern Träger nur auf der Basis ihrer Erfahrungen in ihrem Wirkungskreis Anstrengungen unternehmen, um für die eine oder andere Zielgruppe bestehende Angebote zu verbessern oder neu zu etablieren, ist nicht gewährleistet, dass in allen Sozialräumen alle Zielgruppen älterer Menschen berücksichtigt werden und alle Chancen genutzt werden.

Ein Lenkungsgremium kann die Zielsetzung einer umfassenden Förderung des Wohlbefindens aller Zielgruppen älterer Menschen in den Sozialräumen (Quartieren, Stadtteilen oder Dörfern) neu beschließen bzw. vereinbaren und durch eine systematische und konsequente Planung und Umsetzung mit den Akteuren effektiv gestalten.

Start in die gemeinsame Aufgabe

Je nach Ausgangssituation in der Kommune kann es verschiedene Gründe bzw. Auslöser geben, die Gesundheitsförderung älterer Menschen als ergänzende Zielsetzung in die Seniorenarbeit zu integrieren:

- Sofern bereits ein Netzwerk, ein Runder Tisch oder eine Arbeitsgruppe von Verantwortlichen in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene besteht, können diese ggf. selbst die Initiative ergreifen und die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen als eine zentrale Aufgabe ihrer Zusammenarbeit beschließen.
- Der Impuls kann auch von politischen Gremien oder der Verwaltung ausgehen und vom Netzwerk bzw. vom Kooperations- oder Lenkungsgremium aufgegriffen werden.
- In manchen Kommunen kooperieren Verantwortliche und Akteure von Trägern der Seniorenarbeit bei einzelnen Aktivitäten bilateral oder mit mehreren Partnern, jedoch arbeiten sie nicht ständig als festes Gremium zusammen. Auf der Basis einer Eigeninitiative oder eines Impulses aus der Zivilgesellschaft könnten sie das Thema Gesundheitsförderung neu aufgreifen.
- Durch Beschluss eines kommunalpolitischen Gremiums oder mit dessen Einverständnis greift die für die Seniorenarbeit zuständige Fachkraft in der Verwaltung die aktive Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen als neuen Aufgabenbereich auf. Damit die Zielsetzung der Verbesserung der Angebote für ältere Menschen gelingt, sollte auch die Verwaltung möglichst viele Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit in einen partizipativen Prozess einbinden.

Vorgehensweise des Lenkungsremiums

Je nach Ausgangssituation in der Kommune sollte die Vorgehensweise des Lenkungsremiums gemeinsam abgestimmt werden.

Mögliche Ausgangssituationen:

Gesundheitsförderung erfolgt in geringem Maße punktuell.

Eine umfassende Analyse der Lebenssituation älterer Menschen liegt nicht vor.

Eine Zusammenstellung aller vorhandenen Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe liegt nicht vor.

Der absehbare Bedarf der verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen in der Kommune wurde noch nicht gemeinsam erörtert.

Mit der Zielsetzung der Verantwortlichen in der Seniorenarbeit, die Angebote für ältere Menschen in der Kommune zur Förderung des Wohlbefindens zu verbessern, trägt die Lenkungsgruppe dafür Sorge, die Aufgabenstellungen im Rahmen eines partizipativen Prozesses zu klären und die erforderlichen Handlungsschritte durchzuführen.

Mögliche Vorgehensweisen:

Auf der Basis der bestehenden Angebote und eines festgestellten Bedarfs spezieller Zielgruppen: gemeinsam mit Akteuren für Angebote bzw. Maßnahmen zur Verbesserung des Wohlbefindens der identifizierten Zielgruppe

- Ideen entwickeln
- Konzepte zur Umsetzung erarbeiten
- Maßnahmen durchführen und
- Ergebnisse bewerten

(siehe: BAGSO-Konzept „Potenziale in Kommunen aktivieren“)

Einen Überblick zur systematischen Vorgehensweise bei der Planung und Umsetzung von Angeboten zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens älterer Menschen gibt das BAGSO-Im Alter IN FORM-Konzept. Es erläutert, welche Handlungsschritte in einem partizipativen Prozess gemeinsam mit allen Trägern und Akteuren der Seniorenarbeit sinnvoll sind, um bedarfsgerechte Angebote für die Zielgruppen zu entwickeln bzw. bestehende Angebote effektiv zu verbessern.

Gemeinsames Verständnis entwickeln

Im Sinne der **Qualitätssicherung** sollten die Mitglieder der Lenkungsgruppe im Rahmen einer ersten Diskussionsrunde das grundlegende Verständnis der Ausgangssituation in der Kommune erörtern.

Wesentlich ist dabei eine gemeinsame Einschätzung

- zum Altersbild bei den Akteuren und in der Öffentlichkeit der Kommune
- zur Gesundheitskompetenz der Mitglieder der Steuerungsgruppe, der Akteure bei den Trägern und der Zielgruppen
- zum Stand der Umsetzung der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ in der Kommune
- zur wünschenswerten Gestaltung der Angebote: Welche Gesundheitsziele wollen wir in den nächsten 5 bis 10 Jahren erreichen? Welche kommunalen Rahmenbedingungen im Wohnumfeld für ältere Menschen wollen wir erreichen?
- zum politischen Stellenwert der Gesundheitsförderung in der Kommune und
- zur Rolle der Verwaltung bei der Unterstützung des gemeinsamen Prozesses zur Verbesserung der Angebote (z.B. durch Bereitstellung vorhandener personeller und finanzieller Ressourcen).

Die Ergebnisse der gemeinsamen Diskussion sollten als „Analyse der Ausgangssituation“ dokumentiert werden.

Weitere Informationen und Arbeitshilfen

Konzept Lenkungsgruppe / Aufbau einer Lenkungsgruppe
Ablaufplan für die erste Sitzung der Lenkungsgruppe mit Verantwortungsträgern in der Seniorenarbeit

Konzept Lenkungsgruppe
„Im Alter IN FORM Pilotkommune“

BAGSO – Im Alter IN FORM: Beratungsangebot für Verantwortliche in der kommunalen Seniorenarbeit. Verbesserung der Angebote für ältere Menschen insbesondere in den Bereichen ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und soziale Teilhabe (inkl. Anmeldebogen zur Unterstützung bei der Verbesserung der Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen in unserer Kommune)

BAGSO – Im Alter
IN FORM: Beratungsan-
gebot für Verantwort-
liche in der kommunalen
Seniorenarbeit.



 Download der
Publikation





Information und Sensibilisierung

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen des Prozesses zur Verbesserung der Angebote für ältere Menschen zur Förderung des Wohlbefindens richtet sich

- in der ersten Phase an die Zielgruppe der Verantwortlichen und Akteure in der Seniorenarbeit und im Gesundheitsbereich, um sie für die Mitgestaltung des Prozesses und der Umsetzung von vereinbarten Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen zu motivieren,
- im weiteren Verlauf auf die Zielgruppe der älteren Menschen, um sie auf vorhandene Angebote aufmerksam zu machen und zur Teilnahme zu motivieren.

Information der Zielgruppe der Verantwortlichen und Akteure

Bei der Implementierung eines Prozesses zur Verbesserung der Angebote für ältere Menschen zur Förderung des Wohlbefindens kommt der Information und Motivation aller Verantwortlichen und Akteure eine große Bedeutung zu! Die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit ist um so wirksamer, je mehr Träger und Partner diese gemeinsam planen und umsetzen.

Auf welche Weise dies geschieht, ist eine Ermessenssache aller Beteiligten. Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

- Ankündigung des Prozesses mit Darstellung der Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen durch Artikel und Berichte in der Tagespresse
- Interne mündliche Information von Trägern der Seniorenarbeit an ihre Akteure im Rahmen von Zusammenkünften/Besprechungen
- Schriftliche Information der Steuerungsgruppe über die Fachverwaltung oder direkt von der Fachverwaltung an alle Träger und Akteure mit
 - wichtigen fachlichen Hintergrundinformationen,
 - Darstellung der Zielsetzung und Bedeutung der Mitwirkung aller und
 - der beabsichtigten Vorgehensweise.

Kann davon ausgegangen werden, dass alle Träger und Akteure die Initiative zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen positiv aufnehmen und motiviert sind, sich im Rahmen ihres Aufgabenfeldes dafür zu engagieren, können sie mit der schriftlichen Information zu einer ersten Arbeitstagung/Werkstattveranstaltung (siehe Qualitätsbaustein 10) eingeladen werden. Bei der Arbeitstagung/Werkstattveranstaltung sollten den Teilnehmenden in einer ersten Phase die fachlichen Hintergründe vermittelt werden (siehe Konzept der Informations- und Motivationsveranstaltung).

Wichtige fachliche Hintergründe sind:

- die Folgen der demografischen Veränderungen
- die Einflüsse auf die Gesundheit (Regenbogenmodell), einschließlich der Veränderungen im Alter (siehe Qualitätsbaustein 2)
- die Bedeutung einer nährstoffreichen Ernährung, ausreichender Bewegung und der sozialen Teilhabe für die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Förderung des Wohlbefindens
- die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“
- die wesentlichen Aspekte der Im Alter IN FORM Pyramide: Vielfalt der Zielgruppen, Träger der Seniorenarbeit und ihre aktuellen Angebote sowie speziell die kommunalen Rahmenbedingungen (siehe Qualitätsbaustein 4).

Ausgehend von den fachlichen Hintergründen können anschließend die Handlungsfelder zur Verbesserung der Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen aufgezeigt werden (siehe Konzept der Arbeitstagung). Wenn die Zielgruppe der Akteure mit den Themen „Gesundheitsförderung“ bzw. „Förderung des

Wohlbefindens durch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung“ noch nicht vertraut ist und in der Seniorenarbeit diese Aspekte bisher nicht vorangebracht wurden, empfiehlt sich die Durchführung einer **Informations- und Motivationstagung**.

Konzept der Informations- und Motivationsveranstaltung.



Download der Publikation

Im Alter IN FORM – BAGSO-Konzept: Informations- und Motivationsveranstaltung für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit, Dienstleister im Gesundheitsbereich und interessierte Bürgerinnen und Bürger auf kommunaler Ebene

Akteure und interessierte Menschen motivieren

Um die unterschiedlichen Zielgruppen der älteren Menschen zu erreichen und sie zur Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsförderung zu motivieren, bedarf es einer zielgerichteten Informations- und Öffentlichkeitsarbeit. Es reicht nicht aus, Informationen über das Angebot lediglich im eigenen Mitteilungsblatt des Trägers oder im Bürgerblatt der Gemeinde bekanntzugeben. Die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sollte strategisch geplant und in Abstimmung mit möglichst vielen Trägern und Akteuren der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene koordiniert und gemeinsam umgesetzt werden.



Gründe für eine gemeinsame Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Erfahrungen zeigen, dass eine kooperative Informations- und Öffentlichkeitsarbeit von möglichst vielen Trägern in der Kommune mehr ältere Menschen erreicht und Angebote besser genutzt werden. Insbesondere bei älteren Menschen, die zurückgezogen leben, ist eine individuelle und persönliche Ansprache sehr wichtig.

- So können z.B. Fachkräfte des ambulanten Pflegedienstes ältere Menschen über Mittagstischangebote, ggf. auch Fahrdienste zum Mittagstisch oder andere Angebote informieren und sie motivieren, diese Angebote auszuprobieren.
- Träger der Seniorenarbeit können z.B. die Teilnehmenden an Seniorenveranstaltungen motivieren, die Angebote vom örtlichen Sportverein für ältere Menschen wahrzunehmen oder gemeinsam zu besuchen.

Kooperationen und Zusammenarbeit bei der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Das Zusammenwirken von Trägern der Seniorenarbeit und anderen Partnern in der Kommune für eine gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit, um die Vielfalt an Informations-, Beratungs-, Betreuungs- und gesundheitsförderlichen Angeboten für ältere Menschen zu kommunizieren, ist für alle von großem Vorteil. Dafür ist es wichtig, dass sich alle Partner unvoreingenommen begegnen und keine Befürchtung haben, dass Teilnehmende „abwandern“. Gemeinsam kann man viel mehr ältere Menschen über die bestehenden Angebote informieren und zur Teilnahme motivieren.

Welche Medien und Multiplikatoren können genutzt werden?

In Kooperation mit der örtlichen Presse könnten alle Angebote regelmäßig auf einer Sonderseite im Lokalteil der Tageszeitung veröffentlicht werden, ggf. auch in größerer Schrift, damit die Informationen auch für ältere Menschen mit Sehschwächen gut lesbar sind.

Viele Bürgerblätter bieten bereits die Möglichkeit der Information über alle Angebote in der Gemeinde. Diese Möglichkeit wird aber nicht von allen Trägern genutzt und es wird nicht immer deutlich, dass die beworbenen Angebote für alle ältere Menschen offen sind.

Manche Kommunen bieten lokalen Vereinen und Organisationen auch die Möglichkeit, ihre Angebote oder Aktivitäten in Informationsbroschüren oder auf der Internetseite der Stadt oder Gemeinde bekannt zu machen. Erfahrungen zeigen, dass auch diese Option von Verantwortlichen der Vereine oder Seniorenorganisationen zu selten genutzt wird.

Welche Informationen sind für ältere Menschen wichtig?

Bei allen Veröffentlichungen und Informationen über Angebote sollte immer hinterfragt werden, welche Informationen für ältere Menschen wirklich wichtig sind.

Zum Beispiel sollte deutlich kommuniziert werden,

- dass die Angebote für alle interessierten älteren Bürgerinnen und Bürger offen sind
- dass auch Personen, die nicht Mitglied des Vereins oder der Kirchengemeinde sind, an dem Angebot teilnehmen können
- wie man zum Veranstaltungsort kommt, ob es einen Fahrservice gibt
- ob die Angebote barrierefrei sind und Menschen mit körperlichen Einschränkungen (Hör-, Seh-, Gehschwächen) Unterstützung erhalten
- welche Anforderungen hinsichtlich der Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden bei Bewegungsangeboten gestellt werden, ob die Teilnahme besondere Kleidung oder festes Schuhwerk (z.B. bei angebotenen Spaziergängen in der Natur) erfordert
- welche Zielgruppen besonders angesprochen sind und ob Teilnehmende mit speziellen Bedarfen erwartet werden
- wie lange die Veranstaltung dauert, ob das Angebot kostenlos ist oder es Ermäßigungen für ältere Menschen gibt
- welche Ansprechpartner vor Ort zuständig sind.

Um ältere Menschen, die zurückgezogen leben, zu erreichen, muss die Zusammenarbeit aller Träger und Anbieter bei der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit weit über die unverbindliche Veröffentlichung von Angeboten in der Presse oder dem Bürgerblatt hinaus gehen.

Wie kann es gehen?

In Anbetracht der stetig wachsenden Zahl älterer Menschen wird deutlich, dass in Zukunft viele Angebote nötig sind, um möglichst vielen Personen eine Möglichkeit der Teilnahme zu bieten.

Bei der kooperativen Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sollten die Verantwortlichen klare Vereinbarungen festlegen:

- Auf welche Weise soll die Zusammenarbeit erfolgen bzw. worin soll die Kooperation bestehen? Zum Beispiel:
 - Austausch und gegenseitige Information über neue Angebote, um bei eigenen Veranstaltungen oder Kontakten mit älteren Menschen über das Angebot des Partners zu berichten
 - Bündelung der Informationen zur gemeinsamen Veröffentlichung
 - Entwicklung gemeinsamer Strategien, um neue Zielgruppen zu erreichen oder neue Kommunikationswege zu nutzen (z.B. können gemeinsam andere Partner in der Kommune, wie Bäckerei, Apotheke oder Frisörsalon eingebunden werden, um deren Kundinnen/ Kunden anzusprechen und auf das neue, interessante Angebot hinzuweisen)
 - Gemeinsame Maßnahmen
 - gemeinsame Pressearbeit zur Bewerbung von Angeboten über Zeitungsartikel oder Berichte im Lokalradio
 - gemeinsamer Stand auf dem Wochenmarkt
 - gemeinsame Veranstaltung, um die verschiedenen Angebote in der Kommune bekannt zu machen, ggf. unter Mitwirkung einer prominenten Person aus der Öffentlichkeit
- Welche Elemente (Inhalte, Bildsprache, Partnerlogos, Kontaktadressen) sollten die Informationen über die verschiedenen Angebote enthalten?
- Welche Art von Angeboten (Bildungsangebote, Bewegungsangebote, Angebote zur gesunden Ernährung, Angebote zur kulturellen/sozialen Teilhabe) soll es geben?
- Wo sollen die Informationen über Angebote zusammengeführt werden und wer ist verantwortlich?

- Wer ist für Rückfragen zuständig?
- Ist ein formeller Rahmen für die Zusammenarbeit sinnvoll?
- Welche anderen Partner in der Kommune sind für den Zugang zu älteren Menschen von Bedeutung (z.B. für Menschen, die neu zugezogen sind, oder Menschen mit anderem kulturellem Hintergrund etc.)

Für jede Form der Kooperation bei der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit gilt als wichtige Vorbedingung: Keine Angst vor Konkurrenz! Gemeinsam lässt sich viel mehr erreichen!



Qualitätsbaustein 9



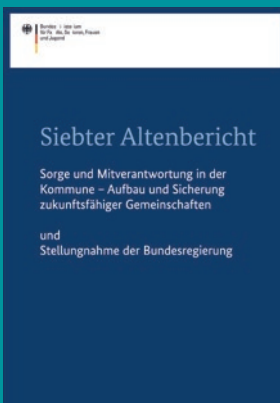
Wissen warum und wie!

Zusammenhänge verstehen, Empfehlungen umsetzen!

Teilhabe und Lebensqualität im Alter hängen in großem Maße von der lokalen Infrastruktur und den sozialen Netzen am Wohn- und Lebensort ab. Daher kommt den Kommunen bei der Gestaltung von Strukturen der Sorge und Unterstützung eine besondere Verantwortung zu. Für Kommunen ist es eine zentrale Frage, wie gesundheitsförderliche Angebote für ältere Menschen sichergestellt werden können. Die Neuausrichtung der Seniorenarbeit auf die Gesundheitsziele erfordert eine Sensibilisierung aller Akteure. Eine fachliche und begleitende Unterstützung der Akteure hilft dabei, mögliche Hemmschwellen und Hindernisse zu überwinden.

Eine einführende Darstellung zur Bedeutung der individuellen Lebenssituationen für die Gesunderhaltung älterer Menschen beinhaltet Qualitätsbaustein 2. Umfassende Erläuterungen sind auf der Webseite „[Gesundheitsdeterminanten](#)“ zu finden.

Siebter Altenbericht der Bundesregierung



Download der
Publikation

Erkenntnisse und Empfehlungen des Siebten Altenberichts

Die Verantwortung der Kommune, d.h. der verantwortlichen Personen in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft für die Gestaltung der Lebenswelt der älteren Menschen wird im Siebten Altenbericht ausdrücklich festgestellt.

„In ihren Empfehlungen fordert die Sachverständigenkommission den Bund und die Länder dazu auf, die Kommunen zu stärken und sozialer Ungleichheit entgegenzuwirken. Sie plädiert für mehr Kooperation und Vernetzung in den Handlungsfeldern, die für ältere Menschen besonders bedeutsam sind (etwa Gesundheit, Sorge und Pflege, Wohnen sowie Mobilität)“.

(Sorge und Mitverantwortung in der Kommune. Erkenntnisse und Empfehlungen des Siebten Altenberichts, S. 5)

„Je älter ein Mensch wird, desto kleiner wird oft sein Aktionsradius und desto mehr wird sein Wohnort zum Lebensmittelpunkt. Für ältere Menschen hat der Wohn- und Lebensort deshalb mehr noch als für jüngere Menschen eine besondere Bedeutung. Die Wohnung der Menschen ist ihr „Zuhause“. Im Umfeld der Wohnung sind sie unterwegs, hier versorgen

sie sich mit vielen Gütern ihres täglichen Bedarfs, hier nehmen sie viele Dienstleistungen in Anspruch, hier verbringen sie Teile ihrer Freizeit. Ältere Menschen engagieren sich häufig vor Ort für das Gemeinwohl und verwirklichen Sorge und Mitverantwortung. Die Unterstützung, Versorgung und Pflege gesundheitlich eingeschränkter älterer Menschen ist räumlich weitgehend an ihren Wohnort gebunden.

Sorge und Mitverantwortung in der Kommune. Erkenntnisse und Empfehlungen des Siebten Altenberichts



Download der
Publikation

Teilhabe und Lebensqualität im Alter hängen also nicht nur von bundesweit einheitlich geregelten Strukturen (etwa der Sozialversicherung) ab, sondern in großem Maße auch von der lokalen Infrastruktur und den sozialen Netzen am Wohn- und Lebensort. Dabei ist es eine zentrale Frage, wie die Versorgung und Unterstützung von auf Hilfe angewiesenen Menschen sichergestellt wird. Fast überall in Deutschland, wenn auch regional in unterschiedlichem Ausmaß, steigt der Anteil der Menschen über 65 Jahre und vor allem der Anteil der über 80-Jährigen an der Bevölkerung an. Damit nimmt auch die Zahl der auf Pflege angewiesenen älteren sowie der demenzkranken Menschen zu. Zugleich steht das familiäre Pflegepotenzial unter Druck: Aus verschiedenen Gründen ist es immer weniger selbstverständlich, dass Pflege und Unterstützung innerhalb der Familie erbracht werden. Diese Situation wird durch einen sich bereits abzeichnenden Fachkräftemangel in der professionellen Pflege noch verschärft. (...)

Bei der Gestaltung von Strukturen der Sorge und Unterstützung kommt den Kommunen eine besondere Verantwortung zu: Ihre Aufgabe ist es, das Zusammenwirken von familiären, nachbarschaftlichen und zivilgesellschaftlichen Ressourcen mit professionellen Dienstleistungen zu ermöglichen und zu gestalten.“

(Sorge und Mitverantwortung in der Kommune. Erkenntnisse und Empfehlungen des Siebten Altenberichts, S. 9 f.)

Herausforderungen auf kommunaler Ebene

Die Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur und der deutliche Anstieg der Zahl der Menschen über 80 Jahre sind den Verantwortlichen meist bewusst. Jedoch wird nicht überall ausreichend in den Blick genommen, was diese Entwicklungen in den nächsten 10 Jahren insbesondere in Hinsicht auf den zusätzlichen Bedarf an Angeboten und Dienstleistungen für die Versorgung, Betreuung, Unterstützung und Pflege bedeutet.

In diesen Kontext gehört aus Sicht der BAGSO unbedingt die Aufgabe der Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen im Sinne der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“.

Diese Gesundheitsziele sind für das Wohlbefinden älterer Menschen von hoher Bedeutung und die damit verbundenen Aufgaben in den Kommunen sind sehr anspruchsvoll.

Wenn es aber gelingt,

- nach und nach bei allen Trägern und Akteuren das Bewusstsein für die demografischen Entwicklungen und die Bedeutung der Gesundheitsziele zu wecken,
- die Seniorenarbeit generell im Sinne der Gesundheitsziele zu gestalten und
- die Seniorenarbeit, wie im Siebten Altenbericht angeregt, strukturiert und koordiniert gemeinsam an den Gesundheitszielen auszurichten, werden alle Beteiligten davon profitieren.

Ziele einer umfassenden Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen sind:

- Ältere Menschen bleiben länger selbstständig, denn:
 - Sie ernähren sich nährstoffreich mit leckeren Mahlzeiten,
 - sie bewegen sich ausreichend und beugen so Stürzen vor,
 - sie sind gesellschaftlich integriert und nicht einsam,
 - sie erhalten alle erforderliche Unterstützung und Versorgung.
- Ältere Menschen werden später pflegebedürftig und somit verkürzen sich die Pflegezeiten.
- Die vorhandenen Pflegekräfte werden weniger belastet.
- Die Kosten für die Pflege älterer Menschen steigen weniger stark an.

Um diese Ziele zu erreichen, müssen entsprechende Ressourcen für gesundheitsfördernde Angebote bereitgestellt und entsprechende Rahmenbedingungen und Strukturen für die Seniorenarbeit geschaffen werden. Die Verbesserung der Angebote erfordert einen Planungsprozess, an dem möglichst viele Verantwortliche und Akteure teilhaben sollten. Dabei sind vor allem die Einstellungen, das Wissen und die Motivation der Akteure in der Seniorenarbeit zu berücksichtigen, um zu verhindern, dass Unzufriedenheit, Ablehnung oder Konflikte entstehen und der Prozess nicht vorankommt. Eine Informationsveranstaltung bietet die Möglichkeit festzustellen, welche Ansichten, Ideen und Meinungen von Akteuren vertreten werden, und kann Aufschluss geben über notwendige Interventionen, wie z.B. weitere Informationen, Schulungen, Öffentlichkeitsarbeit etc. Wichtig dabei ist es, die Teilnehmenden nicht zu überfordern und sie Schritt für Schritt mitzunehmen.

Sensibilisierung der Akteure

Bei der Sensibilisierung von Akteuren für die Gesundheitsziele sollten folgende Faktoren oder Wirkungsgrößen berücksichtigt werden:

Wirkungsgröße	Erläuterung
Altersbild in der Kommune bei den Akteuren	<p>Es sollte ein positives und potenzialorientiertes Bild vom Alter vorherrschen: Ältere Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen haben vielfältige Kompetenzen und Fähigkeiten. Ein positives Altersbild wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden älterer Menschen aus. Sie fühlen sich besser. (Siehe dazu die Webseite Altersbilder)</p>
Gesundheitskompetenz der Akteure und der älteren Menschen	<p>Die Fähigkeiten älterer Menschen und der Akteure in der Seniorenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ sich Informationen zu Gesundheitsthemen zu beschaffen, sie zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, ■ mit persönlichen Erkrankungen zurechtzukommen und gesundheitsbewusst zu handeln, ■ mit Fachkräften im Gesundheitswesen, wie Ärzten, Apothekern, Physiotherapeuten zu kommunizieren, ■ sich mit den Institutionen, Organisationen im Gesundheitsbereich zurechtzufinden, <p>wirken sich sehr auf die eigene Gesundheit und das Verständnis für gesundheitsförderliche Maßnahmen aus. (Siehe Gesundheitskompetenz)</p>
Verständnis der Akteure über mögliche Veränderungen im Alter	<p>Akteure sollten wissen, dass die körperlichen und kognitiven Veränderungen im Alter durch eine gesunde Lebensweise beeinflussbar sind. Die Abbauprozesse können durch eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung verzögert werden (Was nicht genutzt wird, verkümmert). (Siehe Gesundheitliche Herausforderungen)</p>
Bewusstsein der Akteure	<p>Akteure sollten verstehen, wie eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung zur körperlichen Gesundheit beitragen und was es für Menschen emotional bedeutet, am gesellschaftlichen Miteinander teilzuhaben. Sie sollten sich bewusst sein, wie wichtig die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen im Rahmen der Seniorenarbeit ist. (Siehe Gesundheitsdeterminanten)</p>

Wirkungsgröße	Erläuterung
<p>Fachwissen der Akteure</p>	<p>Akteure sollten die 10 Regeln der DGE für eine gesunde Ernährung kennen und in der Seniorenarbeit bei der Beköstigung von älteren Menschen anwenden. Sie sollten motivierende Bewegungsübungen kennen und regelmäßig mit den Teilnehmenden durchführen. (Siehe <u>Handlungsfelder</u>)</p>
<p>Stellenwert der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ in der Seniorenarbeit</p>	<p>Wenn Akteuren bewusst wird, welche positiven Wirkungen ihr Engagement für die älteren Menschen haben kann und was sie für das Wohlbefinden beisteuern können, sind sie eher bereit, an Weiterbildungsmaßnahmen teilzunehmen und sich für die Gesundheitsziele einzusetzen. (Siehe <u>Gesundheitspolitische Ziele</u>)</p>
<p>Beharrungsvermögen / Widerstand von Verantwortlichen und Akteuren</p>	<p>Je nach ihren Erfahrungen in der Seniorenarbeit, persönlichen Zielsetzungen, Neigungen und Ansichten sind Akteure für Veränderungen mehr oder weniger offen. Ob aus Unsicherheit oder Angst vor Überforderung, es gibt viele Gründe, warum Akteure sich zunächst für Neuerungen nicht offen zeigen. Die Aussage „das wollen die älteren Menschen nicht“ ist dabei meist eine vorgeschobene Argumentation. (Siehe <u>Die Umsetzungsberatung</u>)</p>
<p>Veränderungsbereitschaft von Verantwortlichen und Akteuren</p>	<p>Eine neue Idee trifft auf eine große Veränderungsbereitschaft bei Akteuren, die selbst gerne mal etwas Neues ausprobieren, die keine Angst vor Misserfolg haben, die wissen, dass Entwicklungen notwendig sind, oder die von der Idee begeistert sind. Dabei sollte beachtet werden, dass die Veränderung gründlich geplant wird, damit kein unnötiges Lehrgeld bezahlt werden muss. (Siehe <u>Potenziale aktivieren</u>)</p>
<p>Kooperationsbereitschaft der Träger und Akteure in der Seniorenarbeit</p>	<p>Die Zusammenarbeit von Trägern im Rahmen von geordneten Strukturen ist eine Grundvoraussetzung für bedarfsgerechte „Sorge und Unterstützungsstrukturen“. Die Bereitschaft dazu sollte bei allen Verantwortlichen vorhanden sein. Sie können ein Vorbild dafür sein, dass auch in der konkreten Arbeit mit den Seniorinnen und Senioren das Zusammenwirken der Akteure reibungslos funktioniert. Es sind oftmals verdeckte persönliche Empfindlichkeiten, die Kooperationen erschweren, wie z.B. Geltungsbedürfnis, Macht etc. Mit einer klaren gemeinsamen Zielvereinbarung sowie einer festgelegten Rollen- und Aufgabenverteilung können Kooperationen gut gelingen. (Siehe <u>Akteure der Gesundheitsförderung in Kommunen</u>)</p>
<p>Verantwortung für die Förderung der Gesundheit</p>	<p>Die Kernfrage für alle Verantwortlichen in der Kommune, insbesondere in der Seniorenarbeit, sollte sein: Sind sich alle Personen, die die kommunale Arbeit gestalten, ihrer Verantwortung und ihrer Handlungsmöglichkeiten für die Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit älterer Menschen bewusst? Wie kann es gelingen, dies zu erreichen?</p>

Strukturen der Sorge und Unterstützung gestalten

Mit großem Engagement und hoher Fachkompetenz werden die Aufgaben in der Seniorenarbeit von vielen haupt- und ehrenamtlichen Kräften geplant und durchgeführt.

Um den neuen Herausforderungen in der Seniorenarbeit zu begegnen und die Aufgaben zur Förderung der Gesundheit zielgerecht umzusetzen, ist eine strukturierte gemeinsame Vorgehensweise unerlässlich.

Sofern bereits gute Strukturen für die Zusammenarbeit bestehen, gilt es, die neuen Themen systematisch aufzugreifen und die Angebote entsprechend neu auszurichten.

Wenn die Träger der Seniorenarbeit ihre Arbeit bisher jeweils in Eigenverantwortung durchführen, sollte unter Federführung der Fachkräfte aus der Verwaltung eine Kooperation der Träger initiiert werden. Die Bildung einer Lenkungsgruppe sollte vereinbart und als Steuerungsgremium etabliert werden. (Siehe Qualitätsbaustein 7)

Akteure mitnehmen

Für alle Menschen, die sich in der Seniorenarbeit engagieren, gilt: Sie tun in ihrem Aufgabenbereich ihr Bestes. Für die Entwicklungen in der Seniorenarbeit wird dies nicht ausreichen. Daher müssen alle Akteure auf die notwendigen Veränderungen aufmerksam gemacht werden. Es geht sowohl um inhaltliche und fachliche Verbesserungen in der Seniorarbeit zur Förderung des Wohlbefindens der älteren Menschen als auch um neue Formen der organisatorischen Zusammenarbeit. Auf diese Prozesse sollten die Akteure sehr sensibel vorbereitet und dabei eingebunden werden. Das bedeutet auch, dass Akteure oftmals ihr Selbstverständnis ändern müssen. Insbesondere ehrenamtlichen Akteuren kommt eine neue Rolle zu, wenn sie in der Seniorenarbeit aktiv die Gesundheitsziele unterstützen. In kleinen, aber immer wiederkehrenden Schritten sollte mit allen Akteuren erörtert werden, in welchem Maße in ihrem Aufgabenbereich noch mehr für die Gesundheit älterer Menschen und die Erhaltung ihrer Selbstständigkeit getan werden kann. Es sollte auch immer wieder geprüft werden, welche Zielgruppen noch zu wenig von den Angeboten profitieren. (Siehe Qualitätsbaustein 10).

Akteure benötigen dafür vor allem fachliche und begleitende Unterstützung. Einmalige Weiterbildungen zu verschiedenen Fachthemen reichen nicht aus. Die zuständigen Träger sollten gemeinsam mit den Akteuren

regelmäßig reflektieren, wie die Umsetzung der Gesundheitsziele gelingt, was noch verbessert werden kann und wo Unterstützung gewünscht wird. Um nach und nach die Seniorenarbeit konsequent an den Gesundheitszielen auszurichten, ist es wichtig, eine grundsätzlich neue Haltung aller Akteure in der kommunalen Seniorenarbeit zu unterstützen. (Siehe dazu: <https://www.umsetzungsberatung.de/psychologie/reaktanz.php>)

In der Praxis umgesetzt heißt das: Alle Beteiligten berücksichtigen bei allen Aktivitäten in der Seniorenarbeit eine ausgewogene Ernährung, Bewegungsübungen und die Ansprache und Einbindung spezieller Zielgruppen der älteren Menschen.

Die fachliche Unterstützung sollte durch entsprechende Fachkräfte erfolgen. Diese sollten von Anfang an in die Prozesse eingebunden werden, um sinnvolle Hilfestellung geben zu können und Unsicherheit zu vermeiden.

Darüber hinaus sollte allen Beteiligten die Struktur der Zusammenarbeit in der Seniorenarbeit bekannt sein. D.h. Ansprechpartner und Verantwortlichkeiten sollten klar zugeordnet sein.

Mögliche Hemmschwellen und Hindernisse

Träger und Akteure besitzen umfassende Kompetenzen für ihre Aufgaben in der Seniorenarbeit und oftmals langjährige Erfahrungen. Dies ist eine wichtige Basis für die Weiterentwicklung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen in der Kommune.

Die langjährigen Erfahrungen von Beteiligten können aber zu einer Hemmschwelle werden, wenn Träger oder Akteure der Meinung sind, dass ihre Arbeit sehr gut ankommt und die Teilnehmenden sehr zufrieden sind. Ihrer Meinung nach läuft alles gut und es braucht keine Veränderungen.

Je nach persönlichen Denk- und Verhaltensweisen, die sich im Laufe des Lebens durch vielfältige Einflüsse bei jedem ausgeprägt haben, und je nach Innovationsbereitschaft reagieren Akteure unterschiedlich auf die gewünschte Neuausrichtung oder Erweiterung der Seniorenarbeit.

Sowohl der je eigene Lebensstil als auch persönliche Sicherheit/Unsicherheit oder die Haltung einer Akteursgruppe können die Reaktion auf neue Impulse für die Seniorenarbeit beeinflussen.

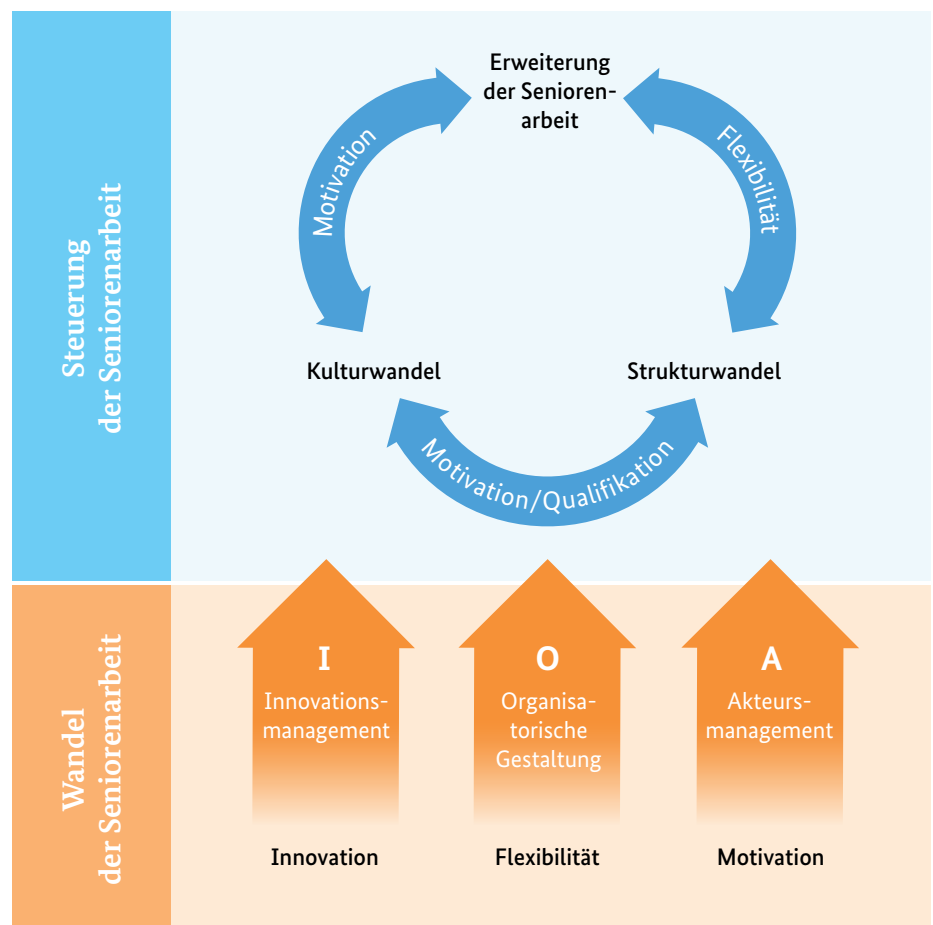


Aber auch die gewohnte Gestaltung der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene in den letzten Jahren kann die Neuausrichtung oder Erweiterung der Angebote für ältere Menschen stark bestimmen. Wenn die örtlichen Träger seit vielen Jahren ihre traditionellen Aufgaben wahrnehmen und die Seniorenarbeit kaum neue Impulse erfahren hat, z.B. wenn bisher noch kein Seniorenbeirat etabliert wurde, kein ausgewiesener Kümmerer in der Fachverwaltung für die Koordination der Seniorenarbeit etabliert ist, sollten die ersten Anregungen zu einer Neuausrichtung sehr sensibel an die Verantwortlichen in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft herangetragen werden.

Die Bereitschaft zur „Innovation“ in der Seniorenarbeit im Sinne der Fokussierung auf die Förderung der Gesundheit und der Bildung von Strukturen ist aufgrund vielfältiger Entwicklungen und Gegebenheiten von zu Kommune zu Kommune unterschiedlich. (Siehe: Community Change Readiness Model).

Je nach Status der Veränderungsbereitschaft sind unterschiedliche Ansätze zur Information und Motivation der Akteure zu beschreiben. Das folgende Modell (angelehnt an das „IOP-Führungskonzept für den öffentliche Sektor“; Norbert Thom & Adrian Ritz) zeigt die Zusammenhänge zur Steuerung eines Innovationsprozesses auf:

Erweiterung der Seniorenarbeit



Befindlichkeiten berücksichtigen

Es muss mit Befindlichkeiten bei beteiligten Akteuren gerechnet werden, auf die unbedingt eingegangen werden sollte. Personen, die in ihrem Leben nicht oft neue Herausforderungen zu bewältigen hatten, kann es schwer fallen sich auf Änderungen einzulassen. Das bekannte Umfeld, die gewohnten Abläufe, die langjährigen Gesprächspartner geben Sicherheit

und Klarheit. Neues kann z.B. mit Überraschungen, Konfrontationen und neuen Anforderungen verbunden sein, die verunsichern oder denen man sich nicht gewachsen sieht.

Daher sollten alle Akteure fachlich gut vorbereitet werden. Es sollte für alle Klarheit bestehen, was auf sie zukommt, welche neuen Anforderungen gestellt werden und wie alles ablaufen soll. Nur dann kann Vertrauen entstehen, Zustimmung wachsen und letztlich die Mitwirkung aller erreicht werden.

Zu diesem Zweck können auch anerkannte Personen hinzugezogen werden, die von ihren positiven Erfahrungen berichten. Es können Personen aus der Gruppe der Akteure angesprochen werden, die zunächst in einer Art Pilotphase etwas ausprobieren möchten, und dann darüber berichten. So kann nach und nach die Zustimmung bei den Akteuren wachsen, sich auf neue Aufgaben vorzubereiten. Wenn dies nicht bei allen Akteuren möglich ist, sollte man mit den Akteuren starten, die dazu bereit sind!

Ggf. können auch Personen angesprochen werden, die Freude an einer neuen Aufgabe haben und sich im Sinne der Gesundheitsförderung engagieren möchten. Auch sie sollten gründlich geschult, vorbereitet und stetig betreut werden.

Bei ersten Zusammenkünften der Verantwortlichen in den Bereichen der Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft oder im Dienstleistungsbereich könnten zunächst auch Bedenken bestehen. Für sie sollten aus den genannten Gründen ebenso die fachlichen Zusammenhänge ausreichend dargestellt werden. Die Mitwirkung von fachlich kompetenten Personen ist in allen Phasen von hoher Relevanz, damit die komplexen Zusammenhänge immer wieder aufgezeigt werden und Unsicherheiten vermieden werden. Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass jeder mit den fachlichen Grundlagen und den absehbaren Entwicklungen vertraut ist. Nicht jeder traut sich, in der Gruppe klärende Fragen zu stellen, wenn man sich zum ersten, zweiten oder dritten Mal trifft. Manchen fällt es leicht, klärende Fragen zu stellen und Zusammenhänge zu hinterfragen, für sie steht der Zugewinn an Information im Vordergrund und nicht die Sorge sich evtl. zu „blamieren“.

Bei verantwortlichen Trägern der Seniorenarbeit können auch Befindlichkeiten bestehen bezüglich der Zusammenarbeit. Je nach ihren Erfahrungen mit Kooperationen, ggf. auch in anderen Kontexten, fürchten sie an Einfluss zu verlieren, die Eigenständigkeit abgeben zu müssen oder sich

zu sehr anpassen zu müssen. Auch solchen Unsicherheiten sollte durch eine abgestimmte und einvernehmliche Struktur der Zusammenarbeit entgegengewirkt werden.

Da in der Seniorenarbeit eine Vielzahl von engagierten Menschen tätig ist, sollten die Verantwortlichen bei der Einführung der Idee zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen oder neuen Ideen zur Zusammenarbeit sehr sensibel und gut vorbereitet in die Diskussionen gehen. (Zur Vorgehensweise in einem Erstgespräch der Verantwortlichen siehe den Leitfaden)

Der Bedarf an Information, die Sorge vor Unbekanntem und Neuem oder vor Überforderung, das traditionelle Verständnis von Seniorenarbeit, die Angst vor einer neuen Verantwortung – all dies ist in der Planungsphase zur Neuausrichtung der Seniorenarbeit auf die Gesundheitsziele zu berücksichtigen.



Wo fehlt etwas für ältere Menschen?

Bestandsaufnahmen auswerten

Eine wesentliche Voraussetzung zur Qualitätssicherung und Weiterentwicklung von Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen ist eine genaue Bestandsaufnahme der vorhandenen Angebotsstrukturen. Eine Stärken-/Schwächenanalyse gibt Aufschluss darüber, inwieweit die bestehenden Angebote den Bedürfnissen der unterschiedlichen Zielgruppen älterer Menschen gerecht werden und welchen Beitrag sie zur Verwirklichung des Gesundheitsziels „Gesund älter werden“ leisten.

Gründe für eine umfassende Analyse

Die Zielsetzungen im Handlungsfeld 1 der Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ können nur dann erreicht werden, wenn ältere Menschen in allen Lebenssituationen ausreichende Angebote und Dienstleistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in ihrem Umfeld vorfinden. Dazu zählen insbesondere:

- Angebote zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung, um Mangelernährung vorzubeugen
- Bewegungsangebote, um die Mobilität und die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten Angebote zur sozialen Teilhabe, um die Teilnahme an gesellschaftlichen Veranstaltungen zu ermöglichen und das Entstehen von Einsamkeitsempfinden zu vermeiden
- Angebote zur Gewährleistung einer sachgerechten Mund- und Zahnpflege, um die Gesundheit älterer Menschen und ihr Kau- und Schluckvermögen zu erhalten bzw. zu verbessern
- Angebote zur Förderung der Resilienz, um die seelische Widerstandskraft zu stärken und psychischen Störungen oder Erkrankungen vorzubeugen.

Grundlagen schaffen

Um im Sinne der Gesundheitsziele älteren Bürgerinnen und Bürgern in ihrer individuellen Lebenssituation eine bestmögliche Unterstützung, Versorgung und Betreuung zu gewährleisten, müssen auf kommunaler Ebene – im Stadtteil, Sozialraum oder Dorf – bedarfsgerechte Angebote

für ältere Menschen vorhanden sein. Diese vorhandenen Angebote müssen nach und nach verbessert, ergänzt und den sich verändernden Bedarfen älterer Menschen angepasst werden.

Die Verwirklichung der Gesundheitsziele für die älteren Bürgerinnen und Bürger setzt jedoch ein besonderes Engagement aller Verantwortlichen in der Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft voraus.

Verantwortliche Akteure in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene sollten

- sich der Relevanz der Zielsetzung „Gesund älter werden“ umfassend bewusst sein,
- mit den Strategien und Anforderungen im Handlungsfeld I „Gesundheitsförderung und Prävention“ der Gesundheitsziele vertraut sein,
- die Gesundheitsförderung im Sinne einer ganzheitlichen Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen als zentrale Aufgabe der Seniorenarbeit unterstützen,
- die fachlichen Hintergründe und Empfehlungen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen kennen,
- mit den Erkenntnissen aus der Analyse der aktuellen Lebenssituationen der älteren Menschen in der Kommune vertraut sein und den daraus resultierenden Bedarf an Angeboten einschätzen können
- und nicht zuletzt dafür Sorge tragen, dass die erforderlichen Ressourcen in ausreichendem Umfang zur Verfügung stehen.

Siehe hierzu Qualitätsbaustein 8: Information und Sensibilisierung sowie das Konzept „Informations- und Motivationsveranstaltung für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit“.

Analyse der Stärken und Schwächen

Eine erste Stärken-/Schwächenanalyse der aktuell vorhandenen Angebote gibt Aufschluss darüber, inwieweit diese den Bedürfnissen der verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen gerecht werden und einen Beitrag zur Verwirklichung des Gesundheitsziels „Gesund älter werden“ leisten. Gleichermäßen wird anhand der Stärken-/Schwächenanalyse erkennbar, wo Angebotslücken sind und eine Bedarfsdeckung offenkundiger Bedürfnisse älterer Menschen nicht gegeben ist.

Im Rahmen einer mittel- bis langfristigen Strategie sollte auf kommunaler Ebene immer wieder eine periodische Überprüfung stattfinden,

- ob den Bedürfnissen aller älteren Menschen in den verschiedenen Lebenssituationen entsprechend bedarfsgerechte Angebote im Wohnumfeld vorhanden sind,
- ob die Angebotsstruktur den gestellten Zielsetzungen entspricht,
- ob sich in einem Sozialraum die Lebenssituationen älterer Menschen verändert haben und daher neue Angebote erforderlich sind oder vorhandene Angebote angepasst werden müssen, oder
- ob durch technischen Fortschritt, gesellschaftliche Entwicklungen oder politische Vorgaben andere Angebotslösungen sinnvoll werden.

Da sich die Zielgruppen, aber auch die Rahmenbedingungen in der Kommune stetig verändern, sollte die Überprüfung des Angebotsspektrums, auch im Hinblick auf die Erreichbarkeit für die Zielgruppe, immer wieder erneut erfolgen.

Vorgehensweisen

Für die Überprüfung des Angebotsspektrums können verschiedene Wege gewählt werden.

Eine Grundvoraussetzung bei allen Verfahren sollte sein, dass alle Beteiligten wissen, mit welcher Intention wichtige Parameter zu Angeboten erhoben und abgeglichen werden.

Allen Verantwortlichen oder Akteuren, die Angaben über die konkreten Angebote/Dienste und Akteure machen, sollte bewusst sein, welche Ziele mit der Abfrage dieser Angaben verbunden sind. Sie sollten auch ein ernstes Interesse haben, die Gesundheitsziele zu unterstützen.

Zu Beginn des Prozesses der Stärken-/Schwächenanalyse ist es sinnvoll, die Überprüfung der vorhandenen Angebote mit möglichst vielen Akteuren gemeinsam im Rahmen einer Arbeitstagung/ Werkstattveranstaltung durchzuführen. So können die Akteure selbst zu wichtigen Erkenntnissen bei der Stärken-/Schwächenanalyse von Angeboten kommen. Die eigenen Bewertungen veranlassen sie oftmals, eigenständig Verbesserungen vorzunehmen, z.B. Bewegungsangebote oder Essensangebote wie nährstoffreiche Snacks oder vollwertige Gerichte in ihre Seniorenarbeit einzubinden.

Die Beteiligung an einer Werkstattveranstaltung unterstützt die Motivation der Akteure.

Bei der Analyse des Angebotsspektrums können z.B. folgende Fragen erörtert werden:

- Was bieten wir schon?
- Welche Zielgruppen nehmen teil?
- Wie viele ältere Menschen nehmen bisher an dem Angebot teil, gibt es noch Kapazitäten?
- Welches Gesundheitsziel wird mit dem Angebot unterstützt?
- Wie könnte das Angebot ohne großen Mehraufwand einen Beitrag zu einem weiteren Gesundheitsziel leisten?
- Welche Partner sind beteiligt, haben die Partner noch Kapazitäten, welche Partner könnten ergänzend unterstützen?

Bei der Betrachtung der Stärken und Schwächen ihrer Angebote entwickeln viele Akteure bereits Ideen, welche Maßnahmen man ergänzend initiieren könnte, um beispielsweise:

- mehr ältere Menschen zu motivieren, die bestehenden Angebote wahrzunehmen
- den barrierefreien Zugang zu den Angeboten für ältere Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zu ermöglichen, etwa durch Fahrdienste
- neue Partnerschaften einzugehen, um bestehende Angebote zu ergänzen oder neue Angebote zu etablieren.



Netzwerkzusammenarbeit fördern

Insbesondere in Kommunen, in denen Träger der Seniorenarbeit noch nicht eng kooperieren und daher die Akteure oftmals die Vielfalt der Angebote vor Ort nicht kennen, ist eine gemeinsame Arbeitstagung/ Werkstattveranstaltung eine sinnvolle Vorgehensweise. Sie dient dem gegenseitigen Kennenlernen von Akteuren und ihren Angeboten sowie dem Austausch von neuen Informationen und Erfahrungen. Zudem ermöglicht die Werkstattveranstaltung, Partnerschaften für die Verbesserung von Angeboten oder gemeinsam erste Ideen für neue Angebote zu entwickeln. Daraus entstehen oftmals langfristige Kooperationen zwischen einzelnen oder mehreren Trägern/Organisationen.

Ergänzend zu der Stärken-/Schwächenanalyse der Angebote sollte mit der Werkstattveranstaltung auch ein erster Schritt für die Bildung eines Netzwerks aller Träger und Organisationen vor Ort gemacht werden. Im Rahmen einer kooperativen Zusammenarbeit werden bei der Arbeitstagung die Stärken und Schwächen der vorhandenen Angebote besser sichtbar. Aus der Analyse der Lebenssituationen älterer Menschen in der Kommune können Ideen und Maßnahmen abgeleitet werden, wie die Angebote zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen durch gemeinsame Anstrengungen aller Träger und Akteure verbessert werden können. Bei der Werkstattveranstaltung entwickeln Akteure gemeinsam Strategien, um das Angebotsspektrum im Sinne der Gesundheitsziele weiterzuentwickeln und erarbeiten Umsetzungspläne.

Das Konzept zeigt auf, wie die Arbeitstagungen/Werkstattveranstaltungen geplant und durchgeführt werden können, und enthält einen detaillierten Ablaufplan.

Für die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit zu den Arbeitstagungen/Werkstattveranstaltungen stehen Muster für Einladungsschreiben und Pressemitteilungen bereit.

Muster für das Einladungsschreiben zum [Download](#)
Muster für Pressemitteilungen zum [Download](#)

Datenerhebung zu Angeboten

Vielfach möchten sich Steuerungsgruppen oder Entscheidungsträger ein Bild von der aktuellen Angebotsstruktur machen. Hierzu benötigen sie Informationen über die Themen, Zielsetzungen und Inhalte vorhandener Angebote, Informationen zur Zielgruppe, Anzahl der Teilnehmenden, zu Ort und Zeit sowie zu räumlichen Gegebenheiten, Barrierefreiheit, Fahrservice etc. Die Datenerhebung dient gleichermaßen der Verwaltung, die etwa in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat eine Informationsbroschüre über die bestehenden Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen veröffentlichen möchte. Für diese Zielsetzungen können zur Zusammenstellung der Daten zu vorhandenen Angeboten schriftliche Erhebungen (digital oder per schriftlichem Erhebungsbogen) eingesetzt werden.

Je nach Interessen und Zielsetzungen der Datenerhebung sind jedoch ausführlichere Informationen zu einer vertieften Bewertung der Angebote erforderlich. Aus Erhebungen lassen sich quantitative Angaben über die

Konzept der Arbeitstagungen/Werkstattveranstaltungen



Download der Publikation

vorhandenen Angebote oder die Angebotsstruktur ermitteln, wenn sich viele Träger beteiligen. Auf diese Weise sind jedoch kaum Rückschlüsse auf die Qualität der Angebote zu ziehen. Eine Überprüfung, ob die vorhandenen Angebote bedarfsgerecht sind, erfordert eine genaue Analyse der Lebenssituation der teilnehmenden älteren Menschen sowie der inhaltlichen Ausrichtung der Angebote im Hinblick auf die Ziele der Gesundheitsförderung.

Das BAGSO-Im Alter IN FORM-Konzept zur Durchführung der Werkstattveranstaltungen für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit enthält entsprechende Arbeitshilfen zur Analyse der Angebote nach Themen (Soziale Teilhabe, Bewegung, Mahlzeiten/ Ernährungsangebote) sowie eine Checkliste zur Bewertung der Angebotsstruktur. Auf Basis der Analyse werden in den Werkstattveranstaltungen die wünschenswerten Verbesserungen des Angebotsspektrums zur Gesundheitsförderung gemeinsam von den teilnehmenden Akteuren erarbeitet.



Da muss was geschehen!

Ideen und Ziele entwickeln

Der nächste wichtige Schritt auf dem Weg, um die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ zu erreichen, ist die Entwicklung von Ideen zur Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen.

Handlungsbedarf bewerten

Verantwortliche in der Seniorenarbeit, die tagtäglich mit den Lebenssituationen älterer Menschen konfrontiert werden, kennen meist den aktuellen dringenden Handlungsbedarf, der durch die Erhebungen im Rahmen der Situationsanalyse zu Beginn des Prozesses durch konkrete Daten bestätigt und quantifiziert werden kann. Sie haben daher erfahrungsgemäß auch schon Vorstellungen, wie dem Handlungsbedarf auf kommunaler Ebene begegnet werden kann. Diese Vorstellungen sollten in der Lenkungsgruppe erörtert und ggf. erweitert oder modifiziert werden. Sofern dazu Einvernehmen hergestellt wird, sollten klare Zielsetzungen vereinbart werden.

Für die während der Arbeitstagung/Werkstattveranstaltung im Rahmen der Stärken-/ Schwächenanalyse entdeckten Angebotslücken für ältere Menschen generell oder für spezielle Zielgruppen sollten mit den Akteuren gemeinsam Ideen für Verbesserungen erarbeitet werden.

Hierbei ist zu berücksichtigen, dass eine Verbesserung der Angebote im Hinblick auf die Gesundheitsziele je nach Ressourcen, Fähigkeiten und/ oder der Bereitschaft der Beteiligten in der Kommune auf verschiedenen Wegen erreicht werden kann.

Mögliche Wege zur Verbesserung der Angebote

Eine Verbesserung der Angebote kann durch viele „kleine“ Schritte voran gebracht werden, indem z.B. bei allen Angeboten durch Information und Weiterbildung der Akteure neue Akzente gesetzt werden, die gemeinsam zu einer neuen Qualität der Seniorenarbeit führen können.

Der Weg der kleinen Schritte bietet den Vorteil, dass die Akteure nicht durch zu große Schritte überfordert werden und die Motivation für Veränderungen verlieren. Wenn sie jedoch nach und nach Erfolg und Freude bei den neuen Aktivitäten erfahren, dann werden sie auch nach und

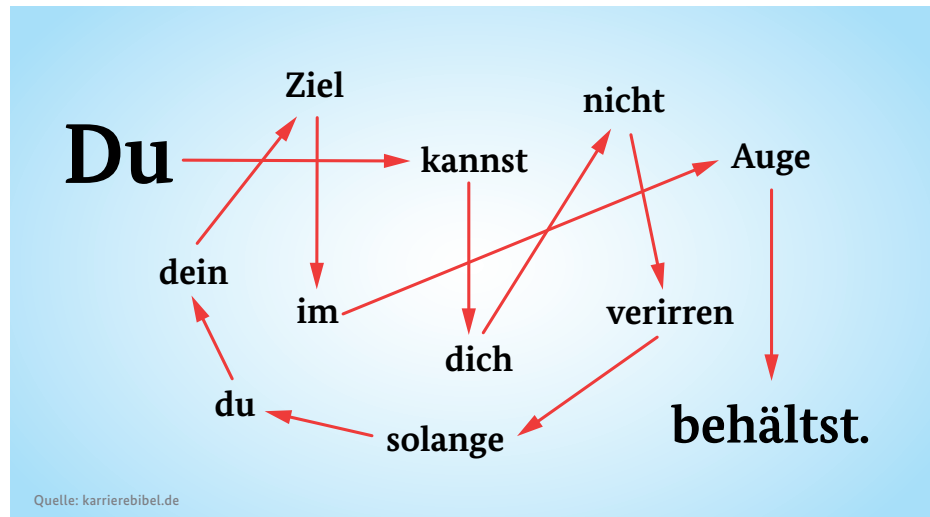
nach weitere Initiativen mittragen. Für viele Akteure bedeutet die aktive Mitwirkung bei der Verbesserung der Angebote auch, dass sie ein neues Rollenverständnis entwickeln. Wenn sie sich zu der Neuausrichtung der Angebote bereit erklären, übernehmen sie auch eine neue Verantwortung als Multiplikatoren. Dabei sollte man sie unterstützen und mit ihnen ihre Erfahrungen erörtern. Der regelmäßige Informations- und Erfahrungsaustausch stärkt ihr Engagement für die Gesunderhaltung der älteren Menschen, führt zu neuen Erkenntnissen und macht Mut Neues auszuprobieren.

Falls ein gravierender Mangel an gesundheitsförderlichen Angeboten bzw. deutliche Angebotslücken – z.B. fehlende Menüangebote für eine nährstoffreiche Ernährung, fehlende Mobilitätsangebote oder wenig Angebote zur gesellschaftlichen Teilhabe oder für spezielle Zielgruppen älterer Menschen – festgestellt wurden, so müssen Ideen für umfassendere Maßnahmen und konkrete Lösungsansätze erarbeitet werden. Oftmals sind für die Umsetzung von umfassenden Maßnahmen auch zusätzliche Ressourcen, mehr Akteure oder Akteure mit speziellen Fachkenntnissen und Fähigkeiten, zusätzliche Räume, Fahrdienste oder Sachmittel erforderlich. Damit stellt sich für die Verantwortlichen die Frage der Finanzierung und der Gewinnung neuer haupt- oder ehrenamtlicher Akteure. Hinsichtlich der Finanzierung können verschiedene Möglichkeiten geprüft werden. Dabei sollten Personen mitwirken, die bereits Erfahrungen bei der Erschließung von öffentlichen Fördermitteln auf Kreis-, Verbands-, Landes-, Bundesebene, Zuschüssen, Spenden etc. haben. Unter folgendem [Link](#) sind einige Ideen zusammengestellt.

Ideen ordnen

Wenn viele Verantwortliche und Akteure ihre Ideen zur Verbesserung von Angeboten für eine oder mehrere Zielgruppen einbringen oder in der Projektgruppe verschiedene Vertreter von Trägern aus ihrer Sicht einen Vorschlag machen, ist es sinnvoll, alle Ideen, die auf dem Tisch liegen, zu ordnen.

Grafik Zielformulierung



Wenn zu viele Ziele und Ideen verfolgt werden, kann dies zu Irritationen oder zur Überforderung und Demotivation der Mitstreiter und Akteure führen. Hier ist es wichtig, eine Priorisierung der Ziele vorzunehmen. Hilfreich ist dabei ein „Ideenspeicher“.

Als Ideenspeicher kann eine PIN-Wand oder ein Arbeitsblatt dienen.

Tabelle Ideenspeicher

Ziele	Punkte geklebt	Summe der Punkte	Priorität
Wöchentliches Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen			
Mittagstischangebot für Menschen mit geringem Einkommen			
Monatliches Bildungsangebot für ältere Menschen zum Thema Gesundheit			
Geführte Wandergruppe für alleinstehende Männer einmal monatlich			
Entlastung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz einmal wöchentlich durch Hausbesuche oder Demenzkaffee			

Alle Ziele werden aufgelistet. Anschließend markieren alle teilnehmenden Akteure mit Klebepunkten maximal drei Ziele, die ihnen am wichtigsten sind. Anhand der Summe aller vergebenen Punkte wird ermittelt, welche Ziele oberste Priorität haben!

Klare Zielformulierungen – Grundlage des Erfolgs

Akteure und Verantwortliche in der Lenkungsgruppe oder in der Werkstattveranstaltung, die gemeinsam Ideen bzw. eine Prioritätenliste für Vorhaben abgestimmt haben, müssen zunächst ihre Ziele sehr klar definieren. Nach dem Motto „Wer das Ziel kennt, wählt den richtigen Weg“ ist die eindeutige Zielformulierung die Grundlage für eine effektive und erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmen.

Die Zielformulierung sollte den Qualitätskriterien gemäß dem SMART-Modell entsprechen.

SMART steht für

- S** = spezifisch, d.h. sehr konkret
- M** = messbar, d.h. es müssen Parameter definiert werden, die angestrebt werden und anhand derer man den Erfolg messen kann
- A** = attraktiv, d.h. für die Akteure muss das Ziel auch wünschenswert ein, sonst engagieren sie sich nicht entsprechend
- R** = realistisch, d.h. das Ziel muss mit den vorhandenen Ressourcen auch im vereinbarten Zeitraum umsetzbar sein
- T** = termingerecht, d.h. es sollte ein klarer Zeitpunkt für die Fertigstellung im Ziel festgelegt werden

Quelle: <https://karrierebibel.de/zielstrebigkeit-ziele-erreichen>

Grafik SMART-Methode

SMART-Methode: Ziele eindeutig formulieren

S	Spezifisch Ziele so konkret und spezifisch wie möglich formulieren.
M	Messbar Qualitative und quantitative Messgrößen bestimmen.
A	Attraktiv Planen Sie so, dass Sie auch Lust haben, die Ziele zu erreichen.
R	Realistisch Machbarkeit der Aufgabe innerhalb der Zeit und mit den Mitteln.
T	Terminiert Ziele zeitlich bindend planen: Was ist bis wann zu erledigen?

Zielformulierung S M A R T formuliert

Beispiel: „Ab dem 1. August 2020 wird ein wöchentliches Mittagstischangebot, bestehend aus nährstoffreichen und leckeren Mahlzeiten zum kostendeckenden Preis von 4,80 €, an dem durchschnittlich 25 ältere Menschen aus der Kommune/dem Quartier teilnehmen, verfügbar sein.“





Schritt für Schritt zum Ziel!

Maßnahmen planen, organisieren und umsetzen

Die Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der Angebote zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen erfordert eine strukturierte Vorgehensweise, angefangen von der Erarbeitung eindeutiger Zielformulierungen, über die Bestimmung von Meilensteinen bis hin zu detaillierten Ablaufplänen, in denen alle notwendigen Arbeitsschritte und Verantwortlichkeiten festgelegt sind.

Ziele in Etappenziele gliedern – Meilensteine bestimmen

Für kleine überschaubare Ziele mit geringer Komplexität und ohne absehbare Schwierigkeiten können unmittelbar die Aufgaben und Arbeitsschritte erarbeitet werden, die zur Zielerreichung notwendig sind.

Beispiel: Ziel ist es, ältere Menschen in der Gemeinde Schöndorf zur Teilnahme an einem Bewegungsangebot zu motivieren. Dieses Ziel lässt sich durch einen einfachen Lösungsansatz umsetzen: Im Rahmen der monatlichen Seniorennachmittage in Schöndorf werden ab Oktober 2020 jeweils zwei Bewegungsübungen aus der IN FORM MitMachBox mit den teilnehmenden älteren Menschen durchgeführt.

Bei umfangreichen, komplexen oder schwierigen Zielsetzungen ist es unerlässlich, die komplexen Ziele in Abschnitte oder Etappenziele, d.h. Meilensteine, zu gliedern.

So lässt sich der Prozess zur Umsetzung des Ziels besser planen, steuern und überwachen. Im Laufe des Prozesses von Meilenstein zu Meilenstein können neue wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die ggf. zu einer Korrektur der Planungen genutzt werden können.

Beispiel: Ziel ist die Etablierung eines wöchentlichen Mittagstischangebotes für ältere Menschen in der Kommune. Diese komplexe Zielsetzung kann in folgende Meilensteine gegliedert werden:

Grafik Meilensteine

Ziel Am ersten Mittagstisch – 6. Oktober 2020 – nehmen mindestens 15 ältere Menschen ein leckeres ausgewogenes Menü ein!

7. und letzter Meilenstein

Die Vorbereitungen für den ersten Mittagstisch sind abgeschlossen!

6. Meilenstein

Alle älteren Menschen im Radius von 3 km sind über das Angebot informiert!

5. Meilenstein

Menüplanungen und Einkäufe sind geregelt!

4. Meilenstein

Räume in der Begegnungsstätte sind für die Zubereitung der Mahlzeiten zugelassen!

3. Meilenstein

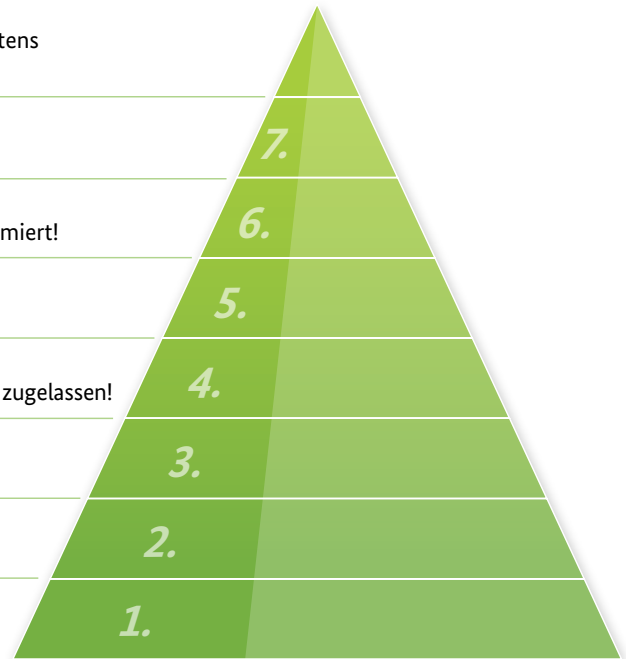
Mitwirkende Akteure sind geschult!

2. Meilenstein

Kooperationen mit Partnern sind vereinbart!

1. Meilenstein

Die Finanzierung des Vorhabens ist gesichert!




Ablaufpläne erleichtern die Umsetzung


Die Erarbeitung der Zielformulierung nach der SMART-Formel (siehe Qualitätsbaustein 11) und der Meilensteine sind wichtige Schritte, um die geplante Maßnahme in dem vorgesehenen Zeitraum zu etablieren.

Der nächste Schritt ist die Entwicklung eines Ablaufplans, der festlegt, welche Aufgabe von wem, mit wem, wann und wo erledigt werden soll, und welche Sachmittel oder Unterstützung dazu benötigt wird.

Arbeitsablaufplanung zur Etablierung eines Mittagstischangebotes



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Arbeitsablaufplanung zur Etablierung eines Mittagstischangebotes

Arbeits-schritt	Was ist zu tun?	Wer macht es?	Mit wem?	Was wird benötigt?	Was ist zu beachten?	Wer könnte unterstützen?	Bis wann?
1.	Kostenermittlung Ausstattung Mittagstisch	Frau Kleingeld (Bankfachfrau) Ehrenamt Begegnungs-zentrum	Herr Pfennigfuchser (Bilanzbuchhalter) Seniorenbeirat	Liste mit benötigten Sachmitteln, Teller, Messer, Töpfe etc.	Es ist eine Grundausrüstung im Begegnungs-zentrum vorhanden	Verantwortliche im Begegnungszentrum und Verantwortliche für den Mittagstisch	Ende Mai 2020
2.	Antragstellung für Fördermittel zur Finanzierung der Ausstattung	Geschäftsführung Begegnungs-zentrum		Summe der erforderlichen Finanzmittel	Fristen für Antragstellung Förderbedingungen	Institution, die Fördermittel vergibt	Ende Juni 2020
3.	Kooperationspartner einbinden	Team von drei Akteuren, die gut vernetzt sind		Liste wünschenswerter Partner	Welche Partner könnten bei dem Vorhaben unterstützen mit Kompetenz, Zugang zu älteren Menschen etc.	Seniorenbeirat Fachkraft für Senioren in der Verwaltung Pflegestützpunkt	Ende Juni 2020
4.							
5.							
6.							
7.							

Je nach Zielsetzung werden nicht alle Felder des Ablaufplans benötigt

Ablaufplan zum Download

Wenn dieser Ablaufplan sorgfältig ausgeführt wird, wissen alle Beteiligten, was zu tun ist und wer verantwortlich ist! Ein detaillierter Ablaufplan gibt allen Klarheit und Sicherheit, Missverständnisse und Angst vor zeitlicher oder persönlicher Überforderung werden vermieden.

Ablaufpläne sollten auch deutlich machen, welche Fachkompetenz an welcher Stelle benötigt wird und wer ggf. hinzugezogen werden kann. Komplexe Aufgaben können auf verschiedene Schultern verteilt werden.

Sinnvoll ist es, dass eine Person oder ein Team den Umsetzungsprozess „überwacht“, d.h. bei den Verantwortlichen für die einzelnen Aufgabepakete ab und zu mal nachfragt, ob der Arbeitsschritt vorankommt oder Unterstützung gewünscht wird. So können ggf. Verzögerungen vermieden und die firstgerechte Umsetzung der Zielsetzung mit allen gemeinsam geschafft werden.

Arbeitshilfen

Für die Erarbeitung der Ziele und die Planung des Umsetzungsprozesses bietet der Leitfaden „**Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress**“ sehr hilfreiche Anregungen! (Siehe Qualitätsbaustein 3).





Erfolge messen, Maßnahmen bewerten!

Was wurde erreicht? Wo können wir besser werden?

Um Angebote für die unterschiedlichen Zielgruppen der älteren Menschen wirkungsvoll und bedarfsgerecht zu gestalten, weiterzuentwickeln und mit den vorhandenen Ressourcen effektiv in der Praxis umzusetzen, ist eine regelmäßige Bewertung oder Auswertung (Evaluation) von durchgeführten Maßnahmen und erzielten Ergebnissen unerlässlich.

Die Evaluation der Angebote ist ein wichtiges Steuerungsinstrument, um fundierte Informationen und Ansatzpunkte zur Verbesserung von Konzeption, Umsetzung und Wirkung der jeweiligen Maßnahmen und des Angebotsspektrums insgesamt zu erhalten.

Gründe für eine Evaluation

Im Rahmen der Gesundheitsförderung lautet bei der Auswertung von Maßnahmen eine der wichtigen Fragen: Sind die gewünschten Zielsetzungen für die Gesundheitsförderung von älteren Menschen erreicht worden und welche gewünschten Wirkungen oder positiven Effekte sind tatsächlich eingetreten?

Zum Beispiel:

- Nehmen ältere Menschen regelmäßig am Mittagstisch teil, konnte die Anzahl der Teilnehmenden am Mittagstischangebot erhöht werden?
- Wird der neu etablierte Fahrdienst tatsächlich genutzt?
- Fühlen sich ältere Menschen weniger einsam, wenn sie an den Angeboten teilnehmen?
- Werden mindestens 80 Prozent (beabsichtigte Zielmarke) der alleinlebenden Menschen regelmäßig besucht?
- Werden in allen Seniorentreffs regelmäßig Bewegungsübungen mit den teilnehmenden älteren Menschen durchgeführt?

Die Bewertung/Evaluation von durchgeführten Maßnahmen sollte für alle Initiatoren und Träger von gesundheitsfördernden Angeboten bzw. Vorhaben eine selbstverständliche Pflichtaufgabe sein, u.a. aus den folgenden Gründen:

In erster Linie ist es von Interesse, ob die Angebote für die älteren Menschen tatsächlich einen positiven gesundheitlichen Effekt haben und einen Beitrag zum Erreichen der Gesundheitsziele leisten. Wenn dies der Fall ist, kann das Angebot fortgeführt und ggf. ausgebaut werden.

Darüber hinaus ist zu bedenken: Die Träger der Seniorenarbeit, einschließlich die Fachverwaltung und politische Gremien in der Kommune, stellen ggf. für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sowohl Fachpersonal als auch Sachmittel zur Verfügung. Dies sind zweckgebundene Ressourcen, die für andere Maßnahmen in der Kommune nicht zur Verfügung stehen. Es sollte sichergestellt werden, dass diese Ressourcen sinnvoll und nutzbringend und auch effizient eingesetzt werden. Dies gilt gleichermaßen für Fördermittel von Stiftungen oder der „Öffentlichen Hand“, also Steuergelder, Spenden oder Mitgliedsgebühren.

Ziele und Ablaufpläne evaluieren

Die Evaluation hilft zu erkennen, ob die gesetzten Ziele/Wirkungen erreicht wurden, der Zeitplan eingehalten wurde, der Ablauf gut geplant war. Sie belegt aber auch, welche Ziele nur annähernd oder gar nicht erreicht wurden, ob ein Ablaufplan gewisse Rahmenbedingungen nicht berücksichtigt hat oder ob unvorhergesehene Ereignisse eine Umsteuerung notwendig machten.

Ein Soll-Ist-Vergleich (Ziele/Ergebnisse) kann nur dann zufriedenstellend durchgeführt werden, wenn die Ziele konkret – im Sinne der SMART-Formel (siehe Qualitätsbaustein 11) – definiert wurden.

Ebenso kann der Prozess zur Umsetzung von Verbesserungsmaßnahmen nur dann adäquat bewertet werden, wenn das Konzept exakt aufzeigt, durch welche Vorgehensweise, mit welchen Mitteln und in welchem Zeitrahmen die Ziele – d.h. Meilensteine (siehe Qualitätsbaustein 12) – erreicht werden sollen.

Nur wenn bei der Planung, Organisation und Umsetzung eines Angebotes die verschiedenen Bedarfe, Interessen und die Leistungsfähigkeit der jeweiligen Zielgruppe der älteren Menschen und ebenso auch die Möglichkeiten der Akteure und die vorhandenen Rahmenbedingungen berücksichtigt werden, wird das Angebot das gewünschte Ergebnis erreichen, d.h. von der Zielgruppe angenommen werden und einen wirksamen Beitrag zur Gesundheitsförderung älterer Menschen leisten.

Hierzu bietet der Leitfaden „Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress“ wertvolle Informationen (siehe Qualitätsbaustein 3).

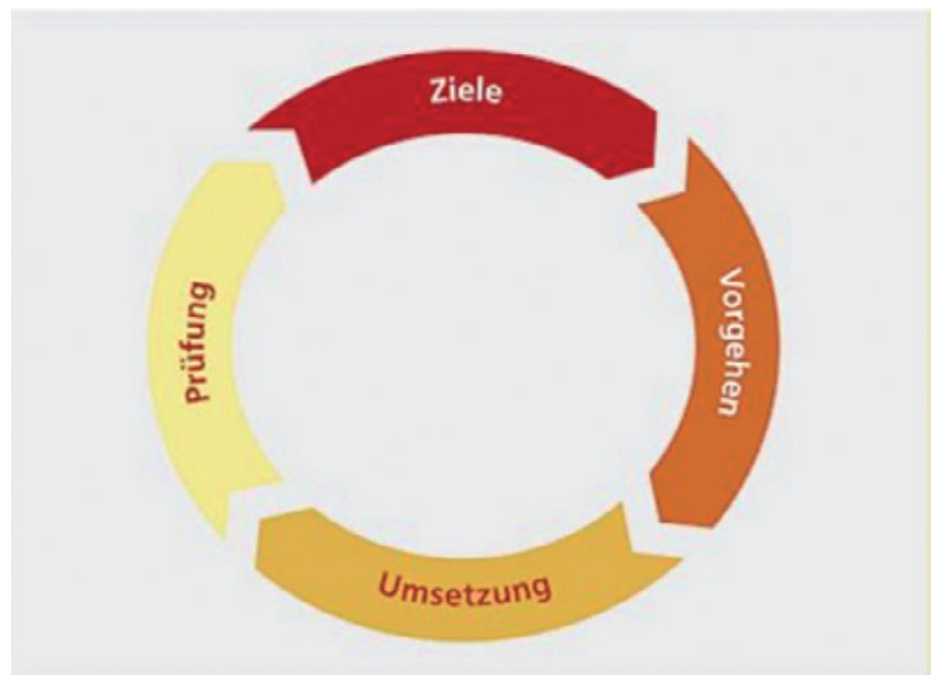
Durchführung einer Evaluation

Je nach Intervention und Zielsetzung von Projekten oder Maßnahmen gibt es verschiedene Perspektiven auf den Evaluationsprozess:

Evaluationszyklus ausgehend von der Zielsetzung

(z.B. die Zielsetzung, ein Mittagstischangebot für alle älteren Menschen in der Kommune zu etablieren)

Quelle: [Niedersächsischer Bildungsserver \(NiBiS\)](#)



Evaluationszyklus ausgehend von einer Problemstellung

(z.B. die Problemstellung, dass bei 80 Prozent der gefährdeten älteren Menschen im Stadtteil ein Einsamkeitsempfinden festgestellt wurde)



Ausgehend von der konkreten Zielsetzung oder Problemstellung sind Prozesse, Meilensteine und Abläufe zu planen, in denen eindeutige Indikatoren (Daten oder Fakten) festgelegt sein sollten, um am Ende des Prozesses den Erfolg und die Wirkung messen zu können!

Eine gute Hilfestellung für die Planung der Evaluation im Verlauf des Prozesses gibt die Evaluationstabelle (Quelle: Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz).

Verfahren und Instrumente für eine Evaluation

Zur Evaluation von Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen im Rahmen der Seniorenarbeit können vielfältige Verfahren und Instrumente angewendet werden, die je nach Umfang und Zielsetzung der Evaluation in Kooperation oder mit Unterstützung von **spezialisierten Instituten oder in Zusammenarbeit mit Hochschulen oder Universitäten** durchgeführt werden sollten.

Eine ausführliche Darstellung möglicher Vorgehensweisen bei der Planung, Konzeption, Wahl der geeigneten Instrumente und der Berichterstattung zur Evaluation in der Gesundheitsförderung ist auf der [Webseite der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz](#) zu finden.

Bei Arbeitstagen/Veranstaltungen im Rahmen des partizipativen Prozesses zur Verbesserung von Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen bzw. zur Integration gesundheitsfördernder Angebote im Alltag der Seniorenarbeit sollte regelmäßig das Feedback der Teilnehmenden eingeholt werden. Hierzu können kurze Stellungnahmen der Teilnehmenden nach der Blitzlicht-Methode dienen, um Veranstaltungen bezüglich der Inhalte und des Verlaufs zu bewerten. Über verschiedene Feedback-Methoden informiert das Arbeitsblatt „Feedback-Regeln für eine wirksame Rückmeldung“.

Feedback-Regeln für eine wirksame Rückmeldung

In dem Arbeitsblatt werden die Bedeutung einer Feedback-Kultur und verschiedene Feedback-Methoden zur Evaluation von Veranstaltungen, Gremiensitzungen oder Arbeitstreffen dargestellt.

Arbeitshilfen zur Evaluation

Um eine detailliertere Stellungnahme von Teilnehmenden zu einer Veranstaltung im Rahmen des partizipativen Prozesses auf kommunaler Ebene zu erhalten, werden in dem Projekt Im Alter IN FORM für schriftliche Befragungen der Akteure verschiedene Evaluationsbögen eingesetzt, die in Zusammenarbeit mit einem Evaluationsinstitut entwickelt wurden.

Die bisher eingesetzten Evaluationsbögen stehen hier zum Download zur Verfügung:

Evaluationsbögen für die Steuerungsgruppe

[Evaluationsbogen 1: Selbstevaluation der Steuerungsgruppe](#)

[Evaluationsbogen 2: Evaluierung der Werkstatt und der Arbeitsgruppen durch die Steuerungsgruppe](#)

[Evaluationsbogen 3: Evaluierung des Zwischenstandes im Prozess durch die Steuerungsgruppe](#)

Evaluierung der Werkstattveranstaltung

[Feedback-Bogen für die Teilnehmenden](#)

Qualitätsbaustein 14



Tue Gutes und rede darüber!

Ältere Menschen informieren und motivieren!

Akteure anerkennen in der Öffentlichkeit!!

Die Seniorenarbeit wird in Zukunft noch mehr als bisher einen zentralen Stellenwert bei der Gestaltung des sozialen Zusammenhalts in den Kommunen einnehmen. Sie hat eine wesentliche Bedeutung für die Zukunftsfähigkeit der Kommune.

Verantwortliche und Akteure, die sich in der Seniorenarbeit haupt- oder ehrenamtlich engagieren, leisten einen großen Beitrag zur Förderung des Wohlbefindens der älteren Menschen und das Zusammenleben in der Kommune. Ihr Engagement ist auch unter dem Blickwinkel der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung sehr wichtig.

Mit der Ausrichtung der Seniorenarbeit auf die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ steigt die Verantwortung der Akteure nochmals deutlich. Sie übernehmen damit eine neue Rolle bei der Gesundheitsprävention für ältere Menschen.



Ehrenamtliche leisten vielfältige Aufgaben in der Seniorenarbeit
Quelle: Engagiert in NRW

Förderung der Bewusstseinsbildung

Eine wichtige Aufgabe der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit ist es daher, die Bedeutung des Engagements der Träger und Akteure für die Gesundheitsförderung – sowohl in der Kommunikation mit den Akteuren in der Seniorenarbeit als auch in der Kommunikation mit den Mitbürgerinnen und Mitbürgern in der Kommune – aufzuzeigen. Die gesellschaftliche Anerkennung und Wertschätzung der Akteure ist eine wichtige Triebfeder für ihr Engagement im Bereich der gesundheitlichen Prävention. Ebenso wichtig ist aber auch, den älteren Menschen selbst ein Bewusstsein zu vermitteln, wie wertvoll die Angebote und Maßnahmen für die Erhaltung ihrer Selbstständigkeit und ihres Wohlbefindens sind.

Es wäre ein großer Erfolg, wenn ältere Menschen in den nächsten Jahren mehr als bisher erkennen, wie wichtig eine leckere, ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und die Teilnahme an sozialen Aktivitäten für sie sind.

Wenn durch eine regelmäßige und positive Berichterstattung über die vielfältigen Interventionen und Angebote zur Gesundheitsförderung kommuniziert wird, kann das Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Lebensweise bei allen gestärkt werden. Mit der Bewusstseinsbildung in der Gesellschaft wird nach und nach auch die eigene Motivation für eine gesundheitsförderliche Lebensweise einhergehen und damit die Teilnahme an entsprechenden Angeboten zunehmen. Wesentlich bei der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit ist es aber auch, die Perspektive der älteren Menschen einzunehmen und ihre Bedarfe und Wünsche gezielt anzusprechen.

Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements

Träger der Seniorenarbeit wissen das Engagement ihrer ehrenamtlichen Akteure sehr zu schätzen. Auf vielfältige Weise werden ihnen Anerkennung und Wertschätzung entgegengebracht. Die Einladung von Ehrenamtlichen zu Sommerfesten oder Weihnachtsfeiern, zu Ausflügen oder zur kostenlosen Teilnahme an Bildungsmaßnahmen gehören ebenso dazu wie Auszeichnungen für die langjährige ehrenamtliche Mitwirkung in der Seniorenarbeit.

Durch Informations- und Öffentlichkeitsarbeit (siehe Qualitätsbaustein 8) sollte die alltäglich geleistete Arbeit der Ehrenamtlichen gewürdigt werden. Um die Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements in der Seni-

orenarbeit aufzuzeigen und über die Vielfalt der Einsatzfelder zu informieren, eignet sich z.B. eine Artikelserie in Kooperation mit der örtlichen Presse oder dem Bürgerblatt der Kommune.

Viele Mitbürgerinnen und Mitbürger sind sich nicht bewusst, was es heißt, in der Seniorenarbeit tätig zu sein und welches persönliche Engagement die Pflege und gesundheitliche Fürsorge für ältere Menschen erfordert. Um dem Pflegeberuf eine größere Anerkennung in der Gesellschaft zu verleihen, ist eine vermehrte Berichterstattung wünschenswert, die über die Bedeutung dieser Arbeit sowohl für die Gesunderhaltung der älteren Menschen als auch für die soziale Infrastruktur in der Kommune informiert.

Beispiele für die Anerkennungskultur für das Ehrenamt:

Deutscher Engagementpreis
Bündnis für Gemeinnützigkeit

PRO EHRENAMT
Landesarbeitsgemeinschaft PRO EHRENAMT e.V. Saarland

Praxishilfe Ehrenamt
Diakonie Bayern

Formen der Anerkennung für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement
VereinsWiki des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement Bayern e.V.

Engagement lohnt sich

Ein Engagement für die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ sowie für die Ziele von „IN FORM – Deutschlands Initiative zur gesunden Ernährung und mehr Bewegung“ lohnt sich für jeden! Angebote, die diesen Zielen dienen, kommen nicht nur den älteren Menschen heute, sondern auch der Lebensqualität der älteren Menschen in den nächsten Jahren und Jahrzehnten, d.h. uns allen, zu Gute!

Gefördert durch:



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.