



Drittes Treffen der Aktionsgruppen „Gesundes Altern in der Oberpfalz“

„Was der Türöffner war, war eine Tüte mit Katzenfutter.“ – Sie leben alleine zu Hause und ziehen sich nach und nach zurück. Eine häufige Folge: Vereinsamung. Diese steht mit gesundheitlichen Problemen in Verbindung. Die gesundheitlichen Probleme können allerdings durch geeignete Strategien vermieden oder zumindest vermindert werden. Wie genau Akteurinnen und Akteure ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen in ihrer Gesundheit unterstützen können und welche Rolle die Tüte mit Katzenfutter dabei einnimmt, war Thema auf den dritten Treffen der Aktionsgruppen „Gesundes Altern in der Oberpfalz“.

AKTIONS-Gruppe – der Name ist Programm

Mittlerweile das dritte Mal tauschten sich die Mitglieder der beiden Aktionsgruppen „Gesundes Altern auf dem Land in der Oberpfalz“ (Aktionsgruppe Land) und „Gesundes Altern in der Stadt in der Oberpfalz“ (Aktionsgruppe Stadt) aus. Beide Gruppen haben zum Ziel, geeignete Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen im Regierungsbezirk Oberpfalz zu entwickeln.

Die Mitglieder bringen Fachwissen und Expertise aus den Bereichen Medizin, Sozialarbeit, Pflege, Gesundheitswissenschaften, der Seniorenarbeit und vielen weiteren Gebieten mit. Diese Mischung stellte sich auch dieses Mal wieder als sehr gewinnbringend heraus, da die unterschiedlichen Blickweisen die Teilnehmenden auf neue Ideen und mögliche Kooperationen brachten.

Mobiler durch „Baxi“, mehr Miteinander durch Nachbarschaftshilfe

Auch auf dem dritten Treffen stand die Mobilitätsförderung im ländlichen Raum im Fokus. Die häufig sehr weiten Wege zu Supermärkten, Ärzten, Apotheken, wie auch zu Gesundheitsangeboten sind für immobile Seniorinnen und Senioren aufgrund mangelnder öffentlicher

Verkehrsmittel meist nur mit hohem Aufwand zu erreichen. Der neue [Rufbus „Baxi“](#) für den Landkreis Schwandorf soll Abhilfe schaffen. Er bietet Menschen seit 16. Dezember im gesamten Landkreis die Möglichkeit, auch ohne Auto mobil auf dem Land zu bleiben.

Auch der Aufbau sowie die Weiterführung verschiedener Konzepte von Nachbarschaftshilfen war Thema auf dem Treffen der Aktionsgruppe Land. In Fensterbach laufen unter der Federführung von Marlene Groitl die Planungen gerade auf Hochtouren und bereits 2020 werden sich Nachbarn gegenseitig bei Alltagstätigkeiten unterstützen. In Bodenwöhr existiert die Nachbarschaftshilfe bereits seit zehn Jahren und wird von Günther Makolla durch seinen unermüdlichen Einsatz unterstützt. Ziel ist, die Gesundheit der Älteren durch gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Ein erfolgreiches Konzept der Nachbarschaftshilfe stellt das Projekt [„Generationen Hand in Hand e. V.“](#) dar. Mitglieder dieses Vereins können entweder gegen eine geringe Aufwandsentschädigung helfen oder aber selbst Hilfe bekommen. Mittlerweile hat der Verein über 400 Mitglieder. Beweggründe für die Mitgliedschaft sind laut der Referentin Elisabeth Gottsche häufig auch das Wissen, dass man „Hilfe bekommt, wenn man sie denn mal braucht“.

Die aufsuchende Arbeit zeigt ihre Früchte

In beiden Aktionsgruppen spielt die aufsuchende Arbeit – das direkte Zugehen auf ältere Menschen in schwierigen Lebenslagen – die entscheidende Rolle. Mittlerweile 18 Seniorinnen und Senioren in Neumarkt in der Oberpfalz konnte Claudia Zöfl-Setschödi des Gesundheitsamts Neumarkt in der Oberpfalz mit Ihren Kolleginnen und Kollegen im Rahmen des Projekts „Präsenz – Prävention für Senioren Zuhause“ erreichen. Ziel ist, bei älteren Menschen die selbstbestimmte Lebensführung zu erhalten und Schnittstellenprobleme, beispielsweise nach einem Klinikaufenthalt, zu vermeiden. Dabei werden die älteren Personen zu Hause zu wichtigen Themen, wie etwa Tipps für den Alltag oder Informationen zu bestehenden Angeboten, beraten. Norbert Römer, ein Sachgebietsleiter des Gesundheitsamts und selbst Mitglied der Aktionsgruppe Land, fasst zusammen: „Die präventiven Hausbesuche haben eine Brückenfunktion, um Kontakte herzustellen und Hürden zu überwinden“.

Das Projekt „Tafeln Zuhause“ unterstützt die Versorgung hilfebedürftiger Älterer in Regensburg. Ein Team aus Ehrenamtlichen und Geflüchteten fährt wöchentlich Boxen mit gesundem Essen der Tafel direkt zu den Menschen nach Hause. Manchmal bleibe es laut Elfriede Windpassinger vom Seniorenamt Regensburg nicht nur bei der Lieferung. Bekanntschaften zwischen dem Lieferteam und den Seniorinnen und Senioren entstehen und erfreuen beide Seiten.

„Wenn ich gekommen bin, hat sie gestrahlt. Ich war ihr Lichtblick, das hat mir keine Mühe gemacht.“

Neben Präsenz kümmern sich engagierte Seniorenvertreterinnen und -vertreter um die einsamen Älteren in Ihren Kommunen. Das Auftakttreffen der Aktionsgruppe Stadt motivierte einige der bereits sehr engagierten Mitglieder, sich in ihrem direkten Umfeld umzusehen und „einmal mehr an der Tür zu klopfen, als zuvor“. Letztlich blieb es nicht nur bei einem Mal klopfen, sondern es entstanden Freundschaften, welche die vereinsamten Älteren wieder dazu bewegt haben, außer Haus zu gehen und an Aktivitäten in der Kommune teilzunehmen. Die gemeinsamen Gespräche waren letztlich nicht nur für die aufgesuchten Personen ein großer Mehrwert, sondern bereiteten auch den Seniorenvertreterinnen und -vertretern Freude: „Es gefällt mir und was mir gefällt, mach ich weiter!“

Rupert Karl, Mitglied der Aktionsgruppe Stadt, unterstützt in seiner Funktion als einer von mehreren „Stadtteilkümmern“ in Regensburg in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Er geht speziell auf die Bedürfnisse und Bedarfe der Seniorinnen und Senioren ein. So musste er sich beispielsweise kurzerhand damit beschäftigen, bei einer Wohnungsauflösung einer älteren Frau zu helfen, damit diese sorglos den Umzug ins Seniorenheim schaffte.

Gesellschaftliche Teilhabe und die Chance auf Gesundheit sind ein Menschenrecht

Dass gesellschaftliche Teilhabe ein Menschenrecht ist, betonte Thomas Kammerl vom Bezirk Oberpfalz nochmals deutlich. Dabei unterstützt beispielsweise die „Beratungsstelle für Pflege und Menschen mit Behinderung“, welche seine Kollegin Carolin Stadler auf dem Treffen der Aktionsgruppe Stadt vorstellte.

In der Gemeinde Zell ist seit dem Auftakttreffen der Aktionsgruppe Land die Idee eines gemeinsamen Seniorennachmittags entstanden. Die Gesundheitsbotschafterin und gleichzeitig Tagespflege-Leitung Brigitte Bohmann kennt die Situation der älteren Menschen in ihrer Kommune nur zu gut und weiß, dass viele Ältere nicht mehr aus dem Haus gehen und einsam sind. Gesundheitliche Probleme, wie etwa Demenz und Bewegungseinschränkungen, sind die Folge. Deshalb ist sie mit ihrem Vorhaben auf den Bürgermeister der Gemeinde Zell, Thomas Schwarzfischer, zugegangen. Dieser steht hinter der Idee und ist seit dem zweiten Treffen auch aktives Mitglied der Aktionsgruppe Land. Derzeit erhebt eine Studentin der Hochschule München die Situation und den Bedarf der Menschen ab 65 Jahren vor Ort. Auf Basis der Ergebnisse entwickeln die beiden Akteure ein Konzept, welches die Gesundheit der Älteren fördert und gleichzeitig präventiv gegen gesundheitliche Probleme wirkt. Dabei ist ihnen besonders wichtig, dass das Projekt gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren gestaltet wird und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe eingeht.

Gesundheit groß auf die Fahne geschrieben

Dass das Thema Gesundheit präsenter in allen Köpfen werden sollte, darüber sind sich die Teilnehmenden der Aktionsgruppen einig. Neumarkt in der Oberpfalz setzt hier ein herausragendes Zeichen. Seit Oktober 2019 ist der Landkreis Mitglied des [kommunalen Partnerprozesses „Gesundheit für alle“](#). Das Netzwerk unterstützt und begleitet Kommunen im Auf- und Ausbau von integrierten kommunalen Strategien zur Gesundheitsförderung. Dabei steht der Austausch und das gemeinsame Lernen im Fokus. In Bayern sind derzeit 18 engagierte Kommunen Mitglied im [Partnerprozess](#).

GeWinn – ein Programm zur Förderung gesunden und aktiven Alterns

Interessant war auch die Vorstellung der Fördermöglichkeit [„GeWinn – Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“](#). Das Programm richtet sich an bayerische Kommunen, die mit Hilfe eines Gruppenprogramms die Lebensqualität und Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren fördern möchten und dadurch einen positiven Beitrag zur Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe von älteren Menschen in schwierigen Lebenslagen leisten. Bereits im Januar 2020 beginnt die zweite Welle des Programms. Interessierte Kommunen können sich direkt an das GeWinn-Team wenden.

Es gibt einen gesetzlichen Auftrag, die Menschen in schwierigen Lebenslagen in ihrer Gesundheit zu stärken

Seit der Verabschiedung des [Präventionsgesetzes](#) nehmen Menschen in schwierigen Lebenslagen einen hohen Stellenwert im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention ein. Die sogenannten Träger der Lebenswelten, wie beispielsweise Bürgermeister für die Kommunen, sind [gesetzlich dazu verpflichtet](#), sozial benachteiligte Zielgruppen in ihrer Gesundheit zu fördern. Damit dies gelingt, brauchen Politikerinnen und Politiker die notwendigen Informationen. Auch die Möglichkeiten müssen ihnen aufgezeigt werden, wie man erfolgreiche gesundheitsförderliche Maßnahmen für diese Zielgruppe entwickeln kann. Ohne politischen Rückhalt können selbst die engagiertesten Akteurinnen und Akteure nur bedingt etwas erreichen. „Wenn aber die Bürgermeister dahinterstehen – das hilft ungemein“, betont Elisabeth Gottsche.

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Bayern, welche die Aktionsgruppen-Treffen durch die Referentin Kathrin Steinbeißer begleitet und organisatorisch unterstützt, möchte gemeinsam mit den Mitgliedern der Aktionsgruppen das Thema Gesundheitliche Chancengleichheit in der Politik platzieren. Wege hierfür wurden auf den Treffen diskutiert. Die Teilnehmenden arbeiten zusammen und erhoffen sich bis zum nächsten Zusammenkommen erste positive Meldungen.

Gelder aus dem Präventionsgesetz unterstützen qualitätsreiche Vorhaben

Ein Sondertreffen am 20. April wird beide Aktionsgruppen das erste Mal zusammenbringen. Der Tag wird ganz unter dem Motto „Finanzielle Fördermöglichkeiten durch das Präventionsgesetz“ stehen. Regina Köpf vom [Programmbüro des GKV-Bündnisses für Gesundheit in Bayern](#) und Carolin Bosch von der [Geschäftsstelle der Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern](#) werden zwei Förderstränge vorstellen, die Träger von Lebenswelten finanziell z. B. beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen oder der Umsetzung von Maßnahmen für ältere, benachteiligte Personen, unterstützen.

Ich habe Interesse an DIR und DEINEM Leben

Den Zusammenhang einer Tüte mit Katzenfutter und der Gesundheitsförderung von älteren Menschen in schwierigen Lebenslagen schilderte die Referentin Sabine Tschainer-Zangl in

ihrem bewegenden Vortrag zu Strategien, um einsame Seniorinnen und Senioren zu erreichen. Die Demenzspezialistin baute selbst den Gerontopsychiatrischen Dienst Nord in München auf und sammelte Erfahrung mit Seniorinnen und Senioren in schwierigen Lebenssituationen. „Wenn Sie Zugang zu den Menschen bekommen wollen, ist Ihre Grundhaltung das Wichtigste!“ – Nur wenn es tatsächlich um die bedürftige Person und nicht um das gute Gefühl des Helfens gehe, haben die Akteurinnen und Akteure langfristigen Erfolg. „Man bewegt sich stets auf einem Grat zwischen Fürsorge und dem Menschenrecht auf Selbstbestimmung“, erklärt die Referentin. Hilfe könne nicht übergestülpt werden, sondern muss angeboten und aktiv angenommen werden. Erst wenn der Zielgruppe bewusst wird, dass das Gegenüber es wirklich ernst meint und sie respektiert, gewinnen Sie an Vertrauen. Sie selbst schildert das Vorgehen an einem bewegenden Beispiel: Eine alleinstehende Dame machte ihr vier Mal hintereinander mit großem Misstrauen stets nur einen Spalt ihrer Tür auf – beim fünften Mal hatte Sabine Tschainer-Zangl eine Tüte mit Katzenfutter dabei. Danach stand die Haustür stets für die Referentin offen. Die Botschaft „Ich bringe DIR etwas, was für DICH von Bedeutung ist“ war letztlich der Türöffner.

„Es ist wichtig, dass man sich vernetzt“

Der positive Mehrwert der Aktionsgruppen ist für die Mitglieder klar. Sie sehen die Aktionsgruppen als eine Austauschplattform, die sie bei Ihren Vorhaben unterstützt, neue Anregungen gibt und sie motiviert. Die regelmäßigen Inputs helfen dabei, am Ball zu bleiben und gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Denn es soll „aktionsreich“ weitergehen!

Aktionen stehen auch zukünftig im Mittelpunkt

Das vierte Treffen der Aktionsgruppen steht bereits fest. Am 22. Juni 2020 treffen sich beide Gruppen in Weiherhammer, um das Gelände des Projektes „ALiA – Agil leben im Alter“ zu besichtigen. ALiA ist ein umfassendes Projekt, das sogar den Aufbau eines demenzfreundlichen Dorfs beinhaltet.

Werden Sie selbst aktiv!

Haben Sie Lust, sich aktiv für die Gesundheitsförderung und Prävention älterer Menschen in schwierigen Lebenslagen in der Oberpfalz einzusetzen? Dann melden Sie sich gerne bei Kathrin Steinbeißer (steinbeisser@lzg-bayern.de).

Ein besonderer Dank gilt den Organisationsteams bestehend aus Gabriele Bayer, Johanna Baumann, Marlene Groitl und Marianne Spahn.