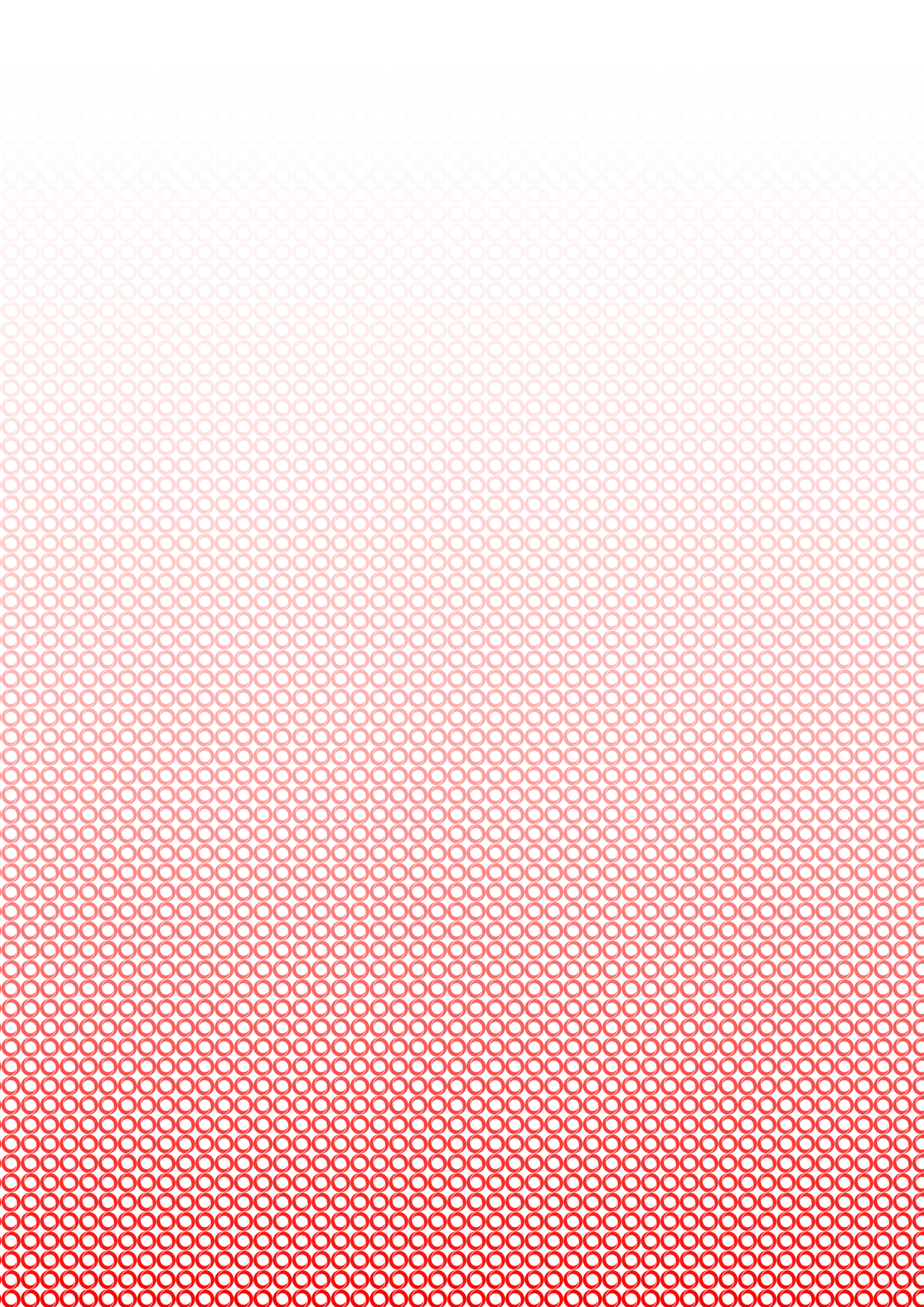


active
80
PLUS

Das Wissen
und Können
hochaltriger
Menschen
achten und
nutzen

**Handbuch
für Trainerinnen
und Trainer**



Handbuch für Trainerinnen und Trainer

DIE PARTNER

Folgende Organisationen und Personen haben zu diesem Handbuch beigetragen:

EUROPÄISCHE KOORDINATION

queraum. kultur- und sozialforschung
Anita Rappauer & Michael Stadler-Vida
rappauer@queraum.org
www.queraum.org

LITAUEN

Asociacda Senjoru Iniciapicu Centras
Edita Satiene
rasyk@senjoru-centras.lt
www.senjoru-centras.lt

ÖSTERREICH

Österreichisches Rotes Kreuz
Charlotte Strümpel
& Claudia Gröschel-Gregoritsch
claudia.groeschel@roteskreuz.at
www.roteskreuz.at

DIE NIEDERLANDE

OVN-NL - Oudere Vrouwen Netwerk -
Nederland
Laura Christ
laura.christ@ouderevrouwennetwerk.nl
www.ouderevrouwennetwerk.nl

DEUTSCHLAND

ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur
Karin Stiehr
stiehr@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de

ITALIEN

Lunaria
Sergio Andreis
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org



Erasmus+

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Impressum:

Herausgegeben von:

queraum. kultur- und sozialforschung

Übersetzung/Redaktion der deutschen Version:

Claudia Gröschel-Gregoritsch & Karin Stiehr

Design: Verena Blöchl

Satz & Druck: markushechenberger.net Werbeagentur

*“Du bist niemals zu alt,
um dir ein neues Ziel zu setzen
oder einen neuen Traum zu träumen.”*

C. S. Lewis



INHALT

HINTERGRUND	9
ZU DIESEM HANDBUCH	13
VORBEREITUNG EINES <i>ACTIVE 80+</i> TRAININGS	15
GESTALTUNG EINES <i>ACTIVE 80+</i> TRAININGS	19
<i>ACTIVE 80+</i> PROJEKTE	43
DANKSAGUNG	47
ANHANG	49

HINTERGRUND

Was ist Active 80+?

Wir erleben zurzeit eine Revolution der Lebenserwartung: Im Jahr 2060 wird jeder achte Mensch in Europa über 80 Jahre alt sein. Hochaltrige werden keine kleine Minderheit, sondern eine bedeutende Bevölkerungsgruppe sein.

Derzeit wird hohes Alter in der allgemeinen Wahrnehmung vor allem mit Einschränkungen, Verlusten (an Fähigkeiten, Möglichkeiten und Autonomie) sowie mit Betreuung und Pflege in Verbindung gebracht. Wir glauben, dass wir diese Haltung ändern und den Fokus mehr auf Möglichkeiten und Stärken hochaltriger Menschen richten sollten. Active 80+ will dazu einen Beitrag leisten.

Active 80+ ist ein Erasmus+ Projekt, das von Oktober 2014 bis September 2016 unter Mitwirkung von sechs Partnern aus fünf EU-Ländern – Deutschland, Italien, Litauen, Österreich und den Niederlanden – durchgeführt wurde.

Ziel des Projektes war, ein forschungsbasiertes Training für Menschen zu entwickeln, die beruflich oder freiwillig mit Frauen und Männern über 80 Jahren arbeiten. Die Teilnehmenden am Training sollten dazu befähigt werden, hochaltrige Menschen bei der Entwicklung und Umsetzung ihrer jeweils eigenen Ideen und Vorstellungen von Lernen und gesellschaftlichem Engagement zu begleiten und zu unterstützen.

Links

Mehr Informationen über das Erasmus+ Programm finden

Sie unter <http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus>

Mehr Informationen über das Active 80+ Projekt finden

Sie unter www.act-80plus.eu .

Unsere Vision

Active 80+ - Jede und jeder kann etwas beitragen

Das Active 80+ Projekt ist von Grund auf nicht-hierarchisch. Es wird nicht unterschieden zwischen Menschen, die Hilfe empfangen und anbieten, und auch nicht zwischen unterschiedlichen Einsatzfeldern. Es zählt das Bestreben, sich zu beteiligen und einzubringen. Wir sind überzeugt, dass es in jeder Lebensphase, mit oder ohne funktionale Einschränkungen, möglich ist, sich für andere einzusetzen. Wenn die Bereitschaft da ist, das anzuerkennen, kann jeder Mensch etwas beisteuern.

Warum sollten wir lebensbegleitendes Lernen und freiwilliges Engagement hochaltriger Menschen fördern?

Die aktive soziale Beteiligung hochaltriger Menschen ist aktuell kein Forschungsschwerpunkt, es gibt daher nur wenige fundierte Erkenntnisse. Dennoch deuten Studien darauf hin, dass aktive Teilhabe am Gemeinschaftsleben sich positiv auf Menschen über 80 auswirkt, z.B. wurde festgestellt:

- eine höhere subjektive Einschätzung der eigenen Lebensqualität
- eine Verbesserung der geistigen, sozialen und körperlichen Fähigkeiten
- ein gestiegenes Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserfahrungen
- ein gewachsenes Gefühl der Bedeutsamkeit und Verbundenheit mit anderen

Es hat sich gezeigt, dass Aktivitäten wie Lernen und Freiwilligentätigkeiten dazu beitragen, dass ältere Menschen unabhängig bleiben und Isolation vermieden wird.

Und nicht nur die Älteren profitieren von ihrem Engagement. Alte Menschen haben viel zu geben: Als Zeitzeugen bereichern sie das kollektive Gedächtnis. Sie können ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weitergeben, aber auch selbst ganz aktuell anwenden.

„Ich hab auch viel Zeit ...

Wenn Sie möchten, können Sie jederzeit bei mir anklopfen.“

Eine hochaltrige Teilnehmerin am Active 80+ Projekt

Alte Menschen brauchen kein spezielles Angebot an Aktivitäten. Freiwillige Tätigkeiten und Lernoptionen müssen den individuellen Bedürfnissen, Wünschen, Talenten und Interessen entsprechen. Wie es ein niederländischer Projektteilnehmer ausdrückte: „Es sollte nichts ausgeschlossen werden. Es ist vielmehr von den bestehenden Möglichkeiten auszugehen, es gilt herauszufinden, was jemand gerne tun möchte, was jemanden anspricht. Ein erfülltes Leben, etwas beizutragen, so lange man möchte und kann, das ist es, was zählt.“ (European report, S. 24f)

Was steht dem Engagement von Menschen 80+ entgegen?

Auch wenn wir gerne den bislang üblichen Blick auf das hohe Alter vor allem in Richtung Fähigkeiten und Möglichkeiten sehr alter Menschen verschieben möchten, so können wir doch nicht ignorieren, dass es eine Reihe von mehr oder weniger überwindlichen Barrieren gibt. Aus den wenigen Studien, die sich mit diesem Thema befassen, sowie aus eigenen Forschungsarbeiten im Rahmen von *Active 80+* können wir schließen, dass es sowohl innere als auch äußere Faktoren gibt, die eine aktive Teilhabe behindern.

Innere, d.h. mit der Person selbst verbundene Barrieren sind zum Beispiel:

- eine Selbstwahrnehmung bzw. Identität als alt und somit unbeholfen; in der Folge z.B. Angst alleine aus dem Haus zu gehen oder die Befürchtung, langsamer als andere zu sein
- chronische Krankheiten, funktionelle Einschränkungen

Äußere, d.h. gesellschaftliche und „sachliche“ Barrieren sind zum Beispiel:

- das fehlende Vertrauen junger Menschen in die z.B. mentalen Fähigkeiten Hochaltriger
- Stereotypen zur „vierten Lebensphase“, Altersdiskriminierung
- eine zu geringe Personalausstattung in Organisationen (z.B. Pflegeheimen), um sehr alte Menschen in ihren Aktivitäten zu unterstützen
- der Mangel an altersgerechter Umgebungsgestaltung und Infrastruktur (European report, S. 26–28)

“Keiner bereitet dich darauf vor, wie es ist, über 80 zu sein.”

Ein hochaltriger Teilnehmer am *Active 80+* Projekt

Wie sehen förderliche Rahmenbedingungen aus?

Es liegt auf der Hand, dass zur Förderung des lebensbegleitenden Lernens und freiwilligen Engagements vor allem die oben beschriebenen Barrieren reduziert werden müssen. Dies kann z.B. geschehen durch:

- technische Hilfsmittel, die bestimmte physische Einschränkungen kompensieren
- Anerkennung und Ermutigung durch Dritte, um die Selbstachtung zu erhöhen
- starke kommunale Netzwerke
- neue Tätigkeitsprofile und Handlungsfelder für Freiwillige
- Selbsthilfe oder unterstützende Einrichtungen zum Ausgleich ungenügender Infrastruktur
- Bekämpfung von Altersdiskriminierung
- mehr Beachtung und finanzielle Förderung von Forschungs- und Bildungsmaßnahmen im Hinblick auf hochaltrige Menschen
(European report, S. 29–30)



Info

Mehr Hintergrundinformationen (in Englisch) finden Sie im European Research Report, der von der Website www.act-80plus.eu (Outcomes) heruntergeladen werden kann.

ZU DIESEM HANDBUCH

Für wen ist das Handbuch für Trainerinnen und Trainer gedacht?

Das *Handbuch für Trainerinnen und Trainer* ist Berufsgruppen und Organisationen zugedacht, die über den Weg der Ausbildung zur Entwicklung einer neuen Perspektive auf das hohe Alter beitragen möchten.

Direkt richtet sich dieses Handbuch an **Anbieter von Gesundheits- und sozialen Dienstleistungen, Bildungseinrichtungen sowie Trainerinnen und Trainern in der Erwachsenenbildung**, die berufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder Freiwillige zu Begleiterinnen und Begleitern von Hochaltrigen ausbilden möchten. Bei den Trainings geht es darum, die Teilnehmenden zu inspirieren und zu befähigen, hochaltrige Menschen, die Interesse am Lernen und an der Ausübung sinnstiftender Tätigkeiten haben, zu unterstützen.

Ergänzend zum *Handbuch für Trainerinnen und Trainer* gibt es das *Praxishandbuch* für aktive, im Idealfall in einem der Trainings bereits ausgebildete, Begleiterinnen und Begleiter. Es ist für beruflich oder freiwillig mit alten Menschen arbeitende Personen und Organisationen gedacht, die Ideen dazu entwickeln möchten, wie sie Hochaltrige ermutigen, befähigen und unterstützen können. Neben allgemeinen Informationen zum Thema sind darin vor allem auch praktische Beispiele von Projekten enthalten, die sich in den Partnerländern aus Active 80+ Trainings heraus entwickelt haben.

Warum wurde dieses Handbuch verfasst?

Menschen über 80 werden derzeit hinsichtlich ihrer Fähigkeiten und Stärken sowie ihrer Potenziale etwas zum Gemeinwesen beizutragen weitgehend gar nicht wahrgenommen oder zumindest unterschätzt. Uns ist es ein Anliegen, dass sich dieses Bild vom hohen Alter ändert. Dazu brauchen wir so viele Mitstreiter und Mitstreiterinnen wie möglich – Menschen die dazu bereit sind, einen Perspektivwechsel herbeizuführen.

Das *Handbuch für Trainerinnen und Trainer* soll dabei unterstützen, Begleiterinnen und Begleiter für ganz unterschiedliche Settings auszubilden und deren Kreativität und Begeisterung zu fördern. Es enthält Anregungen zur Planung, Organisation und Durchführung von Trainings für zukünftige Begleiterinnen und Begleiter hochaltriger Menschen (inklusive Erprobung und Follow up) und bietet eine Fülle an Methodenvorschlägen und Ideen zur Inspiration für die Trainerinnen und Trainer.

Wie ist das Handbuch entstanden?

Das *Handbuch für Trainerinnen und Trainer* ist Ergebnis eines längeren Prozesses theoretischer und praktischer Arbeit durch die *Active 80+* Projektpartner.

Ausgangspunkt waren Recherchen in Deutschland, Italien, Litauen, Österreich und den Niederlanden wie auch auf europäischer Ebene zum Thema Lernen und freiwilliges Engagement hochaltriger Menschen. Aufbauend auf den Rechercheergebnissen und auf der Expertise der Partner wurde ein Trainingskonzept entwickelt, welches als allgemeiner Rahmen für *Active 80+* Trainings in den Partnerländern diene. Dabei wurde es den nationalen, lokalen und institutionellen Gegebenheiten der beteiligten Organisationen angepasst. Die Erfahrungen mit den Trainings wurden gesammelt, analysiert und in diesem Handbuch zusammengeführt.

Wie ist das Handbuch zu verwenden?

Ein *Active 80+* Training besteht aus drei Teilen: einer Auftaktschulung, einer praktischen Umsetzungsphase, während der kleine Projekte durchgeführt werden sollen, und einem Abschlusstreffen.

Das Handbuch bietet praktische Hilfestellung bei der Vorbereitung und Durchführung aller drei Teile.

Den Kern bildet ein allgemeines Beispiel für einen Ablaufplan für die Auftaktschulung samt nützlicher Tipps zur Unterstützung der zukünftigen Begleiterinnen und Begleiter bei der Planung und Umsetzung ihrer jeweiligen Vorhaben. Sie finden außerdem nützliche Hinweise zur Organisation und Gestaltung des Abschlusstreffens.

Enthalten ist auch ein Überblick über die im Rahmen des *Active 80+* Projektes mit Hochaltrigen durchgeführten Projekte.

Beschreibungen weiterer *Active 80+* Projekte, didaktische Materialien sowie Übersetzungen des Handbuches in Englisch, Niederländisch, Italienisch und Litauisch finden Sie auf der Projekt-Website www.act-80plus.eu sowie auf den Websites der Projektpartner.

VORBEREITUNG EINES ACTIVE 80+ TRAININGS

Ziele des Trainings

- Die Teilnehmenden dazu anregen und befähigen, die Rolle einer Begleiterin bzw. eines Begleiters für aktive Personen über 80 zu übernehmen
- Die Teilnehmenden dazu befähigen, zusammen mit hochaltrigen Menschen Handlungsfelder zu erschließen und Projekte umzusetzen
- Aufzeigen, wie passende Lernmethoden und -umgebungen für hochaltrige Menschen geschaffen werden können
- Die Teilnehmenden dazu ermutigen, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen
- Die Wichtigkeit einer Kommunikation „auf Augenhöhe“ aufzeigen

Empfehlungen zur Gestaltung des Trainings

Die folgenden Empfehlungen basieren auf Ergebnissen der Recherchen, Gesprächen mit Expertinnen und Experten sowie Erfahrungen in der Erprobungsphase. Insbesondere wird eindringlich geraten, das gesamte Training allen beteiligten Organisationen und Personen von Anfang an als Gemeinschaftsprojekt nahezubringen: Projektleitungen, Trainerinnen und Trainer, Vertreterinnen und Vertreter der Organisationen, Teilnehmende am Training und nicht zuletzt die hochaltrigen Menschen sind gleichermaßen Partner in einem gemeinsamen Vorhaben.

Konkret bedeutet das:

- Auf der vorhandenen Expertise aller Beteiligten aufbauen
- Verantwortliche in den Organisationen verbindlich mit einbeziehen
- Organisatorische Rahmenbedingungen berücksichtigen
- Für die Entfaltung von Ideen und Potenzialen geeignete Lernumgebungen bereitstellen; möglichst viele interaktive Methoden anwenden
- Teilnehmende und deren Organisationen dazu ermuntern, weitere Akteure und Interessenten in die Umsetzung der Projekte einzubinden
- Nachhaltigkeit fördern, z.B. durch Übergabe von Zertifikaten und Evaluierungen

“Jeder Mensch ist einzigartig und sollte dementsprechend Beachtung finden.”

Ein Trainer

Die Trainerinnen und Trainer

Die Trainerinnen und Trainer sollten über Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen. Insbesondere sollten sie:

- die Fähigkeit mitbringen, Menschen zu begeistern und sie dabei zu unterstützen, ihre eigene Kreativität und Stärken zu entfalten
- überzeugt sein, dass jeder Mensch – egal, wie alt er ist, woher er stammt, was er früher gemacht hat – etwas Bedeutsames beitragen und so unser aller Zusammenleben mit verbessern kann
- aufmerksam, aufgeschlossen und nicht-diskriminierend im Umgang mit Fragen des Alterns sein (z.B. offen für verschiedene Formen des aktiven Alterns, nicht-diskriminierend gegenüber Menschen mit funktionellen Einschränkungen)
- flexibel sein und während des gesamten Trainings und der Umsetzung konstruktiv und optimistisch bleiben

“Respekt, Geduld, Dinge möglich machen – Befähigung, Einbindung, Ermutigung und Stärkung des Selbstvertrauens... sind Schlüsselkompetenzen und entscheidende Faktoren auf allen Ebenen!”

Eine Trainerin

Die Teilnehmenden (späteren Begleiterinnen und Begleiter)

Tipp

Beginnen Sie rechtzeitig mit der Bewerbung des Trainings und der Rekrutierung von Teilnehmenden! Direkter Kontakt macht es einfacher, Personen und Organisationen dafür zu gewinnen.

Idealerweise nehmen am Training sowohl berufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch Freiwillige teil. Ob dies möglich ist, hängt jedoch auch von den beteiligten Organisationen ab.

Verbindliche Kriterien für die Auswahl der Teilnehmenden sollten jedenfalls sein:

- Interesse am Thema sowie die Motivation, das Training abzuschließen und ein Projekt mit hochaltrigen Menschen zu realisieren
- Erfahrung in der Arbeit mit älteren und sehr alten Menschen (idealerweise besteht aktuell Kontakt zu hochaltrigen Menschen, und es gibt bereits eine zumindest vage Idee für ein gemeinsames Vorhaben).
- Ein klares Bekenntnis der jeweiligen Organisation zur Kooperation und entsprechende Unterstützung (dringend zu empfehlen ist eine schriftliche, wenn auch formlose Vereinbarung, z.B. per Email)

Die Entscheidung, wer eingebunden wird und wie eine Vereinbarung aussieht, sollte bei der Organisation, die das Training durchführt, liegen. Wichtig ist, möglichst inklusiv zu sein und flexibel auf unterschiedliche Erfordernisse eingehen zu können.

Tipp

Ein Informationsblatt für Organisationen und potenzielle Teilnehmende sollte Folgendes beinhalten:

1. *Beschreibung eines Nutzens für Organisationen und Teilnehmende*
2. *Hintergrundinformationen über das Konzept und das Training*
3. *Erwartungen an die Organisationen und Teilnehmenden (Durchführung von Projekten, Zeit im Ausmaß von ca. ...)*
4. *Inhalt und Aufbau der Auftaktschulung und der Umsetzungsphase*
5. *Dauer der Auftaktschulung und der Umsetzungsphase*
6. *Hinweis auf das Abschlusstreffen*

Benötigte Ressourcen

Organisationen, die ein *Active 80+* Training durchführen möchten, benötigen:

- finanzielle und zeitliche Ressourcen zur Bewerbung des Trainings
- (vorzugsweise zwei) erfahrene Trainerinnen bzw. Trainer, die das Training durchführen und die Teilnehmenden bei der Umsetzung ihrer Projekte unterstützen
- einen passenden Seminarraum
- Verpflegungsmöglichkeiten vor Ort



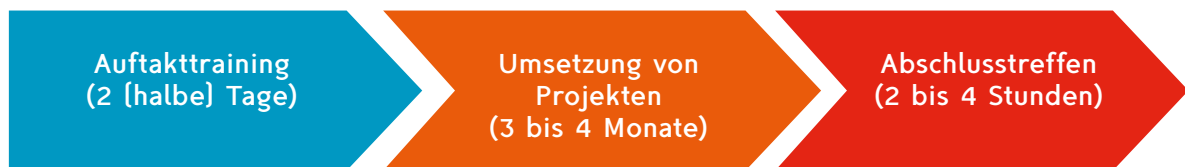
Informationsveranstaltungen zur Ankündigung des Trainings ermöglichen es, die Teilnehmenden vorab kennenzulernen.

GESTALTUNG EINES ACTIVE 80+ TRAININGS

“Du findest neue Freunde und eine neue Gruppe, bei der du dazugehörst. Und es wird bei den Treffen über Wichtiges und nicht nur einfach über Alltägliches gesprochen.”

Eine Teilnehmerin 80+

Das gesamte Active 80+ Training besteht aus drei Phasen:



- Auftakttraining

In diesen beiden (in der Regel ca. halben) Tagen bekommen die Teilnehmenden eine Einführung in das Projekt, Hintergrundinformationen und Informationen zu Zielen und Inhalten des Trainings. Das Thema aktive Beteiligung hochaltriger Menschen und die Rolle der Begleiterinnen und Begleiter werden intensiv besprochen. Darauf basierend erarbeiten und diskutieren die Teilnehmenden erste Ideen für Projekte, die in der zweiten Phase zusammen mit Hochaltrigen geplant und umgesetzt werden sollen.

- Umsetzung von Projekten

Die Teilnehmenden bzw. nun Begleiterinnen und Begleiter entwickeln zusammen mit hochaltrigen Menschen ihre jeweiligen Projekte (weiter) und setzen sie gemeinsam um. Im Active 80+ Projekt dauerte diese Umsetzungsphase drei bis vier Monate.

- Abschlusstreffen

Nachdem die Projekte (vorläufig) abgeschlossen sind, gibt es ein erneutes zwei bis vier Stunden dauerndes Treffen der Beteiligten, z.B. Trainerinnen und Trainer, Begleiterinnen und Begleiter, hochaltrige Menschen, eventuell Vertreterinnen und Vertreter der beteiligten Organisationen, bei dem Erfahrungen ausgetauscht und Folgeaktivitäten besprochen werden.

Durchführung des Auftakttrainings

Der Ablaufplan für das *Active 80+* Auftakttraining, das aus sechs Modulen besteht, kann wie folgt aussehen:

1. Begrüßung und Einführung
2. Aktives Engagement hochaltriger Menschen
3. Methoden und Praxisbeispiele zur Förderung des aktiven Engagements hochaltriger Menschen
4. Aktives Engagement hochaltriger Menschen unterstützen: Wie geht das?
5. Nächste Schritte
6. Evaluation and Abschluss

Erfahrungen aus *Active 80+* zeigen, dass zur Durchführung aller sechs Module zwei halbe Tage von jeweils vier bis sechs Stunden ausreichen. Einige Partner haben die Auftaktschulung in Form zweier Termine, mit einem Abstand von ein oder zwei Wochen, durchgeführt, um den Teilnehmenden Gelegenheit zur Reflexion und Planung zu geben.

Tipp

Sofern das Training an zwei Terminen mit einem zeitlichen Abstand von ein bis zwei Wochen durchgeführt wird, kann die Zwischenzeit für selbstorganisiertes Lernen genutzt werden. Die Teilnehmenden können in dieser Zeit z.B.

- Informationen über bestehende Interessen hochaltriger Menschen in ihren Organisationen einholen
- (weitere) Ideen für mögliche Projekte sammeln
- ihre eigenen Vorstellungen an die der Hochaltrigen anpassen bzw. Ideen zusammenführen
- über mögliche weitere Kooperationspartner und Umsetzungsorte nachdenken
- überlegen, welche Arten von Unterstützung notwendig sind und wer da helfen kann

Das Programm muss an die organisationsspezifischen Ziele, die Gruppengröße, die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden und auch den jeweiligen persönlichen Stil der Trainerinnen und Trainer angepasst werden.

Die zeitlichen Vorgaben für die Module sind als Anregungen zu verstehen. Die genaue Zeitplanung sollte insbesondere auch die Zahl der Teilnehmenden und die bei diesen bereits vorhandenen Erfahrungen in der Entwicklung von Aktivitäten mit älteren Menschen berücksichtigen.

Weitere Beispiele für Ablaufpläne finden Sie unter www.act-80plus.eu.

MODUL 1:

Begrüßung und Einführung

Tipp

Zu Beginn sollten einige “Hausregeln” geklärt werden, wie z.B. Vertraulichkeit und dass es stets individuelle Ansichten sind, die hier eingebracht werden – es gibt kein falsch oder richtig.

Das erste Modul führt die Teilnehmenden in das *Active 80+* Training ein. Hier geht es insbesondere um Hintergrund und Grundprinzipien des Trainings. Das übergeordnete Ziel ist dabei, eine konstruktive Arbeitsumgebung herzustellen und das gegenseitige Kennenlernen der Teilnehmenden zu ermöglichen. Modul 1 enthält Aufwärmübungen und Aktivitäten, die die Teilnehmenden dazu ermutigen sollen, sich miteinander auszutauschen und zu diskutieren.

Es können hier auch die Erwartungen der Teilnehmenden und grundsätzliche Fragen geklärt werden.



Tipp

Sehen Sie genügend Zeit für Diskussionen und einen Erfahrungsaustausch vor.

Erwartungsabfrage

Ablauf	Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Erwartungen an das Training auf Karten zu schreiben und zu zweit zu diskutieren. Anschließend werden die Erwartungen ins Plenum eingebracht und auf Flipchart festgehalten.
Ziele	Es geht darum, die Erwartungen einzuholen und sichtbar zu machen. So können die Trainerinnen und Trainer regelmäßig überprüfen, ob man sich noch auf der richtigen Spur befindet.
Material	Karten, Stifte und Flipchart
Dauer	20 Minuten
Tipps & Tricks	Erklären Sie den Teilnehmenden, welche ihrer Erwartungen im Training wahrscheinlich erfüllt werden können und welche eher nicht.

Wann beginnt das „Alter“?

Ablauf	Karten mit Zahlen (10 – 20 – 30 – 40 –...– 100), die das Lebensalter darstellen, werden in einer Linie auf dem Boden platziert. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich zu derjenigen Zahl zu stellen, bei der für sie das „Alter“ beginnt. Anschließend erläutert jeder, warum die Entscheidung gerade für diese Zahl getroffen wurde.
Ziel	Es soll deutlich werden, dass „Alter“ etwas Relatives ist, abhängig von Umständen und der persönlichen Einschätzung.
Material	Karten mit Zahlen, ein Seil oder ähnliches, welches dazu verwendet werden kann, die Kontinuität der Lebensjahre zu veranschaulichen.
Dauer	Da alle Teilnehmenden ihre Wahl erläutern sollen und Diskussionen wahrscheinlich sind, sollten ca. 5 Minuten pro Person eingeplant werden.
Tipps & Tricks	Langgestreckte Räumlichkeiten, wie z.B. ein Flur oder Gang, sind für diese Übung besonders geeignet.

Vorstellungsrunde mit kleinen Gegenständen

Ablauf	Die Teilnehmenden werden im Vorfeld aufgefordert, jeweils einen kleinen Gegenstand von zu Hause mitzubringen, der für sie einen Bezug zu alten Menschen hat. In der Vorstellungsrunde stellen sie ihr Objekt vor und erläutern, warum sie dieses ausgewählt haben.
Ziele	Die Teilnehmenden erfahren etwas voneinander und darüber, wer welchen Bezug zu Menschen über 80 hat.

Material	Ein paar Gegenstände für diejenigen, die vergessen haben, einen mitzubringen.
Dauer	Ca. 5 Minuten pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer
Tipps & Tricks	Bringen Sie die zusätzlichen Gegenstände in einem Koffer oder Karton mit.

MODUL 2:

Aktive Beteiligung hochaltriger Menschen



Tipp

Es ist wichtig, den Unterschied klar herauszustellen zwischen dem, etwas FÜR, und dem, etwas MIT alten und sehr alten Menschen zu machen.

Der Schwerpunkt von Modul 2 liegt auf dem Thema der aktiven Beteiligung hochaltriger Menschen. Am Ende dieses Moduls sollen die Teilnehmenden eine Vorstellung davon haben, was mit aktiver Beteiligung gemeint und warum dies ein so wichtiges Anliegen ist. Fotos, Zitate und Videos sind geeignet, die Teilnehmenden zur Reflexion von Vorurteilen zu ermutigen und ihr eigenes Bild vom Alter zu hinterfragen.



Tipp

Verteilen Sie Handouts als Diskussionsgrundlage und zum Mitnehmen.

Vorstellung relevanter Forschungsergebnisse

Ablauf	Relevante Erkenntnisse aus der Forschung und der Recherche im Rahmen von <i>Active 80+</i> werden in einer Powerpoint-Präsentation, auf Plakaten oder als Handouts aufbereitet und präsentiert.
Ziel	Die Teilnehmenden sollen über Erkenntnisse zur aktiven Beteiligung hochaltriger Menschen Bescheid wissen.
Material	Powerpoint-Präsentation, PC und Beamer, Plakate oder Handouts
Dauer	Die Präsentation sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.
Tipps & Tricks	Planen Sie Zeit für Fragen und Diskussionen ein. Achten Sie darauf, dass Folien, Plakate oder Handouts gut lesbar sind.

Übung mit Stichwortkarten

Ablauf	Karten mit Aussagen, die einen Bezug zum Thema haben, werden an den Wänden des Seminarraums aufgehängt. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, herumzugehen und sich eine Karte auszusuchen, deren Aussage ihnen am meisten zusagt. Anschließend sollen sie ihre Sichtweise den anderen erläutern. Die Trainerinnen und Trainer sammeln die verschiedenen Aussagen auf einem Flipchart und stellen sie anschließend zur Diskussion.
Ziele	Die Teilnehmenden sind aufgefordert, darüber nachzudenken, wie wichtig es im hohen Alter ist, sich als bedeutsam zu erleben, einbezogen zu sein und sich aktiv zu engagieren. Sie sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den Sichtweisen innerhalb der Gruppe erkennen.
Material	Aussagen auf Karten (siehe Anhang), Klebeband, Flipcharts, Stifte
Dauer	Maximal eine Stunde

Info

Aus den Zusammenfassungen der Interviews, die im Rahmen von Active 80+ mit Hochaltrigen sowie Expertinnen und Experten geführt wurden, können sich weitere Anregungen für Stichwortkarten ergeben. Schauen Sie in den European report, der auf der Active 80+ Website unter www.act-80plus.eu (Outcomes) veröffentlicht ist.

Modelle des Alterns und Altseins

Ablauf	Verschiedene Plakate mit jeweils einem Schlagwort als Überschrift und einer ganz kurzen Beschreibung eines der verbreiteten Alternsmodelle bzw. einer Theorie über die soziale Funktion des Alters (z.B. Defizitmodell, Aktivitätstheorie, Produktivitätstheorie, Kontinuitätstheorie, Kompetenzmodell) werden an den Wänden des Seminarraums verteilt aufgehängt. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, herumzugehen und bei dem Modell bzw. Konzept stehenzubleiben, welches sie persönlich bevorzugen. Danach werden die verschiedenen Altersbilder im Plenum diskutiert.
Ziel	Die Teilnehmenden sollen sich bewusst werden, dass verschiedene Konzepte des Alterns und Vorstellungen zu den Bedürfnissen alter Menschen existieren und dass es ganz unterschiedliche Bilder und Präferenzen gibt.
Material	Papierbögen (mindestens Größe A2 wird empfohlen) mit Überschrift und je einem kurzen Satz dazu; Material zur Befestigung
Dauer	Ca. eine halbe Stunde

Die Säulen der Identität: ein breiter Zugang zum Thema Altern

Ablauf	Ein Bild oder eine Folie mit den “Säulen der Identität” nach Hilarion Petzold (Leiblichkeit, soziales Netzwerk, Arbeit/Leistung, materielle Sicherheit, Werte und Normen) wird den Teilnehmenden präsentiert. In Paaren oder Kleingruppen wird darüber diskutiert, welche der Säulen man für besonders wichtig hält und wie jeder seine eigenen Säulen wahrnimmt. Leitfragen für die Kleingruppe können sein: • <i>In welcher der Lebenssäulen fühlen Sie sich in Ihrer momentanen Situation am stärksten?</i> • <i>Wenn Sie über sich nachdenken: Berücksichtigen Sie normalerweise die verschiedenen Dimensionen bzw. Säulen? Warum bzw. warum nicht?</i> An die Kleingruppendiskussionen schließt eine Plenumsdiskussion an. Fragen für die Plenumsdiskussion können sein: • <i>Wenn Sie über ältere Menschen nachdenken: Berücksichtigen Sie normalerweise die verschiedenen Dimensionen bzw. Säulen? Warum bzw. warum nicht?</i> • <i>Schaffen wir es, auch sehr alte Menschen unter einer so breiten Perspektive zu betrachten? Was gewinnen alte Menschen dadurch möglicherweise?</i>
Ziele	Die Teilnehmenden erfahren etwas über ihre eigenen Vorstellungen von Altwerden und Identität und entwickeln einen breiteren Blick auf das Altern aus der Perspektive verschiedener Lebensbereiche heraus.
Material	Grafik “Säulen der Identität” (siehe Anhang)
Dauer	40 Minuten: 5 Minuten Einführung und Erläuterung, 20 Minuten Diskussion in Kleingruppen, 15 Minuten Diskussion im Plenum
Tipps & Tricks	Erklären Sie den Teilnehmenden, dass zur Beschäftigung mit Fragen des Alters auch gehört, sich mit dem eigenen Älterwerden auseinanderzusetzen.

Ein Filmausschnitt als Ausgangsbasis für Überlegungen

Ablauf	Die Teilnehmenden sehen sich Teile eines Films an (z.B. "Good Morning Future", in dem Porträts von über 100jährigen gezeigt werden). Jeder erhält grüne und rote Klebezettel (Post-its) und darf verstärkende Faktoren (grün) und Einschränkungen (rot) notieren, bezogen auf die Chancen alter Menschen, teilzuhaben, bedeutsam für andere zu sein und sich zu engagieren. Die Zettel werden anschließend auf zwei großen weißen Plakaten befestigt. Die Trainerinnen bzw. Trainer ordnen und gruppieren die Zettel. Die Teilnehmenden erläutern ihre Stichworte. Mögliche Fragen für die Diskussion im Plenum sind: • <i>Was berührt Sie am meisten an diesem Film?</i> • <i>Wo verorten wir Einschränkungen und Verstärkungen?</i> <i>In der einzelnen Person selbst? In ihrem sozialen Umfeld?</i> <i>In der Organisation? Bei uns selbst?</i>
Ziel	Nachdenken über aktive Beteiligung, Verstärkungen und Beschränkungen betreffend Teilhabe, Engagement und Bedeutsamkeit im hohen Alter.
Material	Film (Auswahl von Ausschnitten) z.B. aus dem Film "Goedemorgen Toekomst, Oud worden in de polder" (Good Morning Future – Growing old in the polder) von Kees Hin
Dauer	40 Minuten



Info

Ein Trailer des Films "Goedemorgen Toekomst, Oud worden in de polder" ("Good Morning Future – Growing old in the polder") ist abrufbar auf YouTube. Weitere Trailer und Kurzfilme über das Altwerden finden Sie unter www.cinemasenior.nl

Forumtheater

Ablauf	Die Teilnehmenden werden in kleine Gruppen eingeteilt und erhalten die Aufgabe, eine Situation vorzuspielen, z.B. wie eine alte Person bedient wird. Wenn die Szene fertiggespielt ist, gehen die Darstellerinnen und Darsteller ins Publikum, das ebenfalls in kleine Gruppen aufgeteilt ist, und diskutieren, wie die Szene verändert werden könnte, um dem alten Menschen als Person mehr Bedeutung beizumessen und seine aktive Beteiligung zu ermöglichen. Anschließend setzen die Darstellerinnen und Darsteller das Spiel unter Berücksichtigung der Anregungen des Publikums fort. Die Zuschauer können das Spiel unterbrechen und weitere Anregungen geben oder selbst in die Szene eintreten und zeigen, wie die Situation verbessert werden könnte.
Ziel	Das Nachspielen einer realen Situation soll eine Diskussion darüber in Gang setzen, wie vorherrschende Verhaltensmuster verändert werden könnten.
Material	Ausstattungsgegenstände für die Szene
Dauer	Eine Stunde für zumindest zwei Durchläufe: 10 Minuten Vorbereitung, 5 Minuten Spiel, 15 Minuten Diskussion und Variation der Szenen

Tipps & Tricks

Die Trainerinnen und Trainer sollten sich mit den Grundzügen der Methode des Forumtheaters vertraut machen und die Regeln sorgfältig erklären. Stellen Sie sich darauf ein, selbst mitzuspielen, um den Teilnehmenden deutlich zu machen, was von ihnen erwartet wird. Kurze Videos mit Beispielen können hilfreich sein.

MODUL 3:

Methoden und Praxisbeispiele zur Förderung aktiver Beteiligung hochaltriger Menschen

Ein Hauptziel des Trainings ist, die Teilnehmenden dazu zu inspirieren und zu befähigen, eine begleitende Rolle für hochaltrige Menschen einzunehmen und Projekte mit diesen gemeinsam durchzuführen. Um den künftigen Begleiterinnen und Begleitern eine Vorstellung davon zu geben, was für Projekte dies sein könnten, werden im Modul 3 Praxisbeispiele vorgestellt. Zudem werden mögliche Aufgaben und Herausforderungen für Begleiterinnen und Begleiter besprochen.

Dieses Modul beinhaltet Aktivitäten, die dabei unterstützen, erste Ideen für eigene Projekte zu entwickeln und sich darüber auszutauschen. Am Ende von Modul 3 steht ein klares Bild, welche Art von Projekten sich in der geplanten Umsetzungsphase realisieren lassen können.

Aus Beispielen guter Praxis lernen

Um einen Überblick über interessante Beispiele zu geben und eine Diskussion über mögliche Projekte einzuleiten, sind mehrere Methoden denkbar: eine Posterausstellung, eine Powerpoint-Präsentation oder Fotos und Videos zu existierenden Initiativen. Es kann eventuell auch jemand, der oder die Erfahrung mit Projekten mit hochaltrigen Menschen hat, zu einem Gastreferat eingeladen werden.

Tipp

Es wird empfohlen, die Erfahrungen und die Expertise der Teilnehmenden selbst einzubinden. Vielleicht war jemand schon an einem interessanten Projekt oder einer Initiative beteiligt und kann daraus Hilfreiches ableiten?

Übung Sonnenblume

Ablauf	In Kleingruppen von 3-4 Personen diskutieren die Teilnehmenden folgende Fragen: • <i>Welche Aufgaben sind in der Begleitung von hochaltrigen Menschen zu erfüllen?</i> • <i>Was wird dazu an Wissen und Fertigkeiten benötigt?</i> Die Antworten werden auf ovale Karten geschrieben und zu einer Sonnenblume arrangiert: die Aufgaben als Blütenblätter, Wissen und Fertigkeiten als Blätter (ein Beispiel findet sich im Anhang). Die Sonnenblumen-Collagen jeder Kleingruppe werden im Plenum präsentiert und unter folgenden Fragestellungen diskutiert: • <i>Über welches Wissen und welche Fertigkeiten verfügen die Teilnehmenden bereits?</i> • <i>Was wird zusätzlich benötigt?</i> Letzteres kann im weiteren Trainingsverlauf gezielt thematisiert werden.
Ziel	Ziel dieser Übung ist, den Teilnehmenden die Aufgaben und damit verbundenen Herausforderungen einer Arbeit als Begleiterin oder Begleiter für Menschen über 80 bewusst zu machen.
Material	Pinnwand, Karten, Stifte, Klebstoff, Bild einer Sonnenblume (siehe Anhang)

Dauer	60 Minuten
Tipps & Tricks	Sofern es die Zeit und die Anzahl der Karten erlauben, können die einzelnen Sonnenblumen zu einer gemeinsamen Blume zusammengeführt werden. Damit kann das Ergebnis der Plenumsdiskussion sichtbar zusammengefasst werden.

Von erfolgreichen Projekten lernen

Ablauf	In Kleingruppen gehen die Teilnehmenden das Praxis- handbuch und andere Quellen (z.B. auch die <i>Active 80+</i> website) durch und wählen besonders interessante Projekte aus. Sie überlegen, wie diese in ihren jeweiligen Organi- sationen umgesetzt werden könnten und stellen die Ergebnisse im Plenum vor.
Ziel	Es wird von bereits erfolgreich umgesetzten Projekten gelernt, und die Teilnehmenden werden zu eigenen Projektideen angeregt.
Material	Exemplare des Praxishandbuchs, evtl. Internetzugang, Pinnwände, Papier, Stifte
Dauer	90 Minuten

Info

Projekte aus *Active 80+* sind im Praxishandbuch beschrieben; dieses und eine Sammlung weiterer Projekte finden sich auf der *Active 80+* Website www.act-80plus.eu.

MODUL 4

Aktive Beteiligung hochaltriger Menschen unterstützen: Wie kann das gelingen?

“Es kann sehr hilfreich sein, wiederholt darauf hinzuweisen, dass im Wesentlichen immer die gleichen Haltungen in den Beziehungen gefordert sind: zwischen Trainern und Teilnehmenden, zwischen Begleitern und Hochaltrigen – und zwischen dominanten und weniger dominanten Hochaltrigen .“

Eine Trainerin

Im Modul 4 haben die Teilnehmenden Gelegenheit, ihre Projektideen zu spezifizieren.

Sie diskutieren die verschiedenen Schritte, die in der Planung und Realisierung vorzunehmen sind, um die Einbindung der hochaltrigen Menschen zu gewährleisten.

Am Ende dieses Moduls

- haben die Teilnehmenden eine Vorstellung davon, wie sie die hochaltrigen Menschen in die Planung und Realisierung eines Projekts einbeziehen können und kennen einige Methoden dazu;
- wissen die Teilnehmenden, was sie in der folgenden Umsetzungsphase zu tun haben und auch welche Unterstützung sie von den Trainerinnen und Trainern bekommen können.

Tipp

Fordern Sie die zukünftigen Begleiterinnen und Begleiter auf, flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Hochaltrigen und die jeweiligen Rahmenbedingungen zu reagieren. Vermitteln Sie ihnen, dass sich ein behutsamer Zugang und Verständnis für das Gegenüber als hilfreich erwiesen haben.

Welche Art Vorhaben bzw. Aktivitäten eignen sich als Projekt?

Folgende Kriterien sollen erfüllt sein:

- Es soll einen Gewinn oder Nutzen für andere, über die eigene Person und Familienmitglieder hinausgehend, haben.
- Ein besonderes Augenmerk soll darauf gerichtet werden, was jeder entsprechend seinen Fähigkeiten beitragen kann.
- Gemeinsames Lernen und gegenseitige Unterstützung sollen ermöglicht werden.

Austausch von Projektideen

Ablauf	Die Teilnehmenden entwickeln und diskutieren ihre Ideen in Kleingruppen unter folgenden Fragestellungen: • <i>Was braucht es, um ein Projekt anzustoßen oder eine bereits existierende Initiative weiterzuentwickeln?</i> • <i>Wer ist die Zielgruppe?</i> • <i>Was muss bei der Arbeit mit ihr berücksichtigt werden?</i> • <i>Wie kann mit dem Projekt an bestehende Programme und Angebote in der Organisation oder Gemeinde angeknüpft werden?</i> • <i>Wie kann man Gemeinden, lokale Organisationen, Familienmitglieder einbeziehen und mit diesen zusammenarbeiten?</i>
Ziele	Entwicklung und Austausch erster Ideen
Material	Ein großer Bogen Packpapier für jede Kleingruppe (geeignet für eine Posterpräsentation im Plenum), Stifte
Dauer	90 Minuten für die Kleingruppenarbeit und 15 Minuten pro Präsentation im Plenum

Übung zur Projektplanung

Ablauf	In Kleingruppen von 2 bis 3 Personen stellen die Teilnehmenden ihre ersten Projektideen vor. Sie diskutieren deren Stärken und Schwächen sowie die Frage der Machbarkeit. Für ausgewählte Projekte entwerfen sie anhand eines vorgegebenen Rasters (z.B. Ziel, Zielgruppe/n, Inhalt, Organisation, Zuständigkeiten, benötigte Ressourcen, Dokumentation) einen groben Umsetzungsplan. Die Ergebnisse werden im Plenum präsentiert und bilden die Grundlage für „Hausaufgaben“: im Detail zu überprüfen, ob die notwendigen Voraussetzungen für dieses Projekt erfüllt sind.
Ziele	Die Projektideen werden gegenseitig begutachtet und es werden Ideen und Tipps zur Umsetzung gegeben.
Material	Ein großer Bogen Packpapier für jede Kleingruppe (geeignet für eine Posterpräsentation im Plenum), Stifte; Rastervorgabe (Planungstool)
Dauer	90 Minuten für die Kleingruppenarbeit, dazu 15 Minuten pro Präsentation im Plenum
Tipps & Tricks	Planen Sie vor allem für den Beginn der Projektentwicklung genügend Zeit ein.

Tipp

In den Niederlanden wurde unter dem Motto 'Gemeinsam stark 80+' eine gemeinwesenorientierte Herangehensweise, u.a. in Form von Gruppendialogen, erprobt. Im Praxishandbuch finden sich Beispiele zu dieser Methode.

MODUL 5:

Festlegung der nächsten Schritte

Dieses Modul bereitet die Teilnehmenden auf die Umsetzungsphase vor – die Realisierung von Projektideen in Zusammenarbeit mit hochaltrigen Personen.

Die Ziele von Modul 5 sind daher:

- über Unterstützungsmöglichkeiten während der Umsetzungsphase zu informieren und gegebenenfalls Verabredungen und Vereinbarungen für diese Zeit zu treffen,
- die nächsten Schritte festzulegen und
- noch offen gebliebene Fragen zu klären.



Tipp

Sehen Sie genug Zeit für offene Fragen und den Austausch von Kontaktadressen, Verabredungen und anderen Diskussionsbedarf vor.

MODUL 6:

Evaluation und Abschluss

Am Ende jedes Trainingstages und vor allem nach Abschluss aller Module sollen die Teilnehmenden Gelegenheit erhalten, das Training zu beurteilen und ihre eigene Beteiligung zu überdenken. Im Folgenden findet sich eine Reihe von Vorschlägen, wie diese Bewertung vonstattengehen kann. Es wird empfohlen, zumindest eine dieser Methoden zu verwenden.

Smiley-Methode

Ablauf	Die Trainerinnen bzw. Trainer zeichnen drei Smiley-Gesichter auf einen Flipchart: eines lachend, eines neutral und eines weinend. Die Teilnehmenden erhalten ein Post-it oder Ähnliches mit der Aufforderung, es unter das für ihre momentane Stimmung zutreffende Smiley zu kleben. Sie dürfen ihre Zuordnung kommentieren.
Ziel	Herauszufinden, wie die Stimmung in der Gruppe ist
Material	Post-its oder Ähnliches, Stifte, Flipchart
Dauer	10 Minuten
Tipps & Tricks	Überlassen Sie es den Teilnehmenden, ob sie ihre Wahl kommentieren möchten.

Bull's Eye-Bewertung

Ablauf	Die Trainerinnen bzw. Trainer malen vorab eine Zielscheibe mit Ringen und drei bis fünf Sektoren auf einem Flipchart o. Ä. und befestigen diesen an einem zentralen Platz. Die Sektoren betreffen z.B.: Inhalt, Zeiteinteilung, Methoden, Atmosphäre, eigene Beteiligung. Die Mitte der Zielscheibe wird mit 100 bezeichnet, die Ringe erhalten nach außen hin abnehmende Zahlen, z.B. 80 – 60 – 40 – 20 – 0. Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer bekommt ebenso viele Klebepunkte, wie es Sektoren gibt, und wird aufgefordert, in den unterschiedlichen Themenfeldern die Klebepunkte so zu platzieren, wie es der Zufriedenheit mit diesem Aspekt entspricht. Anschließend wird das Ergebnis diskutiert, und es können Verbesserungsvorschläge gemacht werden.
Ziel	Schnell eine Gruppeneinschätzung zu erheben
Material	Ein "Bull's eye" und Klebezettel
Dauer	20 Minuten

Fragebogen

Ablauf	Die Teilnehmenden werden gebeten, einen Fragebogen zu den wichtigsten Aspekten des Trainings auszufüllen, z.B.: • Organisation • Inhalte und Methoden • Eigene Beteiligung • Lernerfolge und Nutzen
---------------	---

Ziel	Eine Rückmeldung der Teilnehmenden zu allen relevanten Aspekten des Trainings zu bekommen
Material	Fragebogen (ein Beispiel dafür findet sich auf der <i>Active 80+</i> Website), Stifte
Dauer	10 Minuten
Tipps & Tricks	Man kann auch eine Frage zur anfänglichen Motivation stellen, weil diese auch einen Einfluss auf das Training hat. Es kann dann auch auf die Erwartungen zu Beginn des Trainings Bezug genommen werden.

Umsetzung der Projekte

“Es ist wichtig, gegenüber allen möglichen Arten von Projekten offen zu sein und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ermutigen, kreative Ideen zu entwickeln.“

Ein Trainer

Die Umsetzung von Projekten mit hochaltrigen Menschen ist Teil des **Active 80+** Trainings. Die Idee dabei ist, dass die Trainerinnen und Trainer (eventuell auch andere Personen, z.B. aus den Organisationen) die jetzigen Begleiterinnen und Begleiter hochaltriger Menschen bei der Realisierung der Projekte unterstützen können.

Umfang und Art der Unterstützung sind abhängig von der Erfahrung und dem Selbstvertrauen der Begleiterinnen und Begleiter sowie von den (zeitlichen) Ressourcen der Trainerinnen und Trainer bzw. der Organisation. Das Unterstützungsangebot sollte daher flexibel gehandhabt werden.



Betonen Sie, dass es vor allem um die Wünsche, Bedürfnisse, Interessen und Fähigkeiten der hochaltrigen Menschen geht, die in das Projekt eingebunden werden sollen. Das Projekt muss diesen angepasst sein.

Innerhalb des **Active 80+** Projekts haben sich folgende Varianten der Unterstützung bewährt:

- **Persönliche Unterstützung auf Nachfrage:** eine Trainerin bzw. ein Trainer ist während der Umsetzungsphase für Fragen und Unterstützungswünsche erreichbar.
- **Aktive Kontaktaufnahme:** Die Trainerinnen und Trainer kontaktieren die Teilnehmenden per Email oder telefonisch ca. sechs Wochen nach der Auftaktschulung und erkundigen sich, ob Unterstützung benötigt wird.
- **Reflexionstreffen:** Die Trainerinnen und Trainer und die Teilnehmenden treffen sich regelmäßig, um Erfahrungen auszutauschen und weitere Schritte zu planen.

- **Soziale Netzwerke und online-Plattformen:** Um in Kontakt zu bleiben und gegebenenfalls Materialien auszutauschen kann z.B. eine WhatsApp-Gruppe gegründet oder eine Dropbox eingerichtet werden.



Haben Sie Vertrauen in die Begleiterinnen und Begleiter!
Warten Sie, bevor Sie (zu viel) Unterstützung anbieten.

Abschlusstreffen

Das Abschlusstreffen findet einige Wochen oder Monate nach Beginn der Umsetzungsphase statt. Hauptziel ist eine interne Reflexion und ein Erfahrungsaustausch, nach Möglichkeit unter Einbeziehung von hochaltrigen Personen, die in den Projekten aktiv sind.



Tipp

Interne Reflexion

Eine Reflexionsrunde mit ehemaligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Training und ggf. Hochaltrigen, die an den Projekten beteiligt sind, kann sich an folgenden Fragen orientieren:

- *Was war für Sie der größte Erfolg?*
- *Was war das größte Problem?*
- *Was war die größte Überraschung?*
- *Was war Ihr persönlicher Beitrag?*
- *Was haben Sie gelernt?*
- *Was haben Sie verlernt? (Was sind Sie losgeworden?*
 - z.B. Vorurteile, übertriebene Skepsis)

Das Abschlusstreffen ist auch eine gute Gelegenheit, Wertschätzung zu zeigen und alle aktiv Beteiligten zu ehren - gegebenenfalls unter Einbindung lokaler und regionaler Interessensgruppen, Organisationen und Medien. Bewährt hat sich in diesem Fall eine Zweiteilung der Veranstaltung in einen internen und einen öffentlichen Teil.

“Hochaltrige Menschen einzubeziehen ist absolut wünschenswert, bedarf aber einer gründlichen Planung. Auch organisatorische Fragen wie Transport und Barrierefreiheit sind zu bedenken.“

Eine Trainerin

Tipp

Empfehlungen für den öffentlichen Teil und Abschluss:

- Beziehen Sie hochaltrige Menschen und ihre Begleiterinnen und Begleiter aktiv in die Veranstaltung ein (z.B. durch Projektpäsentationen, Wortmeldungen, Interviews, Fotoausstellung).
- Bauen Sie künstlerische Beiträge mit Bezug zu den Projekten ein.
- Übergeben Sie Zertifikate oder kleine Geschenke, um Wertschätzung auszudrücken.
- Laden Sie Medienvertreterinnen und -vertreter ein.
- Sehen Sie in Ihrem Budget etwas für Getränke und einen kleinen Imbiss vor ("Kaffee und Kuchen").

ACTIVE 80+ PROJEKTE

Die Umsetzung von Projekten mit und durch hochaltrige Menschen war ein wichtiger Teil der Active 80+ Pilotphase. In der Umsetzungsphase entwickelten die Begleiterinnen und Begleiter gemeinsam mit den engagierten alten Menschen Ideen und führten Projekte durch.

Diese Projekte zeichnen sich durch eine außergewöhnliche Vielfalt in ihren Inhalten, Methoden und Rahmenbedingungen aus. Auch in Umfang und Art der Unterstützung durch die Begleiterinnen und Begleiter unterscheiden sie sich erheblich. Einige waren auf das unmittelbare Lebensumfeld (wie zum Beispiel eine Senioreneinrichtung) konzentriert, andere auf das Gemeinwesen. Einige wurden als einmaliges Ereignis mit der Möglichkeit der Wiederholung geplant (z. B. Aufführungen, Präsentationen), während andere als wiederkehrende Tätigkeiten (z. B. themenspezifische Diskussionsrunden) konzipiert wurden.

In Anbetracht der großen Vielfalt ist es nicht ganz einfach, einen schnellen Überblick über alle Aktivitäten in allen fünf Partnerländern zu geben. Grob lassen sich die Projekte, die aus den Active 80+ Schulungen hervorgingen, den folgenden Kategorien zuordnen:

Unterhaltung

Mit diesen Projekten wollten Menschen 80+, unterstützt durch ihre Begleiterinnen und Begleiter, einmalige oder regelmäßige gesellige Veranstaltungen anbieten.

In Österreich zum Beispiel organisierten Teams FASCHINGSFESTE in Seniorenwohnhäusern und einer Seniorenbegegnungsstätte. Filmvorführungen oder gemeinsames Gärtnern sind weitere Beispiele für diese Art von Projekten. Eine spezielle Unterkategorie bildeten Aktivitäten, die ausdrücklich dem Training von Körper und Geist gewidmet sind, zum Beispiel "Ordine e libertà" (Ordnung und Freiheit): Maria Montessoris pädagogische Methodik wurde dabei an sehr alte Menschen angepasst. Mit der Videospiel-Konsole "Wii" lassen sich die kognitiven Fähigkeiten, z. B. bei Tennis oder Boxen erhöhen. In Deutschland wird eine Gehirnjogging-Gruppe von einer 86-jährigen Frau organisiert.

Kreativität & Kunst

Einige Active 80+ Projekte befassten sich mit kreativen, künstlerischen Gruppenaktivitäten wie z.B. Vorführungen und Sketche als Beitrag zur Karnevals-Party, aber auch Einzelaktivitäten wie Malen, Fotografieren, Poesie, Mandala-Kunst, welche der Allgemeinheit vorgestellt wurden, oder auch Lesekreise.

Religion & Spiritualität

Zwei der Active 80+ Projekte waren religiös motiviert. In Deutschland wurde zum Beispiel ein Gottesdienst veranstaltet, in denen sich alte Menschen mit und ohne funktionale Einschränkungen gegenseitig segneten. In Österreich traf (und trifft) sich in einem Seniorenwohnhaus regelmäßig eine Gruppe hochaltriger Menschen zu Vorbereitung der Liturgie.

Austausch gemeinsamer Erinnerungen & traditioneller Fertigkeiten

Einige Projekte hatten den Ansatz, dass hochaltrige Menschen ihre vielen Erfahrungen, Erinnerungen und Fertigkeiten mit anderen teilen. In Litauen wurde ein Projekt der Herstellung eines traditionellen Gerichts am Faschingsdienstag gewidmet ("Tatarischer Kuchen"). In einer österreichischen Backgruppe tauschten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Wissen und ihre Rezepte aus. Das "Metropolis Restaurant im Prienai Pflegeheim" wollte die Bewohnerschaft ein zwischen 1920 und 1940 berühmtes Restaurant in Kaunas erleben lassen.

Triff Menschen 80+!

Die Idee, dass Menschen über 80 – auch anderen Generationen – eine Menge zu geben haben, inspirierte viele Projekte zur Organisation von Treffen. Beispiele sind "Singing Generation", ein generationsübergreifender Chor einer Seniorenbegegnungsstätte und einer Kindertagesstätte oder der "Salon der Begegnung", in dem Erfahrungen von Krieg und Flucht ausgetauscht werden. Das niederländische Projekt "Alt trifft Jung in Barneveld" ist ein weiteres Projekt dieser Art.

Diskussionsrunden

Der Gemeinwesenansatz und Gruppendialoge standen im Mittelpunkt der niederländischen Aktivitäten. "Gemeinsam stark 80+" ist eine Plattform, die es sehr alten Menschen ermöglicht, sich kennenzulernen und Themen zu erforschen. Teilnehmen können Freiwillige und beruflich tätige Personen. Alle stellen ihre Ideen und Wünsche vor und suchen nach Möglichkeiten, diese in sinnvolle Aktivitäten umzusetzen. Die fünf Projektteams kamen aus verschiedenen Bereichen, wie Pflege und Soziales, Freiwilligenarbeit oder Politik; alle führten Gruppendialoge durch. Die Arrangements waren ebenfalls unterschiedlich: Eine Dialogrunde traf sich in einer privaten Wohnung bei Kaffee und Kuchen, eine andere in einem Gemeindezentrum und wiederum eine andere in einer Pflegeeinrichtung. Stets gab es einen Austausch von Ideen, neuen Engagementfeldern und Initiativen, und es ging um die Übernahme gemeinsamer Verantwortung.

Spenden

In einem der *Active 80+* Projekte organisierten die Bewohnerinnen und Bewohner einer Senioreneinrichtung einen Flohmarkt und spendeten die Erlöse einer Stiftung für alte Menschen mit niedrigem Einkommen.

Politik für Menschen 80+

Im italienischen Projekt "E noi?" (Und wir?) engagierten sich hochaltrige Menschen, indem sie Kritik an den seniorenpolitischen Maßnahmen der Stadt Bologna übten und eigene Ideen formulierten. Zu den diskutierten Themen gehörten Kürzungen der öffentlichen Ausgaben für alte Menschen, die Qualität des öffentlichen Personennahverkehrs und der Bedarf an mehr Pflegepersonal.

Einige der Projekte nahmen aus unterschiedlichen Gründen unerwartete, aber interessante Wendungen. In Gravenbruch/Deutschland zum Beispiel wollte eine alte Dame Lauftreffs für Menschen mit und ohne Rollator organisieren. Trotz vieler Bemühungen war es nicht möglich, attraktive und barrierefreie Wege zu finden. Die Dame änderte daraufhin ihre Pläne und organisiert nun Gehirnjogging für Menschen 80+. Erfreulicherweise wurde der Mangel an geeigneten Wegen für Menschen mit Rollator von den örtlichen Behörden registriert, und es wurde mit der Arbeit an Lösungen begonnen.

DANKSAGUNG

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen - jungen, alten und sehr alten - Personen bedanken, die am Projekt mitgewirkt haben!

Insbesondere möchten wir uns auch bei den Organisationen bedanken, die die *Active 80+* Idee unterstützt haben, indem sie ihre freiwilligen und/oder beruflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu ermutigt haben, am Training teilzunehmen, und die Umsetzung der vielen Projekte möglich gemacht haben.

Wesentlich zum Erfolg des *Active 80+* Projekts haben auf diese Weise beigetragen:

In Österreich

- Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser
- Österreichisches Rotes Kreuz/Landesverband Niederösterreich

In Deutschland

- Begegnungsstätte Haltestelle Langen
- Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau
- Katholisches Dekanat Dreieich, Seniorensorge
- Kindertagesstätte Haus Kunterbunt
- Magistrat der Stadt Neu-Isenburg
- Heimverzeichnis gGmbH
- LandesEhrenamtsagentur Hessen
- Hessische Staatskanzlei

In Italien

- L'Azienda Pubblica di Servizi alla Persona Città di Bologna
- Villa Serena, Bologna
- Villa Ranuzzi, Bologna
- Il Centro Anziani "Giorgio Perlasca", Rom

In Litauen

- Prienų globos namai
- Kauno kartų Namai
- Dainavos dienos globos centras
- Dainavos dienos globos centras

In den Niederlanden

- Zorgrésidence Het Seminarie, Amersfoort
- Zorggroep Ena in cooperation with Welzin, Barneveld
- Sensire, wijkverpleging/ sociaal wijkteam, Zutphen/Warnsveld
- Zorggroep Sint Maarten, locatie De Polbeek, Zutphen
- De Deventer Dagsociëteit, Deventer

Wir freuen uns, wenn das *Active 80+* Training-Konzept und Logo verwendet werden. Wir bitten jedoch darum, uns darüber zu informieren. Wir nehmen auch gerne inhaltliche Rückmeldungen entgegen (in Deutschland: Dr. Karin Stiehr, stiehr@isis-sozialforschung.de, in Österreich: Mag. Claudia Gröschel-Gregoritsch, claudia.groeschel@roteskreuz.at).

Obwohl wir die Erarbeitung dieser Broschüre mit großer Sorgfalt vorgenommen haben, möchten wir uns im Voraus für Tippfehler oder andere Fehler entschuldigen, die unwillentlich hineingeraten sein mögen.

ANHANG

Stichwortkarten (zur Übung „Einsatz von Stichwortkarten“ in Modul 2):

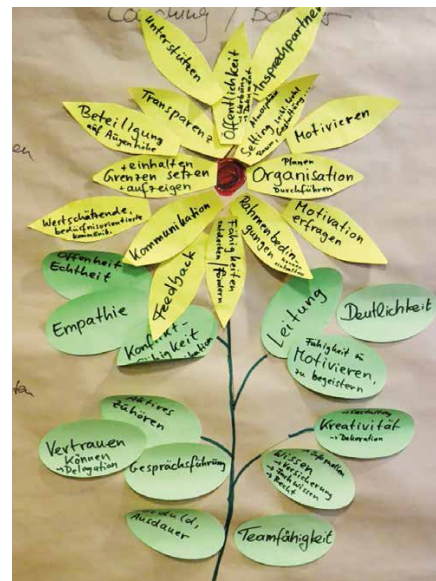
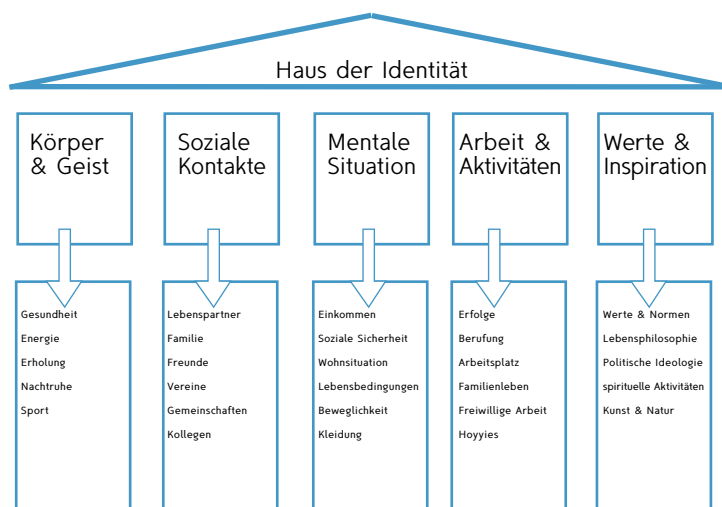
ZENTRALE WERTE UND THEMEN – aus Interviews mit hochaltrigen Menschen im Rahmen der *Active 80+* Recherche

VONEINANDER LERNEN (interaktiv)	EXPERTISE DER MENSCHEN 80+	MIT SICH SELBST EINVERSTANDEN SEIN	BEFRIEDIGUNG
GEMEINSAM IN DEN SPIEGEL SCHAUEN	EINE POSITIVE STIMMUNG SCHAFFEN	DIE EIGENE HALTUNG ÜBERDENKEN (Person über 80)	ETWAS GEMEINSAM IN DIE WEGE LEITEN
MIT JUNGEN LEUTEN INS GESPRÄCH KOMMEN	DAS WISSEN VON MENSCHEN 80+ ENTDECKEN	NACHDENKEN	IN BEWEGUNG BLEIBEN
DIE MENSCHEN SICH SELBST ENTDECKEN LASSEN	DURCHHALTEN	VERÄNDERUNGEN ALS CHANCEN BETRACHTEN	LASS DICH NICHT IN DAS KLISCHEE VON EINEM „ALTEN MENSCHEN“ HINEIN-DRÄNGEN
ANERKANNT WERDEN	TEIL VON ETWAS SEIN	DAS GEFÜHL, ETWAS BEISTEUERN ZU KÖNNEN	SICH SEINER FÄHIGKEITEN BEWUSST SEIN

ORGANISATIONS- FIMMEL	EINSAMKEIT	GESEHEN WERDEN	GEFORDERT BLEIBEN
DIE MÖGLICHKEIT HABEN, NEUES ZU LERNEN	WIE MAN MIT 80+ BEHANDELT WIRD	ANSCHLUSS SUCHEN	INTERESSE ZEIGEN
ANERKENNUNG AUSDRÜCKEN (z.B. durch Freiwilligen- Organisationen)	ALTE MENSCHEN AKTIV EINBEZIEHEN	EIN OFFENES OHR FÜR INITIATIVEN VON BÜRGERN	EINE VERSTÄNDLICHE SPRACHE SPRECHEN
AUFNAHME- BEREITSCHAFT SIGNALISIEREN (Anregung für Organisationen der Zivilgesellschaft)	ZUHÖREN (Anregung für Organisationen der Zivilgesellschaft)	HILFSBEREIT SEIN (Anregung für Organisationen der Zivilgesellschaft)	EINFACH LOSLEGEN!
ANDEREN ETWAS GEBEN WOLLEN	EINEN GRUND HABEN, DAS HAUS ZU VERLASSEN	AN BEDEUTSAMEN UNTERNEHMUNGEN BETEILIGT SEIN	MIT NACHBARN IN KONTAKT KOMMEN
STOLZ SEIN AUF DAS, WAS MAN ERREICHT HAT	ETWAS SCHAFFEN	EIN OFFENES OHR HABEN	PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ENTLASTEN (praktische Unterstützung)
DIE FÄHIGKEITEN VON MENSCHEN 80+ NUTZEN	GELEGENHEIT, EINANDER ZU TREFFEN	ES BRAUCHT MENSCHEN, DIE MITREISSEN KÖNNEN	AUSGANGSPUNKT FÜR EIN GESPRÄCH

VORURTEILE	GEFRAGT WERDEN	MITGEFÜHL ZEIGEN	
POTENZIALE	ABBAU VON FUNKTIONEN (physisch und/ oder mental)	UNTERSTÜTZUNG ENTSPRECHEND DEN BEDÜRFNISSEN	BETREUERINNEN VON ANDEREN MENSCHEN 80+
EINE BREITE PERSPEKTIVE HABEN	BEGEGNUNGEN	GESCHICHTEN ERZÄHLEN	VIELFALT DES ALTERNS (auch Verluste, Trauer)
DIE ROLLE DER GROSSELTERN	TEILHABE IM PERSÖNLICHEN UMFELD (Partner, Familie)	BILANZ ZIEHEN	IN WÜRDE LEBEN
NEUES ENTDECKEN UND AUFGREIFEN	PERSPEKTIVEN ERKENNEN	GEMEINSAM EINEN PLAN ENTWICKELN	ERWARTUNGEN
GELEGENHEITEN SCHAFFEN (um einen Beitrag leisten zu können)	MANGEL AN SELBSTVERTRAUEN	IN BEWEGUNG KOMMEN	ERNST GENOMMEN WERDEN
LEISTUNGEN VON MENSCHEN 80 +	UNTERSTÜTZUNG JUGENDLICHER	ERFAHRUNGEN (z.B. aus dem Arbeitsleben)	MOBILITÄT

FINANZIELLE HÜRDEN	ZUGANG	UNTERSCHIEDE BERÜCKSICHTIGEN (Z.B. Geschlecht, Bildung, Alter, Herkunft)	DAS IMMERWÄHRENDE BILD DER SORGENDEN MUTTER
MACH WEITER, WAS DU IMMER GEMACHT HAST	FRAG NACH TRÄUMEN	COME INTO MOTION	MENSCHEN ZUSAMMENBRINGEN
TÄGLICHER KONTAKT	DAS SELBSTBILD	ALTE MENSCHEN ALS VERTRAUTE	EINE PERSPEKTIVE HABEN



Links: Die Säulen der Identität: Grafik zur Übung „Die Säulen der Identität: ein breiter Zugang zum Thema Altern“ in Modul 2 Houben, P. (2009). Interactief levensloopbeleid. Amsterdam: SWP.

Rechts: Sonnenblumen-Collage, Beispiel zur Übung Sonnenblume in Modul 3





Erasmus+

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<http://www.act-80plus.eu>