

active
80
PLUS

Das Wissen
und Können
hochaltriger
Menschen
achten und
nutzen

Praxishandbuch



Active 80+ Praxishandbuch

DIE PARTNER

Folgende Organisationen und Personen haben zu dieser Publikation 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
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

*“Wenn mein Ende nicht mehr weit ist,
ist der Anfang schon gemacht,
weil es dann keine Kleinigkeit ist,
ob die Zeit vertane Zeit ist,
die man mit sich zugebracht.”*

Konstantin Wecker



INHALT

Hintergrund	9
Zu diesem Handbuch	13
Förderung des aktiven Engagements hochaltriger Menschen: Planung und Umsetzung von Projekten	17
Active 80+ Projekte im Rampenlicht	23
Danksagung	43

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, Handlungsmöglichkeiten und Autonomie) sowie mit Betreuung und Pflege in Verbindung gebracht. Wir glauben, dass wir diese Haltung ändern und den Fokus mehr auf die 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. Zum Beispiel 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 in Richtung der 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 zum Beispiel 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 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 Praxishandbuch gedacht?

Das *Praxishandbuch* ist sowohl für Hochaltrige selbst gedacht, die aus ihrem Wissen, ihren Erfahrungen und Talenten etwas Sinnvolles machen möchten, als auch für Menschen, denen es ein Anliegen ist, sie dabei zu begleiten und zu unterstützen.

Insbesondere richtet sich das Handbuch an **freiwillige und berufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Leistungsanbietern im Gesundheits- und Sozialbereich, Interessensvertretungen, Vereinen und Organisationen, die mit und für alte Menschen tätig sind**. Das tragende gemeinsame Interesse der hochaltrigen Menschen und deren Begleiterinnen und Begleiter sollte das lebensbegleitende Lernen bis ins hohe Alter sowie die Verwirklichung sinnvoller Projekte sein.

Das Handbuch soll dabei inspirierend und ermutigend wirken. Dazu dienen die vielen praktischen Umsetzungsbeispiele aus *Active 80+* wie auch die hier zusammengefassten Lernerfahrungen der am Projekt beteiligten Hochaltrigen und ihrer Begleiterinnen und Begleiter.

Ergänzend zum *Praxishandbuch* gibt es ein *Handbuch für Trainerinnen und Trainer*. Letzteres richtet sich vor allem an Anbieter von Gesundheits- und sozialen Dienstleistungen, Bildungseinrichtungen sowie Trainerinnen und Trainer in der Erwachsenenbildung, die berufliche oder freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Begleiterinnen und Begleitern Hochaltriger ausbilden wollen.

Im *Active 80+* Projekt bestand ein Trainingszyklus jeweils aus drei Phasen: einem an zwei (halben) Tagen stattfindenden Auftakttraining für Begleiterinnen und Begleiter, einer anschließenden mehrmonatigen Umsetzungsphase und einem Abschlusstreffen, bei dem die Erfahrungen ausgetauscht und diskutiert sowie Folgeaktivitäten besprochen wurden.



Info

Weitere Informationen zu den Trainings in den Partnerländern und das Handbuch für Trainerinnen und Trainer finden sich auf der *Active 80+* Website www.act-80plus.eu (News & Outcomes).

Warum wurde dieses Handbuch verfasst?

Das *Praxishandbuch* gibt konkrete Anregungen, wie es gelingen kann, die Kreativität, das Wissen, die Fähigkeiten, Fertigkeiten und die Begeisterung bei alten Menschen wie auch bei ihren Begleiterinnen und Begleitern freizusetzen.

Sowohl hochaltrige Menschen als auch Begleiterinnen und Begleiter sollen ermutigt werden: die einen, sich in für sie bedeutsamen Handlungsfeldern zu engagieren, die anderen, ein solches Engagement zu unterstützen.

Wie ist das Handbuch entstanden?

Das *Praxishandbuch* ist Ergebnis theoretischer und praktischer Arbeit durch die *Active 80+* Projektpartner.

Ausgangspunkt waren Recherchen in Deutschland, Italien, Litauen, Österreich und den Niederlanden zum Thema Lernen und freiwilliges Engagement hochaltriger Menschen auf nationaler und europäischer Ebene.

Aufbauend auf den Rechercheergebnissen und auf der Expertise der Partner wurde ein Trainingskonzept entwickelt, welches als allgemeiner Rahmen für die einzelnen Trainings in den Partnerländern diene. Die darin enthaltenen Methoden und Werkzeuge erleichterten es, Ideen und Bedürfnisse alter Menschen und deren Begleiterinnen und Begleiter zusammenzubringen und sehr unterschiedliche Projekte auf die Beine zu stellen.

Die Erfahrungen aus den Trainings und den vielen kleinen Projekten wurden gesammelt, analysiert und in diesem Handbuch zusammengestellt.

Wie ist das Handbuch zu verwenden?

Das *Praxishandbuch* soll den Leser bzw. die Leserin bestmöglich dabei unterstützen, gemeinsam mit (anderen) hochaltrigen Menschen Projekte und Vorhaben zu planen und umzusetzen.

Menschen und die Gegebenheiten in ihrem Umfeld sind stets unterschiedlich mit jeweils eigenen Herausforderungen und Chancen. Deshalb enthält das *Handbuch* Anregungen, aber keine Rezepte.

Das *Handbuch* bietet neben Hintergrundinformationen auch Einblicke in konkrete Aktivitäten und Beiträge der alten Menschen selbst. Jeweils zwei Projekt-Portraits pro Land beschreiben die Arbeiten und stellen dar, was gut funktioniert hat. Hinzu kommen einige hilfreiche Tipps, die uns die unterschiedlichen Beteiligten verraten haben.

Beschreibungen weiterer Active80+ 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.

“Ich hätte nie gedacht, dass in den alten Menschen, die ich seit Jahren kenne, so viel Energie und Bereitschaft steckt, eigene Ideen zu entwickeln.”

Eine Begleiterin im Active 80+ Projekt

FÖRDERUNG DES AKTIVEN ENGAGEMENTS HOCHALTRIGER MENSCHEN: PLANUNG UND UMSETZUNG VON PROJEKTEN

Ein Projekt ins Leben rufen

Projekte und Vorhaben, die der Idee und dem Konzept von Active80+ folgen, das Engagement hochaltriger Menschen unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Fähigkeiten, Wünsche und Möglichkeiten zu fördern, sollten folgende Kriterien erfüllen:

- Sie sollten einen Gewinn oder Nutzen für andere Menschen, und zwar außerhalb der eigenen Familie, beinhalten.
- Sie sollten sich danach ausrichten, was jede und jeder Beteiligte beisteuern kann.
- Sie sollten gegenseitiges Lernen, Zusammenwirken und Austausch auf Augenhöhe ermöglichen.

Leitprinzipien

Die Entwicklung und Umsetzung der Projekte ist ein Gemeinschaftsprodukt aller Beteiligten: der Projektleitung/Organisationen, der Trainer und Trainerinnen, der Begleiterinnen und Begleiter und – als den wichtigsten Partnern – der alten Menschen selbst.

Von Anfang an handelt es sich um gemeinsame Vorhaben:

- Es wird auf der vorhandenen Expertise der Hochaltrigen und der freiwilligen und beruflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aufgebaut.
- Die bestehenden Rahmenbedingungen und organisationsspezifische Aspekte werden berücksichtigt.
- Das Hauptaugenmerk liegt auf den Stärken der hochaltrigen Menschen; Umfeld und Abläufe werden so gestaltet, dass diese Stärken bestmöglich realisiert und eingebracht werden können.
- In der Umsetzung sind alle Beteiligten aufgefordert, nach Möglichkeit weitere Interessenten und Akteure einzubinden, zum Beispiel Vertreter der Organisation, Freunde und Verwandte, andere Organisationen und Vereine, Gemeinden.



Wo sich hochaltige Menschen im Rahmen von Active 80+ engagiert haben

Hochaltige Menschen haben in vielfältiger Weise bei der Planung und Umsetzung von Projekten mitgewirkt und ihre Ideen und Begabungen, ihre Erfahrungen und ihre Begeisterung beigesteuert. So waren sie beteiligt an Aktivitäten wie:

- Planung von Projekten und Veranstaltungen
- Organisation von Räumlichkeiten
- Gestaltung von Einladungen, der Verköstigung bei Veranstaltungen und dem Aufräumen danach
- Fotodokumentationen
- Vorbereitung kleiner Geschenke und Dekorationen für Faschingsfeiern
- Herstellung von Kunstobjekten (Bilder, Fotos, Plastiken) für Ausstellungen
- Organisation und Bestückung eines Flohmarkts
- Vorführungen und Darbietungen (Theater, Gesang, Vorträge)
- Beiträge zu religiösen Veranstaltungen
- Puppen für UNICEF
- Literaturzirkel
- Filmkritiken
- Austausch von Erfahrungen und Erinnerungen
- Gegenseitige Lehr- und Lernaktivitäten; Gedächtnistrainings
- T-Shirts falten für Kindergartenkinder
- Geburtstagspartys
- Planung von lokalen Sozialprogrammen für Senioren und Seniorinnen
- Formulierung von Empfehlungen an lokale Behörden
- Gründung eines eigenen Sportklubs

Welche Kompetenzen es braucht, um eine gute Begleiterin oder ein guter Begleiter zu sein

Wenn Menschen sehr alt werden, reduziert sich häufig ihr persönliches soziales Netzwerk. In den Active80+ Projekten haben daher freiwillige und berufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pflege- und Wohlfahrtsorganisationen bzw. -Einrichtungen eine bedeutende Rolle gespielt. Sie haben Hochaltrige dazu ermuntert und dabei unterstützt, sich aktiv in ihrem Umfeld zu engagieren und so wieder Teil der Gemeinschaft zu werden.

Hierzu bedarf es insbesondere folgender Kompetenzen bei den Begleitenden:

- Die Fähigkeit, Menschen zu begeistern und dazu zu bewegen, ihre eigenen Stärken (wieder) zu entdecken
- Die Überzeugung, 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
- Offenheit und vorbehaltloser Umgang mit Altersthemen, zum Beispiel Respekt gegenüber unterschiedlichen Formen des Alterns, Umgang mit funktionalen Einschränkungen
- Flexibilität und eine positive Grundhaltung, auch angesichts manch unvorhergesehener Entwicklungen in den Projekten



Info

Wenn Sie an Übungen betreffend Kompetenzen von Begleitenden interessiert sind, werfen Sie einen Blick in das Handbuch für Trainer und Trainerinnen auf der Active 80+ Website www.act-80plus.eu.

Wie Hochaltrige aktiv in Projekte einbezogen werden können

Es geht bei der Planung und Umsetzung von Projekten immer wieder auch um die Entscheidung, etwas selbst zu tun oder andere zur Übernahme von Aufgaben zu bewegen. Unabhängig davon, ob die Ursprungsidee von einer hochaltrigen Person oder einem/einer Begleitenden stammt: Um (weitere) Hochaltrige in die Planung und Umsetzung eines Projektes einzubinden, ist es wichtig,

- Ziele und Inhalt des Projekts genau zu formulieren und zu erläutern,
- mögliche Unterstützer zu identifizieren und zu klären, wie diese einbezogen werden können,
- Rahmenbedingungen, Aufgabenteilung sowie Zielgruppen klar festzulegen,
- für eine ausreichende organisatorische Infrastruktur und finanzielle Basis zu sorgen.

Tipp

Ein Informationsblatt für potenzielle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bzw. Unterstützerinnen und Unterstützer sollte Folgendes enthalten:

1. Vorteil einer Teilnahme, zu erwartender Nutzen
2. Hintergrundinformationen zum Vorhaben
3. Was von Teilnehmenden bzw. Unterstützenden erwartet wird (zum Beispiel Aufwand an Zeit)
4. Dauer des Vorhabens
5. Im stationären/institutionellen Kontext: persönliche Vorsprache, mit Bewohnerinnen und Bewohnern in Kontakt treten, Folder hinterlassen

Praktische Fragen der Organisation

Dazu gehören insbesondere einen Veranstaltungsort oder Treffpunkt zu organisieren, für Transportmöglichkeiten zu sorgen und Finanzielles zu klären.

Veranstaltungsort

Für Menschen über 80 ist wichtig, dass ein Veranstaltungsort bzw. Treffpunkt gut zu erreichen ist (Aufzug oder ebenerdig, keine allzu langen Wege vom Parkplatz oder von der Haltestelle).

Auf leicht zugängliche Toiletten ist zu achten. Der Raum sollte atmosphärisch angenehm sein, freundlich ausgestattet und dekoriert, nicht zu eng sowie gut temperiert (Empfehlung: ca. 21 Grad).

Es sollte keine Hindernisse und Stolperfallen, wie zum Beispiel frei liegende Kabel, und eine ausreichende Beleuchtung geben. Achten Sie auch auf eine gute Akustik.

Vor dem Beginn bzw. ersten Treffen sollte sichergestellt sein, dass spezielle Bedürfnisse berücksichtigt sind (insbesondere in Bezug auf Hör- oder Sehbeeinträchtigungen, passende Sitzmöbel ...). Getränke, vor allem Wasser, sollten verfügbar sein.

Tipp

Hörprobleme häufen sich mit zunehmendem Alter: 20% aller Personen über 50 leiden an Hörbeeinträchtigungen. Bei den über 85jährigen sind es bereits 85%. Hintergrundgeräusche verursachen die meisten Probleme. Für Kleingruppenarbeiten empfehlen sich daher separate Räume.

Transport

Aktivitäten sollten möglichst in der Nähe der Wohnung bzw. der Einrichtung, müssen aber keineswegs unbedingt im Haus selbst stattfinden; Tapetenwechsel und Öffentlichkeit tun durchaus gut!

Ideal sind mit Rollator zu bewältigende Distanzen. Manchmal braucht es auch bei kürzeren Entfernungen einen Transport und/oder eine persönliche Abholung und Begleitung. Es sollte im Vorfeld dafür gesorgt werden, dass es diese Optionen gibt.

Finanzielle Mittel

Anfallende Kosten sind in der Planung zu berücksichtigen. Außer Personalkosten können Sachkosten, für Raum, Getränke/Verköstigungen, Einladungen und Transport etc. anfallen. Möglichkeiten eines Sponsoring oder einer Unterstützung, zum Beispiel durch die Gemeinde, sind auszuloten.

ACTIVE 80+ PROJEKTE IM RAMPENLICHT

Einleitung

Begleiterinnen und Begleiter können hochaltrige Menschen individuell oder im Team begleiten. Sie können freiwillig oder beruflich mit alten Menschen arbeiten oder sich aus beiden Gruppen zusammensetzen. Die Projekte können sich auch in Art und Umfang der Unterstützung, die durch die Coaches gewährleistet wird, unterscheiden.

Die Active 80+ Projekte hatten ganz unterschiedliche Ansätze, Inhalte und Reichweiten, was sich alleine schon aufgrund der nationalen, regionalen und örtlichen Verschiedenheiten innerhalb und zwischen den Partnerländern ergab.

Einige Projekte konzentrierten sich auf das Lebensumfeld von hochaltrigen Menschen, wie Einrichtungen der stationären Pflege oder des Betreuten Wohnens. Andere Projekte fanden im Gemeinwesen (Kommune oder Nachbarschaft) statt. Einige Projekte wurden als einmalige Veranstaltung mit der Möglichkeit regelmäßiger Wiederholungen geplant, zum Beispiel Aufführungen oder Vorträge. Andere Projekte wurden als laufende oder wiederkehrende Aktivitäten aufgebaut; hierzu gehören zum Beispiel Lesekreise, eine Bowling-Gruppe oder Gesprächsrunden.

Angesichts der Vielfalt der Active 80+ Projekte sollten diese nicht als Vorgabe betrachtet werden. Die hier vorgestellten Projekte sollen inspirieren. Aus jedem der fünf Partnerländer werden zwei beispielhafte Projekte vorgestellt.



Info

Weitere Informationen zu Projekten in den Partnerländern sind auf der Active 80+ website www.act-80plus.eu (News) veröffentlicht.



WIEN (Österreich)

DIE FÖRDERUNG INDIVIDUELLER TALENTE IN EINER PFLEGEEINRICHTUNG

Künstler und Enthusiasten 80+

Einige oder sogar viele Menschen, die in Senioreneinrichtungen leben, haben verborgene Talente, Träume und Fähigkeiten, die durchaus (noch) lebendig, aber in der Regel im institutionellen Kontext nicht von Interesse sind. Alte Menschen brauchen manchmal Ermutigung, sich mit ihren speziellen Fähigkeiten zu "outen". Ziel des Projekts war es, Begabungen und Interessen von Bewohnerinnen und Bewohnern einer Seniorenresidenz zu erkennen und zu fördern. Es ging um das individuelle Empowerment in Verbindung mit der Aussicht, dass einige der Projekte vielleicht auch weitere Anhänger finden würden.

Zeige, dass du etwas zu zeigen hast

Malerei, Poesie, Mandala-Kunst, DJ-Auftritte zu Hits der 30-er und 40-er Jahre, Foto- und Filmvorführungen wurden von hochaltrigen Menschen geplant und durchgeführt. Jede einzelne Person wurde individuell begleitet. Die Präsentationen und Aufführungen fanden für die Öffentlichkeit zugänglich in der Halle und anderen Räumen der Einrichtung statt.

Individuelle Begleitung von Individuen

Im Mittelpunkt des Projekts stand die Wertschätzung der einzigartigen Begabungen und Charaktere. Die Begleiterinnen und Begleiter haben sich ganz auf die Wünsche und Vorstellungen der jeweiligen alten Menschen eingelassen. Die Vielfalt der Talente und Persönlichkeiten wurde in Porträts (Fotos) dokumentiert - entweder "in Aktion" oder sitzend, stehend, allein oder zusammen mit ihrem persönlichen Begleiter bzw. ihrer Begleiterin.

“Im eigenen Feld aktiv sein und ein Feedback - manchmal vielleicht sogar ein Zeichen der Bewunderung - von Freunden und Bekannten zu bekommen, ist für das Selbstvertrauen einfach großartig.”

Ein Begleiter



WIEN (Österreich)

LITURGISCHE VORBEREITUNGSGRUPPE

Menschen 80+ nehmen die wöchentliche Heilige Messe ernst – und persönlich

Eine Gruppe von 5 bis 8 Personen über 80 trifft sich regelmäßig, um die nächste Sonntagsmesse in der Pflegeeinrichtung vorzubereiten, zu gestalten, anzupassen und zu bereichern. Sie werden von einem Freiwilligen mit theologischem Hintergrund, selbst schon über 70 und im Ruhestand, begleitet. Alle Teilnehmenden haben Interesse an religiösen Fragen und Ritualen, sind aber nicht davon überzeugt, dass die Art herkömmlicher Gottesdienste für die Situation, Interessen, Sprache, Fähigkeiten und Vorlieben des meist sehr alten Publikums geeignet ist.

Ideenaustausch und Diskussionen auf hohem Niveau mit einem Nutzen für alle

Das Ziel der Gruppe ist, die Liturgie angemessener und bedeutsamer für sich selbst und andere Besucherinnen und Besucher der Heiligen Messe zu gestalten. Es werden Möglichkeiten einer aktiven Beteiligung vorgesehen, zum Beispiel durch das Singen bekannter Lieder. Es handelt sich um keinen exklusiven Club von Intellektuellen, sondern (auch) eine Lobbygruppe für die Interessen der älteren Menschen im Allgemeinen. Es geht darum, dass sich diese aktiv einbringen und das Gefühl entwickeln können, nicht nur Besucher, sondern Teil der Feier zu sein.

Inklusion als Herausforderung für hochaltrige Menschen

Die Gruppe hat sich kontinuierlich verändert und wächst weiter. Die Aufnahme und Integration neuer Mitglieder mit ihren jeweiligen Interessen, Einstellungen, Fähigkeiten und Besonderheiten stellt eine andauernde Herausforderung und einen nie endenden Lernprozess dar. Die Wirkung des Projekts entfaltet sich nicht nur in den direkten Ergebnissen, sondern auch in zunehmenden Teamfähigkeiten, gegenseitigem Respekt, konstruktiven Debatten und Flexibilität.

“Eine meiner eindrucklichsten Erfahrungen bestand darin zu sehen, in welchem Maße das Lernen von sozialen Kompetenzen auch in sehr hohem Alter möglich ist. Unser gemeinsames Credo: Jeder zählt und ist wichtig.”

Ein Begleiter



NEU-ISENBURG (Deutschland)

Flohmarkt Unterstützung für alte Menschen durch alte Menschen

Am 7. November 2015 wurde ein Flohmarkt von Bewohnerinnen und Bewohnern einer Pflegeeinrichtung organisiert, dessen Erlös einer Stiftung zugutekam, die alte Menschen mit geringem Einkommen unterstützt.

Ein Flohmarkt mit vielen Attraktionen

Den Besucherinnen und Besuchern wurde nicht nur eine Vielzahl von Produkten, die sich auch für Weihnachtsgeschenke eigneten, angeboten. Es gab auch die Möglichkeit, sein Gedächtnis zu trainieren, Seniorengymnastik zu machen und selbst gebackenen Kuchen zu essen. Im Vorfeld der Veranstaltung hatte eine 82-jährige Dame köstliche Marmelade eingekocht, die innerhalb von Minuten ausverkauft war. Viele Bewohnerinnen und Bewohner spendeten gut erhaltene Gegenstände. Ein Verkaufsteam von drei Personen besetzte den Verkaufstisch und feilschte mit den Besuchern. Andere arbeiteten freiwillig am Kuchenstand und in der Küche. Nach der Veranstaltung – als mit Hilfe der Beteiligten alles wieder aufgeräumt war – konnten 300 € an die lokale Stiftung für Senioren überreicht werden. Jeder freut sich auf den nächsten Flohmarkt.

Aktive Beteiligung von Anfang bis Ende

Der Flohmarkt insgesamt, von der Vorbereitung unter aktiver Beteiligung der Älteren bis hin zur Spende an die Stiftung, war ein Erfolg. Das größte Problem besteht in den begrenzten hauptamtlichen Personalressourcen, die nicht mehrere Veranstaltungen dieser Art pro Jahr erlauben, wie von den Bewohnerinnen und Bewohnern gewünscht. Vor dem nächsten Flohmarkt werden jedoch alle eingeladen, in einer gemeinsamen Veranstaltung Marmelade zu kochen.

Wiederentdeckte Talente, Wissen und Fähigkeiten

Beruflich und freiwillig Tätige sind sich einig, dass die aktive Beteiligung hochaltriger Menschen ein guter und wichtiger Ansatz ist. Die Seniorinnen und Senioren haben verschüttete Talente, Wissen und Fähigkeiten aktiviert und freuen sich über ihre Leistungen. Die größte Überraschung für die Begleiterinnen war, dass sie nun in vielen Aufgaben unterstützt werden, weil die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Hilfe selbst anbieten.

“Wir haben den Flohmarkt in der örtlichen Zeitung veröffentlicht, aber nicht damit gerechnet, dass so viele junge Menschen kommen würden. Der Flohmarkt bezog die Nachbarschaft und alle Generationen ein.”

Eine Begleiterin



DREIEICH (Deutschland)

SEGNUNGSGOTTESDIENST FÜR UND MIT ALTEN MENSCHEN MIT UND OHNE EINSCHRÄNKUNGEN

Ein besonderer Gottesdienst

Am 5. Februar 2016 fand ein einstündiger Gottesdienst mit ca. 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit und ohne Demenz statt. Viele von ihnen saßen im Rollstuhl oder waren mit ihrem Rollator gekommen. Auch jüngere Menschen waren willkommen; einige waren der Einladung gefolgt.

Das Bedürfnis nach Spiritualität...

Das Ziel des Gottesdienstes war es, auf die spirituellen Wünsche und Bedarfe sehr alter Menschen einzugehen und ihnen Gelegenheit zu geben, sich aktiv für andere einzusetzen. Ausgehend von der Geschichte, in der Jesus einen Mann mit verkrüppelter Hand heilte, wurde die Wichtigkeit positiver Gedanken für einander erarbeitet. Eine hochaltrige Dame las Texte aus der Bibel und unterstützte die Predigt. Ein Chor aus einem nahegelegenen Pflegeheim mit meist demenzkranken Mitgliedern begleitete den Gottesdienst mit Liedern für mehr Frieden wie Dona Nobis Pacem. Gebete für namentlich genannte Menschen fanden ebenso statt wie Segnungen und Salbungen mit Rosenöl. Alle Anwesenden beteiligten sich daran, positive Gedanken und Gefühle an diejenigen zu richten, die neben ihnen saßen oder ihnen in Gedanken nahe waren.

... kombiniert mit weltlichen Genüssen

Nach dem Gottesdienst waren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Kaffee und Kuchen eingeladen. So wurde nicht nur für das mentale, sondern auch das körperliche Wohl gesorgt. Die alten Menschen genossen es, auch nach dem Gottesdienst noch zusammen zu sitzen und ihre Eindrücke auszutauschen.

Pläne für die Zukunft

Nach der Veranstaltung konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer Liste eintragen, in der sie ihr Interesse an weiteren Einladungen zu Gottesdiensten dieser Art bekundeten. Weil dies fast alle taten, wurde eine nächste Veranstaltung sofort beschlossen und terminiert. Künftig wird zudem ein Hol- und Bringdienst für Menschen mit Mobilitätsproblemen angeboten.

“Obwohl ich immer an die Idee geglaubt habe, bin ich vom großen Interesse an künftigen Veranstaltungen dieser Art überrascht.”

Eine Begleiterin



BOLOGNA (Italien)

ORDNUNG UND FREIHEIT (ORDINE E LIBERTA)

Das Ordine e libertà Projekt wurde in der Pflegeeinrichtung Villa Serena in Bologna durchgeführt. Es wurde mit Aktivitäten experimentiert, die auf Maria Montessoris Bildungsansätzen beruhen, aber an die Bedarfe alter Menschen angepasst sind. Ziel war es, grundlegende persönliche Fähigkeiten zu unterstützen und zu verbessern, indem die Beziehungen mit anderen sowie die Verfolgung eigener Interessen gefördert wurden.

Verbesserte Kommunikation

Ein Koffer der Bedarfe, der speziell vom Betreuungspersonal in Kooperation mit der Stiftung Informations- Kommunikationstechnologien ASPHI in Bologna entwickelt wurde, Videospiele und die Nutzung des Internets führten dazu, dass die Kommunikation mit dem Pflege- und medizinischen Personal, Familienangehörigen sowie Freunden und Bekannten verbessert wurde. Einige Bewohnerinnen und Bewohner konnten angesichts ihrer Beziehungsfähigkeit und individuellen psychischen Stabilität wieder in ihre häusliche Umgebung zurückkehren.

Erhöhte Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen

Die Einführung eines entspannten, am Individuum orientierten Ansatzes und spontan organisierte Aktivitäten haben die Selbstwahrnehmung und das Einfühlungsvermögen der hochaltrigen Bewohnerinnen und Bewohner in hohem Maße verbessert.



Bereitschaft, sich einzubringen

Die Bereitschaft der hochaltrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, aktiv zu werden, war recht überraschend. Angesichts der exzellenten Ergebnisse wurde ein ähnliches Montessori-Modell mit Hauptamtlichen, Hochaltrigen und Freiwilligen in der Villa Ranuzzi, einer anderen Pflegeeinrichtung in Bologna, gestartet.

“Wir müssen anderen vermitteln, wie man gut altert.”

Eine 80+ Teilnehmerin



BOLOGNA (Italien)

E NOI? (UND WIR?)

Das Projekt E noi? wurde im Pflegeheim Villa Ranuzzi in Bologna durchgeführt und bezog in Begegnungen und Gesprächen die Bewohnerinnen und Bewohner, das Pflegepersonal und die Angehörigen ein. Es wurde diskutiert, was in den kommunalen Konzepten und Dienstleistungen für und mit älteren Menschen fehlt. Die gesammelten Vorschläge bezogen sich auf Angebote in der sozialen Betreuung und Gesundheitsversorgung sowie auf Instrumente, mit denen das Wohlergehen und die sozialen Teilhabechancen von hochaltrigen Menschen gefördert werden können.

Ein positiver Ansatz

Der Wunsch, in die Stadt zu gehen und Zeit außerhalb der Einrichtung zu verbringen, wurde konkret aufgegriffen. Angehörige und in Avtive 80+ ausgebildete Freiwillige werden als Begleiterinnen und Begleiter zur Verfügung stehen.

Das Konzept des kritischen bürgerschaftlichen Engagements erhöht die Selbstachtung hochaltriger Menschen. Ältere werden darin unterstützt, sich nützlich zu fühlen, indem sie etwas für andere oder sich selbst tun, oder indem sie anderen helfen, sich erfolgreich an Gruppenaktivitäten zu beteiligen.

Gemeinsame Ideen werden zu Politikempfehlungen

Der Ideenaustausch führte zu positiven Überraschungen. Die gesammelten Vorschläge wurden auch für die *Active 80 +* Politikempfehlungen genutzt. Angesprochen wurden die folgenden Themen:

- Die durchschnittlichen Renten von Menschen über 80 sind zu niedrig, um ein Leben in Würde zu führen. Sie sollten entweder erhöht werden, oder es könnten – als Alternative – mehr kostenlose kommunale Dienste für sehr alte Menschen angeboten werden.
- Die zunehmenden Kürzungen der öffentlichen Ausgaben für ältere Menschen sind inakzeptabel.
- Die Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs sind für alte Menschen, die sich in der Stadt bewegen wollen, unzureichend.
- Es sollten mehr gemeinsame Aktivitäten mit jüngeren Menschen angeboten werden. Im Moment beschränken sie sich auf die Herstellung von Puppen für Unicef und das Zusammenlegen von T-Shirts für den örtlichen Kindergarten.
- Eine verstärkte Kooperation mit Vereinen und Lobbygruppen für die Rechte sehr alter Menschen ist erforderlich.
- Lücken in der Besetzung des Betreuungs- und Pflegepersonals, die im Hinblick auf Bedürfnisse, Wünsche und Forderungen hochaltriger Menschen bestehen, sollten geschlossen werden.
- Das Problem des Bildungsabschlusses wurde von Fachleuten angesprochen, die mit hochaltrigen Menschen arbeiten: Hochschulabschlüsse, die in Italien derzeit nicht Voraussetzung sind, sollten grundsätzlich verlangt werden.
- Universitäten sind noch nicht in der Lage, mit ihrem Bildungsangebot der Pflege und Betreuung der wachsenden Zahl hochaltriger Menschen gerecht zu werden.

“Sich nützlich fühlen macht glücklich.”

Ein 80+ Teilnehmer



KAUNAS (Litauen)

EINE NACHT IM METROPOLIS

Erinnerungen mit Schlägern der 1930-er

Im Oktober 2015 feierten die Bewohnerinnen und Bewohner des Prienai Pflegeheims den Internationalen Tag der älteren Menschen im Metropolis-Restaurant, das nur für eine Nacht im Versammlungsraum der Einrichtung geöffnet war. Sie machten eine Zeitreise, indem sie Hits der 1930er Jahre sangen und sich an die "gute alte Zeit" erinnerten.

Von Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohnern konzipiert

Die Feier des Internationalen Tages der älteren Menschen im Oktober ist ein jährliches Ereignis. Üblicherweise wird das Programm vom Personal der Einrichtung gestaltet. Dieses Mal ging die Initiative für die Organisation der Veranstaltung aber von der Bewohnerschaft aus. Violeta, eine ehemalige Musikerin, schlug eine Nacht im imaginären Metropolis vor, das in den 1930er Jahren ein beliebtes Restaurant in Kaunas war. Die 30er Jahre waren ein wichtiges Jahrzehnt in der Geschichte Litauens, in dem nach und nach, wenn auch etwas amerikanisiert, Stadtkultur ausgebildet wurde. Die wohlhabende Bevölkerung von Kaunas verbrachte damals gern Zeit in geräumigen und stilvollen Restaurants und besuchte Kinos und Cafés. Tagesüber und beim Mittagessen erfreuten sich die Gäste des Metropolis an klassischer Musik, während die Abendstunden der Unterhaltung gewidmet waren: das Hofmekler-Brüder-Ensemble und Gastmusiker begleiteten Antanas Šabaniauskas, Daniel Dolski, Antanas Dvarionas, Stepas Graužinis, Jonas Byra und sein Quartett.

Soziale Kontakte aufbauen

Das Szenario der Nacht im Metropolis konzentrierte sich auf beliebte alte Schlager. In der Vorbereitung wurden Texte und Melodien der Hits gelernt und regelmäßig geprobt. Die Frauen durchsuchten eifrig ihre Garderobe, um die Art-Deco-Mode zu rekonstruieren, und liehen sich gegenseitig Halsketten, Handschuhe, Stolen und Hüte, die zu den Kleidern passten, aus. Einladungskarten wurden geschrieben und den Gästen persönlich ausgehändigt.

Die Nacht im Metropolis war sehr erfolgreich. Durch die Vorbereitung und das gemeinsame Erleben des Gala-Abends wurde der Zusammenhalt gefestigt, und es wurden neue Freundschaften geschlossen. Der Grad der aktiven Beteiligung war unterschiedlich; aber auch diejenigen, die nur das "Restaurant" besuchten, fühlten sich wohl und erfreuten sich an der Kommunikation.

Unterstützung und Zusammenarbeit

Das Personal half bei der Organisation und deckte die Tische, um eine echte Restaurantatmosphäre zu schaffen. Die Vorbereitung der Veranstaltung erforderte mehr Zeit und Anstrengung als die üblichen Aktivitäten. Aber die Nacht im Metropolis brachte lang anhaltende positive Erinnerungen und war beispielgebend für andere Initiativen der Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner.

*"Es war das erste Mal, dass wir in ein Restaurant gegangen sind.
Wir haben den Abend sehr genossen."*

Ein Ehepaar, das im Prienai Pflegeheim lebt



KAUNAS (Litauen)

KULINARISCHES ERBE

TATARISCHE QATLAMA BACKEN

Genutė aus dem Prienai Pflegeheim ist eine Expertin im Backen des süßen tatarischen Kuchens Qatlama (mit einer Vielzahl von Füllungen – Mohn, Sesam, Rosinen und Nüsse). Der Kuchen wird aus vielen Teigschichten hergestellt, die weder zu dünn noch zu dick sein dürfen. Es ist nicht einfach, Qatlama nur auf Grundlage eines Rezepts zu backen. Der Prozess erfordert ein Know-how, das leichter mittels praktischer Unterweisung erworben werden kann.

Geschichte

Die Anwesenheit von Tataren in Litauen geht auf das 15. Jahrhundert zurück. Sie kamen als Soldaten nach Litauen und siedelten sich an den Grenzen des Großherzogtums und um die Hauptstadt Vilnius herum an. Einige tatarische Gerichte wie Chiburekki (çiberek) und Qatlama haben sich in Litauen etabliert. Qatlama wird auch "Tatarische Wähe" oder "Kuchen der 100 Schichten" genannt. Heute können nur noch sehr wenige Menschen, vor allem tatarischen Ursprungs, Qatlama herstellen. Genutė kommt aus Alytus Region, wo eine der größten tatarischen Gemeinden in Litauen existiert. Sie lernte die Geheimnisse des Backens von tatarischen Frauen.

Wissen weitergeben

Das Backen der tatarischen Kuchen ist keine leichte Aufgabe, und jede Bäckerin hat ihre auf Erfahrung basierenden Geheimnisse. Qatlama wurde zur „Süßigkeit des Hauses“ im Prienai-Pflegeheim. Genutë backt sie für besondere Anlässe, will aber ihre konditorischen Kenntnisse an die jüngere Generation weitergeben, um die Tradition des Hauskuchens zu bewahren. Sie lädt andere Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegeheims, das Personal und junge Freiwillige ein, ihr beim Backen zu helfen, und gibt gerne kompetente Beratung und praktische Tipps.

“Ich weiß, dass es viele schöne Kochbücher gibt. Aber ich glaube an eine Zubereitung von Gerichten, die nicht aus Texten, sondern aus mündlicher Überlieferung stammt”

Eine 80+ Teilnehmerin



BARNEVELD (Niederlande)

ALT TRIFFT JUNG

Gruppendialog "SamenKracht 80+"

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegezentrum Ruimzicht und ihre Nachbarn aus den umliegenden Einrichtungen des Betreuten Wohnens trafen junge Menschen, Freiwillige und beruflich Tätige aus dem sozialen Bereich. In zwei moderierten Treffen lernten sich die hochaltrigen und jungen Menschen kennen und erkundeten in Gruppendialogen ihre jeweiligen Anliegen, sich in der Nachbarschaft zu engagieren.

Lass deine Träume wahr werden

Das Thema der ersten Dialogveranstaltung lautete: "Träume". Alle Teilnehmenden waren eingeladen, einen bedeutungsvollen Gegenstand von zu Hause mitzubringen, um sich vorzustellen. Auf diese Weise konnten die Teilnehmenden sich gegenseitig kennenlernen, Geschichten über ihr Leben erzählen und ihre Ideen darüber austauschen, was sie gern unternehmen würden. In der zweiten Dialogsitzung schrieben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Vorstellungen auf Post-its. Die zentrale Frage war: Wie kann ich meine Träume in dieser Nachbarschaft wahr werden lassen? Beste-hende Kontakte in der Nachbarschaft wurden abgebildet: Wen kennen wir schon? Wie können wir für unsere Nachbarn wichtig werden? Welche weiteren Kontakte in der Nachbarschaft brauchen wir?

Die Teilnehmenden waren sich einig, dass es nicht immer leicht ist, selbst die Initiative zu ergreifen. Deshalb ist es sehr wichtig ist, sich einzuladen und kennenzulernen.

Gewonnene Erkenntnisse

Ältere Menschen bitten nicht gern um Hilfe. Junge Menschen erklärten ihnen, dass sie sehr gerne helfen möchten: Es macht ihnen Freude. Die hochaltrigen Teilnehmenden entdeckten, dass auch kleine Dinge, wie einen Pfannkuchen für den Nachbarn backen oder einem neu Zugezogenen ein paar Blumen bringen, für die andere Person sehr bedeutungsvoll sein können – und für sich selbst.

*Bei der Vorstellung sagte Frau D.: "Bitte nennt mich Corrie".
Daraufhin stellten sich alle mit Vornamen vor. Eine andere Teilnehmerin,
Joan, erklärte: "Niemand nennt uns sonst bei unseren Vornamen.
Das ist es, was mir hier so besonders gefällt"*

Eine 80+ Teilnehmerinnen



ZUTPHEN (Niederlande)

KAFFEE-UND-KUCHEN-GESPRÄCHE

Themen, die hochaltrige Menschen bewegen

Sehr alte Menschen, die zu Hause leben, haben das Risiko, einsam und gesellschaftlich isoliert zu sein. Ihr kleiner werdendes soziales Netzwerk macht es schwieriger, neue Kontakte außerhalb der Familie zu knüpfen. Inspiriert vom *Active 80+* Projekt verlagerte das Team eines Pflegedienstes in Zutphen seinen Ansatz weg von der Frage der Pflegebedürftigkeit mehr hin zur Frage, was alte Menschen tatsächlich bewegt. Statt zu einer Beratung nach festen Bürozeiten wurden ältere Menschen zu offenen "Kaffee-und-Kuchen-Gesprächen" eingeladen.

Eine persönliche Einladung

Die Pflegerinnen verteilten persönliche Einladungen und statteten Hausbesuche ab. Diese Besucherinnen wurden vorab mit Fotos angekündigt, was sehr dazu beitrug, das Vertrauen möglicher Interessenten zu gewinnen. Die Teilnehmenden am ersten Kaffee-und-Kuchen-Gespräch - nur zwei von ihnen waren über 80 - wurden ermuntert, weitere Personen zur zweiten Sitzung mitzubringen: einen Freund, eine Angehörige oder Nachbarin. Der Schneeballeffekt und die persönliche Ansprache funktionierten gut. Am zweiten Treffen nahmen elf Personen teil, fünf davon im Alter von über 80 Jahren.

Was fehlt, wie kann man sich engagieren?

Im "offenen Gruppendialog" wurden Ideen, Ansichten und für das Engagement notwendige Rahmenbedingungen zur Diskussion gestellt:

- der Bedarf an einem Gemeinschaftsraum oder einem Treffpunkt in der Nähe, wo man ohne weitere Verpflichtungen einen Kaffee trinken oder ein Schwätzchen halten kann,
- Probleme im täglichen Leben, wie Mobilität, Transport oder Gesundheitsprobleme, die einen daran hindern, einfach mal wohin zu gehen und Dinge wie Einkaufen zu erledigen,
- der Wunsch nach Kontakten zu verschiedenen Altersgruppen, auch zu jungen Menschen, die im selben Wohnblock leben,
- auch eigene Schwierigkeiten, ein Engagement in Angriff zu nehmen - der schwierige erste Schritt, etwas wirklich zu tun

Folgemaßnahmen

Nach zwei Kaffee-und-Kuchen-Gesprächen fühlten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vertraut genug, um über ihre Gefühle, Wahrnehmungen und gemeinsamen Schwierigkeiten zu sprechen. Dabei entdeckten sie auf der Stelle, dass sie sich gegenseitig helfen könnten, zum Beispiel beim Erlernen der Verwendung eines iPad. Alle halfen, das Treffen vorzubereiten, zum Beispiel beim Kaffeekochen, und räumten danach den Tagungsraum wieder auf. Sie wünschten sich auch eine dritte Sitzung und schlugen vor, die Bezirkspolizei oder einen Vertreter der Gemeinde einzuladen, um relevante Themen wie Sicherheit oder Sozial- und Pflegedienste zu diskutieren.

“Den hochaltrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde bewusst, dass andere von ihnen eigenständige Beiträge erwarten können”.

Eine Begleiter

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 Pensionistenwohnhäuser
- Österreichisches Rotes Kreuz/Landesverband Niederösterreich

In Deutschland

- Begegnungsstätte Haltestelle Langen
- Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau
- Katholisches Dekanat Dreieich, Seniorenseelsorge
- 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

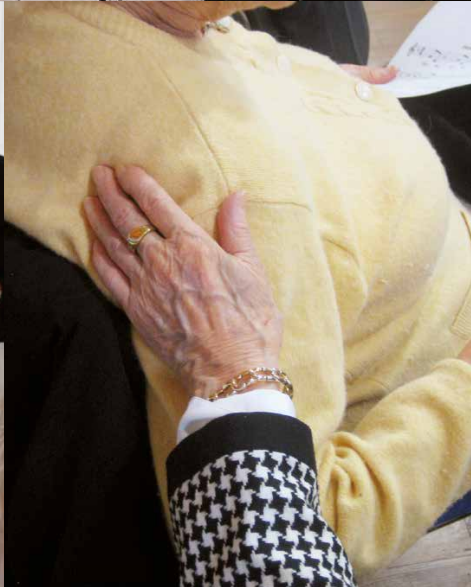
- Prienų globos namai
- Kauno kartų Namai
- Dainavos dienos globos centras

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 wird. Wir bitten jedoch darum, uns zu informieren, falls Sie es einsetzen. 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.







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>