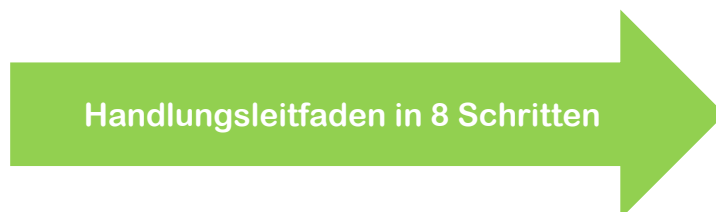




Erreichen, Ansprechen und Beteiligen

Zugänge zu älteren Menschen gestalten
Ein Handlungsleitfaden für die Praxis



Worum geht es?

Der Handlungsleitfaden ist eine kleine Arbeitshilfe, um Zugänge zu älteren Menschen in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil zu gestalten.

Sie werden sich mit Ihrer eigenen Gemeinde/Ihrem eigenem Stadtteil auseinandersetzen, wodurch Baustellen aufgedeckt werden, aber auch Potenziale, Lösungsansätze und Ideen sich entwickeln können.

Für eine erfolgreiche Umsetzung des Handlungsleitfadens spielen Teamarbeit und Netzwerkarbeit eine wichtige Rolle.

Kreuzen Sie im Leitfaden an, was auf Sie zutrifft.



Das haben wir schon!



Hier wollen wir etwas ändern!



Es gibt Diskussionsbedarf!



Das können/wollen wir nicht ändern!

Wenn Sie am Ende des Leitfadens angekommen sind, haben Sie eine Übersicht darüber, was schon gut läuft und was Sie noch im Team besprechen sollten.

Anmerkung: In dem Dokument wird zur besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Gemeint sind aber immer beide Geschlechter.

1. Schritt

Was ist in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil zu tun?



1. Lage

- ländlicher Raum
 - städtischer Raum
- Besonderheiten:
- _____
- _____
- _____

Tipp: Bewerten Sie Schritt 1 nach Möglichkeit gemeinsam mit älteren Menschen Ihrer Gemeinde.

2. Ist in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil die Infrastruktur gut ausgebaut (Busnetz, Straßenbahnnetz)?

3. Fahren die Busse mehrmals in der Stunde?

4. Sind die Gehwege gut ausgebaut (keine Stolperfallen, Bürgersteige vorhanden, barrierefrei z.B. für Rollstuhlfahrer)?

5. Sind die Gehwege überwiegend beleuchtet?

6. Ist in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil eine barrierefreie und niedrigschwellige Begegnungsstätte vorhanden (z.B. Gemeindehaus)?

7. Gibt es ausreichend öffentliche Toiletten?

8. Befinden sich Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil?

2. Schritt

Gemeinsam ans Ziel

Vernetzen Sie sich in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil



9. Gibt es in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil bereits einen Runden Tisch oder ein Netzwerk zur Beteiligung älterer Menschen?

Unter „Quergelesen“ Nr.1 können Sie sich weiter informieren.

10. Welche Kooperationspartner/Multiplikatoren in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil erscheinen Ihnen sinnvoll, um ältere Menschen zu erreichen?

- Apotheken
 - Arztpraxen
 - Begegnungszentren
 - einflussreiche Bürger in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil
 - Kirchengemeinden und Religionsgemeinschaften
 - Kultur- und Sportvereine
 - Migrantenorganisationen
 - Nachbarschaft
 - Pflegedienste
 - Politik und Bürgermeister
 - Seniorenbüros
 - Sozialverbände
 - Sonstiges _____
- Hinweis: Weitere Kooperationspartner in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil können Sie hier ergänzen.

3. Schritt

Definieren Sie Ihre Zielgruppe



11. Welche besondere(n) Zielgruppe(n) haben Sie im Blick?

- ältere Menschen mit Migrationshintergrund Welchen Migrationshintergrund? _____
 - ältere Männer
 - Hochbetagte
 - sozial benachteiligte (wenige finanzielle Ressourcen, niedriger Bildungsabschluss etc.) ältere Menschen
 - ältere Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder einer körperlichen Einschränkung
 - Sonstiges _____
- Hinweis: Weitere Charakteristika können Sie an dieser Stelle ergänzen.

Tipp: Wen haben Sie im Blick? Beschreiben Sie Ihre Zielgruppe genau.

4. Schritt

Ihre Zielgruppe erreichen

Schritt für Schritt sich der Zielgruppe annähern



12. Wo? An welchen Orten könnten Sie Ihre Zielgruppe in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil antreffen?

- Apotheken
 - Arztpraxen
 - Gottesdienste
 - Nachbarschaftstreffen
 - Supermärkte
 - (Volks-)Feste, Veranstaltungen
 - Sonstiges _____
- Hinweis: Weitere Begegnungsorte in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil können Sie hier ergänzen.

13. Welcher Weg? Auf welchem Weg könnten Sie Ihre Zielgruppe in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil am besten erreichen?

- Briefe
- Einwurf-Zettel
- fest installiertes Schwarzes Brett
- Flyer
- Gemeindeblatt
- persönliche Ansprache
- Plakate
- Radio

Lesen Sie mehr zur persönlichen Ansprache unter „Quergelesen“ Nr.2.

14. Checkliste für den Good Practice-Weg

Versuchen Sie bei Informationsmaterialien so viele der folgenden Punkte wie möglich zu erfüllen:

- Leicht zu lesen – leicht zu verstehen**
- ggf. in mehreren Sprachen (türkisch, russisch etc.)
 - große Schrift
 - keine Fachbegriffe und Fremdwörter
 - klare Worte statt „Modebegriffe“
 - wenig Text

Genaue Informationen über das Angebot

- Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten
- Art des Angebots
- Teilnahmebedingungen
- Umfang und Dauer

Passende Ansprache der Zielgruppe

- angemessen und vermeidet die Begriffe „Best Ager“ oder „Junggebliebene“
- geschlechterspezifisch

Tipp: Beziehen Sie die Zielgruppe so früh wie möglich in die Planung und Umsetzung Ihrer Projekte mit ein.

5. Schritt

Hürden bestimmen

Versetzen Sie sich in die Zielgruppe hinein



15. Hürden Welche Hürden könnten Ihrer Meinung nach bei Ihrer Zielgruppe bestehen?

- Angst vor Überlegenheit und Herablassung
 - Angst vor unseriösen Angeboten
 - fehlende Begleitpersonen
 - fehlende Informationen zu Angeboten
 - finanzielle Einschränkungen
 - geringe Eigenmotivation
 - Isolation
 - keine barrierefreie Infrastruktur
 - keine wohnortnahen Angebote
 - kein Interesse durch falsche Angebote
 - körperliche Einschränkungen
 - psychische Erkrankungen
 - Schamgefühl
 - Skepsis
 - Sprachbarrieren
 - Sonstiges _____
- Hinweis: Weitere Hürden können hier ergänzt werden.

6. Schritt

Schaffen Sie ein neues Angebot



16. Art Welche Art von Angebot würden Sie gerne anbieten?

- Ausflug
 - Informationsveranstaltung
 - Kaffeekränzchen
 - Veranstaltungen/Aktionen wie ein Kaffee-Kino*
 - Vortrag
 - Workshop
 - Sonstiges _____
- Hinweis: Weitere Ideen können hier ergänzt werden.

*Kaffee-Kino meint eine Filmvorstellung mit Kaffee und Kuchen

17. Ist das Angebot attraktiv für Ihre Zielgruppe?

18. Findet das Angebot an einem barrierefreien, neutralen und wohnortnahen Ort statt?

19. Checkliste zu den Rahmenbedingungen Ihres Angebotes

Versuchen Sie so viele Punkte wie möglich der Checkliste zu erfüllen und anzukreuzen. Sie erreichen so mehr Personen Ihrer Zielgruppe.

Thema des Angebotes

- Das Thema interessiert die Zielgruppe.
- Das Thema fördert geselliges Beisammensein.
- Das Thema beinhaltet kulturelle Elemente der Zielgruppe, z.B. Rituale.

Nicht vergessen!

- Abhol- und Bring-Dienste werden eingeführt.
- Angebot findet tagsüber statt.
- einfaches Anmelden
- kostenfreies oder kostengünstiges Angebot
- Lokale Besonderheiten werden berücksichtigt.
- Muttersprache wird beachtet.
- Peer-Ansatz (Anleitung/Moderation erfolgt durch Personen, die der Zielgruppe in Geschlecht, Alter und Kultur ähnlich sind.)

7. Schritt

Beteiligung älterer Menschen

Ein Fazit



Es gibt verschiedene Möglichkeiten ältere Menschen Ihrer Gemeinde/Ihres Stadtteils zu beteiligen. Sie haben einige Vorschläge zur Beteiligung von älteren Menschen im Verlauf des Leitfadens kennen gelernt. Eine Checkliste zur Beteiligung von älteren Menschen bildet den Abschluss dieses Leitfadens.

20. Checkliste zur Beteiligung von älteren Menschen Wie planen Sie, die Zielgruppe zu beteiligen?

- durch eine Begehung der Gemeinde → siehe Schritt 1
- durch einen Runden Tisch → siehe Schritt 2
- durch Beteiligung der Zielgruppe bei der Planung und Umsetzung eines neuen Angebots → siehe Schritt 4
- durch ein neues Angebot → siehe Schritt 6

Unter „Quergelesen“ Nr.3 können Sie sich über Ideen zur Beteiligung der Zielgruppe weiter informieren.

8. Schritt

Ziele vereinbaren

Das weitere Vorgehen planen



Gehen Sie nun noch einmal den Leitfaden durch und notieren Sie sich in diesem Feld, welche Nummern Sie noch bearbeiten wollen.

Hier wollen wir etwas ändern!

Es gibt Diskussionsbedarf!

Geschafft! Setzen Sie sich nun im Team zusammen und besprechen Sie Ihre Ergebnisse und das weitere Vorgehen.

Quergelesen

Nr.1 Was sind Runde Tische?

Runde Tische sind lokale Gesundheitsnetzwerke. Hier können Gesundheitsprojekte geplant und umgesetzt werden. Das Besondere ist, dass engagierte ältere Menschen selbst Experten in eigener Sache sind, mit Akteuren aus der Praxis an einem Tisch sitzen und Projekte Hand in Hand entwickeln können.

Warum ist es sinnvoll, einen Runden Tisch einzuführen?

Sie können sich mit verschiedenen Akteuren in der Gemeinde oder im Stadtteil vernetzen. Ihr Wissen kann gebündelt, Ihre Ressourcen genutzt und die Reichweite Ihrer Projekte vergrößert werden.

Nr.2 Tipps für die persönliche Ansprache

Ältere Menschen sollten persönlich von Multiplikatoren (z.B. Ärzten etc.) angesprochen und konkret auf Flyer, Plakate oder Gemeindeblätter aufmerksam gemacht werden. Wenn mehrmals auf Termine und Fristen hingewiesen wird, setzt sich der Termin in den Köpfen fest und wird als wichtig eingestuft.

Nr.3 Beteiligung älterer Menschen

„Was wünschen sich ältere Menschen konkret in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil?“

Nachdem Sie einen Zugang zu den älteren Menschen in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Stadtteil gefunden haben, können Sie Informationen aus erster Hand erhalten.

Wie wäre es mit...

...einer Fokusgruppe: Hierbei handelt es sich um eine moderierte Gruppendiskussion mit sechs bis zehn älteren Menschen. Dort werden im Voraus festgelegte Themen besprochen. Die Diskussion dauert 1-2 Stunden.

...einer Zukunftswerkstatt: Bei einer solchen Veranstaltung werden ältere Menschen dabei unterstützt, sich ihrer Probleme und Wünsche bewusst zu werden und diese zu formulieren. Kreative Lösungen und Ideen können so entwickelt werden.

Verwendete und weiterführende Literatur

- Amrhein, L./ Heusinger, J./ Ottovay, K./ Wolter, B. (2015): Die Hochaltrigen. Expertise zur Lebenslage der über 80-Jährigen. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) Köln.
- Berlin-Brandenburg e.V. (Hg.) (2013): Schritt für Schritt zu mehr. Ein Leitfaden zur Beteiligung älterer Menschen an der. Impulse aus der Forschung und Berliner Beispiele zu Stadtteilbegehungen und Kiezspaziergängen. Berlin.
- Bilke, O. (2010): Hard to reach. Schwer erreichbare Klienten in der sozialen Arbeit. Hg. v. Christine Labonté-Roset. Berlin, Milow, Strasburg: Schibri-Verl. (Praxis, Theorie, Innovation, Bd. 9).
- Böhm, K. et al. (2009): Gesundheit und Krankheit im Alter. Berlin: Robert Koch-Institut (Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes).
- BZgA (Hg.) (2012): „GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN - Herausforderungen und Chancen für die Kommunen“. Gesund&Aktiv älter werden. Köln.
- Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. (Hg.) (2012): Gesunde Lebenswelten schaffen. Aktiv werden für Gesundheit - Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier (1). Berlin.
- Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. (Hg.) (2012): Gesund und aktiv älter werden. Aktiv werden für Gesundheit - Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier (6). Berlin. Gesundheit.
- Gesundheitliche Chancengleichheit. Gesundheitsförderung bei älteren Menschen URL: <http://www.gesundheitlichechancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-aelteren/hintergruendeden-materialien/> [Zugriff:15.04.2016]
- Geuter, G. (2010): Bewegungsförderung 60+. Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter. Düsseldorf: LIGA. NRW (LIGA. Praxis, 6).
- Hurrelmann, K. (Hg.) (2010): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. 3., vollst. überarb. Aufl. Bern: Huber, Hans (Lehrbuch Gesundheitswissenschaften).
- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, Geschäftsstelle Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. (Hg.) (2015): Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung des Kooperationsverbundes gesundheitliche Chancengleichheit.
- Kruse, A. (2002): Gesundheit im Alter. Berlin: Robert-Koch-Inst (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, H. 10).
- Kuhlmann, A. (2009): Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Setting Kommune. Kurz-Expertise. Hg. v. Institut für Gerontologie an der Technischen Universität Dortmund.
- Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg (Hg.) (2013): Expertise und Handlungsempfehlungen. Gesundheitliche Chancengleichheit im Alter. Wirkungsvollen Zugangswege fördern.
- Lindner, J. (2012): Psychosoziale Gesundheit im Alter. Neue Herausforderungen für die Prävention und psychosomatische Rehabilitation. Bad Homburg: VAS (Perspektiven: Sonderband).
- Lis, K. (2011): Praxishandbuch Gesundheitsförderung für ältere Menschen in sozialbenachteiligten Lebenslagen im Setting Stadtbezirk. Ein Leitfaden mit praktischen Handlungsempfehlungen. Hg. v. Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V./I. Dortmund.
- Perrig-Chiello, P. (1997): Wohlbefinden im Alter. Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen. Weinheim: Juventa-Verl.
- Pincus, L. (1992): Das hohe Alter. Lebendig bleiben bis zuletzt. Orig.-Ausg. München, Zürich: Piper (Serie Piper, Bd. 1369).
- Ruhnau, J. (2012): Gesund im Alter: Selbstbestimmt wohnen und aktiv bleiben. Kooperationsverbund.

GeWinn

Gesund älter werden mit**W**irkung

Impressum

Erreichen, Ansprechen und Beteiligen.
Zugänge zu älteren Menschen gestalten.
Ein Handlungsleitfaden für die Praxis.
Erscheinungsdatum: 01/17

Text und Konzeption

Jacqueline Jaax
Prof. Dr. Holger Hassel

Herausgeber

laG - Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften der
Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

Gestaltung

Jacqueline Jaax