



AKTIV INS HOHE ALTER

Vorzeigeprojekte für Menschen 80+

Ein **Leitfaden**,
wie erfolgreiche Angebote für die Altersgruppe 80+
geplant und umgesetzt werden können.

**Mit Ihrer Nominierung
sind Sie dabei!**

Infos unter: noe.gv.at/Hochaltrige



Fotos: Land NÖ



AKTIV INS HOHE ALTER

Vorzeigeprojekte vor den Vorhang

Es ist eine erfreuliche Entwicklung, dass der Anteil der Hochaltrigen in Niederösterreich stetig steigt. Im Jahr 2035 wird es rund 35.000 Personen mehr als heute geben, die über 80 Jahre alt sind. Diese Menschen stellen mit ihrem reichen Erfahrungsschatz eine ungemein wichtige Säule unserer Gesellschaft dar. Daher ist es wichtig, die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Generation zu hören und altersgerechte Angebote zu schaffen, um den Seniorinnen und Senioren weiter eine aktive Teilhabe in unsere Gesellschaft zu ermöglichen.

Das Land Niederösterreich möchte mit dieser Ausschreibung Initiativen und Projekte vor den Vorhang holen, die Gesundheit, Fitness und soziale Interaktion mit älteren Menschen fördern. Es werden Projekte gesucht, die direkt in den niederösterreichischen Gemeinden geplant sind oder schon umgesetzt werden und die aktive, generationenübergreifende Einbindung von Hochaltrigen unterstützen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen, wie erfolgreiche Angebote für diese Altersgruppe geplant und umgesetzt werden können.

Ich freue mich auf zahlreiche Einreichungen und wünsche allen Verantwortlichen, Organisationen, Initiatoren und vor allem den älteren Menschen viel Erfolg für ihre Projekte!

Johanna Miki-Leitner
Landeshauptfrau

Christiane Teschl-Hofmeister
Landesrätin

Ein Leitfaden für die Gemeinden:

Soziale Teilhabe von hochaltrigen Menschen

Wie kann nun ein erfolgreicher Umgang mit Hochaltrigen in der Gemeinde aussehen? Wie können Projekte mit Menschen über 80 Jahren gelingen? Eine Studie für das Land NÖ hat acht Punkte in einem **Leitfaden** zusammengefasst, die eine erfolgreiche **Einbindung der hochaltrigen Bevölkerungsgruppe in der Gemeinde** stärken.

Partizipation statt Zielgruppenorientierung

Die Lebensqualität im Zusammenleben einer Gemeinde erhöht sich, wenn Menschen die Möglichkeit haben sich aktiv zu engagieren und zu beteiligen. Hochaltrige Personen möchten als aktiv Mitgestaltende von Projekten adressiert werden und nicht nur als Teilnehmer eingebunden werden. Dazu braucht es ein Umdenken von einem **Angebot für Hochaltrige** hin zu **Angeboten mit und von Hochaltrigen**. So lohnt es sich zu fragen, was Hochaltrige für die Gemeinde tun können und nicht umgekehrt, was die Gemeinde für Hochaltrige tun kann.

Aktivität statt Aktivierung

Projekte mit hochaltrigen Personen sollten eine gemeinsame Aktivität ins Zentrum stellen, die über sozialen Austausch und reine körperliche Aktivierung hinausgeht. Es geht darum, gemeinsame soziale **Aktivitäten** zu ermöglichen, **die der Gemeinschaft** einen **Mehrwert** bringen. Projekte, die ausschließlich auf sozialen Kontakt abstellen haben, stellen hingegen vielmehr einen Mangel an Sozialkontakten zur Schau zu. Das hat zur Folge, dass die Teilnahme an solchen Projekten häufig mit Scham verbunden ist.

Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarkeit

Hochaltrige Menschen werden in der Öffentlichkeit oft unsichtbar, weil das hohe Alter in vielen Fällen mit dem Rückzug in das unmittelbare Wohnumfeld verbunden ist. Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit über Projekte für und mit Hochaltrigen helfen nicht nur dabei, neue Teilnehmende anzusprechen, sondern vermitteln den anderen Generationen ein positives und ressourcenorientiertes Altersbild. Es gilt die älteste Generation in den **öffentlichen und sozialen Raum** in der Gemeinde **miteinzubeziehen** und **sichtbar zu machen**. Um hochaltrige Personen zur Teilnahme an Projekten anzusprechen, sollen jene Kanäle gewählt werden, die diese Altersgruppe auch nutzt, wie beispielsweise das Gemeindeblatt oder die Zeitungen in der Region. Um diese Personengruppe und deren Aktivitäten für die Öffentlichkeit sichtbar zu machen, eignen sich zusätzlich auch digitale Kanäle, wobei auch der digitale Raum barrierefrei und altersgerecht gestaltet werden kann. Die Möglichkeit auf der Homepage die Schriftgröße zu ändern oder den Kontrast zu erhöhen, ermöglicht auch in diesem Bereich einen niederschweligen Zugang zu Informationen.

Flexibilität

Der physische und psychische Gesundheitszustand von hochaltrigen Menschen ist größeren Schwankungen unterworfen, als der von Personen in anderen Lebensphasen. Ältere Menschen wünschen sich daher Flexibilität in der Angebotsstruktur. Ihnen sollte die **Freiheit** gegeben werden, **selbst zu entscheiden, wann sie teilnehmen wollen und wann nicht**. Im Rahmen der Flexibilität ist ebenfalls zu berücksichtigen, dass nicht jede hochaltrige Person aktiv und involviert sein möchte. Erstrebenswert ist es, Angebote zu machen, welche die ältesten Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde nutzen können. Motivation, daran teilzunehmen, ist dabei genauso relevant wie zu akzeptieren, dass nicht alle daran teilnehmen wollen.

Soziale Teilhabe und Gesundheitsförderung

Eine wesentliche Änderung braucht es bezüglich der Bilder, die zur ältesten Generation vorhanden sind. Nicht Pflege und Betreuung stehen im Vordergrund, sondern die **soziale Teilhabe an Gegenwartsgeschehnissen** wie dem Klimawandel oder der Digitalisierung. Es lohnt sich auf den biographischen **Erfahrungsschatz der Hochaltrigen zurückzugreifen**, um gegenwärtige Herausforderungen auf eine andere Art und Weise zu betrachten. Das bereichert einerseits die Beziehungen der Generationen innerhalb der Familie, aber auch außerfamiliär führt die soziale Teilhabe zu neuen sozialen Kontakten, welche sich gesundheitsfördernd auswirken.

Finanzierung und Steuerung der Projekte

Um ein Projekt langfristig umzusetzen, bedarf es einer **Person, die dafür zentral zuständig ist**. Wird diese Person von der Gemeinde oder einer Institution finanziert, ergeben sich beständigere Effekte, als wenn ausschließlich auf Ehrenamtlichkeit abgestellt wird. Nichtsdestoweniger ist die Freiwilligkeit in dieser Altersgruppe stärker zu forcieren und sichtbar zu machen.

Gemeinde als Lebens- und Aktivitätsraum

Menschen im hohen Alter schätzen ihr Wohnumfeld und halten sich bevorzugt in diesem auf. Zusätzlich sind sie an **Dingen interessiert**, mit denen sie in ihrem Leben **schon Erfahrungen gemacht haben**. So fühlen sich handwerkliche Personen eher zu Aktivitäten dieser Art hingezogen, während andere Menschen Aktivitäten rund um Garten, Natur, Essen, Sport oder Bildung bevorzugen. Das gesammelte Erfahrungswissen der Hochaltrigen ist ein Potenzial, welches es auszuschöpfen gilt. Die Angebote sollten **an die unterschiedlichsten Lebenswelten** der ältesten Generation **angepasst** werden. Dadurch soll es einerseits ermöglicht werden, neue soziale Kontakte zu knüpfen und andererseits das Wissen in spezifischen Bereichen auch an andere Menschen in der Gemeinde weiterzugeben. Weiters gilt es auch bestehende Strukturen und Institutionen, wie die Kirche, Freiwillige Feuerwehr oder andere Vereine altersgerecht zu gestalten, um Hochaltrige weiterhin einbinden zu können.

Diversität statt Homogenität

Je älter Menschen werden, desto verschiedener werden sie. Unterschiedliche Lebenserfahrungen, Werte und Einstellungen beeinflussen soziale Beziehungen und das Entstehen von Gemeinschaft im hohen Alter. Projekte sollten diverse, **lebenslagenspezifische Interessen und Kompetenzen älterer Menschen als Ausgangspunkt** versehen, diese ermutigen und fördern, anstatt eine homogene Zielgruppe anhand ihres Alters (z.B. 80+) zu definieren.