

Engagiert gesund bleiben

Partizipation und Gesundheitsförderung
älterer Frauen und Männer
auf kommunaler Ebene



Engagiert gesund bleiben

Partizipation und Gesundheitsförderung
älterer Frauen und Männer
auf kommunaler Ebene

**Ein Handbuch
für Städte
und Gemeinden**

Impressum

Herausgeber:

queraum. kultur- und sozialforschung
Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien
www.queraum.org

Redaktionsteam:

queraum. kultur- und sozialforschung
Mag.^a Yvonne Giedenbacher
Elisabeth Mayr, MA
Mag.^a Anita Rappauer
Mag. Michael Stadler-Vida

Fonds Gesundes Österreich

Mag. Dr. Rainer Christ

Wiener Gesundheitsförderung

Mag.^a Ursula Hübel

Lektorat:

Mag.^a Maria Schiestl
www.lektorat-text.net

Gestaltung & DTP:

Mag.^a Barbara Waldschütz
www.kolkhos.net

Druck:

Druckerei Seitz, Gerasdorf/Wien
www.druck-seitz.at

Erschienen: Wien, 2011

Diese Publikation entstand im Rahmen des Projektes „Engagiert gesund bleiben!“, gefördert vom Fonds Gesundes Österreich – ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, von der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG und vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.
www.engagiert-gesund-bleiben.at

Zum Geleit



Der Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer kommt stetig steigende Bedeutung zu. Auch in fortgeschrittenem Alter aktiv zu bleiben, ist ein wesentlicher Beitrag zu einem gesunden Altern. Dies bringt auch neue Herausforderungen an politisch Aktive, Praktiker und Multiplikatoren auf Bezirks- und Gemeindeebene mit sich. Ich wünsche mir, dass möglichst viele dieser Menschen durch dieses Handbuch Tipps und Informationen erhalten, wie ältere Frauen und Männer ermutigt werden, als wertvolle Mitglieder der Gesellschaft möglichst lange aktiv zu bleiben.

Alois Stöger
Bundesminister für Gesundheit



Foto: Peter Rigaud

Gerade in Wien sind ältere Frauen und Männer heute sozial besser abgesichert als noch frühere Generationen. Das macht sie gleichzeitig selbstsicherer und aktiver. Und sie sind bereit und willens, ihren Erfahrungsschatz und ihre Begeisterungsfähigkeit in die Gesellschaft einzubringen. Für eine Großstadt wie Wien ist das eine Bereicherung in vielen verschiedenen Bereichen – von der Kultur über die Selbsthilfe bis hin zur Pflege –, auf die wir nicht verzichten wollen und können. So arbeiten viele Menschen über Generationen hinweg zusammen – das stärkt die Wertschätzung jedes Einzelnen und das Gemeinschaftsgefühl in der Stadt.

Mag.ª Sonja Wehsely
Wiener Stadträtin für Gesundheit und Soziales



Der demografische Wandel und die steigende Lebenserwartung der Österreicher und Österreicherinnen bieten für unsere Gemeinden und Städte große Chancen und stellen sie aber auch vor Herausforderungen. Um diese Veränderungen bestmöglich zu meistern, brauchen wir Ideen, innovative Konzepte und vor allem ein neues Verständnis des Alter(n)s. Der Teilhabe älterer Frauen und Männer kommt eine wichtige Funktion beim aktiven und gesunden Altern zu. Dieses Engagement zu fördern, bedeutet, einen wertvollen Beitrag zu einer hohen Lebensqualität und einem guten sozialen Zusammenhalt zu leisten.

Rudolf Hundstorfer
Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

Inhaltsverzeichnis

Einleitung ... 7

Zu diesem Handbuch ... 9

Gesundheitsfördernde Teilhabe älterer Frauen und Männer ... 11

Partizipation & Engagement als Teil von Gemeinde- und Stadtkultur ... 15

Wichtige Themen ... 21

Bedarfserhebung & partizipative Planung ... 23

Vernetzung ... 29

Öffentlichkeitsarbeit ... 33

Ressourcen ... 39

Projektabschluss, Evaluation & Nachhaltigkeit ... 43

Ältere Menschen als

Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Projekten ... 47

Schlusswort ... 53

Serviceteil ... 55

Zum Schmökern & Kontakt Aufnehmen: Links ... 57

Zum Weiterlesen: Literaturtipps ... 61

Danksagung ... 65

Einleitung

Die österreichischen Gemeinden und Städte stehen gegenwärtig und wohl auch in Zukunft vor großen Herausforderungen. So ist die schwierige budgetäre Lage des öffentlichen Sektors derzeit ein vieldiskutiertes Thema. Auch der Wandel hinsichtlich Bevölkerungsgröße und -struktur betrifft viele Kommunen: Die städtischen Ballungszentren samt ihrem Umland sehen einem beachtlichen Bevölkerungszuwachs in den kommenden Jahren und Jahrzehnten entgegen, während die Ausdünnung so mancher strukturschwacher Regionen weiter fortschreitet.¹

Auch die Altersstruktur unserer Gemeinden und Städte hat sich im Laufe der vergangenen Jahre enorm gewandelt, und dieser Trend wird sich fortsetzen: Derzeit sind 23 Prozent der Bevölkerung 60 Jahre und älter. Es wird prognostiziert, dass im Jahr 2020 bereits 26 Prozent dieser Altersgruppe angehören werden, ab 2030 werden mehr als 30 Prozent der österreichischen Bevölkerung 60 Jahre und älter sein.² Dieses Älterwerden unserer Gesellschaft ruft bei vielen Menschen Ängste hervor. Das Bild des Alters und des Alterns ist vor allem ein negatives – geprägt von möglichen Defiziten und Risiken, die mit einem steigenden Lebensalter einhergehen können. Diese Vorurteile verhindern jedoch oft einen zukunftsorientierten, positiven und kreativen Umgang mit dem demografischen Wandel. Außerdem verstellen sie uns die Sicht auf die Lebensrealität und die Potenziale älterer Frauen und Männer. Aus genau diesen Gründen brauchen wir neue Bilder des Alterns: individuelle und realistische Bilder, die uns zeigen, wie man in unserer Gesellschaft zuverlässig und gesund älter werden kann.

Die älteren Frauen und Männer von heute sind in der Regel gesünder und sozial besser abgesichert als die Senioren und Seniorinnen der Generationen vor ihnen. Viele von ihnen machen sich vor dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben schon darüber Gedanken, wie sie ihr Leben in der Pension verbringen wollen. Diese Lebensphase ist für viele Menschen eine, die sie ganz bewusst gestalten möchten: indem sie ein Studium an der Universität beginnen, Zeit mit den Enkelkindern verbringen, Kurse an einer Volkshochschule belegen, auf Reisen gehen oder die Freizeitangebote in ihrer Umgebung nutzen. Viele von ihnen entscheiden sich auch dafür, ihr Umfeld aktiv mitzugestalten. Sie rufen Projekte ins Leben³ oder engagieren sich in bestehenden Vereinen. Diese Aktivitäten können nachweislich einiges zu einer höheren Lebenszufriedenheit und einem verbesserten Gesundheitszustand beitragen.⁴

1 Vgl. ÖROK-Regionalprognosen 2010 bis 2030 (www.oerok.gv.at).

2 Vgl. Statistik Austria (www.statistik.gv.at).

3 Vgl. Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hg.): Projekte initiieren. Leitfaden für Senioren und Seniorinnen, die sich selbstbestimmt engagieren möchten (in Druck).

4 Vgl. etwa Sirven, Nicolas/Debrand, Thierry: Promoting Social Participation for Healthy Ageing. An International Comparison of Europeans Aged Fifty and Over. IRDES Working Paper No. 7, Paris 2008.



Viele ältere Frauen und Männer wollen teilhaben, mitgestalten, ihre Erfahrungen und Kompetenzen einbringen. Sie freuen sich darüber, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, eine Aufgabe zu haben, einen Beitrag zu unserer Gesellschaft zu leisten und dafür auch entsprechend Anerkennung zu erfahren. Trifft diese Bereitschaft, an unserer Gesellschaft mitzuwirken und sich zu engagieren, auf ein wertschätzendes Gegenüber, so entsteht daraus viel Gutes – für die Engagierten ebenso wie für die Gemeinden und Städte, die von diesem Engagement profitieren. Aufgabe der Politik ist es, geeignete Rahmenbedingungen für all jene älteren Frauen und Männer zu schaffen, die teilhaben, mitbestimmen und mitgestalten möchten. Der Mehrwert für uns alle: lebendige Gemeinschaften mit hoher Lebensqualität und gutem sozialen Zusammenhalt.

Zu diesem Handbuch

Das vorliegende Handbuch möchte Sie dabei unterstützen, die gesundheitsfördernde Teilhabe und das Engagement älterer Menschen in Ihrem Wirkungskreis zum Thema zu machen und entsprechende Projekte zu planen und umzusetzen. Insbesondere richten wir uns damit an Vertreter und Vertreterinnen von Gemeinden oder Städten bzw. an Organisationen, die Projekte auf Gemeinde- oder Bezirksebene durchführen möchten. Grundlage dieses Handbuchs sind Erfahrungen und Ergebnisse aus abgeschlossenen und laufenden Projekten, in denen die Teilhabe und das Engagement älterer Frauen und Männer Thema ist bzw. war.

Mit diesem Handbuch möchten wir Sie für das Thema begeistern und den Nutzen des Engagements älterer Frauen und Männer für diese selbst bzw. für unsere Gemeinden und Städte aufzeigen. Vor allem bietet dieses Handbuch auch einen grob strukturierten Leitfaden, der Ihnen konkrete Hinweise und Tipps für Projekte mit und für ältere Menschen geben kann. Dieser Leitfaden kann ganz flexibel genutzt werden: Wählen Sie einfach jene Themen aus, die Sie besonders interessieren, und schmökern Sie in den entsprechenden Abschnitten. Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie auch eine kurze Zusammenfassung des Kapitelinhalts. Knappe Darstellungen interessanter Projekte sollen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten und Instrumente für die Teilhabe älterer Menschen zeigen und Lust auf entsprechende Experimente machen. Auf den letzten Seiten dieses Handbuchs finden Sie einen Serviceteil mit Kontakten, Literaturhinweisen bzw. Internetquellen, falls Sie sich manchen Themen genauer widmen oder mit jemandem Kontakt aufnehmen möchten.

Dieses Handbuch entstand im Rahmen des **Projekts Engagiert gesund bleiben!**, das vom Fonds Gesundes Österreich, von der Wiener Gesundheitsförderung und dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz gefördert wurde. Das Projekt verfolgte das Ziel, differenzierte Bilder älterer Frauen und Männer zu zeichnen, ihre Fähigkeiten und ihren Beitrag zur Gesellschaft sichtbar zu machen und die gesundheitsfördernden Wirkungen von sozialer Teilhabe und Engagement aufzuzeigen. Neben diesem Handbuch wurde auch die Broschüre **Engagiert gesund bleiben. Seniorinnen und Senioren im Porträt** erstellt, in der zehn aktive und engagierte ältere Frauen und Männer und ihr jeweiliger Engagementbereich vorgestellt werden. Mehr Informationen zum Projekt und zu verwandten Themen finden Sie auch auf **www.engagiert-gesund-bleiben.at**. Sowohl Handbuch als auch Broschüre stehen unter dieser Internetadresse zum Download bereit.

Während der Arbeit an diesem Projekt haben wir viel Unterstützung und Gesprächsbereitschaft von den verschiedensten Experten und Expertinnen erfahren. Ihnen möchten wir an dieser Stelle herzlich danken. Die Liste unserer GesprächspartnerInnen finden Sie am Ende dieses Handbuchs.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!



Gesundheitsfördernde Teilhabe älterer Frauen und Männer

Berichte über die demografische Alterung werden gerne mit einem volkswirtschaftlichen und sozialpolitischen Bedrohungsszenario gekoppelt, in dem es vor allem um Pensionen und Pflegebedürftigkeit geht. Ohne Zweifel: Mit diesen Fragen sind große Herausforderungen an Politik und Gesellschaft verbunden. Viel zu selten wird allerdings thematisiert, dass diese Entwicklungen auch eine riesige Chance für uns alle bedeuten. Wir sind in der glücklichen statistischen Lage, lange zu leben. Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von etwa 83 Jahren für Frauen und über 77 Jahren für Männer⁵ haben wir tatsächlich die Möglichkeit, den „Ruhestand“ als bedeutsamen Lebensabschnitt im besten Fall nach unseren Vorstellungen freudvoll und sinnvoll zu gestalten.

Freilich hat in den letzten Jahren das Konzept *Lebenserwartung* eine maßgebliche Erweiterung erfahren: Es geht nicht mehr nur um die Frage, wie lange wir leben, sondern auch darum, wie lange wir *gesund* leben, das heißt, wie lange wir in einem bestimmten Alter noch in guter Gesundheit leben können.⁶ Diese Frage hat nicht nur viel mit persönlicher Lebensqualität zu tun, sondern steht in einem größeren Zusammenhang. Hier treffen sozialpolitische und volkswirtschaftliche Interessenlagen auf unsere ganz persönliche Hoffnung. Denn: Wer möchte nicht bei guter Gesundheit alt werden?

Das Konzept, das diesem individuellen und kollektiven Wunsch Ausdruck verleiht, ist das des Aktiven Alterns, das die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgendermaßen versteht:

„[Als] Prozess der Optimierung der Möglichkeiten von Menschen, im zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen und ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten, und derart ihre Lebensqualität zu verbessern.“⁷

Einige wichtige Begriffe sind Teil dieser Definition: Gesundheit – Teilnahme – Sicherheit – Lebensqualität. Außerdem steht die *Aktivität* im Vordergrund. Das heißt, ältere Männer und Frauen sind nicht passive Empfänger und Empfängerinnen von „Maßnahmen“ und „Behandlungen“, sondern sie haben die Möglichkeit, den *Prozess* des Alterns selbst zu gestalten. Aufgabe einer *Politik* des Aktiven Alterns kann und soll es in diesem Zusammenhang sein, Rahmenbedingungen

5 Vgl. Statistik Austria (www.statistik.gv.at).

6 Vgl. ebd.

7 Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz (Hg.): Aktiv altern. Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln, Wien 2002, S. 12.

zu schaffen, die Menschen bestmöglich dabei unterstützen, diese Herausforderung anzunehmen. Auch das Thema Gesundheitsförderung wird – spätestens seit der Ottawa-Charta von 1986 – vor dem Hintergrund von Dimensionen wie Prozesshaftigkeit, Selbstbestimmung und Ermächtigung diskutiert, zielt sie doch ab

„[...] auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.“⁸

In beiden WHO-Definitionen wird der Mensch in seinem Kontext gesehen, in seiner Umwelt, an der er teilhaben und die er „meistern bzw. verändern“ können soll. Beide Konzepte betonen, dass wir nicht für uns allein leben, sondern als soziale Wesen teilhaben, mitbestimmen und mitwirken möchten. Wir sind für uns selbst verantwortlich, aber auch für unser Umfeld. In genau diesem dynamischen Feld bewegen sich zeitgenössische Konzepte des Alterns und der Gesundheitsförderung.

Wie bereits erwähnt ist „Teilnahme“ in diesem Zusammenhang ein relevanter Begriff. Und gleichgültig, wie man es nennt – ob Teilnahme, Teilhabe oder Partizipation –, wird damit ein recht großes Feld der Interaktion zwischen Individuum und Gesellschaft bezeichnet. *Partizipation* meint die Mitwirkung an verschiedensten Lebensbereichen bzw. die Teilhabe an Entscheidungsprozessen. Modellhaft lassen sich drei Arten der Partizipation unterscheiden:

- Kollektive soziale Partizipation: Eine Gruppe von Menschen agiert gemeinsam, verfolgt aber keine Ziele, die außerhalb der Gruppe liegen. Davon kann man sprechen, wenn man sich zum Beispiel in der Freizeit mit Bekannten trifft, um mit ihnen Sport zu betreiben.
- Produktive soziale Partizipation: Hier unterstützt man andere Menschen, z.B. durch Dienstleistungen oder Hilfen.
- Politische Partizipation: Diese Form der Teilhabe meint die Beteiligung an Entscheidungsprozessen.⁹

Im vorliegenden Handbuch möchten wir uns vor allem der zweiten Art der Partizipation älterer Frauen und Männer widmen: der *produktiven sozialen Partizipation*. Das heißt in unserem

8 Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, o.S.

9 Bukov, A. (u.a.): Social participation in very old age. Cross-sectional and longitudinal findings from BASE, *Journal of Gerontology*, 2002, 57B, S. 510–517, 511f.

Kontext vor allem: dem freiwilligen Engagement älterer Frauen und Männer im kommunalen Setting. Allerdings spielen dabei auch die beiden anderen Formen der Partizipation eine wichtige Rolle. Denn Projekte, in denen sich ältere Frauen und Männer engagieren, sollten partizipativ erarbeitet werden – ausgerichtet auf die Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche der Beteiligten. Außerdem gibt es in jedem Projekt jene Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die vielleicht nicht aktiv mitarbeiten, aber von dem Projekt profitieren. Das sind besonders oft ältere Frauen und Männer, die sich aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht mehr als freiwillig Engagierte einbringen wollen oder können, die aber gerne teilnehmen und in der Gesellschaft von anderen Menschen ihre Zeit verbringen. Auch ihre Bedarflagen und Vorstellungen müssen in der Gestaltung von Projekten und Initiativen Berücksichtigung finden – auch sie sollten mitreden und mitgestalten können.

Das freiwillige oder ehrenamtliche Engagement älterer Menschen verstehen wir als einen wichtigen positiven Faktor – im Leben der Engagierten selbst und im sozialen Leben unserer Kommunen. Das Ausmaß des freiwilligen Engagements älterer Menschen ist beträchtlich: In der Gruppe der 50- bis 64-Jährigen engagieren sich knapp 31 Prozent – dies entspricht der Beteiligungsquote der unter 50-Jährigen. Mit zunehmendem Alter sinkt im Allgemeinen die Beteiligungsquote. Über alle Altersgruppen hinweg war zwischen 2000 und 2006 ein Rückgang bei den Beteiligungsquoten zu bemerken, bei den älteren Frauen und Männern war dieser Rückgang jedoch unterdurchschnittlich. Ältere Frauen und Männer engagieren sich in den unterschiedlichsten Bereichen: Religion, Kultur, Katastrophenhilfe und Sport sind die wichtigsten Tätigkeitsfelder. Auch in der informellen Freiwilligenarbeit (z.B. Nachbarschaftshilfe) sind ältere Frauen und Männer aktiv. Betrachtet man den durchschnittlichen wöchentlichen Zeitaufwand der Menschen ab 50 Jahren für Freiwilligenarbeit (formell und informell), so zeigt sich, dass sie ihrem Engagement signifikant mehr Zeit widmen als die Jüngeren.¹⁰ Wir alle profitieren davon, dass sich ältere Frauen und Männer mit ihrer Zeit, ihren Erfahrungen und ihren Kompetenzen einbringen. Welche Gesellschaft sollte auf derartige Ressourcen verzichten wollen?

Doch auch die Engagierten selbst profitieren davon: Ihr Einsatz macht ihnen Spaß, sie helfen anderen, treffen Leute, lernen dazu, können ihre Fähigkeiten und Kenntnisse einbringen, sammeln Erfahrungen und bleiben vor allem aktiv – um hier nur einige der Motive für Engagement zu nennen.¹¹ Auch die gesundheitlichen Auswirkungen einer engagierten Teilhabe sind wichtig: Studien zeigen, dass Engagement zu einem verbesserten Gesundheitszustand beiträgt¹² und Freiwilligenarbeit eine Möglichkeit zur Gesundheitsförderung im Prozess des Alterns darstellt.¹³ Männer

10 Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hg.): Freiwilliges Engagement in Österreich. 1. Freiwilligenbericht, Wien 2009, S. 129.

11 Ebenda, S. 132.

12 Vgl. Sirven, Nicolas/Debrand, Thierry: Promoting Social Participation for Healthy Ageing. An International Comparison of Europeans Aged Fifty and Over. IRDES Working Paper No. 7, Paris 2008.

13 Vgl. Tang, Fengyan: Late-Life Volunteering and Trajectories of Physical Health, in: Journal of Applied Gerontology 28/4, 2009, S. 524–533.



und Frauen im höheren Lebensalter scheinen dann ein verbessertes Wohlbefinden aufzuweisen, wenn sie sozial produktiver sind. Allerdings – und das ist ganz wichtig – spielt auch das Ausmaß und die Qualität der Engagementmöglichkeiten eine zentrale Rolle: Die Tätigkeit darf nicht zur Belastung werden, sollte ein hohes Maß an Selbstbestimmung beinhalten, und man sollte dafür auch Anerkennung erfahren.¹⁴

Genau das sollte man bei der Entwicklung von Partizipationsprojekten mit und für ältere Frauen und Männer immer im Auge behalten: Selbst- und Mitbestimmung, Passung und Anerkennung sind wichtige Faktoren. Engagement soll nicht überfordern, sondern Spaß machen, der persönlichen Weiterentwicklung dienen und einem die Möglichkeit geben, aktiv am Leben teilzunehmen. Aber es soll einem auch die Selbstwahrnehmung erlauben, unterstützend und wertvoll für unsere Gesellschaft wirken zu können.



Wie bei den oben besprochenen Konzepten des Aktiven Alterns und der Gesundheitsförderung geht es auch hier um eine Balance zwischen Individuum und Gemeinschaft: Die Gesellschaft kann von den Beiträgen der älteren Frauen und Männer nur profitieren, die Engagierten haben Freude an ihrer Aktivität, können sich selbst weiterentwickeln und tun dabei etwas für ihre Gesundheit und ihr „erfolgreiches Altern“.

14 Vgl. Wahrendorf, Morten/Siegrist, Johannes: Soziale Produktivität und Wohlbefinden im höheren Lebensalter, in: Erlinghagen, Hank (Hg.): Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften. Theoretische Perspektiven und empirische Befunde, Wiesbaden 2008, S. 51–74.

Partizipation und Engagement als Teil von Gemeinde- und Stadtkultur

Bürgerschaftliches Engagement spielt in unseren Städten und Gemeinden seit jeher eine zentrale Rolle. Denn was wäre eine Gemeinde ohne ihre Sport-, Musik- und Kulturvereine, ohne die Freiwillige Feuerwehr, ohne die Pfarre und ihre Ehrenamtlichen? Jede Gemeinde, jede Stadt verfügt über einen solchen Schatz. Viele Menschen engagieren sich formell in Vereinen oder auch informell, wie etwa in der Nachbarschaftshilfe, manchmal übersehen wir jedoch vielleicht, wie sehr das Engagement von einzelnen Menschen und Gruppen unser Leben bereichert. Die Aufgabe der Politik ist es, mit diesem Schatz möglichst sorgsam umzugehen. Dazu gehört es, zum Engagement zu motivieren, neue Zielgruppen als Engagierte zu gewinnen, Energien zu bündeln, Innovationen zuzulassen oder sie selbst einzubringen und Anerkennung zu geben.

Sich bekennen

Ein erster wichtiger Schritt zu einer Kultur der Teilhabe und des Engagements kann ein **offizielles Bekenntnis** Ihrer Gemeinde oder Ihres Bezirks bzw. Ihrer Stadt zur Anerkennung und Förderung einer solchen Kultur sein. Dieses Bekenntnis könnte beispielsweise die Form eines *Leitbildes* oder *Aktionplanes* haben, der konkrete Ziele und Maßnahmen enthält.



TIPP

Der *Regionale Aktionsplan zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Frauen und Männer in Graz* ist ein Beispiel für einen – inhaltlich etwas breiter gefassten – Aktionsplan. Unter www.i2i-project.net steht er zum Download bereit.

Wichtig ist es, für ein solches Bekenntnis parteiübergreifend zu denken und zu handeln. Alle relevanten Gruppierungen und Gremien einer Gemeinde oder einer Stadt sollten sich an der Entwicklung eines solchen Plans beteiligen. Auch die ansässigen Vereine und Vertreter und Vertreterinnen verschiedener Bevölkerungsgruppen (z.B. Senioren und Seniorinnen, Migranten und Migrantinnen) sollten in eine solche Entwicklung miteinbezogen werden. Transparentes und partizipatives Vorgehen sichert die Verbindlichkeit und eine breite Trägerschaft.



TIPP

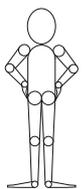
Das *Handbuch Bürgerbeteiligung für Land und Gemeinden* bietet Ihnen einen Überblick über verschiedene Methoden für die Gestaltung von Beteiligungsprozessen. Mehr Informationen dazu finden Sie im Serviceteil.

Informieren

Informieren Sie die Bürger und Bürgerinnen in Ihrer Gemeinde oder Ihrem Bezirk laufend über dieses Bekenntnis und über konkrete Projekte in ihrem Umfeld. Nutzen Sie dazu so viele Kommunikationskanäle wie möglich und greifen Sie auf bestehende Netzwerke zurück. Bitte beachten Sie, dass die Informationen möglichst viele Bevölkerungsgruppen erreichen, z.B. auch die Bewohner und Bewohnerinnen eines Pensionisten-Wohnhauses im Bezirk oder die Bürger und Bürgerinnen mit Migrationshintergrund. Weiten Sie bei Bedarf Ihre Netzwerke dahingehend aus.

Einladen & motivieren

Laden Sie die Menschen zum Mitmachen ein. Studien zum freiwilligen Engagement zeigen, dass viele ältere Frauen und Männer, die sich noch nicht engagieren, einfach noch nie gefragt wurden. Schaffen Sie die Möglichkeit, dass sich Frauen und Männer entsprechend ihren Interessen und Möglichkeiten einbringen können. Nicht alle Menschen möchten sich gleich voll und ganz für ein aufwändiges Projekt verpflichten. Viele interessieren sich nur für bestimmte Aufgabenfelder oder zeitlich begrenzte Einsätze. Seien Sie achtsam, was die Wünsche, Stärken und Ressourcen der Engagierten betrifft. Ein „Freiwilligentag“, wie er bereits in vielen deutschen Städten umgesetzt wird, könnte für die Bürger und Bürgerinnen eine Möglichkeit sein, sich unverbindlich einen Tag lang für eine Sache einzusetzen und so vielleicht Geschmack an einem längerfristigen Engagement zu finden.



TIPP

Das Handbuch *Freiwilligentag* der Hessischen Landesregierung (siehe Serviceteil) bietet Ihnen praxisnahe Tipps für die Durchführung eines solchen Tages.

Vertrauen

In der Gemeinde, im Bezirk, in der Stadt oder in der Organisation sollte an zentraler Stelle eine Ansprechperson für die Projekte zur Verfügung stehen (z.B. im Gemeinderat). Diese Person sollte Hilfestellung geben und den Kontakt zu den Projekten aufrechterhalten. Es ist jedoch wichtig, dass die Projekte und die in ihnen Engagierten einen ausreichenden Gestaltungsspielraum haben und das Vertrauen der Gemeinde oder der Organisation genießen. Das Motto könnte lauten: Begleiten und unterstützen – nicht kontrollieren! So gibt es Raum für selbstständige Entwicklung, Innovationen und Nachhaltigkeit.

Qualifizieren

Ermöglichen Sie es den Engagierten, sich zu qualifizieren und weiterzubilden. Dies ist eine Form der Anerkennung und trägt zu einer verbesserten Qualität der Angebote und Aktivitäten bei. Auch hier ist ein partizipatives Vorgehen erfolversprechend: Befragen Sie die engagierten Männer und Frauen, welchen Fortbildungsbedarf sie selbst sehen, und stimmen Sie die unterschiedlichen Bedürfnisse mit den Möglichkeiten in Ihrem Umfeld ab. Zwei Beispiele für Qualifizierungen für ältere Freiwillige sind die Projekte *ZukunftsmentorInnen* und *Senior-Guides*. In beiden werden Multiplikatoren und Multiplikatorinnen ausgebildet. Die Entwicklung eines Praxisprojekts steht im Mittelpunkt der Ausbildung.

ZukunftsmentorInnen

ZukunftsmentorInnen leisten einen Beitrag zu einer neuen Kultur des Alter(n)s. Sie begreifen Alter als Chance und erschließen das Potenzial der älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen in der Gemeinde. Die Ausbildung zum Zukunftsmentor, zur Zukunftsmentorin ermöglicht den Erwerb von Grundkenntnissen und Instrumenten in verschiedenen Bereichen, so z.B. Ernährung, Bewegung, Gerontologie, Kommunikation, Partizipation oder Netzwerkarbeit. In der Ausbildung planen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein maßgeschneidertes Projekt für ihre Gemeinden oder Organisationen. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.zukunftsmentorinnen.at.

Senior-Guides

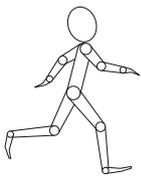
Das Projekt *Senior-Guides* wurde vom Bildungsprogramm für Lebenslanges Lernen der Europäischen Kommission gefördert. Es waren mehrere Partnerländer an diesem Projekt beteiligt, in Österreich wurde es in Graz umgesetzt. Ziel dieses Projektes war es, ältere Freiwillige durch Trainings zu motivieren und zu befähigen, Informationstouren für Senioren und Seniorinnen zu planen und durchzuführen. In diesen Touren wurden Interessierte über bestehende Angebote und Dienstleistungen in ihrer Wohnumgebung informiert und dazu angeregt, selbst aktiv zu werden. Das Projekt richtete sich an ältere Frauen und Männer, die diese Touren anbieten, und an jene, die dieses Angebot als TeilnehmerInnen in Anspruch nehmen wollten, um mehr über die Angebote der Stadt Graz zu erfahren. Mehr Informationen zu diesem Projekt finden Sie im Internet unter www.senior-guides.eu.



Anerkennen

Ein wichtiges Element in der Arbeit mit Engagierten ist die Anerkennung. Studien zeigen, dass Engagement mit und für andere vor allem dann einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden älterer Frauen und Männer hat, wenn Anerkennung damit verbunden ist. Mit einer Weihnachtskarte allein ist es allerdings nicht getan. Die Menschen freuen sich über eine persönlich ausgesprochene Anerkennung oder auch über gesellige Anlässe, bei denen man sich mit anderen Engagierten austauschen und gemeinsam feiern kann. Organisieren Sie doch einmal im Jahr einen Abend der Engagierten, bei dem über die einzelnen Projekte berichtet wird. Ein kleiner Imbiss, Getränke und ein Unterhaltungsprogramm mit Musik können ein solches „Danke-Fest“ abrunden. Ein Bericht über dieses Fest in der Gemeinde- oder Bezirkszeitung macht in weiterer Folge vielleicht auch anderen Menschen Lust, sich aktiv einzubringen.

TIPP



Ein Beispiel für einen solchen jährlichen „Würdigungstag“ der freiwillig Engagierten finden Sie auf der Website der deutschen Gemeinde Dürmentingen (www.duermentingen.de). Dürmentingen ist übrigens ein sehr interessantes Beispiel für eine Gemeinde mit einer sehr ausgeprägten Kultur des bürgerschaftlichen Engagements.

Zunehmend wird auch mit unterschiedlichen Bonussystemen für Engagement experimentiert. Dabei erhalten freiwillig Tätige je nach ihrem Zeitaufwand eine Gutschrift, die sie bei verschiedenen Stellen (z.B. lokalen Unternehmen, Freizeitangeboten im Ort) einlösen können.

respect – we are one

Das Projekt *respect – we are one* der isgs Drehscheibe in Kapfenberg richtet sich an zwei Zielgruppen: an Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren einerseits und an Senioren und Seniorinnen andererseits. Für ihr freiwilliges Engagement in verschiedenen Organisationen und Einrichtungen erhalten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Punkte („Points“). Die Punkte können sie bei Kultur- und Sportveranstaltungen in der Stadtgemeinde, in der isgs Drehscheibe oder auch in örtlichen Betrieben einlösen. Mehr Informationen zu diesem Projekt finden Sie im Internet unter www.we-respect.at.

Sozialzeitkonto im Generationendorf Elixhausen

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können für regelmäßige freiwillige Hilfsdienste und wiederkehrendes soziales Engagement ein „Guthaben“ auf ihrem Sozialzeitkonto „ansparen“. Damit soll ihr Engagement anerkannt und aufgewertet werden. Außerdem wird so auch die Summe des freiwilligen sozialen Engagements dokumentiert und sichtbar gemacht. Verschiedene Formen der Anerkennung sind möglich, wie z.B. Gutscheine, die bei einem Unternehmen der Gemeinde eingelöst werden können, oder Vergünstigungen bei Angeboten der mobilen Pflege- und Hilfsdienste. Mehr Informationen zum Sozialzeitkonto finden Sie im Internet unter www.elixhausen.at/sozzeit.htm oder direkt bei der Gemeinde Elixhausen.

ZUSAMMENFASSUNG

- Machen Sie Partizipation und Engagement zu einem selbstverständlichen Teil Ihrer Gemeinde- bzw. Stadtkultur.
- Arbeiten Sie parteiübergreifend und partizipativ.
- Informieren Sie die Bürger und Bürgerinnen laufend über diese Kultur und konkrete Projekte.
- Motivieren Sie die Menschen zum Mitmachen. Ermöglichen Sie individuell gestaltbares Engagement, das sich an den Interessen und Stärken der Menschen orientiert.
- Schaffen Sie eine Ansprechstelle für die freiwillig Engagierten.
- Vertrauen Sie den Engagierten und deren Projekten.
- Ermöglichen Sie die Qualifizierung der Engagierten.
- Vermitteln Sie Anerkennung für freiwilliges Engagement.



Wichtige Themen





Bedarfserhebung & partizipative Planung

Ältere Frauen und Männer sind in unserem Gemeinwesen keine sehr sichtbare Zielgruppe – diese Einschätzung teilen einige der von uns befragten Experten und Expertinnen. Vor allem jene Menschen, die gerade aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind, werden von der Politik kaum als wichtige Bevölkerungsgruppe wahrgenommen. Dies ändert sich meist erst wieder mit einem Unterstützungs- und Pflegebedarf. Unsichtbar bleibt das enorme Potenzial der älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen. Der erste Schritt einer Analyse muss also sein, sich der Zielgruppe, das heißt ihrer Vielfältigkeit und ihrer unterschiedlichen Interessen- und Bedürfnislagen, bewusst zu werden.

Es versteht sich hier natürlich von selbst, dass es „die“ Älteren eigentlich nicht gibt. Der Begriff ist ja selbst schon ein Problem: Meint er Menschen im Ruhestand, Frauen und Männer 50+ oder Personen ab 60? In diesem Handbuch verstehen wir unter diesem Begriff jedenfalls Menschen in der nachberuflichen Phase. Doch auch diese Definition ist recht offen gehalten und meint eine große Bevölkerungsgruppe, die 55-Jährige ebenso umfasst wie 85-Jährige. Mehr als eine Generation liegt hier dazwischen. Vielleicht noch viel weniger als in früheren Generationen ist das eine einheitliche Personengruppe. Gesellschaftliche Entwicklungen, wie zunehmend individualisierte Lebensentwürfe oder Migration, führen zu sehr unterschiedlichen Lebenslagen oder Werthaltungen bei „den“ älteren Menschen.

Hat man sich entschlossen, ein Projekt oder ein Angebot mit und für ältere Frauen und Männer umzusetzen, ist es zunächst wichtig, sich einen Überblick über die Ausgangslage und die Bedürfnisse der älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen zu verschaffen. Im Sinne der settingorientierten Gesundheitsförderung wird Gesundheit im alltäglichen Lebensraum von den Betroffenen selbst „gemacht“. Es ist also ganz wichtig, die Lebenssituation, Bedürfnisse und Bedarfslagen der Zielgruppe genau kennenzulernen. Dafür stehen mehrere Methoden zur Verfügung:

- Gespräche mit Vertretern und Vertreterinnen der Zielgruppe (z.B. SeniorInnenbeauftragten des Bezirks) und MultiplikatorInnen bzw. Schlüsselpersonen (d.h. besonders aktiven und gut vernetzten Personen) in einer Gemeinde.
- Einberufung eines SeniorInnenforums: Zufällig aus dem Melderegister ausgewählte Personen einer bestimmten Altersgruppe (z.B. 55 und älter) werden eingeladen, sich einen Tag oder einen halben Tag mit der Frage zu beschäftigen, was die älteren Bewohner und Bewohnerinnen einer Gemeinde oder eines Bezirks eigentlich wollen und brauchen.
- Bedarfserhebung mittels Befragungen: Denkbar sind aufsuchende Befragungen bzw. Befragungen an Orten, die von älteren Frauen und Männern frequentiert werden. Im Projekt *Seelernetz* wurden Wiener Senioren und Seniorinnen auf der Straße, in Parks etc.



nach ihren Bedürfnissen befragt. Der *Verein AGYL* wählte eine andere, intergenerative Methode: Die Schüler und Schülerinnen der örtlichen Hauptschule bekamen eine Einschulung in Interviewtechnik und besuchten in ihrer Freizeit die Ybbsitzer Bürger und Bürgerinnen im Alter von 50+ zu Hause. Die Fragebögen wurden von den Schülern und Schülerinnen dort gelassen bzw. von den älteren Frauen und Männern gleich ausgefüllt.

Verein AGYL – Alt und Glücklich in Ybbsitz Leben

Der Verein wurde 2009 gegründet und versteht sich als eine überparteiliche Plattform, die es sich zum Ziel gesetzt hat, dazu beizutragen, gute Voraussetzungen für das Leben und das Wohnen im Alter in der niederösterreichischen Gemeinde Ybbsitz zu schaffen. Der Impuls für die Vereinsgründung war eine Projektentwicklung zum Thema Leben und Wohnen im Alter, die 2008/2009 in der Gemeinde durchgeführt wurde. Der Verein fördert das qualitätsvolle und bedürfnisgerechte Leben und Wohnen im Alter, unterstützt pflegende Angehörige und widmet sich auch dem Miteinander der Generationen und dem Aufbau eines Hilfsdienstes. Mehr Informationen zu AGYL finden Sie im Internet unter *www.agyl.at*.

Bei bestimmten Themen kommen aber auch andere Methoden infrage. So kann die Wahrnehmung der baulichen Umwelt durch ältere Menschen gut bei Begehungen erhoben werden. Im Projekt *Seelernetz* etwa wurden die teilnehmenden Senioren und Seniorinnen mit Wegwerfkameras ausgestattet und gebeten, in ihrer Wohnumgebung im Bezirk zu fotografieren, „was ihnen auffällt“. Das Ergebnis waren zahlreiche Wünsche und Bedürfnisse, die ebenfalls in die Planung des Projekts aufgenommen werden konnten.

Seelernetz – SeniorInnen in Europa lernen in Netzwerken

Das Bildungsprojekt *Seelernetz* wurde vom Programm der Europäischen Union für Lebenslanges Lernen unterstützt und richtete sich an ältere Frauen und Männer. In diesem Projekt sollten ältere Menschen verstärkt in soziale Gemeinschaften eingebunden werden und so die Möglichkeit bekommen, an Lernprozessen teilzuhaben. Über 60-Jährige können aus verschiedensten Gründen von Bildungsprozessen ausgeschlossen sein. Dies kann wiederum zu sozialem Ausschluss, Einsamkeit, Abnahme geistiger Leistungsfähigkeit und weiteren gesundheitlichen Problemen führen. Durch die Gründung sozialer Netzwerke wurden interessierte SeniorInnen schrittweise an Lern- und Bildungsprozesse herangeführt. In Österreich wurde das Projekt im 20. Wiener Gemeindebezirk durchgeführt. Die Ergebnisse aus den einzelnen beteiligten Ländern wurden zu einem Katalog von Handlungsempfehlungen zusammengefasst. Mehr Informationen finden Sie unter www.seelernetz.eu. Aus Seelernetz ging ein Folgeprojekt hervor: *Älter werden im Grätzl*.

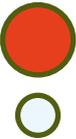
Diese partizipativen Methoden sichern, dass nicht über die Köpfe der Betroffenen hinweg Maßnahmen geplant und Projekte ins Leben gerufen werden. Zudem sind sie ein wichtiger Baustein im Empowerment älterer Frauen und Männer, die so für ihre eigenen Anliegen aktiv werden.

Bedenken Sie, dass es Gruppen von Menschen gibt, die vielleicht nicht so einfach zu erreichen und zu aktivieren sind, wie etwa Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder Frauen und Männer mit Migrationshintergrund. Hier kann ein aufsuchender Zugang über bestehende Organisationen und Strukturen (z.B. Beratungszentren, Kulturvereine, Moscheen) hilfreich sein. Im Projekt *Park(T)Raum* etwa wurden die älteren Freiwilligen über Kontakte der *Wiener Sozialdienste* zu Migrantinnen und Migranten und über muttersprachliche Seniorenberaterinnen des Gesundheits- und Sozialzentrums *Beratung am Eck* gesucht.



Park(T)Raum – für ein gutes Miteinander

Im Projekt *Park(T)Raum* arbeiteten freiwillige ältere Migranten und Migrantinnen mit der Parkbetreuung in zwei Parks im 15. Wiener Gemeindebezirk zusammen. In einem gemeinwesenorientierten Ansatz sollten Probleme und (vor allem intergenerative und interkulturelle) Konflikte zwischen den verschiedenen ParknutzerInnen und AnrainerInnen entschärft werden. Die älteren Freiwilligen wirkten als VermittlerInnen. Sie beteiligten sich an den Aktivitäten, beschäftigten sich mit den Kindern und suchten das Gespräch mit den verschiedenen Gruppen im und um den Park (z.B. Kinder, Mütter, ältere Menschen, Anrainer und Anrainerinnen). So wurde der Dialog zwischen den Generationen und den Kulturen gefördert. Die älteren Freiwilligen konnten ihre Kompetenzen nutzbringend einsetzen, kooperative Konfliktlösungen wurden erarbeitet. Den Bericht zu diesem Projekt können Sie unter www.wien.gv.at/stadtentwicklung/studien/b008006.html herunterladen.



Menschen können sich auch noch zu einem etwas späteren Zeitpunkt an einem Projekt beteiligen. Im Projekt *Lebenswerte Lebenswelten* in der Steiermark wurden in einem Ort, in dem schon einmal ein Beteiligungsprojekt umgesetzt worden war, alle aus der Zielgruppe der 60- bis 75-Jährigen eingeladen, gemeinsam über das geplante Projekt für den Ort zu sprechen. Alle, die der Einladung folgten, konnten nach einer Projektpräsentation über die geplanten Aktivitäten diskutieren. Danach wurde abgestimmt, ob das Projekt umgesetzt werden soll oder nicht.

Lebenswerte Lebenswelten für ältere Menschen

Lebenswerte Lebenswelten war ein Modellprojekt, das im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich durchgeführt wurde. Von 2003 bis 2006 wurden in den Bezirken Voitsberg und Graz-Umgebung unterschiedliche Maßnahmen zum Thema Gesundheitsförderung entwickelt. Ziel war es vor allem, die Bevölkerungsgruppe der 60- bis 75-Jährigen auf Gemeindeebene sichtbar zu machen und sich deren Bedürfnissen und Wünschen für die Steigerung der sozialen Teilhabe und des Wohlbefindens zuzuwenden. Durch das aktive Einbeziehen der älteren Bewohner und Bewohnerinnen konnten auch Fragen zum gesundheitsbezogenen Bedarf dieser Zielgruppe geklärt werden. Daraus entstanden vielfältige innovative und bedarfsorientierte Aktivitäten und Programme zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung. Mehr Informationen zu *Lebenswerte Lebenswelten* finden Sie unter <http://lebenswelten.meduni-graz.at>.

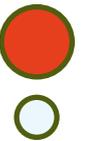
Im Projekt *Seelernetz* (siehe Seite 25) wurde die „Grätzelwerkstatt“ als Methode verwendet. Dabei wurden verschiedene Plakatentwürfe für das Projekt mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen besprochen. Sie bewerteten aus ihrer Sicht, welcher Entwurf sich am besten für die Zielgruppe der älteren Menschen eignete, welcher sie am ehesten ansprach und zum Mitmachen motivierte.

Wie für jeden partizipativen Prozess gilt auch hier: Es ist wichtig, die Menschen zeitgerecht zu beteiligen, also zu einem Zeitpunkt, an dem noch Gestaltungsspielraum besteht. Partizipatives Vorgehen bedeutet nicht, bereits beschlossene Projekte einfach nur absegnen zu lassen.

Achten Sie darauf, dass die Präsentationen und Diskussionen für alle gut verständlich sind und dass der Veranstaltungsort einfach zu erreichen und barrierefrei ist. Die von uns befragten Experten und Expertinnen sind der Ansicht, dass es bei der Gruppe der älteren Frauen und Männer eigentlich keine methodische Einschränkung gibt. Achten Sie einfach darauf, dass sich die Beteiligten wohlfühlen, und räumen Sie allen ausreichend Zeit ein, ihre Meinung zu sagen. Der wertschätzende und respektvolle Umgang ist ganz wichtig. Nehmen Sie jede Idee und auch jeden Einwand ernst. Nutzen Sie das Beisammensein gleich dafür, besonders Engagierte zu finden, die sich vorstellen können, das Projekt mit Ihnen gemeinsam umzusetzen.

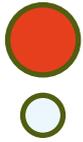
Als durchführende Person braucht man für diesen Prozess vor allem Offenheit, Kreativität und Flexibilität. Auch eine Prise Lebenserfahrung und Humor kann nicht schaden. Es kann auch wichtig sein, einen direkten Bezug zur Region oder zum Bezirk zu haben – das schafft Vertrauen; man spricht „dieselbe Sprache“ und ist mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut.

In der Planung eines Projektes gemeinsam mit älteren Menschen kann es sehr hilfreich sein, sich der eigenen Bilder des Alterns und des Alters bewusst zu werden und diese kritisch zu hinterfragen. Das ermöglicht einen vorurteilsfreien Umgang, der die Grundlage für den Erfolg einer Maßnahme oder eines Projektes bildet.



ZUSAMMENFASSUNG

- Seien Sie sich der Vielfalt und Unterschiedlichkeit älterer Frauen und Männer bewusst.
- Suchen Sie individuelle Wege zu den unterschiedlichen Gruppen älterer Frauen und Männer.
- Erheben Sie den Bedarf, die Wünsche und Interessen Ihrer Zielgruppe.
- Nutzen Sie aktivierende Methoden.
- Beziehen Sie die Zielgruppe zeitgerecht in die Planung mit ein.
- Kommunizieren Sie verständlich und respektvoll.
- Nehmen Sie die Ideen und Einwände der Beteiligten ernst.
- Hinterfragen Sie kritisch Ihre eigenen Bilder des Alters und Alterns.
- Begeistern Sie die Beteiligten für ein aktives Engagement.



Vernetzung

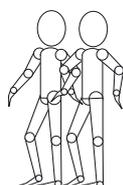
Für Ihr Projekt bedeutet Vernetzung, es an bestehende Strukturen, Projekte oder Institutionen anzubinden. In welcher Form Vernetzung genau passieren kann, ist von der inhaltlichen Ausrichtung, der Größe und der Reichweite eines Projektes abhängig. Auch das Umfeld des Projektes spielt hier natürlich eine zentrale Rolle. Vernetzung hat mehrere Funktionen. An dieser Stelle möchten wir an einige dieser Funktionen erinnern:

Zugang zur Zielgruppe

Es ist nicht immer ganz einfach, Zugang zur Zielgruppe zu bekommen. Vor allem im städtischen Raum ist es oft notwendig, Schlüsselinstitutionen oder -personen zu identifizieren und mit diesen zu kooperieren, um überhaupt die Zielgruppe zu erreichen. Für die Kontaktaufnahme mit älteren Frauen und Männern kommen beispielsweise Seniorenorganisationen oder Seniorenklubs infrage. Auch die örtliche Bibliothek oder Vereine im Bezirk können wichtige Ansprechpartner sein. Beim Projekt *Seelernetz* (siehe Seite 25) spielte die Pfarre eine wichtige Rolle. Der Pfarrer erklärte sich bereit, für das Projekt zu werben, um die Menschen zur Teilnahme an den Aktivitäten von *Seelernetz* zu bewegen.

Von anderen lernen

Obwohl das konkrete Umfeld eine ganz wichtige Rolle spielt und jedes Angebot auf die Bedürfnisse und Ausgangssituation in einer Gemeinde bzw. einer Stadt genau zugeschnitten sein sollte, muss trotzdem nicht alles neu erfunden werden. In vielen Gemeinden in Österreich und darüber hinaus laufen bereits interessante und innovative Projekte, von denen man viel lernen kann. Setzen Sie sich mit Personen bzw. Organisationen in Verbindung, die bereits ähnliche Projekte wie das von Ihnen geplante durchgeführt haben oder gerade durchführen. Holen Sie sich Tipps für die Planung und Umsetzung. Vielleicht ergeben sich dadurch sogar Kooperationsmöglichkeiten oder ein vertiefter Austausch mit anderen Gemeinden und Organisationen.



TIPP

Schauen Sie sich die im Serviceteil angeführten Links und Kontakte genauer an. Sie finden darunter sicher Organisationen und Projekte, mit denen sich ein Austausch lohnt!

Bestehende Strukturen für die Umsetzung nutzen

Die Umsetzung eines Projektes fällt bedeutend leichter, wenn es auf vorhandene Strukturen aufbauen kann. Das erspart das zeitaufwändige Entwickeln neuer Strukturen. Bestehende Vereine oder Vorgängerprojekte können solche Strukturen bieten. Das Projekt *Lebenswerte Lebenswelten* in der Steiermark (siehe Seite 26) konnte teilweise auf die Strukturen der Gesunden Gemeinde zurückgreifen. Durch die Gesunde Gemeinde waren die Bewohner und Bewohnerinnen bereits mit vergleichbaren Projekten vertraut, Multiplikatoren und Multiplikatorinnen konnten kontaktiert, Arbeitskreise gebildet werden.

Konkurrenz vermeiden

Jedes neue Projekt ist eine Intervention in ein bestehendes System und sollte sich so gut wie möglich in sein Umfeld einfügen lassen. Nun kann es passieren, dass einem neuen Projekt oder einer neuen Initiative nicht immer nur Begeisterung und Offenheit entgegengebracht wird. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein: Manche verstehen eine neue Initiative vielleicht als Konkurrenz zu eigenen Angeboten oder lehnen das Projekt auch aus politisch-ideologischen Gründen ab. Es hat sich gezeigt, dass es in solchen Fällen sehr hilfreich ist, offen auf das Gegenüber zuzugehen. So kann man Missverständnisse aus dem Weg räumen, die jeweiligen Aufgabengebiete aufeinander abstimmen, Doppelgleisigkeiten vermeiden und vielleicht sogar eine Kooperation eingehen. Vor der Einrichtung der *Seniorenbörse Bregenz* nahmen die ehrenamtlichen Initiatoren und Initiatorinnen mit den Obleuten der lokalen Sozialvereine brieflich Kontakt auf und luden sie zu einer Präsentation ein. Dort wurde besprochen, welche Aufgaben die Seniorenborse übernehmen würde und welche nicht und wo Möglichkeiten zur Zusammenarbeit bestünden.

Seniorenbörse Bregenz

Das Motto der *Seniorenbörse Bregenz* ist ganz einfach: „Helfen und Aktivieren“. Die Börse, die von einem Team aus ehrenamtlich tätigen Senioren und Seniorinnen ins Leben gerufen wurde, richtet sich an zwei Zielgruppen: an Senioren und Seniorinnen, die ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Kenntnisse anderen Menschen zur Verfügung stellen wollen, und an ältere Menschen, die fallweise kleinere Hilfsdienste und Unterstützung benötigen. Die Seniorenborse ist im *Lebensraum Bregenz*, einer Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich, angesiedelt. Senioren und Seniorinnen bieten verschiedene Unterstützungsleistungen (z.B. Gartenarbeit, Reparaturen) an, andere können diese Dienste kostenlos in Anspruch nehmen. Die Seniorenborse vermittelt zwischen diesen beiden Gruppen. Mehr Informationen zu diesem Projekt finden Sie im Internet unter www.seniorenboerse-bregenz.at.

Synergien nutzen

Durch die Vernetzung mit anderen haben Sie und Ihr Projekt unter Umständen auch die Möglichkeit, Synergien zu nutzen und Dinge zu verwirklichen, die sonst nicht möglich gewesen wären. Vielleicht lässt sich ein Projekt in einer Gemeinde oder in einem Bezirk allein nicht umsetzen, aber in einer gemeinde- bzw. bezirksübergreifenden Kooperation ist die Nachfrage plötzlich groß genug? Vielleicht lassen sich bessere Konditionen für Weiterbildungen ausverhandeln, wenn mehr Personen daran teilnehmen? Vielleicht kann man gemeinsam Räumlichkeiten oder Infrastruktur nutzen, die sonst nicht leistbar gewesen wären? Vielleicht kann man auch gemeinsam ein Fest veranstalten und sich so den Aufwand für die Organisation teilen? Das sind nur einige Beispiele dafür, welche positiven Folgen Vernetzung und Kooperation haben können. Im Projekt *Reifer Lebensgenuss* wurden beispielsweise Kurse, für die sich in einer Gemeinde nicht genügend Teilnehmer und Teilnehmerinnen gefunden hätten, in mehreren Gemeinden beworben. So kamen schließlich genügend Teilnehmer und Teilnehmerinnen zusammen.

Reifer Lebensgenuss

In diesem Projekt werden gemeinsam mit der Bevölkerung Angebote zur Erhöhung der Lebensqualität von älteren Menschen in der Kleinregion Bad Gleichenberg entwickelt. Ziel des Projekts ist die Entwicklung und Gestaltung einer lebenswerten und gesundheitsförderlichen Region für Menschen 50+. Im Rahmen des Projekts können Einzelpersonen, Vereine, Initiativen oder Unternehmen über ihre Gemeinde – fünf Gemeinden sind an *Reifer Lebensgenuss* beteiligt – beim „Regionalen Projektpool“ Anträge für eine finanzielle Förderung stellen. Sie erhalten Betreuung bei der Antragstellung und eine Projektbegleitung. Diese Projekte sollen direkt von den Bürgern und Bürgerinnen der beteiligten Gemeinden organisiert und durchgeführt werden. Mehr Informationen zu *Reifer Lebensgenuss* finden Sie im Internet unter www.reifer-lebensgenuss.at.



TIPP

Wenn Sie ein interessantes Beispiel für eine stadtweite Vernetzung zum Thema Seniorenarbeit kennenlernen wollen, interessiert Sie vielleicht *SINN – Senioren in neuen Netzwerken* (www.senioren-ahlen.de).

Sichtbar werden

Die Vernetzung mit anderen Personen, Institutionen oder Netzwerken bedeutet natürlich auch, die Bekanntheit Ihres Projektes zu steigern – in der Gemeinde, in Ihrem Bezirk und darüber hinaus. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, Förderer und Unterstützerinnen zu gewinnen und Ihre Projektidee einer größeren Öffentlichkeit vorzustellen. Vielleicht macht Ihr Projekt Schule und wird auch in anderen Gemeinden oder Städten verwirklicht.

ZUSAMMENFASSUNG

- Räumen Sie dem Thema Vernetzung ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit ein.
- Nutzen Sie bestehende Netzwerke, um zu Ihrer Zielgruppe zu finden.
- Lernen Sie aus den Erfahrungen anderer Menschen und Projekte.
- Bauen Sie Ihr Projekt auf bestehende Strukturen auf.
- Gehen Sie proaktiv mit Widerständen und Konkurrenzangst um.
- Kooperieren Sie mit anderen Akteuren und Akteurinnen, um Synergien zu nutzen.
- Machen Sie Ihr Projekt durch Vernetzung sichtbar und bekannt.

Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit ist heute aus keinem Projekt mehr wegzudenken. Gerade in einem Bereich, in dem es auch um einen allgemeinen, weitreichenden Kulturwandel geht, ist es besonders wichtig, ein Projekt, seine dahinterstehenden Werte und natürlich auch Möglichkeiten des Mitmachens laufend zu kommunizieren. Das kann entscheidend dazu beitragen, ein neues Projekt zu einem „Selbstläufer“ zu machen und andere Menschen dazu anzuregen, etwas Ähnliches in ihrem jeweiligen Umfeld zu versuchen. Öffentlichkeitsarbeit kann sehr vielfältig sein und orientiert sich in erster Linie an den Gegebenheiten des Projekts. Im Folgenden finden Sie einige Ideen bzw. Vorschläge, die Sie vielleicht dazu inspirieren, Ihr Projekt in möglichst vielen Kontexten sichtbar zu machen. Öffentlichkeitsarbeit hat auch viel mit Vernetzung zu tun (siehe vorangegangenes Kapitel).

Mundpropaganda

Die einfachste und vielleicht in manchen Zusammenhängen auch wirksamste Form der Öffentlichkeitsarbeit ist immer noch die Mundpropaganda. Gerade im ländlichen Bereich, wo so vieles auf persönlicher Bekanntschaft und engen Beziehungen beruht, ist die Mundpropaganda *das* Instrument einer guten Verbreitung. Gerade viele ältere Menschen wollen direkt angesprochen werden, von Menschen, denen sie vertrauen. Nutzen Sie daher möglichst viele formelle und informelle Gelegenheiten, um auf Ihr Projekt aufmerksam zu machen. Lassen Sie sich aber nicht entmutigen, wenn nicht sofort Resonanz zu spüren ist. Manchmal braucht es ein wenig Anlaufzeit und mehrmalige Erwähnungen, um die Menschen zum Mitmachen zu bewegen. Vertrauen Sie darauf, dass Menschen, die am Projekt mit Begeisterung teilnehmen, darüber auch in ihrem Bekannten- und Freundeskreis erzählen.

Handzettel & Plakate

Gerade wenn es um eine kleinräumige Verbreitung geht, sind Handzettel oder kleine Plakate eine kostengünstige Möglichkeit, um auf ein Projekt aufmerksam zu machen. Fragen Sie in ortsansässigen Unternehmen (z.B. Gasthäusern, Apotheken), ob es möglich ist, Plakate aufzuhängen oder Zettel auszulegen. Nutzen Sie das Schwarze Brett im lokalen Supermarkt und die Schaukästen vor dem Gemeinde- oder Bezirksamt. Fragen Sie Ärzte und Ärztinnen, ob Sie im Wartezimmer Informationsmaterial auflegen dürfen, dort erreichen Sie Menschen aller Altersstufen, die ohnehin warten müssen und Zeit für die Lektüre haben. Vielleicht gibt es auch Veranstaltungen (z.B. Gesundheitsmesse, SeniorInnentag, Feste), wo Platz für Ihr Informationsmaterial ist. Bitten Sie außerdem gut vernetzte Personen, einige Flyer zu verteilen. Beim *Frauentreffen/Männerfrühstück* von *vitamin R* geht man genau so vor: Die Einladungen zu den Veranstaltungen werden



per Post oder E-Mail verschickt. Die Mitglieder der Arbeitskreise, das heißt die besonders aktiven Frauen und Männer, bekommen mehr Einladungen und verteilen diese in ihrer Nachbarschaft und ihrem Bekanntenkreis.

Frauentreffen/Männerfrühstück bei vitamin R

Einmal pro Monat findet in Radenthein das *Frauentreffen* bzw. das *Männerfrühstück* statt. Bei diesen Veranstaltungen stehen die Diskussion und der Austausch miteinander und mit Experten und Expertinnen über Frauen-/Männer- und Gesundheitsthemen im Vordergrund. Die Themen für diese Zusammenkünfte werden von zwei Arbeitskreisen selbstbestimmt erarbeitet. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entscheiden selbst, was für sie Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität bedeutet. *vitamin R* schafft den Rahmen und übernimmt die Organisation. Zu den Treffen werden Vortragende eingeladen, die zu den unterschiedlichsten Themen sprechen. Die Bandbreite ist groß und reicht von Demenz über die Frage der Großelternschaft bis hin zu gesellschaftspolitischen Themen, die die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bewegen. Mehr Informationen finden Sie unter www.vitamin-r.at.

Für das Projekt *sALTo* wurden farbenfrohe Postkarten gedruckt, die so attraktiv waren, dass sie gerne mitgenommen und verschickt wurden.

sALTo – Gut und selbstbestimmt älter werden im Stadtteil

Dieses Pilotprojekt wurde von 2006 bis 2008 in je einem Grätzel im 10. und im 22. Wiener Gemeindebezirk durchgeführt. Ziel dieses Projektes war es, Antworten auf folgende Frage zu finden: „Wie können Menschen möglichst lange selbstbestimmt, gesund und aktiv im heimatlichen Stadtteil leben?“ Im Projekt wurden Angebote entwickelt, die die Lebensqualität für alternde Menschen im Stadtteil erhöhen sollten. Dabei wurde speziell darauf geachtet, dass die Maßnahmen und Aktionen auch für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen (z.B. Migrantinnen und Migranten) ansprechend waren. Die Entwicklung der Angebote wurde aktiv von den Bewohnern und Bewohnerinnen mitgestaltet. Die daraus entstandenen Aktionen betrafen verschiedene Themen- und Lebensbereiche (z.B. Stadtteilbegehungen, Telefonkette, Pflanzaktionen, intergenerative Feste). Mehr Informationen dazu finden Sie im Internet unter www.saltowien.at.

Veranstaltungen

Vielleicht haben Sie ja im Rahmen Ihres Projekts selbst die Möglichkeit, Veranstaltungen zu organisieren. Veranstaltungen sind natürlich aufwändig in der Vorbereitung und der Durchführung, sie sind aber auch eine gute Möglichkeit, Menschen zu erreichen, die sonst vielleicht nie den Weg zu Ihrem Projekt gefunden hätten. Besonders niederschwellige Veranstaltungen (z.B. Sommerfest, Tag der offenen Tür) sind gute Möglichkeiten, viele Menschen zu erreichen – vor allem dann, wenn den Gästen etwas geboten wird (z.B. Musik). Viele Leute helfen auch gerne freiwillig bei Veranstaltungen aus, weil es sich um punktuelle, vom Aufwand her überschaubare Einsätze handelt. Außerdem bietet eine Veranstaltung auch eine gute Möglichkeit, die Finanzen eines Projektes aufzubessern (z.B. Spenden sammeln, Tombola). Sie unterstützen den Zusammenhalt der im Projekt Engagierten und sind außerdem ein gesellschaftlicher Anlass, über den in der Gemeinde- oder Bezirkszeitung berichtet werden kann. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, selbst eine Veranstaltung zu organisieren, erkundigen Sie sich, ob Sie bei anderen Veranstaltungen dabei sein und dort für Ihr Projekt Werbung machen dürfen.

Internet & E-Mail

Ältere Frauen und Männer nutzen zunehmend das Internet als Informationsquelle und Kommunikationsmittel. Die Nutzerzahlen bei den älteren Menschen (ab 55) sind in den letzten Jahren geradezu rasant angestiegen (mit starken geschlechtsspezifischen Unterschieden).¹⁵ Das heißt, das Internet sollte in der Öffentlichkeitsarbeit Ihres Projektes nicht vernachlässigt werden. Die Einrichtung einer eigenen Projekthomepage ist inzwischen recht simpel und kostengünstig zu realisieren. Noch einfacher und wirkungsvoller ist aber vielleicht eine Platzierung auf der Homepage Ihrer Gemeinde. Sie können auch soziale Netzwerke (z.B. Facebook) nutzen. Dort lassen sich leicht und schnell Neuigkeiten, Aufrufe, Bilder etc. online stellen – ganz ohne Kosten und mit geringem Aufwand. Außerdem können Interessierte weitere Informationen oder Kommentare posten – so kann auch ein inhaltlicher Austausch entstehen.

100 Gründe hinauszugehen

Das Wiener Projekt *100 Gründe* versteht sich als eine Plattform für aktive Menschen im besten Alter. Es werden „gute Gründe hinauszugehen“ gesammelt und bewertet. So soll eine umfangreiche Sammlung von lokalen Informationen entstehen. Es gibt keine bezahlte Redaktion. Jeder und jede kann mitmachen. Auch selbst initiierte Aktivitäten können eingetragen und so einer größeren Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Mehr Informationen und natürlich „Gründe hinauszugehen“ finden Sie auf <http://100gruende.at>.

¹⁵ Vgl. Statistik Austria (www.statistik.gv.at).

Nutzen Sie auch Mailinglisten für die Verbreitung von Neuigkeiten oder regelmäßigen Rundschreiben. Mailinglisten sind unkompliziert zu verwalten. Immer, wenn Sie einen interessanten Kontakt bekommen, fügen Sie diesen Ihrer Mailingliste an. Dadurch vergrößert sich stetig der Kreis jener Menschen, die Sie mit Ihren Informationen erreichen.

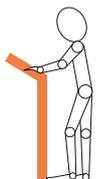
Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie via Internet und E-Mail zwar inzwischen viele, aber bei weitem nicht alle Senioren und Seniorinnen erreichen können.

**TIPP**

Das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz hat eine Broschüre mit dem Titel *Das Internet sicher nutzen. Informationen und Tipps für SeniorInnen* herausgegeben. Die Publikation kann über das Broschürenserservice auf www.bmask.gv.at bezogen werden.

Pressearbeit

Auch Pressearbeit kann für die Verbreitung Ihres Projektes und für das Ansprechen Ihrer Zielgruppen sehr sinnvoll sein. Die Presseunterlagen sollten übersichtlich, knapp und gut verständlich gehalten sein. Persönliche Kontakte zu lokalen Journalistinnen und Journalisten sind natürlich besonders hilfreich. Überhaupt sind Gemeinde- und Bezirkszeitungen ein ausgezeichnetes Mittel, um Ihr Projekt an den Mann und an die Frau zu bringen. Diese Medien sind immer wieder auf der Suche nach interessanten und lokal bzw. regional relevanten Themen und werden von vielen Menschen, vor allem auch von Senioren und Seniorinnen, sehr aufmerksam und gründlich gelesen. Achten Sie darauf, dass Sie auch immer Bildmaterial zu Ihren Aktivitäten (z.B. Veranstaltungen) anbieten können. Damit ziehen Sie die Aufmerksamkeit der Leser und Leserinnen auf Ihr Projekt und machen die Engagierten aner kennend für eine größere Öffentlichkeit sichtbar. Achten Sie bei Bildmaterial immer darauf, keine fremden Rechte (der UrheberInnen, der abgebildeten Personen etc.) zu verletzen.

**TIPP**

Auf <http://wegweiser-buergergesellschaft.de> finden Sie viele praktische Hinweise und Tipps zum Thema Öffentlichkeitsarbeit.

Andere Methoden

Bei der Verbreitung und Bewerbung Ihres Projektes sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Überlegen Sie sich gut, wen Sie wie ansprechen könnten, und seien Sie kreativ. Ein Beispiel: Die Engagierten der *Seniorenbörse Bregenz* (siehe Seite 30) haben, um vor allem auch Höheraltrige gut erreichen zu können, kleine Sketches über die *Seniorenbörse* entwickelt. Diese kurzweiligen szenischen Darbietungen werden bei SeniorInnentreffen und -veranstaltungen gezeigt, bringen die Leute zum Lachen und werben so sehr niederschwellig für die Angebote der *Seniorenbörse*.

ZUSAMMENFASSUNG

- Planen Sie die Öffentlichkeitsarbeit als integralen Bestandteil Ihres Projektes mit ein.
- Werden Sie nicht müde, von Ihrem Projekt zu erzählen. Informieren Sie Multiplikatoren und Multiplikatorinnen und gut vernetzte Personen.
- Nutzen Sie lokale Stellen und Netzwerke, um Informationsmaterial zu verbreiten.
- Schaffen Sie gesellige Anlässe oder nehmen Sie daran teil, um dort in einer guten Atmosphäre möglichst viele Menschen erreichen zu können.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten des Internets, um Ihre Zielgruppen zu erreichen.
- Betreiben Sie Medienarbeit, vor allem im lokalen und regionalen Bereich.
- Nutzen Sie die Macht der Bilder (z.B. im Internet, in der Gemeindezeitung), um das Projekt sichtbar zu machen.
- Sorgen Sie für eine kreative, freudvolle und kurzweilige Verbreitung Ihres Projektes.





Ressourcen

Im Zusammenhang mit Partizipation und Engagement wird oft mit Kostenreduktion argumentiert. Leistungen, die vormals von öffentlichen Stellen getragen wurden, sollen nun von privater Hand erbracht werden. Es mag stimmen, dass sich durch bürgerschaftliches Engagement Einsparungsmöglichkeiten ergeben, jedoch darf dies keinesfalls die Perspektive auf dieses Thema einengen. Vielmehr sollten Partizipation und Engagement vorrangig als Wege zu einem verbesserten sozialen Zusammenhalt in der Gemeinde gesehen werden. Freiwilligenprojekte sollten nicht öffentlich erbrachte Leistungen ersetzen, sondern diese vielmehr ergänzen – zum Wohle der Engagierten, die auf diesem Weg etwas zu ihrer Selbstverwirklichung, Gesundheit und Lebensqualität beitragen können, und zum Wohle der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die so Angebote in Anspruch nehmen können, die es sonst vielleicht gar nicht geben würde.

Für die Entwicklung einer partizipativen Gemeinde- und Bezirks- bzw. Stadtkultur und die Durchführung konkreter Projekte sollten jedenfalls Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Die folgende Liste der Bereiche, für die eine gewisse Ausstattung mit finanziellen Mitteln bzw. Sachmitteln notwendig ist, ist keineswegs vollständig, soll aber die Planbarkeit erleichtern.

Externe Begleitung

Es kann manchmal durchaus hilfreich sein, sich Unterstützung von außen zu holen. Gerade für Prozesse wie die partizipative Entwicklung eines Aktionsplanes in Ihrer Gemeinde oder in Ihrem Bezirk kann der Blick von außen und eine nicht unmittelbar involvierte Moderation sehr hilfreich sein. Dafür sollte ein gewisses Budget zur Verfügung stehen. Genauso verhält es sich, wenn Sie eine externe Evaluierung von Projekten oder Maßnahmen benötigen.

Aufwandsentschädigung

Bitte bedenken Sie, dass mit Engagement manchmal auch direkte Kosten verbunden sind (z.B. Telefon- oder Fahrtkosten). Das sollte keineswegs dazu führen, dass bestimmte Personengruppen (z.B. Bezieher und Bezieherinnen kleiner Pensionen) in ihren Teilhabemöglichkeiten beschnitten werden. Die Menschen schenken ihre Zeit, ihre Kompetenzen und ihre Begeisterung – sie sollten aber keine finanziellen Belastungen dadurch tragen müssen.

Versicherung

Freiwillig engagierte Frauen und Männer sollten sich darauf verlassen können, dass sie durch ihre Tätigkeit z.B. für einen Verein oder eine Initiative keine Risiken eingehen. Eine Unfall- und Haftpflichtversicherung kann gewisse Risiken abfedern.

Weiterbildung

Im Sinne des Empowerments sollten freiwillig Engagierte auch die Möglichkeit zur Weiterbildung haben. Das unterstützt sie bei ihrem Kompetenzaufbau und zeigt die Anerkennung ihrer Tätigkeit. Zudem fördert es die Qualität der gemeinsamen Arbeit. Die Bandbreite von Qualifizierungsmöglichkeiten ist enorm. Teilweise gibt es auch geförderte und daher kostengünstige bzw. kostenlose Angebote, wie etwa die Workshopreihe des *Unabhängigen LandesFreiwilligenzentrums* in Linz (www.ulf-ooe.at) oder spezielle Angebote zum aktiven und gesunden Altern (z.B. *ZukunftsmentorInnen*, *Senior-Guides* – siehe Seite 17).

Allgemeines Projektbudget

Manche Projekte benötigen Budgets für die Durchführung ihrer Aktivitäten. Auch wenn es sich nur um kleinere Summen handelt, müssen sie doch kalkuliert und eingeplant werden. Üblicherweise ist es kein Problem, wenn kleine Unkostenbeiträge (z.B. für Getränke) eingehoben werden, doch auch hier gilt: Niemand sollte dadurch ausgeschlossen werden!

TIPP



Vielleicht findet sich ja auch ein örtliches Unternehmen, das bessere Konditionen anbieten kann oder als Sponsor auftreten möchte.

Beim Projekt *Reifer Lebensgenuss* (siehe Seite 31) können Einzelpersonen oder Gruppen beim „Regionalen Projektpool“ um eine Förderung ansuchen. Dies dient nicht nur dazu, finanzielle Unterstützung für eine Maßnahme zu erhalten, sondern auch dazu, den Umgang mit Förderanträgen etc. zu erlernen.

Sachmittel

Für viele Projekte sind vor allem Sachmittel und Infrastruktur wichtig. Ein Treffpunkt ohne Konsumationszwang und mit entsprechender Ausstattung ist für die meisten Projekte beinahe unerlässlich. Der Gemeinde kommt hier eine wichtige Rolle zu: Durch die Öffnung gemeindeeigener Lokalitäten für Projekte und Initiativen finden diese einen Stützpunkt, und Ortszentren werden so (wieder-)belebt. Projekte und Initiativen sollten auch die Möglichkeit haben, notwendige Infrastruktur (z.B. Kopiergerät im Gemeindeamt, Computer) zu nutzen. Kooperationen zwischen verschiedenen Vereinen, Projekten und Initiativen kommen allen zugute.

Anerkennung & Bonussysteme

Wie an anderer Stelle bereits erläutert, spielt Anerkennung im Bereich des freiwilligen Engagements eine zentrale Rolle. Auch dafür sollten Mittel reserviert werden. Auch wenn Sie vielleicht kein elaboriertes Bonussystem (siehe Seite 18, 19) entwickeln möchten: Engagierte freuen sich auch über andere Formen der Anerkennung, z.B. Eintrittskarten für das örtliche Freibad oder ein städtisches Museum oder einen Ausflug.

ZUSAMMENFASSUNG

- Auch Freiwilligenprojekte brauchen eine gewisse finanzielle Unterstützung.
- Für die Entwicklungsarbeit kann eine externe Begleitung hilfreich sein.
- Ermöglichen Sie durch Aufwandsentschädigungen auch sozial Schwächeren das Engagement.
- Lassen Sie die Engagierten nicht mit den Risiken allein (Versicherung).
- Unterstützen Sie Kompetenzgewinn durch Weiterbildung.
- Niemand sollte sich aus finanziellen Gründen von einer Teilnahme an Aktivitäten ausgeschlossen fühlen.
- Initiativen brauchen Raum und Infrastruktur.
- Sagen Sie „Danke“!



Projektabschluss, Evaluation & Nachhaltigkeit

Viele Projekte oder Initiativen haben kein definiertes Ende, sondern gehen – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit – in den „Regelbetrieb“ über. Manche Projekte jedoch werden beendet – aus unterschiedlichen Gründen. Am häufigsten ist es so, dass die Projektlaufzeit von vornherein begrenzt und somit eine Weiterführung des Projektes gar nicht geplant war. Manchmal kann keine weitere Finanzierung für ein Projekt gefunden werden. Es kann aber auch sein, dass ein Projekt eine Zeit lang erfolgreich umgesetzt wurde, dann aber aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen beendet werden muss. Manchmal wird zwar ein Projekt beendet, doch seine Teilprojekte laufen danach weiter. Ein Beispiel dafür sind die *MuseumsAGEntur* oder der *SeniorInnentreffpunkt Hauptbücherei*. Die *MuseumsAGEntur* und der *SeniorInnentreffpunkt* wurden als Initiativen innerhalb des groß angelegten Projektes *Plan 60* ins Leben gerufen. *Plan 60* wurde wie geplant beendet, die beiden Initiativen laufen seit Jahren erfolgreich weiter. Hier war *Plan 60* der Impulsgeber.

Plan 60 – Gesundheitsförderung für Ältere im urbanen Setting

Das Modellprojekt *Plan 60* wurde von 2002 bis 2005 in Wien durchgeführt. Ziel dieses Projektes war es, das soziale Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen ab 60 Jahren zu erhöhen. Sinnstiftende Tätigkeiten, aktive Teilhabe am gesellschaftspolitischen Leben und verstärkte soziale Kontakte sollten zur Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer im städtischen Bereich beitragen. Ein wichtiger Teil dieses Projektes waren Kurse, die bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Prozesse der Selbstbestimmung über die eigenen Lebens- und Gesundheitsbelange in Gang setzen sollten. In den Kursen schlossen sich jeweils mehrere Personen zu Initiativgruppen zusammen, die Projekte erarbeiteten. *Plan 60* fungierte also als „Gründerservice“ für mehrere Initiativen.

Die **MuseumsAGEntur** vermittelt interessierte ältere Ehrenamtliche an Wiener Museen und Archive. Die Ehrenamtlichen übernehmen dort verschiedenste Aufgaben, wie etwa Bibliotheksarbeiten, Erstellung von Objektblättern oder Pressespiegeln, Aushilfe beim Besucherservice und vieles mehr. Mehr Informationen dazu finden Sie auch in der Broschüre *Engagiert gesund bleiben. Seniorinnen und Senioren im Porträt*.

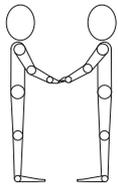
Einmal pro Woche stehen drei ehrenamtliche MitarbeiterInnen beim **SeniorInnentreffpunkt Hauptbücherei** zur Verfügung. Sie helfen älteren Besuchern und Besucherinnen der Bibliothek bei der Mediensuche, bei der Orientierung im Haus und bieten Bibliotheksführungen an. Mehr Informationen finden Sie unter www.buechereien.wien.at (*Hauptbücherei > Services*).

Unabhängig davon, warum ein Projekt beendet wird: Auch dem Projektabschluss und den damit verbundenen Fragen sollte/muss ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Projektabschluss & Evaluation

Der Abschluss ist ein zentrales Element eines Projektes. Für gewöhnlich verdichtet sich am Ende das Projekt noch einmal maßgeblich. Vor allem, wenn für das Projekt Förderungen bezogen wurden, ist die Projektabschlussphase ein wichtiger Teil des Projektes und sollte entsprechend frühzeitig geplant und vorbereitet werden, denn Abrechnungen und Berichtswesen sind erfahrungsgemäß relativ zeitaufwändig.

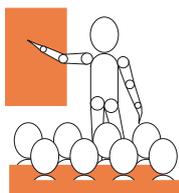
TIPP



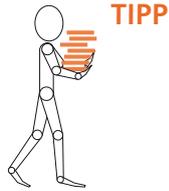
Erkundigen Sie sich gleich zu Projektbeginn, welche Richtlinien für Abrechnungen und die Berichtslegung von Ihrer Förderstelle vorgesehen sind. So können Sie schon während der gesamten Laufzeit des Projektes für die entsprechende Dokumentation sorgen. Im Nachhinein ist es oft sehr schwierig, einzelne Maßnahmen oder Projektschritte zu rekonstruieren.

Nutzen Sie die Projektabschlussphase auch dazu, mit allen Projektbeteiligten, allen voran den freiwillig Engagierten, das Projekt Revue passieren zu lassen – auch wenn in Ihrem Projekt nicht unbedingt eine Evaluation vorgesehen ist. Jedes Projekt bietet die Möglichkeit des Lernens und der Weiterentwicklung. Gerade aus dem Umgang mit Hindernissen und Problemen lässt sich viel ableiten und für zukünftige Projekte lernen. Beziehen Sie die Freiwilligen aktiv in diesen Nachdenk- und Diskussionsprozess ein. Sie konnten im Laufe des Projektes viele Erfahrungen sammeln, etwaige Bedarfslagen ausloten und haben wahrscheinlich interessante Ideen für neue Projekte, die sich gemeinsam umsetzen lassen.

TIPP



Veranstalten Sie einen Workshop mit allen freiwillig Beteiligten, in dem jeder und jede zu Wort kommen kann. Spielerische und interaktive Methoden können es allen Beteiligten erleichtern, offen ihre Meinung zu sagen.

**TIPP**

Sollten Sie mehr zum Thema Selbstevaluation wissen wollen, interessiert Sie vielleicht das Handbuch, das im Projekt *sealll – Self evaluation in adult life long learning* entwickelt wurde. Das Handbuch ist in mehreren Sprachen, darunter auch Deutsch, auf www.sealll.eu/docs.php als Download verfügbar.

Sie können natürlich auch die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Ihres Angebotes oder Projektes befragen und deren Sichtweise erheben. Im Projekt *Senior-Guides* in Graz (siehe Seite 17) lag es in der Verantwortung der Senior-Guides, das heißt der älteren Freiwilligen selbst, die Inhalte der Evaluation zu bestimmen.

**TIPP**

Im *Senior-Guides-Curriculum* finden Sie eine Vorlage für einen Fragebogen, der im Projekt entwickelt wurde und die Zufriedenheit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit den von den Senior-Guides durchgeführten Informationstouren ermittelt. Das Curriculum können Sie von der Projekt-Homepage www.senior-guides.eu herunterladen.

Haben Sie nicht die Ressourcen für eine Fremdevaluation, hätten Sie aber trotzdem gerne einen professionellen Blick auf Ihr Projekt, können Sie – am besten möglichst zu Beginn Ihres Projektes – Kontakt mit einem universitären Institut oder einer Fachhochschule aufnehmen und nachfragen, ob Interesse besteht, eine Evaluation durchzuführen. Vielleicht wird Ihr Projekt so zum Thema in einer Lehrveranstaltung und zieht weitere Kreise als ursprünglich geplant.

Die Evaluation eines Projektes oder einer Maßnahme ist nicht nur für die Durchführenden interessant und aufschlussreich. Die Ergebnisse können auch dafür verwendet werden, um damit an die Öffentlichkeit zu gehen oder Finanzierungsquellen für eine Fortführung des Projektes aufzutun.

**TIPP**

Feiern Sie den Projektabschluss! Das Ende eines Projekts ist ein guter Moment, um den Engagierten noch einmal Anerkennung für ihr Engagement zu zollen und den Zusammenhalt zwischen ihnen zu stärken. Vielleicht ergeben sich daraus ja neue Ideen und Projekte.

Nachhaltigkeit

Streben Sie ein nachhaltiges Projekt an, müssen Sie dies von Beginn an mitdenken. Dieses Mitdenken bedeutet, dass im Zuge der Projektarbeit Strukturen entwickelt werden, die über die Projektdauer hinaus weiterbestehen. Um ein Projekt in den „Regelbetrieb“ übergehen zu lassen, muss den im Projekt freiwillig Engagierten von Anfang an großes Vertrauen entgegengebracht und autonomes Handeln ermöglicht werden. Nur wenn sie sich für das Projekt zuständig und verantwortlich fühlen und dabei eigenständig den eigenen Interessen folgen können, werden sie das Projekt weiterführen. Es ist auch wichtig, die Netzwerke der Engagierten untereinander zu stärken. Das sichert ihre Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit. Im Projekt *MiA – Mit Angehörigen* in Salzburg etwa ist eine Freiwillige/ein Freiwilliger dafür verantwortlich, weitere Gruppentreffen in regelmäßigen Abständen zu organisieren und als Ansprechperson in der Gemeinde aufzutreten.

MiA – Mit Angehörigen und NaMaR – Netzwerk für alte Menschen im alpenländischen Raum

Das Pilotprojekt *MiA – Mit Angehörigen* wurde von der Caritas Salzburg durchgeführt. In diesem Freiwilligenprojekt wurden Interessierte in sechs Flachgauer Gemeinden zu sogenannten „*MiA*-Begleitern und -Begleiterinnen“ ausgebildet. Diese Begleiter und Begleiterinnen sollen pflegende Angehörige in ihrer täglichen Arbeit unterstützen. Die Ehrenamtlichen stehen für Gespräche über persönliche Fragen, Probleme und Zweifel zur Verfügung und können so die Pflegeperson entlasten. Im derzeit laufenden EU-Projekt *NaMaR* werden die *MiA*-Kurse auf das gesamte Bundesland ausgedehnt. Mehr Informationen zu diesem Projekt erhalten Sie bei der Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas Salzburg. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.caritas-salzburg.at.

ZUSAMMENFASSUNG

- Sehen Sie das Ende eines Projektes als integralen Bestandteil.
- Bereiten Sie sich frühzeitig auf die Abschlussphase eines Projektes vor.
- Gestalten Sie die Evaluation des Projektes partizipativ. Beziehen Sie alle wichtigen Personengruppen mit ein.
- Feiern Sie den Projektabschluss und vermitteln Sie Anerkennung.
- Denken Sie Nachhaltigkeit frühzeitig mit.
- Stärken Sie die Autonomie und Handlungsfähigkeit der Engagierten in der Gruppe.

Ältere Menschen als Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Projekten

Selbst wenn perfekte Rahmenbedingungen für das Engagement älterer Menschen vorhanden sind: Nicht alle älteren Frauen und Männer möchten oder können sich selbst freiwillig engagieren. Vor allem höheraltrige Menschen bevorzugen es oft, einfach nur an Angeboten teilzunehmen, in geselligen Runden dabei zu sein oder gemeinsam mit anderen Menschen gesundheitsfördernden Aktivitäten nachzugehen. Und auch das ist ein wichtiger Faktor für die Lebenszufriedenheit und die Lebensqualität älterer Frauen und Männer. Viele Menschen wechseln auch die Rollen: Sie organisieren Aktivitäten und engagieren sich in Projekten; bei anderen Angeboten verstehen sie sich eher als Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Um Aktivitäten oder Projekte *für* ältere Menschen interessant und attraktiv zu machen, können Ihnen die folgenden Tipps vielleicht helfen:

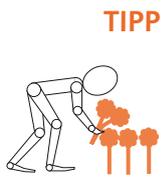
Gerade in der ersten Phase eines Projektes ist es wichtig, einen langen Atem zu haben und sich von vermeintlichen Rückschlägen nicht verunsichern zu lassen. Die Erfahrung aus vielen Projekten zeigt, dass es gerade am Anfang einiges an **Geduld und Überzeugungsarbeit** braucht, um die Menschen zu informieren, sie zu begeistern und zur Teilhabe zu bewegen. Eine persönliche Ansprache und ein vertrauensvolles Verhältnis erleichtern den Zugang zu den Menschen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Angebot **für möglichst viele Menschen offen** ist. So kann eine eindeutige parteipolitische Zuordnung Ihres Angebotes etwa dazu führen, dass sich manche Frauen und Männer nicht davon angesprochen fühlen.

Gewinnen Sie **Schlüsselpersonen** als Multiplikatoren und Multiplikatorinnen für Ihr Projekt, das heißt jene Personen in einer Gemeinde oder in einem Bezirk, die gut vernetzt sind, die das Vertrauen Ihrer Zielgruppe genießen und durchaus auch Vorbild für andere Menschen sind. Bei der Arbeit mit älteren Menschen ist das Vertrauen sehr wichtig. Bereits engagierte ältere Frauen und Männer sind hier die richtigen Ansprechpersonen.

Sehr wichtig ist auch die **Planbarkeit** von Aktivitäten. Angebote sollten nicht kurzfristig angekündigt werden, sondern ausreichende Vorlaufzeit haben. So können ältere Frauen und Männer diese Aktivitäten besser in ihren Alltag einfügen. Ein überschaubarer Zeitrahmen für Aktivitäten ermöglicht es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen, diese mit anderen Vorhaben und Verpflichtungen zu vereinbaren.

Die **Regelmäßigkeit** einer Aktivität gehört zur guten Planbarkeit. Der gleiche Tag (z.B. jeder erste Samstag im Monat) und die gleiche Uhrzeit erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Teilnahme.

**TIPP**

Bitte beachten Sie auch saisonale Besonderheiten: In den Wintermonaten wird es früher dunkel, in den Sommermonaten ist es um die Mittagszeit am heißesten. Besonders höheraltrige Menschen vermeiden es oft, zu diesen Zeiten das Haus zu verlassen.

Das Angebot sollte **niederschwellig** sein, mit einer gut verständlichen und klaren Vorankündigung, damit alle wissen, was sie erwartet, und die Information auch gut per Mundpropaganda weitergegeben werden kann.

Achten Sie darauf, dass das Angebot **keine Anmeldung** erfordert. Auch das gehört zu einem unkomplizierten Zugang. Ältere Frauen und Männer schätzen es, wenn sie keine (zusätzlichen) Verbindlichkeiten eingehen müssen, vor allem, wenn sie überhaupt noch nicht wissen, was sie erwartet. Die Devise könnte lauten: „Wer kommt, ist herzlich willkommen, und wenn jemand wiederkommt, freuen wir uns.“ Gelingt die Aktivierung, dann sind ältere Männer und Frauen sehr verlässliche Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Um auch Menschen mit kleinen Pensionen und geringem Einkommen die Teilnahme zu ermöglichen, sollte das Angebot **nichts oder nur wenig kosten**.

Denken und handeln Sie **partizipativ** und gestalten Sie das Angebot nach den Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen der Zielgruppe. Das Programm des monatlichen *Frauentreffens* bzw. *Männerfrühstücks*, die von *vitamin R* in Radenthein organisiert werden (siehe Seite 34), gründet sich auf den Interessen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Es gibt zwei moderierte Arbeitskreise, in denen eine Kerngruppe der beteiligten Frauen bzw. Männer die Themen für das Veranstaltungsprogramm erarbeitet.

Beim Veranstaltungsort ist es wichtig, darauf zu achten, dass dieser für Ihre Zielgruppe gut geeignet ist. Vor allem wenn Menschen mit Mobilitätseinschränkungen an Ihrem Angebot teilnehmen wollen, sind zwei Fragen zur Auswahl des Ortes ganz wichtig:

Ist der Ort **gut und unkompliziert zu erreichen**?

Der Veranstaltungsort sollte nicht abgelegen sein, sondern sich in der unmittelbaren Wohngegend der Zielgruppe befinden. Wollen Sie die Aktivität in einer Stadt durchführen, achten Sie darauf, dass die Leute den Veranstaltungsort unkompliziert mit **einem** öffentlichen Verkehrsmittel oder auch problemlos zu Fuß erreichen können. Findet die Veranstaltung in einer kleineren Gemeinde ohne öffentliche Verkehrsmittel statt, achten Sie auch hier darauf, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Veranstaltung zu Fuß erreichen können. Vielleicht lässt sich eine Fahrgemeinschaft organisieren, um auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Teilnahme zu ermöglichen.

Ist der Ort barrierefrei?

Bei der Auswahl eines Veranstaltungsortes sollten Sie darauf achten, dass der Eingang eine Rampe hat, dass ein Lift vorhanden ist und die Toiletten barrierefrei zugänglich sind. Auch die Akustik eines Raumes kann vor allem für Menschen mit Hörbeeinträchtigung die Teilhabe erleichtern oder erschweren.



Wenn Sie mehr zum Thema Barrierefreiheit von Veranstaltungen lesen möchten, könnte Sie der umfangreiche Leitfaden *Events für Alle. Qualitätsstufen für barrierefreie Veranstaltungen* (Downloadmöglichkeit auf www.thueringen.de) interessieren.

Die Broschüre *Barriere:frei! Handbuch für barrierefreies Wohnen* enthält viele Tipps zu einer barrierefreien baulichen Umgebung. Auf <https://broschuerenservice.bmask.gv.at> kann die Broschüre heruntergeladen oder bestellt werden.

Kontinuität spielt ebenso eine wichtige Rolle. Hat sich eine Vorgangsweise bewährt, ist es sinnvoll, diese beizubehalten, anstatt immer wieder neue Elemente einführen zu wollen. Beim Projekt *Seelernetz* (siehe Seite 25) funktionierte es zum Beispiel gut, die gemeinsamen Aktivitäten mit einer moderierten Diskussionsrunde zu beginnen und mit einem kleinen Buffet zu beenden. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen wussten immer, was sie erwartete, und konnten sich darauf einstellen.

Besonders auf den **geselligen Teil** bei Kaffee und Kuchen oder kleinen Snacks sollte viel Wert gelegt werden.

Bei den **Methoden**, die Sie in Ihrer Aktivität verwenden, sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ältere Frauen und Männer sind sehr offen für neue Formen. Man sollte sie nur darauf vorbereiten und die Sprache so wählen, dass sie für alle annehmbar ist.

Denken Sie **intergenerativ**! Viele ältere Frauen und Männer sind an einem Dialog mit jüngeren Menschen besonders interessiert. Es gibt inzwischen eine Reihe von gelungenen Projekten, die sich dem sozialen Zusammenhalt über die Generationen hinweg widmen. So bringen Sie Menschen zusammen und verbessern das Verständnis und den Wissens- und Kompetenztransfer zwischen Alt und Jung.

Generationendorf Elixhausen

Mit der Gemeindeentwicklung Salzburg wurde von 2003 bis 2005 das Projekt *Generationendorf* in der Gemeinde Elixhausen umgesetzt. Im Mittelpunkt dieses Projektes stand das Zusammenleben unterschiedlicher Generationen in einer Region und die dadurch entstehenden Konflikte und Schwierigkeiten. Das Projekt richtete sich an alle Bewohner und Bewohnerinnen der Gemeinde. In unterschiedlichen Projekten wurden innovative Lösungen entwickelt, die den Wissensaustausch zwischen den Bewohnern und Bewohnerinnen fördern sollten. Die gemeinsame Gestaltung eines großen Adventkalenders in Elixhausen, das Einführen eines Bonussystems für soziales, freiwilliges Engagement (siehe Seite 19), die Organisation eines Sportfestes, das Erzählcafé zur Begegnung der Generationen sind nur einige Beispiele für gelungene Projekte. Manche Teilprojekte sind inzwischen abgeschlossen, andere werden weitergeführt bzw. inzwischen auch neu begonnen. Mehr Informationen finden Sie unter www.elixhausen.at/gedorf.htm. Vielleicht interessiert Sie auch die Projekt-schiene *Altern in guter Gesellschaft* der Gemeindeentwicklung Salzburg. Mehr Informationen finden Sie unter www.gemeindeentwicklung.at.

Nehmen Sie die **Kompetenzen und Fähigkeiten** der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ganz bewusst wahr und appellieren Sie an diese, um die Menschen für eine Aktivität zu gewinnen. Ältere Menschen, vor allem wenn sie schon länger aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind oder einer bildungsferneren Schicht angehören, betrachten ihre eigenen Kompetenzen oft nicht als wertvolle Ressourcen. Mit einem freudvollen und positiven Zugang steigern Sie die Offenheit, das Vertrauen und das Selbstbewusstsein der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Seien Sie geduldig, planen Sie genügend Zeit für Ihr Vorhaben ein und vermitteln Sie Spaß und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen, dann steht dem Projekterfolg nichts mehr im Weg!

ZUSAMMENFASSUNG

- Gewinnen Sie für Ihre Aktivität Schlüsselpersonen.
- Gestalten Sie die Aktivitäten regelmäßig, planbar, niederschwellig und kostengünstig.
- Achten Sie darauf, dass Sie niemanden ausschließen.
- Verzichten Sie auf Registrierungs- und Anmeldeverfahren.
- Wählen Sie einen Veranstaltungsort aus, der leicht zu erreichen und barrierefrei ist.
- Bewährte Strukturen sollten beibehalten werden.
- Geben Sie der Geselligkeit und dem leiblichen Wohl (Kaffeejause, Buffet) Raum.
- Erklären Sie Sachverhalte in einer gut verständlichen Sprache.
- Achten Sie auf die Kompetenzen und Fähigkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und binden Sie diese Kompetenzen aktiv in das Projekt ein. Stärken Sie das Selbstbewusstsein der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und wirken Sie ermutigend.
- Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nicht entmutigt, wenn sich nicht sofort rege Teilnahme einstellt.
- Zeigen Sie Ihre Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Frauen und Männern.





Schlusswort

Auf den vorangegangenen Seiten haben Sie hoffentlich einen Eindruck davon bekommen, welche Bedeutung der sozialen Teilhabe und dem Engagement älterer Frauen und Männer zukommt, welche gesundheitsfördernden Wirkungen davon ausgehen und wie unsere Gemeinden und Städte davon profitieren können, wenn ältere Frauen und Männer ihre Zeit, ihr Erfahrungswissen und ihre Kompetenzen für das Allgemeinwohl einsetzen. Wir hoffen, die Lektüre konnte Sie dazu anregen, sich für Teilhabeprojekte von und mit älteren Menschen stark zu machen und derartige Aktivitäten in Ihrem Wirkungskreis – sei dieser eine kleine Gemeinde oder ein städtischer Bezirk – zu planen und umzusetzen. Wir hoffen auch, dass unsere Hinweise und Tipps – gesammelt in der Auseinandersetzung mit vielen laufenden und abgeschlossenen Projekten – hilfreich für Sie sind, um Ihr Projekt erfolgreich durchzuführen.

Natürlich unterscheiden sich die Strukturen in einer kleinen Landgemeinde maßgeblich von den Rahmenbedingungen in einem Grazer oder Wiener Bezirk. Auch die Bedarfslagen, Zielgruppen und Kooperationen können im städtischen Raum ganz andere sein als im ländlichen. Da dieses Handbuch möglichst viele Interessierte erreichen möchte, konnten wir nur allgemeine Hinweise geben. Das Projekt muss sich letztlich gut in das jeweilige Setting einfügen, also in den alltäglichen Lebensraum, den Ort, wo Gesundheit von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt wird. Das zentrale Element sind hierbei die Bedürfnisse der Engagierten und der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Sie sind die aktiv Handelnden, die sich kompetent für ihre eigenen Interessen einsetzen sollen. Die Möglichkeiten dafür haben alle Menschen – manches Mal braucht es nur ein wenig Unterstützung bei der Hebung dieses Schatzes an Wissen und Fähigkeiten. Geben Sie diese Unterstützung. Denn so fördern Sie letztlich die Eigenständigkeit und Autonomie der Handelnden und machen Ihr Projekt zu einem Erfolg – auch über das Projektende hinaus. Nutzen Sie also ganz bewusst das dynamische Gleichgewicht aus Unterstützung und Freiraum.

Wir wünschen Ihnen jedenfalls viel Freude mit dieser spannenden Entwicklungsarbeit und natürlich viel Erfolg mit Ihren zukünftigen Projekten!

*Auf www.engagiert-gesund-bleiben.at finden Sie dieses Handbuch und die Broschüre **Engagiert gesund bleiben • Seniorinnen und Senioren im Porträt** auch als Download, außerdem weitere Informationen zum Thema soziale Teilhabe und Engagement älterer Menschen.*





Serviceteil 



Zum Schmökern & Kontakt Aufnehmen: Links

Organisationen

AGYL – Alt und Glücklich in Ybbsitz
Leben
www.agyl.at

Akademiegruppe Altern in Deutschland
www.altern-in-deutschland.de

Büro für Zukunftsfragen
www.vorarlberg.at/zukunft

Dorfservice
www.dorfservice.at

Ehrenamtsbörse Wien
www.ehrenamtsboerse.at

Fonds Gesundes Österreich
www.fgoe.org

Forschungsinstitut Geragogik
www.fogera.de

Freiwilligenzentrum Salzburg
www.freiwilligenzentrum-salzburg.at

Freiwilligen Zentrum Tirol
www.freiwillige-tirol.at

Gemeindeentwicklung Salzburg
www.gemeindeentwicklung.at

Häuser zum Leben – Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser
www.kwp.at

Niederösterreichische
Dorf- und Stadterneuerung
www.dorf-stadterneuerung.at

Plansinn
www.plansinn.at

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in
der Wiener Gesundheitsförderung
www.sus-wien.at

SeniorInnenbüro der Stadt Wien
www.senior-in-wien.at

Styria vitalis
www.styriavitalis.at

Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum
www.ulf-ooe.at

vitamin R
www.vitamin-r.at

VOL Freiwillig/Freiwilligenbörse
<http://freiwilligenboerse-vol-at.hosting.vol.at>

Wiener Gesundheitsförderung
www.wig.or.at



Projekte & Netzwerke

Anders altern in Radenthein – Gesundheitsförderung im Alter
www.fgoe.org (Projektdatenbank)

Engagiert gesund bleiben! – Die Kampagne
www.engagiert-gesund-bleiben.at

Generationendörfer & Altern in guter Gesellschaft
www.gemeindeentwicklung.at (Projekte)

Isolation to Inclusion
www.i2i-project.net

Lebensspuren – Begegnungsraum Bibliothek
www.lebensspuren.net

Lebenswerte Lebenswelten für ältere Menschen
<http://lebenswelten.meduni-graz.at>

Lernende Regionen in Österreich
www.lernende-regionen.at

Netzwerk Senior European Volunteers Exchange Network
www.seven-network.eu

Park(t)raum – Für ein gutes Miteinander
www.wien.gv.at/stadtentwicklung/studien/b008006.html

Plan 60
www.fgoe.org/projektfoerderung/modellprojekte/aeltere-menschen-in-der-stadt

Reifer Lebensgenuss
www.reifer-lebensgenuss.at

respect – we are one
www.we-respect.at

sALTo – Gut und selbstbestimmt älter werden im Stadtteil
www.saltowien.at

Seelernetz – SeniorInnen in Europa Lernen in Netzwerken
www.seelernetz.eu

Seniorenbörse Bregenz
www.seniorenboerse-bregenz.at

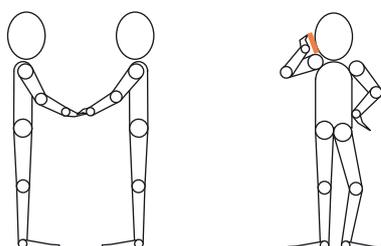
Senior-Guides
www.senior-guides.eu

Silberfäden – Seniorentheatergruppe
www.silberfaeden.at

SINN – Senioren In Neuen Netzwerken
www.senioren-ahlen.de

SLIC – Nachhaltiges Lernen im Gemeinwesen
www.slic-project.eu

ZukunftsmentorInnen – Für eine neue Kultur des Alter(n)s
www.zukunftsmentorinnen.at



Internetportale

Erwachsenenbildung – Das Portal für Lehren und Lernen Erwachsener
www.erwachsenenbildung.at

FGÖ-Portal „Gesundes Leben – Älter werden, aktiv bleiben“
www.gesundesleben.at/aelter-werden

„Freiwillig für Wien“ – Eine Initiative der Stadt Wien
www.senior-in-wien.at

Freiwilligenweb – Österreichs Portal für freiwilliges Engagement
www.freiwilligenweb.at

Interessengemeinschaft Freiwilligenzentren Österreich
www.freiwilligenzentrum.at

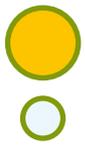
Das Österreichische Nachhaltigkeitsportal
www.nachhaltigkeit.at

Soziales & Generationen Projektdatenbank
<http://sozialprojekte.noelak.at>

Stiftung Mitarbeit
www.mitarbeit.de

Wegweiser Bürgergesellschaft
www.wegweiser-buergergesellschaft.de





Zum Weiterlesen: Literaturtipps

Abteilung Soziales des Landes Oberösterreich (u.a.) (Hg.):
Leitfaden. Freiwilligenarbeit in öö. Alten- und Pflegeheimen, Linz 2011.

Amann, Anton/Ehgartner, Günther/Felder, David:
Sozialprodukt des Alters. Über Produktivitätswahn, Alter und Lebensqualität,
Wien/Köln/Weimar 2010.

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Büro für Zukunftsfragen (Hg.):
Handbuch Bürgerbeteiligung für Land und Gemeinden, Bregenz 2010.

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Büro für Zukunftsfragen/Fachhochschule Vorarlberg (Hg.):
**Endbericht zur Studie „Bürgerschaftliches Engagement und Sozialkapital in Vorarlberg 2010 –
Soziales Monitoring für Sozialkapital und Engagement“,** Bregenz 2010.

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Büro für Zukunftsfragen (Hg.):
Vereinshandbuch für Vorarlberg, Bregenz 2008.

Bukov, A. (u.a.):
Social participation in very old age. Cross-sectional and longitudinal findings from BASE,
Journal of Gerontology, 2002, 57B, S. 510–517.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hg.):
Projekte initiieren. Leitfaden für Senioren und Seniorinnen, die sich selbstbestimmt engagieren
möchten (in Druck).

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hg.):
Freiwilliges Engagement in Österreich. 1. Freiwilligenbericht, Wien 2009.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Hg.):
Das Internet sicher nutzen. Informationen und Tipps für SeniorInnen, Wien 2009.

Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz (Hg.):
Aktiv altern. Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln, Wien 2002.

Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz (Hg.):
Bericht zur Lebenssituation älterer Menschen, Wien 2000.



Egger, Regina (u.a.):

Das SAGE Kompendium, Graz 2008.

Erlinghagen, Marcel/Hank, Karsten (Hg.):

Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften.

Theoretische Perspektiven und empirische Befunde, Wiesbaden 2008.

Forschungsinstitut des Wiener Roten Kreuzes (Hg.):

Anleitung zum (Un-)Ruhestand.

Ein Handbuch zur Planung und Umsetzung eines Gesundheitsförderungsprogramms für ältere Menschen. Ein Ergebnis des Modellprojektes Plan 60, Wien 2005.

Grymer, Herbert (u.a.):

Altengerechte Stadt. Das Handbuch, Münster 2005.

Hao, Yang:

Productive Activities and Psychological Well-Being Among Older Adults,

Journal of Gerontology: Social Sciences 63B/1, 2008, S. 64–72.

Hessische Landesregierung:

Handbuch Freiwilligentag. Argumente, Erfahrungen, Tipps für die Praxis, Wiesbaden 2006.

Institut für empirische Sozialforschung IFES:

Lebensqualität im Alter. Befragung von Personen ab 60 Jahren. Studienbericht, Wien 2010.

Karl, Fred (u.a.):

Perspektiven einer neuen Engagementkultur.

Praxisbuch zur kooperativen Entwicklung von Projekten, Wiesbaden 2008.

Köck, Maria/Kienzl-Plochberger, Karin/Wolf, Margit:

Park(T)Raum. Für ein gutes Miteinander.

Handbuch zum Modellprojekt für generationenübergreifende Zusammenarbeit in öffentlichen Räumen. Werkstattberichte der Stadtentwicklung Wien 87, Wien 2008.

Kolland, Franz/Ahmadi, Pegah:

Bildung und aktives Altern. Bewegung im Ruhestand, Bielefeld 2010.

Kolland, Franz:

Bildungschancen für ältere Menschen. Ansprüche an ein gelungenes Leben, Wien 2005.

KulturKontakt Austria (Hg.):

Kultur auf Rädern. Kulturvermittlung mit SeniorInnen, Wien 2007.

Meyer, Michael (u.a.):

Freiwilligenarbeit im Alter. Entwicklungstendenzen aus Sicht der Praxis.

In: Hanappi-Egger, Edeltraud/Schnedlitz, Peter (Hg.): Ageing Society. Altern in der Stadt. Aktuelle Trends und ihre Bedeutung für die strategische Stadtentwicklung, Wien 2009, S. 439–482.

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung

(www.fgoe.org/hidden/downloads/Ottawa_Charta.pdf)

Otto, Ulrich (Hg.):

Partizipation und Inklusion im Alter. Aktuelle Herausforderungen, Jena 2005.

querraum. kultur- und sozialforschung (Hg.):

Senior-Guides-Curriculum. Informelles Lernen im Alter, Wien 2011.

Schroeter, Klaus R./Zängl, Peter (Hg.):

Altern und Bürgerschaftliches Engagement. Aspekte der Vergemeinschaftung und Vergesellschaftung in der Lebensphase Alter, Wiesbaden 2006.

Sirven, Nicolas/Debrand, Thierry:

Promoting Social Participation for Healthy Ageing. An International Comparison of Europeans Aged Fifty and Over. IRDES Working Paper No. 7, Paris 2008.

Stadt Wien (Hg.):

sALTo – Gut und selbstbestimmt älter werden im Stadtteil.

Impulse für Politik, Verwaltung und Institutionen, Wien 2008.

Tang, Fengyan:

Late-Life Volunteering and Trajectories of Physical Health.

In: Journal of Applied Gerontology 28/4, 2009, S. 524–533.

Volkshilfe Österreich/Pensionistenverband Österreichs (Hg.):

Seniorenfreundliche Gemeinde. Ein Handbuch mit Good-Practice-Beispielen, Wien (mehrere Jahrgänge).

Wahrendorf, Morten/Siegrist, Johannes:

Soziale Produktivität und Wohlbefinden im höheren Lebensalter,

in: Erlinghagen, Hank (Hg.): Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften. Theoretische Perspektiven und empirische Befunde, Wiesbaden 2008, S. 51–74.

Windsor, Timothy D. (u.a.):

Volunteering and Psychological Well-Being Among Young-Old Adults.

How Much is Too Much?, The Gerontologist 48/1, 2008, S. 59–70.





Danksagung

Wir möchten folgenden Personen für ihre Zeit, Unterstützung und Gesprächsbereitschaft danken:

Muna Abuzahra, BSc, MA, FH Joanneum GmbH

DIⁱⁿ Efa Doring, PlanSinn GmbH

Mag.^a Regina Egger, Connect, Institut für Forschung, Bildung und Entwicklung

Ursula Frey, Kuratorium der Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

Mag.^a Ingeborg Gaisbauer, Initiative Seniorarchäologie

Mag.^a Anita Hofmann, Caritas Salzburg

Mag. Gert Lang, Forschungsinstitut des Roten Kreuzes

Mag. Michael Lederer, Büro für Zukunftsfragen Vorarlberg

Dr.ⁱⁿ Anita Moser, Gemeindeentwicklung Salzburg

Mag.^a (FH) Susanna Ollinger, Volkshilfe Steiermark

Mag.^a Karin Reis-Klingspiogl, Styria vitalis

Mag.^a Elisabeth Rigal, M.Ed., Projekte „Seelernetz“ und „Älter werden im Grätzel“

Mag.^a Nicole Sonnleitner, Unabhängiges LandesFreiwilligen Zentrum Linz

Christa Spreitzer, Agyl – Alt und Glücklich in Ybbsitz Leben

Mag.^a Friederike Tagwerker, NÖ Dorf- und Stadterneuerung

Mag.^a Elisabeth Tropper-Kranz, vitamin R – Zentrum für Familie, Soziales, Gesundheit

Ingeborg Arzon, Turngruppe „Wer rastet, der rostet“

Helga Götz, Kuratorium der Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

Werner Höck, Sozialer Hilfsdienst Seeham

Anneliese Hönigsberger, MuseumsAGEntur Plan 60

Maria Luise Kasess, Servus – Sozialzentrum Würnitz

Ewald Muzler, Agendagruppe „Begegnung im Freihausviertel“

Astrid Remschak, Volkshilfe Bezirksverein Admont-Gesäuse

Christl Stadler, Domino – s’Hus am Kirchplatz

Renate Steiner, Amigo – Flüchtlingsbuddies für AsylwerberInnen

Hermann Swoboda, Initiative Seniorarchäologie

Engagiert gesund bleiben

Partizipation und Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer auf kommunaler Ebene

Eine der großen Herausforderungen für unsere Städte und Gemeinden ist ohne Zweifel der demografische Wandel. Schon heute entwickeln viele unserer Kommunen neue Konzepte für den Umgang mit der steigenden Lebenserwartung ihrer Bürger und Bürgerinnen. Die Senioren und Seniorinnen sind auch zunehmend daran interessiert, die Zeit ihres „Ruhestandes“ aktiv und sinnstiftend zu gestalten. Viele entscheiden sich dafür, sich in ihrem Umfeld freiwillig zu engagieren. Tatsächlich gibt es Belege dafür, dass freiwilliges Engagement maßgeblich zur Lebenszufriedenheit und Gesundheit im Alter beitragen kann. Außerdem profitiert die Gesellschaft, wenn Senioren und Seniorinnen ihre Lebenserfahrung und ihre Kompetenzen zum Nutzen unserer Städte und Gemeinden einbringen.

Dieses Handbuch möchte kommunale Akteure und Akteurinnen dabei unterstützen, das Engagement älterer Frauen und Männer als wertvolle Ressource zu erkennen und entsprechende Projekte zu planen und umzusetzen. Eine Vielzahl von praktischen Beispielen und Tipps soll dabei helfen, förderliche Rahmenbedingungen für die freudvolle und gesunde Teilhabe älterer Menschen zu schaffen.

Mehr Informationen zum Projekt „Engagiert gesund bleiben!“ finden Sie im Internet unter www.engagiert-gesund-bleiben.at.

