

OKTOBER 2017

# ersatzkasse magazin. spezial

G20634



## vdek-Zukunftspreis 2017

Gesundheit für Ältere gestalten – Lebensqualität fördern

**vdek**   
Die Ersatzkassen



VORWORT

# Gesundheit für Ältere gestalten

**S**chön, dass die Menschen immer älter werden. Unsere durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland ist heute so hoch wie nie zuvor. Und natürlich möchten wir auch gesund altern. Gesunder Lebensstil und aktive Lebensgestaltung können dazu beitragen, im Alter gesund und fit zu bleiben. Doch welche Möglichkeiten der Prävention und Gesundheitsförderung gibt es für ältere Menschen – auch, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden und Einschränkungen vorliegen? Beim diesjährigen Zukunftspreis wurden Best-Practice-Beispiele gesucht, die zum Ziel haben, älteren Menschen eine gesundheitsfördernde Lebensgestaltung anzubieten.

Unter dem Titel „Gesundheit für Ältere gestalten – Lebensqualität fördern“ hat der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) Projekte zur Bewerbung aufgerufen, die eine gesundheitsfördernde Lebensgestaltung unterstützen und dazu beitragen, dass Menschen bis ins hohe Alter im gewohnten Umfeld aktiv bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Die besten Ideen wurden mit einem Preisgeld von insgesamt 20.000 Euro ausgezeichnet. Aus den eingegangenen Bewerbungen hat die Jury drei engagierte Projekte ausgewählt, die wir Ihnen in dieser Broschüre vorstellen.

Der erste Preis geht an die Generationenhilfe Bördereion e. V., die Gesundheit im Alter fördert durch Angebote von Aktivitäten in der Gemeinschaft. Außerdem haben wir zwei zweite Preise vergeben: Einmal an ein Projekt für suchtgefährdete ältere Menschen der Stadtmission Nürnberg e. V., das sich einem heiklen und gleichzeitig äußerst wichtigen Thema widmet, denn Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit machen vor dem Alter nicht Halt. Und einmal an das

Hamburger „Stadtdomizil“, das für seine Bewohner einen Schrebergarten gepachtet hat – mit erstaunlich positivem Einfluss auf deren Wohlbefinden.

Die Projekte der Preisträger belegen, dass Gemeinschaft und aktives Gestalten einen hohen Stellenwert für die Lebensqualität haben und gut für die Gesundheit sind – ob in der eigenen Häuslichkeit, dem Quartier oder einem Pflegeheim. Ich beglückwünsche die Preisträger ganz herzlich und hoffe, dass ihre Initiativen beispielgebend sind für weitere Projekte, welche die Gesundheitskompetenz älterer Menschen stärken.

Ihr

*Christian Zahn*



**Christian Zahn**  
Stellvertretender  
Verbandsvorsitzender des  
vdek und Juryvorsitzender

## IMPRESSUM

Das Sonderheft zum vdek-Zukunftspreis ist eine Beilage von *ersatzkasse magazin*.

**Herausgeber** Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Ulrike Elsner (Vorstandsvorsitzende des vdek, v.i.S.d.P.)

**Gesamtverantwortung** Michaela Gottfried (Leiterin Abteilung Kommunikation vdek)

**Redaktion** Annette Kessen, Raffaele Nostitz

**Redaktionsanschrift**

Askanischer Platz 1 | 10963 Berlin  
Tel. 030/26931-1206  
Fax 030/26931-2900  
redaktion@vdek.com  
www.vdek.com/magazin

**Repro und Druck**

Eversfrank Berlin GmbH

**Titelfoto** CasarsaGuru – iStockphoto

**Layout** ressourcenmangel Hamburg GmbH  
Lange Reihe 29 | 20099 Hamburg  
www.ressourcenmangel.de

STATEMENTS

# Die Jury



**Ingrid Fischbach**  
Patientenbeauftragte und  
Pflegebevollmächtigte der  
Bundesregierung

„Es ist ein wunderbares Signal, wenn mit dem vdek-Zukunftspreis Projekte ausgezeichnet werden, welche die Lebensqualität Älterer direkt fördern. Und es ist ermutigend und zukunftsweisend, wenn man sieht, dass auch mit verhältnismäßig geringem Aufwand das Leben des Einzelnen besser werden kann.“



**Dr. Regina Klakow-Franck**  
Unparteiisches Mitglied  
beim G-BA

„Das Projekt SAM unterstützt suchtkgefährdete und suchtkranke alte Menschen dabei, zu einem selbstbestimmten Leben zurückzufinden. Suchthilfeangebote in der Altenpflege zu verankern, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem offenen und vorurteilsfreien Umgang mit Suchtproblemen älterer Menschen.“



**Prof. Dr. Attila Altiner**  
Institutsdirektor an der  
Universität Rostock

„Es ist sehr beeindruckend zu sehen, wie viele innovative Projekte sich jedes Jahr um den vdek-Zukunftspreis bewerben. Ich freue mich, dass wir den Menschen, die hinter diesem Engagement für mehr Gesundheit stehen, Anerkennung und auch öffentliche Sichtbarkeit zukommen lassen können.“



**Prof. Dr. Thomas Klie**  
Jurist und Gerontologe

„Für ein gutes Leben im Alter gilt es, ein anthropologisch und gerontologisch reflektiertes Gesundheitsverständnis zu fördern, das nicht allein Fragen der Leistungsfähigkeit, der Fitness und Prävention zum Gegenstand hat. ‚Gesundheit ist die Kraft zum Menschsein in Krankheit‘ – so lautet die Devise für viele hochbetagte Menschen. Dieses auf Karl Barth zurückgehende Verständnis von Gesundheit ist dem WHO-Verständnis von Gesundheit im Alter anthropologisch überlegen.“



**Maria Becker**  
Ministerialdirigentin  
Leiterin der Unterabteilung  
„Prävention“ im Bundes-  
gesundheitsministerium

„Mich beeindruckt viele kreative Projekte, zum Beispiel wie mit dem ‚Schreibergarten als ergänzende Lebenswelt für die Bewohner des Stadtquartals‘ Bewegung und soziale Kontakte gefördert werden. Oder wie mit ‚SAM – Hilfe für Suchtgefährdete Alte Menschen‘ ein gesundes Altern durch die Vermeidung oder Überwindung von Abhängigkeiten unterstützt wird.“



**Dr. Monika Schliffke**  
Vorstandsvorsitzende der  
KV Schleswig-Holstein

„Der vdek-Zukunftspreis setzt inzwischen bundesweit Maßstäbe und spornt zu Initiativen und ausgefeilten Versorgungsprojekten an. Ideenreichtum und Umsetzungskraft sind in jedem Jahr erstaunlich und beeindruckend. Entsprechend schwer ist es für die Jury, aus den Besten noch die Besten zu bestimmen.“



GENERATIONENHILFE BÖRDEREGION E. V.

# Begegnen. Helfen. Leben.

Gesundheit im Alter fördern durch ein Leben in Gemeinschaft – diesen Anspruch verfolgt der Verein Generationenhilfe Börderegion mit seinem Projekt „Hand in Hand im Bördeland“. Der Verein ist geprägt von gegenseitiger Unterstützung und sozialer Teilhabe, für viele Mitglieder ist er ein zweites Zuhause. Es geht um den Erhalt von Selbstbestimmung. Darum, Einsamkeit und damit verbundene gesundheitliche Folgen zu verhindern. Und um die Gewissheit, im Alter nicht auf sich allein gestellt zu sein.

/Text/ Annette Kessen

**G**isela Bartsch ist 87 Jahre alt. Sie wohnt schon ihr ganzes Leben lang in Hohenhameln, einer Gemeinde mit gut 9.000 Menschen im Landkreis Peine in Niedersachsen. Seit einigen Jahren lebt sie in einer

Pflegeeinrichtung am Ortsrand. Es gibt Dinge, die fallen ihr besonders schwer. Treppen steigen. Bücken. Langes Stehen. Und doch schiebt sie sich Woche für Woche mit ihrem Rollator durch das Dorf, bis zur Begegnungsstätte „Mittelpunkt“ der Generationenhilfe Börderegion in der Marktstraße, um an einer Veranstaltung des Vereins teilzunehmen. Eine Stunde hin, eine Stunde zurück. Es sei eine ihrer leichteren Übungen, sagt sie. „Das liegt daran, weil mir diese Treffen so viel Freude machen. Ich brauche diese Geselligkeit.“

**Isolation und Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken**, das ist eines der Ziele der Generationenhilfe Börderegion. Gerade auf dem Land, wo die Infrastruktur unzureichend ist, Orte von Leerständen geprägt sind und immer weniger junge Leute sesshaft werden, ist soziale Teilhabe schwierig. Gleichzeitig wandeln sich die Bedürfnisse der älteren Generation, sie will mitgestalten, Neues lernen, den Alltag sinnvoll nutzen. Ein Gefühl von Zugehörigkeit

und Einbindung, von Autonomie und Unterstützung stärkt die Gesundheitskompetenz und wirkt schlechtem Gesundheitsverhalten entgegen. „Einsamkeit ist Gift für jeden“, sagt Gisela Grote. „Aber wenn man unter Menschen ist, mit anderen aktiv ist, stärkt es das eigene psychische und physische Wohlbefinden.“

Grote gehört zum Vorstand des Vereins, sie war von Beginn an dabei, als die Idee aufkam, eine Art Nachbarschaftshilfe aufzubauen. Anfangs sei es darum gegangen, Unterstützung im Alltag zu bieten, etwa bei der Bewältigung von Hausarbeit, im Garten und beim Einkaufen. Eine Umfrage in Hohenhameln und den Nachbargemeinden zeigte, dass ein entsprechender Bedarf bestand. Im November 2012 gründete sich der Verein mit 73 Mitgliedern, heute zählt er über 400 Mitglieder, der Altersdurchschnitt liegt bei 69 Jahren. Der Mitgliedsbeitrag beträgt drei Euro pro Monat.

Geprägt ist der Verein vom Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe: Jüngere Mitglieder helfen den älteren, was wiederum Kräfte aktiviert zum Erhalt der Selbstständigkeit. Benötigt jemand eine Begleitung zum Arzt, steht ihm ein anderes Vereinsmitglied als Helfer zur Seite. Zudem rief der Verein das „Kümmerer-Modell“ ins Leben. Er ist als Mittler zwischen den Senioren und der Kommune aktiv und berät unter anderem bei sozialen Problemen direkt bei den Betroffenen daheim. Genauso informieren und unterstützen die Helfer pflegende Familienangehörige mit Blick auf Entlastung bei der Betreuung im häuslichen Umfeld. Dafür steht der Verein in engem Kontakt mit Kranken- und Pflegeversicherungen sowie zu den Pflegeeinrichtungen und Pflegediensten vor Ort. Die Helfer werden regelmäßig geschult.

**F**ür die Unterstützung und Beratung zu Hause zahlen die Hilfennehmer pro Stunde acht Euro, dabei kommen sechs Euro dem Helfer zu, zwei Euro fließen an den Verein. Helfer können diese Aufwandsentschädigung auf ein Treuhandkonto überweisen – für später, wenn sie selbst einmal Unterstützung benötigen. Ein Modell, das allen zugutekommt. „Letztendlich betreiben wir mit unserem Verein auch unsere eigene Altersvorsorge“, sagt Vorstandsmitglied Wolfgang Spiekermann. Auch er möchte später so lange wie möglich



Fotos (4): verlei/Annette Kessen

**Bild oben** Die Begegnungsstätte „Mittelpunkt“ ist Anlaufstelle für die Bürger aus Hohenhameln und den umliegenden Ortschaften.

**Bild unten** Walter Vollbaum (l.) und Wolfgang Spiekermann gehören zum Küchenteam des Vereins. Für ihre Drei-Gänge-Menüs gibt es Wartelisten.

im vertrauten Umfeld bleiben, Kontakt zu anderen haben und auf Solidarität vertrauen können. „Diese Mischung aus Eigennutz und sinnvoller Tätigkeit motiviert mich, ehrenamtlich tätig zu sein.“

Eine Symbiose, die funktioniert: Der Verein lebt vom Engagement der Mitglieder und es kommen stets neue Vorschläge, Hilfen und Projekte auf. „Durch die Besuche bei den Menschen zu Hause wurde deutlich, dass der Verein mehr leisten sollte als nur Unterstützung in praktischen Dingen“, sagt Grote. Der Zusammenhalt sollte gestärkt werden, ein Treffpunkt musste her. Daraus entstand die Begegnungsstätte „Mittelpunkt“, seit 2013 beheimatet in einem ehemaligen Restaurant gegenüber der Gemeindeverwaltung, die mit einem Mietzuschuss zum Erhalt der Räumlichkeiten beiträgt. Tische, Stühle, Sofas und Regale wurden von Bürgern der Gemeinden gestiftet.

Die Begegnungsstätte soll als Heimat aller Bürger der Region empfunden werden, nicht nur für Vereinsmitglieder. Was als wöchentliches Beisammensein startete, ist heute ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten. Allein im August gab es über 50 Veranstaltungen. Tanz und Gymnastik, Singkreis und Bastelstunde, Kochclub und Skatabend, Frühstück und Kaffeeklatsch. Es gibt Workshops zum Umgang mit technischen Geräten, Beratungssprechstunden, Vorträge über das Gesundheitsverhalten, zuletzt informierte eine Apothekerin über umsichtige Medikamenteneinnahme. An diesen Veranstaltungen können auch Nicht-Mitglieder teilnehmen, eine Spendenbox steht auf der Kommode.

Am heutigen Nachmittag bietet das Programm Gesellschaftsspiele und Handarbeiten, es gibt noch Kuchen vom gestrigen Kaffeeklatsch. „Diese Zusammenkünfte sind eine unglaublich gute Möglichkeit, der Einsamkeit zu entfliehen“, sagt Brigitte Wendel. Für die 74-Jährige sei das Miteinander das A und O, um auch im Alter glücklich zu sein. Dankbar zeigt sich auch Britta Schmidt-Moritz, sie hat ihren kleinen Hund Nelli mitgebracht, streichelt ihm übers Fell und erklärt: „Der Verein ersetzt meine Familie.“ Wenn Ehepartner verstorben sind, die Kinder aus dem Haus, die Nachbarn weggezogen, dann fühlt

man sich schnell allein gelassen. Schmidt-Moritz nickt. „Genauso ist es, und ich bin sehr dankbar, dass ich hierher kommen kann und darf.“

Allerdings ist der Weg zur Begegnungsstätte insbesondere Bürgern aus umliegenden Ortschaften teilweise nicht möglich. Busse verkehren nur selten, für ein Taxi fehlt das Geld, sich selbst hinters Steuer zu setzen, ist zu gefährlich. Doch auch hier hat die Generationenhilfe Bördereion eine Lösung gefunden: Im Juni dieses Jahres schaffte sie sich einen vereinseigenen VW-Bus an. Seitdem können sich Mitglieder für Veranstaltungen kostenfrei abholen und zurückbringen lassen. Ein Vereinsmitglied beteiligte sich mit einer Spende an dem Kaufpreis und schaffte daraufhin sein Auto ab.

## 1. Platz Generationenhilfe Bördereion e. V.

(Preisgeld 13.000 Euro)

Kontakt / Ansprechpartner  
Generationenhilfe Bördereion e. V.

Gisela Grote, Öffentlichkeitsarbeit  
Marktstraße 20  
31249 Hohenhameln  
Tel. 0 51 28 / 48 51  
kontakt@generationenhilfe.de  
[www.generationenhilfe.de](http://www.generationenhilfe.de)



Es sind diese kleinen Erfolge, die positiven Rückmeldungen, die Erkenntnis, dass ihre Arbeit etwas bewirkt, die Grote und ihre Mitstreiter antreiben. „Dabei gehen die Ideen niemals aus, man kann immer noch etwas mehr machen.“ Aber man müsse auch vorsichtig sein, dass die Seniorenarbeit nicht allein an ihnen hängen bleibe, sondern die Kommunen sich weiterhin ihrer Verantwortung bewusst blieben. „Die politisch Verantwortlichen unserer Gemeinde und unseres Landkreises müssen erkennen, dass wir aufgrund des demografischen Wandels vor Herausforderungen stehen. Hier brauchen wir dringend Konzepte.“ Dabei sehe sich der Verein als Teil des Ganzen, als einen verlässlichen Partner. Ganz im Sinne der Gesundheitsförderung durch Sicherung selbstbestimmten Älterwerdens. ■

**Bild links** Der Verein erstellt jährlich eigene Fotobücher, um seine Aktivitäten vorzustellen und noch einmal aufleben zu lassen.

**Bild rechts** Handarbeit gehört zu den regelmäßigen Angeboten des Vereins. Eine gute Gelegenheit, um mit anderen ins Gespräch zu kommen.



SAM

# Sucht als Krankheit verstehen

Das Projekt SAM (Suchtgefährdete Alte Menschen) der Stadtmision Nürnberg unterstützt Pflegekräfte und -einrichtungen dabei, Betreute mit problematischem Alkohol- oder Medikamentenkonsum besser zu versorgen. Dabei sollen gemeinsam mit den Betroffenen Wege des Umgangs mit der Suchterkrankung gefunden werden. Auch Angehörige erhalten bei SAM Beratung und Unterstützung.

/Text/ Raffaele Nostitz

## 2. Platz

### Projekt SAM (Suchtgefährdete Alte Menschen)

(Preisgeld 3.500 Euro)

#### Kontakt / Ansprechpartnerin

Stadtmision Nürnberg  
Suchthilfezentrum  
Beratungszentrum Christine-Kreller-Haus  
Krellerstraße 3  
90489 Nürnberg  
Tel. 0911 / 37 65 42 00  
beate.schwarz@stadtmision-nuernberg.de  
[www.stadtmision-nuernberg.de](http://www.stadtmision-nuernberg.de)



Fotos (2): Stadtmision Nürnberg

Erica Metzner, Leiterin des Suchthilfezentrums (l.) und Beate Schwarz, Projektleiterin „Sucht im Alter“

# A

lkohol- und Medikamentenabhängigkeit bei älteren Menschen ist ein Massenphänomen. Nach offiziellen Statistiken sind etwa 400.000 der über 60-Jährigen in Deutschland alkoholabhängig, und

etwa 10 Prozent der Bewohner in Alten- und Pflegeheimen haben einen problematischen Alkoholkonsum. Eine Medikamentenabhängigkeit, insbesondere von Schlaf- und Schmerzmitteln, besteht nach Schätzungen gar bei 25 Prozent aller über 70-Jährigen. Eine große Herausforderung für die Einrichtungen – und ein Feld mit dringendem Handlungsbedarf. „Das sind jedoch absolute Tabuthemen“, sagt Sozialpädagogin Erica Metzner, Leiterin des Suchthilfezentrums der Stadtmision Nürnberg. „Zum einen herrscht eine gewisse Handlungsangst bei den Pflegekräften. Schließlich sollen die Persönlichkeitsrechte der Bewohner respektiert werden. Zum anderen sehen auch Angehörige bei auffälligem Verhalten oft weg und sagen sich, der Betroffene ist halt so, weil er alt ist.“

Am Suchthilfezentrum stiegen die Anfragen von ambulanten und stationären Einrichtungen zum Umgang mit Suchterkrankten in den letzten Jahren immer weiter an. Das nahm Metzner zum Anlass, das Projekt SAM ins Leben zu rufen. SAM ist Ende 2016

mit einer Laufzeit von drei Jahren gestartet. Die Einrichtungen erhalten von der Stadtmision Coachings, um eine Leitlinie für ihr Haus zu entwickeln: Wie steht die Einrichtung als Ganzes zur Suchtproblematik? Wie können Risiken und Risikofälle wahrgenommen und dokumentiert werden? „Es geht um die Prozessgestaltung“, sagt Projektleiterin Beate Schwarz, ebenfalls ausgebildete Sozialpädagogin. „Die Einrichtung definiert für sich: So geht unser Dienst mit Suchtfällen um.“ Pflegekräfte werden im Anschluss an die Leitlinienarbeit zum konkreten Umgang mit den betreuten alten Menschen geschult: Wie verhalte ich mich? Wie kann ich den Konsum oder die Risiken ansprechen?

Auch eine Angehörigengruppe wurde ins Leben gerufen. Die Teilnehmenden erhalten Entlastung und Unterstützung in ihrer schwierigen Rolle als engste Bezugspersonen –



Die Leitlinien, die mit den Einrichtungen entwickelt werden, sollen Orientierung im Dickicht der Umgangsmöglichkeiten mit dem Suchtthema bieten. Das verdeutlicht die symbolische Visualisierung im Wald.

und oftmals einzige Sozialkontakte der Betroffenen. Ihnen wird auch vermittelt, wie sie Verhaltensweisen umsetzen können, die sie selbst stärken. Eine ehrenamtliche Helferin, die früher selbst suchtabhängig war, bringt zudem ihre Erfahrungen in die Gruppe ein.

Nicht über, sondern mit den Betroffenen zu entscheiden müsse das Ziel sein, sagt Metzner. Sie sieht es als gesamtgesellschaftliche Aufgabe an, Sucht als Krankheit, als eine psychische Erkrankung, zu sehen und davon wegzukommen, Betroffene mit Schuldzuschreibungen und Abwertung zu versehen. Denn mit einer Krankheit kann man umgehen, und sie ist behandelbar. „Es gibt allerdings keinen Umgang mit Sucht, ohne das Kind beim Namen zu nennen“, ergänzt Schwarz. ■

STADTDOMIZIL

# Mit Harke und Gießkanne gegen Schlaflosigkeit und Bewegungsmangel

Das Hamburger „Stadtdomizil“ macht mit seinen Bewohnern regelmäßig Ausflüge in den eigenen Schrebergarten. Der Aufenthalt im Freien fördert die Gesundheit, unterstützt die psychische Balance und steigert das Wohlbefinden der Pflegebedürftigen. In ihrem Garten erleben sie Normalität und Gemeinschaft. Die positiven Folgen sind noch Tage nach einem Gartenbesuch spürbar.

/Text/ Nicole Janke

**V**on Anfang April bis Ende Oktober ist im Hamburger Stadtdomizil Schrebergartensaison. Täglich steigen zehn bis zwölf Bewohner und drei Betreuer der Altenpflegeeinrichtung in ihre Kleinbusse und fahren in die Gartenkolonie „Krieshöhe“. Ein Ausflug ins Grüne, mit frischer Luft, Bewegung und Geselligkeit. Geboren wurde die Idee vor fünf Jahren – als die Heimleitung nach einer Möglichkeit suchte, die überwiegend an Demenz erkrankten Bewohner näher zusammenzubringen und ihre Gesundheit zu stärken. Weil Unternehmen nicht als Pächter akzeptiert werden, ist Direktorin Sabine Riediger selbst Vereinsmitglied geworden und ermöglicht es den Menschen ihrer Einrichtung seither, Pflanzen zu säen, Beete zu hacken und Gemüse zu ernten. Die Idee ist ein voller Erfolg. Etwa 75 Prozent der 199 Pflegebedürftigen nehmen das Angebot wahr. Pflegedienstleiter Holger Carstensen erzählt: „Die Bewohner erleben etwas anderes als die Routine im Haus. Wenn sie abends wieder in der Pflegeeinrichtung ankommen, haben sie das Gefühl,

## 2. Platz Schrebergarten des Stadtdomizils Hamburg

(Preisgeld 3.500 Euro)

Kontakt / Ansprechpartnerin

Stadtdomizil Altenpflege Zentrum  
Holger Carstensen, Pflegedienstleiter  
Lippmannstr. 19–21  
22769 Hamburg  
Tel. 040 / 43 28 15 64  
holger.carstensen@stadtdomizil.com  
[www.stadtdomizil.com](http://www.stadtdomizil.com)

im Urlaub gewesen zu sein.“ Die Ausflüge würden sich auf vielen Ebenen positiv auswirken: Die Gartenbesucher schlafen besser, nehmen mehr Flüssigkeit zu sich und brauchen weniger Schlaf- und Schmerzmittel. Sie bewegen sich mehr, das Gehen auf dem weichen Rasen verbessert ihr Gangbild und die Menschen stürzen seltener. Sie sind zufriedener und zugänglicher – Pflegeverweigerung kommt seltener vor.

**D**as Stadtdomizil liegt an der Grenze zum Hafenviertel Sankt Pauli, das spiegelt sich auch in der Bewohnerstruktur wieder. 35 Nationen sind vertreten, der Männeranteil ist mit 40 Prozent ungewöhnlich hoch. Viele waren Seefahrer oder Händler, hatten familienferne Lebensentwürfe, keine Angehörigen und somit wenig Besuch. und somit wenig Besuch. Auch der Kontakt zwischen den Pflegebedürftigen ist spärlich. Für viele sind die Berufsbetreuer die einzigen Bezugspersonen. Im Garten ändert sich das. Die Bewohner achten stärker aufeinander, helfen sich gegenseitig beim Hinsetzen und bemerken, wenn der Nachbar noch nichts zu trinken hat. Sie fassen Vertrauen zu den anderen und jeder wird auf seine Weise aktiv. Wer nicht fit genug für die Gartenarbeit ist, hilft bei der Zubereitung des gemeinsamen Mittagessens, das immer dazugehört. Gemeinschaftserlebnisse schaffen außerdem die regelmäßig von der Heimleitung organisierten Besuche von Schulklassen. „Auch die Nachbarn aus der Kolonie schauen gerne vorbei“, berichtet Carstensen. „Sie haben die Kleingärtner aus dem Stadtdomizil von Anfang an mit offenen Armen empfangen und möchten nicht mehr auf ihre Gesellschaft verzichten.“ ■



Fotos (2): Stadtdomizil

Die Kleingärtner genießen die Ruhe und Natur. Gemeinsames Essen gehört zu jedem Schrebergartenbesuch dazu.



Männer in Pflegeeinrichtungen zum Mitmachen zu bewegen ist nicht leicht. Im Schrebergarten klappt das prima.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

# Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter

Gesund durch die zweite Lebenshälfte – wer wünscht sich das nicht? Altern ist keine Krankheit, sondern ein Prozess des Lebenswandels und der Veränderung. Altern ist zudem heterogen: Statistiken belegen, dass die Menschen in unserer Gesellschaft länger und durchschnittlich gesünder leben als je zuvor. Die steigende Lebenserwartung und bessere Gesundheit sind ein großer gesellschaftlicher Erfolg. Dennoch wird es im Alter auch zunehmend beschwerlicher. Deshalb sind Maßnahmen und Angebote für ein gesundes Altern erforderlich.

/Text/ **Ulrike Pernack**

**U**nserer Gesellschaft wird älter, dabei steigt vor allem auch der Anteil der Hochbetagten. Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland sind über 65 Jahre alt und machen damit 20 Prozent der Gesellschaft aus. Prognosen gehen davon aus, dass dieser Anteil bis zum Jahr 2060 auf 30 Prozent steigen wird. Diese Lebensphase hat viele Facetten. Dabei ist es für den Einzelnen wichtig, ein selbstbestimmtes, langes Leben in Gesundheit bis ins hohe Alter hinein führen zu können. Dennoch nehmen mit steigendem Alter auch die gesundheitlichen Beschwerden und die Wahrscheinlichkeit der körperlichen und kognitiven Einschränkungen sowie chronischen Erkrankungen zu.

Gesundheitsförderung im Sinne der Verbesserung der Lebensbedingungen und Stärkung gesundheitlicher Ressourcen sollte sich idealerweise als roter Faden durch das

*Gesundheitsförderung im Quartier ermöglicht eine niedrigschwellige Erreichbarkeit.*

gesamte Leben ziehen, von der Geburt bis ans Lebensende. Die gute Botschaft: für Gesundheitsförderung ist es nie zu spät. Dies zeigen nicht zuletzt die eingereichten Ideen des diesjährigen vdek-Zukunftspreises. Gesundheit im Alter wird auch durch die soziale und wirtschaftliche Lage mitbestimmt. Studien belegen, dass beispielsweise das Bildungs- und Einkommensniveau wesentliche Determinanten für die Krankheitshäufigkeit und -ausprägung sind.

Gesundheitsförderung ist folglich eine wichtige Stellschraube zum Erhalt der Selbstständigkeit und Eingrenzung der Pflegebedürftigkeit, aber auch für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Ebenso nimmt Gemeinschaft und soziale Teilhabe bei der Gesunderhaltung eine entscheidende Rolle ein.

**D**iese Entwicklung impliziert besondere Anforderungen an das Gesundheitssystem und die -versorgung, aber auch an die gesellschaftliche Teilhabe. Trotz guter Voraussetzungen und einer breiten Akteurslandschaft kann es sein, dass bestimmte Menschen mit den vorhandenen Präventions-, Versorgungs- und Pflegeangeboten nicht erreicht werden. Dabei ist es gerade auch bei Menschen mit geringerer Bildung und niedrigem Einkommen von Bedeutung, vorhandene gesundheitliche Ressourcen verfügbar zu machen und/oder diese zu stärken.

Ein wichtiger Ansatzpunkt für die Gestaltung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen liegt im direkten Wohnumfeld der älteren Menschen. Gesundheitsförderung im Quartier ermöglicht eine niedrigschwellige Erreichbarkeit – auch sozial benachteiligter Menschen. Sie schafft die Möglichkeit, aus der Isolation zu treten und leistet so einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Teilhabe. Dies beeinflusst die Gesundheitserhaltung und Lebensqualität.

Dabei ist Prävention und Gesundheitsförderung dann erfolgreich, wenn alle Akteure und Verantwortlichen in einen interaktiven Prozess treten, ausgehend von den Bedürfnissen und Bedarfen der Zielgruppe passgenaue Lösungen finden und gemeinschaftlich im Sinne von Partizipation und Empowerment umsetzen. ■