



Baby-Boomer altern mit Zukunft

Aktives Altern

Mag^a Monika Bauer

Mag^a Birgit Wesp



Institut für Gesundheitsförderung und Prävention



Die Generation der Baby-Boomer

- geburtenstarke Jahrgänge zw. 1955 und 1965
- Folgegeneration der 68iger, glückliche Generation, Friedens- und Umweltbewegung
- Größte und wohlhabendste Alterskohorte
- Zahlenmächtigkeit wird als Herausforderung gesehen → Bewältigung des demografischen Wandels
- Steigende Lebenserwartung (1960/2010 Frauen: 76/83J., Männer 68/78J.)
2030: 2,1 Mio Menschen über 65 Jahre (dzt. 1,5 Mio über 65 Jahre)

- **Hauptverband:** Gesundheitsförderungs- und Präventionsstrategie → „Länger leben bei guter Gesundheit“
- **VAEB:** seit 2009 Gesundheitsziele ≠ Ziele der Krankenversorgung, bereits jetzt sind 2/3 der Versicherten älter als 60 Jahre

JA!Jetzt Aktiv – GF mit Frauen und Männern 50+

Ausgangslage	Gesundheitsförderung für/mit PensionistInnen
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Gesundheitswissen fördern• zur gesundheitlichen Lebensstilveränderung anregen• Schaffung gesundheitsförderlicher Lebensumwelten• Stärkung der sozialen Gesundheit
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Junge PensionistInnen, Übergangsphase
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none">• Regionsspezifische Einladung der Versicherten zur Gesundheitswoche• Gesundheitswoche Josefhof• Nachbetreuung in den Regionen in Kooperation mit der Gewerkschaft VIDA, Betriebsräte Bergbau• VAEB Gesundheitstreffen• Unterstützung bei regionalen Gruppenaktivitäten• Vernetzungsaktivitäten

Zielgruppe - Übergangsphase

Übergang in eine neue Lebensphase – These: Soziale Position verändert sich, es kommt zu einer Auflösung der Identität (Kolland) und in diesen Phasen können Menschen eher angeregt werden -

- neue Gestaltungsmöglichkeiten kennen zu lernen
- neue Verhaltensweisen zu entwickeln – gesundheitsförderliche!

„Auf einmal kommt so ein Zusammensturz und man fällt in ein Loch. Am Anfang übersieht man das, tut einfach nichts mehr so regelmäßig, und auf einmal ist man drinnen. Dann muss man sich aufrappeln und anfangen zu planen und das dann auch umsetzen.“

„Von einer Langeweile bin ich weit weg. Also das ist es nicht. Aber es ist nicht das was ich mir vorgestellt habe. Also man wünscht sich was anderes. Nur wie kommt man dort hin? Das ist die Frage.“

Ablauf des GF-Programms

Ablauf/ Inhalt regionale Nachbetreuung JA!Jetzt Aktiv (im Prozess abgebildet)

Kontakt zu Zielgruppen-Vertretern

- Zielgruppe: Versichertenvertreter
- Ortsgruppe Vida/Pensionistenvertreter Bergbau
- Information und Einladung zur Teilnahme

Gesundheitswoche

- Zielgruppe: Alle Versicherten (die zur Zielgruppe gehören)
- Regionsspezifische Einladungen zur Gesundheitswoche – Einladungsmanagement
- Besprechung selbstorganisierter Gruppen, finden von Ansprechpersonen
- Eintrag der Gruppen in die JA!Jetzt Aktiv Listen auf der VAEB Homepage

Gruppenaktivitäten

- Zielgruppe: Alle, TeilnehmerInnen Gesundheitswoche
- Umsetzung selbstorganisierter Gruppen in den Regionen

Gesundheitstreffen 1

- Zielgruppe: Alle, TeilnehmerInnen Gesundheitswoche – Einladungsmanagement
- Inhalt: Gesundheitsthema (abgestimmt auf VAEB-Angebote, umgesetzt mit Experten)
- Vorstellung und Unterstützungsangebote selbstorganisierte Gruppen

½ Gesundheitstreffen

- Siehe Gesundheitstreffen 1

½ Vernetzungstreffen

- Zielgruppe: Ortsgruppen/Gruppenleiter
- VAEB Information + Erarbeitung der Themen für weitere Gesundheitstreffen
- Aufwandsentschädigung für Fahrtkosten
- Eintrag der Ortsgruppen/Gruppenleiter - Forum JA!Jetzt Aktiv
- Qualifizierung und Incentives für Ortsgruppen/Gruppenleiter

Jährliches Landesleitertreffen VIDA

- Zielgruppe: alle Ortsgruppenleiter VIDA
- Information/ Wissensvermittlung

Status Quo Österreich

Seit 2008 nahmen mehr als 3000
Personen an der Gesundheitswoche teil

Bundesland	Gesundheitstreffen	Selbstorg. Gruppen
Steiermark	Seit 2008 in 5 Regionen	10
Wien	Seit 2009 in Wien	7
Niederösterreich	Seit 2009 in 7 Regionen	36
Oberösterreich	Seit 2010 in 6 Regionen	32
Kärnten	Seit 2012 in 7 Regionen	17
Salzburg	Seit 2013 in 5 Regionen	13
Burgenland	Seit 2014 in 4 Regionen	7
Vorarlberg/Tirol	Beginn 2014	
Gesamt	Gesundheitstreffen werden halbjährlich umgesetzt	132 (~ 1056 Personen)

Ergebnisse der Evaluation

Zu 4 Zeitpunkten in der Steiermark, zu 2 Zeitpunkten in Wien und Niederösterreich wurde eine Evaluation umgesetzt

Kurzfristig hochsignifikante Ergebnisse bei der Steigerung des Gesundheitsbewusstseins, der Zufriedenheit mit der Gesundheit, Einschätzung der subjektiven Gesundheit und der Gesundheitsmotivation bei den TeilnehmerInnen des Programms

Langfristig werden die Effekte weniger und gehen zurück

Gründe für die Teilnahme und Nicht-Teilnahme am VAEB Gesundheitstreffen und an den Gruppenaktivitäten wurden erhoben



Initiative „Altern mit Zukunft“

Region	<ul style="list-style-type: none">• Im Rahmen des Gesundheitsdialogs Mürztal
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Analyse von Varianten und Alternativen → „Lebenswertes Altern“• Kooperation mit anderen Stakeholdern (regional)• Partizipation bei der Angebotsentwicklung• Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung
Prozesse	<ul style="list-style-type: none">• Bevölkerungsbeteiligung „Wie sieht mein Leben 2030 aus“• Stakeholder-Workshops zur Ausarbeitung von Angeboten
Fokus Bevölkerungs- beteiligung	<ul style="list-style-type: none">• 2 - 3 Workshops mit 40 Personen, Zielgruppe: Baby-Boomer• Inhalte: Inputs zum Thema Altern, Visionenarbeit zum Altersbild 2030, Lösungen und Ziele für die Zukunft, Erarbeitung einer Stellungnahme• VertreterInnen der Bevölkerungsbeteiligung bringen die Stellungnahme in die Stakeholder-Workshops• Ergebnisse des Stakeholder-Workshops werden in die Beteiligungs-Gruppe zurückgespielt.

- Viele Menschen leben lange und erreichen ein hohes Alter
 - Die bewusst erlebte Lebensspanne als „alter Mensch“ ist beinahe so lange wie die als „junger Mensch“
 - Individuelle und kollektive Vorstellungen zu Altersbildern existieren
 - Altersbilder bestimmen die Stellung in der Gesellschaft
 - Rückfall, Verfall, Aktives Altern....
 - Altersdiskriminierung: Form der Diskriminierung, die uns alle irgendwann trifft
 - Mediale Dramatisierung des Alters nimmt zu
- ➔ Daraus resultieren Rollen und Handlungsmöglichkeiten...

Positive realistische Altersbilder

- Positive Altersbilder, die nicht unrealistisch sind und taugliche Optionen und Grenzen beinhalten
- Berücksichtigung der Vielseitigkeit der Altersgruppen, Lebenslagen und Settings
- Wachsende Verletzlichkeit des hohen Alters ist eine Realität
- Altersbild → Selbstvertrauen und Engagement
- Potenziale des Alterns ins Bewusstsein rufen
- Politik und Gesellschaft übernehmen hier eine Schlüsselrolle



10 Schritte zur Gelassenheit

Lust und Last des langen Lebens nach Prof. Dr. Wilhelm Schmid: „*Ein Sinn des Älterwerdens könnte die Entdeckung der Ressource Gelassenheit sein...*“

1. Sich Gedanken zu den Phasen des Lebens machen

2. Ein Verständnis für die Besonderheiten der Phasen des Älterwerdens entwickeln

3. Liebgewordene Gewohnheiten pflegen

4. Den Genuss von Lüsten in Gewohnheiten verankern

5. Die Hinnahmefähigkeit stärken

6. Berührungen suchen

7. Sich um berührende Beziehungen kümmern

8. Zusammenhänge herstellen – nach dem Sinn fragen

9. Eine Haltung zur Grenze des Lebens finden

10. Über die Endlichkeit hinausblicken können

Weiterführende Infos: www.pro-senectute.ch, Fachtagung Biel, Mai 2014

1. Schritt im Visionenworkshop: Altersbild 2030

- Altersbild nach dem **Gesundheitsbild von Dr. Merl Harry**
- Lösungsorientierter Ansatz – Konzept „Traum vom gelungenen Selbst“ – Blick nach innen als Wirkfaktor, um zu sich selbst zu kommen
- Vision oder Problemfreiheit des Menschen zu seiner Gesundheit
- Für Merl ist das GB der Schlüssel dafür, durch den Menschen
 - zu sich selbst finden,
 - Hoffnung schöpfen,
 - aufblühen und wieder Freude am Leben haben,
 - selbst erstaunliche Lösungen für ihre Probleme finden können.
- Überwindung der Problemtrance
- Sicht auf die Ressourcen
- Verankerung des Altersbildes

Herzlichen Dank für ihre
Aufmerksamkeit!