



Bericht zum Projekt

„Gesünder leben im Alter – ja, ich will“

des Beratungs- und BildungsCentrums und der Franz-Bröcker-Stiftung

Projektzeitraum: Juni 2013 bis Juni 2015

1. Einleitung

Im vom Rat der Stadt Münster am 27.06.2012 verabschiedeten Maßnahmenprogramm zur Förderung von Teilhabe im Alter und zur Vermeidung von Altersarmut wurde als Einzelmaßnahme mit dem Fokus auf Gesundheit auch die „Initiierung von wohnortnahen Angeboten zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention für Seniorinnen und Senioren“ beschlossen. Angeregt wurde, hierzu ein stadtteilbezogenes Modellprojekt mit zweijähriger Laufzeit und einer halben Fachkraftstelle mit Anbindung an einen Träger der freien Wohlfahrtspflege durchzuführen. Daraus entstand das vom Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie Münster konzipierte und durchgeführte, von der Franz-Bröcker-Stiftung finanzierte Projekt „Gesünder leben im Alter – ja, ich will“. Projektbeginn war Mitte Juni 2013. Das Projekt endet Mitte Juni 2015, so dass der vorliegende Bericht als „Abschlussbericht“ des Projektes weniger als zwei Monate vor dem Projektende betrachtet werden kann.

Begleitet wurde das Projekt während der vergangenen zwei Jahre durch einen Beirat, dem auch Vertreter des Sozialamtes und des seitens der Stadt für das Projekt federführend zuständigen Amtes für Gesundheit, Veterinär- und Lebensmittelangelegenheiten angehörten.

2. Das Projekt „Gesünder leben im Alter – ja, ich will“

Dem Projekt liegt ein sozialraumorientiertes Konzept der Gesundheitsförderung und -prävention für ältere Menschen (ab 65 Jahre) zugrunde. Der ausgewählte Projekt-raum umfasst die Stadtteile Uppenberg, Rumphorst, Schlachthof, Kreuzviertel – ein

zusammenhängendes Gebiet nordöstlich der Innenstadt, das aber hinsichtlich der Infrastruktur und Angebote für SeniorInnen im sozialen und gesundheitlichen Bereich in sich sehr heterogen ist. Neben einer guten Infrastruktur im Kreuzviertel sind die anderen drei Stadtteile diesbezüglich eher unterdurchschnittlich ausgestattet. Interessant schien an dieser Kombination der Vergleich der Projekterfahrungen in den unterschiedlichen Stadtteilen sowie der Versuch, vom Kreuzviertel ausgehend Entwicklungsimpulse für die angrenzenden Stadtteile zu nutzen.

Übergeordnete Projektidee ist der Ausgleich gesundheitlicher Benachteiligungen insbesondere für von Altersarmut betroffene oder bedrohte Menschen. Diese Zielgruppe soll für Angebote der Gesundheitsprävention und -förderung gewonnen werden, um so ihre Chancen auf gesundes Altern zu erhöhen, Lebensqualität zu verbessern und ein selbstbestimmtes Leben bei möglichst langem Verbleib in vertrauter Umgebung zu ermöglichen. Dazu sieht der Projektantrag folgende im Rahmen des Projektes durchzuführende Maßnahmen vor:

- **Einzelfallhilfe:**
 - Etablierung eines Angebots aufsuchender Beratung zu gesundheitsspezifischen (nicht-medizinischen!) Themen in den Stadtteilen
 - Eröffnung von Zugangswegen zur Zielgruppe
 - Bekanntmachung des Angebots bei wichtigen Multiplikatoren
 - Durchführung von Hausbesuchen zur Beratung älterer Menschen über Fragen der Gesundheitsprävention/-förderung und der sozialen Teilhabe
 - ggf. Identifizierung spezieller Bedarfe einzelner Personengruppen im Rahmen der Beratung

- **Ehrenamt:**
 - Aufbau eines ehrenamtlichen Besuchsdienstes in Kontakt und Kooperation mit anderen Institutionen und Einrichtungen im Stadtteil
 - Gewinnung Ehrenamtlicher
 - Klärung der geeigneten Organisationsform für das ehrenamtliche Engagement
 - Schulung und Begleitung Ehrenamtlicher

- **Netzwerkarbeit:**
 - Entwicklung und Etablierung einer Netzwerkstruktur für verschiedene Akteure in den Stadtteilen (Schwerpunkt Gesundheit, SeniorInnen)
 - Identifikation Handlungsbedarf/-felder im jeweiligen Stadtteil
 - ggf. gemeinsame Entwicklung, Umsetzung, Erprobung neuer Angeboten für den Stadtteil unter Einbeziehung von Zielgruppenvertretern

Mit Blick auf das Erfordernis der Nachhaltigkeit sollen am Ende des Projektes in den Stadtteilen entwickelte Angebote und Strukturen sich selbst tragen. Zentrale Erkenntnisse aus dem Projekt sollen ggf. auf andere Stadtteile übertragbar sein bzw. für dortige Entwicklungsprozesse zur Verfügung stehen.

Eine fortlaufende Öffentlichkeitsarbeit begleitet die Projektdurchführung.

3. Projektdurchführung

▪ **Öffentlichkeitsarbeit**

- erschiene sind diverse Artikel zum Projekt in verschiedenen Printmedien (z.B. WN November 2013, MSZ (Münsters SeniorenZeitung) II/2014, „Hallo“/ Sonderbeilage Senioren Juli 2014)
- Präsentation des Projektes im Internet (Homepages BBC, Franz-Bröcker-Stiftung, Gesundheitsamt) sowie auf dem Seniorenportal der Stadt Münster
- zwei Flyer zum Projekt wurden entwickelt und mit Projektinformationen an alle Hausarztpraxen und Apotheken, Sanitätshäuser usw. in den vier Stadtteilen sowie an alle Krankenhaussozialdienste in Münster als Multiplikatoren verteilt (z.T. persönlich). Außerdem wurden weitere relevante Akteure mit Zugang zur Zielgruppe informiert (ZAR, Pflegedienste, Anti-Rost).
- Vorstellung des Projekts bei den Geschäftsstellen der Krankenkassen in Münster
- Anschreiben der Kirchengemeinden in den vier Stadtteilen durch die Stadt Münster im April 2014 mit Erinnerung an das Projekt und Bitte um Kooperation. Zeitgleich wurden den betreffenden Kirchengemeinden Informationen zum Projekt als Textbausteine für die Gemeindebriefe zur Verfügung gestellt

Projekterfahrungen:

- Öffentlichkeitsarbeit bzw. Informationsweitergabe über Multiplikatoren ist zentral auf deren Wohlwollen, Engagement, Unterstützung und Mitwirkung angewiesen. Sie lässt sich nicht kontrollieren, bleibt unverbindlich und funktionierte im Rahmen des Projekts nur bedingt. Dabei konnten keine Unterschiede festgestellt werden, je nachdem wie die Ansprache erfolgte (persönlich, schriftlich) bzw. durch wen (Projektkoordinatorin, Stadt Münster).
- Große Bedeutung der Tagespresse bei der Ankündigung von Aktionen, Werbung von Ehrenamtlichen u.ä. , ausschlaggebender Faktor für Erfolg oder Misserfolg einer Maßnahme. Kann nicht durch Flyer, Ansprache von Multiplikatoren o.ä. ausgeglichen werden. Allerdings ist der Einfluss auf das, was in der Presse erscheint und wie es erscheint, eng begrenzt.

▪ **Einzelfallhilfe**

- Beratungen als Hausbesuche, beim BBC am Hörsterplatz oder auch telefonisch fanden nach Kontaktaufnahme seitens der älteren Menschen statt. Die Zahl einmaliger Anfragen an die Projektkoordinatorin lag dabei deutlich höher als die Zahl der Mehrfach-Beratungskontakte, die nicht notwendigerweise im Rahmen von Hausbesuchen stattfanden. Vielfach wurde auch ein (ein- oder mehrmaliger) telefonischer Kontakt seitens der älteren Menschen als für ihr Anliegen ausreichend empfunden.
- Wichtiges Ziel der Beratung war es, auf Wunsch soziale Kontaktmöglichkeiten, aber auch Anlaufstellen für weitergehende (gesundheitliche) Unterstüt-

zungsbedarfe, Selbsthilfegruppen u.ä. zu vermitteln und ggf. den ersten Kontakt dorthin gemeinsam herzustellen.

-Ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf im Alltag wurden, wo dies möglich war, an die Ehrenamtlichen der Von Mensch zu Mensch-Initiativen weitervermittelt.

-Anliegen und Fragen, die über das Projekt hinausgingen, wurden durch die Projektkoordinatorin an die Ansprechpartner der Stadtteilorientierten Sozialen Arbeit, das Informationsbüro Pflege etc. weitergeleitet.

Projekterfahrungen:

-Wenige Kontakte kamen über Multiplikatoren oder als Reaktion auf sonstige Öffentlichkeitsarbeit zustande. Es ist nicht gelungen, strukturierte Zugangswege zur Zielgruppe des Projektes über Ärzte, Krankenhäuser, Apotheken usw. zu eröffnen. Wiederholte Ansprache brachte kaum Resonanz. Kontakte entstanden i.d.R. über andere Kanäle (über BBC/Diakonie, Offene Sprechstunde/Allgemeines Sozialberatung), daher waren die Anfragenden auch nicht beschränkt auf die ausgewählten Stadtteile.

-Eine Beschränkung nur auf die eigentlich im Fokus stehende Zielgruppe der von Altersarmut betroffenen/bedrohten SeniorInnen konnte ebenfalls nicht erreicht werden, zumal dieser Aspekt in der öffentlichen Bekanntmachung des Beratungsangebotes wegen der potenziell stigmatisierenden Wirkung nicht in den Vordergrund gestellt wurde.

-Bezüglich der im Projekt vorgegebenen inhaltlichen Zuspitzung der Beratung auf das Thema „Gesundheit“ für von Altersarmut bedrohte oder betroffene Menschen lässt sich eine Diskrepanz zwischen dem, was sozialpolitisch erwünscht ist und mit Blick auf eine alternde Gesellschaft auch notwendig erscheint, und dem, was Betroffene selbst für notwendig erachten bzw. nachfragen, konstatieren. Ein Bedürfnis älterer Menschen (insbesondere der Zielgruppe), sich zu Gesundheitsfragen im engeren Sinn, zu Bedingungen eines gesunden Lebens im Alter beraten zu lassen, konnte nicht festgestellt werden. Auch denjenigen, die sich aus eigenem Antrieb an die Projektkoordinatorin wandten, ging es um Anderes, i.d.R. um eine schwierige Lebens- oder soziale Situation. Diese verbindet sich zwar regelmäßig mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Dennoch suchen die Menschen keine Gesundheitsberatung, sondern eine Anlaufstelle, um sich auszusprechen und ggf. gemeinsam zu überlegen, wie die eigene Lebenssituation ein wenig verbessert werden kann. Die konkreten Bedarfe und Anliegen sind dabei so unterschiedlich wie die Lebenssituationen.

-Wenn ein Bedarf zu benennen wäre, der immer wieder in den Gesprächen von den älteren Menschen genannt (und auch zum Hindernis etwa für soziale Teilhabe) wurde, dann besteht dieser im ungelösten Problem der Mobilität im Alter, das sich auch durch einen gut ausgebauten ÖPNV sowie eine altersgerechte Quartiersentwicklung allenfalls entschärfen, aber nicht lösen lässt.

-Ein weiteres Ergebnis der im Rahmen des Projektes geführten Gespräche mit

älteren Menschen bezogen auf Geselligkeit/soziale Teilhabe ist, dass es nicht (mehr) reicht, einen Ort als Treffpunkt für ältere Menschen zu haben, an dem z.B. in regelmäßigen Abständen ein gemeinsames Kaffeetrinken angeboten wird. Durch ein solches Angebot werden viele ältere Menschen nicht angesprochen. Die Bedarfe sind heute individueller und es ist daher schwieriger, sie zu bedienen (insbesondere auch wohnortnah). Dennoch wäre es wichtig, erst einmal in jedem Stadtteil einen solchen Ort zu haben, an dem dann auch unterschiedliche, ggf. von den älteren Menschen selbst mitgestalteten Angeboten Raum fänden.

▪ **Ehrenamt**

-Im Projektzeitraum entstanden in den Stadtteilen Uppenberg und Rumphorst mit Unterstützung der Projektkoordinatorin feste Gruppen, die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe leisten.

-Organisatorisch eingefügt wurden die neuen Gruppen in das bestehende Format „Von Mensch zu Mensch“, weil hier sowohl Finanzierungsmöglichkeiten (Aufwandsentschädigungen, Anerkennungskultur usw.) als auch eine erprobte Infrastruktur zur Verfügung stehen. Aus der gleich zu Beginn des Projektes entstandenen Kooperation mit der FreiwilligenAgentur entwickelte sich in den beiden genannten Stadtteilen eine enge Zusammenarbeit zwischen der Projektkoordinatorin und Fr. Wegener-Bücker (Koordinatorin Projekt „Von Mensch zu Mensch“) beim Aufbau der beiden neuen Gruppen.

-Der Aufbau der ehrenamtlichen Nachbarschaftshilfe wurde in Uppenberg von der Wohn- und Stadtbau unterstützt, die für die Gruppentreffen auch Räume im Lincoln-Quartier zur Verfügung stellt.

Beim Aufbau der Nachbarschaftshilfe in Rumphorst leistet die Gemeinde Thomas Morus (St. Franziskus) „logistische“ Unterstützung (Bereitstellung von Räumlichkeiten). Auch der Wohnungsverein Münster unterstützt den Aufbau der dortigen Ehrenamts-Gruppe.

-In beiden Gruppen ist es gelungen, ehrenamtliche Koordinatoren zu finden, die die Organisation ehrenamtlicher Aktivitäten vor Ort weitgehend übernommen haben und selbständig durchführen.

-Zusätzlich zur ehrenamtlichen Nachbarschaftshilfe hat sich die Gruppe in Uppenberg auch zu einem Ort gemeinsamer Aktivitäten zur Förderung der Geselligkeit im Lincoln-Quartier entwickelt. Neben Informationsveranstaltungen werden ein regelmäßiger offener Kaffeetreff, aber auch sportliche Aktivitäten (Nordic Walking) angeboten, die den Gruppenmitgliedern und anderen Interessierten im Stadtteil offen stehen. Diese Aktivitäten wurden und werden von der Gruppe selbst angeboten und durchgeführt. Die Projektkoordinatorin stand nach Abschluss der Etablierungsphase bei Bedarf für Fragen, bei Problemen und zur Unterstützung größerer Aktionen und Veranstaltungen zur Verfügung.

-Zur Schulung Ehrenamtlicher wurde am 28. März 2014 vom Beratungs- und Bildungszentrum ein Impuls-Workshop „Freiwillig engagieren im Quartier“

durchgeführt.

Auch diverse Fortbildungs-Angebote des Beratungs- und Bildungszentrums wurden für die in der Nachbarschaftshilfe Engagierten sowie für Ehrenamtliche anderer Einrichtungen für Senioren (z.B. Altes Backhaus) geöffnet und gut angenommen. Themen der kostenlosen Angebote waren z.B. Altersarmut, Sozialberatung, Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Achtsamkeit.

-Am 24. April 2015 organisierte die Projektkoordinatorin im EVK ein Schulungsangebot für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit im Rahmen des Bago-Projekts „Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern“.

Projekterfahrungen:

-Insgesamt sehr positive Erfahrungen und Ergebnisse im Bereich „Ehrenamt“/ nachbarschaftliches Engagement, auch durch die gelungene Kooperation mit der Freiwilligenagentur/„Von Mensch zu Mensch“. Über das Projekt konnte insbesondere Zeit/ Personaleinsatz in die Kooperationsbeziehungen eingebracht werden, über „Von Mensch zu Mensch“ wird die finanzielle Unterstützung und die Nachhaltigkeit über das Projektende hinaus gewährleistet.

-Insbesondere eine hohe Identifikation mit der Nachbarschaft, aber auch dem Stadtteil sind ein wesentlicher Motor für ehrenamtliches Engagement. Wichtig ist es, für den Aufbau neuer Gruppen Anknüpfungspunkte und Kooperationspartner im Stadtteil (hier z.B. Wohnungsgesellschaften) zu haben. Dadurch wird es leichter, Menschen gezielt anzusprechen.

▪ **Netzwerkarbeit**

-Netzwerke, in denen das Projekt vertreten war und ist:

Arbeitskreise „Älter werden in ...“ (Innenstadt-Nord, Innenstadt-Nordost, Coerde), Arbeitskreis Uppenberg

Im Kreuzviertel/Münster Mitte war das Projekt eingebunden in den Aufbau eines ServiceWelten-Netzwerkes in Kooperation mit der Handwerkskammer Münster (Hr. Dr. Kühn-Gerhard; Geschäftsführer ServiceWelten e.V.). Hierbei handelt es sich um ein lokales Netzwerk, in dem Handwerks- und Dienstleistungsbetriebe gemeinsam daran arbeiten, den sich wandelnden Bedürfnissen der Gesellschaft gerecht zu werden: mit qualitativ hochwertigen Handwerks- und Dienstleistungen und durch kooperative Zusammenarbeit. Mit Blick auf den demographischen Wandel sollen dabei auch neue Angebotsformen für SeniorInnen entstehen, die sich durch vernetzte und abgestimmte Zusammenarbeit unterschiedlicher Handwerke und Dienstleister sowie alterssensibler Serviceangebote auszeichnen. Seit Herbst 2014 liegt ein gemeinsamer Flyer des Netzwerkes für Münster-Mitte vor, und es existiert eine zentrale Telefonnummer für Interessenten, die sich an das Netzwerk wenden möchten.

Es wurden auch erste Schritte unternommen, um unterschiedliche Netzwerke miteinander in Kontakt zu bringen (Vorstellung des ServiceWelten-Netzwerkes durch daran beteiligte Partner im AK „Älter werden in Innenstadt-Nord“ am 4. Februar 2014 und 18. November 2014).

-Stadtteilübergreifend entwickelte sich eine enge Kooperation mit dem Projekt „Bewegt ÄLTER werden in Münster“ des Stadtsportbundes (Projektkoordination Fr. Völker-Honscheid). Das Beratungs- und BildungsCentrum ist im Beirat dieses Projektes vertreten.

Aus der Kooperation ist konkret die gemeinsame Veranstaltung „Bewegt ÄLTER werden in Münster – Gesünder leben im Alter“ am 4. Dezember 2014 im Gesundheitshaus hervorgegangen. Weitere Kooperationspartner waren eine Ernährungswissenschaftlerin und der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V. Die Finanzierung der Veranstaltung erfolgte über Projektmittel des Landessportbundes. Geplant war eine Informations- und Mitmach-Veranstaltung mit kurzen Informationsbeiträgen zur Gesundheit im Alter (Bewegung, Ernährung, soziale Teilhabe) verbunden mit der Möglichkeit, Angebote in diesen Bereichen auch konkret auszuprobieren (z.B. gemeinsame Zubereitung einer gesunden und leckeren Zwischenmahlzeit, Seniorobics, Sturzprophylaxe, Achtsamkeitstraining). Zudem sollte die Gelegenheit genutzt werden, um Bedarfe bei den Teilnehmern abzufragen oder für neue Angebote (Gesundheitswandern, Tanztee) Interessenten zu werben.

Die Teilnehmerzahl an der Veranstaltung war sehr gering. Mögliche Gründe: Jahreszeit, andere Veranstaltungen, erfolgloser Versuch, die Veranstaltung über die Tagespresse anzukündigen und zu bewerben.

-Netzwerkkontakt zur Kommunalen Seniorenvertretung.

-Zur Kooperation mit „Von Mensch zu Mensch“/FreiwilligenAgentur MS s.o.

Projekterfahrungen:

-Ein wesentliches Element der Netzwerkarbeit in den Stadtteilen sollte es sein, gemeinsam mit anderen Akteuren zu erkunden, was Menschen vor Ort sich wünschen, was fehlt, um im Viertel „gesund älter zu werden“, und dann ggf. auch gemeinsam zu überlegen, ob und wie bestehende Angebotslücken geschlossen werden können. Seitens der Projektkoordinatorin wurde daher immer wieder das Interesse an andere Einrichtungen herangetragen, Kräfte im Stadtteil zu bündeln, um etwas Neues auszuprobieren, Lücken in der Angebotsstruktur zu erkennen und evt. zu schließen usw.

Ergebnis: Kaum Resonanz. Als ursächlich dafür können mehrere Faktoren genannt werden:

Für einen Stadtteil räumlich zuständige Einrichtungen wie Kirchengemeinden orientieren sich nicht primär an den Stadtteilen als solchen.

Im Stadtteil Schlachthof gab es insgesamt zu wenig Anknüpfungspunkte für Netzwerkkontakte, weil dort kaum Einrichtungen vertreten sind. Auch wird der Stadtteil nicht als solcher wahrgenommen, nicht einmal von den Menschen, die dort leben.

Vielfach sind kirchliche und soziale Einrichtungen, auch wenn sie selbst im Stadtteil aktiv sind, nicht bereit, sich dem Quartiersdenken und Kooperationen zu öffnen. Dabei spielt vermutlich Sorge vor Konkurrenz eine nicht unwesentliche Rolle.

Auch bei Einrichtungen für Senioren im Stadtteil war ein hohes Interesse an und eine positive Resonanz auf vom BBC angebotene Schulungen zu verzeichnen, aber ein deutlich geringeres Interesse an gemeinsamen Aktionen, Aktivitäten, Angeboten (z.B. Durchführung Zukunftswerkstatt o.ä. im Stadtteil).

4. Fazit

Im Projekt wurde das Thema Gesundheit/Gesundheitsförderung (mit fortschreitenden Projekterfahrungen verstärkt) inhaltlich weiter gefasst und verstanden als nur Beratung über präventive und gesundheitsfördernde Angebote, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil oder Aufklärung über Leistungen der medizinischen Regelversorgung. Als sinnvoller erwies sich eine Orientierung am umfassenden Gesundheitsbegriff der WHO, der Gesundheit als Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens definiert. Das passt zu einem im Maßnahmenprogramm der Stadt Münster zugrunde gelegten Konzept von Armut als Lebenslage, in dem multiple Benachteiligungen in ganz verschiedenen Lebensbereichen ineinandergreifen, einander bedingen, sich gegenseitig verstärken usw. Insbesondere in der Einzelfallberatung wurde deutlich, dass für viele Rat und/oder Unterstützung suchende ältere Menschen ein enger Zusammenhang zwischen Gesundheit und aktueller Lebenssituation besteht. Dabei setzt aber der von den Betroffenen selbst artikulierte Beratungs- und Unterstützungsbedarf eher und vorrangig an der Bearbeitung ihrer sozialen Situation oder ihrer belastenden Lebensumständen an. Gelingt hier eine Verbesserung, kann sich in einem zweiten Schritt auch die gesundheitliche Situation verbessern. Das Thema Gesundheit muss also insbesondere im Kontakt mit der im Projekt anzusprechenden Zielgruppe in einen weiteren Kontext eingebettet sein. Das Beratungsangebot muss an anderer Stelle ansetzen (Richtung Allgemeine Sozialberatung, offene Anlaufstelle für Fragen zum individuellen Unterstützungsbedarf im Stadtteil u.ä.) und darf sich nicht von Anfang an und ausschließlich auf das Thema Gesundheit im engeren Sinne fokussieren.

Nachhaltige und über das Projekt hinaus wirksame Strukturen sind im Rahmen der Projektaktivitäten im Bereich der Ehrenamtsgruppen entstanden, vor allem weil hier eine Einbindung der neuen Gruppen in bereits bestehende Organisationsstrukturen auf Ebene der Stadt Münster erfolgen konnte.

Auch das ServiceWelten-Netzwerk wird projektunabhängig verstetigt durch seine das Netzwerk tragenden Mitglieder.

In der verbleibenden Projektlaufzeit bis Mitte Juni ist ein weiterer Aktionstag zum gesunden Älterwerden mit dem Stadtsportbund geplant. Das aufsuchende Beratungsangebot besteht bis dahin ebenfalls weiter.