Gesundheitsförderliche Angebote für ältere Menschen und ihre Nutzung in den Gemeinden des Rhein-Neckar-Kreises

Ein Situationsbericht auf Basis einer schriftlichen Befragung von Einrichtungen im Jahr 2011

Zusammenfassung

Fragestellung

Die demographische Entwicklung wird in den nächsten Jahren zu einer steigenden Anzahl von Pflegebedürftigen führen. Dies wirft Fragen nach der Vermeidung von Pflegebedürftigkeit im Alter durch Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung auf. Wie wissenschaftliche Untersuchungen immer wieder zeigen, sind soziale, körperliche und geistige Aktivitäten für die Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität im Alter und insbesondere für die Vermeidung von Demenz von hoher Bedeutung. Zum Teil finden solche Aktivitäten im Rahmen von Vereinen und anderen Einrichtungen statt. Beispiele dafür sind Seniorennachmittage der Kirchengemeinden, Angebote der Sportvereine oder Sprachkurse an Volkshochschulen. Vor diesem Hintergrund befasst sich die vorliegende Studie mit gesundheitsförderlichen Angeboten von Organisationen und Einrichtungen für ältere Menschen. Wir konzentrieren uns dabei auf regelmäßige Angebote, die der Geselligkeit dienen, Bewegung und Sport ermöglichen oder geistige Aktivitäten wie Lernen oder Gedächtnistraining beinhalten. Es wird der Frage nachgegangen, welche Angebote in den Gemeinden des Rhein-Neckar-Kreises bestehen, welches die Leistungsanbieter sind, wie viele und welche ältere Menschen dadurch erreicht werden und wie die Beteiligung an den Angeboten erhöht werden kann.

Methode

Organisationen und Einrichtungen im Rhein-Neckar-Kreis wurden zu ihren Angeboten für ältere Menschen schriftlich befragt. Angeschrieben wurden die Kirchengemeinden, die Ortsverbände der Arbeiterwohlfahrt (AWO), des VdK und des DRK, Gemeindeeinrichtungen, Gesangvereine, Sportvereine, Wandervereine, Volkshochschulen (VHS) sowie kleinere, private Vereinigungen und Initiativen. Die Fragebogen wurden an das Angebot der Einrichtung angepasst und entsprechend unterschiedlich gestaltet. Erfragt wurden neben den konkreten Angeboten immer auch Wochentag, Uhrzeit, Häufigkeit und Ort, Teilnehmerzahl, Kosten, Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, schwer erreichbare Bevölkerungsgruppen sowie die Wege der Bekanntmachung des Angebots. Die Fragebogen wurden im Juli 2011 per Post versandt, bei Adressaten mit bekannter Email-Adresse zwei Tage später auch per Email. Dem Fragebogen lag ein gemeinsames Anschreiben von Gesundheitsamt und Kreisseniorenrat bei, in dem der Zweck der Befragung erläutert und die vertrauliche Behandlung der Angaben zugesichert wurde. Der Rücklauf erfolgte per Post, Fax oder Email und war bis zum Ende der Sommerferien weitgehend abgeschlossen. Von 714 angeschriebenen Einrichtungen antworteten 350, was einer Antwortquote von 49% entspricht.

Ergebnisse

Fast 60% der befragten Organisationen und Einrichtungen bieten gesellige Aktivitäten an. Die Kirchengemeinden sowie die Senioreneinrichtungen der Arbeiterwohlfahrt und der Gemeinden sind die häufigsten Träger regelmäßiger geselliger Angebote für ältere Menschen. Darüber hinaus bieten Vereine in allen Gemeinden des Kreises eine gewichtige Plattform für soziale Kontakte. In den zahlreichen Gesangvereinen gibt es einen hohen Anteil älterer Mitglieder; sie sind daher für viele Senioren/innen eine wichtige Quelle für zwischenmenschliche Beziehungen.

In jeder Gemeinde des Rhein-Neckar-Kreises besteht für ältere Menschen die Gelegenheit zur Nutzung geselliger Angebote. Dabei muss jedoch berücksichtigt werden, dass der Veranstaltungsort nicht unbedingt im eigenen Wohnquartier liegt und einfach zu Fuß erreichbar ist. Dies gilt insbesondere für größere Gemeinden und für Gemeinden mit mehreren verstreut gelegenen Ortsteilen. Daher ist die Erreichbarkeit der Angebote mit öffentlichen Verkehrsmitteln wichtig. Hier lassen sich jedoch nicht selten Defizite feststellen, die sich auch in den Teilnehmerzahlen niederschlagen. Hochgerechnet besuchen rd. 6% der älteren Menschen mindestens einmal im Monat ein Seniorentreffen und rd. 3% singen in einem Chor. Eine stärkere Beteiligung wäre aus Sicht der Veranstalter wünschenswert und machbar. Nach ihrer Einschätzung sind nicht nur Menschen, die auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, schwer erreichbar, sondern insbesondere auch Migranten/innen und ältere Männer. Dank der geringen Kosten, die den Teilnehmern für die Nutzung der Angebote entstehen, ist der Zugang für einkommensschwache Bevölkerungsgruppen aber kaum eingeschränkt.

Die Sportvereine und Wandervereine leisten den größten Beitrag zur Bewegungsförderung und erfüllen daneben ebenfalls soziale Funktionen. Auch die Volkshochschulen halten vielfältige Sport- und Bewegungsangebote vor. Allgemeine Formen der Bewegung und Gymnastik sowie spezielle Gymnastik (z.B. Rückengymnastik, Pilates) werden am häufigsten angeboten und genutzt. Etwa jeder sechste Bürger im Alter von 60 Jahren und älter ist im Rahmen von Vereinen und anderen Einrichtungen im Rhein-Neckar-Kreis körperlich aktiv. Die Angebote haben nur teilweise explizit Senioren/innen als Zielgruppe, sondern richten sich überwiegend an die gesamte Bevölkerung. An den Seniorenangeboten nehmen jedoch mehr ältere Menschen teil als an den allgemeinen Angeboten. Es gibt viele kostengünstige Angebote, z.B. die Regelangebote im Sportverein, die über die meist moderaten Mitgliedsbeiträge nutzbar sind, die Seniorenangebote der Volkshochschulen, des DRK oder der Gemeinden. Weniger günstig sind dagegen die Kursangebote der Sportvereine und der Volkshochschulen, die aus finanziellen Gründen kein spezielles Programm für Ältere anbieten können. Die Beteiligung älterer Menschen an Sport- und Bewegungsangeboten ist u. a. auch von den Kosten abhängig. Als weiterer Einflussfaktor stellt sich auch hier die Erreichbarkeit der Sportstätten mit öffentlichen Verkehrsmitteln dar, die häufig nur eingeschränkt gewährleistet ist. Darüber hinaus spielt die Tageszeit, zu der die Übungsstunden stattfinden, eine Rolle. Die späten Nachmittags- und Abendstunden sind bei älteren Menschen wenig beliebt. Möglicherweise sind dafür Sicherheitsaspekte oder eine schlechte Anbindung an den ÖPNV ausschlaggebend. Neben solchen eher generellen Hinderungsgründen für eine Teilnahme gibt es auch gruppenspezifische Barrieren und Hemmnisse. Nach Einschätzung der befragten Einrichtungen sind insbesondere

Migranten/innen, Seh- oder Hörbehinderte sowie Männer durch die Sport- und Bewegungsangebote nur schwer erreichbar.

Geistige Aktivitäten wie z.B. Bildungsangebote für Senioren/innen oder Gedächtnistraining sind vergleichsweise selten vorhanden. Die Volkshochschulen sind der wichtigste Anbieter in diesem Bereich. Sie sind jedoch bei weitem nicht in allen Gemeinden mit einem entsprechenden, für Senioren geeigneten Kursprogramm vertreten. Die Kurse sind zum Teil kostspielig und die Teilnehmerzahlen kostenabhängig. Einkommensschwache ältere Menschen werden - auch nach Einschätzung der Volkshochschulen - häufig nicht erreicht. Migranten/innen sowie Behinderte sind weitere schwer erreichbare Bevölkerungsgruppen.

Schlussfolgerungen

Nach den vorliegenden Ergebnissen der Befragung gibt es verschiedene Ansatzpunkte, um die Beteiligung älterer Menschen an den Angeboten in ihrer Gemeinde zu erhöhen:

- Eine Verbesserung der Erreichbarkeit der Angebote mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Eine breitere Streuung von Angeboten innerhalb einer Gemeinde, damit auch einzelne Ortsteile versorgt sind; evtl. Schaffung neuer Angebote in unterversorgten Ortsteilen
- Eine Kennzeichnung von Sport- und Bewegungsangeboten im Hinblick auf ihre Eignung für Senioren
- Mehr geistig aktivierende Angebote für Senioren/innen, z.B. Gedächtnistraining, Denksportaufgaben
- Kostenermäßigungen für einkommensschwache Senioren/innen
- Wenn möglich eine Konzentration der Angebote auf die Vormittags- und frühen Nachmittagsstunden
- Eine noch stärkere Bekanntmachung der Angebote. In jeder Gemeinde sollte eine Informationsbroschüre für Senioren/innen über die Angebote in der Gemeinde vorhanden sein und an öffentlichen Orten (Rathaus, Geschäfte, Banken etc.) ausliegen.
- Aufklärung über die gesundheitsförderliche Wirkung sozialer, körperlicher und geistiger Aktivität im Alter

Neben solchen allgemeinen Maßnahmen für eine verbesserte Annahme von Angeboten sind spezifische Maßnahmen für einzelne Zielgruppen erforderlich:

- Ältere Männer werden durch die bestehenden Angebote schlechter erreicht als ältere Frauen. Möglicherweise tragen die Angebote den Interessen der Männer zu wenig Rechnung. Hier sind weitere Untersuchungen nötig.

- Seh- oder Hörbehinderte und/oder mobilitätseingeschränkte ältere Menschen werden durch die Angebote ebenfalls nicht gut erreicht. Hier ist zu prüfen, welche Nutzungsbarrieren bestehen und wie sie abgebaut werden können.
- Ältere Migranten/innen nehmen die Angebote zu wenig an. Modellprojekte zeigen, dass der Zugang zu dieser Bevölkerungsgruppe am besten durch die direkte Ansprache durch Multiplikatoren/innen aus dem jeweiligen kulturellen Umfeld gelingt, z.B. Moscheen, Migrantenvereine und –organisationen.

Insgesamt lassen sich deutliche Versorgungslücken und ein damit verbundener Handlungsbedarf feststellen. Konkrete Schritte müssen jedoch in jedem Fall auf die einzelne Gemeinde zugeschnitten sein und die jeweiligen örtlichen Rahmenbedingungen berücksichtigen. Durch eine Befragung der älteren Menschen in der Gemeinde könnte mehr über die Bedürfnisse, Angebotswünsche und Hindernisse einer Teilnahme erfahren werden. Im Gespräch mit Vertretern der Gemeinde und der dort ansässigen Vereine und Organisationen könnten dann entsprechende Maßnahmen zur Verbesserung der Situation entwickelt und umgesetzt werden.

Impressum

Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis in Kooperation mit dem Kreisseniorenrat
Heidelberg 2012

Ansprechpartner: :

Regina Berger-Schmitt
Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Gesundheitsamt
Referat Gesundheitsförderung und Gesundheitsberichterstattung
Telefon: 06221 522 1893
Telefax: 06221 522 91893
Email: Regina.Berger-Schmitt@rhein-neckar-kreis.de

Rainer Schlipper
1. Vorsitzender des Kreisseniorenrats
Telefon: 06222 52426
Telefax: 0 62 22 383215
Email: Rainer@schlipper.net

Der vollständige Bericht ist über die Internetseite des Gesundheitsamtes, Referat Gesundheitsförderung und Gesundheitsberichterstattung als pdf-file verfügbar.
(http://www.rhein-neckar-kreis.de/servlet/PB/menu/1297800/index.html)