

ZIEMLICH GUTE JAHRE

DIE ZUKUNFT DES ÄLTERWERDENS IM LÄNDLICHEN RAUM

Land_
Gespräche
HITTISAU
2021

Inhalt

06	<u>Dörfliche Welt im Wandel</u>
08	<u>Alt ist nicht alt</u>
10	<u>Vorkehrung für gute Jahre</u>
14	<u>Doch fit wofür?</u>
16	<u>Gebraucht werden</u>
18	<u>Sorgende Gemeinschaft</u>
20	<u>Angepasste Wohnumgebung</u>
24	<u>Fördernde Rahmenbedingungen</u>
26	<u>Über das Ende hinaus</u>
28	<u>Beispiele guter Praxis</u>
36	<u>Die Referent*innen</u>
41	<u>Mitglieder des Podiums</u>
42	<u>Programm der Tagung 2021</u>

Für mich gilt es bei allem, das gute Alte zu bewahren und weiterzuentwickeln.

Großartig, wenn es Initiativen wie in Hittisau gibt, die diese – auch heiklen –

Themen aufgreifen, den Austausch in der Region anstoßen und dazu für Impulse

von außen sorgen, wie wir sie heute erlebt haben!

Albert Lingg

Es war unter anderem die fortdauernde COVID-19-Epidemie, die uns zu einem Gesundheitsthema inspirierte, doch kristallisierte sich im Zuge der Orientierungsgespräche mit Verantwortlichen der Gemeinde und Praktiker*innen der Region rasch ein anderer Schwerpunkt heraus: die alternde Gesellschaft auf dem Land.

Öffentliche Einrichtungen, ehrenamtliche Organisationen und Privatinitiativen bieten heute für nahezu jede Lebenssituation wichtige Dienste an.

Immer weniger Berufstätige stehen jedoch einer wachsenden Zahl von Leistungsempfänger*innen gegenüber – Stichwort: Pensionierung der „Baby-boom“-Jahrgänge.

Bürgermeister Gerhard Beer in seiner Begrüßung: „Wir leben seit geraumer Zeit in guten Jahren: familiäre Geborgenheit, meist finanziell unabhängig, eine Vielzahl von Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten, in einem noch funktionierenden Sozialgefüge, welches getragen wird von verschiedenen Säulen, die möglicherweise schon ein wenig Schiefelage bekommen haben. Das hohe Niveau unserer Gesundheits-, Betreuungs- und Pflegeversorgung bringt uns mit großer Wahrscheinlichkeit schon bald an personelle und finanzielle Grenzen.“

Folglich stellen sich auch in den Dorfgemeinden gravierende Fragen: Wer wird in Zukunft für bedürftige ältere Menschen sorgen? Sind es wieder die Familien, wohltätige Vereine oder Menschen in der „dritten Lebensphase“, die noch agil sind und nach sinnvoller Betätigung suchen? Wie kann jede und jeder für sich selbst vorsorgen?

Die Tagung nahm dann doch einen für viele unerwarteten Verlauf. Erneut hatten wir großes Glück mit der Moderation: Albert und Eva Lingg, Vater und Tochter gleichermaßen engagiert und aus verschiedenen Blickwinkeln fachkundig im Thema, sowie bei der Auswahl – und Zusage – der Referent*innen. Ungeachtet des unzweifelhaften Handlungsbedarfs – siehe die ersten Ergebnisse des von Daniela Egger vorgestellten Beteiligungsprojekts „Guod älter wedo im Heandorwold“ – herrschte im vollen Bergmann-Saal eine positive Stimmung, ja nach zum Teil sehr humorvollen Vorträgen ging manche Teilnehmerin mit der Aussicht auf weitere „gute Jahre“ beflügelt nach Hause.

Denn es war deutlich geworden, wie viele Handlungsoptionen jeder einzelne hat, ohne auf den Staat oder helfende Organisationen warten zu

müssen, und wie viel Alterszufriedenheit daraus entstehen kann, dass man tätig wird, sich selbst mit der eigenen Erfahrung, verfügbaren Zeit und damit verbundenen Gelassenheit einbringt.

Dank der großzügigen Unterstützung unserer Sponsoren (Namen siehe im Anhang) gibt es auch für diese Tagung wieder ein Ergebnisheft, das wichtige Aussagen der Vortragenden zusammenstellt, und so – laut Ludwig Hasler am Schluss seiner Rede – „können Sie ja selber weiterdenken“! Im Herbst 2022, am 24. September, sollen wieder Land|Gespräche in Hittisau stattfinden, bei denen es um die Zukunft des Zusammenhalts im Dorf gehen wird. Hierzu laden wir Sie bereits jetzt herzlich ein und wünschen eine interessante Lektüre bzw. Nach-Lese.

Das Organisationskomitee

Hermann Hagspiel, Johann Steurer, Markus Faißt

Das soziale Netz aus Hierarchie, Religion, Nachbarschaft,

Nähe und Kontrolle hat Löcher bekommen in den

ländlichen Regionen.

Hubert Christian Ehalt

Albert Lingg (AL) | Vieles ist hier im Bregenzerwald sicher noch intakt, denken wir an die häusliche Pflege. Denken wir an die hier noch vorhandenen und gut zusammenarbeitenden Hausärzte! Denken wir an die vielen Projekte, die von Ehrenamtlichen getragen werden! Wir wissen jedoch auch um drohende personelle Mängel in kritischen Bereichen. Auch machen gesellschaftliche Veränderungen vor dem Bregenzerwald nicht Halt, wie die Zunahme von Single-Haushalten – gerade im Alter –, überfordernde Wohnformen, Mangel an leistbarem Wohnen, Rückgang von nachbarschaftlichen Beziehungen, die hohe Mobilität der Bevölkerung.

Guido Flatz (GF) | Zwar hat der ländliche Raum sehr wohl noch eine Stärke: dass Nachbarschaftshilfe und die familiären Einheiten zumindest in einem gewissen Bereich noch sehr gut funktionieren, doch wird es neben den älteren Menschen eine gewisse Gesellschaftsschicht geben – und es gibt die auch bereits –, die ihr Leben in diesem Geschwindigkeitsfaktor der Veränderung nicht mehr bewältigen kann.

Daniela Egger (DE) | Früher war es selbstverständlich, dass man auch Besuch kriegt, eben die „Stubat“, wenn man keine Familie mehr hat oder alleinstehend ist. Auch das löst sich langsam auf. Heute sind Ehrenamtliche eine ganz wichtige soziale Anbindung, wo man noch ein bisschen schwätzt, zum Beispiel wenn man das „Essen auf Rädern“ bringt. Das darf man nicht unterschätzen.

Erika Geser-Engleitner (EGE) | Ab Mitte des 20. Jahrhunderts kam es auf dem Land zu einer Angleichung der Lebensformen, Werthaltungen, des Freizeit- und Konsumverhaltens an die städtischen Regionen. Ein guter Indikator ist zum Beispiel die Anzahl der Kinder. Auch die erhöhte Frauenerwerbsquote hat sozial große Veränderungen bewirkt. Der Wandel war insgesamt massiv; es gibt viel mehr Berufe auf dem Land, und mit diesen verschiedenen Berufen braucht es mehr Mobilität. So ergibt eines das andere.



**Bereits im Jahr 2025 wird es bei uns
mehr Menschen über 65 Jahre geben
als Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren.**

Heike Bischoff-Ferrari

EGE | Religiöse Werte wurden abgelöst durch Konsumorientierung. Es kam zu einer Gleichzeitigkeit von Tradition und Moderne in den ländlichen Regionen – auch im Bregenzerwald. Die Entwicklung geht von der Kultur im Dorf zu den Kulturen im Dorf, wobei Kultur nicht mit Nationalität gleichzusetzen ist. Und die Vielfalt wird sich im ländlichen Kontext noch erhöhen. Die entscheidende Bruchlinie liegt allerdings nicht zwischen ländlich und städtisch, wenn es um das Thema Altern geht; vielmehr müssen wir schauen, welche Regionen schrumpfen und welche wachsen. Vorarlberg hat diesbezüglich eine wunderbare Ausgangssituation: Bis auf zwei Regionen, das Große Walsertal und das Montafon, wird allen Regionen ein Wachstum prognostiziert.

Und das ist eine gute Basis auch für das Altern werden im ländlichen Kontext. 1960 kamen fast fünf 20-64-jährige Personen auf eine Person über 65, und 2040, in 20 Jahren, werden nur noch zwei Personen unter 65 auf eine Person über 65 kommen. Ländliche Regionen sind mit einem begrenzten Angebot an Dienstleistungen aufgrund begrenzter Nachfrage konfrontiert. Die sogenannten 24-Stunden-Betreuerinnen boomen im ländlichen Raum. Im Langzeit- und im ambulanten Pflegebereich haben wir gut 2.300 Vollzeitbeschäftigte (VZÄ¹) in Vorarlberg. Bei den 24-Stunden-Hilfen kommen wir dagegen auf gut 3.100, auch wenn man pro 24-Stunden-Hilfe nur 1 VZÄ rechnet.

¹ Vollzeitäquivalente

Das Alter ist keine Zahl.

Wir werden in einem Spektrum älter.

Heike Bischoff-Ferrari

EGE | In den letzten Jahren ist es zu einer massiven Ausweitung der Lebensphase „Alter“ gekommen: Wir haben noch ganz viele Lebensjahre nach der Verrentung; das Pensionsantrittsalter ist gleich geblieben, so sind viele gewonnene Jahre dazu gekommen. Von 1961 bis 2020 haben Männer praktisch 14 Jahre und Frauen 12 Jahre Lebenserwartung dazu gewonnen. Eine Schweizer Studie hat dazu aber noch etwas entdeckt: Es gibt neben dem kalendarischen Alter (so alt wir halt sind) auch das gefühlte Alter. Und dieses gefühlte Alter driftet völlig auseinander mit dem kalendarischen Alter: Wenn wir kalendarisch 70 sind, fühlen wir uns im Schnitt um 11 Jahre jünger! Dieses Auseinanderdriften beginnt im Alter von etwa 45 Jahren.

Damit ist auch das Altersbild ganz massiv im Ändern begriffen, und zwar weg von der Defizit-Orientierung im Sinne alt ist gleich gebrechlich; nicht mehr zurückziehen ist die Regel, sondern das Älterwerden von aktiven, am Leben teilnehmenden Menschen. Die Babyboomer sind die sogenannten neuen Alten; es ist die erste Generation, die im

Frieden aufgewachsen ist, die völlig individualisierte Lebensverläufe verwirklichen konnte. Diese Menschen haben ihr Leben lang gestalten können. Und daher werden sie auch in Zukunft das Alter gestalten.

Franz Josef Köb (FJK) | Über das Alter sollten wir manchmal differenzierter sprechen: Das „Alter“ umfasst ja bekanntlich eine Lebensphase von 60 bis 100, und es würde keinem Menschen einfallen, z.B. die Gruppe der 20 bis 60-Jährigen in einem Atemzug zu nennen! Es ist ein großer Unterschied zwischen einem sogenannten jungen Alten, eben bis 70 oder 75, einem mittleren Alten und dann dem wirklich hohen oder dem vierten Alter. Die Corona-Maßnahmen hatten meiner Meinung nach verheerende Auswirkungen für das Bild, das wir vom Alter haben, weil die Über-60-Jährigen alle als „Risikogruppe“ bezeichnet wurden. Die Alten wurden in meinen Augen missbraucht für die Angstpolitik der Regierung; und das führte bei vielen zu Isolation und Erstarrung.

Jedes Individuum altert anders.

Erika Geser-Engleitner



Heike Bischoff-Ferrari (HBF) | Wir sprechen von den Healthy Agers, das sind Menschen, die im Alter von 70+ keine chronischen Erkrankungen haben, und die auch physisch und bezüglich der Gedächtnisleistung gesund sind. Österreich ist laut Studien diesbezüglich unter den Spitzenreitern. Wir werden in einem Spektrum älter – im Alter von 80 läuft der eine noch Marathon, der andere braucht bereits eine Gehhilfe, und der dritte ist schon gebrechlich. Wir beurteilen Menschen in der Medizin nicht mehr nach der Zahl, sondern vielmehr nach dem biologischen Alter, nämlich dem tatsächlichen Gesundheitszustand.

DE | Ein Thema sind auch „sanfte Übergänge“. Das betrifft gerade die Pensionierung, die einen so harten Schnitt macht und wo ich finde, dass dort ein sanfterer Übergang vielleicht hilfreich wäre.



Ludwig Hasler (LH) | Ich versuche eine Neuetappierung des Arbeitslebens für die Wirtschaft zu entwickeln: statt von 25 bis 65 und dann weggekippt, 25 bis 55, dann modifizieren wir den Job, wir treten nicht zurück, setzen aber mehr auf Erfahrung. Das hat den Vorteil, dass die Jungen schneller nachkommen können – auch nicht ganz unwichtig! Mit etwa 55 wechsle ich in den Status des „Senior“-Partners (mit Erfahrung), das aber dann bis 75 – mindestens!

EGE | Altern bedeutet nicht, hilfs- und pflegebedürftig zu sein, aber es heißt es auch!

Mediterrane Diät – Genuss pur – sollten wir eigentlich als Medizin in der Medizin einsetzen.

Heike Bischoff-Ferrari

EGE | Eigenverantwortung übernehmen und Training – geistiges wie körperliches – ist etwas, was wir jedenfalls tun können.

HBF | Wir nehmen heute an, dass der Alterungsprozess nicht nur durch eine Sache gesteuert wird, sondern durch verschiedene Faktoren. Denn die Genetik bestimmt nur 30 Prozent der sogenannten Variabilität der Langlebigkeit, 70 Prozent werden bestimmt durch sogenannte Lebensstil-Faktoren. Wir nennen sie epigenetische Faktoren. Das hat ein riesiges Potenzial in der Prävention, durch welche wir den Alterungsprozess verlangsamen, also das biologische Alter beeinflussen und gleichzeitig das Risiko chronischer Erkrankungen senken können.

40 Prozent der Demenzerkrankungen könnte man verhindern! Risikofaktoren sind die soziale Isolation, Depression, dann aber auch Noxen wie Rauchen, Diabetes, Übergewicht. Bildung ist dagegen ein Vorteil und schon relativ früh relevant, aber auch das Hören. Enorm wichtig für die Demenzprävention ist zudem der Schlaf (sieben Stunden Schlaf pro Nacht), Bewegung sowie Stress-Vermeidung, gesunde Ernährung, neue Dinge lernen und die Interaktion mit anderen.

Es gibt Daten, die zeigen, dass jedes Gespräch mit einer anderen Person eine kleine Verjüngung des Gehirns darstellt – also auch hier ist Isolation gefährlich. Leichte physische Aktivität, sprich: der Spaziergang mit dem Hund, Gentle Yoga oder auch einfach die Haushaltstätigkeit kann die frühzeitige Sterblichkeit um 40 bis 62 Prozent senken. Leichte physische Aktivität ist der Forschung zufolge mit vielen Vorteilen verbunden, um nur ein paar zu nennen: 35 Prozent weniger Gedächtnisverlust, 14 Prozent weniger Demenz, 39 Prozent weniger Typ 2-Diabetes, 42 Prozent weniger Herz-Kreislauferkrankungen, zudem weniger Hörverlust, weniger Makula-Degeneration (eine wichtige Sehstörung im Alter), weniger Krebserkrankungen, weniger Knochenbrüche, weniger Stürze, weniger Muskelschwund.

Kaba Dalla Lana (KDL) | Von den 270.000 Stürzen in der Schweiz pro Jahr, die einen Arztbesuch oder einen Krankenhausaufenthalt nötig machen, passieren 60 Prozent nicht auf der Kirschbaum-Leiter oder auf der Kellertreppe, sondern auf ebener Fläche; Bewegung ist da eine effektive Maßnahme, um Balance und Koordination zu fördern.

**Ich sehe, dass man auch im späteren
Alter in der Prävention noch vieles
machen kann.**

Katharina Wiesflecker



Der Lebensstil bestimmt 70 Prozent der Langlebigkeit und Gesundheit im Alter; die beste Effektivität kann durch eine Kombination verschiedener positiver Lebensstil-Faktoren erreicht werden.

Heike Bischoff-Ferrari

HBF | Wenn Sie sich überlegen, wo könnte ich ein wenig etwas verändern, dann schauen Sie sich die mediterrane Kost an – aber leider nicht Pizza und Pasta! – sondern eben viel Gemüse, Vollkorn, durchaus auch das Glas Rotwein, als Fettquelle Olivenöl. Und, was eben zur mediterranen Diät auch gehört, ist der Lebensstil: das Zusammen-Essen, das gemeinsame Aktiv-Sein. In einer Studie wurden Männer im mittleren Alter (54), die einen Herzinfarkt erlitten hatten und die mediterrane Diät genossen, verglichen mit - wie seinerzeit gedacht - gesunder französischer Diät. Und man konnte zeigen, dass die mediterrane Diät das Risiko der Sterblichkeit um 70 Prozent senken konnte. Hinzu kommen laut amerikanischen Studien zwei „Superfoods“: Beeren und Nüsse. Sogenannte ungesunde Dinge sollte man dagegen nur in moderaten Mengen genießen: Dazu zählen etwa rotes Fleisch und Käse (Amerikaner haben Tubenkäse...), Süßigkeiten und Frittiertes.

Auch Musik ist gut für die Prävention. Musik stimuliert alle Bereiche des Gehirns, auch die Gedächtnisfunktion. Musik stimuliert Bewegung, Gefühle und Erinnerungen. Umgekehrt ist Hörverlust Demenz-fördernd. In einer Zürcher Studie wurden ältere Menschen, die noch gesund zuhause leben, gefragt, ob sie ein Musikinstrument spielen, früher oder immer noch: 35 Prozent haben in der Vergangenheit ein Instrument gespielt, 13,5 Prozent auch noch heute.

Wenn man diese Zahnräder alle ein wenig verändern könnte, immer noch so, dass es der Mensch in sein Leben integrieren kann, also individuell zugeschnitten auf den Menschen, dann entsteht ein Momentum, und der Zeiger schwingt vom roten in den grünen Bereich.

Epi-Genetische Uhr



Ungesunde
«Schnelle»
Biologische
Alterung



Gesunde
«Verlangsamte»
Biologische
Alterung



Wenn man nichts mehr zu tun hat, bekommt man es miteinander zu tun.

Ludwig Hasler

EGE | Die Gesundheit der 65-Jährigen ist heute viel, viel besser als in früheren Kohorten. Verbesserte Lebensbedingungen und bessere medizinische Versorgung, aber auch die Auseinandersetzung mit Risiken, mit Prävention, die allerdings stark Schicht-abhängig ist, haben die Lebenserwartung erhöht. Die entscheidenden Begriffe sind nun „Unruhestand“, „späte Freiheit“ und Selbstbestimmung. Die Stärke der Babyboomer gilt es auch in der Pension zu nutzen: Lasst sie doch weiter gestalten! Fördert und fordert sie!

LH | Wir haben ein bisschen außer Acht gelassen, dass der Übergang nicht automatisch funktioniert von Lebensqualität zu Sinn. Sie kennen sicher auch ganz andere Milieus. Ich war früher viel in Italien. Ich habe mich in Außenquartieren von Städten umgeschaut und gesehen, die Leute haben zehnmal weniger Geld als ich – aber die leben so prächtig! Denen fehlt nichts. Die müssen nicht immer abhauen wie wir.

Für uns sind die Sehnsuchtsorte immer irgendwo anders, Safari in Botswana oder so...

Genießen – das tönt wunderbar. Ich muss dann nur fragen: Ja, aber 25 Jahre? Denn wir leben längst in einem ausgedehnten Lebensnachmittag im Alter. Wir machen sozusagen eine jahrzehntelange Siesta. Der Charme einer Siesta ist jedoch, dass sie ein Intermezzo darstellt, d.h. dass noch was kommt, der Abend zum Beispiel. Bei vielen kommt dann nichts mehr!

Ich lebe in Zollikon bei Zürich und bin umzingelt von Gleichaltrigen, die immer auf Achse sind. Also wenn sie nicht gerade in den kanadischen Wäldern herumrennen, machen sie einen Ausflug nach Singapur, dann kommen sie zurück. – Und wissen Sie, was das Enttäuschende daran ist? Dass sie immer als die selben zurückkommen! Das Entscheidende wäre ja, wenn man eigentlich nichts anderes macht, als sich in Bewegung zu bringen, dass dieses Ich sich bereichert, im besten Fall verwandelt bzw. etwas mehr in Bewegung bringt als nur sich selbst.



LH | Der Mensch ist ein spezielles Wesen. Jetzt könnte man sagen, im Alter versuchen wir, unbeschwert von Sinn-Fragen, so wie eine Katze, zu leben. – Es geht einfach schlecht, wir wollen Akteure bleiben; wir lassen uns nicht von der Bühne schupsen! Wir wollen drin bleiben im Spiel! Und das geht am einfachsten (und eigentlich für alle gleich) so, dass wir sagen, wir übernehmen die Probleme in unserer Alterswelt selber! Denn der Mensch – das sagen alle Philosophen unisono – ist ein exzentrisches Wesen. Das heißt, der Mensch hat sein Zentrum nicht in sich selbst.

Er muss aus sich hinausgehen, damit er gewissermaßen zu sich findet. Der Mensch muss sich als Teil von etwas Größerem sehen können; er muss sich in einer Geschichte finden, worin er mitspielt, aber nicht einfach für sich, für sein Vorankommen, sondern als Beitrag zur Bereicherung dieser Geschichte. Wir haben schlechte Erfahrungen damit gemacht, uns mit der Pensionierung sozusagen in die Passivmitgliedschaft der Gesellschaft abzumelden.

Die bestgelaunten Alten, die ich kenne, die kümmern sich nicht nur um sich. Sie machen etwas. Entweder sie arbeiten weiter, eventuell reduziert, oder sie betreiben etwas Neues. Ich kenne welche, die gehen an die Schule, helfen den nicht so begabten Jungen weiterzukommen; ich kenne welche, die pflegen der kranken Nachbarin den Garten usw. Die alle sind gut gelaunt! Alt und Jung: das liegt im Argen. Und das könnten wir jederzeit verbessern. Wir Alten sind nämlich heute privilegiert. Wir haben keinen Erwerbsdruck, wir haben jede Menge Zeit, und die meisten von uns haben hinreichend materielle Grundlagen. Statt uns jetzt um uns zu kümmern und uns zu belustigen, könnten wir mit sehr viel existentiellern Erfolg uns engagieren für Probleme, die die Jungen haben. Die Jungen müssen sich ja um sich kümmern, das ist einfach so; die haben nicht auch noch Zeit, sich um das Fortleben der Bienen zu kümmern, etwa. – Das könnten doch wir übernehmen! Das können wir alle machen: Man braucht einen Balkon oder einen Garten, sonst nichts. Es ist das einfachste Beispiel.

Gebraucht werden

Erstmals in der Geschichte

können die Alten sich selber

helfen – nicht einzeln,

aber gemeinsam.

Ludwig Hasler

LH | Wir haben heute im Alter von jedem Schlag genug Leute: Wir haben genug Lustige, wir haben genug, die kochen können, die gern Auto fahren zum Arzt, die gärtnern können, die digitale Geräte flicken können usw. Ich habe Männer in meinem Alter erlebt, die vagabundierten früher so als Edelnomaden rund um den Globus, und jetzt plötzlich mit über 75 haben sie z.B. einer kranken Nachbarin den Garten gepflegt – drei Nachmittage. Sie glauben es nicht: Die glänzten vor Freude! Sie haben nach langen Jahren erstmals wieder erfahren: Ich werde gebraucht! Ich bin nicht überflüssig.

Wir meinen immer noch, das „Schön-ha“ sei das Entscheidende, nein, das nicht Überflüssig-Sein ist das Entscheidende! Ich werde noch gebraucht; ich wirke mit, und zwar an etwas, was größer ist als ich. Und das kann man jederzeit machen, grad morgen! – Und es gibt diesen älteren Leuten so etwas wie Sinn. Sinn ist nämlich nichts Nebulöses. Sinn liegt vor der Haustür. Weil „Sinn“ heißt: ich habe eine Bedeutung nicht nur für mich, sondern auch für andere. Das ist das Zauberwort: eine Bedeutung auch für andere zu haben.

DE | Wir haben aus den Gesprächen² einen Prototypen herauskristallisiert und nennen ihn Edwin. Dieser ist ein rüstiger Rentner, der noch ganz vieles selber kann. Er kann seinen Haushalt alleine bewältigen; bei den größeren Aufgaben wird es ihm aber langsam ein bisschen zu viel, da bräuchte er eine – unregelmäßige – Unterstützung. Er ist ein ehemaliger Gemeindesekretär und kann buchhalten, kann alles Mögliche anbieten und würde auch noch viel machen – aber es fragt ihn niemand! Und er geht nicht von sich aus auf andere Menschen zu. Gleichzeitig nagt dieses Gefühl an ihm, dass er nicht mehr gebraucht wird.

Gernot Jochum-Müller (GJM) | „Ich brauche Hilfe“ zu formulieren ist für viele etwas ganz Schwieriges, dabei ist es oft erwünscht, dass man um Hilfe gefragt wird.

GF | Ich bin der festen Überzeugung, dass Ehrenamt ein Geben und Nehmen ist, und v.a. ein Nehmen, dass man persönlich nämlich auch tatsächlich unglaublich viel für sich herausnehmen kann, wenn man sich in irgendeiner Form ehrenamtlich betätigt.

² Im Projekt „Guod ältor wedo im Heandorwold“

AL | Ich selbst habe wahnsinnig Freude z.B. mit den Leuten in der Telefonseelsorge, zu sehen, wie viele da mitarbeiten. Es sind an die Hundert Menschen, und ein guter Teil von ihnen ist im Pensionsalter. Unser Rekordhalter ist seit 1981 dabei und er sagt mir heute noch: Es ist immer schön, herzukommen!

LH | Das Schönste wäre, wir könnten mit unseren Erfahrungen den Jungen beistehen – ohne Besserwisserei, ohne Klugscheißer zu sein. Besserwisserei hilft natürlich niemandem, aber Erfahrung. Und wir sollten in der Gesellschaft endlich die Erfahrung wieder hochschätzen! Wir schaffen sie nämlich bald ab. Und das ist traurig. Nehmen wir eine 27-jährige Ärztin, die ihr Staatsexamen macht. Sie hat jetzt gerade das aktuellste Wissen intus. Ist sie eine Super-Ärztin? – Sie ist gar keine Ärztin, sie ist eine Medizinerin! Eine 62-jährige Ärztin hingegen nimmt nicht mehr jede aktuelle Studie bitter ernst (hoffe ich!). Aber diese ältere Ärztin hat schon Tausende von Patienten gesehen, mit ähnlichen Symptomen und mit ähnlichen Diagnosen – das ist Erfahrung. Erfahrung ist nicht einfach Wissen, sondern praxisgesättigtes Wissen. Das ist etwas völlig anderes! Und dieses



Wissen kann man nirgends lernen. Es gibt keinen Bachelor in Erfahrung. Erfahrung muss man machen, und dazu braucht man Zeit. Also sind wir Alten privilegiert in Erfahrung. Wenn wir das verheiraten könnten: die Jungen mit ihrem frischen Wissen, mit mehr Elan und mehr Illusionen (ganz wichtig, um weiterzukommen) und die Vorteile der erfahrenen Alten, wären wir als Gesellschaft unschlagbar!

Alter ist ein soziales Konstrukt.

Erika Geser-Engleitner

DE | Einsamkeit ist auch im hinteren Brengenerwald ein bekanntes und ein ernstzunehmendes Thema. Ganz viele Leute sind alleine und einsam. Manche müssen auf irgendeine Art persönlich abgeholt werden, weil sie sich immer mehr abschotten. Das birgt auch Risiken, die schlussendlich richtig teuer werden, in Form von Krankheiten oder Depressionen.

Es gibt eine große Wertschätzung für das vorhandene Angebot; es wird sehr geschätzt, dass Dienste wie MOHI³, Krankenpflegeverein und andere da sind, dass sie bei Bedarf sehr gut funktionieren und flexibel in Anspruch zu nehmen sind. Aber es wird ganz oft die Sorge geäußert, dass das bestehende Niveau wahrscheinlich nicht aufrecht erhalten bleibt, nicht zuletzt weil ein Generationenwechsel in diesen Diensten ansteht.

EGE | Wir haben uns eine ganz schöne Achillesferse geschaffen, weil wir in Zukunft noch viel mehr von Professionellen gepflegt werden wollen. Nach einer von mir in der Stadt Dornbirn durchgeführten Befragung gaben 66 Prozent der derzeit 65-75-Jährigen an, bei Bedarf von professionellen Diensten betreut werden zu wollen, wohingegen sich nur 37 Prozent vorstellen können, von ihren Kindern betreut zu werden (Mehrfachnennungen waren möglich). Das bedeutet, wir brauchen in Zukunft viel, viel mehr Pflegepersonal! Dabei kündigen 37 Prozent der Neueintritte im Langzeitpflegebereich im ersten Jahr bereits wieder. Wir haben schon jetzt Betten, die nicht belegt werden, vor allem aufgrund von Personalmangel. – Und jetzt kommen die Babyboomer, die neuen Alten: Die haben auch noch gestiegene Anforderungen, wie ihre Eltern gepflegt werden sollen. Das heißt, der Druck wird ganz intensiv! Wenn wir nicht wollen, dass unsere – statistisch im Durchschnitt 1,4 Kinder – uns später pflegen, müssen wir selber aktiver werden!

³ MOHI - Mobiler Hilfsdienst

Viele von uns sind einfach total privilegiert. Und wir schließen dann von uns auf andere, aber man müsste beim Alter auch sehr stark differenzieren nach dem sozialen Zusammenhang; aus der Medizin ist ja bekannt: Wer arm ist, wer sozial benachteiligt ist, hat eine Lebenserwartung, die um viele Jahre kürzer ist.

Franz-Josef Köb

Katharina Wiesfleckner (KW) | Altern ist ein soziales Thema und nicht nur ein Pflege Thema. Es kann auch bei den jüngeren Alten schon so sein, dass sie überhaupt keine existentielle Absicherung haben, z.B. als Frau, geschieden, die Kinder weggezogen, früher nur teilweise berufstätig. Diese Frau spürt oft wenig Selbstwirksamkeit, hat vielleicht auch kein soziales Netz, wo sie sich anschließen kann und neue Aufgaben findet.

Es ist ein Unterschied, ob ich existentiell abgesichert bin oder nicht. Altersarmut ist angesprochen worden, und ich weiß, dass es auch in Vorarlberg Gruppen gibt, die existentiell nicht abgesichert oder nur minimal abgesichert sind. Diesen geht es im Alter völlig anders. Es braucht da einen Wertewandel. Care Communities hätten in der Beziehung noch viel Potenzial.



Alter(n)sgerechte Wohnumgebungen

ermöglichen erfolgreiches Altern.

Erika Geser-Engleitner

EGE | Auch die Wohnsituation entscheidet darüber, ob jemand erfolgreich altern kann oder nicht.

Klaus Kofler | Wenn ich mir heute den Wohnbau anschau, so haben wir, glaube ich, eine Wohnraumentwicklung, in der sich eben auch eine älter werdende Gesellschaft in einer neuen Art und Weise entfalten kann, überhaupt nicht auf dem Schirm.

DE | Bis auf wenige Ausnahmen herrscht der Wunsch bei älteren Menschen vor, zu Hause alt werden zu können – wobei sich bei näherer Betrachtung herausstellt, dass „Zuhause“ nicht unbedingt an ein Gebäude gebunden, sondern mehr ein Gefühl ist.

EGE | Die Adaption der Wohnbedingungen ist jedenfalls etwas, was wir tun können. Viele sagen, „aber ich weiß doch noch gar nicht, wie ich bin, wenn ich alt bin; vielleicht kann ich die Stiegen noch steigen – ich tu zur Sicherheit nichts.“

AL | Das ist natürlich auch in der DNA unserer Leute: Wenn man ein Haus selbst gebaut hat und immer dort wohnte, tut man sich verständlicherweise schwer mit der Veränderung. Ich kann nur sagen: Je früher man sich darüber Gedanken macht und überlegt, wie es aufs Alter hin sein wird – auch im Ernstfall –, desto besser kommt man weg. Und ich möchte die Brisanz des Themas unterstreichen: Ich habe Jahrzehnte eine gerontopsychiatrische Station geführt und dort zu oft erlebt, dass dieses Alleinwohnen und damit überfordert sein immer wieder zu gesundheitlichen Einbrüchen, sprich: zu Depressionen, geführt hat. Diese Depressionen sind in der Regel nach zwei, drei Tagen abgeklungen, wenn die Menschen andere – wenn es auch Patienten waren und dazu uns Therapeuten – um sich hatten. Diese Depressionen sind oft so rasch aufgeheilt, dass unsere andere Behandlung kaum einen Einfluss haben konnte. Man hat die Leute wieder heimgeschickt. Aber wenn man nicht etwas organisiert hat und sie nicht bereit waren, etwas an ihrer prekären Situation zu ändern, sind sie meistens nach ein paar Wochen oder Monaten wiedergekommen – mit der gleichen Diagnose!

Es geht sehr viel darum,
was kann ich selbst dazu beitragen,
damit ich ziemlich gute Jahre habe.

Johann Steurer



Wenn Familien Wohn-Lösungen finden

für sich und die alte Generation,

bedeutet es fast immer eine „Win-Win“-Situation.

Albert Lingg

DE | Es ist ein wesentliches Bedürfnis, die Selbstbestimmung so lange wie möglich zu erhalten, dass man nicht von einem Tag auf den anderen in eine Komplettbetreuung kommt, sondern dass man nach der Stufe des Bedarfs einfach langsam immer mehr betreut wird. Gewünscht ist daher vielfach zunächst betreubares Wohnen und gemeinschaftliches Wohnen, die soziale Teilhabe, und eine Mobilität erleichternde barrierearme Umgebung.

GF | Es hat sich unglaublich viel getan in diesem Bereich. Vor allem gibt es mittlerweile sehr innovative Architekten, die darüber nachdenken. Es gibt auch im Bregenzerwald viele gute Beispiele, wo mit sozialen Wohnbauträgern gemeinschaftliche Projekte entstanden sind, wo genau das Gesagte stattfinden kann, nämlich Austausch und Unterstützung, zum Beispiel Wohngemeinschaften, die installiert worden sind.

Für betreubare Wohneinheiten gibt es auch Unterstützung seitens der Gemeinden. Mein Appell richtet sich natürlich an die Architekten, weiterhin über zukunftssträchtige Wohnideen nachzudenken, zum Beispiel Wohneinheiten, die sehr einfach abgetrennt werden können, wo gemeinsame familieninterne Wohnbereiche entstehen, und trotzdem getrennte Bereiche, die man sehr einfach an die nächsten Generationen weitergeben kann.

Bernadette Oberhauser | Solche gemeinschaftliche Möglichkeiten, sich auszuprobieren und im Dorf bleiben zu können, können nur so funktionieren, wenn unsere Eltern, wir später oder junge Familien, erschwingliche Wohnmöglichkeiten kriegen. An solche Projekte zu kommen, ist immer schwierig, auch wegen der Baupolitik. Ich glaube, ein Ansatzpunkt wäre die entsprechende Sensibilisierung von Verkäufern und Käufern.

Thomas Lampert | Anzusprechen wäre in dem Zusammenhang auch das Thema Minder-nutzung. Wie viele Häuser und Wohnungen gibt es, wo alleinstehende Menschen oder Paare, deren Kinder ausgezogen sind, wohnen und noch genug Wohnraum wäre, zum Beispiel für andere Familien! Wir haben in Göfis in einer Ausstellung ein paar Best-Practice-Beispiele aufgezeigt unter dem Motto „Mach mehr aus Deinem Wohnhaus!“ Die Aussage einer älteren Dame, die ihrem Neffen bei sich im Haus Wohnraum bieten konnte, war: „Die beste Entscheidung meines Lebens!“

GF | Ich kann das auch berichten, allerdings nur von Einzelnen, die bereit sind, ihr Haus zur Verfügung zu stellen und selber in kleine barrierefreie Wohnungen oder kleinere Wohnungen im Gemeindezentrum zu ziehen und damit die Möglichkeit zu schaffen, dass das Haus der nächsten Generation oder anderen zur Verfügung steht.

EGE | Das ist mir ein zentrales Anliegen: leistbarer Wohnraum für Junge. Denn nur in einem Miteinander der Generationen ist das möglich.

Gudrun Berger (GB) | In St. Gallen gibt es das Projekt „benewohnen“, wo genau diese Partnerschaften stattfinden. Die Idee ist, dass Senioren und Seniorinnen mit Wohnraum ein Zimmer z.B. an einen Studenten oder eine Studentin auf der Basis „Arbeitseinsatz gegen Quadratmeter“ vermieten, z.B. ein 15 m²-Zimmer für 15 Stunden Arbeitseinsatz, etwa Rasen mähen, Unterstützung bei Hausarbeiten oder am Computer.

KW | Wir sind da wahrscheinlich auch im Denken und im Ausprobieren noch gar nicht am Ende. Wir probieren zum Beispiel in Dornbirn eine Demenz-WG aus, die dann auch evaluiert werden soll.

**Wir stehen als Staat, als Gesellschaft am Punkt,
wo wir merken, dieses Problem können wir
mit Geld nicht lösen.**

Gernot Jochum-Müller

GF | Ich bin auch der festen Überzeugung, dass es vermehrt Aufgabe der Gemeinden sein wird, sich um soziale Anliegen zu kümmern – in einer Größenordnung, die wir, glaube ich, uns noch nicht vorstellen können. Es braucht in den Gemeinden engagierte Personen, Bürgermeister, die sich dieser Fragen annehmen. Viel Gutes ist bereits geschehen, speziell im Sozialsprengel, angefangen vom Case Management über die Hauskrankenpflege, den Mobilen Hilfsdienst bis zur Tagesbetreuung und vielen anderen Themen. Wir müssen es auch schaffen, dass wir in den Gemeinden die ehrenamtlichen Personen nicht verlieren, dass wir vermehrt auch auf Personen zugehen, sie aktiv fragen, ob sie sich denn einbringen möchten und können.



EGE | Wir brauchen auf der Makroebene aber auch Unterstützung, dass diese Eigenverantwortung in Betreuung und Pflege wahrgenommen werden kann und ausgebaut wird. Wir müssen weg kommen vom Kostendenken und hin zum Investitionsdenken! Das ist ein völlig anderer Denkansatz: Nicht immer zu fragen: Was kostet denn das? Sondern zu bedenken: Was sparen wir, wenn wir jetzt investieren in unser Alter, zum Beispiel in die räumliche Ausgestaltung? Sondern wir müssen bedenken, was sparen wir, wenn wir jetzt investieren in unser Alter, zum Beispiel in die räumliche Ausgestaltung.

KW | Ich teile die Meinung, dass man schauen muss, wie sind strukturell die Rahmenbedingungen, dass man gut und in Würde älter und alt werden kann. Und da spielt der soziale Lebensraum mit Unterstützungsangeboten eine große Rolle – und die Gesellschaft als Ganzes, nämlich ob und wie man sich unterstützt fühlt. Die Region und der soziale Raum sind da sehr wichtig.



Mitwirken an einer Zukunft, auch wenn sie nicht mehr meine sein wird.

Ludwig Hasler

LH | Für meine Eltern war das Alter so wie für den Schöpfergott der siebte Tag: Zurück schauen, sich dessen erfreuen, was gelungen ist, mit einigem Humor darüber hinwegkommen, was misslungen ist, und sich allmählich vorbereiten auf den Gang „hinüber“... Das bricht ja jetzt gesellschaftlich weg. Meine Eltern hat es erfüllt. Es ging um etwas in ihrem Leben, nicht nur um sich selbst. Sie waren in einer Heilsgeschichte, wenn wir das jetzt christlich denken. Diese Geschichte hat einen Anfang, lange, lange vor mir, und sie hat ein Ende – keine Ahnung, wie das dann aussieht – lange nach mir. Aber ich spiele in einer winzigen Szene irgendeines Aktes dieses großen kosmischen Dramas mit. Ich bin ein Akteur. Und das gab meinen Eltern Bedeutung. Das gab ihnen Sinn. Individuell mag das immer noch so gehen, aber gesellschaftlich haben wir das mehr oder weniger stillgelegt oder ich weiß nicht, ob der Himmel grad so etwas wie Urlaub macht.

Wir sind jetzt hier gewissermaßen allein. Und jetzt überlege ich mir, wie könnten wir wieder in eine solche Geschichte hineinkommen? Denn – da sind wir uns, glaube ich, alle einig – das Schlimmste im Alter ist die Einsamkeit, dass ich mit mir allein bin. Denn mit mir allein habe ich verdammt schlechte Karten im Alter!

Zumindest ich weiß, ich bin letztlich nicht zu retten. Ich werde sterben. Also habe ich, wenn ich mir das Allerheiligste bin, schlechte Aussichten, weil dann mit mir eigentlich alles, was wichtig ist, untergeht. Wenn ich aber in einer Geschichte, die viel größer ist als ich, mitwirke, dann spielt es eine relative Rolle, ob ich mit 90 noch wirke, ob ich mit 95 überhaupt noch existiere. Das war ja früher immer so: Die Länge des Lebens war nicht Match-entscheidend, sondern sozusagen gute Tickets zu haben für den „Übergang“.

Die Leute träumen vom Glück im Nichtstun.

Dieser Traum bleibt ein Traum!

Ludwig Hasler

LH | Also wie könnte jetzt so eine Geschichte quasi irdisch verfertigt werden? – Wenn das Alter keine Perspektive mehr hat über den Tod hinaus, was ist dann? Statt Übergang Endstation? Ein Drittes gibt es nicht. Jetzt kann man natürlich sagen: Wir dürfen auch froh sein darüber, dass der Himmelsdruck weg ist. Allerdings machen wir jetzt Druck auf uns selbst! Natürlich, das sagen Sie nicht, aber es ist bei vielen Menschen drin: Wenn das Alter mit dem definitiven Ende aufhört, dann sollten wir versuchen, noch möglichst herauszuholen, was das Leben hergibt. Also wenn das Endstation ist – nehmen wir es einfach einmal an –, dann müssen wir versuchen, irdisch in eine Geschichte einzutauchen, worin es nicht nur um mich geht – das ist der entscheidende Punkt! Es geht, wie gesagt, um das Mitwirken an etwas, was größer ist als ich.

Das heißt immer auch das Mitwirken an Zukunft. Und das wiederum heißt, tätiges Mitwirken an etwas, was wichtiger ist als mein kleines hilfsbedürftiges Ich, das gibt mir Bedeutung und es relativiert sie gleichzeitig. Wir Alten haben ja ein Problem mit unserer Zukunft: Sie schrumpft, und der Mensch ist ein Wesen, das auf Zukunft angelegt ist. Er kann nicht anders. Er ist nicht im Hier und Jetzt auf Dauer glücklich. Also habe ich genau eine Chance, nämlich an der Zukunft mitzuwirken, die nicht mehr meine sein wird, sondern die Zukunft der Jungen. Ich mache zum Beispiel in meinem Wohnort mit einer Handvoll Balkankids Mathe und Deutsch. Ich bilde mir ein, die werden stark sein, die werden ein gutes Leben haben, Karriere machen, die Gesellschaft verändern usw. – Ich werde das nicht mehr erleben, aber ich bin in der Geschichte drin! Denn ich habe mitgewirkt.

Zeitpolster

Gernot Jochum-Müller

Heute helfe ich – morgen wird mir geholfen. Die einen fragen: Wer wird mich einmal betreuen, pflegen, wenn ich alt bin? Gleichzeitig fragen andere, was mache ich mit der Zeit, die ich jetzt habe? Herr Huber braucht hin und wieder Hilfe im Haushalt. Frau Wagner will weiterhin sinnvoll aktiv sein und anderen Menschen helfen. Zeitpolster verbindet Menschen wie Herrn Huber und Frau Wagner. Beide bestimmen dann selbst, in welchem Umfang und wann die Leistungen erbracht werden. Frau Wagner erhält für die Leistungen kein Geld, sondern Stunden auf ihr Zeitkonto gutgeschrieben. Diese Stunden kann sie später einlösen, wenn sie selbst Hilfe benötigt. Herr Huber bezahlt die Leistungen in Euro. Dieses Geld wird für die Kosten der Zeitpolster-Organisation und das Notfall-Konto verwendet.

Jahre später braucht Frau Wagner z.B. Unterstützung im Garten. Herr Meier, der gerne seine Zeit im Grünen verbringt, erfährt davon durch Zeitpolster und bietet die passende Unterstützung an. Frau Wagner kann nun ihre früher erwirtschafteten Stunden für Leistungen von Herrn Meier einlösen. Dieser bekommt die Stunden auf sein Zeitkonto gutgeschrieben. Das Zeitpolster-Notfallkonto garantiert den Helfenden einen Zukauf von Betreuungsleistungen, falls in Zukunft niemand gegen eine Zeitgutschrift aktiv wird. Schon 5 Personen können eine Zeitpolster-Gruppe gründen. – Man knüpft Kontakte, investiert Zeit sinnvoll und sorgt für die Zukunft vor. 60 Prozent der Helfenden, die mitmachen, waren zuvor nicht freiwillig aktiv!

Zeitpolster

Hilfe brauchen - Hilfe geben! Jetzt anmelden!

„Alleinsein kann echt nerven! Wer hat Zeit für einen kleinen Tratsch?“



Heute anderen helfen, morgen Zeit von anderen bekommen.
Heute Hilfe erhalten, kostengünstig und freundlich.

Zeitpolster • info@zeitpolster.com • 0664 88720770 • www.zeitpolster.com

Zeitpolster

Hilfe brauchen - Hilfe geben! Jetzt anmelden!

„OH! Nichts Frisches mehr im Kühlschrank! Wer geht jetzt einkaufen?“



Heute anderen helfen, morgen Zeit von anderen bekommen.
Heute Hilfe erhalten, kostengünstig und freundlich.

Zeitpolster • info@zeitpolster.com • 0664 88720770 • www.zeitpolster.com

Zeitpolster

Hilfe brauchen - Hilfe geben! Jetzt anmelden!

„Einmal wieder auf die Bühne schauen! Wer begleitet mich?“



Heute anderen helfen, morgen Zeit von anderen bekommen.
Heute Hilfe erhalten, kostengünstig und freundlich.

Zeitpolster • info@zeitpolster.com • 0664 88720770 • www.zeitpolster.com

Zeitpolster

Hilfe brauchen - Hilfe geben! Jetzt anmelden!

„Fremde Hilfe bei mir zu Hause? Wie kommt das denn an?“



Heute anderen helfen, morgen Zeit von anderen bekommen.
Heute Hilfe erhalten, kostengünstig und freundlich.

Zeitpolster • info@zeitpolster.com • 0664 88720770 • www.zeitpolster.com

Zeitpolster

Hilfe brauchen - Hilfe geben! Jetzt anmelden!

„Ein Spaziergang, das wär schön! Wer begleitet mich?“



Heute anderen helfen, morgen Zeit von anderen bekommen.
Heute Hilfe erhalten, kostengünstig und freundlich.

Zeitpolster • info@zeitpolster.com • 0664 88720770 • www.zeitpolster.com

Zeitpolster

Hilfe brauchen - Hilfe geben! Jetzt anmelden!

„Oh jeh! Keine Medikamente mehr! Wer geht zur Apotheke?“



Heute anderen helfen, morgen Zeit von anderen bekommen.
Heute Hilfe erhalten, kostengünstig und freundlich.

Zeitpolster • info@zeitpolster.com • 0664 88720770 • www.zeitpolster.com

ZÄMEGOLAUFE

Kaba Dalla Lana

Bei „ZÄMEGOLAUFE“ bieten 3 bis 6 Freiwillige ab 60 Jahren am Wohnort wöchentliche Spazierwanderungen zwischen 1 und 10 km an. Alle trittsicheren Stubenhocker sind willkommen. Man muss sich nicht anmelden, nicht verpflichten, und es ist auch kostenlos. Die Parcours, diese verschiedenen Spazierwanderstrecken, werden von den Freiwilligen entwickelt. Es gibt gelbe, orange und rote Parcours. Die Intensität steigert sich von Gelb über Orange bis zu Rot. Ein monatlicher Stammtisch dient als niederschwellige Eintrittspforte; da kann man einfach einmal vorbeischauen und wieder gehen, wenn es einem nicht passt. „ZÄMEGOLAUFE“ ist auch ein Potenzialentfaltungsraum.

Wir entdecken da Expertisen und Stärken von Menschen, die sie selber gar nicht so richtig wahrhaben. Es gibt Menschen, die haben großes Wissen über Flora, Fauna oder Historisches. Einer schreibt z.B. zur Strecke einen Artikel, ein anderer kennt sich mit digitalen Medien gut aus, und ein pensionierter Hausarzt, der mitläuft, schreibt für den Fall, dass jemand im Wald stürzt, ein Notfallkonzept. Über dieses gemeinsame Laufen und die vielen Mitwirkungsmöglichkeiten entsteht eine sogenannte Caring Community oder sorgende Gemeinschaft. Es gibt in einer Gemeinde Präventionseffekte; es wird Integrationsarbeit geleistet; soziale Risiken können minimiert werden, und ZÄMEGOLAUFE aktiviert zu gesellschaftlichem Engagement.

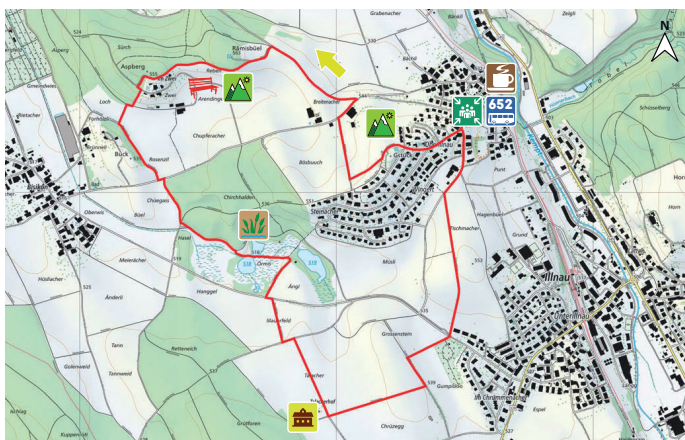
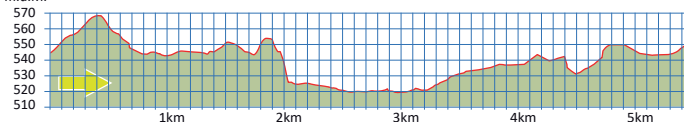
ÖRMIS

3

ILLNAU-EFFRETIKON UND LINDAU



m. ü. M.



Bushaltestelle Kirche Illnau



Bushaltestelle Kirche Illnau



Naturschutzgebiet



Talacherhof (WC, Hofladen, Kafi)



Restaurant Löwen

www.ZÄMEGOLAUF.ch

Eine von über 200 Spazierwanderkarten aus aktuell 15 Schweizer ZÄMEGOLAUF
Gemeinden; erkundet durch Freiwillige.

Green Care

Daniela Keßler-Kirchmayr,
Brigitte Ratheiser

Wenn auf einem Bauernhof Kinder mit Tieren und durch die Natur lernen, Menschen mit Behinderung bei der Arbeit Anerkennung und Wertschätzung erfahren oder ältere Menschen beim Garteln vergessen, dass sie vergessen, dann ist das Green Care.

Bauernhöfe erhalten als Ort für soziale Dienstleistungsangebote ein zusätzliches Einkommens-Standbein, das gerade kleine Betriebe unterstützt und aufrechterhält. Bäuerinnen und Bauern mit Ausbildungen in sozialen Bereichen können ihr Wissen mit der Landwirtschaft kombinieren und innovative Green Care-Angebote am Land schaffen. Ein solcher Betrieb ist der Rabingerhof in Hüttenberg / Kärnten.

Auf dem Biobetrieb mit Grünland (15 ha), Acker (5 ha), Wald (35 ha), Tierhaltung und Direktvermarktung gibt es auch einen „alternativen Lebensraum“. Dies ist eine bewilligte Leistung im Bereich der Betreuung gemäß dem Kärntner Heimgesetz. Brigitte Ratheiser betreut gemeinsam mit zwei professionellen Pflegerinnen sechs Personen in der Pflegestufe 0-3. Es herrscht ein geregelter Tagesablauf in familiärer Atmosphäre, in den sich die Bewohnerinnen und Bewohner aktiv einbringen können. Sei es beim gemeinsamen Kochen und Backen oder bei der Betreuung des Hochbeetes: das Green Care-Angebot ermöglicht älteren Menschen ein aktives Leben am Bauernhof und in Gemeinschaft oder wie es Brigitte Ratheiser ausdrückt: „Zuhause ist kein Ort, sondern ein Gefühl“.



www.greencare-oe.at, www.rabingerhof.at

benephone

Gudrun Berger

Kleine Gruppen, im Durchschnitt fünf Seniorinnen und Senioren, starten eine Telefonkette, in der sie sich gegenseitig anrufen. Es gibt in jeder Gruppe eine ehrenamtliche Gruppen-Managerin oder einen Manager. Diese Person startet den ersten Anruf, ruft Nr. 1 in der Kette an, Nr. 2 ruft Nr. 3 an usw. ... und die Telefonkette endet dann, wenn die letzte Person angerufen wurde. Die Gruppen sind selbstorganisiert; jede hat ihre eigenen Regeln, die Mitglieder bestimmen den Rhythmus und die Tageszeit der Anrufe. Aufgabe der Leute ist es, erreichbar zu sein und den Anruf entgegenzunehmen. Wer nicht verfügbar ist, meldet sich ab. Für Personen, die unabgemeldet nicht erreicht werden, gibt es eine zuvor angegebene Notfallkontaktnummer.

Zielgruppe von benephone sind alleinstehende ältere Menschen, die geistig und körperlich in guter Verfassung sind. Schnell entwickelt sich eine soziale Komponente: Man spricht miteinander, man freut sich auf den Anruf, es entsteht ein Austausch, Lebensfreude. An einem Stammtisch treffen sich Leute aus verschiedenen Gruppen, um Erfahrungen auszutauschen und zu netzwerken. Für die Teilnehmer*innen ist die Teilnahme am benephone kostenlos. Stiftungen finanzieren die Projektphase, die Gruppen werden im Ehrenamt geführt. Die Koordinationsrolle vom Projekt hat die Stiftung benevol St. Gallen übernommen. Es empfiehlt sich hier eine Organisation zu wählen, die gut vernetzt ist und die notwendigen Ressourcen zur Verfügung stellen kann.

bene^{phone}

Der gute Draht für Seniorinnen & Senioren



www.benevol-sg.ch

- bene^{phone} verbindet ältere Menschen
- bene^{phone} hilft in Notsituationen
- bene^{phone} erfreut im Alltag

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

benevol St.Gallen | 071 227 07 60
benephone@benevol-sg.ch | www.benephone.ch

Die Referent*innen



Erika Geser-Engleitner, Prof.ⁱⁿ (FH) Dr.ⁱⁿ

ist Soziologin, empirische Sozialforscherin und Dozentin an der Fachhochschule Vorarlberg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind u.a. Betreuungs- und Pflegesysteme, Familie und Generationen, Wohnformen und Wohnungslosigkeit, Armuts-/ Vermögensforschung. Sie leitet und führt zahlreiche nationale und internationale Forschungs- und Evaluations- bzw. Wirkungsmessungsprojekte im Bereich Gesundheit und Soziales durch. Für ihre Arbeit erhielt sie Wissenschaftspreise des Österreichischen Sozialforums sowie der Universität Linz.



Daniela Egger

ist Autorin und seit 2012 Projektleiterin der Aktion Demenz bei der connexia gem. GmbH in Bregenz, einer Initiative mit dem Ziel, Menschen mit Demenzerkrankung möglichst lang am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu lassen und ihren Angehörigen und Betreuern die Wege zu notwendiger Unterstützung zu zeigen. Daniela Egger ist außerdem Mitbegründerin der Literaturzeitschrift *miromente* und Obfrau von *literatur:vorarlberg* netzwerk. Sie schreibt Theaterstücke, Hörspiele und Erzählungen, kuratiert Ausstellungen, z.B. 2016 im Vorarlberger Landesmuseum zum Thema „Demenz“, und engagiert sich für Sensibilisierungsarbeit in sozialen und kulturellen Themen.



Heike Bischoff-Ferrari, Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med.

ist Universitäts-Professorin und Direktorin der Klinik für Altersmedizin am Universitätsspital Zürich. Seit 2019 ist sie Chefärztin des Universitären Geriatrie-Verbunds Zürich, seit 2020 an der universitären Klinik für Akutgeriatrie im Stadtspital Waid und Triemli. Klinische Forschungen führten sie 2000 – 2005 an das Brigham and Women's Hospital in Boston (USA). Sie veröffentlichte über 100 wissenschaftliche Arbeiten u.a. zu Knochengesundheit, Sturzvorbeugung und Altersmobilität. Als Leiterin der internationalen DO HEALTH-Studie erhielt sie 2021 den „ICFSR Lifetime Achievement Preis“ in Anerkennung ihrer Forschung im Bereich Prävention altersbezogener chronischer Krankheiten.



Ludwig Hasler, Dr.

war in frühen Jahren Zehnkämpfer sowie Opernsänger, studierte Physik und Philosophie, lehrte an den Universitäten Bern und Zürich, war als Journalist Mitglied der Chefredaktion beim „St.Galler Tagblatt“ und bei der Zürcher „Weltwoche“. Seit 2001 lebt er als freier Publizist, Vortragstourist, Hochschuldozent, Kolumnist in Tageszeitungen und Fachzeitschriften. 2019 erschien sein philosophischer Bestseller „Für ein Alter, das noch was vorhat. Plädoyer fürs Mitwirken an der Zukunft“. Ludwig Hasler lebt in Zollikon am Zürichsee.

Die Referent*innen



Gernot Jochum Müller

arbeitet seit 25 Jahren als Unternehmens- und Organisationsentwickler, ist Initiator der Allmendas Social Business eG und Gründer von Zeitpolster, dem neuen Vorsorge- und Betreuungsnetzwerk, zudem Mitgründer von Talente-Vorarlberg sowie von SENA - Social Entrepreneur Network Austria. Gernot Jochum-Müller ist Ashoka Fellow und lebt in Dornbirn.



Kaba Dalla Lana

studierte Physiotherapie und Sportphysiotherapie in Zürich. Ihr beruflicher Fokus gilt seit vielen Jahren der nachhaltigen Motivation zur gesundheitsförderlichen Bewegung speziell bei Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen. Seit 2016 forscht sie zum Thema nachhaltige Bewegungsförderung und initiierte erfolgreiche Bewegungs-Projekte für ältere Menschen wie HOMEX und ZÄMEGOLAUF. Die dreifache Mutter und Unternehmerin lebt mit ihrer Familie im Zürcher Oberland.



Brigitte Ratheiser, Landwirtschaftsmeisterin

übernahm mit 18 Jahren den Biobetrieb Rabin-gerhof in Hüttenberg/Kärnten und baute ihn ge-meinsam mit Ehemann Peter auf drei Standbeine aus, darunter seit 2013 „Green Care“, das Men-schen in unterschiedlichsten Lebenssituationen ermöglicht, in Würde und familiärer Umgebung alt zu werden.

Daniela Keßler-Kirchmayr, Dipl. Ing.ⁱⁿ

studierte Landwirtschaft an der BOKU⁴ in Wien sowie der WUR⁵ in Wageningen (NL) und absolvierte die Agrarpädagogische Hochschule in Wien. Bei der Landwirtschafts-kammer Vorarlberg betreut sie den Bereich „Green Care – soziale Landwirtschaft“ und unterstützt Bäuerinnen und Bauern dabei, neue landwirtschaftliche Wege zu sehen und zu gehen.

⁴ Universität für Bodenkultur

⁵ Wageningen University and Research

Gudrun Berger, Mag.^a

ist Wirtschaftspädagogin und war bis 2019 stv. Geschäftsführerin bei benevol in St.Gallen – der Fachstelle für Freiwilligen-arbeit. Dort war sie u.a. für die größte Schweizer Online-Plattform für Freiwilligen-arbeit verantwortlich. In Vorarlberg arbeitet sie nun als Beraterin im Frauenberufszentrum und als selbständige Trainerin für nachhaltige und gesunde Lebensweise.

Die Moderator*innen



Albert Lingg, Dr.med.

ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (Daseinsanalyse) und war von 1981 – 2014 Leiter einer psychiatrischen Abteilung und Chefarzt im Landeskrankenhaus Rankweil mit den Schwerpunkten Sozialpsychiatrie, Geriatrie und Suizid-Profylaxe. Er engagiert sich in der Aktion Demenz als Fachberater, im Verein für Seelische Gesundheit und ist Obmann der Telefonseelsorge Vorarlberg. Er veröffentlichte Arbeiten u.a. über psychische Störungen und geistige Behinderung, Enthospitalisierung sowie Krisenintervention und lehrt im Propädeutikum und für das ÖÄK -Diplom Geriatrie in Schloss Hofen und an der Krankenpflegeschule Rankweil.



Eva Lingg-Grabher, Dr.in

ist Architektin und Professorin am Institut für Soziale Arbeit und Räume der Ostschweizer Fachhochschule sowie selbstständige Forscherin und Beraterin für Raumfragen. Sie beschäftigt sich mit zukünftigen Wohnformen, unterstützenden Nachbarschaften, mit Bildungsräumen sowie nachhaltiger Raumentwicklung in Forschungsprojekten und in der Architekturausbildung.

Guido Flatz

Bürgermeister von Doren sowie Obmann und Raumplanungs-/Liegenschaftsreferent der Regionalplanungsgemeinschaft Bregenzerwald.

Franz-Josef Köb, Dr.

Langjähriger ORF-Wissenschaftsjournalist mit Sendereihen wie „Fokus – Themen fürs Leben“ oder „Fragen unseres Daseins“, Buchautor.

Bernadette Oberhauser

Physiotherapeutin und Gemeinderätin in Bizau, aktiv im Katholischen Bildungswerk bei AltJung Sein – einer Initiative, die versucht, Gruppen für die Pflege von Kontakten und Bewegungsübungen (Sturzprävention) zu begeistern.

Katharina Wiesflecker

Landesrätin in Vorarlberg, zuständig für Soziales, Frauen, Pflege, Kinder- und Jugendhilfe sowie Entwicklungszusammenarbeit.

**Teilnehmer*innen des
Orientierungsgesprächs I
26. März 2021**

Gerhard Beer

Wilma Bilgeri

Florian Eberle

Reinhold Eberle

Lydia Hagspiel

Ludwig Iselor

Doris Raffener

**Teilnehmer*innen des
Orientierungsgesprächs II
27. März 2021**

Dr. Gebhard Bechter

Prim. Dr. Hans Concin

Daniela Egger

Prof.ⁱⁿ (FH) Dr.ⁱⁿ Erika Geser-Engleitner

Mag.^a Angela Jäger

Martina Rüschler MBA MSc

13:00

Begrüßung durch Bürgermeister
Gerhard Beer und Johann Steurer

Einführung in das Thema –
Albert & Eva Lingg (Moderation)

Erika Geser-Engleitner –
„Zur Zukunft des Älterwerdens im ländlichen
Raum – ein sozialwissenschaftlicher Aufriss“

Daniela Egger – Präsentation der
Ergebnisse eines Beteiligungsprojekts zum
Thema „Guod älter wedo im
Heandorwold“

Heike Bischoff-Ferrari – „Für ein
Alter, das gesund und aktiv bleiben will“

Ludwig Hasler – „Für ein Alter,
das noch was vorhat“

15:00

Kaffeepause und Begegnungen im Foyer:
Informationsstände gemeinnütziger
Programme und Leistungsanbieter:
Sozialsprengel Vorderwald, Hauskrankenpflege,
Mobile Hilfsdienste, Zeitpolster, Green Care

15:45

Erfolgreiche Praxis:
- Zeitpolster – Gernot Jochum-Müller
- ZÄMEGOLAUF – Kaba Dalla Lana
- Green Care – Daniela Keßler-Kirchmayr und
Brigitte Ratheiser vom Rabingerhof (Kärnten)
- benephone – Gudrun Berger

Podiumsdiskussion:
Guido Flatz, Franz-Josef Köb,
Albert Lingg, Bernadette Oberhauser,
Katharina Wiesflecker

Diskussion im Plenum

18:00

Dank und Ausblick – Markus Faißt



Land_ Gespräche HITTISAU

Gemeinde Hittisau: Gerhard Beer, Bürgermeister und Koordination

Veronika Piazza, Anmeldung und Teilnehmer*innenbetreuung

Juliane Sohler, Kommunikation

Georg Bals & René Schneider, Saaltechnik

COVID 19-Konzept: Florian Eberle

Aufnahmetechnik: Thomas Dörner

Pausenbewirtung: Krankenpflegeverein Hittisau

Social Media-Betreuung: Rebekka und Judith Faißt

Organisationsteam: Johann Steurer, Markus Faißt, Hermann Hagspiel

Layout und Grafik: Christiane Eberle, visuelle Kommunikation

Fotografien: Markus Faißt bzw. aus Präsentationen der Referent*innen (Erika Geser-Engleitner, Karin Bereuter)

Fotocredits / Referenten: Daniela Egger: Frauke Kühn

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Hermann Hagspiel, Scheidbach 1, 6952 Hittisau

Beiträge in diesem Heft von:

Gudrun Berger | GB
Daniela Egger | DE
Heike Bischoff-Ferrari | HBF
Guido Flatz | GF
Erika Geser-Engleitner | EGE
Ludwig Hasler | LH
Daniela Keßler-Kirchmayr | DKK
Franz-Josef Köb | FJK
Albert Lingg | AL
Eva Lingg | EL
Brigitte Ratheiser | BR
Katharina Wiesflecker | KW

Wir danken allen Sponsoren, die uns erneut ermöglichten, eine frei finanzierte Tagung zu veranstalten und dieses Heft zu erstellen:

baumschlagereberle Architekten, Claus Haberkorn, D.I. Pius Lässer,
Raiffeisenbank Vorderbregenzerwald, Privatkäserei Rupp, Wirtschaftskammer Vorarlberg

Wir danken für die mediale Begleitung der Tagung:

Ingrid Bertel / ORF Vorarlberg
Peter Niedermair / Kultur. Zeitschrift für Kultur und Gesellschaft
Andreas Dünser / Thema Vorarlberg
Marlies Mohr und Erwin Moosbrugger / Vorarlberger Nachrichten

