
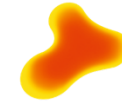


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Gute Betreuung im Alter *Perspektiven für die Schweiz*  
Forum Betreuung im Alter gestalten, 19.10.2024  
Dialogrunde zu kritischen Lebensereignissen**

# Kritische Lebensereignisse und Übergänge



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Kritische Lebensereignisse

Nicht «altersnormiert», wenig vorhersehbar, nicht selbst initiiert

Akute, belastende Erlebnisse, Überforderung (Krise), verbunden mit Unsicherheit, Angst, Bedrohung, Kontrollverlust

*zum Beispiel: Verlust eines geliebten Menschen (durch Tod, Trennung, Scheidung), schwere Erkrankungen, schwerer Unfall, Krieg, Flucht, Gewalterfahrung*

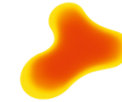
## Lebensübergänge (biographische Übergänge)

Körperlich oder gesellschaftlich «altersnormiert», vorhersehbar(er), Periode des Umbruchs, mehr oder weniger herausfordernd

*zum Beispiel: Menopause, Pensionierung, Wohnortwechsel, Fragilisierung*

Auch Lebensübergänge können kritische Lebensereignisse darstellen.

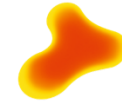
# Vulnerabilitätsrisiko



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit, die Gestaltung des Alltags, die soziale Teilhabe und auf den Lebensstil (z.B. Ernährung, Bewegung)
- Mit zunehmendem Alter treten schwierige Ereignisse mit grösserer Wahrscheinlichkeit auf.
- Erhöhtes Risiko bei bereits bestehender Vulnerabilität, z.B. Armut oder im hohen Alter (Lindert et al., 2020)

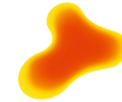
# Beispiel: Scheidung im Alter



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Scheidungen gehören zu den stressreichsten Lebensereignissen  
Häufigere Angstzustände, Depressionen und Einsamkeit, häufigere Krankenhausaufenthalte, höherer Substanzkonsum, höhere Suizidrate (Sander et al., 2020), v.a. Trennungsphase sehr vulnerabel.
- Scheidungen bei Personen, die seit 30 und mehr Jahren verheiratet sind, haben bedeutsam zugenommen (Rausa, 2020). Sie gehen oft von Frauen aus. (Perrig-Chiello, 2017)
- z.T. im Kontext der Pensionierung und der damit einhergehenden Veränderungen

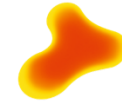
# Mehrheitlich gute Anpassung, aber...



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Die meisten erreichen eine gute Anpassung.
- Grosse individuelle Unterschiede bei der Bewältigung
- Ein Teil bleibt chronisch belastet mit depressiven Symptomen, schlechterer subjektiver Gesundheit etc.  
Beispiel Scheidung: 20% sind 6 Jahre später noch deutlich belastet (Perrig-Chiello, 2017)
- Risikofaktoren: Erschwerende Persönlichkeitsmerkmale, weniger Kommunikationsfähigkeiten, wenig soziale Unterstützung, finanzielle Probleme u.a.
- Geschlechtsunterschiede

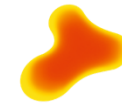
# Was tun?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Weites Feld
- Qualität der Lebensereignisse und Übergänge ist unterschiedlich, Fragestellungen sind unterschiedlich
- Wann ansetzen? (vor, während Ereignissen, evtl. nach Ereignissen)
- Wo ansetzen?
- Was tun? Beispiele, Quellen für Ideen

# Lernen aus Krisen? Ja!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## **Ressourcen und Stärken werden oft erst bei starken Stresserfahrungen richtig aktiviert**

Resilienz: Psychische Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit auf Widrigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren und erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen

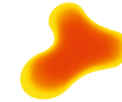
Eine bewusste, positive Auseinandersetzung kann positive Auswirkungen haben:

- Intensivere Wertschätzung des Lebens
- Intensivierung von Beziehungen
- Neue Formen von Lebensgestaltung

Das ist auch im hohen Alter möglich!

Unterstützung ist wichtig

# Wo ansetzen? Schutzfaktoren



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Wann gelingt Anpassung?

### Persönlichkeitsfaktoren und Lebenskompetenzen:

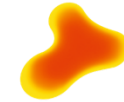
- Lebenskompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Emotionsregulation, Selbstreflexion, soziale Kompetenzen, Stressbewältigung, Entscheidungen treffen können; Charakterstärken wie Selbstverantwortlichkeit, Willenskraft, Proaktivität, soziale Kompetenz, Hoffnung
- Selbstwirksamkeit

### Das Umfeld hat eine grosse Bedeutung:

Soziale Netze, soziale Teilhabe, Unterstützungsangebote, finanzielle Absicherung, passende Wohnsituation, Zugang zum Gesundheitssystem, Organisation der Pflegeleistungen, Bildungsmöglichkeiten etc.



# Ansatzpunkte und Projektbeispiele (1/4)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Projekte mit Begleitung von Gemeinden i.H. auf Gesundheitsförderung**  
Systematische Vorgehensweise, Vernetzung und Partizipation, zum Beispiel:

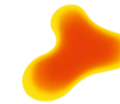
- Lokal vernetzt älter werden
- Reli-Âges
- **Human Engineering während einer Pandemie (Monte)**
- u.v.m.

Zugriff auf Projektbeschreibungen via Webpage von GFCH

«Gesundheitsförderung und Prävention in Städten und Gemeinden»

<https://gesundheitsfoerderung.ch/themen-und-publikationen/themen/gesundheitsfoerderung-und-praevention-in-gemeinden-und-staedten>

# Projektbeispiel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Projektförderung Kantonale Aktionsprogramme

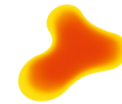
## Projekt «Human Engineering während einer Pandemie (HEP-TI und HEP-UR)»

Startseite > Kantonale Aktionsprogramme > Projektförderung > Geförderte Projekte > Projekt «Human Engineering während einer Pandemie (HEP-TI und HEP-UR)»



Das Human-Engineering-Projekt fokussiert auf ältere Menschen in abgelegenen Regionen. In Monte, einem Tessiner Bergdorf, wurden bei Hausbesuchen die psychosozialen Bedürfnisse erfasst. Daraus entstanden Massnahmen, welche auch den Lebensraum und die Gemeinde betreffen. Es wurde ein attraktives Umfeld für alle Generationen geschaffen. Technische Lösungen ergänzen die Unterstützung. Im Kanton Uri wurde ein Folgeprojekt umgesetzt.

# Ansatzpunkte und Projektbeispiele (2/4)



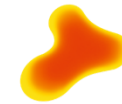
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Stratégie Vieillir 2030 (Kanton VD)

1. den Zugang zu sozio-sanitären Leistungen für Senioren und ihre Angehörigen stärken.
2. **Übergänge, Lebensende und pflegende Angehörige: die Begleitung verstärken**
3. die Partizipation und die sozialen Bindungen aufwerten und den Ageismus bekämpfen.
4. Autonomie und Würde im Alter fördern
5. ein vielfältiges Lebensumfeld bieten, das ein gesundes Altern unterstützt
6. Governance, Qualität, Wirtschaftlichkeit und Sicherheit der Leistungen

<https://www.vd.ch/population/seniors/politique-cantonale-de-la-vieillesse>

# Ansatzpunkte und Projektbeispiele (3/4)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Projektbeispiele mit Zugang zu Menschen in Lebenskrisen/Übergängen:

- **Compassionate City Lab**
- **Betreuende Angehörige:** z.B. AEMMA, ISAD, Coaching von Pro Senectute  
vgl.: <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/betreuende-angehoerige>

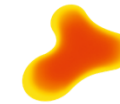
## Projektbeispiel mit Fragestellung **Hilfe annehmen** (Fokus auf Menschen mit sozialer Benachteiligung)

- **Geben und annehmen**

## Projektbeispiele **soziale Teilhabe, Lebenskompetenzen stärken etc.**

- Tavolata, Erzählcafés etc.

# Projektbeispiel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Projektförderung Kantonale Aktionsprogramme

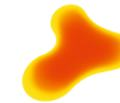
## Projekt «Co-Lab: Compassionate City Lab der Berner Bevölkerung»

Startseite > Kantonale Aktionsprogramme > Projektförderung > Geförderte Projekte > Projekt «Co-Lab: Compassionate City Lab der Berner Bevölkerung»



In der Stadt Bern und in den Gemeinden im Frutigland wurden die Bedürfnisse von Angehörigen, die einen Menschen am Lebensende zuhause betreuen, thematisiert. Gemeinsam mit ihrer älteren Bevölkerung haben sie einen Kurs, einen Film und eine Ausstellung entwickelt. Diese Informations- und Bildungsangebote stehen interessierten Gemeinden und Organisationen zur Verfügung.

# Projektbeispiel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Projektförderung Kantonale Aktionsprogramme

## Projekt «geben & annehmen!»

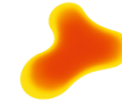
Startseite » Kantonale Aktionsprogramme » Projektförderung » Geförderte Projekte » Projekt «geben & annehmen!»



Das Projekt «geben & annehmen!» möchte das Potential des Freiwilligenengagement im Rahmen von kommunalen Netzwerken und Caring Communities besser nutzen. Zu diesem Zweck werden in Zusammenarbeit mit Fachpersonen Erfolgsfaktoren bzw. Elemente einer Best Practice ermittelt sowie Instrumente gesammelt und getestet. Ebenso geht es um die Frage, was Betroffene sowie ihre Angehörigen hindert oder unterstützt, Hilfe anzunehmen. Dabei liegt der Fokus auf Menschen mit sozialer Benachteiligung.

<https://geben-annehmen.ch/>

# Ansatzpunkte und Projektbeispiele (4/4)



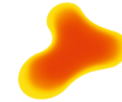
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## **Zusammenarbeit mit Fachorganisationen mit Zugangs- und Fachexpertise:**

- NGOs, Ligen und Verbände, u.a. Pro Senectute, Caritas, SRK, Radix, lokale Gruppen von Krebsliga, Rheumaliga, Lungenliga, Alzheimervereinigung, Femmes/MännerTische etc.
- Private Berufsgruppen und Institutionen, z.B. interkulturelle Vermittlungsdienste, Bestattungsunternehmen
- Kirchen und Religionsgemeinschaften

**Gesundheitsförderungsthemen bei Ereignissen/Übergängen (z.B. in Pensionierungsveranstaltungen) «mitdenken»:** Soziale Vernetzung, Ernährung, Bewegung, Lebenskompetenzen

# Einige Quellen: Broschüren, Websites, Tools



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Broschüre von GFCH: Förderung von Lebenskompetenzen bei älteren Menschen

<https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1324>

Broschüre von GFCH: Soziale Ressourcen (Was kann auf Ebene von Kantonen und Gemeinden getan werden, um soziale Ressourcen zu fördern?)

<https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1307>

Webpage von GFCH «Gesundheitsförderung in Städten und Gemeinden» mit Links zu diversen Informationen und Tools

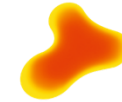
[https://gesundheitsfoerderung.ch/themen-und-publikationen/themen/gesundheitsfoerderung-und-  
praevention-in-gemeinden-und-staedten](https://gesundheitsfoerderung.ch/themen-und-publikationen/themen/gesundheitsfoerderung-und-praevention-in-gemeinden-und-staedten)

Ab dem 20.11.: Webpage und Infoblatt mit Ergebnissen zu Gemeindeprojekten für ältere Menschen (via oben erwähnte Webpage), Projektbeschreibungen, Empfehlungen, Links zu Produkten der Projekte, Tools

Orientierungsliste KAP, Interventionen und Massnahmen: <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8256>



# Ihre Ansprechperson

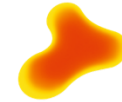


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Sabine Dobler**  
**Projektleiterin Psychische Gesundheit im Alter**  
Tel. +41 31 350 04 32  
[sabine.dobler@promotionsante.ch](mailto:sabine.dobler@promotionsante.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

# Diskussion: Fragen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Inhalt

- Haben Sie Projekte, an denen Sie arbeiten oder die Sie entwickeln möchten?
- Wo sehen Sie Ihre Rolle?
- Können Sie über Erfahrungen berichten?

# Thementische in der Kaffeepause

## Plenumssaal

### So finanzieren wir Betreuung

Stadt Bern  
Stadt Luzern  
Opfikon

### So verankern wir Betreuung strategisch

Altersleitbild & Betreuungsgutsprachen in Muri bei Bern  
Aufbau Anlaufstelle Alter in Regensdorf

### So erreichen wir Menschen mit Betreuungsbedarf

migrationsspezifische Aspekte in der Palliative Care

## Raum Panorama 1

### Diese Menschen betreuen bei uns

soziale Berufe in der stationären Arbeit  
Ausbildung von Fachpersonen Betreuung  
Schwerpunkt Menschen im Alter

### So machen wir Betreuung

Zufrieden Wohnen im Alter in Frauenfeld  
Gesprächsangebot ref. Kirche Burgdorf  
Kontaktstelle Alter Emmen  
Gesprächsleitfaden für die Abklärung bei der Spitex

### Weiterbildungs- und Informationsangebote

startklar Alter  
Serdaly & Ankers  
Seniorenrat Zürich

