



Gesund & aktiv älter werden

# „Reife Leistung“

**GESUND & AKTIV**  
ÄLTER WERDEN

## DOKUMENTATION

Regionalkonferenz in Güstrow

**12 | 11 | 2014**





## Impressum

### Verantwortlich i.S.d.P.R.

Andreas Szur

### Redaktion

Kerstin Hintze

### Herausgeber

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Wismarsche Straße 170

19053 Schwerin

Tel.: 0385 7589894

Fax: 0385 7589895

E-Mail: [info@lvg-mv.de](mailto:info@lvg-mv.de)

Internet: [www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de)

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr. 110

### Gefördert von der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Postfach 910 152

51071 Köln

### Satz und Layout

BLOCK C communication & design

E-Mail: [mail@block-communication.de](mailto:mail@block-communication.de)

### Bildernachweis

LVG MV e. V., Tagungsfotos, Titel - Fotolia: Claudia Paulussen, S. 9 BZgA

Wenn nicht anders vermerkt: Abbildungen zu Fachvorträgen von Referenten gestellt.

Weitere Informationen sowie die Dokumentation in digitaler Form finden Sie unter [www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de)

Bestellnummer: 61412036

# Inhaltsverzeichnis

## Grußworte

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.	4
Susanne Drückler, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales Mecklenburg-Vorpommern	7
Das Programm „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)	9

## Fachvorträge

Auf der Suche nach dem WIR-Gefühl Begünstigende und hemmende Faktoren für bürgerschaftliches Engagement in Mecklenburg-Vorpommern - Dr. Roland Löffler, Herbert Quandt-Stiftung	10
Lebenslang Lernen?! Was, wenn Lernen einfach Spaß macht? - Ines Schmidt, Volkshochschulverband MV e. V.	12
Serious Games für ältere Menschen Chancen, Herausforderungen und Barrieren - Peter Enste, Institut für Arbeit und Technik Gelsenkirchen (IAT)	15

## Workshops

Forum I Soziale Vernetzung im Alter	17
Forum II Neue Medien und Technik im Alter	20
Forum III Lernen Ältere anders?	24
Forum IV Rente: Absturz oder Neubeginn?	26

## Kontakt Daten

Referenten	28
Markt der Möglichkeiten	30

## Grußwort

Andreas Szur - Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Namen der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV möchte ich Sie alle recht herzlich zur heutigen Fachtagung „Reife Leistung“ hier im Bürgerhaus der Barlachstadt Güstrow begrüßen und Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft danken, sich mit uns auszutauschen.

Bedanken möchte ich mich auch bei unseren Partnern,

- der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die im Rahmen der Veranstaltungsreihe „gesund und aktiv älter werden“ in allen Bundesländern die Durchführung vergleichbarer Fachtagungen inhaltlich und finanziell unterstützt,
- dem Landesseniorenbeirat MV, der uns in verschiedenen Gremien und auf unterschiedlichen Ebenen stets ein exzellenter fachlicher „Sparringspartner“ und Unterstützer ist und
- der BioCon Valley Initiative, die gemeinsam mit uns Fachtagungen – hoffentlich zukünftig auch vermehrt zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention – organisiert sowie
- dem Ministerium für Arbeit, Soziales und Gleichstellung MV für die konstante Unterstützung bei der gemeinsamen Zielverfolgung und die konstruktive Zusammenarbeit.

Mein Dank gilt ferner den vielen Referenten und Ausstellern, ohne die eine derartige Fachtagung nicht durchführbar und nicht erlebbar wäre. Und last but not least möchte ich dem Team der LVG und insbesondere Frau Kerstin Hintze danken, denn Frau Hintze besitzt das fachliche Know-How und ist die Powerfrau, welche die heutige Fachtagung federführend organisiert hat.

Bevor ich mit einigen wenigen Impulsen in unsere heutige Fachtagung einführe, möchte ich die Gelegenheit ergreifen und Frau Heike Martfeld im Namen des Vorstandes und des gesamten Teams aus tiefstem Herzen für ihr Engagement und ihre Leistungen in der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung MV in den letzten 20 Jahren danken. 20 Jahre Gesundheitsförderung in Mecklenburg-Vorpommern! Das ist, getreu dem

Motto unserer heutigen Fachtagung, eine „Reife Leistung“, denn genau wie die Gesundheitsförderung an sich, sind Vereine und Initiativen nur dann erfolgreich, wenn sie von einer Kontinuität im Handeln sowie von Herzblut und Berufung erfüllt werden. Die Gesundheitsförderung in Mecklenburg-Vorpommern hat ein Gesicht – und das ist seit 20 Jahren Heike Martfeld. Heike, herzlichen Dank!



Meine sehr geehrten Damen und Herren, wir wissen allesamt um die demografische Entwicklung in Mecklenburg-Vorpommern. Sehr viele Menschen haben die Aussicht, ein hohes Lebensalter zu erreichen, was grundsätzlich eine tolle Entwicklung ist. Auch die Zusammensetzung der Bevölkerung ändert sich – dies hat Auswirkungen auf viele Bereiche. Bereits 2005 überstieg die Zahl der über 60-Jährigen mit ca. 20 Mio. sehr deutlich die Gruppe der unter 20-Jährigen (ca. 16 Mio.) in Deutschland. Im Jahr 2050 werden ca. 28 Millionen Menschen, die älter als 60 Jahre sind, in Deutschland leben.

Es geht allerdings nicht allein darum, ein hohes Lebensalter zu erreichen. Es geht vielmehr darum, die zusätzlich gewonnenen Lebensjahre mit einer möglichst hohen Lebensqualität zu gestalten. Unser Ziel ist es deshalb, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt leben und dabei aktiv und mobil sind, um ihre Ressourcen und Möglichkeiten auch voll ausschöpfen zu können.

Wenn wir über die älter werdende Gesellschaft reden, muss uns bewusst sein, dass es „DIE“ älteren Menschen nicht gibt. Wir sprechen über eine äußerst heterogene Bevölkerungsgruppe. Wir betrachten die Menschen zwischen 0 und 40 Jahren ja auch nicht als homogene Gruppe, sondern differenzieren hierbei sehr klar, auf wen wir uns beziehen. Von daher ist die Gruppe der Älteren zwischen 60 und 100 Jahren ebenso dif-

ferenziert zu betrachten, denn die individuellen Voraussetzungen sind äußerst unterschiedlich. Zu berücksichtigen sind hierbei die individuellen Lebensumstände, wie z. B. die Erwerbshistorie, die familiäre Einbindung, die soziale Vernetzung, die gesellschaftlichen Aufgaben und natürlich der Gesundheitszustand. Wichtig sind aber auch der Bildungs- und kulturelle Hintergrund, die finanzielle Situation und die persönlichen Interessen der Älteren. Welche Aufgaben und Möglichkeiten ergeben sich nun angesichts der umrissenen Ausgangslage für die Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen? Was können wir als Gesundheitsförderer dazu beitragen, dass die derzeit noch nicht ausreichend genutzten Präventionspotenziale in der zweiten Lebenshälfte besser ausgeschöpft werden? Es gibt viele Optionen und Gestaltungsmöglichkeiten, denn der demografische Wandel bietet neben großen Herausforderungen auch Chancen. Lassen Sie mich auf der Basis der langjährigen Erfahrungen der LVG MV einige Empfehlungen formulieren:

1. Wir sollten uns zunehmend intensiver mit den heutigen Altersbildern auseinandersetzen und unseren Blick auf die Chancen des Alterns und der älteren Menschen fokussieren.

Dazu ist es sinnvoll, einen ressourcenorientierten Ansatz zu wählen und die Potenziale aufzuzeigen. Ältere Menschen bringen oft viel Know-How mit und sind bereit, sich zu engagieren.

2. Die Heterogenität der Gruppe(n) älterer Menschen macht es notwendig, für die unterschiedlichen Gruppen passgenaue Strategien und Vorgehensweisen zu entwickeln. Um erfolgreich zu sein, sollten wir die Menschen in die jeweilige Entwicklung und Umsetzung einbeziehen.

Wichtig aus Sicht der LVG ist der Zugang zum Alltag der Menschen über die Lebenswelten (Wohnung, Wohnumfeld, Stadtteil, Kommune, Betriebe). Unsere Partner sollen dort angesprochen und erreicht werden, wo sie leben. Dieser kommunale Ansatz muss dringend ausgebaut werden. Dazu ist die bessere Vernetzung der Angebote aus dem Gesundheits-, dem Sozial- und dem Bildungsbereich erforderlich.

Zunächst müssen die jeweiligen Voraussetzungen vor Ort analysiert und Transparenz über die bestehenden Angebote hergestellt werden. Dies ist regional sehr unterschiedlich.

Welche Möglichkeiten und Angebote gibt es?

Wo gibt es Versorgungsengpässe?

Wie sieht die Zusammenarbeit vor Ort aus? Und:

Wie sehen die konkreten Bedarfe aus?

Die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Akteure vor Ort muss im Ergebnis gestärkt werden. Austausch, Absprachen und Vernetzung sind erforderlich. Eine verbindliche interdisziplinäre und sektorenübergreifende Zusammenarbeit ist die Voraussetzung für nachhaltige Entwicklungen.

Meine Damen und Herren, die LVG möchte einen Beitrag leisten, um die Arbeit der Akteure vor Ort zu unterstützen. Deshalb führen wir gemeinsam mit unseren Netzwerkpartnern bspw. Fachtagungen durch oder entwickeln Informationsmaterialien für die Praxis. Für unterschiedliche Handlungsfelder werden Anregungen zur Verfügung gestellt, z. B. zu den Aspekten Bewegungsförderung und Sturzprävention, zur gesunden Ernährung oder zur Förderung psychischer Gesundheit.

Es gilt, gemeinsam alle Chancen für ein aktives und gesundes Altern zu nutzen! Ich freue mich auf die heutigen Beiträge und den fachlichen Austausch mit Ihnen. Vielen Dank!

# Zahlen & Fakten

## Familiäre Einbindung

- mehr als zwei Drittel der 55- bis 69-Jährigen sind verheiratet
- gut ein Fünftel lebt in Singlehaushalten
- fast 90 % haben Kinder und mehr als die Hälfte Enkelkinder

Generell bzw. in vielen Fällen kann davon ausgegangen werden, dass eine familiäre Einbindung in dieser Bevölkerungsgruppe gegeben ist, abhängig allerdings von der räumlichen Nähe zur Familie. Die Wohnortnähe zu Kindern und Enkelkindern ist aufgrund der Arbeit (Umzug, Globalisierung) seltener geworden, wodurch der Austausch und die praktische Unterstützung zwischen den Generationen schwieriger werden. Häufig ersetzt der telefonische Kontakt die persönliche Begegnung. Außerfamiliäre Netzwerke gewinnen deshalb zunehmend an Bedeutung.

## Erwerbstätigkeit

Mehr als ein Drittel der 55- bis 65-Jährigen in Deutschland sind sozialversicherungspflichtig beschäftigt. Je niedriger der Qualifikationsgrad, desto geringer fällt die Erwerbsbeteiligung im Alter aus.

## Finanzielle Situation

Die unterschiedlichen sozioökonomischen Rahmenbedingungen, unter denen die 55- bis 65-Jährigen im Bundesgebiet leben, erfordern ebenfalls einen differenzierten Blick. Ein großer Teil der „Jungen Alten“ in Deutschland – so die Ergebnisse einer aktuellen BZgA-Expertise – lebt in zufriedenstellenden materiellen Verhältnissen. Doch zugleich finden sich auch zahlreiche Gruppen, die in sozioökonomisch schwierigen Lebensbedingungen leben und besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Dies kann Einfluss auf Teilhabe- und Verwirklichungschancen haben, auf das Wohlbefinden und, daran gekoppelt, auf die psychische und physische Gesundheit. Diese Rahmenbedingungen müssen wir mitbedenken.

## Gesundheitszustand

Über 60 % der 55- bis 65-jährigen Männer und Frauen bescheinigen sich selbst eine gute Gesundheit. Allerdings sind bei älteren Menschen naturgemäß die Prävalenz- und Inzidenzraten bei den meisten behandlungsbedürftigen Krankheiten höher als bei jüngeren. Im Vordergrund stehen Herz-Kreislaufkrankheiten, funktionale Einschränkungen und Beeinträchtigungen der Mobilität durch Erkrankungen des Bewegungsapparates (Sturzunfälle), bösartige Neubildungen, psychische Erkrankungen und Diabetes.

Mit zunehmendem Alter nimmt auch das Auftreten von Mehrfacherkrankungen zu, ebenso die entsprechende Einnahme zahlreicher Medikamente. Diese Aspekte müssen wir bei Konzepten berücksichtigen.

## Freizeitaktivitäten

Die Freizeitgestaltung erfordert Eigeninitiative, Mobilität, Informiertheit und nicht zuletzt ökonomische Ressourcen. Die Daten zeigen, dass sich rund ein Drittel der jüngeren Alten, hierbei mehr Männer als Frauen, ehrenamtlich engagiert und z. B. Funktionen in Vereinen übernimmt. Über ein Viertel der 55- bis 65-Jährigen nimmt an Weiterbildungsangeboten teil.

## Grußwort

Susanne Drückler, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales Mecklenburg-Vorpommern

*Sehr geehrter Herr Szur,  
sehr geehrte Damen und Herren,*

*herzlichen Dank für die Einladung und für die damit verbundene Gelegenheit, hier ein Grußwort halten zu dürfen. Frau Ministerin Hesse ist leider verhindert; sie hat mich als zuständige Referatsleiterin aber gebeten, diesen eigentlich ihr zugeordneten Part zu übernehmen und Ihnen Grüße und alle guten Wünsche für eine erfolgreiche Veranstaltung heute zu überbringen.*

*Die heutige Fachtagung ist schon die dritte in dieser Reihe und man merkt an den Themen, dass sie nicht weniger werden. Stand die erste unter dem Motto „Wer rastet, der rostet“, so befasste sich die zweite mit den gesundheitlichen Bedingungen des Älterwerdens; die heutige wird sich eher geistig-politischen Fragen widmen. Themenschwerpunkte heute sind das bürgerschaftliche Engagement im ländlichen Raum, neue Medien und Technik im Alter, zielgruppenorientierte Bildungsangebote und die Veränderung von männlichen Rollenstereotypen im Alter.*

*Herr Dr. Löffler von der Herbert Quandt-Stiftung wird über die Suche nach dem Wir-Gefühl sprechen und uns von einer Befragung des Sozialforschungsinstituts infratest dimap in fünf Gemeinden in Mecklenburg-Vorpommern berichten. „Die Stiftung will nach ihrem Selbstverständnis mit ihrem Wirken dazu beitragen, das Ideal einer eigenständigen Bürgerschaft zu fördern: Sie möchte Men-*

*schen jeden Alters und jeder Herkunft anregen, ihre individuellen Begabungen zu entfalten und Verantwortung für sich sowie die Gemeinschaft zu übernehmen.“ ([www.herbert-quandt-stiftung.de](http://www.herbert-quandt-stiftung.de))*

*Das ist ein gutes Prinzip, zu dem es u. a. Gemeinsamkeiten mit der Seniorenpolitik des Landes gibt. Dies gilt sowohl in ideeller wie in finanzieller Hinsicht. So ermöglicht es das 2010 verabschiedete Seniorenmitwirkungsgesetz dem Landesseniorenberrat, zu allen Normgebungsverfahren des Landes Stellung zu nehmen. Der Landtag MV schafft durch das Altenparlament alle zwei Jahre weitere aktive Gestaltungsmöglichkeiten für Senioren. Solche Beispiele zeigen, dass es nicht immer nur um Geld gehen muss, wenn Menschen sich einbringen wollen, sollen und können. Aber auch finanziell unterstützt das Land ehrenamtliches Engagement von Senioren durch die Förderung von Netzwerken Ehrenamtlicher und der Förderung der Ausbildung von inzwischen rund 500 Senior-TrainerInnen. Im Wettbewerb um die seniorenfreundlichste Kommune des Landes wird am 24. November 2014 der Preis verliehen.*

*Generell gilt: Um Zielgruppen – gleich welcher Natur – nachhaltig Gutes zu tun, ist es immer sinnvoll, wenn sich die unterschiedlichsten Förderer wie Krankenkassen, das Land, die Kommunen dabei auch abstimmen. Nach einer Bewegungspause mit Frau Meyer vom Landesturnverband und dem Beitrag von Frau Schmidt vom Volkshochschulverband zum lebenslangen Lernen zeigt Herr Enste,*



wie es möglich ist, bewegungsfördernde Programme mithilfe moderner Technik zu entwickeln und gesundheitsfördernd einzusetzen. Darauf bin ich besonders gespannt.

Die Foren am Nachmittag geben die Gelegenheit, die Themen des Vormittags zu vertiefen. Interessant sind sie eins wie das andere, sodass auch ich die Qual der Wahl habe: Soziale Vernetzung, Neue Medien und Technik, Lernen Ältere anders? oder Was bedeutet Rente? Absturz oder Neubeginn? Egal, wie Sie sich entscheiden oder entschieden haben: Ich wünsche uns allen viel Spaß und viele neue Erkenntnisse, gern auch in kritisch-kontroversen Diskussionen.

Beispiele für gesundheitspolitischen Gesprächsstoff geben zurzeit auch zwei Gesetzgebungsverfahren des Bundes:

1. Seit kurzem liegt der Referentenentwurf des BMG für ein Präventionsgesetz vor. Danach sollen alle Sozialversicherungsträger, also Krankenkassen, Unfall- und Rentenversicherer zur Zusammenarbeit verpflichtet werden, die in Rahmenempfehlungen zu einer nationalen Präventionsstrategie münden sollen. Anders als bei der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie soll mit Bund und Ländern dabei nur das Benehmen hergestellt werden. Die Krankenkassen werden verpflichtet, auf Landesebene mit den Ländern zur Umsetzung der Präventionsstrategie Rahmenvereinbarungen abzuschließen. Stationär Pflegebedürftige erhalten einen zusätzlichen Anspruch auf Präventionsleistungen.

2. Nach dem fast zeitgleich vorgelegten Entwurf eines GKV-Versorgungsstärkungsgesetz sollen unter anderem Versicherte künftig einen regelhaften Anspruch auf die Einholung einer ärztlichen Zweitmeinung bei bestimmten planbaren Eingriffen erhalten, wird bei Leistungen der medizinischen Rehabilitation ein Wunsch- und Wahlrecht der Versicherten auch für Leistungen nach dem SGB V berücksichtigt und es bekommen Pflegebedürftige, Menschen mit Behinderungen und Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz einen Anspruch auf zusätzliche Leistungen zur zahnmedizinischen Prävention.

Zu diesen Entwürfen wird es noch einige Diskussionen geben – auch das ist ein Prozess, an dem in unserer Demokratie alle teilhaben können.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



## Das Programm „Älter werden in Balance“

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Neuere Forschungsergebnisse zeigen mit hoher Evidenz, dass Bewegungsprogramme und -aktivitäten auch in fortgeschrittenem Alter gesundheitsfördernd und präventiv wirken. Viele der im Alter gehäuft auftretenden Erkrankungen lassen sich durch regelmäßige körperliche Aktivität verhindern oder zumindest hinauszögern. Des Weiteren unterstützt körperliche Fitness die Mobilität der Menschen und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Aus diesem Grund hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nun ein Präventionsprogramm entwickelt, um ältere Menschen darin zu unterstützen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch mehr körperliche Aktivität möglichst lange zu erhalten. Das Programm wird finanziell vom Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) unterstützt.

### Wer rastet, der rostet

Das niedrigschwellig angelegte Programm „Älter werden in Balance“ richtet sich an Frauen und Männer ab 65 Jahren. Im Zentrum steht dabei, die enorme Bedeutung von körperlicher Aktivität für Gesundheit und Wohlbefinden zu vermitteln. Neben der Motivation zu mehr Bewegung im Alltag sollen qualitätsgesicherte Bewegungsprogramme für ältere Menschen vorgestellt werden, die sich leicht in das alltägliche Leben integrieren lassen.

### Vielseitiges Portfolio

Das Programm „Älter werden in Balance“ besteht aus einer Reihe ineinander greifender Einzellelemente, die sich über den Projektzeitraum kontinuierlich weiterentwickeln werden. Eine zentrale Rolle in der Kommunikation spielt das Internet-Portal [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de). Die Website soll dazu beitragen, das individuelle Gesundheitswissen der Alterszielgruppe zu verbessern.

Hier gibt es praktische Tipps und Empfehlungen rund um das Thema Gesundheit, Wohlbefinden und Bewegung. Ziel des Portals ist es, Freude an Bewegung zu vermitteln und Menschen zu aktivieren, Bewegungsaktivitäten beizubehalten oder neue Bewegungsherausforderungen anzunehmen. Die Inhalte sind fachlich geprüft und dokumentieren den aktuellen Stand der Wissenschaft. Hier befindet sich auch das Wettbewerbsmodul zum Fotowettbewerb „Gesucht: Bewegte Momente“.



### Fotowettbewerb

#### „Gesucht: Bewegte Momente“

Gesucht sind dabei Fotos von Menschen über 60, die in Alltagsbewegung, in der Freizeit oder beim Sport abgebildet sind. Bewegte Momente gibt es viele am Tag – und diese gilt es fotografisch einzufangen und damit andere zum Nachmachen einzuladen.

### Der Wettbewerb

„Gesucht: Bewegte Momente“ endet am 15.04.2015. Die Fotos werden auf die Webseite des Programms „Älter werden in Balance“ hochgeladen. Eine Jury wählt die besten Bilder aus. In den drei Kategorien werden jeweils die drei besten Fotos ausgewählt. Zusätzlich gibt es einen Publikumspreis.

Hier kann jeder online seine Stimme für sein Lieblingsbild abgeben. Die Preisverleihung findet im Sommer 2015 statt. „Gesucht: Bewegte Momente“ ist ein Fotowettbewerb, der für Bewegung, Freude, Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter steht und dazu beiträgt, dass „Älter werden in Balance“ bundesweit in Bewegung gesetzt wird.

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

# Fachvorträge

## Auf der Suche nach dem WIR-Gefühl

Begünstigende und hemmende Faktoren für bürgerschaftliches Engagement in Mecklenburg-Vorpommern - **Dr. Roland Löffler, Herbert Quandt-Stiftung**

Bürgerschaftliches Engagement stellt das Rückgrat einer funktionierenden Zivilgesellschaft dar und lässt das grundlegend wichtige „Wir-Gefühl“ in jeder Stadt und jedem Dorf erst entstehen. Wie aber lässt sich dieses Gefühl wecken? Welche Faktoren begünstigen und welche hemmen freiwilliges Engagement und Ehrenamt? Und was ist freiwilliges Engagement?

Das Sozialforschungsinstitut infratest dimap legt in seiner Studie folgende Definition zugrunde: Freiwilliges Engagement ist „nicht auf finanzielle Vorteile gerichtetes, das Gemeinwohl fördernde Engagement von Bürgern zur Erreichung gemeinsamer Ziele von Gruppen, Vereinen, Initiativen, Organisationen, Institutionen etc. Im Gegensatz zum hoheitlichen Handeln der Verwaltung oder des Staates nehmen hier die Bürger etwas selbst in die Hand in Form von:

- Ehrenämtern
- Selbsthilfe
- Politischer Partizipation
- Freiwilliger sozialer Arbeit
- ... oder sonstigem freiwilligen Engagement“.

Die Studie untersuchte die Fragen nach bürgerschaftlichem Engagement unter der Leitung seines langjährigen Experten Uwe Meergans. Grundlage der Studie bilden Gruppendiskussionen in fünf ausgewählten Gemeinden Mecklenburg-Vorpommerns: Anklam, Demmin, Greifswald, Lalandorf und Wismar.

In einem ergänzenden Essay ordnet der Rostocker Politologe Nikolaus Werz als ausgewiesener Kenner des Landes die Ergebnisse der qualitativen Studie in die politische Mentalitätsgeschichte und den Stand der Forschung ein; ein Impuls für die Stärkung bürgerschaftlichen Engagements und ein bedeutsamer Beitrag für die Zivilgesellschaftsforschung bundesweit.

Dr. Löffler stellte den Anwesenden in seinem Fachvortrag die Ergebnisse der Studie vor und beschrieb zunächst die Rahmenbedingungen in Mecklenburg-Vorpommern:



- traditionell strukturschwache Region mit wirtschaftlichen und sozialen Problemen, nur ansatzweise Erholung nach der Wende
- zu geringe Investitionen, hohe Arbeitslosigkeit, starke Abwanderung, überschuldete Gemeinden
- überdurchschnittlich starke Alterung der Bevölkerung
- eingeschränktes Politik-, Demokratie- und Systemvertrauen
- in einigen Regionen relativ viel Sympathie für rechtes Gedankengut
- Anteil freiwillig Engagierter ist gut (29 %), aber ausbaubar.

Ein interessanter Aspekt war der Anteil der freiwillig Engagierten in den jeweiligen Bereichen. Die Schwerpunkte des freiwilligen Engagements liegen vor allem in den Bereichen Sport und Bewegung, Soziales und Gesundheit sowie Schule und Kindergarten. In diesen Bereichen engagieren sich jeweils rund 6 % aller Bürgerinnen und Bürger Mecklenburg-Vorpommerns. Engagement findet vor allem in vielen Vereinen statt. Im Gegensatz dazu ist der Anteil freiwillig Engagierter in den Bereichen politische Betätigung, Jugendarbeit und berufliche Interessenvertretung deutlich schwächer ausgeprägt.

Die Untersuchungsergebnisse legen nahe, freiwilliges Engagement durch mehr und qualifiziertere Informations- bzw. Kommunikationsprozesse in den Gemeinden zu fördern. Auf diese



Weise könnten kommunale Vorhaben, Konflikte bzw. Lösungsansätze von möglichst vielen Bürgerinnen und Bürgern wahrgenommen und dadurch individuelle Meinungsbildungsprozesse sowie öffentliche Diskussionen angeregt werden. Nur so können ‚Nicht-Engagierte‘ gewonnen und bereits ‚Engagierte‘ motiviert werden. Wahrnehmung und Meinungsbildung sind die Basis für Engagement, Betroffenheitsempfinden, Selbstvertrauen und ein soziales „WIR-Gefühl“. Um darauf aufbauen zu können, also Prozesse der Mitwirkung und Mitsprache sowie qualifiziertes eigenständiges Handeln und die Übernahme von Verantwortung nachhaltig zu fördern, bedarf es deutlich mehr finanzieller Unterstützung.

Es wäre zu wünschen, so Dr. Löffler, dass die Engagementpolitik in Mecklenburg-Vorpommern auf Seiten der Landesregierung und des Landesparlaments eine Aufwertung erfährt und aus der aktuellen engen Verbindung mit der Seniorenpolitik herausgelöst wird. Engagementpolitik ist eine politische Querschnittsaufgabe – und ein Thema, das über die Sphären der Politik hinaus



alle Lebensbereiche betrifft, weil Ehrenamt ein unabdingbarer Faktor für Lebensqualität und für das grundlegend wichtige „WIR-Gefühl“ in jeder Stadt und jedem Dorf ist. Die Herbert Quandt-Stiftung begrüßt vor diesem Hintergrund die geplante Errichtung einer Ehrenamtsstiftung in Mecklenburg-Vorpommern.

Neben solchen konkreten, mittelfristig realisierbaren Unterstützungsmaßnahmen darf aber folgendes nicht aus dem Blick geraten: Grundsätzlich heißt Förderung von freiwilligem Engagement vor allem, dass Kinder und Jugendliche staatsbürgerlich gebildet und Menschen in die Erwerbsgesellschaft sozial integriert werden – nur so kann sich ein „WIR-Gefühl“ langfristig gut entwickeln.



## Lebenslang Lernen?!

Was, wenn Lernen einfach Spaß macht? - Ines Schmidt, Volkshochschulverband MV e. V.

Wir leben in einer alternden Welt. Waren um 1900 nur 5 % der Menschen 60 Jahre und älter, so sind es heute bereits 25 % und für das Jahr 2030 rechnet man mit einer Zunahme um mindestens 10 %. Das bedeutet, dass mehr als ein Drittel der Bevölkerung Deutschlands – bei guter Gesundheit – im Rentenalter fast noch die Zeit eines ganzen Arbeitslebens, nahezu vier Dekaden, vor sich hat. Willkommen in der „Gesellschaft des langen Lebens“!

In ihrem Vortrag ging Ines Schmidt auf die sich daraus ergebenden Konsequenzen für die Bildungsarbeit ein:



Schon heute sei zu beobachten, dass die Nachfrage nach Bildungsangeboten für Ältere steigt, zum einen, weil es mehr Ältere gibt, zum anderen, weil die Bildungsexpansion der 60er Jahre bewirkt hat, dass die Älteren der Zukunft zu einem großen Anteil eine höhere Schulbildung mitbringen. Bildungsangebote, das besagen auch die Erfahrungen der VHS-Arbeit, werden aber insbesondere von bildungsgewohnten Menschen nachgefragt.

Außerdem gäbe es eine differenzierte Bildungsnachfrage, da die Älteren eine sehr heterogene Zielgruppe sind. DIE Älteren gibt es nicht. Alter ist nicht gleich Alter. Selbst unter Gleichaltrigen zeigen sich oft größere Unterschiede als zwischen Menschen mit einem Altersunterschied von 20 Jahren und mehr. Eine differenzierte Bildungsnachfrage jedoch muss auf ein entsprechendes Angebot stoßen.

In diesem Zusammenhang ging Ines Schmidt auf

die Bedeutung des Lernens im Alter ein und führte folgende Faktoren an:

- positive Auswirkungen auf die Gesundheit
- Förderung der Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben
- Förderung von Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Sinnerfüllung
- Befähigung zur Bewältigung neuer Lebenssituationen
- Förderung der sozialen Anerkennung
- Möglichkeit der Verzögerung des psychologischen und sozialen Alterns

Als persönliche Motive Älterer, Bildungsangebote wahrzunehmen, benannte Ines Schmidt:

- Knüpfung und Pflege sozialer Kontakte durch Kommunikation
- Sicherung der Autonomie durch Selbstbestimmung
- Teilnahme an Bildungsveranstaltungen zur Zeitstrukturierung
- Lernen als Sinngebung, Lebensbereicherung
- Lernen zur Kompetenzerweiterung

Bei der Entwicklung und Planung von Angeboten für Ältere reicht es jedoch nicht aus, nach Motiven und Bildungsbedürfnissen zu fragen, sondern Bildungsanbieter müssen sich auch der didaktisch-methodischen Komponente der Angebotsentwicklung zuwenden.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Ältere nicht besser, nicht schlechter, sondern anders lernen. Das bedeutet, sie sind nicht weniger, sondern anders leistungsfähig als Jüngere. Alterstypische Leistungseinbußen werden durch spezifische Leistungsvorteile Älterer, z. B. Erfahrung und Verantwortungsbewusstsein, kompensiert. In diesem Zusammenhang erläuterte Ines Schmidt den Unterschied zwischen kristalliner und fluider Intelligenz. Fluide Intelligenz stellte sie als die „flüssigen“ Leistungen der Informationsverarbeitung dar, es sind die Fähigkeiten des Problemlösens und des Schlussfolgerns wie Wendigkeit, Kombinationsfähigkeit, Koordination kognitiver Prozesse, Genauigkeit und Orientierung in neuen Situationen. Die fluide Intelligenz ist von Person zu Person unterschiedlich ausgeprägt, nimmt aber in der Regel mit zunehmendem Alter ab. Dagegen bleibt die kristalline

Intelligenz, die Fähigkeit, die benötigt wird, um angehäuftes Wissen und klare Handlungskonzepte bei der Problemlösung einzusetzen, bis ins hohe Alter stabil und kann sogar noch ausgebaut werden.

Ines Schmidt fasste die Besonderheiten des Lernens im Alter wie folgt zusammen:

- Verarbeitungsgeschwindigkeit und Umstellungsfähigkeit nehmen ab.
- Der Lernprozess ist störanfälliger (sinkende Konzentration).
- Verluste werden durch Erfahrungswissen und Nutzung bewährter Strategien ausgeglichen; dem Training kommt eine besondere Funktion zur Kompensation von altersbezogenen Einbußen zu.
- Hohe persönliche Relevanz und langfristige zeitliche Dimensionen sind erforderlich.
- Ältere lernen bei sinnlosem Material schlechter; bei sinnvollem Material sind ihre Lernleistungen mit denen Jüngerer vergleichbar.
- Ältere lernen leichter, wenn der Stoff einen geringeren Komplexitätsgrad aufweist.

Die Vorzüge Älterer im Lernen gegenüber den Jüngeren zeigen sich vor allem darin, dass sie neues Wissen in Bezug zu bereits vorhandenem setzen, eigenverantwortlich und selbständig lernen und eine problemzentrierte Sichtweise besitzen.

Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die didaktisch-methodische Gestaltung von Bildungsangeboten für Ältere?

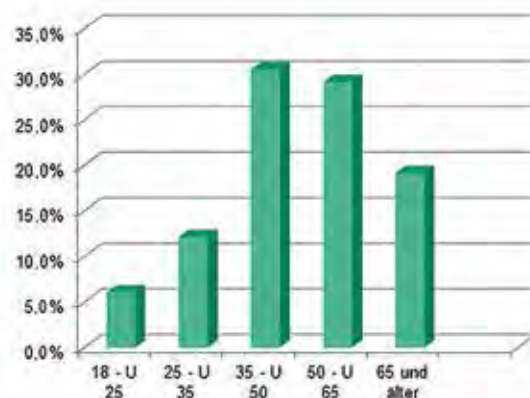
- Bei der Gestaltung von Lehr-Lernprozessen mit Älteren verlangt Teilnehmerorientierung als allgemeingültiges didaktisches Prinzip insbesondere, dass der Stoff eine hohe persönliche Relevanz für die Teilnehmenden aufweist und dass am individuellen Erkenntnis- und Erfahrungsstand angeknüpft wird. Vorhandene Kompetenzen sind zu aktivieren.
- Orientierung am dialogischen Prinzip bedeutet, Ältere als gleichberechtigte Partner zu betrachten. Bildung ist als partnerschaftlich-emanzipatorischer Prozess zu verstehen; Lernende sollten in die Planung und Durchführung einbezogen werden.
- Genügend Zeit ist für die Neuaneignung des

Wissens oder für das Wechseln von Perspektiven einzuplanen. Neue Inhalte sollten nicht zu umfangreich gestaltet werden.

- Selbstgesteuertes Lernen und Eigenverantwortlichkeit sind zu fördern; der Lernprozess ist handlungs-, erfahrungs- und umweltorientiert zu gestalten.
- Lernziele sind deutlich herauszuarbeiten und die Inhalte übersichtlich zu gliedern.
- Immer wieder sollte der Austausch mit anderen, die Anregung durch andere und die Resonanz bei anderen ermöglicht werden.
- Schließlich wird das Lernen durch begleitende körperliche bzw. sportliche Aktivitäten positiv beeinflusst.

Ines Schmidt ging in ihrem Vortrag auch darauf ein, wie sich die Volkshochschulen den Anforderungen der alternden Gesellschaft stellen.

Dazu verwies sie zunächst auf die Entwicklung der Altersstruktur der Teilnehmenden an den Kursen der Volkshochschulen in Mecklenburg-Vorpommern: Lag der Anteil der Teilnehmenden ab einem Alter von 50 Jahren im Jahr 2003 noch bei 30,4 %, so sind heute über die Hälfte aller Teilnehmenden (51,8 %) über 50 Jahre alt. Dabei hat sich der Anteil der über 65-Jährigen in den letzten 10 Jahren sogar fast verdreifacht.



Die Volkshochschulen reagieren auf diese Entwicklung mit vielseitigen speziellen Angeboten für Ältere wie auch mit generationenübergreifenden Angeboten. An der VHS Schwerin haben sich darüber hinaus die sogenannten Seniorengruppen bewährt, deren Anzahl im Lauf der Jahre auf 15 (mit über 340 Teilnehmenden) angestiegen ist.

In der Bildungsarbeit der VHS für ein gesundes und aktives Älterwerden ist nicht nur die Gesundheitsbildung gefragt. Auch Angebote zur kulturellen und politischen Bildung, des Sprachenlernens und zur Nutzung der modernen Technik erfreuen sich einer großen Nachfrage durch Ältere.

Allen Angeboten gemeinsam ist, dass sie den Teilnehmenden nicht nur den Erwerb neuen Wissens ermöglichen, sondern auch das Treffen und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Willkommen in der der Gesellschaft des lebenslangen Lernens!

**vhs**

## Gesundheit

Kurse oder Vorträge zu:

- gesundheitsfördernden Bewegungstechniken
- Stressreduzierung
- Entspannungstechniken
- alternativen Heilmethoden
- Umgang mit Drogen und Genussmitteln
- Ernährung und gesunde Lebensweise




## Serious Games für ältere Menschen

Chancen, Herausforderungen und Barrieren - Peter Enste, Institut für Arbeit und Technik Gelsenkirchen (IAT)

Das Ziel von Prävention und Gesundheitsförderung im höheren Lebensalter besteht darin, Krankheiten und Bewegungseinschränkungen zu vermeiden. Zudem sollten ältere Menschen soweit wie möglich unabhängig bleiben und ihr Leben aktiv gestalten. Es sind viele altbewährte, aber auch neue Maßnahmen bekannt, mit deren Hilfe dieses Ziel erreicht werden kann. Zu den eher neueren Möglichkeiten zählt die Informations- und Kommunikationstechnologie. Ein aktueller Trend in dieser Branche ist die Entwicklung digitaler Spiele und Anwendungen für Senioren – sogenannter „Serious Games“.

Serious Games sind Computerspiele, die im Gegensatz zu herkömmlichen Spielen nicht vorrangig auf die Unterhaltung abzielen, sondern auf die Bildung. Der Unterhaltungswert spielt dabei aber trotzdem eine wichtige Rolle, denn er wird eingesetzt, um das primäre Ziel zu erreichen. Übersetzt ins Deutsche, bedeutet der Begriff „ernsthafte Spiele“. In der Vergangenheit wurde mit den Serious Games hauptsächlich die Zielgruppe der jungen Erwachsenen angesprochen. Wie kam es also dazu, dass die Spiele nun auch im Bereich der Gesundheitsförderung für Ältere angewendet werden? Dies hat zwei Gründe: einerseits die Weiterentwicklung von Spielekonsolen, Computern sowie Smartphones und andererseits die Zunahme von Technikakzeptanz und -erfahrung seitens der älteren Menschen.

Peter Enste wies darauf hin, dass der Umfang an Aktivitäten im hohen Lebensalter sehr individuell und vielschichtig sein kann. Das IAT führte eine Umfrage bei älteren Menschen zu diesem Thema durch und kam zu dem Ergebnis, dass in dieser Altersgruppe vier „Aktivitätstypen“ unterschieden werden können.

IAT

Typ I	Typ II	Typ III	Typ IV
„Von aktiv zu passiv“	„Immer passiv“	„Von passiv zu aktiv“	„Immer aktiv“
<ul style="list-style-type: none"> <li>• eher männlich</li> <li>• lebt eher allein</li> <li>• eher geringes Einkommen</li> <li>• neigt zum Übergewicht</li> <li>• verspürt eher wenig Energie</li> <li>• leidet mehr an chronischen Erkrankungen</li> <li>• treibt deshalb kein Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ist eher weiblich</li> <li>• eher höheres Einkommen</li> <li>• neigt zum Übergewicht</li> <li>• leidet oft an gesundheitlichen Erkrankungen</li> <li>• hat keine Lust, sich zu bewegen („Sportmüde“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ist eher weiblich</li> <li>• eher höheres Einkommen</li> <li>• neigt zum Normalgewicht</li> <li>• treibt viel Sport</li> <li>• hat eine hohe Eigenverantwortung für die Gesundheit</li> <li>• leidet deshalb weniger an chronischen und gesundheitlichen Erkrankungen</li> <li>• häufig im Mehrpersonen-Haus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neigt zum Normalgewicht</li> <li>• treibt viel Sport</li> <li>• hat eine hohe Eigenverantwortung für die Gesundheit</li> <li>• hat deutlich mehr Energie</li> </ul>



Die Umfrage griff zudem das Thema „Technikbereitschaft“ der älter werdenden Gesellschaft auf, welches zum Beispiel auch die Technikakzeptanz beinhaltet. Insgesamt zeigte sich, dass



die Bereitschaft, Technik zu nutzen, bei vielen älteren Menschen vorhanden ist. In Verbindung mit den jeweiligen Aktivitätstypen stellte man jedoch fest, dass die Personen, die Bewegung nötig haben, Technik eher ablehnen und weniger bereit sind, sich auf diese einzulassen. Aus dieser Erkenntnis ergeben sich Chancen, die durch Serious Games genutzt werden können: zum einen kann das spielerische Konzept helfen, technische Barrieren zu überwinden und zum anderen dazu beitragen, dass ältere Menschen aktiver werden.

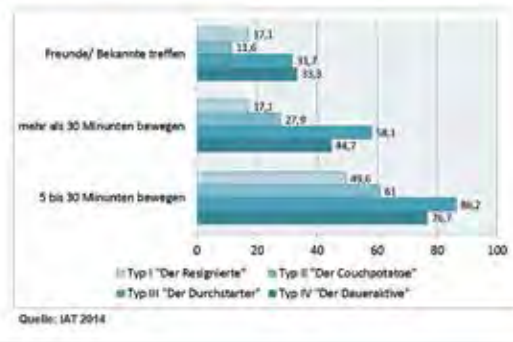
Bei der Entwicklung von Serious Games muss aber beachtet werden, dass Menschen in einem hohen Lebensalter andere Anforderungen an die Hard- und Software stellen als junge Leute. Hinsichtlich der Software wurde festgestellt, dass Ältere eher „bekannte Konzepte“ bevorzugen wie z. B. Schach oder Kartenspiele.

Darüber hinaus sollten die Regeln der Spiele klar und leicht verständlich sein. Im Hinblick auf die Hardware sollten die Spiele einfach zu bedienen sein, altersbedingte Funktionseinschränkungen berücksichtigen und Datensicherheit aufweisen. Um herauszufinden, welche Hardware für die Nutzung von Serious Games geeignet ist, wurde die Zielgruppe auch dazu befragt, welche modernen Technologien sie besitzen. Das klassische Handy nimmt dabei mit 67,2 % den ersten Rang ein, gefolgt vom Computer bzw. Laptop (39,7 %). Der Tablet PC und das Smartphone sind mit jeweils ca. 10 % in den Seniorenhaushalten noch nicht weit verbreitet. Es wurden zudem Einflussfaktoren ermittelt, die im Zusammenhang mit der Nutzung moderner Technologien stehen.

Anhand von Beispielen erläuterte Peter Enste außerdem die Herausforderungen und Barrieren, welche allgemein bei der Nutzung von Technik sowie speziell bei der Anwendung von Serious Games in dieser Altersgruppe auftreten können. Dazu zählen unter anderem die folgenden Aspekte:

- Komplexität kann abschrecken oder Angst machen
- die scheinbare Servicestruktur wird zum Problem
- nicht jeder versteht Englisch – Anglizismen sollten vermieden werden
- Gebrauchsanweisungen sind häufig nicht vorhanden, sondern stehen nur in anderer Form (z. B. als pdf-Datei) zur Verfügung

#### „Wie oft führen Sie diese Tätigkeit mehrmals wöchentlich durch?“



- Service und Beratung sind oft nicht auf die Bedürfnisse abgestimmt
- sehr häufig liegt eine breite Skepsis vor
- es existiert ein Informationsdefizit gegenüber bestehenden Angeboten

Trotz der genannten Herausforderungen und Barrieren können Informations- und Kommunikationstechnologien in Form von Serious Games das Leben von älteren Menschen positiv beeinflussen. Sie bieten ihnen die Möglichkeit, die heutige Technik zu nutzen und sich auf diese einzulassen. Darüber hinaus werden sie durch die Spiele dazu motiviert, ihren Umfang an Aktivitäten zu steigern und ihre kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.





# Workshops

## FORUM I - Soziale Vernetzung im Alter

Prof. Dr. Dr. Helmut Pratzel, Kristin Meyer

Das Forum „Soziale Vernetzung im Alter“ ergänzte den Vortrag von Dr. Roland Löffler zum Thema: „Auf der Suche nach dem WIR-Gefühl“, der die Bedeutung eines sozialen Netzwerkes vor allem für ältere Menschen bewusst gemacht hat.

Prof. Dr. Dr. Helmut Pratzel, Vorsitzender des Törpiner Forums e. V., stellte die verschiedenen Aktivitäten des Vereins und somit ein ideales Beispiel für soziale Vernetzung im Alter vor. Der Verein innovativer Kräfte organisiert Vorträge zur Gesundheitsbildung, bildet Ersthelfer aus, bietet PC-Kurse an und veranstaltet Theaterstücke oder Konzerte, um nur einige Beispiele zu nennen. Das Vereinshaus „Alte Schule“, das u. a. mit einer Bibliothek und einem Internetraum ausgestattet ist, bietet gemeinschaftliche Räume und stellt ein Informations- und Kommunikationszentrum dar.

Vor allem der Singekreis, der sich sowohl in Törpin als auch im Umland einer großen Nachfrage erfreut, wurde von Professor Pratzel betont. Das gemeinsame Singen und Tanzen bietet den älteren Menschen eine gute Gelegenheit für einen Austausch und somit zur sozialen Vernetzung. Die anschließende Diskussion drehte sich haupt-



*Prof. Dr. Dr. Helmut Pratzel  
Vorsitzender des  
Törpiner Forums e. V.*

sächlich um das Thema des Bürgerbusses, ein weiteres Angebot des Vereines. Dieser dient in Törpin als Transportmittel für alle Bürgerinnen und Bürger und trägt somit zur Verbesserung der kommunalen Infrastruktur bei.

Professor Pratzel betonte, dass nachhaltige Strukturen auch ohne Fördermittel zu erhalten sind. Die Bürger haben es in der Hand, ihr Umfeld selbst zu gestalten. Den Kommunen kommt dabei die Aufgabe zu, eine unentgeltliche Daseinsfürsorge für ihre Bürger zu ermöglichen und Immobilien kostenlos zur Verfügung zu stellen. Eine gesunde Mischfinanzierung, einerseits aus Zweckbetrieben mit Einnahmen und ande-



rerseits aus weiteren Strukturen, bei denen nur Ausgaben entstehen, kann darüber hinaus die Basis für nachhaltige Strukturen in den Vereinen sein. Er führte weiter aus, dass das Ehrenamt die Basis für ein gesundes Vereinsleben bildet und dass Projekte nur für die Anschubfinanzierung zur Schaffung neuer Strukturen genutzt werden sollten.

Es folgte Kristin Meyer vom Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern e. V. mit ihrem Vortrag zum Thema: „Bewegung – ein Motor sozialer Vernetzung im ländlichen Raum“. Sie wies darauf hin, dass Sport- und Bewegungsgruppen den älteren Menschen neben der Gesunderhaltung auch die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Geselligkeit und Freude steigern zudem das Wohlbefinden. Des Weiteren ging Kristin Meyer auf die Bedeutung der Vernetzung innerhalb einer Gemeinde ein. Vor allem im ländlichen Raum ist es wichtig, dass Sportvereine mit weiteren Akteuren in einer Kommune, z. B. mit Ärzten, den Wohlfahrtsverbänden, den Kliniken und Ämtern gemeinsam an einem Strang ziehen.



Außerdem wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Forums das Bundesmodellprojekt „Aktiv und Fit leben – Malchow bewegt“ vorgestellt. Das Projekt,



Kristin Meyer  
Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

durchgeführt an sechs Standorten innerhalb Deutschlands, beinhaltet die Ausrichtung von Bewegungsangeboten für Menschen hohen Alters, demenziell Erkrankte sowie für betreuende Angehörige. Wer gut vernetzt ist, profitiert von den Stärken seiner Kooperationspartner und gewinnt dadurch wiederum an eigener Stärke.

Es herrschte Konsens darüber, dass es sich bei den Älteren der Gesellschaft um eine heterogene Gruppe mit verschiedenen Interessen handelt. Dies hat zur Folge, dass es eine Vielfalt an Angeboten geben sollte, um möglichst viele Menschen zu erreichen.

Kristin Meyer stellte im weiteren Verlauf die Ziele des Projektes „AUF-Leben – Malchow bewegt!“ vor:



- Nutzung der Bewegung im Sportverein als Motor sozialer Vernetzung
- Vernetzung zwischen örtlichen Sozialpartnern, Unternehmen und dem Gesundheitswesen in und um Malchow mit dem Ziel: Menschen im hohen Alter sowie betreuende und pflegende Angehörige im ländlichen Raum in Bewegung bringen und damit sowohl den einzelnen Menschen als auch die Strukturen in einem Amt / einer Gemeinde zu vernetzen
- win-win-Situation für beide Seiten (für die örtlichen Strukturen / für das einzelne Individuum)
- Betreuung einer Bewegungsgruppe „Menschen mit Demenz“ sowie der Bewegungsgruppe „Hochaltrige Menschen“
- Organisation von Fachtagen mit Praxisworkshops für ÜbungsleiterInnen und Fachpersonal aus dem Gesundheitswesen sowie Netzwerkpartnertreffen

- Netzwerk mit mehr als 10 aktiven Netzwerkpartnern sowie weiteren Partnern auf Landes- und Bundesebene

Anhand des Projektes ging Kristin Meyer detaillierter auf die Frage „Was bietet die Sport-/ Bewegungsgruppe ...“ ein.

**Fazit:** Gesund alt werden bedeutet die Nutzung aller relevanten präventiven Strategien. Und es bedarf einer Person bzw. mehrerer Personen, die als „Motoren“ oder „Kümmerer“ den Anstoß für den Aufbau von Angeboten für ältere Menschen mit dem Ziel der sozialen Vernetzung geben.

## Was bietet die Sport- und Bewegungsgruppe...

### ... dem Einzelnen?

- Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheitsgewinn
- Geselligkeit und Freude / Vorfreude sowie Aktivitäten über das Bewegungsangebot im Sportverein hinaus
- Verantwortung / Fürsorge für Mitmenschen und Nachbarn
- Austausch zu Fragen des täglichen Lebens mit Gleichaltrigen
- Anker / Struktur und Sinn im Alltag, insbesondere nach einschneidenden Lebensereignissen
- neue soziale Kontakte
- Beratung durch die ÜbungsleiterInnen zu gesundheitlichen Themen / Verweis auf professionelle AnsprechpartnerInnen

### ... der Gemeinde im ländlichen Raum?

- übernimmt Fürsorge und Verantwortung in Nachbarschaft und leistet damit einen erheblichen Anteil im Sinne „soziales Kapital“
- der Sportverein als Institution – gut vernetzt mit anderen Institutionen: Wissensaustausch und Transformation
- AnsprechpartnerInnen und VermittlerInnen bei verschiedenen Fragen der Lebensgestaltung z.B. für Behörden / Institutionen / Mitmenschen
- gestaltet aktiv das Gemeindeleben
- (längerer) Verbleib der Bewohner in der Häuslichkeit
- steigert in erheblichem Maße die Attraktivität der Gemeinde im ländlichen Raum (... da passiert etwas!)

## FORUM II - Neue Medien und Technik im Alter

Moderation: Birgit Grämke



*Birgit Grämke  
Landeskoordinierungsstelle für  
Suchtvorbeugung MV e. V.*

Birgit Grämke von der Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung und Moderatorin des Forums griff in ihrem Einführungsreferat die Zahlen von Peter Enste auf und belegte, dass bei älteren Menschen die Berührungängste bei der Nutzung moderner Kommunikationsmittel größer sind als gedacht. Laut einer repräsentativen Umfrage des Hightech-Verbands BITKOM (2013) besitzt die Hälfte aller Menschen ab 65 Jahre in Deutschland überhaupt kein Handy. Und in der Altersgruppe von 50 bis 64 Jahre verzichtet ein Viertel auf die Nutzung eines Mobiltelefons. Trotzdem steigt die Zahl derer, die sich in sozialen Netzwerken anmelden bzw. Onlineportale für die Zielgruppe der Älteren nutzen. Waren es 2011 noch 46 % der Generation 50 Plus, so waren es 2013 bereits 55 %, die soziale Netzwerke aktiv nutzten. Auch die Zahl der App-Nutzer ist angestiegen. Birgit Grämke stellte z. B. medizinische Apps vor, genauso wie Spiele-Apps, beispielsweise Sudoku.

In einem Kooperationsprojekt zwischen der Medienanstalt MV und der Hochschule Neubrandenburg ist eine Studie zur Medienbildung für Ältere in MV erstellt worden mit dem Ergebnis, dass die Medienangebote in MV erweitert werden müssen. Das Interesse an „klassischen“ Medien wie Bücher, Zeitungen und TV ist bei Älteren nach wie vor hoch, jedoch rücken die neuen Medien immer stärker in den Mittelpunkt. Ältere reagieren dabei sensibler auf die Gefahren der Mediennutzung (Datenmissbrauch, Medien-sucht), ihnen sind ein sicherer Umgang und die sinnvolle Nutzung von Medien wichtiger als die eigene Gestaltung von Medien bzw. die Interaktion mit Medien.

Die Studie gibt zudem Empfehlungen zur künftigen, stärkeren Förderung der Medienbildung Älterer in MV. Um passgenaue Angebote für Ältere zu schaffen, sollten die Seniorinnen und

Senioren in die Planung einbezogen werden. Notwendig sind mehr mobile Projekte, Kurse und eine bessere Werbung für diese Kurse. Die Medienberatung, z. B. über Print- und TV-Magazine, muss umfangreicher stattfinden. Expertinnen und Experten sollten in Familienzentren und Seniorenbüros beraten. Zudem sollten generationenübergreifende Kurse und Projekte stärker initiiert werden. Ein gutes Beispiel dafür ist die Schülerfirma Computerhilfe in Ludwigslust. Darüber hinaus sind längerfristige Projektförderungen, u. a. zu gesundheitlichen und juristischen Medienthemen, notwendig.



*Peter Boldt  
Europäisches Integrations-  
zentrum Rostock e. V.*

Im Anschluss daran stellte Peter Boldt vom Europäischen Integrationszentrum Rostock e. V. (EIZ Rostock) in seinem Vortrag „Nicht abhängen lassen – Keine Angst vor dem digitalen Zeitalter!“ das Projekt „Silver Surfer“ vor. MV nimmt eine Vorreiterrolle beim demografischen Wandel in Deutschland ein. Es findet sich kaum ein Ort, an dem sich die zukünftigen Bedürfnisse und Notwendigkeiten einer alternden Gesellschaft besser beobachten lassen. Die Weite des ländlichen Raumes stellt dabei eine zusätzliche Herausforderung dar. Der Generation 50 Plus muss auch hier die Teilhabe an technischen und gesellschaftlichen Entwicklungen ermöglicht werden.

Im Rahmen der Senioren-Technik-Botschafter-Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) wurde vom EIZ Rostock das Projekt „Silver Surfer in MV“ entwickelt. Dieses richtet sich an die Generation 50 Plus im gesamten Bundesland und soll deren Medienkompetenz steigern. Im Fokus steht die altersspezifische, praktische Vermittlung der Handhabung und Nutzung von Tablet-PCs. Innerhalb der Projektlaufzeit von einem Jahr sind 34 Silver Surfer ausgebildet worden, von denen 25 aktiv sind. Nach Auslaufen der EU-Förderung wird nach neuen Möglichkeiten gesucht. Am besten

klappt die Einbindung und Ausbildung von Silver Surfern in Kooperation mit Seniorenbüros oder Begegnungsstätten.

Im Rahmen der Fachtagung stellte Peter Boldt Einzelheiten des Projektes und Erfahrungen aus dessen bisherigem Verlauf vor. Welche Hemmungen, Ängste und Vorbehalte gegenüber modernen Informations- und Kommunikationstechnologien bestehen bei älteren Menschen und wie begegnet man ihnen? Wie steht es um die technischen Voraussetzungen im ländlichen Raum? Welche Inhalte sind besonders interessant und gefragt? Warum sind engagierte Ehrenamtliche und starke Kooperationspartner so wichtig für einen erfolgreichen Projektverlauf?

Im Workshop war man sich einig, dass die Nutzung der neuen Medien die Lebensqualität verbessern kann. Aber es kam auch die Frage auf, was passiert mit den Senioren, die in Pflegeheimen oder allein zu Hause sind? Im Gegensatz zu den guten Erfahrungen der Stiftung Digitale Chancen mit dem Projekt „Tablet-PCs für Seniorinnen und Senioren“ sind die Erfahrungen in Seniorenheimen in MV eher negativ.

**Fazit:** Das Thema „Wie erreichen wir Senioren, die nicht mehr mobil sind?“ müsste noch einmal aufgegriffen werden, zumal sich die Zahl der immobilen Senioren aufgrund der demografischen Entwicklung stetig erhöhen wird. Dazu wäre es sicher auch sinnvoll, Krankenkassen miteinzubeziehen.



Im zweiten Teil des Workshops ging es um Technik, die die Lebensqualität verbessern kann.

Dazu stellte Martin Schubert vom Smart Home Team einige technische Möglichkeiten vor. Von einfachen Dingen wie einem Staubsaugerroboter, der von allein saugt, bis hin zur „Zutrittssteuerung ohne Schlüssel“.

Die Angebote werden den individuellen Wünschen entsprechend erstellt. In Rostock gibt es einen Showroom, in dem man sich die verschiedenen Möglichkeiten anschauen kann.



*Jens Schweer, Pflege & Wohnen Hamburg GmbH (l.)  
Jan Parchmann, Universität Hamburg*

Daran anknüpfend stellten Jens Schweer von der Pflege & Wohnen Hamburg GmbH und Jan Parchmann von der Universität Hamburg das Projekt „Vernetztes Wohnen im Quartier – Ein Wohn- und Versorgungskonzept für die Zukunft“ vor.

Wie können ältere Menschen in Hamburg lange selbstständig in ihrer heimischen Umgebung leben? Diese Frage wird immer wichtiger, denn bis zum Jahr 2025 werden in Hamburg in der Altersgruppe 60 Plus ca. 60.000 Menschen mehr leben als zum heutigen Zeitpunkt. Die Kapazitäten der stationären Altenpflege werden hierfür nicht ausreichen. Mit intelligenten technischen Systemen und menschlicher Unterstützung kann jedoch ein geeignetes Wohnumfeld für ein selbstbestimmtes Leben im vertrauten Quartier geschaffen werden.

Das Projekt „Vernetztes Wohnen im Quartier“ zeigt, wie innovative Haustechnik, alltagsunterstützende Systeme sowie Dienstleistungen zur individuellen und altersgerechten Wohnungsgestaltung heute schon miteinander verknüpft werden können – von der technisch intelligenten Haushaltsorganisation bis zur Förderung sozialer Kontakte und Aktivitäten. Menschlicher Austausch soll dabei nicht durch Technik ersetzt, sondern sinnvoll durch sie ergänzt werden. Kon-

### Das Ziel: Intelligente Kombination von Dienstleistungen + Smarthome + Quartier



kret wurde dies im Rahmen des Projekts in einer Musterwohnung in der Pflegeeinrichtung Pflegen & Wohnen Uhlenhorst erprobt, die auch nach dem Ende der Projektlaufzeit weiter genutzt werden wird.

In diesem Projekt geht es um die Verknüpfung von

#### ■ Dienstleistungen

Serviceangebote u. a. in den Bereichen Ernährung, Haushalt, Mobilität, Freizeitgestaltung, Pflege

#### ■ SmartHome-Technologien

intelligente Haus- und Wohnungssteuerung in den Bereichen Komfort, Sicherheit und Unterhaltung

#### ■ Alltagsunterstützende Systeme

technische Kommunikations- und Unterstützungssysteme in den Bereichen Mobilität, häusliche Versorgung und soziale Aktivitäten.

So ergibt sich für ältere Menschen die Möglichkeit, länger selbstbestimmt und in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Das Projekt wird durch die Universität Hamburg evaluiert. Daraus ergeben sich einige interessante Aspekte:

- Die Technik soll unterstützen / helfen, aber nur so weit, wie man es braucht. So lange wie möglich sollen die Senioren selbst aktiv sein.
- Es gibt keine Standardlösungen, sondern es bedarf einer individuellen Beratung entsprechend der Lebenssituation.
- Die Technik kann man individuell und speziell einsetzen, aber nicht komplett ohne soziale Kontakte.

Das Projekt lädt Interessierte ein, in Hamburg in so einer Wohnung Probe zu wohnen.

**Fazit:** Nicht alle älteren Menschen werden sich vorbehaltlos für eine ihnen unbekannte Technik interessieren. Dies geschieht häufig erst, wenn sie merken, dass diese Technik bei ihnen ein Defizit deckt und hilft, Probleme zu lösen.

Es bleibt die Frage, wie man älteren, überwiegend pflegebedürftigen Menschen, die im eigenen Haushalt oder in Heimen leben, Sicherheit und Nähe vermitteln kann. Senioren ist es wichtig, persönliche Gespräche mit ihren Kindern oder anderen Familienangehörigen zu führen, die oft weit entfernt leben. Hier kann Technik, wie beispielsweise Skype, unterstützend wirken. Technische Angebote bringen mehr Sicherheit und Lebensqualität in den Alltag und schützen die Menschen obendrein vor Einsamkeit.

Die Politik muss aufgrund der demografischen Entwicklung einen Rahmen setzen, damit die Gesellschaft als Ganzes den Sprung in die digitale Welt schaffen kann. Dies kann z. B. geschehen durch die Bereitstellung von kostenfreiem WLAN in Seniorenheimen, Betreutem Wohnen etc., aber auch durch die finanzielle Unterstützung von speziellen Angeboten für Senioren. Ebenfalls müssen die Wohnungsbaugesellschaften verstärkt auf die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft hingewiesen werden.

## FORUM III - Lernen Ältere anders?

Moderation: Birgit Schröter

Zu dieser Frage des Forums, moderiert von Birgit Schröter, hatte Ines Schmidt, die Direktorin des Volkshochschulverbandes Mecklenburg-Vorpommern e. V., erste Antworten schon am Vormittag präsentiert. Ihr Vortrag „Lebenslanges Lernen?! Was, wenn Lernen einfach Spaß macht?“ war gespickt mit interessanten Zahlen und Hintergründen.

Im Forum war nun Gelegenheit, diese genauer zu hinterfragen und zu diskutieren.

Die gute Nachricht schickte Ines Schmidt gleich vorweg: eigentlich ändere sich nur wenig für das Lernen im Alter. Tatsächlich würden ältere Menschen nicht schlechter lernen, sondern zumeist etwas langsamer. Deshalb sei es wichtig, sie nicht mit Lernstoff zu „überfrachten“. Komplexe Sachverhalte sollten gut strukturiert werden. Ganz wichtig ist das „Lernen auf Augenhöhe“. Ältere Menschen verfügen über einen enormen Erfahrungsschatz. Es ist also geboten, sie beim Lernen aktiv mit einzubeziehen. Genau dieses Anknüpfen an Erfahrungen bringt auch den besten Lernerfolg. Gerade Lerninhalte, die emotional bereits verknüpft sind, werden sehr gut aufgenommen und verarbeitet.

Das konnte Sylvia Rüting von der Seniorenakademie Rostock bestätigen. Sie unterrichtet dort neben Niederdeutsch auch Gedächtnistraining für ältere Menschen. Fakt ist, so Sylvia Rüting, dass die Botenstoffe im Gehirn im Alter weniger werden. Daran lässt sich nichts ändern, wohl aber lässt sich das Gedächtnis trainieren. „Unser Gehirn ist keine Bodenkammer, in die wir

alles wahllos hereinwerfen können“, beschrieb sie sehr anschaulich. „Wer es schafft, Wissen nach einer gewissen Ordnung abzulegen, kann es später auch besser abrufen“. Das gelinge am besten, wenn das Wissen an die Lebenswelt der Menschen anknüpfe.

Diese Feststellung brachte das Forum auf die Frage: WARUM lernen Ältere, welche Motivation haben sie? Dazu gab es viele Beispiele von den Teilnehmern. Martin Elshoff vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club berichtete über Senioren-Fahrrad-Touren, bei denen die Teilnehmer nicht nur die Bewegung schätzen, sondern „nebenbei“ auch das Gedächtnis trainieren, indem sie Wege erkunden und Karten lesen. Auch bei diesen Touren zeigt sich ein Phänomen, das Bildungsforscher oft beschreiben und Ines Schmidt aus der Arbeit der Volkshochschulen bestätigen konnte:

Männer und Frauen haben ein differenziertes Weiterbildungsverhalten. Männer lernen vorwiegend zielorientiert, sie möchten „etwas schaffen“, Bildungs-Abschlüsse sind ihnen wichtig. Frauen lernen auch, um Gleichgesinnte zu treffen und soziale Kontakte zu pflegen. Dieser Wunsch werde im Alter sogar noch wichtiger, ergänzte Ines Schmidt.

Und wie zeigt sich das nun auf einer Fahrrad-Tour? „Männer können mir hinterher genau aufzählen, wie viele Kirchen oder andere Sehenswürdigkeiten wir passiert oder besichtigt haben. Frauen haben die sicher auch gesehen, aber sie waren viel stärker in Gespräche vertieft.“



Ines Schmidt schlussfolgerte daraus verschiedene Motivationen von Älteren für einen Besuch von Bildungsangeboten: soziale Kontakte, Zeitstrukturierung des Alltags und selbstbestimmtes Handeln.

Sehr spannend wurde die Diskussion bei der Frage nach den Bildungsangeboten und Bildungschancen für Ältere in MV. Pastorin Mechthild Karopka von der Fachstelle Alter der Nordkirche in Stralsund und Hans Schommer vom Törpiner Forum e. V. berichteten, dass es oft mühsam ist, Bildungsangebote auch im ländlichen Raum dauerhaft zu organisieren. Dafür brauche es sowohl ständige „Kümmerer“ vor Ort als auch geeignete Räume. Hier zeigte sich wieder die Wechselwirkung zwischen Bildung und Ehrenamt. Es sind oft engagierte Ehrenamtler, die Bildungsangebote für Ältere in der Region organisieren. Zugleich brauchen vor allem Ehrenamtler verlässliche und gezielte Weiterbildung, damit sie für ihr Ehrenamt gerüstet sind. An späterer Stelle ergänzte Hans Schommer, dass der Antrieb zur Teilnahme an Bildungsangeboten auch in der Organisation der Kurse Beachtung finden sollte – also keinen Leistungsdruck erzeugen, sondern den Wissensdurst nähren, die Lebensfreude stärken oder die Fitness erhalten.

Karin Gruhlke vom Netzwerk für Freiwilliges Engagement MV e. V. fasste nach ihren umfangreichen Ausführungen bezüglich der Voraussetzungen für eine Stiftungsgründung zusammen, dass Menschen bereit sein müssen zu lernen. Ältere erwerben nach persönlichen Erfahrungen anders neues Wissen als Jugendliche. Sie lernen eher zielorientiert: „Ein älterer Mensch, der filtert sich raus, was er wissen möchte und was er meint, was er gebrauchen kann und das andere lässt er weg.“ Diese Generation sei fast noch ehrgeiziger als Jüngere – manchmal enttäuschter, wenn etwas nicht verstanden wird.

Sylvia Rütting von der Seniorenakademie der Universität Rostock berichtete über ein modifiziertes Landesprojekt mit dem Namen „Weiterbildung älterer Menschen für bürgerschaftliches Engagement als seniorTrainer/-in“, das ihrer Auffassung nach nicht den Rückhalt von großen Institutionen benötigt. Dieses entstammt aus dem 2002 gestarteten bundesweiten Modellprojekt „Erfahrungswissen für Initiativen“, an dem zehn

Bundesländer teilnahmen. Die Spezialisierung auf ältere Menschen ergab sich laut Sylvia Rütting aus den Punkten des demografischen Wandels und des steigenden Gesellschaftsbedarfes an ehrenamtlicher Tätigkeit. Jedoch erfordert ein hohes Ehrenamtsniveau eine Weiterbildung, die im Anschluss des erfolgreichen Ausgangsprojektes für ältere Menschen konzipiert wurde. Im Rahmen dieses Angebotes werden den zukünftigen ehrenamtlichen Rentnern Kompetenzen und Wissen bezüglich selbständiger Arbeit, Teambildung und -leitung, Projektmanagement und vorherrschenden Strukturen vermittelt. Dabei dient der Idealismus trotz ausbleibender Entlohnung als vorherrschender Motivator der TeilnehmerInnen.

Im Verlauf des Gespräches wies Peter Piletzki vom Kreisbehindertenbeirat MSE darauf hin, dass die Umsetzung des Bildungsangebotes in MV eine Ausnahme ist. Derzeit gibt es 500 seniorTrainerInnen, die ihre Erfahrungen professionell als MultiplikatorInnen in die Initiativen, Vereine und Verbände tragen. Zweimal im Jahr nehmen jeweils 20 weitere Damen und Herren an der dreiwöchigen Weiterbildung teil. Gleichzeitig schnitt er das Projekt „Silver Surfer“ (siehe Forum 2) an. Hier wird älteren Menschen der Umgang mit dem Internet näher gebracht, der z. B. die Kontaktaufnahme zu fernen Verwandten ermöglicht und so eine Vereinsamung in den ländlichen Räumen verhindert bzw. abschwächt.



Sylvia Rütting gab weiterhin an, dass einige seniorTrainerInnen durch den Kontakt zur Seniorenakademie in Rostock die „Winterakademie Fischland-Darß“ mit Sitz in Ahrenshoop durch Eigeninitiative auf die Beine gestellt haben. Auslöser für diese Bildungsmöglichkeit waren die geringen Beschäftigungsmöglichkeiten in der kalten Jahreszeit. Nach der Ideenvorstellung bei den GemeindevertreterInnen war das Interesse der Kommunen geweckt. Verschiedene Räumlichkeiten wurden zur Verfügung gestellt. Analog





zur Seniorenakademie in Rostock und zu anderen Einrichtungen bietet die Winterakademie ein Vortragsprogramm in den dunklen Monaten, das inzwischen einen hohen Anklang findet. Es werden z. B. verschiedene Gäste zu unterschiedlichen Themen aus Kunst, Kultur und Politik eingeladen oder Filme vorgeführt. Sylvia Rüting plädierte jedoch dafür, dass SeniorInnen in den kleinen Orten selbst dazu motiviert werden sollten, sich Gedanken über die Inhalte zu machen – denn sie haben so viel zu geben und zu erzählen. Auch unterstrich sie, dass die Kirche gerne dazu gezogen werden kann.

Mechthild Karopka knüpfte an diese Gedankengänge an und bestätigte, dass viele aufgeweckte SeniorInnen in der Kirchengemeinde zu finden sind. Ebenfalls stehen die Räumlichkeiten für Bildungsangebote zur Verfügung, jedoch fehlen für eine Abdeckung der umliegenden Dörfer die personellen Ressourcen.

Wolfgang Bohnstedt, Enquetekommission „Älter werden in MV“ des Landtages MV, ging mit diesen Ansichten konform. Die Kirchengemeinden spielten eine große Rolle, da sie ein fester Bestandteil im Leben vieler Älterer sind.

Sylvia Rüting ergänzte die anschließende Debatte um den Kostenfaktor für hochwertige Bildungsangebote, die angemessene Entlohnung der Dozenten und das kommunale Prinzip der Finanzierung mit der Notwendigkeit einer Einstellungsänderung der TeilnehmerInnen. Der Besuch von Bildungsangeboten darf nicht immer unter dem Vorbehalt der Kostenlosigkeit stehen. Damit jedoch alle Menschen daran partizipieren können, sind sozialverträgliche Gebühren

unumgänglich. Weiterhin sind Kurse ohne Zulassungsbeschränkung (z. B. vorheriges Studium) elementar, damit die Programme für alle Interessenten offen bleiben. Die Seniorenakademie Rostock bietet dabei bspw. eine eigene Vorlesungsstrecke für SeniorInnen an, unter anderem mit Kursen zur kulturellen Entwicklung in Mecklenburg-Vorpommern, zur Entwicklung der Medienkompetenz oder auch Exkursionen.

Sabine Steffens, Linksfraktion des Landtages MV und Mitglied der Enquetekommission, wünschte sich im Anschluss daran, dass Lehrmethoden der Volkshochschulen auch im Kinder- und Jugendbereich genutzt werden. Sie gab an, dass die Älteren mehr Mitspracherecht haben, da sie in ihren eigenen Bedürfnissen ernster genommen werden als die Jüngeren. In Bezug auf die ältere Generation empfand Sabine Steffens dieses Umdenken im pädagogischen Zusammenspiel als wünschenswert, jedoch wäre es auch wertvoll, diese Herangehensweise in die Schulen zu übertragen. Denn nur was positiv im Kindesalter erlernt wird, kann später abgerufen werden. Ines Schmidt fasste kurz und knapp zusammen: Bildung wird durch Bildung erzeugt.

**Fazit:** Die Bildungsangebote in ländlichen Regionen scheitern häufig an der fehlenden Engagementbereitschaft der Kommunen, entsprechende Kurse und Programme in die Fläche zu streuen sowie an den fehlenden Räumlichkeiten. Auch muss eine verbesserte Vernetzung der bildenden Akteure von der Politik bis hin zur Kirche erfolgen. Dabei müssen Anreize für die Lehrkräfte und TeilnehmerInnen gesetzt werden, ohne den Spaß aus den Augen zu verlieren.

## FORUM IV - Rente: Absturz oder Neubeginn?

Veränderungen männlicher Rollenstereotype zum Ende des Erwerbslebens und am Beginn des Renteneintritts



*Dr. Peter Kupatz  
Arbeitskreis Gender & Gesundheit  
Mecklenburg-Vorpommern*

Dr. Peter Kupatz vom Arbeitskreis Gender & Gesundheit Mecklenburg-Vorpommern und Bernd Schröder, LAG Jungen-Väter-Männer MV e. V. führten gemeinsam durch das Forum. Nach einer Vorstellung der Moderatoren unter dem Aspekt der Beschäftigung mit dem Thema „Männerarbeit / Männergesundheit“ und einer Vorstellungsrunde der Teilnehmenden berichteten alle TeilnehmerInnen, warum sie diesen doch eher männertypischen Workshop ausgewählt haben und was sie mit dem Thema Rente assoziieren. Das Thema Rente wurde hier insbesondere unter dem Schwerpunkt Männergesundheit betrachtet; genau dieser Aspekt lockte aber auch Frauen in das Forum. Frauen besitzen oft andere Sichtweisen zum Thema Gesundheit als Männer. Mit Hilfe des Workshops konnte man sich als Frau einmal in das männliche Geschlecht und dessen Denken hineinversetzen.

Zur Einstimmung wurden im Vortrag „Welche Chancen und Risiken bestehen bei Beendigung des Berufslebens“ einige Aspekte zum Thema Männergesundheit, fokussiert auf den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand, dargestellt.

Besonders spannend war, dass sich männliche Rollenbilder in verschiedenen Generationen und Regionen (Ost / West) heute noch unterscheiden. In Konflikt- oder Problemsituationen, z. B. bei einem Verlust der Partnerin, haben Männer größtenteils mehr Schwierigkeiten bei der Bewältigung dieser Probleme als Frauen. Dies wird damit begründet, dass Männer einen weniger guten Zugang zu ihren Gefühlen haben. Das Rollenbild „Mann“ sorgt dafür, dass Männer ihre Gefühle unterdrücken. Daraus resultieren Gewalt und weniger Mitgefühl für andere Menschen.

Auch heute noch wird ein Mann, der Gefühle zeigt, von der Gesellschaft als schwach oder „Weichei“ angesehen. Das Bild der Männlichkeit muss sich verändern und an die heutigen Gegebenheiten anpassen. Allerdings beginnen die Probleme schon im Kindergarten. Jungen können nicht hundertprozentig wie Mädchen erzogen werden. Der meist größere und wildere Bewegungsdrang der Jungen überfordert manche ErzieherInnen und somit werden die Heranwachsenden „unterdrückt“. Aber auch veraltete Rollenbilder, z. B. hinsichtlich des Umgangs mit Gefühlen und mangelnde männliche Vorbilder, sorgen in der Erziehung der Kinder für Probleme. Genau an diesem Punkt muss verstärkt ein Umdenken erfolgen. In der heutigen Gesellschaft soll es möglich werden, dass Man(n) seine Gefühle zeigen darf und kann, ohne dafür ausgelacht oder beleidigt zu werden.

Dr. Peter Kupatz diskutierte mit den Teilnehmenden des Forums die Frage, in welchen Schich-



ten, Lebenswelten oder Berufsgruppen sich für Männer mit dem Wechsel vom Berufs- ins Rentnerleben Probleme einstellen könnten. Hier wurden Rollenbilder hinterfragt: Kommt ein Arbeiter mit dem Wechsel besser klar, da er nach vielen Jahren schwerer körperlicher Arbeit jetzt viel Ruhe findet? Empfindet ein Akademiker, in dessen Lebensmittelpunkt sein Beruf stand, nun eine „Sinnentleerung“ und hat Probleme aufgrund fehlender Bestätigung?

Das männliche Rollenbild spiegelt sich eben auch darin wider, dass sich Männer häufig nur über ihren Beruf definieren. Sofern dieser durch Arbeitslosigkeit oder den Eintritt in die Rente wegfällt, fallen viele Männer in ein tiefes Loch. Insbesondere beim Eintritt in die Rente tritt dieses Phänomen oft auf. Männer machen sich schlichtweg keine Gedanken um das „Danach“, denn so lange alles gut läuft, braucht Man(n) sich keine Sorgen machen.

In angeregter Atmosphäre diskutierte die Gruppe über die Aspekte der Emanzipation und den Renteneintritt des Mannes.

**Fazit:** Männer sollen und müssen sich Gleichgesinnte suchen und Rollenbilder müssen sich ändern. Männer sollten sich rechtzeitig über ihre Zeit nach dem Arbeitsleben Gedanken machen, um nicht in ein tiefes Loch der Sinnlosigkeit zu fallen. In diesem Fall wäre es z. B. möglich, ehrenamtlich tätig zu werden oder sich neue Hobbys zu suchen. Die Rente ist nicht das Ende des Lebens, aber man muss sich frühzeitig mit ihr auseinandersetzen.



# Kontakt Daten - Referenten

**Peter Boldt**

Europäisches Integrationszentrum Rostock e.V.  
Mühlenstr. 9 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 4031450  
[www.eiz-rostock.de](http://www.eiz-rostock.de) | [info@eiz-rostock.de](mailto:info@eiz-rostock.de)

**Peter Enste**

Institut für Arbeit und Technik  
Forschungsschwerpunkt Gesundheitswirtschaft & Lebensqualität  
Munscheidstraße 14 | 45886 Gelsenkirchen | Tel.: 0209 1707133  
[www.iat.eu](http://www.iat.eu) | [enste@iat.eu](mailto:enste@iat.eu)

**Birgit Grämke**

Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung MV  
Lübecker Str. 24 a | 19053 Schwerin | Tel.: 0385 7851560  
[www.lakost-mv.de](http://www.lakost-mv.de) | [www.medienwissen-mv.de](http://www.medienwissen-mv.de) | [graemke@lakost-mv.de](mailto:graemke@lakost-mv.de)

**Karin Gruhlke**

Netzwerk für Freiwilliges Engagement MV e. V.  
Martinstraße 1/1 A | 19053 Schwerin | Tel.: 0385 5936794  
[www.netzwerk-mv.net](http://www.netzwerk-mv.net) | [info@netzwerk-mv.net](mailto:info@netzwerk-mv.net)

**Dr. Peter Kupatz**

Dr. Ebel Fachkliniken GmbH & Co., „Moorbad“ Bad Doberan KG  
Schwaaner Chaussee 2 | 18209 Bad Doberan | Tel.: 038203 930  
[www.moorbad-doberan.de](http://www.moorbad-doberan.de) | [kupatz@moorbad-doberan.de](mailto:kupatz@moorbad-doberan.de)

**Dr. Roland Löffler**

Leiter Repräsentanz Berlin Herbert Quandt-Stiftung  
Dorotheenstraße 35 | 10117 Berlin | Tel.: 030 257679810  
[www.herbert-quandt-stiftung.de](http://www.herbert-quandt-stiftung.de) | [roland.loeffler@herbert-quandt-stiftung.de](mailto:roland.loeffler@herbert-quandt-stiftung.de)

**Kristin Meyer**

Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
Kopernikusstraße 17a | 18057 Rostock | Tel.: 0381 4007755  
[www.turnen-mv.de](http://www.turnen-mv.de) | [kristin.meyer@turnen-mv.de](mailto:kristin.meyer@turnen-mv.de)

**Jan Parchmann**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter Universität Hamburg,  
Fachbereich Informatik IT-Management & -Consulting  
Vogt-Kölln-Straße 30 | 22527 Hamburg | Tel.: 040 428832229  
[www.vernetztes-wohnen-hh.de](http://www.vernetztes-wohnen-hh.de) | [jan.parchmann@uni-hamburg.de](mailto:jan.parchmann@uni-hamburg.de)

**Prof. Dr. Dr. Helmut Pratzel**

Törpiner Forum e. V.

Törpiner 13 | 17111 Sarow | Tel.: 039996 70135

[www.toerpiner-forum.de](http://www.toerpiner-forum.de) | [pratzel@toerpiner-forum.de](mailto:pratzel@toerpiner-forum.de)

**Sylvia Rüting**

Universität Rostock, Rostocker Seniorenakademie

Parkstraße 6 | 18057 Rostock | Tel.: 0381 4985662

[www.rsa.uni-rostock.de](http://www.rsa.uni-rostock.de) | [seniorenakademie@uni-rostock.de](mailto:seniorenakademie@uni-rostock.de)

**Ines Schmidt**

Volkshochschulverband MV e. V.

Bertha-von-Suttner-Straße 5 | 19061 Schwerin | Tel.: 0385 3031550

[www.vhs-verband-mv.de](http://www.vhs-verband-mv.de) | [is@vhs-verband-mv.de](mailto:is@vhs-verband-mv.de)

**Birgit Schröter**

Freie Journalistin

**Jens Schweer**

PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG, Projekt „Vernetztes Wohnen im Quartier“

Finkenau 11 | 22081 Hamburg | Tel.: 040 20223172

[www.pflegenundwohnen.de](http://www.pflegenundwohnen.de) | [jens.schweer@pflegenundwohnen.de](mailto:jens.schweer@pflegenundwohnen.de)

# Kontakt Daten - Markt der Möglichkeiten

## Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC), LV Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Hermannstraße 36 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 37706976

[www.adfc-mv.de](http://www.adfc-mv.de) | [kontakt@adfc-mv.de](mailto:kontakt@adfc-mv.de)

Ansprechpartnerin: Gabriele Meyer

## Landesseniorenbeirat Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Perleberger Straße 22 | 19063 Schwerin | Tel.: 0385 5557970

[www.landesseniorenbeirat-mv.de](http://www.landesseniorenbeirat-mv.de) | [lsb@landesseniorenbeirat-mv.de](mailto:lsb@landesseniorenbeirat-mv.de)

Ansprechpartner: Bernd Rosenheinrich

## Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Wismarsche Straße 170 | 19053 Schwerin | Tel.: 0385 7589894

[www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de) | [info@lvg-mv.de](mailto:info@lvg-mv.de)

Ansprechpartnerin: Kerstin Hintze

## Pflegestützpunkt Güstrow

Am Wall 3-5 | 18273 Güstrow | Tel.: 03843 75550240

[www.PflegestuuetzpunkteMV.de](http://www.PflegestuuetzpunkteMV.de) | [Pflegestuuetzpunkt-Guestrow@lkros.de](mailto:Pflegestuuetzpunkt-Guestrow@lkros.de)

Ansprechpartner: Andreas Nath

## SM@RT HOME TEAM GmbH

Handelsstraße 3 | 18069 Rostock | Tel.: 0381 25278597

[www.smarthome-team.de](http://www.smarthome-team.de) | [info@smarthome-team.de](mailto:info@smarthome-team.de)

Ansprechpartner: Martin Schubert

## Straube Managementberatung, Mediationsstelle Rostock

Hinter der Mauer 2 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 20389906

[www.mediationsstelle-rostock.de](http://www.mediationsstelle-rostock.de) | [info@mediationsstelle-rostock.de](mailto:info@mediationsstelle-rostock.de)

Ansprechpartner: Roland Straube

## Technologiezentrum Vorpommern GmbH

Brandteichstraße 20 | 17489 Greifswald | Tel.: 03834 550113

[www.technologiezentrum.de](http://www.technologiezentrum.de) | [kempka@technologiezentrum.de](mailto:kempka@technologiezentrum.de)

Ansprechpartnerin: Jenny Kempka

## Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Strandstraße 98 | 18055 Rostock | Tel.: 0381 2087016

[www.nvzmv.de](http://www.nvzmv.de) | [info@nvzmv.de](mailto:info@nvzmv.de)

Ansprechpartnerin: Uta Nehls



