



Bericht Netzwerktag Einsamkeit und soziale Teilhabe Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms Alter Bern

Montag, 25. Oktober 2021 - Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern

Zwäg ins Alter

Pro Senectute Kanton Bern

Geschäftsstelle · Worblentalstrasse 32 · 3063 Ittigen · Telefon 031 359 03 03
info@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Spendenkonto
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6



Inhalt

Ausgangssituation	3
Kurzdokumentation Netzwerktag	3
Organisationskomitee /Trägerorganisationen	3
Finanzierung	3
Datum Durchführung	3
Ort	3
Einladung	4
Teilnehmende	4
Ablauf	4
Absicht der Netzwerktagung 2021	4
Ergebnisse	5
Massnahmen aus den Tischgesprächen.....	5
Zusammenzug der Massnahmen.....	12
Wie weiter.....	12

Heidi Schmocker
Bereichsleiterin Gesundheitsförderung, Mitglied der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Bern

Ittigen, Januar/Februar 2022

Ausgangssituation

Das Thema Einsamkeit/soziale Teilhabe hat in der psychischen Gesundheit älterer Menschen eine hohe Relevanz. Das Thema hat bei Zwäg ins Alter seit Jahren einen hohen Stellenwert. In den Angeboten (Veranstaltungen und Gesundheitsberatungen) und in spezifischen Projekten «soziale Teilhabe Ittigen» (2015-2017 in Zusammenarbeit mit dem interkantonalen Projekt Via Best Practice Gesundheitsförderung im Alter) sowie im Teilprojekt «Multiplikatoren-schulung Einsamkeit/soziale Teilhabe» (2015-2018). Zu diesem Teilprojekt gibt es einen Auswertungsbericht.

Der Netzwerktag 2021 knüpfte an das Projekt Multiplikatoren-schulung an. Der Tag war ursprünglich für den Herbst 2020 geplant. Wegen der Covid-19-Pandemie wurde er in den Herbst 2021 verschoben.

Kurzdokumentation Netzwerktag

Organisationskomitee /Trägerorganisationen

- Heidi Schmocker
Operative Leiterin kantonales Aktionsprogramm Alter, **Pro Senectute Kanton Bern**
- Anna Hirsbrunner
Mitarbeiterin **Zwäg ins Alter Pro Senectute Kanton Bern**
Verantwortliche für das Teilprojekt Multiplikatoren-schulung inklusive Netzwerktag
Einsamkeit und soziale Teilhabe
- Philippe Daucourt
Leiter Entlastung, **SRK Kanton Bern**
- Heidi Minder Jost
Fachverantwortliche Alter, **Reformierte Kirchen Bern-Solothurn**
- Barbara Petersen
Fachverantwortliche Alter/Freiwillige/Palliativ Care, **Kath. Kirche Region Bern**
- Sibylle Vogt
Bildung und Diversity, **Selbstständigerwerbende**
- Randolph Page
Pro Senior Bern

Finanzierung

- Gesundheits- Sozial- und Integrationsdirektion
- Gesundheitsförderung Schweiz
- SRK und beide Kirchen

Datum Durchführung

- Montag, 25. Oktober 2021

Ort

- Hotel Kreuz, Stadt Bern

Einladung

- Alle Teilnehmende der MultiplikatorInnenschulung Einsamkeit und soziale Teilhabe von 2016–2018
- Vertreterin Gesundheitsamt (Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, GSI)
- Vertreterinnen/Vertreter von Fachorganisationen
- Vertreterinnen/Vertreter von weiteren Organisationen und Vereinen, die in der offenen Altersarbeit tätig sind
- Vertreterinnen/Vertreter von Seniorenorganisationen, Seniorennetzwerken
- Vertreterinnen/Vertreter aus Projekten mit Migrantinnen/Migranten

Teilnehmende

- Siehe Teilnehmenden-Liste

Ablauf

- Siehe Programm

Absicht der Netzwerktagung 2021

- Die Teilnehmenden sensibilisieren sich für das Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe, generieren Neues
- Sie generieren neues Wissen und erhalten die Möglichkeit, sich über verschiedene Aspekte von Einsamkeit auszutauschen.
- Es soll sichtbar gemacht werden, welche Angebote es zum Thema Einsamkeit im Kanton Bern bereits gibt und welche es braucht. Das Ziel ist, bestehende Angebote kennen zu lernen und weiter zu entwickeln, neue zu kreieren und wo möglich, gemeinsam umzusetzen.

Ergebnisse

Massnahmen aus den Tischgesprächen

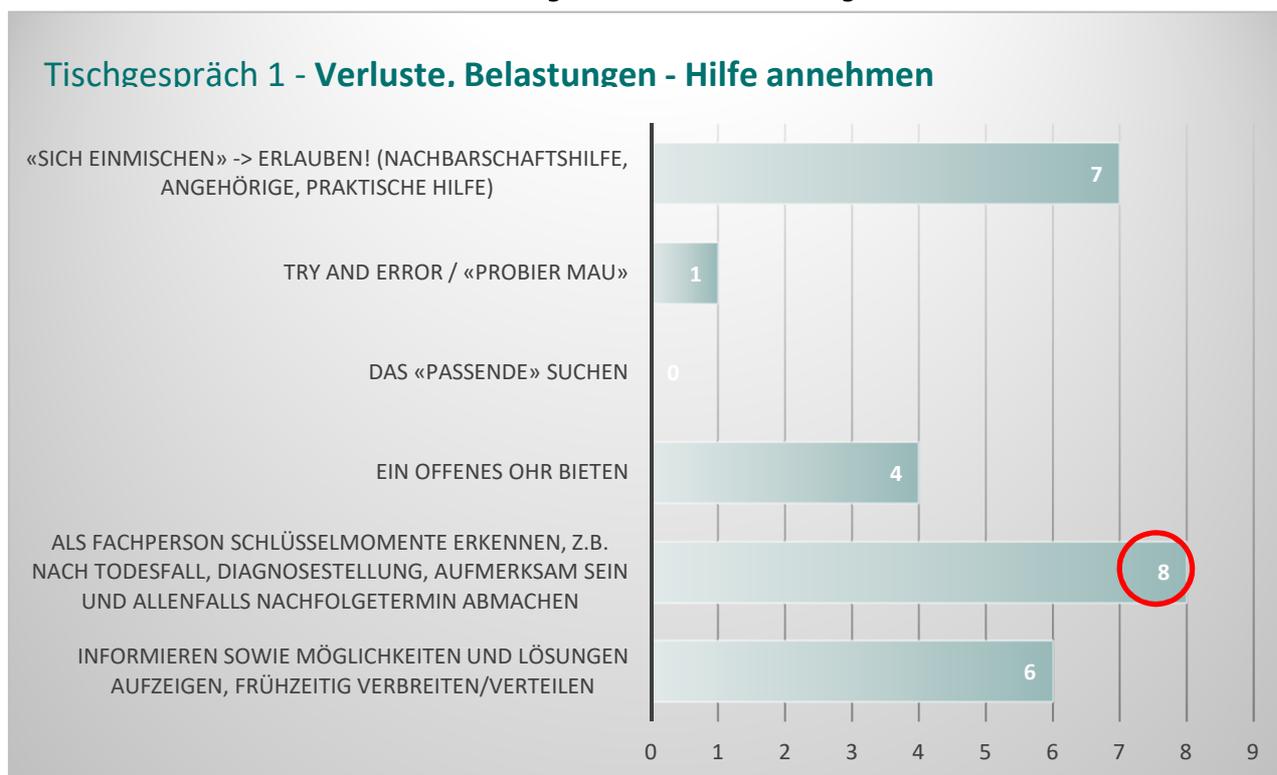
An der Netzwerktagung «Einsamkeit und soziale Teilhabe» haben 67 Personen teilgenommen und an Tischgesprächen zu bestimmten Themen Massnahmen definiert. 52 Personen (ohne Organisationsteam, ReferentInnen und ModeratorInnen) wurden nach der Tagung gebeten, ihre 5 wichtigsten Massnahmen zu bestimmen. An der Umfrage haben 27 teilgenommen und ihre Priorisierung mitgeteilt.

Die Auswertung zu den verschiedenen Tischgesprächen sind nachfolgend aufgeführt. Vorweg sei schon mal erwähnt, es haben sich 8 Massnahmen herauskristallisiert.

Tischgespräch 1 - Verluste, Belastungen – Hilfe annehmen

Fragen zur Diskussion

- 1.) Wie findet der betroffene Mensch die «passende» Unterstützung?
- 2.) Welches sind Ihre Erfahrungen, warum ältere Menschen Hilfe nicht oder zu spät annehmen und welche Rollen könnten Fachleute spielen, um Menschen zu motivieren früh Unterstützung anzunehmen - möglichst, wenn es noch gut läuft?
- 3.) «Ich brauche keine Hilfe!» Wie können Angehörige unterstützt werden, wenn die betroffene Person die Unterstützung ablehnt oder verweigert?



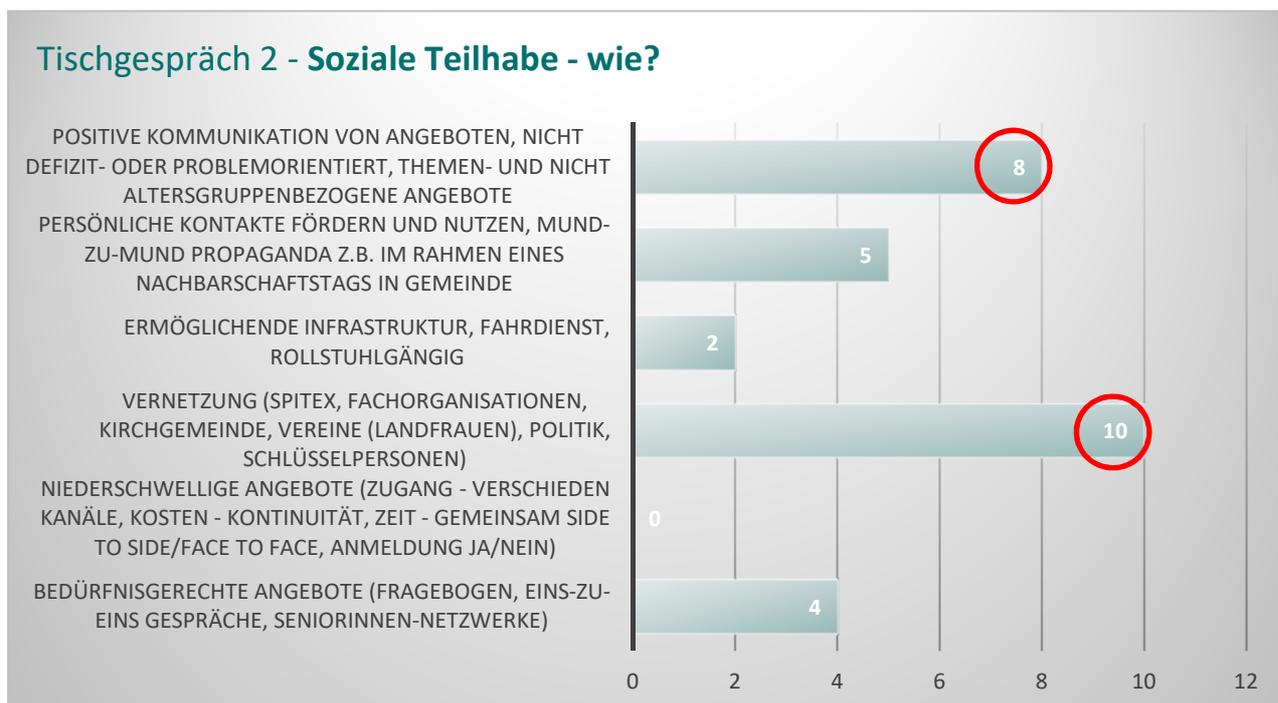
Die folgende Massnahme wurde als prioritär bezeichnet:

- **Als Fachperson Schlüsselmomente erkennen, z.B. nach Todesfall, Diagnosestellung, aufmerksam sein und allenfalls Nachfolgetermin abmachen um Nachbetreuung zu gewährleisten.**

Tischgespräch 2 - Soziale Teilhabe – wie?

Fragen zur Diskussion

- 1.) Welche Aspekte müssen beachtet werden bei der Entwicklung und Durchführung von Projekten/Angeboten oder Aktivitäten für Senior*innen, damit die soziale Teilhabe funktioniert?
- 2.) Wie gelingt soziale Teilhabe? Was braucht es für Voraussetzungen als SeniorIn? Wie müssen die Zugänge zu Angeboten/Projekten oder Aktivitäten gestaltet sein, damit soziale Teilhabe gelingt?
- 3.) Welche sind die drei wichtigsten Aspekte (Erkenntnisse) dieser Diskussion zum Thema Soziale Teilhabe?



Die beiden folgende Massnahmen wurde als prioritär bezeichnet:

- **Positive Kommunikation von Angeboten, nicht defizit- oder problemorientiert, themen- und nicht altersgruppenbezogene Angebote**
- **Vernetzung (Spitex, Fachorganisationen, Kirchgemeinde, Vereine (Landfrauen), Politik, Schlüsselpersonen)**

Tischgespräch 3/5 - Angebote – welche greifen in der jetzigen Zeit? Was gibt es Neues? Was fehlt?

Fragen zur Diskussion

- 1.) Welche Merkmale oder Eigenschaften sollten wirksame Angebote aufweisen?
- 2.) Braucht es neue Angebote und wie spezifisch sollten diese sein (für Witwer, Migrantinnen, für Gläubige, pflegende Angehörige...)?
- 3.) Wie können wir potentiell einsamen Menschen den Zugang und Einstieg in ein Angebot/ eine Gruppe erleichtern?
- 4.) «Hier ist reserviert»! Welche Rolle haben Leitende und Organisatoren von Gruppen, Veranstaltungen, Treffpunkte und Mittagstische, um Schwellen für neue Interessierte abzubauen?



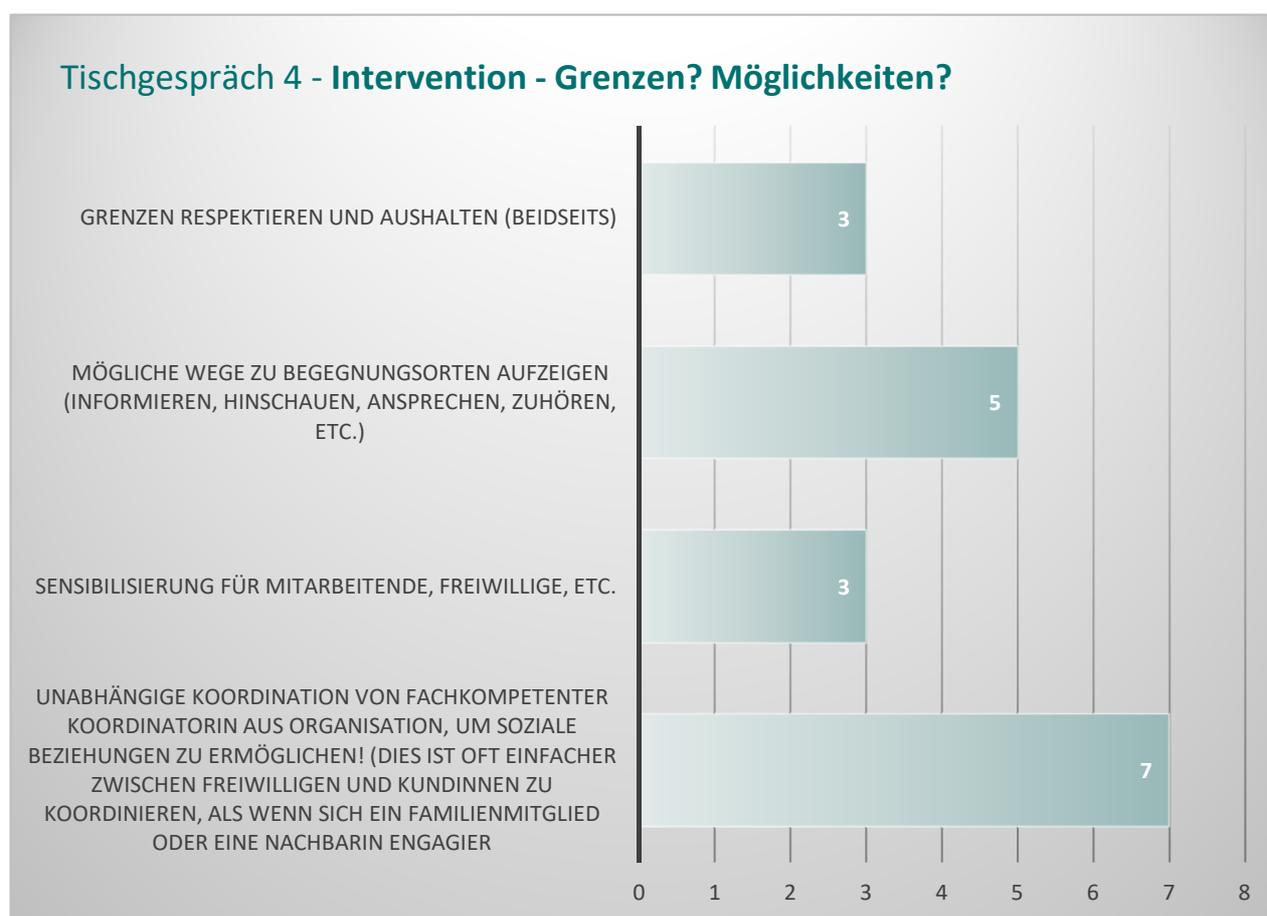
Die folgende Massnahme wurde als prioritär bezeichnet:

- **Besuchsdienste erhalten und fördern**
- **Lokale Angebote nutzen und anpassen (Funktionierendes, Bestehendes vernetzen)**

Tischgespräch 4 - Intervention – Grenzen? Möglichkeiten?

Fragen zur Diskussion

- 1.) Welche Interventionen begünstigen Gemeinsamkeit?
 - Eigene Erfahrungen / Persönliche Grenzen erlebt?
 - Würde ich heute die gemachte/erlebte Intervention/Massnahme anders angehen und wenn ja, warum und wie?
- 2.) Wie lässt sich «SOZIALE EINBINDUNG UNTERSTÜTZEN»? (soziale Kontakte, soziale Begleitung, Stärkung sozialer Kompetenzen, Änderung negativer sozialer Wahrnehmung und Kognition)
 - Tipps / Massnahmen
- 3.) Wie hilft man jemandem, der sich nicht helfen lassen will (Die sich allerdings auch sehr schwertun, sich selbst zu helfen)? / Kann man jemandem helfen, der keine Hilfe will?
 - Wie gehe ich mit mir und mit der betroffenen Person um?

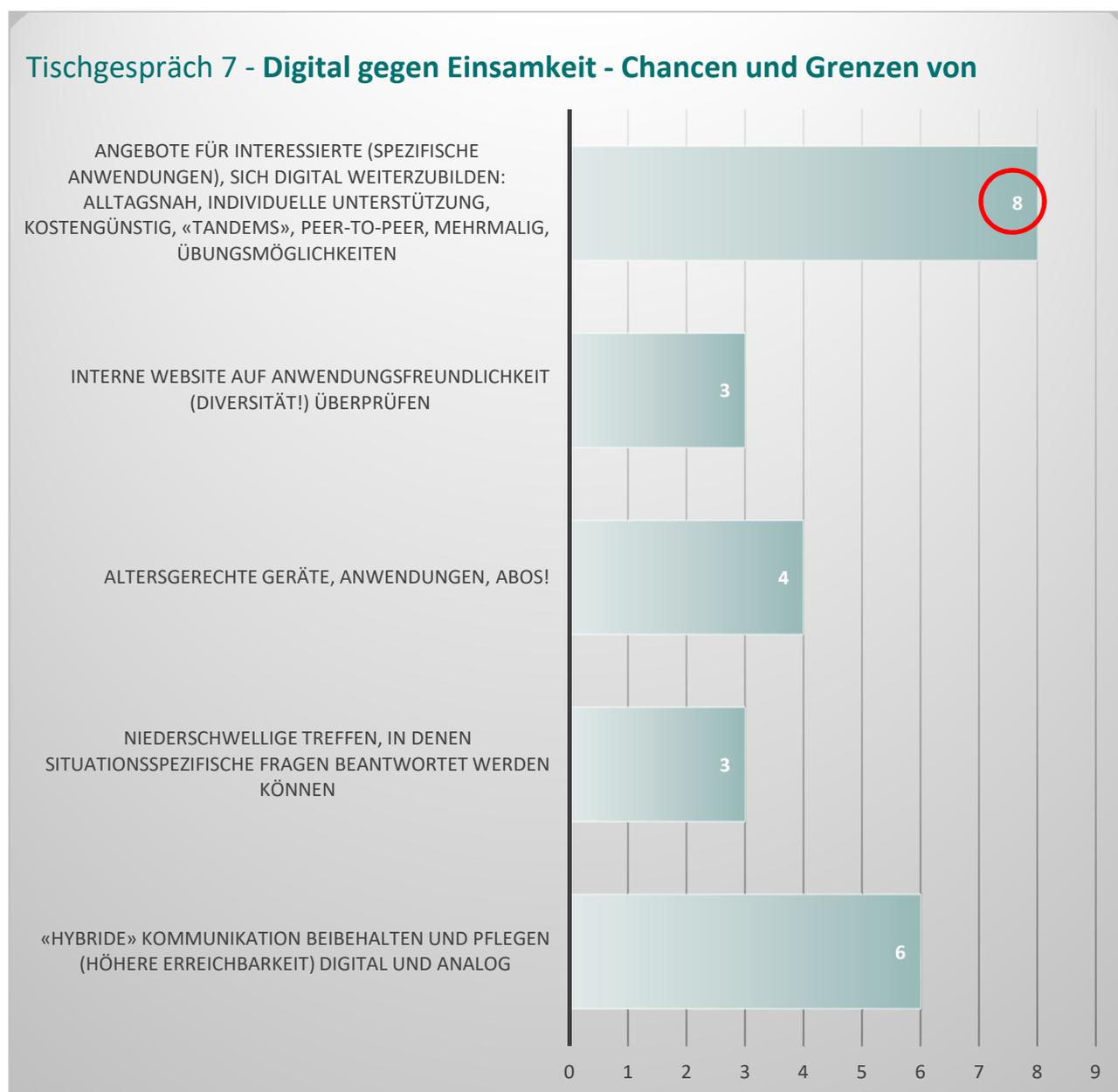


- **Unabhängige Koordination von fachkompetenter KoordinatorIn aus Organisation, um soziale Beziehungen zu ermöglichen! (Dies ist oft einfacher zwischen Freiwilligen und KundInnen zu koordinieren, als wenn sich ein Familienmitglied oder eine Nachbarin engagiert, die zu nahe dran ist.)**

Tischgespräch 7 - Digital gegen Einsamkeit – Chancen und Grenzen von digitalen Kommunikationstechnologien

Fragen zur Diskussion

- 1.) Digitale Kommunikationstechnologien helfen (nicht) gegen Einsamkeit im Alter!
Welche Erfahrungen machen wir?
- 2.) Offliner wird es in Zukunft nicht mehr geben!
- 3.) Wir sind digital fit!
Welche digitalen Kommunikationstechnologien setzen wir jetzt schon erfolgreich ein?



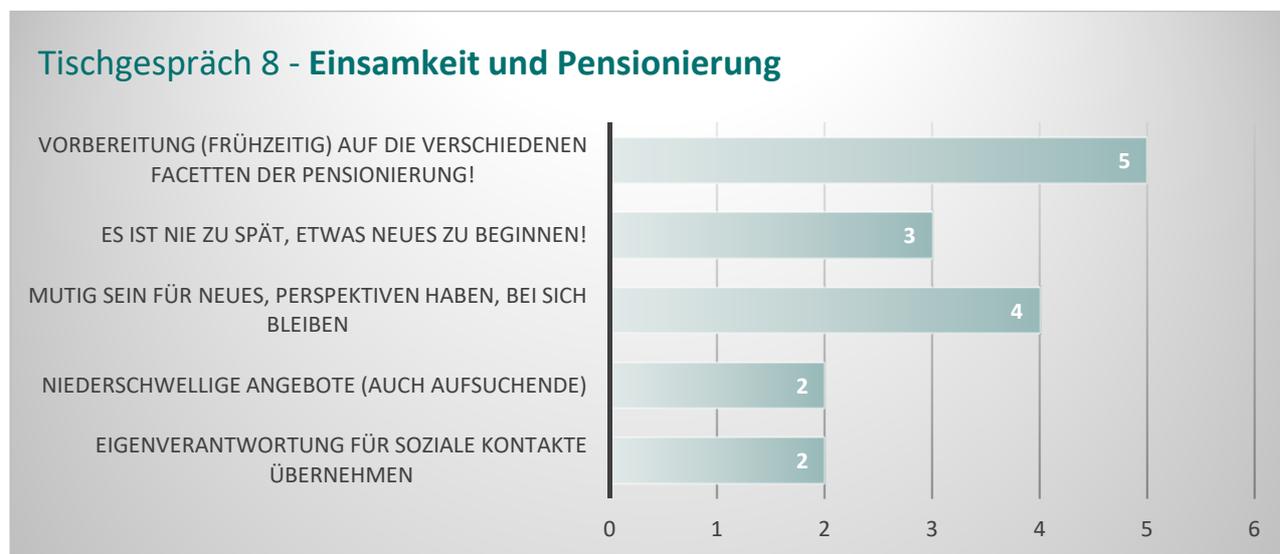
Die folgende Massnahme wurde als prioritär bezeichnet:

- **Angebote für Interessierte (spezifische Anwendungen), sich digital weiterzubilden: alltagsnah, individuelle Unterstützung, kostengünstig, «Tandems», peer-to-peer, mehrmalig, Übungsmöglichkeiten**

Tischgespräch 8 - Einsamkeit und Pensionierung

Fragen zur Diskussion

- 1.) Ist die Pensionierung der Schritt in die Freiheit? Wie kann der Schritt in die Pensionierung unterstützt werden?
- 2.) Wie kommt jemand nach der Pensionierung in die Einsamkeit? Welche Präventionsmassnahmen helfen dabei, dass das nicht passiert?
- 3.) Was kann ich persönlich tun, um nicht einsam zu werden?

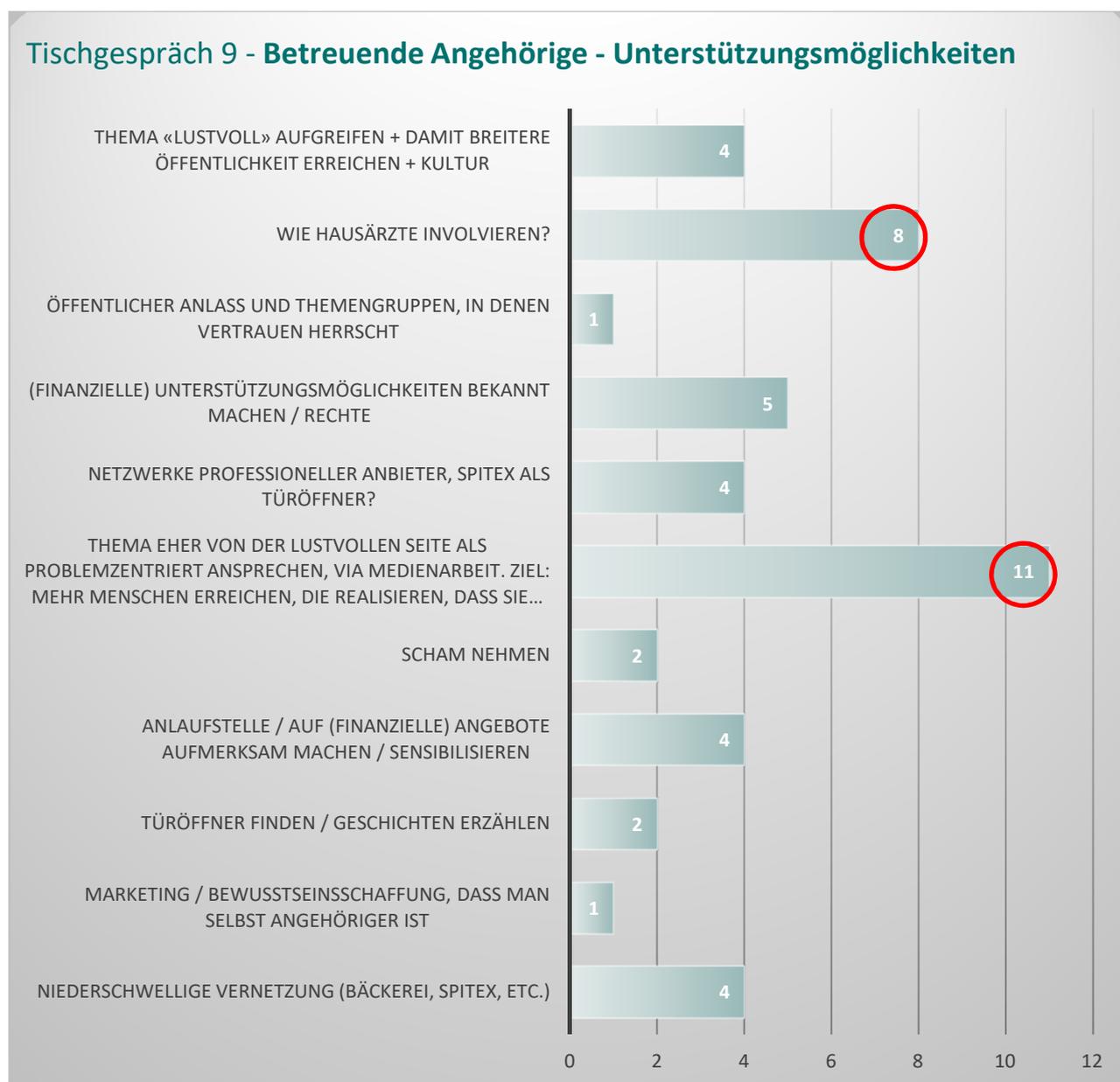


- **Als wichtig wurde die Vorbereitung (frühzeitig) auf die verschiedenen Facetten der Pensionierung angesehen.**

Tischgespräch 9 - **Betreuende Angehörige – Unterstützungsmöglichkeiten**

Fragen zur Diskussion

- 1.) Wie können betreuende Angehörige erreicht und über Angebote informiert werden?
- 2.) Wie können Menschen mit verschiedenen (kulturellen und sprachlichen) Hintergründen mit eingebunden resp. informiert werden?
- 3.) Wie sollten Angebote aussehen und welche unterstützenden Faktoren (wie z.B. Betreuung während des Angebots) braucht es?



Die folgende Massnahme wurde als prioritär bezeichnet:

- **Thema eher von der lustvollen Seite als problemzentriert ansprechen, via Medienarbeit. Ziel: mehr Menschen erreichen, die realisieren, dass sie «betreuende Angehörige» sind, auch wenn ihnen das vorher nicht auffiel, da sie es nicht als Problem ansehen, aber trotzdem eventuell Unterstützung bekommen könnten.**
- **Wie Hausärzte involvieren?**

Zusammenzug der Massnahmen

- Als Fachperson Schlüsselmomente erkennen, z.B. nach Todesfall, Diagnosestellung, aufmerksam sein und allenfalls Nachfolgetermin abmachen, um Nachbetreuung zu gewährleisten.
 - Positive Kommunikation von Angeboten, nicht defizit- oder problemorientiert, themen- und nicht altersgruppenbezogene Angebote
 - Vernetzung (Spitex, Fachorganisationen, Kirchgemeinde, Vereine (Landfrauen), Politik, Schlüsselpersonen)
 - Besuchsdienste erhalten und fördern
 - Lokale Angebote nutzen und anpassen (Funktionierendes, Bestehendes vernetzen)
- Unabhängige Koordination von fachkompetenter KoordinatorIn aus Organisation, um soziale Beziehungen zu ermöglichen! (Dies ist oft einfacher zwischen Freiwilligen und KundInnen zu koordinieren, als wenn sich ein Familienmitglied oder eine Nachbarin engagiert, die zu nahe dran ist.)
 - Angebote für Interessierte (spezifische Anwendungen), sich digital weiterzubilden: alltagsnah, individuelle Unterstützung, kostengünstig, «Tandems», peer-to-peer, mehrmalig, Übungsmöglichkeiten
 - Als wichtig wurde die Vorbereitung (frühzeitig) auf die verschiedenen Facetten der Pensionierung angesehen.
 - Thema eher von der lustvollen Seite als problemzentriert ansprechen, via Medienarbeit. Ziel: mehr Menschen erreichen, die realisieren, dass sie «betreuende Angehörige» sind, auch wenn ihnen das vorher nicht auffiel, da sie es nicht als Problem ansehen, aber trotzdem eventuell Unterstützung bekommen könnten.
 - Wie Hausärzte involvieren?

Wie weiter...

Am 8. Dezember 2021 traf sich das Organisationskomitee zu einer Auswertungssitzung. Zum einen wurde die Organisation und der Ablauf des Netzwerktags reflektiert, zum anderen wurden die Ergebnisse besprochen.

Einige der Massnahmen aus den verschiedenen Tischgesprächen sind überschneidend. Aus diesem Grund kam das Organisationskomitee zum Schluss, dass es Sinn geben könnte, sich an folgender Zusammenfassung zu orientieren.

Kritische Lebensereignisse

als Auslöser = sensibilisieren, erkennen, handeln.

Vernetzung, Koordination

Ein niederschwelliger Begegnungsort über Generationen hinweg, fehlt in sehr vielen Gemeinden. Ein derartiger Ort, getragen von verschiedenen Trägerorganisationen, könnte eine Vision sein.

Positive Kommunikation der Dienstleistungen

Besucherdienste als ein sehr wichtiges Angebot gegen Einsamkeit im Alter

sind gefährdet. Traditionelle Träger wie Frauenvereine oder Kirchgemeinden sind, verstärkt durch die Pandemie, nicht mehr funktionsfähig. Neue Ideen entwickeln.

Digitale Möglichkeiten initiieren

Digitale WhatsApp-Gruppen in Quartieren, unter Gleichgesinnten etc. für Austausch, Hilfestellungen sind eine Möglichkeit aber wegen dem Persönlichkeitsschutz nicht unproblematisch.

Care – Betreuende Angehörige, Geschichten aus dem Leben

rundum das Thema «Care» allgemein oder spezifisch betreuende Angehörige, weniger problemorientiert, sondern vermehrt als etwas Selbstverständliches kommunizieren.

Am Netzwerktag haben sich die folgenden Personen bereit erklärt, in einer Arbeitsgruppe die Ergebnisse zum Thema «Einsamkeit und soziale Teilhabe» weiterzubearbeiten. Dabei muss noch geklärt werden, was in welcher Form weiterbearbeitet werden soll.

Name	Institution	Mailadresse	Telefon
Daucourt Philippe	SRK Kanton Bern	philippe.daucourt@srk-bern.ch	076 489 29 39
Grossen Monika	Besuchsdienst Bern	monika.grossen@b-bern.ch	031 306 36 52
Ledermann Therese	Spitex Genossenschaft Oberaargau Land	thereseaebi@hotmail.com	062 961 54 66
Pennella Patrizia	Fachstelle für Altersfragen Muri	patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch	031 530 13 41
Stauffer Anja	Spitex Bern	anja.stauffer@spitex-bern.ch	031 388 50 50
Tas Onur	Home Instead	onur.tas@homeinstead.ch	031 370 80 70

Die Leitung, Vorbereitung, Nacharbeitung dieser Arbeitsgruppe, die Ausarbeitung von unterstützenden Arbeitsmaterialien, der Einbezug und die Koordination weiterer Beteiligter, die Organisation von Pilotversuchen wird nicht mehr von Pro Senectute Kanton Bern wahrgenommen. Die Funktion der operativen Leitung des Aktionsprogramms ältere Menschen war bis Ende Dezember 2021 an Pro Senectute Kanton Bern delegiert. Mit dem Wegfall dieser Funktion sowie dem damit verbundenen Wegfall der finanziellen Ressourcen, kann Pro Senectute diese Aufgaben in dem vorliegenden Fall nicht mehr wahrnehmen. Pro Senectute Kanton Bern arbeitet aber gerne in dieser Arbeitsgruppe mit.

Ausblick

Das Organisationskomitee ist gerne bereit erneut einen Netzwerkanlass zu organisieren. Die Ausführung dieses Anlasses wird infolge der Veränderungen der Ressourcen evaluiert. Das Organisationskomitee trifft sich im März 2022.