Gesundes Altern in sozialräumlicher Perspektive

Wie trägt die soziale Umgebung zu einem gesunden Älterwerden bei?

Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland

Europäisches Forum für Evidenzbasierte Prävention (EUFEP)

13. Juni 2024

KARL LANDSTEINER
PRIVATUNIVERSITÄT FÜR GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

Ausgangsfragen

Wird im Alter für mich gesorgt sein?

- Breite Skepsis in der Bevölkerung

Wie wirkt sich der Wandel der Familie aus?

- **Auflösung langdauernder Beziehungen**

Leben und Sterben, wo ich hingehöre?

- Präferenz für eine häusliche und wohnortnahe gesundheitliche Versorgung

Who cares?

- Wer sorgt sich, für wen sorge ich? -> Caring Communities

Caring Community – die Gemeinde als Leitbild

Territorialer Rückzug im Alter ?

Kultureller Wandel des Alters/ im Alter

Räumliche Disparitäten

Klie Thomas 2018 Sorge und Pflege in Sozialräumen. Stärkung der kommunalen Verantwortung

Was erwartet Sie?

Die Idealisierung des ländlichen Raums

Krise des Alterns im ländlichen Raum: Regionale Disparitäten, Negative Alterssstereotype

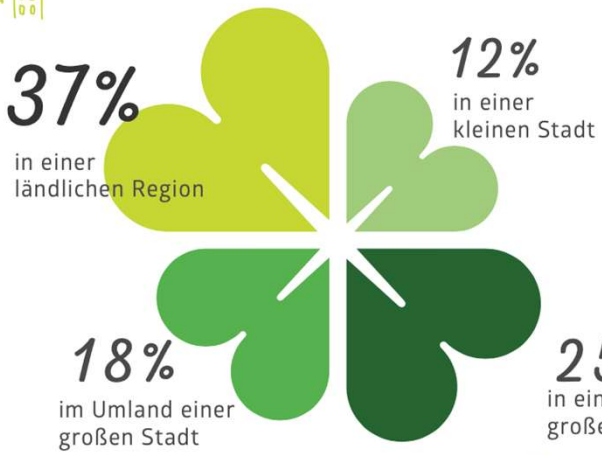
Der Wandel als Chance: Aktionsräume im Alter, Soziale Praktiken im hohen Alter

Die Idealisierung des ländlichen Lebensraums

ADEG
Dorfleben-Report® 2017
Einblicke in die Lebenswelt österreichischer Dörfer
S07 Leben im Dorf
S17 Gemeinschaft
S25 Nahversorgung
S33 Arbeit & Wirtschaft
S43 Ehrenamt & Vereine
S53 Zukunftsperspektiven
Foto: trabantos, Shutterstock.com

ADEG
Dorf ... du wunderbare Lebenswelt!
Dorfleben-Report® 2021

DER WOHNORT 2030 LIEGT FÜR ...



Die ländliche Region wirkt attraktiv – die Bewohner:innen der Städte sehen ihren zukünftigen Lebensmittelpunkt eher in einer ländlichen Region als umgekehrt.

Stichprobe:
n=2.000
18-65-Jährige
22.6.-9.7.21
2/3 Online; 1/3 telefonisch
Repräsentativität eingeschr.

BEVORZUGTER LEBENSMITTELPUNKT DER 18- BIS 30-JÄHRIGEN: DIE LÄNDLICHE REGION

Das Dorfleben ist für die jungen Österreicher:innen besonders attraktiv. Könnten die 18- bis 30-Jährigen frei wählen, würden sie sich mehrheitlich für das Land entscheiden.

44%
finden, dass Corona das Landleben attraktiver gemacht hat

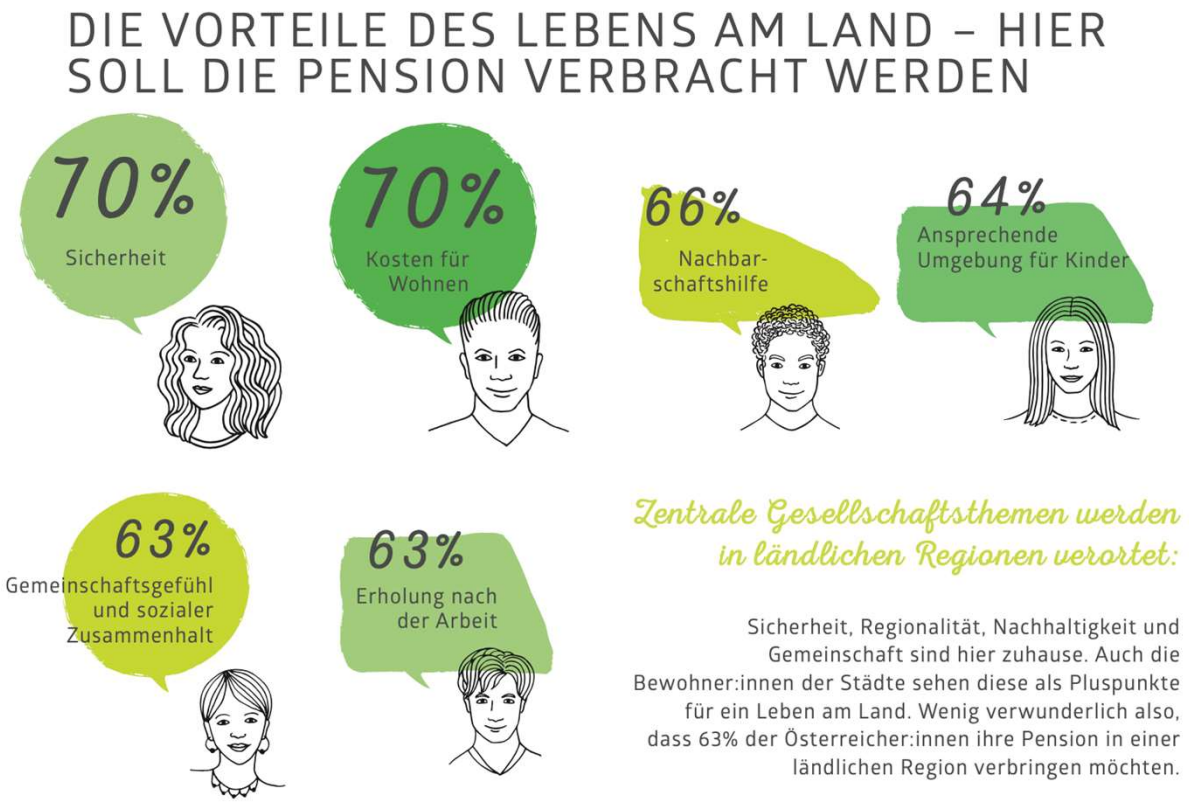
30%
eher in einer ländlichen Region

28%
in einer ländlichen Region

15%
in einer größeren Stadt

26%
eher in einer größeren Stadt

2021



63% der Befragten wollen ihre Pension in einer ländlichen Region verbringen.

2021

Was also ist der ländliche Raum?

Annäherung:

Verstanden als Gegensatz zur Stadt: Die Stadt ist laut, es gibt Kinos, Bars und Anonymität. Am Land ist es ruhig, es gibt viel Natur, keinen Stau und man kennt die Nachbar*innen.

Idealisierung des lokalen Sozialraums i.S. einer Nachbarschaftsromantik.

Was ist der ländliche Raum?

Viele der sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Merkmale, die früher einmal mit ländlichen Räumen verbunden wurden, eignen sich nicht mehr für eine räumliche Abgrenzung.

Deshalb siedlungsstrukturelle Merkmale:

Wie beeinflussen die vergleichsweise weniger verdichteten Siedlungsstrukturen in ländlichen Räumen das Alltagsleben (im Alter) und welche Handlungsressourcen stehen zur Verfügung?

Einschub: Was ist Alter(n)?

Was ist Alter? Soziale Altersmarker?

Wohlfahrtsstaat: Rentenalter (seit 1971 vollwertige Pensionsver-sicherung der Bauern)

Familie:
Großelternschaft

Vergünstigungen:
Senioren BahnCard ab 65 Jahren

Gesundheit: Gebrechlichkeit

Status: Altbauer ?

„Women get sicker but men die quicker“

J Lorber & LJ Moore 2002

Warum leben Männer kürzer?

WHO (2019): Männer sterben vier Jahre früher als Frauen - und das hat vier Gründe

Männer leben ungesünder als Frauen.

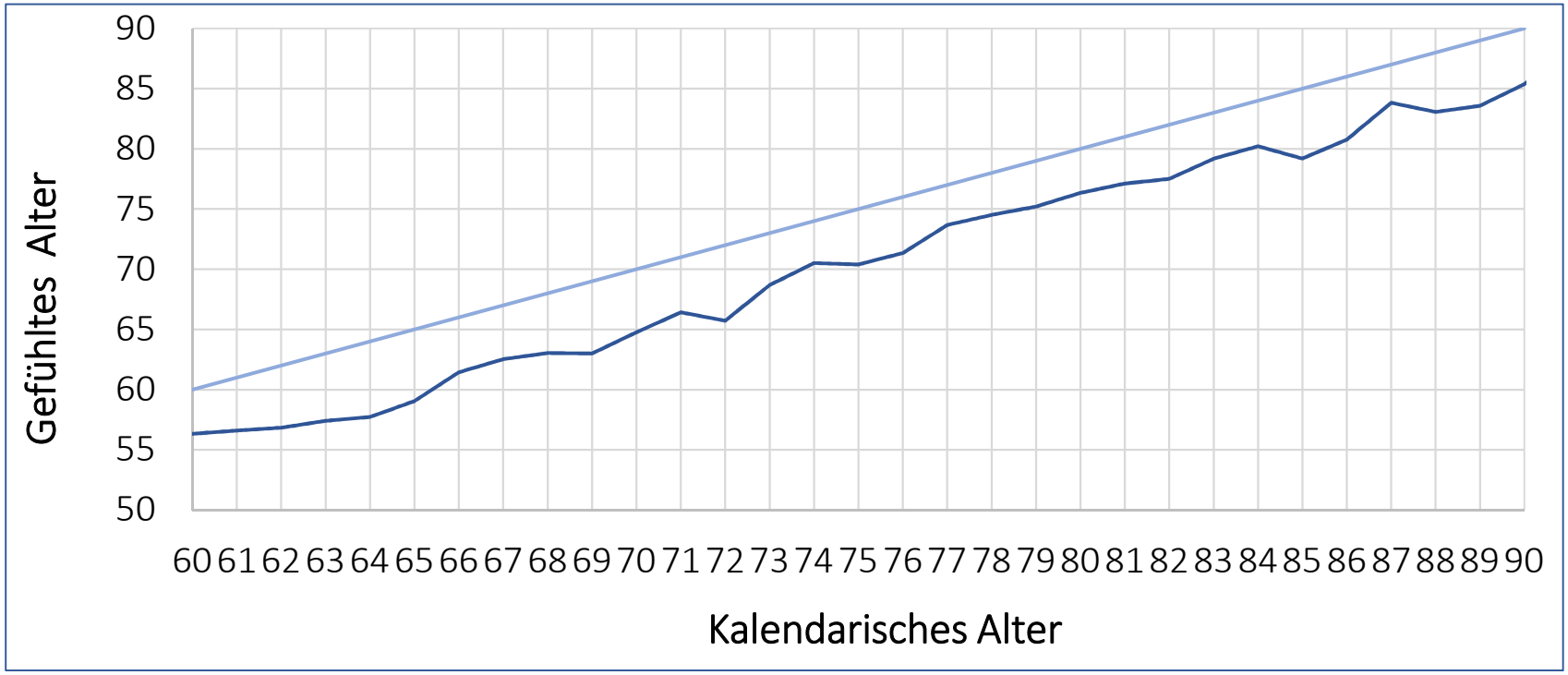
Männer gehen seltener zum Arzt als Frauen.

Männer sterben häufiger an unnatürlichen Todesursachen wie Verkehrsunfällen oder Tötungsdelikten.

Männer sterben an vielen Krankheiten häufiger als Frauen (koronare Herzerkrankungen, Lungenkrebs, Schlaganfälle, Leberzirrhose).

Frage:
Haben wir angemessene Altersbilder?

Sie kennen bestimmt die Redensart „Man ist so alt wie man sich fühlt.“ Wie alt fühlen Sie sich?



Quelle: Gesundheitsbarometer Alter NÖ - 2019

Das Alterskompliment

Wenn Ihnen jemand in der letzten Zeit in überraschtem Tonfall gesagt hat: „Sie sehen aber gar nicht aus wie 67!“ oder „Für Dein Alter siehst Du aber noch gut aus!“ und Sie sich darüber gefreut haben, dann gilt: Sie sind alt.

Ein besseres Kennzeichen fürs Altsein gibt es nicht. Wenn man sich über solche Komplimente so richtig freut, dann macht man damit sichtbar, dass man nicht als alt angesprochen werden will, aber doch so wahrgenommen wird.

Abwertung des Alters = Age-Ism.

Robert Butler (1969)

Umgangssprache (Gruftis)

Medien (Überalterung)

Gruppensprache der Jugend (Mumie)

Abkürzungen (Uhus)

Entlehnungen (oldtimer),

Synonyme (abgelebt, verkalkt)

Digitalisierung: Die Ungeduld der Umwelt

Altern im ländlichen Raum

Ageing in Place; Spaces – Places - Faces

Warum befassen wir uns mit dem Altern im Sozialraum/Gemeinwesen?

Dieser Ansatz geht über herkömmliche familiäre Bezüge hinaus. Er richtet sich auf Initiierung und Stärkung lebendiger Nachbarschaften.

Caring Communities (sorgende Gemeinschaften) als Möglichkeit zur Aufhebung von sozialer Isolation.

Stützung des Betreuungskonzepts „ambulant vor stationär“.

Im Alter…

kommt es aufgrund gesundheitlicher und sozialer Veränderungen zu einer realen Kompression von Zeit und Raum: Time-Space-Compression.

Die Informations-/Bildungsgesellschaft erzeugt gleichzeitig eine Dekompression von Zeit und Raum: Virtuelle Entgrenzung (Social Media).

Zeit-Raum-Aneignung ist sozial ungleich verteilt.

Parkbankaltern als Time-Space-Compression ?

Altern bedeutet „Ageing in Place“

Das private Heim ist ein Raum für Privatheit, gibt Sicherheit und ist ein Ort, an dem soziale Beziehungen gestaltet werden.

Das private Heim unterstützt Unabhängigkeit.

“to have a home, to live in one’s own home are very much part of a sense of personal coherence and continuing physical viability” (S. 221) .

Das private Heim kann aber auch zu einem virtuellen Gefängnis, zu einer Bürde werden.

Sixsmith, Andrew & Sixsmith, Judith (2008) Ageing Int 32: 219-235

Wie wird ein Raum zu einem sozialen Raum?

From Spaces to Places:

Raum setzt aktive Handlung des Menschen voraus:

= aktives Errichten, Bauen, Positionieren

= Wahrnehmung, Vorstellung, dh Menschen können

Räume unterschiedlich wahrnehmen (Öffentlicher Park als Freizeitraum, Arbeitsplatz, Konsumort)

Wie wird ein Raum zum sozialen Raum?

From Places to Faces:

Soziale Räume werden zu positiv besetzten Räumen, wenn sie mit Gesichtern verknüpft werden, die das Gefühl von Bekanntheit, von zu Hause sein, von Wohlbefinden geben.

Regionale Disparitäten

Gesundheitliche Ungleichheiten

Räumliche Ungleichheiten

Entfernung zu Versorgungseinrichtungen oft weit

Öffentlicher Personennahverkehr geringer ausgebaut

Einkommen regional ungleich verteilt

Wandel in der Altersstruktur

Gesundheitliche Disparitäten

-> Regionale Disparitäten: räumlich bedingte soziale Ungleichheiten ?

Kerstin Hämel & Birgit Wolter 2020

Regionale Disparitäten: Alter

Anteil alter Menschen in ländlichen Regionen höher als in Städten.

Ursachen:

Demographische Alterung

Abwanderung der jüngeren und erwerbstätigen Bevölkerungsgruppen.

Folgen:

Bedarf an professioneller und informeller Unterstützung steigt.

Rück- und Abbau von Infrastrukturen (Geschäfte f. täglichen Bedarf).

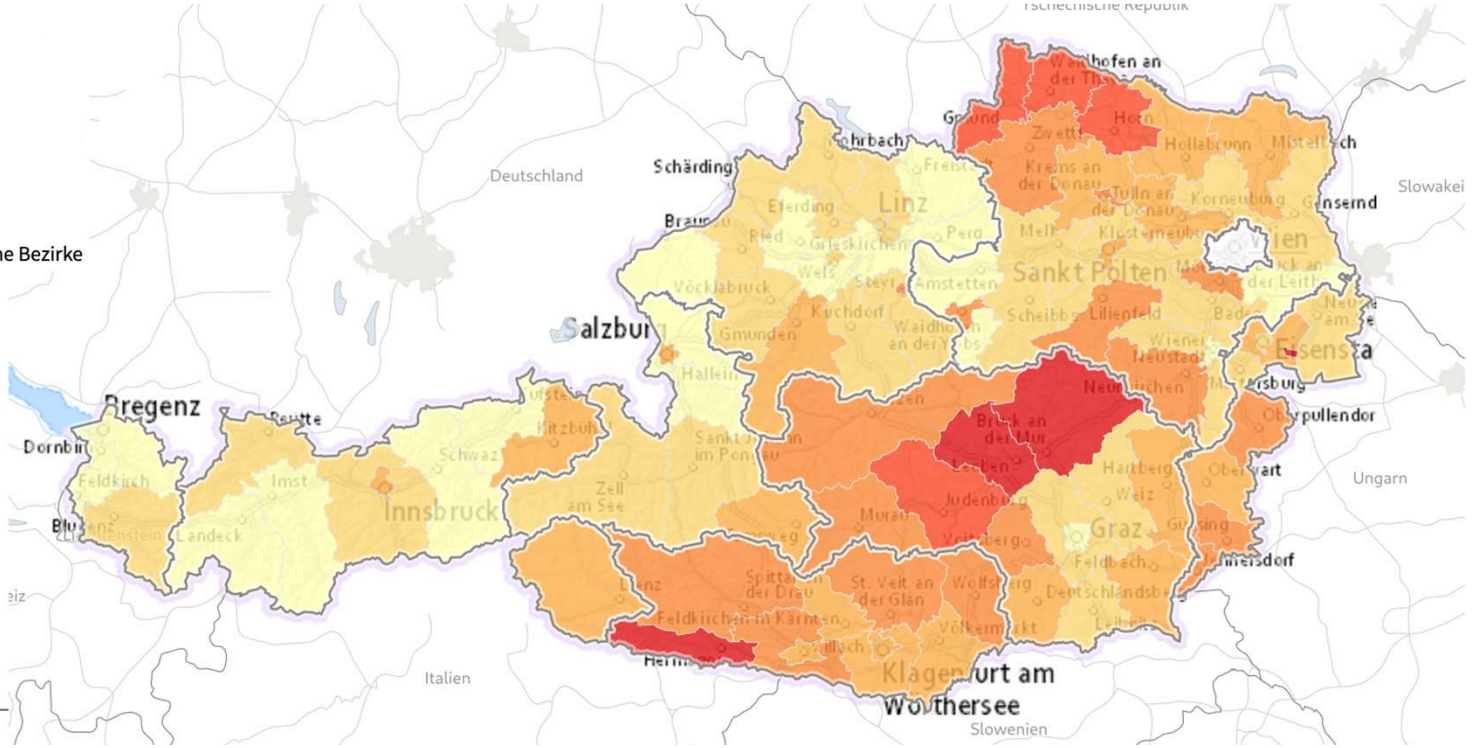
Ärztliche Versorgung? *Kerstin Hämel & Birgit Wolter 2020*

Anteil der Personen im Alter 75 und mehr Jahren an der Gesamtbevölkerung in %

- ≥ 14 %
- ≥ 13 - 14 %
- ≥ 12 - 13 %
- ≥ 11 - 12 %
- ≥ 10 - 11 %
- ≥ 9 - 10 %
- < 9 %

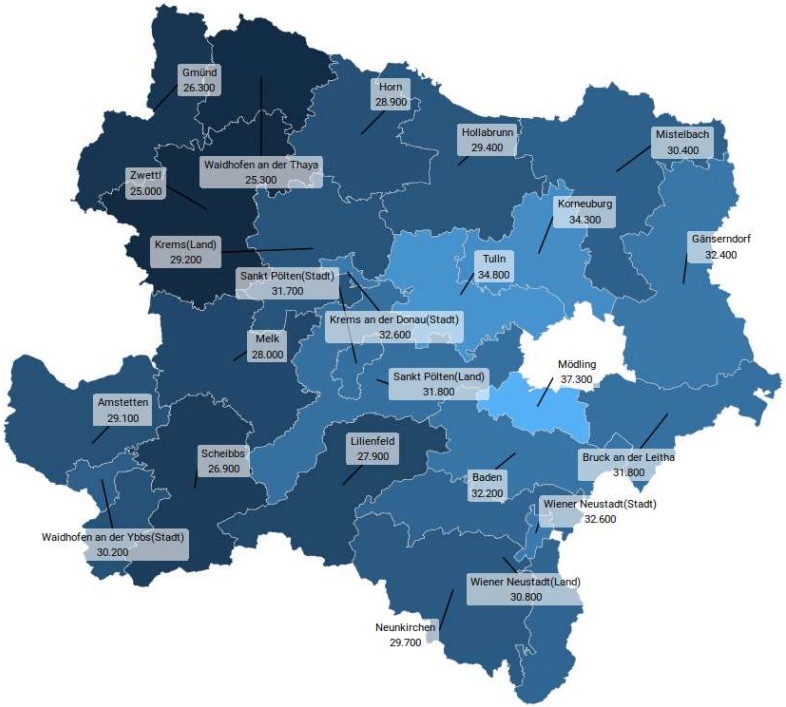
Datenstand: 01.01.2022

Politische Bezirke



Regionale Disparitäten: Mittlere Einkommen nach Bezirk

Bevölkerung 61+; NÖ; Statistik Austria; Lohn-/Einkommensteuerstatistik 2021

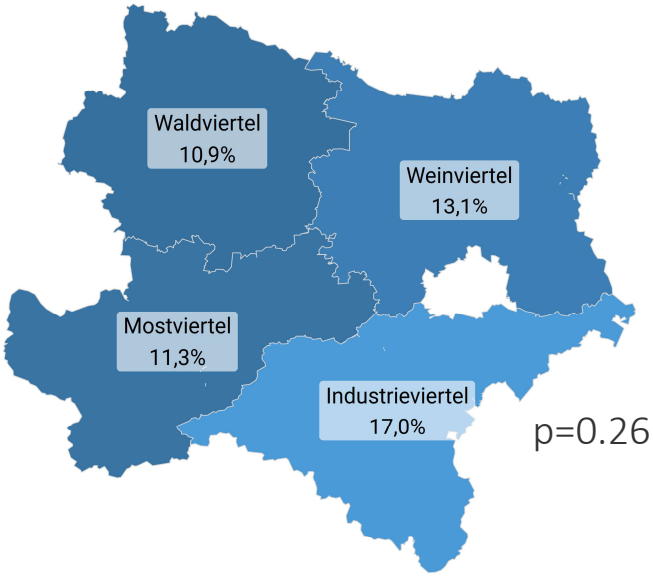


Daten: STATcube – Statistische Datenbank von STATISTIK AUSTRIA: Integrierte Lohn- und Einkommensteuerstatistik
Berechnung und Darstellung: Kompetenzzentrum Gerontologie der KL Privatuniversität Krems
Anm.: Näherungsweise Berechnung aus den Klassenmitten des klassierten Brutto-Gesamteinkommens aus der Tabelle nach Jahr, Bezirk, Alter, Geschlecht; Tabellenzellen mit kleinen Fallzahlen stehen unter Geheimhaltung und fließen nicht in die Berechnung ein.

Regionale Disparitäten: Subj. Gesundheit/ Gesundheitsversorgung

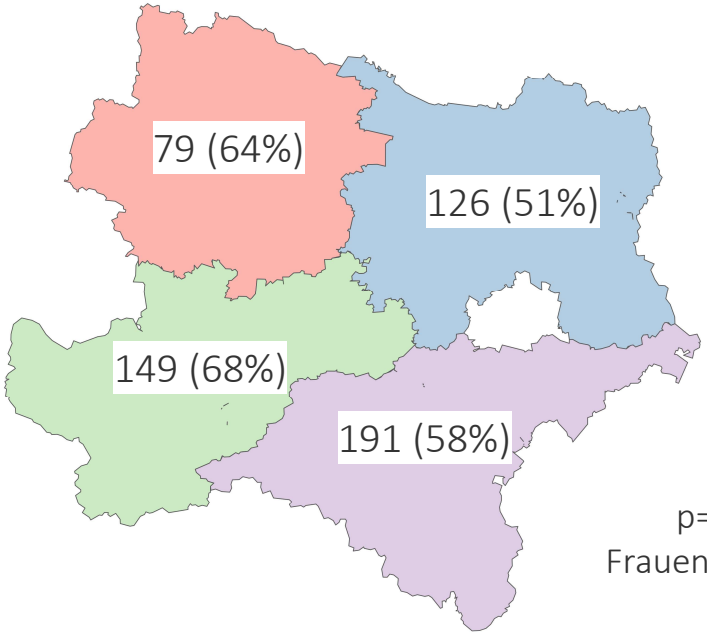
Bevölkerung 60+; NÖ; n=921; Österr. Gesundheitsbefragung 2019

Subjektive Gesundheit:
Schlecht/sehr schlecht



p=0.26

Im Großen und Ganzen funktioniert das Gesundheitssystem recht gut

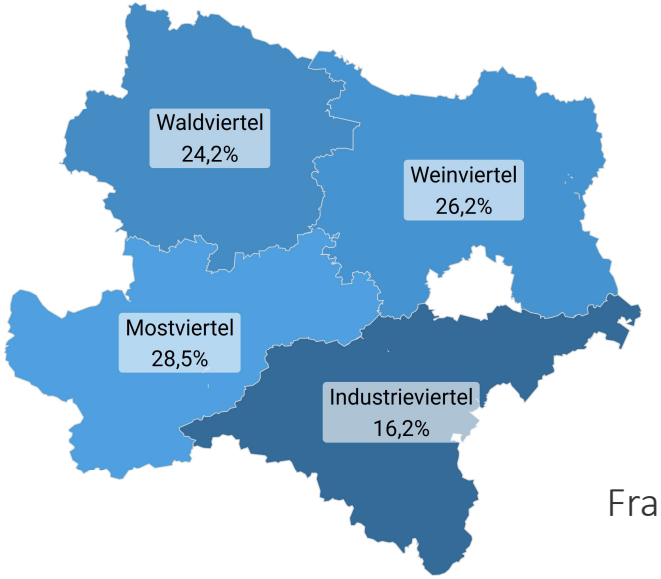


p=0.01
Frauen: n.s.

Daten: Österreichische Gesundheitsbefragung 2019 (ATHIS)
Berechnung und Darstellung: Kompetenzzentrum Gerontologie der KL Privatuniversität Krems

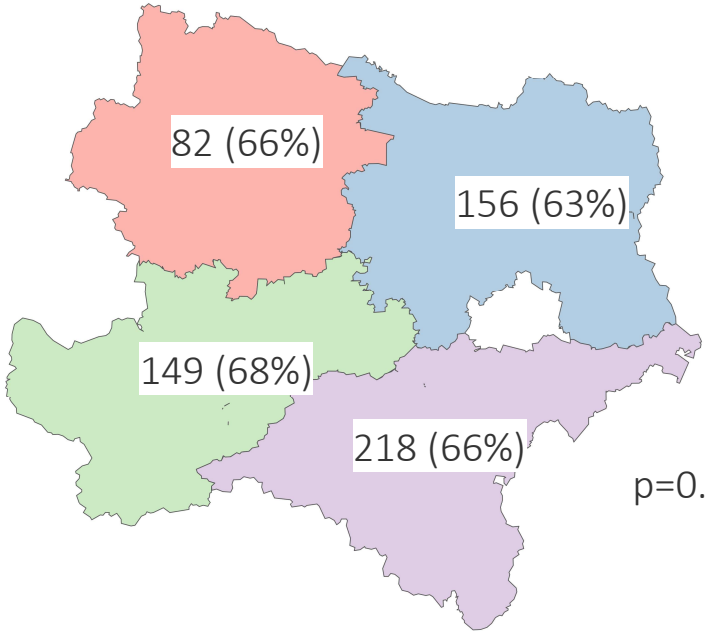
Regionale Disparitäten: Zu Fuß gehen/ Nachbarschaftshilfe

Zu Fuß gehen pro Woche.
Seltener als 1x oder nie



p=0.01
Frauen n.s.

Praktische Hilfe von Nachbarn erhalten.
Sehr einfach/einfach

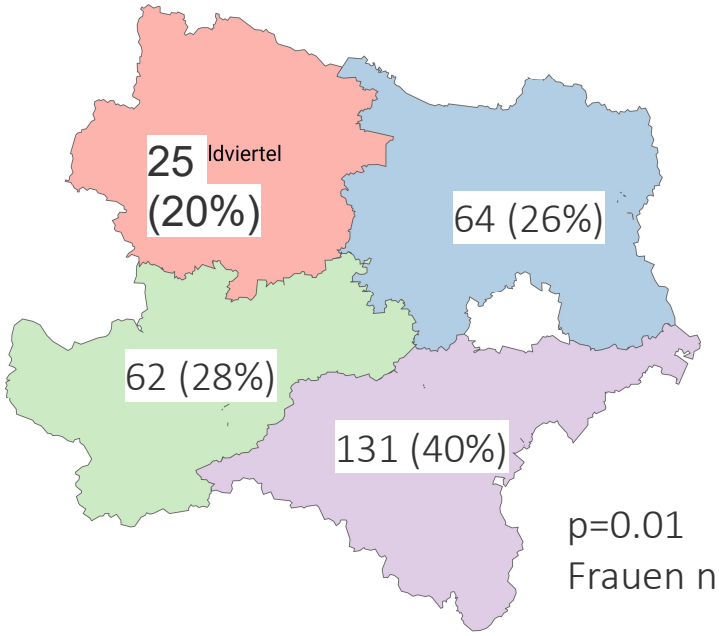


p=0.3

Daten: Österreichische Gesundheitsbefragung 2019 (ATHIS)
Berechnung und Darstellung: Kompetenzzentrum Gerontologie der KL Privatuniversität Krems

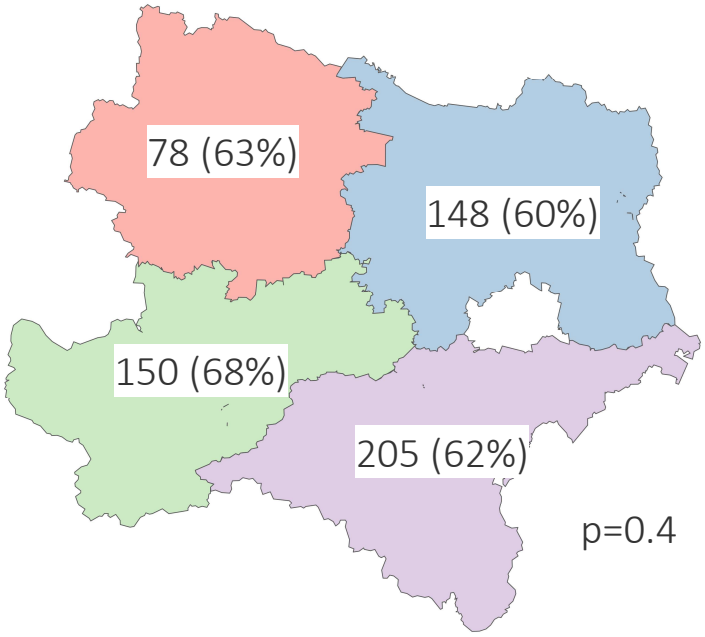
Regionale Disparitäten: Muskeltraining/ Obstkonsum

Muskeltraining:
Mindestens 1x pro Woche



p=0.01
Frauen n.s.

Wie oft essen Sie Obst?
Täglich

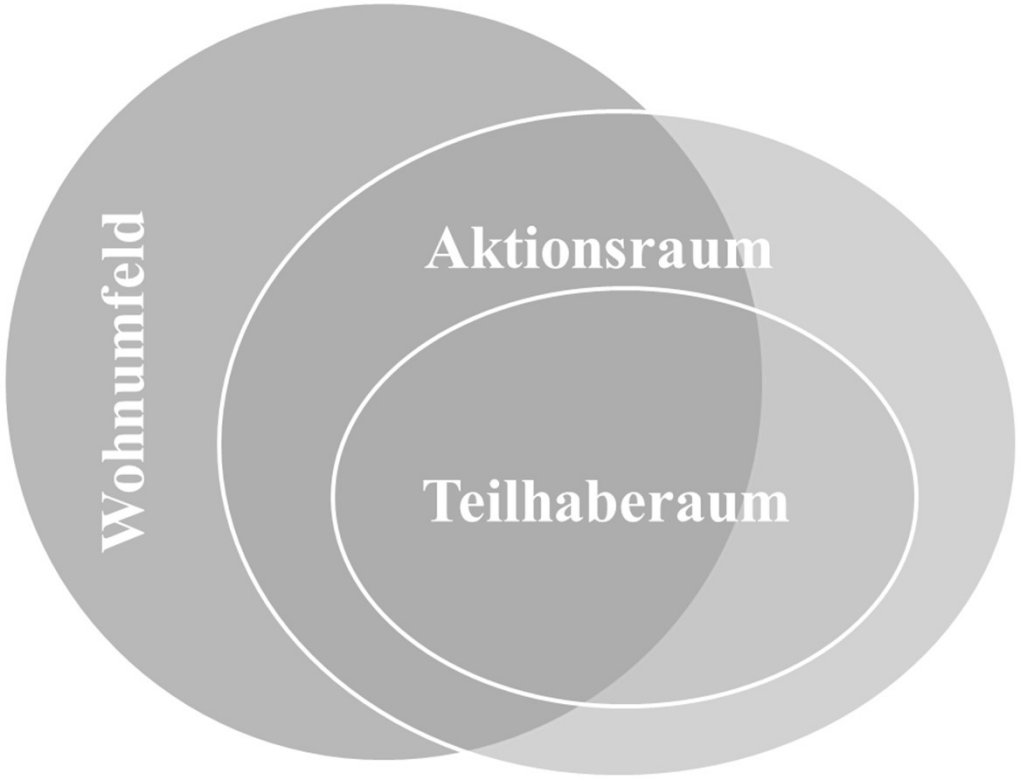


p=0.4

Bewegung – mit Vorsicht

Aktionsräume im Alter

Dorfkulturen. Soziale Praktiken von Hochaltrigen



Aktionsraum bedeutet, die Lebenssituation von älteren Menschen unter dem Gesichtspunkt **eigenständiger Lebens- und Handlungsformen** zu untersuchen.

Baumgartner, Kolland & Wanka 2013

Dorfkulturen

Stichprobe:
Österreichische Bevölkerung, 50+ Jahre, in Gemeinden < 5.000 Einwohner*innen
n=500

Auswahlverfahren:
Telefonisches Zufalls-Screening

Erhebungszeitraum:
1. 2. - 8. 3. 2011

Erhebungsinstrument:
Standardisierter Fragebogen (20 Minuten)

1. Das Gasthaus: 58% der über 60jährigen Männer und 25% der über 60jährigen Frauen gehen zumindest mehrmals monatlich ins Gasthaus. Verheiratete gehen doppelt so oft wie Alleinstehende. Gesundheit hat keinen Einfluss; je höher die Schulbildung, desto häufiger ist der Besuch
   Je mehr Freunde, desto häufiger Gasthausbesuch.

2. Der Pensionisten-/Seniorenklub: 36% der über 70jährigen Frauen und 24% der über 70jährigen Männer gehen regelmäßig in einen Klub. Je älter, desto eher ist ein Besuch gegeben. Bei schlechter Gesundheit verringert sich der Besuch. Vor allem Verwitwete nutzen dieses Angebot. Nach Schulbildung unterscheiden sich Frauen und Männer, d.h. Männer eher mit Pflichtschulabschluss. Frauen kommen aus allen Bildungsgruppen. Klubbesuch eher dann, wenn Nachbarschaft ungünstig bewertet wird.

3. Die Kirche: 52% der über 50jährigen Frauen und 39% der über 50jährigen Männer gehören zu den Dominikanten. Je älter, desto eher ist ein Besuch gegeben – allerdings nur bei den Frauen. Mit steigender Schulbildung sinkt die Frequenz des Kirchgangs. Es gehen eher Personen mit geringem Einkommen und solche, die ein ungünstiges Altersbild haben. Gute Integration in die Nachbarschaft ist mit häufigerem Kirchgang verknüpft.

4. Sporteinrichtungen: 25% der über 50jährigen Frauen und 25% der über 50jährigen Männer besuchen Sporteinrichtungen (z.B. Schwimmbad). Zwei Drittel der Befragten in Partnerschaft gehen in Sporteinrichtungen. Mit dem Alter sinkt der Anteil der Besucher*innen.

Soziale Praktiken von Hochaltrigen

KARL LANDSTEINER
PRIVATUNIVERSITÄT FÜR GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

Aktiv ins hohe Alter

Innovative Aktivitäts- und Bildungsangebote für hochaltrige Personen in Niederösterreich

Endbericht

Univ.-Prof. Mag. Dr. Franz Kolland
Karoline Bohrn, MA MA
Lisa Hengl, BSc, BA
Dr.in Vera Gallistl

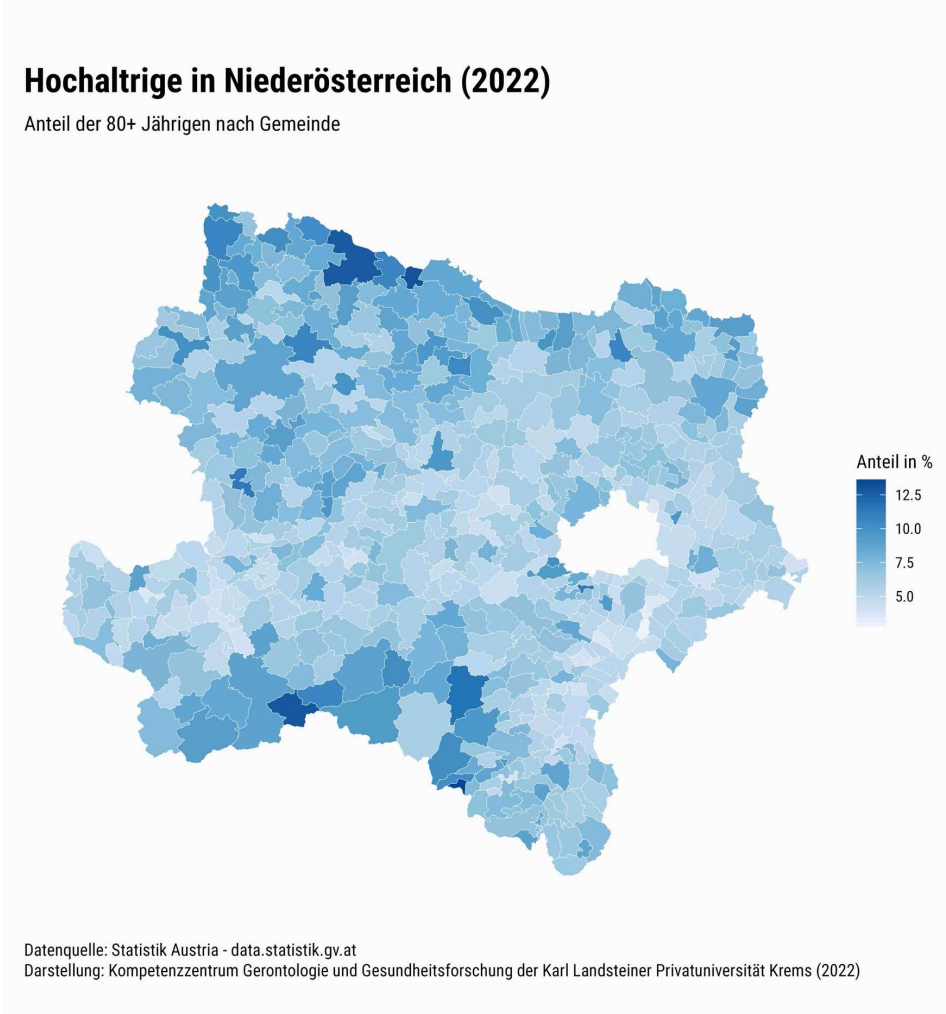
Krems, November 2022

Stichprobe:
NÖ Bevölkerung 80+

Auswahlverfahren:
Convenient Sample

Erhebungszeitraum:
1.4.-31.8.2022

Erhebungsinstrument:
Persönliche Interviews, Beobachtungen, Dokumentenanalyse



Am 1.1.2022 lebte in 152 Gemeinden in NÖ zumindest eine Person 100 Jahre und älter.

Post für DICH

Brieffreundschaften zwischen Senior*innen des betreuten Wohnheims und Volksschulkindern in Reichenau an der Rax.

Innovation: Intergenerationaler Dialog.

Selbstsorgepraktiken: Soziale Teilhabe und gesundheitsfördernde Aktivität.

Gegenseitige Erzählungen in Form von Briefen.

Potential einer Sorgekultur zwischen Personen unterschiedlicher Generationszugehörigkeit.

Wiederverwenden statt verschwenden

Regal vor einem Nahversorger in St. Peter in der Au.

Nicht mehr genutzte Gegenstände werden gebracht, Dinge gratis mitgenommen.

Hochaltrige Frauen aus dem betreuten Wohnen kümmern sich darum, das Regal sauber zu halten.

Selbstsorgepraktiken: Aktive Mitgestaltung in der Gemeinde, Erweiterung des sozialen Netzwerkes von Frauen.

Digitale & Analoge Vernetzung nachbarschaftlichen Engagements im Waldviertel

Es werden **Talente und Fähigkeiten** von hochaltrigen Personen sichtbar gemacht: zB Nähen, Einkochen, Brotbacken, Naturbegegnung.

Schwarzes Brett, Austausch mit jüngeren Generationen.

Innovativ: Sichtbarmachung und Orientierung an den Ressourcen hochaltriger Personen, Etablierung einer Caring Community.

Ergebnisse

Sichtbarmachung der Hochaltrigkeit im ländlichen Raum hilft dabei, neue Formen sozialer Teilhabe zu fördern und ein positives und ressourcenorientiertes Altersbild an andere Generationen zu vermitteln.

Hochaltrige Personen sind aktiv Mitgestaltende -> Co-Design

Menschen im hohen Alter halten sich bevorzugt in ihrem Wohnumfeld auf und sind an Dingen interessiert, die mit ihren Erfahrungen in und Bezügen zu dieser Lebenswelt zu tun haben.

Digitale Ökosysteme
Die Gesundheits-station in Bankomat-Form

https://www.youtube.com/watch?v=lRmu4AAF69c&pp=ygUjYXV0b21hdGlzaWVydGUgZ2VzdW5kaGVpdHNzdGF0aW9uZW4%3D

Ausblick

Auflösung des Dörflichen?

Regionale Mentalitäten erweisen sich als sehr stabil, selbst über historische Brüche hinweg.

Die Zukunft des Alter(n)s im ländlichen Raum

Es gibt nicht d e n ländlichen Raum, weil die verschiedenen Regionen teils sehr unterschiedliche Bedingungen aufweisen.

Es kann von keiner homogenen Altenbevölkerung auf dem Land ausgegangen werden.

Der ländliche Raum ist geprägt von Diversität bzw. sozialen und gesundheitlichen Ungleichheiten.

Vermeidung pauschalisierender Aussagen zu den Lebensbedingungen alter Menschen auf dem Land.

Kerstin Hämel & Birgit Wolter 2020

Der neue Blick

Übersehen wird häufig bei Krisenszenarien, dass sich mit dem sozialstrukturellen und sozio-demographischen Wandel neue Chancen und Potentiale ergeben.

Steigender Anteil älterer Menschen mit zunehmend besserer Gesundheit, durchschnittlich höherer Bildung und - im Vergleich zu früheren Zeitpunkten – materiell weitgehend gesicherter Lebenslage.

Andreas Reckwitz 2023

Relationales Verständnis von Gesundheit und Pflege

Statt Versorgungssicherheit hier (Stadt) und Versorgungslücken dort (Land).

Alte Menschen beziehen sich auf vielfältige Unterstützungssysteme

Hilfreich ist hier das Konzept der **Convoys of Care.**

Damit Überwindung einer defizitorientierten Forschung.

Social Science & Medicine 258 (2020) 113065

Contents lists available at ScienceDirect

Social Science & Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/socscimed

Review article

Rural gerontological health: Emergent questions for research, policy and practice

Laura I.L. Poulin[a,*], Mark W. Skinner[a], Neil Hanlon[b]

Zukunft Alter?

„Wir haben kein Recht auf Ruhe. Unsereiner hat auf Ruhe kein Recht.“ (S.67)

„Übermut, ansteckender, der Hundertjährigen.(…) Hoch der menschliche Trotz.“ (S. 63f.)

Was erzählen 100-Jährige?

Ein Leben in drei Jahrhunderten.
Emma Morano 1899-2017.
Sie nannte folgende Gründe,
warum sie so alt geworden ist:

Drei rohe Eier jeden Tag.

150 Gramm rohes
Steakfleisch jeden Tag.

Sie hat immer selbst entschieden,
was sie tut oder lässt.

Kein Ehemann
seit 1938.

Tagesschau, 16. April 2017

Gesundheitstipps von der Großmutter

KK

Die Oma belehrt das Enkelkind: »Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit Weißwein und bei Verkühlung Slivovitz.« – »Und wann trinkst du Wasser?« – »Eine so schwere Krankheit hatte ich noch nie!«