

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ALTER IM KONTEXT VON COVID-19

Situation und Erfahrungen | Empfehlungen und Beispiele aus der Praxis

Eine Analyse im Auftrag der Geschäftsleitung der
Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Bern, im Dezember 2020

Autor

Jürg Fassbind

www.juergfassbind.ch

Projektleiter und Co-Autor

Dominik Weber

Gesundheitsförderung Schweiz

Inhaltsverzeichnis

Analyse «Gesundheitsförderung im Alter im Kontext von Covid-19»

Das Wichtigste in Kürze	3
TEIL 1 – HINTERGUND DER ANALYSE	4
1. Ausgangslage	4
2. Zielsetzung	4
3. Vorgehen und Partizipation der zentralen Stakeholder	4
3.1 Einzelinterviews mit Vertretungen aus Kantonen, Projekten und Fachinstitutionen.....	4
3.2 Interviews mit der Zielgruppe der älteren Menschen	5
3.3 Zeitpunkt der Interviews im dynamischen Covid-19 Umfeld.....	5
4. Zeitplan	5
5. Gliederung der Analyse	5
TEIL 2 – SITUATION UND ERFAHRUNGEN	6
6. Synthese der Covid-19-Erfahrungen und Strategien von ausgewählten KAP	6
6.1 Kantonale Unterschiede.....	6
6.2 Reaktionen der Kantone auf die ausserordentliche Lage	7
6.3 Zurückhaltung bei Grossveranstaltungen	8
6.4 Zentraler Faktor: Information und Kommunikation - bewährte sowie innovative Instrumente..	8
6.5 Digitale Kompetenz der älteren Menschen.....	11
6.6 Partizipation älterer Menschen wurde stark zurückgefahren	11
6.7 Wirtschaftlich benachteiligte und sozial isolierte älteren Menschen wurden nicht erreicht.....	11
6.8 Die spezifische Situation der betreuenden Angehörigen.....	12
6.9 Die Auswirkung von Covid-19 auf das Altersbild in der Öffentlichkeit	12
6.10 Neue Vernetzungen mit Partnerorganisationen im Kontext von Covid-19	13
6.11 Handlungsbedarf aus Sicht der KAP	13
6.12 Mehrwert der GFCH in den Augen der KAP	14
7. Erfahrungen und Handlungsbedarf in den Projekten	14
7.1 Unterscheidung Themenschwerpunktprojekte und Projekte.....	14
7.2 Situation in den Themenschwerpunktprojekten	15
7.3 Tavolata – bewährte sowie innovative Instrumente und Angebote.....	16
7.4 Handlungsbedarf aus Sicht der Projekte	16

8.	Einschätzungen nationaler Fachinstitutionen	17
8.1	Situation der Fachinstitutionen, welche direkt mit älteren Menschen zusammenarbeiten	17
8.2	Pro Senectute: weiterentwickelte und innovative Angebote und Dienstleistungen.....	19
8.3	Public Health Services: Situation der pflegenden und betreuenden Angehörigen.....	20
8.4	Radix: Situation der Gemeinden der Suisse romande im Kontext von Covid-19	21
8.5	Handlungsbedarf aus Sicht von nationalen Fachinstitutionen.....	22
9.	Annäherung an die Situation und die Bedürfnisse der Zielgruppe	23
9.1	Gruppeninterviews: Wie haben ältere Menschen die Covid-19 Krise erlebt?.....	24
9.2	Die Sicht zweier Multiplikatorinnen aus dem Migrationsbereich.....	26
9.3	Die Sicht einer betreuenden Angehörigen.....	27
9.4	Handlungsbedarf aus Sicht der Vertreter/-innen der Zielgruppe in den Gruppeninterviews	27
9.5	Handlungsbedarf aus Sicht der Multiplikatorinnen im Migrationsbereich.....	28
9.6	Handlungsbedarf aus Sicht der betreuenden Angehörigen.....	28
TEIL 3 – EMPFEHLUNGEN		29
10.	Handlungsempfehlungen in den Modulen B/D im Umfeld von Covid-19.....	29
10.1	Anpassung der Module B/D: Unterschiedliche Einschätzung der Kantone	29
10.2	Keine grundsätzliche Anpassung der Module B und D und der Themenschwerpunkt-Projekte	29
10.3	12 Aktivitäten als mögliche Orientierungshilfe bei der Fokussierung der Massnahmen	30
10.4	Übersicht über die drei Ebenen und 12 Aktivitäten.....	31
10.5	Ebene Organisation der Akteure: Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen.	31
10.6	Ebene der Arbeit mit der Zielgruppe: Anpassung und Stärkung der Kommunikation	33
10.7	Differenzierung auf Ebene Zielgruppe: durch Covid-19 besonders betroffene Zielgruppen stärken	37
ANHANG: Sammlung bewährter Praxisbeispiele während Covid-19		41

Das Wichtigste in Kürze

Die Gesundheitsförderung – und speziell die Programme und Projekte für die Zielgruppe «ältere Menschen» – wird von den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie im Kern getroffen. Gesundheitsförderung Schweiz hat deshalb zwischen August und September 2020 zahlreiche Gespräche mit Kantonen, Projektträgern, Fachpersonen und älteren Menschen geführt, um so deren Situationen und Einschätzungen zu diskutieren. In den Gesprächen sollten gleichzeitig bewährte Massnahmen während der ersten Welle sowie der weitere Handlungsbedarf identifiziert werden, um praxisorientiertes Wissen für den weiteren Verlauf der Covid-19-Pandemie bereitstellen zu können.

Gemeinsam mit Umsetzungspartnern, Fachleuten und Betroffenen wurden so Handlungsempfehlungen und eine Sammlung bewährter Praxisbeispiele entwickelt. Diese Ergebnisse sollen dazu beitragen, die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen auch unter den aktuellen Umständen auf möglichst hohem Niveau zu halten.

Die eilige Leserin und der eilige Leser werden auf den Teil 3 des Berichts verwiesen. Dieser ist das Kernstück des Berichts, **in dem Handlungsempfehlungen aus der Praxis für die Praxis formuliert werden.** Diese Handlungsempfehlungen sind eine Synthese der Massnahmen, die sich gemäss den interviewten Personen bislang bewährt haben, und des Handlungsbedarfs, der weiterhin erkannt wird. Die vorgeschlagenen Handlungsempfehlungen sind besonders während der Krise entscheidend, sie stützen die Gesundheitsförderung im Alter aber auch grundsätzlich und nachhaltig. Diese insgesamt zwölf Handlungsempfehlungen wurden drei Ebenen zugeordnet und werden in der folgenden Abbildung als Übersicht dargestellt.

Zu jeder der zwölf Handlungsempfehlungen wurden Beispiele von Projekten und Netzwerken gesammelt, die sich gemäss den interviewten Fachpersonen in bestimmten Kantonen und Projekten bewährt haben. Andere Kantone und Projekte können auf dieser Sammlung bewährter Beispiele aufbauen und passende Massnahmen multiplizieren. **Die Sammlung an bewährten Praxisbeispielen findet sich im Anhang.**

Ebene Organisation der Akteure	Ebene der Arbeit mit der Zielgruppe	Differenzierung auf Ebene Zielgruppe
Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen	Anpassung und Stärkung der Kommunikation	Durch Covid-19 besonders betroffene Zielgruppen stärken
Aktivitäten:	Aktivitäten:	Aktivitäten:
1. Vernetzung stützen, gemeinsame Ausrichtung und Kräfte bündeln	4. Positive, gesundheitsfördernde Botschaften vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen	10. Multisektorale Kooperationen stärken Intersektorale Kooperation stärken
2. Differenziertes Altersbild fördern	5. Diversifizierung der nicht-physischen Kommunikationskanäle	11. Zivilgesellschaftliche Akteure und Initiativen stärken
3. Digitale Kompetenzen der Fachleute fördern	6. Entwicklung von Formaten, die den physischen Austausch ermöglichen	12. Betreuende Angehörige stärken
	7. Psychische Gesundheit zu einem besonderen Fokus machen	
	8. Experimentieren mit neuen Wegen der Partizipation	
	9. Digitale Kompetenz der Zielgruppe unterstützen	

Der **Teil 1** des vorliegenden Berichts **führt an die Analyse heran** und erläutert dazu deren Zielsetzung, Vorgehen und Zeitplan. **Teil 2 dokumentiert Erfahrungen, Einschätzungen und Erkenntnisse** der befragten Kantone und Projektträger, Fachpersonen und älteren Menschen selbst.

Die Handlungsempfehlungen dienen jenen KAP und Projekten als Orientierungshilfe, die ihre Massnahmen aufgrund von Covid-19 anpassen oder fokussieren möchten. Die weitere Umsetzung und die Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz werden gemeinsam mit KAP und Projekten partizipativ entwickelt. Im Januar 2021 wird den Umsetzungspartnern ein entsprechendes Begleitpapier zugestellt.

TEIL 1 – HINTERGUND DER ANALYSE

1. Ausgangslage

Die Covid-19-Pandemie wirkt sich einschneidend auf die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) und die von Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) geförderten Projekte der Module B und D aus.

Einerseits hat das Virus und seine Konsequenzen einen negativen Effekt auf die körperliche und psychische Gesundheit vieler älterer Menschen, womit der Bedarf an Gesundheitsförderung im Alter steigt. Andererseits können viele der lancierten Massnahmen in den KAP und den geförderten Projekten nicht umgesetzt werden, weil persönliche Kontakte und Versammlungen seit März 2020 nicht mehr möglich resp. stark eingeschränkt sind.

Die aktuellen Infektionszahlen in der Schweiz zeigen: Die Pandemie ist noch nicht zu Ende, vielmehr befinden wir uns aktuell (Beginn Dezember 2020) in der zweiten Welle. Es braucht Zeit, bis die gesuchten Impfstoffe (möglicherweise) die gewünschte Sicherheit bringen. Gleichwohl kann bis dahin nicht nur zu- gewartet werden. Vielmehr braucht es eine pandemiespezifische Ausrichtung und gute Praxisbeispiele, um aktiv mit Covid-19 umzugehen.

2. Zielsetzung

Auf strategischer Ebene ist zu klären, ob Covid-19 bestimmte Anpassung der KAP-Module B und D be- dingt und falls ja, welche. Diese Klärung soll partizipativ erfolgen, indem zentrale Stakeholder zur folgen- den Kernfrage interviewt werden: *Welche Schwerpunktsetzung und praktischen Hilfen braucht es, um die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen unter den aktuellen Umständen wirksam zu fördern?* Erhoben werden sollen insbesondere

- a) die Situation in den Kantonen und Projekten
- b) die Erfahrungen von älteren Menschen in der Krisenzeit
- c) bewährte Strategien und Massnahmen während der Krise und
- d) der weitere Handlungsbedarf.

GFCH ist es zudem ein Anliegen, die Kantone und Projektpartner angesichts dieser aussergewöhnlichen Situation gezielt zu unterstützen und bereits praktizierte, bewährte Strategien und Tools zu verbreiten.

3. Vorgehen und Partizipation der zentralen Stakeholder

Kern der Analyse – und Grundlage für allfällige Anpassungen der KAP-Module B und D – sind Interviews mit den Kantonen und Projektträgern sowie mit Fachpersonen und älteren Menschen selbst.

3.1 Einzelinterviews mit Vertretungen aus Kantonen, Projekten und Fachinstitutionen

KAP und Projekte haben mit hoher Flexibilität und innovativ auf die Covid-19-Krise reagiert. Auf diesen gemachten Erfahrungen soll die Analyse aufbauen. Deshalb werden ausgewählte Vertretungen von KAP, Projektpartner/-innen und Fachorganisationen nach ihren Erkenntnissen, Erfahrungen und Einschätzun- gen befragt.

Um die Erfahrungen im Rahmen der KAP abzuholen, wurde mit ausgewählten KAP-Vertretungen (Kan- tone BE, BL, BS, GR, NE, SG und TI) ein jeweils ca. eineinhalb stündiges Einzelinterview durchgeführt.

Die Erfahrungen im Rahmen der Projektförderung flossen durch die Projektleitung Tavolata sowie durch die Vertretungen der Kantone GR, BS, NE und SG ein, die nebst den KAP noch zusätzlich Themenschwerpunktprojekte im Altersbereich¹ realisieren.

Als Vertretung von nationalen Fachstellen und Kooperationspartnern von GFCH wurden Pro Senectute Schweiz, der nationale Spitex-Verband, Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung, der Schweiz. Verband der Aktivierungsfachfrauen/-männer und Public Health Services interviewt, um gezielt deren Wissen im Altersbereich sowie deren Erfahrungen im Kontext von Covid-19 abzuholen.

3.2 Interviews mit der Zielgruppe der älteren Menschen

Auch die Zielgruppe der älteren Menschen kommt zu Wort. Dabei geht es nicht um eine repräsentative Befragung, sondern um Gruppeninterviews, die unterschiedliche Lebenswelten und Bewältigungsstrategien von älteren Menschen im Zusammenhang mit Covid-19 illustrieren. Diese Erfahrungen und Einschätzungen sollen das Bild der Kantone, Projektträger und Fachpersonen abrunden.

Eine Annäherung an die Bedürfnisse der Zielgruppe erfolgte im Rahmen von vier Gruppeninterviews mit älteren Menschen. Zudem wurden ein Gespräch mit zwei Multiplikatorinnen/Kulturvermittlerinnen des Migrationsbereichs und ein Interview mit einer betreuenden Angehörigen durchgeführt.

3.3 Zeitpunkt der Interviews im dynamischen Covid-19 Umfeld

Die Interviews mit den Fachleuten und den Vertreter/-innen der Zielgruppe wurden in den Monaten August und September 2020 durchgeführt, als die Covid-19-Fallzahlen sich auf vergleichsweise tiefem Niveau bewegten. Im Oktober und November 2020 stiegen die Fallzahlen in der Schweiz massiv an, was die zweite Corona-Welle auslöste – wobei die Kantone der Romandie überdurchschnittlich stark betroffen waren. Bei Abschluss der vorliegenden Analyse, anfangs Dezember 2020, war die Spitze der 2. Welle überschritten und die Fallzahlen schienen sich auf hohem Niveau zu stabilisieren.

4. Zeitplan

Die Analyse wurde im Oktober/November 2020 durch die Geschäftsleitung und den Stiftungsrat der GFCH verabschiedet und anschliessend den Kantons- und Projektverantwortlichen im Rahmen der VBGF-Herbsttagung sowie des ERFA-Treffens zur Altersthematik vorgestellt und mit ihnen diskutiert.

Im Januar 2021 beginnt der Umsetzungsprozess der Empfehlungen, wobei GFCH diesen gemeinsam mit den Kantonen und Projekten in einem partizipativen Prozess entwickeln wird. Zu Beginn 2021 folgt dazu von Seiten GFCH ein Dokument, das die nächsten Schritte und die Umsetzung in den KAP und Projekten skizziert.

5. Gliederung der Analyse

Die Analyse ist wie folgt gegliedert:

- 1. Teil:** Hintergrund der Analyse
 - 2. Teil:** Synthese der Interviews mit Vertretungen der KAP, Projekte und Themenschwerpunktprojekte, nationalen Fachorganisationen sowie älteren Menschen
 - 3. Teil:** Empfohlene Aktivitäten in den Modulen B/D im Umfeld von Covid-19
- Anhang:** Sammlung bewährter Praxisbeispiele im Umfeld von Covid-19

¹ Siehe Kapitel 7

TEIL 2 – SITUATION UND ERFAHRUNGEN

6. Synthese der Covid-19-Erfahrungen und Strategien von ausgewählten KAP

Um die Situationen, Erfahrungen und Strategien der KAP im Kontext von Covid-19 zu erfassen, wurde mit folgenden ausgewählten KAP-Fachleuten ein Interview durchgeführt:

Kanton	Name der Person	Funktion
BE	Heidi Schmocker	Pro Senectute Kanton Bern, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung
BL	Marion Steffen	Gesundheitsförderung Baselland
BS	Christian Wick	Abteilung Prävention Basel-Stadt, Stv. Abteilungsleiter, strategischer Verantwortlicher Programm
GR	Marianne Lüthi	Gesundheitsamt Graubünden, Programmleiterin Gesundheitsförderung und Prävention im Alter
NE	Sabrina Rinaldo	Responsable Radix Suisse romande
SG	Karolina Staniszewski	Amt für Gesundheitsvorsorge Kanton St. Gallen, Abteilung ZEPRA, Fachstelle Gesundheit im Alter Kanton SG
TI	Angelo Tomada	Collaborateur scientifique à l'Office du médecin cantonal TI

Jedes Interview wurde transkribiert. Die Gesprächsinhalte sind im Folgenden in Form einer Synthese dargestellt, welche die Gesprächsresultate thematisch ordnet, zusammenfasst und gewichtet.

6.1 Kantonale Unterschiede

Unterschiedliche kantonale Strukturen und Programme

Die Gesundheitsförderung und auch die Alterspolitik sind in der Schweiz stark geprägt durch den Föderalismus, das Subsidiaritätsprinzip und durch die für die Schweiz typische parastaatliche Politikgestaltung durch Dritte (NGOs).² Als Folge davon zeigen sich grosse kantonale Unterschiede in der strategischen Einbettung und in der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen für ältere Menschen. Dies widerspiegelt sich in den Interviews.

Es gibt Kantone, die bereits seit Jahren in der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen aktiv sind und gestützt auf einen strategischen Auftrag differenzierte und mehrdimensionale KAP-Programme umsetzen, andere Kantone wiederum sind im Aufbau eines entsprechenden Programms. Diese Rahmenbedingungen haben auch direkte Konsequenzen auf die Auswirkungen von Covid-19 auf die einzelnen kantonalen Programme.

Unterschiedliche Covid-19-Umfeldbedingungen

Seit Juni 2020 gilt in der Schweiz die besondere Lage gemäss Epidemien-gesetz (Stand: Beginn Dezember 2020). Im Gegensatz zur vorher geltenden ausserordentlichen Lage, gingen viele Kompetenzen von der

² Rielle Yvan, Wirz Rolf, Wiesli Reto: Alterspolitik in den Kantonen, Bericht zuhanden der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, Bern, Juni 2010 (leicht veränderte Fassung vom 5. November 2010), S. 31

Bundesebene zurück zu den Kantonen. Sie können kantonale Massnahmen beschliessen, wenn die Fallzahlen auf ihrem Gebiet steigen oder ein Anstieg droht. Es gibt daher Massnahmen, die national gelten und andere, die sich von Kanton zu Kanton unterscheiden. Die unterschiedliche kantonale Betroffenheit durch Covid-19 und die teils divergente Wahrnehmung der epidemiologischen Lage führten zu kantonal unterschiedlichen Schutzmassnahmen³, was sich wiederum direkt auf die Arbeit der Umsetzungspartner auswirkt.

Im Folgenden wird nicht auf die unterschiedlichen kantonalen Rahmen- und Umfeldbedingungen eingegangen, es stehen vielmehr die von den KAP im Kontext von Covid-19 gewählten Strategien und die entsprechenden Massnahmen im Fokus.

6.2 Reaktionen der Kantone auf die ausserordentliche Lage

- **Absage und Verschiebung von Veranstaltungen und Kursen während Lockdown:** Mit dem Lockdown⁴ wurden die geplanten Veranstaltungen und Kurse in allen befragten KAP abgesagt oder auf Herbst 2020 resp. ins neue Jahr verschoben.
- **Seit Juni Wiederaufnahme von Aktivitäten mit Schutzkonzepten:** Nach dem Aufheben der ausserordentlichen Lage wurden die KAP-Angebote und Interventionen – wo möglich – schrittweise wieder aufgenommen. Da die meisten Kantone ihre Angebote häufig mit Institutionen oder Gemeinden durchführen, wurde im Einzelfall mit den Partnerorganisationen geklärt, inwieweit diese bereit sind, die Aktivitäten wieder zu starten und falls ja, unter welchen Bedingungen. Bei der Wiederaufnahme von Veranstaltungen sind Schutzkonzepte unabdingbar. Einzelne Organisationen entwickelten eigene differenzierte Schutzkonzepte (z.B. GR), andere können auf vorhandene institutionsinterne Schutzkonzepte zurückgreifen (z.B. BE) oder orientieren sich bei der Durchführung von Veranstaltungen an den Schutzkonzepten der jeweiligen Partnerorganisationen.
- **Breite Palette von Reaktionen sowohl bei Fachleuten wie bei Zielgruppe:** Von den interviewten Fachleuten wurde übereinstimmend konstatiert, dass die Pandemie sowohl bei den Fachleuten wie auch bei der Zielgruppe eine breite Palette an Reaktionen ausgelöst hat, die sich nicht gruppenspezifisch pauschalisieren lassen. Im Spannungsfeld zwischen dem einen Pol von Menschen, die Covid-19 bagatellisieren sowie die Regeln missachten und dem anderen Pol von Leuten, die sich aus Angst vor einer Ansteckung völlig zurückziehen, gab und gibt es unterschiedlichste Färbungen möglicher Reaktionen.
- **Unsichere mittelfristige Perspektive bis Mitte 2021:** Zahlreiche interviewte Fachleute (August/September 2020) gingen davon aus, dass die Covid-19-Fallzahlen in den kommenden Monaten eher zunehmen würden – gerade auch angesichts der anstehenden Grippezeit. Es herrschte grosse Unsicherheit, zumal sich Aktivitäten in den kälteren Jahreszeiten weniger ins Freie verlegen lassen. Somit dürfte es noch schwieriger werden, den Austausch und das physische Treffen von älteren Menschen zu ermöglichen.

³ Informationen zu den kantonalen Massnahmen finden sich auf der Webseite des jeweiligen Kantons, die gesammelten Links zu den kantonalen Informationsangeboten auf der Webseite www.ch.ch.

⁴ Am 28. Februar 2020 stufte der Bundesrat die Situation in der Schweiz als «besondere Lage» gemäss Epidemien-gesetz ein und verabschiedete die Verordnung über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (Covid-19), die u. a. Grossveranstaltungen mit mehr als 1'000 Personen verbot. Am 16. März 2020 erklärte der Bundesrat die «ausserordentliche Lage» (höchste Gefahrenstufe) gemäss Epidemien-gesetz. Mit der neuen Verordnung schränkte er das öffentliche Leben massiv ein, da sämtliche nicht lebensnotwendigen Geschäfte und Dienstleistungen per sofort schliessen mussten (Lockdown). Die ausserordentliche Lage endete am 26. April 2020. Ein grosser Teil der Notmassnahmen wurden am 11. Mai 2020 aufgehoben.

6.3 Zurückhaltung bei Grossveranstaltungen

Seit den Lockerungen der Corona-Schutzmassnahmen ist aufgrund der Covid-19-Ansteckungsgefahr in allen KAP eine Zurückhaltung bezüglich Grossveranstaltungen festzustellen.

Einerseits sind Schutzkonzepte unabdingbar, um überhaupt an eine Durchführung von Veranstaltungen zu denken, andererseits stossen Schutzkonzepte auch an Grenzen.

Im Umgang mit dieser Situation wählten die interviewten KAP folgende Vorgehensweisen:

- **Reduzierte Grösse der Veranstaltung oder grösseres Veranstaltungsort:** Einzelne KAP führten zwar partiell wiederum grössere Veranstaltungen durch, reduzierten jedoch die jeweiligen Limits der Teilnehmerzahl, um die Distanzregeln einhalten zu können. Weil Veranstaltungen aufgrund der Corona-Verunsicherung zurzeit tendenziell weniger Interessierte anziehen, hatte die Reduktion der Teilnehmerzahl gemäss Rückmeldungen der Fachleute keine Wartelisten oder Absagen zur Folge. Eine Alternative dazu ist, Veranstaltungen in grössere Lokale zu verlegen, um die vorgeschriebenen Distanzregeln zu garantieren, meist sind damit jedoch höhere (Infrastruktur-)Kosten verbunden.
- **Live-Streaming, Video-Konferenzen und hybride Veranstaltungen⁵:** Im Rahmen eines Seniorenratstreffs konnten sich die Teilnehmenden im KAP BL entweder für eine physische Teilnahme oder für das online Streaming anmelden. Von 15 Teilnehmenden hat sich jedoch nur eine Person für die Online-Teilnahme entschieden.
- **Unterteilung von grösseren in kleinere Formate:** Einzelne KAP unterteilten grössere Veranstaltungen in mehrere kleinere. Das KAP BS halbierte beispielsweise die Teilnehmerzahl der Veranstaltungen des Cafés Balance und straffte die Durchführungszeit, was das Angebot verteuert, da sich somit das Honorar für die Fachpersonen wie auch die Kosten für die Lokalitäten verdoppeln (oder gar vervielfachen).
- **Aerosol-Thematik⁶ und Referierende per Video:** Eine KAP-Verantwortliche machte auf die Aerosol-Thematik aufmerksam. Sollte sich diese bewahrheiten, müssten bei Info-Veranstaltungen auch Referierende Masken tragen, was erfahrungsgemäss die Kommunikation bei älteren, oft schwerhörigen Menschen massiv erschwert. Es wurde angeregt, die Fachpersonen allenfalls per Video (vorher aufgezeichnet) referieren zu lassen, dabei seien jedoch die Kosten für einigermaßen professionell produzierte Videos und Podcasts nicht zu unterschätzen.
- **Partizipationsprozesse und die Grenzen von Schutzkonzepten:** Steht bei einer Veranstaltung der Partizipationsprozess im Zentrum mit dem Ziel, miteinander ins Gespräch zu kommen, gegenseitig Vertrauen aufzubauen und gemeinsam einen Weg zu gehen, können Schutzkonzepte – wie Erfahrungen im KAP GR zeigen – zu einer eher unterkühlten und distanzierten Atmosphäre führen. Dies kann vor allem beim Start eines Partizipationsprozesses, wo sich Teilnehmende noch nicht kennen, hinderlich sein.

6.4 Zentraler Faktor: Information und Kommunikation - bewährte sowie innovative Instrumente

Die Pandemie stellt für die gesamte Gesellschaft eine neue Situation dar. Information und Kommunikation spielten angesichts der grossen Unsicherheit vor allem zu Beginn des Lockdowns eine zentrale Rolle.

⁵ Hybride Veranstaltung sind Veranstaltungen, wo der eine Teil der Teilnehmenden vor Ort präsent ist, der andere online per Livestream teilnimmt.

⁶ Noch ist unklar, wie bedeutend Aerosole bei der Übertragung von Sars-CoV-2 tatsächlich sind. Der Experten-Gruppe zufolge zeigte sich aber, dass Aerosole bei Superverbreitungsereignissen in Innenräumen mit schlechter Belüftung und insbesondere mit Aktivitäten wie Reden, Singen, Schreien und körperlicher Betätigung eine wichtige Rolle spielten. Die Swiss National Covid-19 Science Task Force [zur Rolle von Aerosolen](#).

Mit Ausnahme des KAP BE kommunizieren die interviewten KAP nicht direkt mit den älteren Menschen. In der Regel werden ältere Menschen über institutionelle Multiplikator/-innen, wie kommunale Behörden, Pro Senectute, andere soziale Organisationen oder Kirchen, erreicht. Dank engem Austausch und guter Vernetzung mit den Multiplikator/-innen konnten sich die KAP jedoch ein gutes Bild machen, wie es den älteren Menschen im Kontext von Covid-19 geht und wo Handlungsbedarf besteht.

Von den interviewten KAP-Vertretungen wurden folgende Kommunikationsstrategien und –instrumente erwähnt, die sich während der Covid-19-Krise bewähren oder bewährt haben:

- **Übergeordnete Informationskampagne:** Kommunikation und Information ist vor allem dann wirksam, wenn sie strategisch geplant und zielgruppengerecht umgesetzt wird. Die auf Regierungsebene lancierte Informationskampagne im Kanton Graubünden richtete sich systematisch und differenziert an die gesamte Bevölkerung, setzte einen spezifischen Fokus bei der Zielgruppe der älteren Menschen und die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention spielte bei der Konzipierung und Umsetzung der Kampagne eine wichtige Rolle. Dabei wurden verschiedene Medienkanäle bespielt und die Informationsinhalte wurden je nach Zielgruppe orchestriert. Die Informationskampagne des Kantons Graubünden wurde evaluiert und war ein Erfolg (Corona-Informationskampagne 2020: Abschlussbericht).
- **Broschüren, Merkblätter und Flyer:** In verschiedenen KAP wurden gesundheitsförderliche Themen rund um Corona in Form von klassischen Printprodukten, wie Merkblättern oder Flyern, aufbereitet, im KAP BE beispielsweise zur Alltagsgestaltung im Lockdown sowie zur Bewegung im Alter. Diese Produkte sind meistens mit den Websites der entsprechenden Fachstellen verlinkt und wurden gezielt Versänden, Zeitschriften oder Zeitungen beigelegt.
In St. Gallen wurde beispielsweise aufgrund von Covid-19 eine neue Broschüre zur psychischen Gesundheit im Alter «Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter» vorangetrieben und über die Gemeinden an die Zielgruppe versandt.
- **Covid-19-Websites mit Gesundheitsförderungsinhalten:** In drei Kantonen (BS: [baselzuhause.ch](https://www.baselzuhause.ch) sowie NE gemeinsam mit JU: [gardons-le-cap.ch](https://www.gardons-le-cap.ch)) wurden Corona-Websites kreiert, die den Schwerpunkt nicht auf epidemiologische Infos, sondern auf die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit in Zeiten von Covid-19 legen. Die Websites richten sich an die gesamte Bevölkerung, stellen aber auch spezifische Informationen für ältere Menschen zur Verfügung. Auf der Website von NE/JU sind auch Links zu Nachbarschaftshilfen und Lieferdiensten integriert.
- **Briefversände:** In zahlreichen Gemeinden haben sich kommunale Behörden sich mit Briefversänden zu Covid-19 direkt an ältere Menschen gewandt – teilweise unter Einbezug von Gesundheitsförderungsfachleuten. In einzelnen Gemeinden/Kantonen stiessen diese Briefe bei der adressierten Zielgruppe auf teilweise negative Resonanz, da die Schreiben vereinzelt als paternalistisch oder infantilisiert empfunden wurden. Die sorgfältige Wort- und Sprachwahl scheint bei Briefversänden ein zentrales Erfolgskriterium zu sein.

Im KAP BE wurden in Kooperation mit Gemeinden Gesundheitsfragebogen an ausgewählte Jahrgänge älterer Menschen versandt. Die Absender/-innen von retournierten Fragebogen wurden durch das KAP BE («Zwäg im Alter», ZiA-Team) einzeln angerufen, um mit ihnen ein telefonisches Gesundheitsberatungsgespräch durchzuführen. Diese Aktion war unabhängig von Corona geplant, wurde durch die Krise jedoch zeitlich vorgezogen.

In einzelnen KAP wurden die Inhalte gewisser Interventionen schriftlich – in Form eines Briefs – vermittelt: Das Café Balance (KAP BS) versandte Bewegungsübungen teils in Form von Illustrationen. Im Café Dialogue (ebenso KAP BS) verfasste ein Professor Briefe mit philosophischen Fragen, die den angemeldeten Teilnehmenden je nach Wunsch entweder per Post oder per Mail zugesandt wurden.

- **Artikel in zielgruppenspezifischen Zeitschriften:** Zielgruppenspezifische Zeitschriften eignen sich, um das aktuelle Corona-Thema zu vertiefen. «Salute», die Bündner Zeitschrift für Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen, befand sich zu Beginn des Lockdowns in Vorbereitung. Kurzfristig wurde eine Doppelseite zu Corona integriert. Dabei lag der Hauptakzent nicht auf Regeln und Verboten, sondern auf Aktivitäten und Tipps, die im Kontext von Covid-19 immer noch möglich sind. «Salute» thematisierte auch die Sinnfrage («was mache ich mit der Zeit, die ich durch Corona gewonnen habe?») und setzte einen Schwerpunkt auf das Thema der digitalen Transformation, indem unter anderem die Pro Senectute-Kurse zur Stärkung der digitalen Kompetenz vorgestellt und beworben wurden.

- **Telefonberatung und Telefonkette:** In der Covid-19-Krise hat sich gezeigt, dass bei älteren Menschen das Telefon immer noch das bevorzugte Kommunikationsinstrument ist. Beinahe alle verfügen über ein Telefon oder Handy. Telefonieren ist einfach und niederschwellig.

Die direkte telefonische Beratung und Unterstützung von älteren Menschen war vor allem während des Lockdowns ein sehr wichtiges Angebot, um Menschen ab 65 Jahren individuell und bedarfsgerecht zu unterstützen.

Einige KAP arbeiten eng mit Institutionen zusammen, die Telefonberatungen anbieten (z.B. KAP SG mit Pro Senectute und KAP BL mit Tel. 143), und propagieren aktiv deren Beratungsdienstleistungen. Um den Puls der älteren Menschen möglichst nah zu spüren, wurde während Corona der Austausch zwischen den KAP und diesen Beratungsinstitutionen noch intensiviert.

Im KAP BE gehört die telefonische Gesundheitsberatung zum Kernangebot und diese wurde im Kontext von Covid-19 stark ausgebaut. Die Beratungsdienstleistung wurde rege benutzt⁷ und zwar nicht nur zu Themen wie Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit, sondern beispielsweise auch zu Schmerzen und Medikamenten, wobei das Beratungsteam die dafür notwendige, spezifische Expertise mitbringt. Ausgangspunkt der Telefonate sind in der Regel dringende Anliegen von älteren Menschen (z.B. Einkaufsdienst). Die ZiA-Teammitglieder des KAP BE sind geschult, aufgrund dieses Kontakts einen Kurzcheck zur Lebenssituation (z.B. Bewegung) vorzunehmen, daraus kann beispielsweise das Versenden eines Prospekts zur Sturzprävention resultieren.

- **Bewegungssendungen in regionalen TV-Stationen:** Die KAP SG, GR, NE und BE bestätigen, dass sich das Fernsehen sehr gut eignet, um ältere Menschen zu erreichen und beispielsweise Bewegungsaktivitäten zu propagieren. Die Breitenwirkung ist hoch und das Echo sehr gross.

Im Kanton St. Gallen wurde mit dem TV Ostschweiz (TVO) innerhalb kürzester Zeit (ca. 10 Tage) die Fernsehserie «[Bliib fit – mach mit!](#)» lanciert. TVO strahlte während des Covid-19-Lockdowns täglich jeweils von 10.00-10.25 Uhr eine Bewegungssendung aus (drei neue Sendungen/drei Wiederholungen pro Woche). Zurzeit wird «Bliib fit» immer noch viermal pro Woche übertragen. Die Sendung wurde durch die Verantwortliche für Sturzprävention moderiert. Im Studio war immer auch eine ältere Person präsent und hat die Übungen direkt mitgemacht, was den Identifikationsfaktor der zuschauenden älteren Menschen erhöhte. Die Zuschauerzahlen waren sehr hoch und die Resonanz durchwegs sehr positiv. Dieses Fernseh-Angebot ist zwar sehr teuer, trotzdem soll es bis im November weitergezogen werden, ab November muss eine nachhaltige Finanzierung sichergestellt werden. Das KAP NE berichtet, die Pro Senectute im Arc jurasien mit «[Ca bouge à la maison](#)» habe ein ähnliches Angebot im regionalen Fernsehen lanciert, das sich grosser Beliebtheit erfreute.

- **Videos und Podcasts:** Auch per Videos und Podcasts lassen sich sehr gut Fachinhalte kommunizieren. Diese Kommunikationsprodukte sind leicht mit der eigenen Website zu verlinken und beispielsweise via WhatsApp, regionale Radio-Stationen oder andere KAP einfach multiplizierbar. Der Einsatz von

⁷ Von Januar bis Juni 2020 wurden ca. 450 Beratungen durchgeführt.

Videos zur Vermittlung von Fachinhalten im Rahmen von Info-Veranstaltungen kann – wie erwähnt – angesichts der Aerosol-Problematik eine sinnvolle und angemessene Kommunikationsoption darstellen.

Das KAP GR hat mit dem Einsatz von Videos und Podcasts positive Erfahrungen gesammelt und mit diesen Medien vor allem Themen der psychischen Gesundheit vermittelt (z.B. Expert/-innen beantworteten Fragen zur sozialen Teilhabe und psychischen Gesundheit).

6.5 Digitale Kompetenz der älteren Menschen

- **Digitale Kompetenz von älteren Menschen nimmt zu:** Die meisten Interview-Teilnehmenden erwähnen, dass die digitale Kompetenz der Menschen ab 65 Jahren in den letzten Jahren zugenommen hat, wobei beobachtet wird, dass 65- bis 79-Jährige in der Tendenz digital kompetenter sind als die über 80-Jährigen, was auch durch die Studie «Digitale Senioren 2020» der Pro Senectute Schweiz bestätigt wird.⁸
- **Digitaler Entwicklungsschub:** Zahlreiche Gesprächspartner/-innen gehen davon aus, dass Covid-19 auch bei älteren Menschen einen Entwicklungsschub der digitalen Kompetenz bewirkt hat.

6.6 Partizipation älterer Menschen wurde stark zurückgefahren

- **Schutzbestimmungen und schnelles Reagieren erschweren Partizipation:** Die Partizipation der Zielgruppe ist während des Lockdowns stark in den Hintergrund gerückt. Einerseits waren angesichts der Krise rasches Reagieren und schnelle Lösungen gefragt, was Partizipationsmöglichkeiten einschränkte, andererseits waren ältere Menschen vielfach zurückhaltend, sich physisch zu treffen und wünschten deshalb selbst einen vorläufigen Stopp von Partizipationsprozessen.

6.7 Wirtschaftlich benachteiligte und sozial isolierte älteren Menschen wurden nicht erreicht

- **Situation der vulnerablen älteren Menschen dürfte sich zusätzlich akzentuiert haben:** Vulnerable Zielgruppen wurden gemäss der kantonalen Verantwortlichen bereits vor der Covid-19-Krise nur schwer erreicht und diese Situation scheint sich durch die Krise noch zugespitzt zu haben. Es wurde zudem festgehalten, dass sich die Situation der wirtschaftlich benachteiligten sowie sozial isolierten älteren Menschen im Kontext von Covid-19 noch verschlechtert haben dürfte.
- **Psychische Auswirkungen des Wegfallens von sinnstiftenden Tätigkeiten:** Einige befragte Fachleute beobachten, dass viele engagierte und gut integrierte ältere Menschen durch den Lockdown von ihrem sinnstiftenden (Freiwilligen-)Engagement und ihrem sozialen Netzwerk abgeschnitten wurden, was sich bei nicht wenigen negativ auf die psychische Gesundheit auswirkte.
- **Herausragende Rolle der Gemeinden:** Im Zusammenhang mit dem Erreichen von vulnerablen Zielgruppen wurde von den Fachleuten hauptsächlich auf das Engagement der Gemeinden hingewiesen.

⁸ Pro Senectute, Digitale Senioren 2020, Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren in der Schweiz, September 2020, S. 56: «Die Anzahl der Onliner stieg von 37.8 % im Jahr 2009 auf 74.2 % im Jahr 2019. Die Differenz zwischen beiden Werten entspricht etwa 36 Prozentpunkten, was einem relativen Anstieg um 96 % entspricht; also eine annähernde Verdoppelung... Auch hinsichtlich der mobilen Internetnutzung mit Smartphone und Tablet sehen wir einen deutlichen Trend: 2014 gehörten 34 % zu den mobilen Onlinern, im Jahr 2019 waren es bereits 70 %. So stieg auch der Anteil der Personen, die ein Smartphone nutzen, von 32 % im Jahr 2014 auf 69 % im Jahr 2019. Gerade in der deutlichen Zunahme an mobilen Technologien spiegelt sich die digitale Transformation des Alltags wider; ein Trend, der nun auch bei den Personen ab 65 Jahren sichtbar ist... Für die weitere Zukunft kann bezüglich der Internetnutzung vermutet werden, dass sich die Nutzungszahlen aller Generationen in etwa anpassen werden.»

Unisono wird festgehalten, dass die Gemeinden und Stadtquartiere während der Covid-19-Krise hervorragende Arbeit geleistet haben. Innert kürzester Zeit bauten kommunale Behörden Unterstützungsdienste (z.B. Mahlzeiten- und Einkaufsdienste) auf, was gerade auch für isolierte Menschen entlastend gewirkt haben dürfte.

6.8 Die spezifische Situation der betreuenden Angehörigen

- **Nicht zuständig für betreuende Angehörige:** Weil betreuende Angehörige häufig nicht zum Zuständigkeitsbereich der betreffenden Organisationseinheit gehören, können die meisten Interviewpartner/-innen zu dieser Zielgruppe keine Auskünfte geben.
- **Sensibilisierung für eigene Verletzlichkeit:** Das ZiA-Team des KAP BE stellte im Rahmen der telefonischen Beratung fest, dass die Pandemie die betreuenden Angehörigen für ihre eigene Verletzlichkeit sensibilisiert hat. Plötzlich wurde ihnen klar, dass auch sie selbst ausfallen könnten. Dieser Aspekt sei zuvor häufig verdrängt worden. In diesem Zusammenhang wurde der noch wenig bekannte Notfallplan für betreuende Angehörige erwähnt.
- **Das Annehmen von Hilfe:** Ebenso wurde im KAP BE erwähnt, dass sich bei den betreuenden Angehörigen ein Thema zeigt, das bereits zwar vor Covid-19 wichtig war, aktuell jedoch noch zusätzlich an Bedeutung gewinnt: Die Schwierigkeit der älteren Menschen, Hilfe anzunehmen. Exemplarisch zeigte sich diese Problematik während des Lockdowns, als zahlreiche kommunale Nachbarschafts-Hilfedienstleistungen initiiert wurden, ältere Menschen aber eher zurückhaltend davon Gebrauch machten.

6.9 Die Auswirkung von Covid-19 auf das Altersbild in der Öffentlichkeit

Die Einschätzungen der KAP-Fachleute zum Altersbild fällt unterschiedlich aus.

- **Pauschalisierung des Altersbilds und Diskriminierungstendenzen:** Von zahlreichen Fachleuten und speziell von jenen der Suisse Latine wurde betont, dass die Pandemie sich negativ auf das Altersbild ausgewirkt und die bereits bestehende Tendenz der Altersdiskriminierung verstärkt habe. Die positiven Entwicklungen der vergangenen Jahre rund um das Altersbild, welche die Potenziale und Stärken älterer Menschen stärker ins Zentrum zu rücken versuchten, seien durch Corona in den Hintergrund gedrängt worden. Das Alter werde zurzeit eher wieder pauschal mit Gebrechlichkeit und Krankheit in Verbindung gebracht.
Durch die Definition 65+ als Risikogruppen, hätten sich hauptsächlich die jungen und fitten älteren Menschen diskriminiert und stigmatisiert gefühlt, da sie sich in der gleichen Kategorie wiederfanden mit den über 80-jährigen gebrechlichen Personen. Zudem seien ältere Menschen vor allem während des Lockdowns in der Öffentlichkeit teilweise angepöbelt worden, weil sie nicht zuhause blieben. Zum Thema Altersdiskriminierung sind im KAP NE Videos, Runde Tische und Austauschveranstaltungen mit Multiplikator/-innen geplant.
- **Covid-19 gab älteren Menschen grössere Aufmerksamkeit:** Eine Fachperson hält dagegen, dass zurzeit zu viel über Diskriminierung geschrieben werde. Im Rahmen der Gemeindebefragungen hätten sie festgestellt, dass sich die älteren Menschen während des Lockdowns weniger einsam fühlten, da Gemeinde/Nachbarschaft und Familie ihnen mehr Aufmerksamkeit schenkten und die intergenerationale Solidarität besser spielte.
- **Generationen driften auseinander:** Während die älteren Menschen im Lockdown teilweise Pauschalierungen und in Einzelfällen gar Diskriminierungen ausgesetzt waren, seien im Sommer/Herbst eher die jüngeren Menschen negativ im medialen Fokus gestanden. In den Augen verschiedener Fachper-

sonen könne dies zu einem tendenziellen Auseinanderdriften der Generationen führen. Die Generationensolidarität sei jedoch gerade auch im Hinblick auf die Corona-Ermüdungserscheinungen und angesichts der anstehenden kälteren Jahreszeiten wichtiger denn je. Die Durchführung generationenübergreifender Aktivitäten sind zurzeit jedoch wegen des erhöhten Corona-Ansteckungsrisikos besonders stark in Frage gestellt.

6.10 Neue Vernetzungen mit Partnerorganisationen im Kontext von Covid-19

Das Arbeiten mit und das Pflegen von professionellen Netzwerken ist ein zentraler Erfolgsfaktor für eine wirksame Gesundheitsförderung. Die Pandemie hat auch die Netzwerkarbeit geprägt und beeinflusst:

- **Engagement in kantonalen Krisen-Gremien:** Kantonale Verwaltungen haben innert kürzester Zeit in den Krisenmodus geschaltet. Zahlreiche Gesundheitsförderungs-Fachstellen waren in kantonale Krisenstäbe involviert und wurden beispielsweise ins Contact-Tracing integriert. Diese Engagements führten teilweise zu neuen Kooperationen und Kontakten. Im Kanton St. Gallen konnte die Fachstelle zum Beispiel aufgrund des Krisenstabs engere Kontakte zu den Gemeinden aufbauen.
- **Vor allem Stärkung des bisherigen Netzwerks:** Die meisten Kantonsvertreter/-innen stellten fest, dass sich das bestehende Netzwerk bewährt hat und sich die Zusammenarbeit mit einzelnen Partnerorganisationen während Covid-19 noch zusätzlich verstärkt hat, dabei wurden Institutionen, wie Pro Senectute, Benevol und Telefon 143, erwähnt.
- **Zusätzliche Kontakte zum Migrationsbereich:** In den KAP GR und BL kam es während des Lockdowns zu zusätzlichen Kontakten mit Institutionen und Akteuren aus dem Migrationsbereich, die nun weiterentwickelt und -gepflegt werden sollen.
- **Wegbrechen von Kooperationen und unabhängiges Agieren:** Eine Fachperson konstatierte, dass durch Covid-19 gewisse Netzwerke wegbrechen würden. Kooperationen entstünden vor allem im Rahmen konkreter Aktivitäten, wie dem gemeinsamen Organisieren von Grossveranstaltungen, was zurzeit aber massiv eingeschränkt sei. Zugleich nimmt sie im Moment eher ein stärkeres institutionelles «Bunkern» wahr: Jede Institution sei am Kämpfen, habe Ressourcenprobleme, was für Kooperationen hinderlich sei. Diese Tendenz sei zwar bereits vor der Pandemie spürbar gewesen, habe sich durch die Krise jedoch noch verstärkt.

6.11 Handlungsbedarf aus Sicht der KAP

Aufgrund der Interviews wird in folgenden Feldern Handlungsbedarf identifiziert:

- **Neue Wege in der sozialen Teilhabe:** Mit Covid-19 sind bisherige Methoden und Gefässe, die soziale Teilhabe ermöglicht haben, nicht mehr oder nicht mehr in der bisherigen Form möglich. Hier braucht es neue Formen und Formate.
Alle Umsetzungspartner/-innen machen sich ähnliche Überlegungen und stehen diesbezüglich vor den gleichen Herausforderungen. Es braucht Gefässe oder Plattformen, wo sich Fachleute über alternative Formate der sozialen Teilhabe austauschen und gemeinsam allfällige neue Formate suchen und entwickeln können.
- **Zielgruppe der wirtschaftlich benachteiligten und sozial isolierten Menschen stärken:** Das Erreichen von sozial benachteiligten und/oder isolierten Menschen war immer schon eine Herausforderung. Aufgrund von Covid-19 verschlechterte sich die Situation dieser Zielgruppe noch zusätzlich. Jene, die vor der Krise einsam waren, wurden häufig in der Krise noch isolierter. Bei dieser Zielgruppe besteht in den Augen mehrerer Fachleute Handlungsbedarf.

- **Sensibilisierung für die spezifische Situation betreuender Angehöriger:** Die betreuenden Angehörigen – häufig selber ältere Menschen – wurden von Covid-19 besonders betroffenen. Einzelne Fachleute weisen darauf hin, dass die Gesellschaft, die Medien sowie die Politik die spezifische Situation dieser Zielgruppe zu wenig wahrnehmen und deren Leistungen in dieser Krise auch zu wenig beachtet und wertgeschätzt wurden. Die Krise führte ebenso zu Tage, dass die betreuenden Angehörigen selber zu wenig auf Notfälle vorbereitet sind, entsprechend wurde das Propagieren von bestehenden Notfallplänen für betreuende Angehörige angeregt.
- **Hilfe annehmen:** Von verschiedenen Interview-Partner/-innen wurde beobachtet, wie in vielen Gemeinden Hilfsangebote entstanden, die Nachfrage jedoch bescheiden blieb. Offensichtlich fällt es älteren Menschen häufig schwer, Hilfe anzunehmen. In dieser Thematik braucht es eine Sensibilisierung.
- **Altersbild und Generationensolidarität:** Die Pauschalisierung und der Fokus auf Gebrechlichkeit beim Altersbild werden von verschiedenen Fachleuten als problematisch beurteilt. Es braucht ein Gegengewicht, um Altersdiskriminierung Vorschub zu leisten. Einen direkten Zusammenhang mit dem Altersbild hat die Generationensolidarität. Zurzeit wird tendenziell ein Auseinanderdriften der Generationen beobachtet. Handlungsbedarf wird bei generationenübergreifenden Ansätzen geortet.
- **Digitale Kompetenz:** Von den meisten Interview-Partner/-innen wurde die digitale Transformation als künftige Chance gesehen – und zwar sowohl auf Ebene der Kommunikation unter den Fachleuten wie auch als krisenspezifische Alternative bzw. Ergänzung zu physischen Treffen und Veranstaltungen für ältere Menschen. Zugleich wurde festgehalten, dass Offliner, d.h. jene Menschen, welche keine digitalen Kanäle benutzen können oder wollen, nicht vergessen und abgehängt werden dürfen.

6.12 Mehrwert der GFCH in den Augen der KAP

Auf die Frage, welchen Mehrwert GFCH angesichts der Covid-19 Krise leisten kann, erwähnten die KAP-Vertreter/-innen folgende Punkte:

- **Flexibilität und Vertrauen:** Zahlreiche Interviewte sind dankbar für die Flexibilität und das Vertrauen, das die GFCH den KAP entgegenbringt. Sie wünschen sich, dass diese Haltung weitergepflegt wird.
- **Bündelung der Kräfte auf strategischer Ebene:** Es wird erwartet, dass die GFCH auf nationaler Ebene strategisch steuert und sich mit den nationalen Partnerorganisationen abspricht, um die Kräfte angesichts der anstehenden Covid-19-Herausforderungen zu bündeln.
- **Definition eines klaren Rahmens, was erwartet wird:** Eine Stimme wünschte sich klare Aussagen, was die GFCH gegenüber den KAP im Kontext von Covid-19 erwartet. Mit anderen Worten: Wo können die KAP frei gestalten und wo gibt es keinen Gestaltungsraum?
- **Unterstützung und Förderung bestehender, nationaler Strukturen:** Eine Stimme wünschte sich eine finanzielle Unterstützung von bereits bestehenden flächendeckenden Strukturen und Angeboten, welche während der Covid-19-Krise aufgrund von mangelnden Ressourcen sehr fragil geworden seien.

7. Erfahrungen und Handlungsbedarf in den Projekten

7.1 Unterscheidung Themenschwerpunktprojekte und Projekte

Nebst den KAP fördert GFCH auch Projekte, welche die Lebensqualität der älteren Menschen sowie ihrer Bezugspersonen in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit stärken (Module B und D).

Auf Beginn 2020 lancierte die GFCH folgende vier Themenschwerpunkte, welche das Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung der älteren Menschen zusätzlich unterstützen sollen:

- Stärkung kleinräumiger Netzwerke
- Stärkung der psychischen Gesundheit der älteren Menschen (möglicher Fokus: betreuende Angehörige)
- Förderung der ausgewogenen Ernährung
- Erreichen von älteren Menschen, welche sozial benachteiligt sind

Im Rahmen dieser Themenschwerpunkte finanziert die GFCH acht Projekte. Für die Durchführung der Themenschwerpunkte sind jeweils Kantone verantwortlich häufig in Kooperation mit einer Organisation, welche die operative Projektverantwortung innehat.

Vier befragte KAP-Vertretungen (Kantone BS, GR, NE, SG) führen jeweils auch ein Themenschwerpunktprojekt durch und wurden zu diesen Projekten befragt.

Zudem wurde die Leiterin des Projekts Tavolata interviewt. Tavolata läuft nicht über die Themenschwerpunkte und ist als nationales Projekt bereits über 10 Jahre erfolgreich unterwegs.

Themenschwerpunktprojekte

Kanton	Name der Person	Themenschwerpunkt-Projektname
BS	Christian Wick	«E Guete z'Basel»: Partnerschaftlich-partizipative Förderung einer ausgewogenen Ernährung bei alleinlebenden Seniorinnen und Senioren
GR	Marianne Lüthi	Gesundheitsförderung und Prävention im Alter Netzwerk Graubünden , GF+PiA_NWGR
NE	Sabrina Rinaldo	Prévenir l'isolement chez les 65+: ReliÂge
SG	Karolina Staniszewski	«miteinander füreinander»

Projekt Tavolata:

Interview-Partnerin	Funktion
Daniela Specht	Projektleiterin Tavolata

7.2 Situation in den Themenschwerpunktprojekten

Die Situation in den Themenschwerpunktprojekten zeigt sich überall ähnlich. Kurz nach dem Start der Themenschwerpunktprojekte im Januar 2020 brach die Pandemie aus, was bei einigen Projekten Verzögerungen oder Verschiebungen zur Folge hatte:

- **Vorantreiben Projektaufbau und Konzeptarbeiten:** Die Planungs- und Konzeptarbeiten sowie die Konstituierung der Projektstrukturen konnten in allen interviewten Projekten planungsgemäss vorangetrieben werden.
- **Verschiebungen beim Einbezug der Zielgruppe und Stakeholdern:** Die meisten Projekte sehen einen aktiven Miteinbezug der Zielgruppe vor. Diese Veranstaltungen und Aktivitäten wurden zeitlich in den Herbst oder ins neue Jahr verschoben.

Bei der Kontaktaufnahme mit Gemeindebehörden waren die Projekte ebenso zurückhaltend, da sie die kommunalen Institutionen, welche durch die Pandemie stark gefordert sind, nicht überbeanspruchen wollten.

Im Projekt «miteinander füreinander» sind leider zwei von drei Partner-Gemeinden abgesprungen.

Das Projektteam hat beschlossen, dass das Projekt pilotmässig nur noch in einer Region des Kantons SG durchgeführt werden wird, um herauszufinden, ob ältere Menschen überhaupt bereit sind, sich trotz Covid-19 auf einen Projektprozess einzulassen.

7.3 Tavolata – bewährte sowie innovative Instrumente und Angebote

Die getroffenen Massnahmen und das Vorgehen von Tavolata im Kontext von Covid-19 entsprechen zu einem grossen Teil jenen in den KAP:

- **Angebotsstopp und Wiederaufnahme:** Die regelmässigen Tavolata-Essen wurden schweizweit mit dem Lockdown sofort gestrichen (es gibt ca. 500 Tavalatas mit jeweils ca. 4 Personen). Mittlerweile treffen sich die allermeisten wieder. Im Sommer war es einfacher, man versuchte, die Tavalatas draussen durchzuführen.
- **Briefversand und Schutzkonzept:** Im Rahmen eines Briefversands an alle Tavalatas wurde über das Vorgehen im Lockdown informiert. Die Projektleitung konkretisierte die BAG-Empfehlungen im Hinblick auf Tavolata-spezifische Fragestellungen und -Verhältnisse (z.B. wie schöpft man bei einem Buffet).
- **Tavolata Zeitung mit Covid-19-Sonderbeilage:** In die Tavolata-Zeitung, die zu Beginn des Lockdowns in Vorbereitung war, wurde eine Sonderbeilage zu Covid-19 integriert mit einem Interview des Geschäftsführers des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich sowie eines Hausarztes.
- **Ältere Menschen kommunizieren auf verschiedenen Kanälen:** Die Projektleitung führte mit Tavolata-Teilnehmenden, die gewisse Koordinationsfunktionen übernehmen, einen Skype-Austausch durch und staunte, wie digital affin einige der älteren Menschen unterwegs sind. In diesem Austausch wurde auch berichtet, dass zahlreiche Tavolata-Gruppen während des Lockdowns per Telefon, WhatsApp oder Video-Konferenz miteinander kommunizierten und in Kontakt blieben.
- **«Amuse bouche» mit Partizipation der älteren Menschen:** Im Rahmen der erwähnten Skype-Sitzung entstand die Idee des «Amuse bouche»: Via «Zoom», einer Software für Video-Konferenzen, können sich die Tavolata-Teilnehmenden einloggen und es gibt einen thematischen Input mit Übersetzung (Französisch). Die monatlichen Inputs kommen bisher hauptsächlich von Fachleuten und tangieren ein breites Themenfeld rund Gesundheitsförderung.⁹ Die Teilnehmenden können auch selbst Themen fürs «Amuse bouche» einbringen oder künftig ein solches gestalten.
- **Sozial Isolierte werden nicht erreicht:** Auch Tavolata erreicht isolierte Menschen nur in Ausnahmefällen. Die Projektleitung macht die Erfahrung, dass viele Tavolata-Teilnehmende gegenüber einem Fokus auf fragile Zielgruppen kritisch eingestellt sind. Sie sehen Tavolata nicht als Angebot für sozial Benachteiligte.

7.4 Handlungsbedarf aus Sicht der Projekte

Der Handlungsbedarf der Projekte unterscheidet sich nicht von jenem der KAP.

Bei den Themenschwerpunktprojekten lässt sich noch nicht allzu viel sagen, weil sie erst zu Beginn 2020 gestartet sind. Zwei erwähnte Aspekte sollen jedoch speziell hervorgehoben werden:

- **Soziale Teilhabe unter Covid-19 schwierig umzusetzen:** Die meisten Projekte sehen die grosse Herausforderung bei der sozialen Teilhabe.

⁹ Der Monatsplan sieht wie folgt aus: **August** -> Ernährungsberatung im Alter / **September** -> Live-Schaltung nach Mexiko es werden Tacos gemacht / **Oktober** -> Yoga / **November** -> Live-Kochshow zu Wintergemüse / **Dezember** -> Austausch über gute Festtagsmenüs mit Einbezug der Tavolata-Teilnehmenden.

- **Positive Kommunikation und Möglichkeiten aufzeigen:** Die Tavolata-Projektleiterin hat festgehalten, dass während der Covid-19-Krise nicht nur immer Verbote in den Vordergrund gestellt, sondern viel mehr auch positive Botschaften und Verhaltens-Optionen vermittelt werden sollten.

Auch die Erwartungen gegenüber der GFCH entsprechen jenen der KAP (Kapitel 6.11).

8. Einschätzungen nationaler Fachinstitutionen

Es gibt zahlreiche Institutionen und Organisationen, deren Zielgruppen und Schwerpunkte sich im Altersbereich bewegen. Im Rahmen der vorliegenden Analyse wurden mit folgenden Institutionen und Personen gesprochen:

Institution	Interviewte Person	Funktion
Pro Senectute Schweiz	Vincent Brügger	Verantwortlicher Bewegung, Sport, Bildung, Kultur
Dachverband Spitex Schweiz	Franziska Adam	Grundlage und Entwicklung mit Fokus Bildung und Pflege
Schweiz Berufsverband der Aktivierungsfachfrauen/-männer (SVAT)	Manuela Röker	Co-Präsidentin
Public Health Services	Claudia Kessler	Senior Public Health Expertin, ein Schwerpunkt: betreuende Angehörige
Radix, Schweizerische Gesundheitsstiftung	Gaël Pannatier, Louisa Sang	Leiterin Radix Suisse romande, Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Während die Interview-Partner/-innen der ersten drei Organisationen (Pro Senectute, Dachverband Spitex und SVAT) generell zur Situation ihrer Institution im Kontext von Covid-19 und den getroffenen Massnahmen befragt wurden, wurde bei Public Health Services und Radix ein thematischer Fokus gesetzt: Die Expertin von Public Health hat ausschliesslich den Bereich der pflegenden und betreuenden Angehörigen beleuchtet und im Austausch mit Radix standen die kommunalen Massnahmen in der Romandie im Zentrum.

8.1 Situation der Fachinstitutionen, welche direkt mit älteren Menschen zusammenarbeiten

Pro Senectute Schweiz

- **Angebotsstopp während Lockdown:** Mit dem Lockdown wurden alle Pro Senectute-Kurse in den Bereichen Bewegung, Sport, Bildung und Kultur gestoppt. Die sozialen Beratungen wurden nur noch per Telefon durchgeführt. Innert kurzer Zeit wurden zahlreiche neue Angebote aufgebaut oder angepasst (siehe Kapitel 8.2).
- **Die meisten Freizeitangebote werden seit Ende Sommer wieder durchgeführt:** Die Mehrheit der Angebote im Freizeitbereich findet seit Ende der Sommerferien wieder statt. Angebote im Outdoor-Bereich starteten mit entsprechenden Schutzkonzepten teils bereits im Juni wieder. Auch die meisten Indoor-Bewegungskurse können mit entsprechenden Schutzkonzepten durchgeführt werden. Es gibt Einzelfälle, wo Leitende von Bewegungssequenzen aufgrund von Covid-19 das Angebot nicht mehr durchführen wollen, in solchen Situationen werde nach Stellvertretungslösungen gesucht. Der Besuch der Angebote ist seit Sommer je nach Region unterschiedlich. Im Tessin und in Genf ist die

Zurückhaltung aufgrund der starken Betroffenheit durch Covid-19 am grössten, in Luzern sind die Teilnehmerzahlen (September 2020) beinahe wieder auf dem Niveau wie vor der Covid-19-Krise.

Dachverband Spitex Schweiz

- **Diskrepanz zwischen BAG-Empfehlungen und Pflege-Aufgaben:** Für die Spitex-Organisationen stellte die Diskrepanz zwischen den BAG-Empfehlungen (Social Distancing; Isolation der Risikogruppen) und den Aufgaben der Pflege zu Beginn des Lockdowns die grösste Herausforderung dar. Die Spitex-Organisationen konnten ihre Klient/-innen nicht einfach sich selbst überlassen. Die Klient/-innen brauchten ihre Medikamente und Dienstleistungen trotz Covid-19 oder deswegen gerade umso mehr. Die Krise zeigte einerseits, dass die Spitex systemrelevant ist, zugleich wurden durch die BAG-Empfehlungen zahlreiche Spitex-Dienstleistungen in Frage gestellt. Der Spitex Dachverband steht in engem Austausch mit dem BAG und hat aktiv den Dialog gesucht mit dem Ziel, eine praktische und sinnvolle Umsetzung der BAG-Regeln in der Pflege zu entwickeln, was sehr anspruchsvoll ist.
- **Zusätzliche Belastung und Beratung aufgrund der Pandemie:** Jede Spitex-Organisation erstellte ein Schutzkonzept. Die Spitex-Dienstleistungen wurden entlang dieser Schutzkonzepte durchgeführt, zusätzlich kam noch die Beratung rund um Covid-19 sowie der Umgang mit den diesbezüglichen Ängsten der Klient/-innen und Angehörigen dazu.
- **Mangel an Schutzmaterial grosses Problem:** Der Mangel an Schutzmaterial war für die Spitex-Organisationen ein grosses Problem. Zu Beginn des Lockdowns hatten die Spitex-Fachleute während eines ganzen Arbeitstags teilweise nur eine Maske zur Verfügung und diese war mit der Zeit durchnässt, was bei den Fachleuten grosse Ängste auslöste, da sie unsicher waren, ob sie selbst ein Ansteckungsrisiko darstellten.
- **Unterschiedliche Betroffenheit in den Kantonen und Regionen:** Die Betreuung war nicht in allen Kantonen gleich organisiert. In den stärker betroffenen Kantonen Genf, Waadt und Tessin führte Covid-19 zu mehr Aufträgen und partiell zu massiver Mehrarbeit.
- **Betreuende Angehörige:** Wenn jemand in Quarantäne musste, konnte diese Person ihre Eltern nicht mehr pflegen, das führte teils zu grossen menschlichen/familiären und organisatorischen Problemen. Sowohl die Angehörigen wie auch die Fachleute leben in der dauernden Angst, die Klient/-innen anzustecken. Deshalb isolieren sich Angehörige oder Fachleute häufig «freiwillig» und besuchen beispielsweise keine Restaurants oder Kinos mehr.
- **Situation hat sich normalisiert:** Zurzeit (September 2020) hat sich die Situation ziemlich normalisiert.

Schweiz Berufsverband der Aktivierungsfachfrauen/-männer (SVAT)¹⁰

- **Unterschiedliche Betroffenheit durch Covid-19:** Die Arbeitsrealität der Aktivierungsfachfrauen/-männer wurde durch Covid-19 sehr unterschiedlich tangiert. Es gab Fachleute, die nicht mehr arbeiten und solche, die ihrem Arbeitstag abgesehen von den Hygieneregeln ohne grosse Abweichungen nachgehen konnten. Je nachdem konnten also die Aktivierungsfachleute ihr psychosoziales und gesundheitsförderndes Knowhow in dieser schwierigen Zeit einbringen oder eben nicht.
- **Covid-19 kann zu massiven Einschränkungen in der Mobilität beitragen:** Es wurde beobachtet, dass beispielsweise der wegen Covid-19 nicht mehr mögliche tägliche Gang zur Cafeteria, zu Gruppenaktivitäten oder Veranstaltungen im Einzelfall die Mobilität einer Person massiv eingeschränkt und verschlechtert hat.

¹⁰ Aktivierungsfachfrauen/-männer arbeiten im Altersbereich zurzeit schwerpunktmässig mit älteren Menschen in Alters- und Pflegeheime und nicht mit der Zielgruppe der Module B/D. Deshalb wurde hier ein abgekürztes Interview geführt.

- **Bedarf an aktivierender Unterstützung ist gross:** Von einzelnen Institutionen, in denen die Aktivierungsfachpersonen nicht mehr zu den Bewohnenden konnten, wurde mitgeteilt, dass eigentlich ein grosser Bedarf nach fachlicher Unterstützung, beispielsweise im Bereich Bewegung oder Gedächtnistraining, bestehen würde.

8.2 Pro Senectute: weiterentwickelte und innovative Angebote und Dienstleistungen

- **Sprachkurse digital:** Bei den Sprachkursen wurde auf digitale Methoden umgestiegen.
- **Telefonkette:** Telefonketten wurden lanciert, die sehr gut funktionieren.
- **Nachbarschaftshilfe:** Gemeinsam mit der Migros hat die Pro Senectute Schweiz das Nachbarschaftshilfe- und Einkaufsdienst-Projekt «AMIGOS» auf die Beine gestellt.
- **Altersbild und Generationensolidarität:** Die Pauschalisierung des Alters und das gegenseitige Ausspielen der Generationen untereinander werden als Problem wahrgenommen. Der Pro Senectute Stiftungsrat hat denn auch eine Kampagne und einen TV-Spot zur Generationensolidarität lanciert. Zudem hat die Präsidentin von Pro Senectute Schweiz, alt Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf, erfolgreich daraufhin gewirkt, dass die Risikogruppe nicht mehr aufgrund des Alters, sondern aufgrund der Vorerkrankungen definiert wird.
- **TV-Sendungen «Ça bouge à la maison» und «Aktiv zuhause»:** In regionalen TV-Stationen wurden Bewegungssendungen lanciert (in der Romandie: «Ça bouge à la maison» und in der Zentralschweiz: «Aktiv zuhause», bei der Sendung «Bliib fit» in der Ostschweiz von ZEPRA St. Gallen war Pro Senectute in die Kommunikation eingebunden). Die Sendungen wurden meistens nur während des Lockdowns ausgestrahlt. «Ça bouge à la maison» (inkl. «Bliib fit», Ergänzung Verfasser) läuft jedoch bis Ende Jahr weiter, die Finanzierung muss noch gesichert werden.¹¹
- **Live YouTube Videos:** Mit UniSanté (Lausanne) wurden live [YouTube-Videos](#) mit Kraft- und Gleichgewichtstrainings kreiert, die sehr gut funktioniert haben. Die Online-Sessions hatten mit jeweils über 400 Teilnehmenden eine überraschend grosse Reichweite.
- **Radio-Beiträge:** Mit der Musikwelle von SRF wurden kleine Radiobeiträge produziert, um die älteren Menschen zu motivieren, sich zu bewegen und um die Angebote der Pro Senectute zu propagieren.
- **Gut besuchte Kurse zur digitalen Kompetenz:** Die Kurse der Pro Senectute zur Stärkung der digitalen Kompetenz sind unabhängig von Covid-19 sehr gut besucht und je nach Region unterschiedlich organisiert. Einerseits gibt es ein-zu-eins Kurse, bei welchen Freiwillige zu älteren Personen nach Hause gehen und sie je nach Bedarf im digitalen Bereich individuell unterstützen. Andererseits gibt es Workshops zur digitalen Kompetenz, wo sich mehrere ältere Menschen treffen und sich gegenseitig beim Lösen von offenen Fragen unterstützen. Die Konzepte existieren, es wäre wünschenswert, wenn diese noch zusätzlich multipliziert oder ausgebaut werden könnten.
- **WhatsApp als Bestandteil des Schutzkonzepts:** Innerhalb der Freizeitangebote wurden WhatsApp-Gruppen gebildet. Auf diese Weise nehmen die Leute auch unter der Woche miteinander Kontakt auf. WhatsApp-Gruppen wurden zwar auch schon vor Corona genutzt und propagiert, in der Covid-19-Krise wurden sie jedoch systematischer eingesetzt und bilden teilweise Bestandteile der Schutzkonzepte (Nachverfolgung).

¹¹ Pro Senectute Schweiz eine mögliche Kooperation mit SRF abgeklärt, da bekannt war, dass SRF eine Bewegungssendung in Planung hat. Pro Senectute kam wenige Tage zu spät. Das SRF Konzept (Fit mit Adriano), welches sich an fitte Senior/-innen richtet, war bereits zu weit fortgeschritten.

8.3 Public Health Services: Situation der pflegenden und betreuenden Angehörigen

Das Interview mit der Gesprächspartnerin von Public Health Services fokussierte ausschliesslich auf einen ihrer Arbeitsschwerpunkte, nämlich auf die Situation der pflegenden und betreuenden Angehörigen.

- **Ein heterogener Begriff:** Der Begriff der betreuenden Angehörigen schliesst verschiedene Menschen ein und stellt keine homogene Gruppe dar. Die Relevanz dieser Heterogenität hat im Kontext von Covid-19 noch zugenommen. Es gibt eine Gruppe der unterstützenden, betreuenden Angehörigen, eine Gruppe pflegende Angehörige und eine dritte Gruppe, die einer der Covid-19-Risikogruppen angehören (zu der zumindest initial auch alle Personen 65+ gezählt wurden). Für all diese Gruppen stellen sich andere Herausforderungen. In der Regel wohnen die pflegenden Angehörigen und die Angehörigen von Personen aus der Risikogruppe im selben Haushalt mit der (unterstützten) Person. Diese hatten im Zusammenhang mit Covid-19 ein effektives «Lockdown-Problem». Während jene, die nicht im selben Haushalt leben, eher ein Zugangs- und Besuchsproblem hatten.

Zudem sind verschiedene Altersgruppen zu unterscheiden: die älteren Menschen, die Berufstätigen und die «young carers». Auch diese Gruppen haben wieder spezifische Herausforderungen in der Covid-19-Zeit. Die Berufstätigen müssen sich dauernd positionieren, wie schützen sie die unterstützte Person, wie schützen sie sich selbst, da ein Ausfall dramatische Folgen für das Betreuungssetting haben könnte – es gab im Kontext von Covid-19 keine Spezialregelungen für diese Menschen.

- **Problem des Eingeschlossenseins:** Während des Lockdowns wurde das Eingeschlossensein von im selben Haushalt lebenden Angehörigen – häufig ältere Menschen – noch zusätzlich akzentuiert und teils absolut. Die Angst wuchs, den Virus in den Haushalt zu importieren und somit die unterstützte Person wie auch sich selbst zu gefährden. Bei gewissen Betroffenen steigerten sich diese Ängste in ein wenig angemessenes Ausmass.
- **Auf sich allein gestellt:** Zu Beginn des Lockdowns waren pflegende und betreuende Angehörige weitgehend auf sich alleine gestellt. Entlastende Dienstleistungen (z.B. Mahlzeitendienste, Spitexdienstleistungen, Tagesstrukturen) sind weggebrochen oder die betreuenden und pflegenden Angehörigen haben aus Angst vor Ansteckung keine unterstützenden Dienstleistungen mehr in Anspruch genommen. Sie mussten alles allein leisten.
- **Sterbe- und Trauerphase am schwierigsten:** Am schwierigsten war es in Sterbe- und Trauerphasen. Da wurde teilweise höchst restriktiv nur noch dem Hausarzt Zugang gewährt und alle anderen unterstützenden Personen, Freunde und Institutionen mussten draussen bleiben. Die Phase, als es keine Beerdigungen geben durfte, stellte für die Betroffenen und für das gesamte Umfeld eine extreme Herausforderung dar. Die soziale Unterstützung im Trauerfall konnte nur sehr beschränkt erfolgen.
- **Pflegende und betreuende Angehörige wurden vergessen:** Die pflegenden und betreuenden Angehörigen sind bisher in der Covid-19-Krise sowohl in der Kommunikation des BAG sowie in den Medien so zu sagen inexistent.
- **Fragen der Notfallplanung wurden plötzlich akut:** Die grosse Sorge der betreuenden Angehörigen ist die Frage: Was passiert mit meinem/meiner Partner/-in, wenn ich ausfalle? Viele realisierten erst durch die Covid-19-Krise, dass sie ausfallen könnten. Von [Pro Aidants](#)¹² wurde während der ersten Welle von Covid-19 ein Notfallplan ausgearbeitet, der wichtige Fragen der medizinischen und betreuenden Unterstützung schriftlich festhält, dieser Plan ist jedoch noch zu wenig bekannt.

¹² Pro Aidants ist ein gemeinnütziger Schweizerischer Verein zur Koordination der Anliegen von Betreuenden hilfs- und pflegebedürftiger Menschen

8.4 Radix: Situation der Gemeinden der Suisse romande im Kontext von Covid-19

Im Rahmen eines Mandats von GFCH hat Radix abgeklärt, welche Maßnahmen die Gemeinden der Romandie während der Covid-19-Krise zwischen März und Mai 2020 zum Wohlergehen der älteren Menschen ergriffen haben.¹³ Die Resultate dieser Abklärung wurden im Rahmen des Interviews mit den Verfasserinnen¹⁴ diskutiert, dabei stellten sich folgende Punkte als zentral heraus:

- **Unterschiedliche kantonale Rahmenbedingungen:** Die Kantone der Romandie reagierten unterschiedlich auf die Krise und nahmen somit auch unterschiedlichen Einfluss auf die Gemeinden. Der Kanton Genf gab beispielsweise Empfehlungen für seine Gemeinden heraus, der Kanton Waadt unterstützte die Gemeinden direkt.
- **Eine Verallgemeinerung der kommunalen Situation ist nicht möglich:** Die Situation der einzelnen Gemeinden unterscheiden sich teilweise stark (z.B. Stadt/Land/Agglomeration), deswegen sind Pauschalisierungen auf kommunaler Ebene schwierig.
- **Zentrale Rolle der Gemeinden bei Kommunikation und Koordination:** Auch in der Suisse romande spielen die Gemeinden bei der Kommunikation und Koordination vor Ort während der Covid-19-Krise die zentrale Rolle. Dabei ist festzuhalten, dass die Art und Weise der Hilfestellung stark davon abhängt, wie sich die kommunalen Strukturen bereits vor der Krise gestaltet haben. Gemeinden mit zahlreichen Freiwilligenorganisationen und engen sozialen Netzwerken konnten von solchen vorhandenen Strukturen in der Krise profitieren (z.B. Pool von Freiwilligen).
- **Briefe und Telefone als hauptsächliche Kommunikationsmittel:** Die Gemeinden haben meistens per Brief oder Telefon mit den älteren Menschen Kontakt aufgenommen, einige haben allen Menschen ab 65 Jahren einzeln angerufen.
- **Hilfeleistungen zur Bewältigung des täglichen Lebens:** Alle Gemeinden haben entweder selber Hilfsdienste (z.B. Einkaufen, Müllabfuhr) auf-/ausgebaut oder die entsprechende Koordination übernommen.
- **Vulnerabilitätsschub bei engagierten älteren Menschen:** Engagierte Menschen ab 65 Jahren, die vor der Covid-19-Krise sozial vernetzt und integriert waren, wurden durch die Krise plötzlich von ihrem sozialen Netzwerk abgeschnitten und verloren ihre sinnstiftenden Tätigkeiten. Diese Gruppe von älteren Menschen wird als neue fragile Zielgruppe in Bezug auf die psychische Gesundheit wahrgenommen. Mit den kälteren Jahreszeiten könnte sich diese Situation noch zusätzlich akzentuieren.
- **Partizipation der älteren Menschen sollte stärker entwickelt werden:** Durch Covid-19 trat die Partizipation von älteren Menschen in den Hintergrund. In den Bereichen der Gesundheit und Gesundheitsförderung wurde schnell gehandelt und ohne Partizipation gesteuert.
- **Entwicklungspotenzial Zusammenarbeit zwischen Kantonen und Gemeinden in der Gesundheitsförderung:** Bei der Zusammenarbeit und Koordination der Gesundheitsförderungs-Aktivitäten zwischen Kantonen und Gemeinden besteht noch Optimierungspotenzial.
- **Kantonal koordinierte Hitzeprävention als mögliche Struktur für Umgang mit Krisen:** Die für die Hitzeprävention aufgebauten kantonalen Strukturen könnten allenfalls gezielt genutzt werden zur Bewältigung der Covid-19-Krise.
- **Unterschiede Romandie und Deutschschweiz:** Die Herausforderungen während der Covid-19-Krise sind in der Romandie und in der Deutschschweiz ähnlich, aber die gemachten Erfahrungen sind unter-

¹³ Die Resultate des Mandats wurden im Rahmen des Radix-Dokuments «[Mesures communales pour favoriser le bien-être des personnes âgées pendant le semi-confinement lié à la pandémie de COVID-19](#)» zusammengefasst.

¹⁴ Gaël Pannatier, Leiterin Radix Suisse romande, und Frau Louisa, wissenschaftliche Mitarbeiterin

schiedlich. Neben der unterschiedlichen Betroffenheit mit den Ansteckungszahlen und den Hospitalisierungen, wurden beispielsweise in der Romandie einige schulbegleitende Aktivitäten (Kinderhorte usw.) nicht wieder oder nur punktuell aufgenommen, während sich die Situation in der Deutschschweiz normalisierte.

8.5 Handlungsbedarf aus Sicht von nationalen Fachinstitutionen

Im Unterschied zu den KAP und den Projekten, welche sich in ähnlichen Tätigkeitsfeldern bewegen, sind die interviewten Fachinstitutionen in unterschiedlichen Bereichen aktiv und für unterschiedliche Themen zuständig. Aus diesem Grund stellen die im Folgenden aufgeführten Punkte zum Handlungsbedarf weniger eine Synthese der nationalen Fachinstitutionen dar als vielmehr eine Zusammenstellung des Bedarfs aus den jeweiligen institutionellen Gesichtspunkten mit einer Zuspitzung auf die Zielsetzung der vorliegenden Analyse:

- **Pauschalisierung des Altersbilds:** Verschiedene Vertretungen der Fachorganisationen haben betont, dass das Altersbild, welches häufig bereits vor Covid-19 nicht sehr positiv war, sich mit der Krise negativ entwickelt und eine Pauschalisierung erfahren hat. Hier braucht es eine Offensive, um für die Vielfaltigkeit und die positiven Aspekte des Alters zu sensibilisieren.
- **Neue vulnerable Zielgruppe – die engagierten, älteren Menschen:** Engagierte ältere Menschen, die vor der Covid-19-Krise sozial vernetzt und integriert waren, wurden durch die Krise plötzlich von ihrem sozialen Netzwerk abgeschnitten und verloren ihre sinnstiftenden Tätigkeiten. Diese Gruppe braucht eine Stärkung ihrer psychischen Gesundheit.
- **Pflegende und betreuende Angehörige sind systemrelevant:** Es braucht eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Leistungen und den systemrelevanten Beitrag, welchen die pflegenden und betreuenden Angehörigen für die Allgemeinheit erbringen.
- **Notfallplanung für pflegende und betreuende Angehörige wird propagiert:** Es gibt spezifische Notfallpläne für pflegende und betreuende Angehörige, welche stärker propagiert werden sollten. Von der Interviewpartnerin der PHS wird postuliert, dass das «Advanced Care Planning» zur psychischen Gesundheitsförderung gehört. GFCH könnte sich mit Partner-Akteuren, die sich auf diesem Gebiet bereits stark positioniert haben (wie z.B. SRK, palliative ch etc), zusammmentun.
- **Einrichten von Trauercafés:** Ein weiterer möglicher Interventionsbereich in den Augen der PHS-Mitarbeiterin wäre die Trauerarbeit. Pro Senectute Appenzell hat beispielsweise vor Covid-19 bereits Trauercafés organisiert und sehr früh begonnen, die Trauerarbeit im Covid-19-Kontext weiterzuentwickeln. Die GFCH müsste nichts Neues erfinden, sondern könnte auf Bestehendes in Partnerschaft mit anderen aufbauen und sich mit diesen Organisationen, z.B. soziale Institutionen, Kirchen, vernetzen.
- **Neue Formate zur sozialen Teilhabe:** Die Pro Senectute Schweiz ist ebenso wie die KAP und die Projekte auf der Suche nach neuen Formen und Formaten, um angesichts der herausfordernden Bedingungen von Covid-19 soziale Teilhabe zu ermöglichen.
- **Digitale Kompetenz:** Die Pro Senectute verfügt über eine breite Palette von erfolgreichen Kursen zur Stärkung der digitalen Kompetenz von älteren Menschen, diese könnten einfach propagiert und multipliziert werden.

9. Annäherung an die Situation und die Bedürfnisse der Zielgruppe

«Menschen leben unterschiedlich, altern unterschiedlich und stehen im Alter unterschiedlichen Lebensrealitäten gegenüber. Menschen ab 65 Jahren sind folglich eine sehr heterogene Bevölkerungsgruppe. Im sogenannten dritten (Generation im Alter von 65 bis 79 Jahren) und vierten (Hochaltrige ab 80 Jahren) Lebensalter sind die Unterschiede innerhalb einer Generation grösser als diejenigen zwischen den Generationen.»¹⁵

Es ist weder Ziel noch Absicht, die Bedürfnisse dieser heterogenen Zielgruppe in diesem Rahmen abzubilden. Nichtsdestotrotz war es der GFCH und den Verfassern der Analyse ein Anliegen, einige Stimmen der Zielgruppe selbst zu Wort kommen zu lassen. Zu diesem Zweck wurden

- vier Gruppeninterviews mit Vertreter/-innen der Zielgruppe
- ein Interview mit zwei Schlüsselpersonen des Migrationsbereichs, welche einen regelmässigen und engen Austausch mit älteren Menschen mit Migrationshintergrund pflegen, sowie
- ein Gespräch mit einer betreuenden Angehörigen durchgeführt.

Gruppeninterviews

Name der Gruppe	Anzahl Teilnehmende
Covid-19 - Focus group seniors – Pro Senectute Lausanne	3 Frauen (zwischen 68- und 90-jährig), 1 Mann (79-jährig)
Grossmütterrevolution	6 Frauen (zwischen 70- und 75-jährig)
Feierabendtreff für Männer in Bern	7 Männer (zwischen 67- und 85-jährig)
Tavolata -Teilnehmende und Koordinator/-innen	4 Frauen (zwischen 70- und 85-jährig) 3 Männer (zwischen 65- und 76-jährig)

Interview mit zwei Multiplikatorinnen aus dem Migrationsbereich

Projekt	Multiplikatorinnen	Zusammensetzung der Gruppen
Migration und Alter – ein Projekt der Caritas Bern	- 49-jährige Tamilin - 56-jährige Kosovarinerin	- Gruppe von ca. 15 Tamil/-innen 65+ (hauptsächlich Männer) - Gruppe von ca. 15 Kosovarinerinnen 65+ (ausschliesslich Frauen)

Interview mit einer betreuenden Angehörigen

Betreuende Angehörige	Situation des Angehörigen
75-jährige Frau (französischer Muttersprache)	88-jähriger Ehemann mit Alzheimer in Alters- und Pflegeheim seit Januar 2017

Da die Ausrichtung und Schwerpunktsetzung der Interviews teils unterschiedlich waren, werden die Synthesen der Gespräche nicht gemeinsam dargestellt. In einem ersten Schritt werden die Gruppeninterviews mit den älteren Menschen zusammengefasst, anschliessend folgen die Resultate aus dem Gespräch mit den zwei Multiplikator/-innen des Migrationsbereichs und am Schluss wird die Situation der betreuenden Angehörigen beleuchtet.

¹⁵ Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 15, Gesundheitsförderung im Alter, S.2

9.1 Gruppeninterviews: Wie haben ältere Menschen die Covid-19 Krise erlebt?

Die Interviews mit den Vertretungen der Zielgruppe zeigen auf, dass das Erleben der Covid-19-Krise stark abhängig ist von der Lebenswelt und der Lebenssituation, in denen sich die einzelnen älteren Menschen bewegen. Die Interviews gestalteten sich sehr bunt und waren geprägt durch zahlreiche persönliche Einblicke.

Die interviewten Personen der Zielgruppe waren zu einem grossen Teil fitte, engagierte und gut vernetzte ältere Menschen. Die Tatsache, dass sie sich im August/September 2020 bereit erklärten, an einem physischen Austausch vor Ort teilzunehmen, ist ein Indiz, dass sie mobil sind und nicht allzu grosse Angst haben vor einer Covid-19-Ansteckung. Die Gruppe der wirtschaftlich benachteiligten und sozial isolierten älteren Menschen kam – allenfalls mit Ausnahme einzelner Stimmen im Gruppeninterview in Lausanne – nicht zu Wort.

Im Folgenden werden Aspekte hervorgehoben, die angesichts der Fragestellung der Analyse von besonderem Interesse sind und/oder wo grössere Übereinstimmungen zu verzeichnen waren.

- **Grosse Unsicherheit und breite Reaktionspalette:** Bei den meisten interviewten älteren Menschen führte Covid-19 zu einer mehr oder weniger grossen Verunsicherung, mit welcher individuell – je nach Umfeld und Situation – unterschiedlich umgegangen wurde. Einige Gesprächsteilnehmende haben darauf hingewiesen, dass in ihrem Freundeskreis eine sehr breite Palette an Reaktionen zu verzeichnen sei, von grosser Angst und Panik bis zur Negierung des Covid-19-Problems. Es wurden auch Beispiele erwähnt, wo aufgrund von Differenzen in der Einordnung von Covid-19 Freundschaften massiv abkühlten oder gar in Brüche gingen.
- **Ambivalenz in der Einordnung von Covid-19:** Viele Interviewteilmehmende nahmen die Covid-19 Krise sehr ambivalent wahr. Sie erwähnten sowohl schwierige Aspekte (isoliert sein, das Fehlen der Kontakte und der freiwilligen Tätigkeiten) wie auch positive Aspekte (alles wurde ruhiger, Solidaritätswelle, viel draussen unterwegs).
- **Privilegiert und dankbar:** Die meisten Interviewten fühlten sich während des Lockdowns privilegiert und waren entsprechend dankbar: Die Rente kam regelmässig, die meisten wohnen in einer grösseren Wohnung häufig mit Balkon oder im eigenen Haus mit Garten. Viele leben in einer Partnerschaft und waren somit während der Krise auch nicht auf sich alleine gestellt. Sie haben ihre privilegierte Situation bewusst wahrgenommen und zahlreiche Gesprächspartner/-innen verwiesen auf Menschen, die es schwieriger hatten: Familien in kleinen Wohnungen ohne Balkon, Alleinstehende. In der Gruppe in Lausanne gab es auch andere Stimmen. Eine Person erzählte, dass sich für sie mit Covid-19 nicht viel geändert habe, da sie bereits zuvor sehr zurückgezogen lebte und mit der Krise gemerkt habe, dass sie beinahe mit niemandem Kontakt habe. Sie habe gesundheitliche Schwierigkeiten und sei angewiesen auf den Sozial-Medizinischen-Dienst sowie die Pro Senectute.
- **Das Schwierigste war die Trennung von der Familie:** Zahlreiche Gesprächspartner/-innen haben festgehalten, dass die Trennung von Familienmitgliedern und vor allem von den Grosskindern das Schwierigste war. Eine Interviewpartnerin aus Lausanne setzte einen Kontrapunkt: Sie hat darauf verwiesen, dass die grosse mediale Aufmerksamkeit in der Krise sehr stark auf den Grosseitern lag, die ihre Grosskinder nicht mehr sehen konnten. Jene, welche keine Grosskinder haben und alleine oder einsam sind, seien dabei vergessen gegangen.
- **Besondere Herausforderung für Alleinstehende:** Alleinstehende und solche, die alleine wohnen, wurden durch Covid-19 besonders herausgefordert, auch wenn sie ihre Beziehungs- oder Wohnsituation an sich positiv beurteilen und bewusst gewählt haben. Durch Covid-19 fielen plötzlich die physischen Begegnungsmöglichkeiten weg. Eine allein wohnende Frau, die sehr gut vernetzt ist und vor Covid-19 ein offenes Haus hatte, wo man sich traf, sass plötzlich alleine und isoliert da. Sie hat aufgrund dieser

Erfahrung beschlossen, ihre Wohnform, das heisst das Alleine-Wohnen, aufzugeben und zu verändern.

- **Aufgaben als betreuende Angehörige:** Drei Männer der Feierabendgruppe übernehmen Aufgaben als betreuende Angehörige. Ein Mann hat seine krebskranke Partnerin während der Covid-19-Krise in den Tod begleitet und sich in dieser Zeit sehr alleine gefühlt. Zwei Männer sind mit Partnerinnen mit gesundheitlichen Problemen (eine Frau mit Vorerkrankung) zusammen, die beide jedoch nicht ans Bett gebunden sind. Durch diese Situation haben sich die betreuenden Männer, um eine Ansteckung zu verhindern, stärker zurückgezogen als sie es unabhängig davon getan hätten. Sie haben versucht, die psychisch anspruchsvolle Situation zu entspannen, ausgleichend zu wirken, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und jene der Partnerin zu befriedigen.
- **Engagierte ältere Menschen verloren ihre sinnstiftenden Tätigkeiten:** Einige Interview-Teilnehmende (v.a. Tavolata, Grossmütterrevolution) betonten, dass sie durch Covid-19 von ihren grossen sozialen Netzwerken abgeschnitten wurden und ihre sinnstiftenden Freiwilligen-Einsätze nicht mehr leisten können, was einzelne psychisch belastet.
- **Wandern, Lesen und Aufräumen:** Gerade in der Deutschschweiz haben viele ältere Menschen erwähnt, dass sie sehr häufig spazieren und wandern gingen – so viel wie nie vorher und dass sie den wunderschönen Frühling und das prächtige Wetter genossen haben. Andere haben erzählt, dass sie Bücher verschlungen und das Büro oder die Wohnung aufgeräumt haben. Stark gelitten haben jene, die normalerweise häufig an kulturellen Anlässen (Museum, Konzerte usw.) teilnehmen und bei denen diese Aktivitäten ein wichtiger Teil des Lebens darstellen: Nichts davon war mehr möglich.
- **Lockdown-Empfehlungen wurden in Romandie ernster genommen als in der Deutschschweiz:** Gemäss den Interviews entsteht das Bild, dass die Empfehlungen, zuhause zu bleiben, in der Romandie ernster genommen wurden als in der Deutschschweiz. Was teils mit der grösseren Betroffenheit der Region Lausanne im Vergleich zur Deutschschweiz zu erklären sein dürfte. Die Vertreter/-innen der Gruppe in Lausanne haben sich eher zuhause zurückgezogen, die Deutschschweizer/-innen sind trotzdem ins Freie gegangen. Eine Frau in der Lausanner Gruppe beschreibt beispielsweise, dass sie sich sehr einsam fühlte und es ihr gutgetan habe, auf dem Balkon anderen zuzuwinken. Eine andere Romande erzählt, dass sie dankbar war für ihren Hund, der ihr ermöglichte, überhaupt nach draussen zu gehen. Sie habe den Hund auch einer Nachbarin «ausgeliehen», so wagte sich die Nachbarin nach draussen.
- **Irritation mit Risikogruppe 65+:** In den Deutschschweizer Gesprächsgruppen gab es solche, welche die Definition «Risikogruppe 65+» von Seiten des Bundes nachvollziehen konnten und den Empfehlungen zu folgen suchten, diese Personen bezeichneten sich auch als «eher obrigkeitstgläubig». Dann gab es zahlreiche, welche sich trotz Alter nicht zur Risikogruppe zählten und einige, welche wegen der Definition 65+ sowie wegen der damit verbundenen Pauschalisierung des Alters skandalisiert waren und sich abgeschoben fühlten. Zahlreiche Interview-Partner/-innen fühlten sich durch die Kommunikation «Risikogruppe 65+» zum ersten Mal alt.
Zugleich lässt sich feststellen, dass die grosse Mehrheit der Gesprächspartner/-innen mit dem Handeln und dem Vorgehen des Bundesrats insgesamt zufrieden war.
- **Dankbarkeit für Solidarität und Nachbarschaftshilfe:** Die mit dem Lockdown sehr schnell entstandenen Nachbarschaftshilfen, die Solidarität und auch das Engagement in den Gemeinden wurden von allen Gesprächsteilnehmenden sehr geschätzt und viele waren überrascht und berührt davon. Die Interview-Teilnehmenden in Lausanne scheinen von der Nachbarschaftshilfe eher direkt profitiert zu haben als jene in der Deutschschweiz. Die meisten Gesprächsteilnehmenden in der Deutschschweiz schätzten zwar die Möglichkeit, wollten jedoch immer noch selber einkaufen gehen und ihre Selbständigkeit bewahren.

Sowohl in der Romandie wie auch in der Deutschschweiz wurde vor allem der Kontakt mit Jungen, welche sich in der Nachbarschaftshilfe engagierten sehr geschätzt. Sowohl in den Gruppen der Deutschschweiz wie auch in der Gruppe der Romandie gab es Personen, die aufgrund von Covid-19-Hilfeaktionen zusätzliche Kontakte oder Freundschaften geknüpft haben.

Einzelne haben auch erwähnt, dass sie zu Beginn des Lockdowns die grosse Aufmerksamkeit der eigenen Kinder und der Grosskinder geschätzt haben.

- **Kommunikationskanäle:** Die Gesprächsgruppen-Mitglieder in der Deutschschweiz sind die meisten digital agil und beispielsweise in WhatsApp Gruppen vernetzt. Sie haben ihre Familien und Freund/-innen sowohl per Skype kontaktiert und mailen regelmässig. Auch in Lausanne nutzen mit einer Ausnahme alle Gruppenmitglieder das Internet. Das Telefon ist aber sowohl in den Deutschschweizer Gruppe wie auch in jener von Lausanne immer noch das am meisten genutzte Kommunikationsmittel.
- **Gefahr, dass Vereinsstrukturen zusammenbrechen:** Im Berner Feierabendtreff wurde die Situation der Vereinsstrukturen zum Thema gemacht. Es besteht die Gefahr, dass gewisse überalterte Vereine, welche bereits zuvor eher Mitgliederschwierigkeiten hatten, die Covid-19-Krise nicht überleben werden.

9.2 Die Sicht zweier Multiplikatorinnen aus dem Migrationsbereich

- **Kulturvermittlung wird im Krisenfall umso wichtiger:** Beide Multiplikatorinnen sind im Quartier und in der Stadt Bern sowohl mit der Gruppe ihres kulturellen Hintergrunds als auch mit städtischen und quartierspezifischen Organisationen bestens vernetzt und in verschiedenen Funktionen als Kulturvermittlerinnen engagiert. Während der Covid-19-Krise wurde dieser kulturelle Brückenschlag noch viel wichtiger, die Menschen aus ihrer Herkunftskultur meldeten sich noch häufiger bei ihnen, um sich zu informieren und um Unterstützung zu erhalten.
- **Wirtschaftlich benachteiligte und teils sozial isolierte Menschen mit Migrationshintergrund:** Zahlreiche ältere Menschen, welche die zwei Multiplikatorinnen begleiten, gehören zu vulnerablen Zielgruppen, sind wirtschaftlich benachteiligt sowie sozial isoliert und sprechen häufig sehr schlecht Deutsch. Die tamilische Multiplikatorin berichtete beispielsweise, dass die meisten älteren Männer in ihrer Gruppe alleine leben, teils nur in einem Zimmer und ohne Küche. Die meisten Familien, mit welchen die zwei Schlüsselpersonen Kontakt haben, wohnen nicht selten generationenübergreifend auf engem Raum miteinander. Durch den Lockdown gab es nur schon aufgrund der engen Platzverhältnisse vermehrt familiäre Probleme.
- **Unterstützungsleistungen auf verschiedensten Ebenen:** Die Multiplikatorinnen standen den Menschen aus ihren «Communities» bei Problemen in Erziehung (z.B. Homeschooling), Familienkonflikten, Fragen rund um Gesundheit und Informationen zu Covid-19 zur Verfügung. Einen Teil machten sie im Rahmen ihrer professionellen Aufgaben, einen grossen Teil jedoch als Freiwillige. Dabei vermittelten sie zwischen Gesundheits-Dienstleistern, Nachbarschaftshilfen und sprangen direkt ein, falls niemand vor Ort war.
- **Erfolgreiche Aktion mit regelmässigem Telefonkontakt:** Im Rahmen eines Caritas-Projekts haben die zwei Multiplikatorinnen mit zahlreichen älteren Menschen einmal wöchentlich aktiv telefonisch Kontakt aufgenommen. Diese Aktion sei sehr wichtig gewesen und habe ein gutes Gefühl vermittelt, was diese Menschen brauchten.
- **Vermischung von Informationen:** Die älteren Menschen mit Migrationshintergrund informieren sich häufig in erster Linie über Medien aus ihrem Herkunftsland. Diese Informationen unterschieden sich teilweise von den offiziellen Infos des Bundes. Da die Schutzmassnahmen und Sanktionen der Herkunftskulturen tendenziell strikter waren, isolierten sich Menschen aus diesen Herkunftskulturen teils

noch stärker, als es in der Schweiz empfohlen wurde. Die Multiplikatorinnen konnten in solchen Fällen vermitteln und aufklären. Bei einigen haben die Covid-19-Erfahrungen alte Kriegsbilder wachgerufen und entsprechend Ängste ausgelöst.

- **Digitale Kommunikation aufgrund der Vernetzung mit dem Ursprungsland relativ verbreitet:** Da die älteren Menschen teilweise per Skype oder mit anderer Video-Software mit ihren Familien im Herkunftsland kommunizieren, können diese Kommunikationsplattformen jetzt teilweise auch als Austauschmöglichkeit unter den älteren Menschen genutzt werden. Die Kommunikation erfolgt jedoch hauptsächlich per Telefon und WhatsApp. Die Multiplikatorinnen erzählen, dass Versände per Post gemacht werden müssen, da von ihren älteren Menschen meistens nicht gemailt wird.

9.3 Die Sicht einer betreuenden Angehörigen

- **Schwierige Zeit:** Für die Interviewte war es eine schwierige Zeit, in der viel Kreativität nötig war, um mit ihrem Mann im Pflegeheim in Verbindung zu bleiben. Eine nochmalige Trennung von ihrem Mann in einer allfälligen zweiten Welle würde sie nicht überstehen. Zugleich erwähnt sie, dass sie sich im Rahmen der ersten zwei Wochen des Lockdowns von ihrer psychischen und emotionalen Erschöpfung erholen konnte.

Obwohl sie per Telefon während des Lockdowns durch ihre Verwandten unterstützt wurde, fühlte sie sich sehr alleine. Eine wichtige Unterstützung seien die regelmässigen Konsultationen bei ihrem Psychiater.

- **Betreuung massiv erschwert durch Lockdown:** Zu Beginn des Lockdowns war das Pflegeheim tolerant. Zwei- bis dreimal pro Woche konnte sie ihrem Mann vorlesen, aber dann war alles blockiert, weder Skype noch Wochenendbesuche. Als die Regeln wieder gelockert wurden, waren Besuche unter der Woche sowie Skype wieder möglich und im Restaurant gab es drei Besuchsplätze, wo sie ihren Mann in 2.5 Meter Abstand treffen konnte. Sie war mit diesen Regeln nicht einverstanden, wollte jedoch gegenüber dem Pflegeheim keine aktive Oppositionshaltung einnehmen. Sie hat ihre Kritik in einem Brief an Bundespräsidentin Sommaruga und an den Kanton formuliert und auch eine unterstützende Antwort erhalten.
- **Digital gut vernetzt und informiert:** Mit einem Smartphone, einem iPad, und einem Mac ist sie bestens ausgerüstet, zudem surft sie häufig im Internet. Sie tauscht sich am meisten über Telefon, E-Mail, WhatsApp und Skype aus. Skype sei vor allem während des Lockdowns sehr wertvoll gewesen.

9.4 Handlungsbedarf aus Sicht der Vertreter/-innen der Zielgruppe in den Gruppeninterviews

Interessanterweise gab es auf die Frage, in welchen Bereichen sich die älteren Menschen mehr Unterstützung gewünscht hätten, in den Gesprächsgruppen wenig Resonanz. In den Deutschschweizer Gruppendiskussionen herrschte hauptsächlich der Tenor, man könne nicht nur einfach zuhause sitzen und warten, bis jemand an die Tür klopft, man müsse auch selbst aktiv werden und etwas unternehmen. Diese Antwort ist ein Hinweis, dass die Gesprächsteilnehmenden gesundheitlich fit und mobil sind, über ein relativ hohes Mass an Selbstwirksamkeitserwartung verfügen und sich gewohnt sind, bei Bedarf die nötige Hilfe selbst zu organisieren.

In der Lausanner Gruppe entwickelte sich auf diese Frage eine längere Diskussion über Masken, dass diese gratis abgegeben werden sollten und dass die Abgabe von Masken generell nicht gut organisiert gewesen sei. Erwartungen oder Bedürfnisse an die Gesellschaft oder an Institutionen nach mehr Unterstützung gab es abgesehen davon auch in der Romandie keine. Ein Punkt wurde jedoch von mehreren Teilnehmenden vorgebracht:

- **Positive Botschaften und gesundheitsförderliche Tipps:** Während der Covid-19-Krise dominieren Empfehlungen, Regeln und eher negative Botschaften. Positive Botschaften, welche beispielsweise Bewegungs-Möglichkeiten und Tipps für Aktivitäten kommunizieren, werden selten vermittelt und sollten inskünftig stärker betont werden.

9.5 Handlungsbedarf aus Sicht der Multiplikatorinnen im Migrationsbereich

Die zwei professionellen Multiplikatorinnen des Migrationsbereichs hatten demgegenüber klare Postulate:

- **Sicherung einer nachhaltigen Finanzierung:** Projekte im Migrationsbereich, gerade auch Netzwerke mit Multiplikatorinnen, sind in der Regel nur kurz-/mittelfristig finanziert und es besteht die Gefahr, dass bei Finanzengpässen der öffentlichen Hand solche Projekte gestrichen werden, da sie über keine starke Lobby verfügen. Eine nachhaltige Finanzierung solcher Projekte ist von grosser Wichtigkeit.
- **Telefonanruf einmal pro Woche:** Die von Caritas lancierte Telefonaktion, wo den älteren Menschen einmal pro Woche telefoniert wird, hat sich sehr bewährt und müsste weitergeführt werden.
- **Austausch mit hiesigen Frauengruppen:** Die Kosovarin, welche eine Gruppe von älteren Frauen aus dem Balkan leitet, wäre interessiert an einem Austausch ihrer Frauen mit jenen der Grossmütterrevolution.
- **Schrebergärten und Ausflüge:** Während der Covid-19-Zeit waren die älteren Menschen in ihren kleinen Wohnungen – häufig ohne Balkon – eingesperrt, ein Schrebergarten hätte ihnen die Möglichkeit gegeben, sich im Freien zu betätigen und etwas Sinnstiftendes zu tun. Schrebergärten in Bern seien jedoch zu teuer und es gebe lange Wartelisten.
Um den Horizont zu erweitern und die Umgebung sowie die Schweiz besser kennen zu lernen, wären zwischen durch auch gemeinsame Ausflüge wünschenswert, dafür fehle den meisten aber das Geld.
- **Zeitnahe offizielle Information in verschiedenen Sprachen der Migrant/-innen:** Die offiziellen Covid-19-Informationen wurden zwar recht schnell in verschiedene Sprachen übersetzt. Da die offiziellen Informationen durch Multiplikator/-innen den Migrant/-innen vermittelt werden müssen, weil viele Migrant/-innen den Institutionen in ihren Ursprungsländern nicht trauen und auch den hiesigen entsprechend kritisch gegenüber eingestellt sind, wäre es wünschenswert, wenn die Informationen noch früher erfolgen könnten.

9.6 Handlungsbedarf aus Sicht der betreuenden Angehörigen

- **Stärkere Partizipation der betreuenden Angehörigen in Heimen:** Die betreuenden Angehörigen sollten durch die Heime in formalisierten Gefässen stärker miteinbezogen werden, um ihre Sicht der Dinge und ihre Bedürfnisse gezielter einbringen zu können.

TEIL 3 – EMPFEHLUNGEN

10. Handlungsempfehlungen in den Modulen B/D im Umfeld von Covid-19

Die Covid-19-Krise stellt die KAP und die Projekte der Module B und D vor grosse Herausforderungen, die sie durch Flexibilität, Engagement und Innovation gut meistern.

Die mittel- und längerfristige Entwicklung der Covid-19-Situation bleibt unsicher. Früher und heftiger als von Fachleuten erwartet, wurde die Schweiz von der zweiten Covid-Welle erfasst. Die anstehenden Wintermonate und die zunehmende «Corona-Müdigkeit» der Bevölkerung kommen zusätzlich erschwerend dazu. Es braucht Zeit, bis die bislang entwickelten Impfstoffe die nötige Sicherheit (möglicherweise) bringen. Es kann aber nicht nur abgewartet werden, vielmehr ist ein aktiver Umgang mit der Corona-Situation wichtig.

Vor diesem Hintergrund hat GFCH gemeinsam mit den Kantonen und Projektträgern, mit Fachpersonen und älteren Menschen abgeklärt, ob eine Anpassung der Module B und D notwendig ist und welche Schwerpunktsetzung sowie praktischen Hilfen es braucht, um die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen unter den aktuellen Umständen wirksam zu fördern.

10.1 Anpassung der Module B/D: Unterschiedliche Einschätzung der Kantone

Die Einschätzung der Kantone, inwieweit aufgrund von Covid-19 grundsätzliche Anpassungen in den Modulen B und D vorzunehmen sind, war sehr unterschiedlich.

Eine KAP-Stimme wünschte sich eine grundsätzliche Anpassung der KAP-Zielsetzungen, andere wiederum waren überzeugt, dass es keine grösseren Adaptionen brauche, sondern in erster Linie Flexibilität und Freiräume in der Umsetzung der Massnahmen.

Eine Mehrheit der Kantone möchte wissen, wo im Kontext von Covid-19 ein Engagement wichtig und wirksam ist und wünscht sich Orientierung, wo eine Fokussierung der Massnahmen sinnvoll und realistisch ist. Zudem sind die Kantonsvertretungen interessiert, was sich in der Praxis bewährt (good practice).

Aufgrund dieser Einschätzungen und Anliegen wird im Folgenden geklärt:

- inwieweit es in den Modulen B und D grundsätzliche Anpassungen braucht,
- welche Aktivitäten gemäss Fachpersonen aus der Praxis empfehlenswert sind und einer Fokussierung der Massnahmen dienen können,
- in welchen Bereichen (Aktivitäten) bereits bewährte Praxisbeispiele entwickelt und umgesetzt werden.

10.2 Keine grundsätzliche Anpassung der Module B und D und der Themenschwerpunkt-Projekte

Gestützt auf die Rückmeldungen aus der Praxis scheinen aufgrund von Covid-19 keine grundsätzlichen Anpassungen der Module B (**Ernährung/Bewegung**) und D (**psychische Gesundheit/soziale Teilhabe**) nötig. Die thematische Ausrichtung erhält durch die Pandemie vielmehr zusätzliche Relevanz: Die interviewten Fachleute beobachten, dass sich die Covid-19-Krise auf die körperliche und psychische Gesundheit vieler älterer Menschen negativ auswirkt. Das Virus und seine Konsequenzen schränken dabei insbeson-

dere die soziale Teilhabe, aber auch die Mobilität und Bewegung älterer Menschen ein. Ferner zeigt Covid-19 einmal mehr, wie eng Bewegung, soziale Teilhabe und psychische Gesundheit verbunden sind und wie sie die Gesundheit sowie die Lebensqualität älterer Menschen entscheidend beeinflussen.

Ebenfalls bestätigt werden die Mitte 2019 lancierten **Themenschwerpunkte in den Modulen B und D**, welche die Aktivitäten der Kantone im Bereich der Gesundheitsförderung mit älteren Menschen zusätzlich unterstützen sollen. Anfang 2020 starteten acht Themenschwerpunktprojekte in den folgenden, mit Partnern aus Praxis und Wissenschaft festgelegten Bereichen:

- Stärkung kleinräumiger Netzwerke
- Stärkung der psychischen Gesundheit der älteren Menschen (möglicher Fokus: betreuende Angehörige)
- Förderung der ausgewogenen Ernährung
- Erreichen von älteren Menschen, die sozial benachteiligt sind

Vor allem die Themenschwerpunkte «Stärkung kleinräumiger Netzwerke», «Stärkung der psychischen Gesundheit der älteren Menschen» und das «Erreichen von älteren Menschen, die sozial benachteiligt sind» unterstützen zahlreiche, der empfohlenen Aktivitäten, die im Folgenden vorgestellt werden.

10.3 12 Aktivitäten als mögliche Orientierungshilfe bei der Fokussierung der Massnahmen

In den Kapiteln 6 bis 9 des Gesamtberichts wurden die Interviews mit Fachleuten und älteren Menschen zusammengefasst und gewichtet. Als Kernessenz dieser Praxiserfahrungen und –beobachtungen haben die Verfasser der Analyse 12 Aktivitäten abgeleitet, die sich bewährt haben und wo Handlungsbedarf geortet wurde. Diese Aktivitäten- oder Handlungsempfehlungen – dienen den KAP und Projekten als praxisbasiertes Orientierungsinstrument, um ihre Massnahmen anzupassen und zu fokussieren und so auch während Covid-19 die Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen wirksam zu fördern.

Die Aktivitäten wurden mit Ergebnissen aus ausgewählten Fachgruppen¹⁶ und Publikationen¹⁷ abgeglichen, mit den Umsetzungspartnern diskutiert sowie durch die Geschäftsleitung und den Stiftungsrat von GFCH verabschiedet.

¹⁶ Zum Beispiel das Fachtreffen "Psychische Gesundheit im Alter" im Juni 2020, organisiert vom Netzwerk psychische Gesundheit (NPG).

¹⁷ Zum Beispiel BAGSO 2020: Jetzt erst recht! Lebensbedingungen älterer Menschen verbessern und Stocker, D. et al. 2020: Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

10.4 Übersicht über die drei Ebenen und 12 Aktivitäten

Die 12 Aktivitäten, die sich in der Praxis bewährt haben und wo die interviewten Personen weiteren Handlungsbedarf sehen, wurden drei Ebenen zugeordnet:

- Ebene Organisation der Akteure: Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen
- Ebene der Arbeit mit der Zielgruppe: Anpassung und Stärkung der Kommunikation
- Ebene Differenzierung der Zielgruppe: Besonders betroffene Zielgruppen stärken

Ebene Organisation der Akteure	Ebene der Arbeit mit der Zielgruppe	Differenzierung auf Ebene Zielgruppe
Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen	Anpassung und Stärkung der Kommunikation	Durch Covid-19 besonders betroffene Zielgruppen stärken
Aktivitäten:	Aktivitäten:	Aktivitäten:
1. Vernetzung stützen, gemeinsame Ausrichtung und Kräfte bündeln	4. Positive, gesundheitsfördernde Botschaften vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen	10. Multisektorale Kooperationen stärken Intersektorale Kooperation stärken
2. Differenziertes Altersbild fördern	5. Diversifizierung der nicht-physischen Kommunikationskanäle	11. Zivilgesellschaftliche Akteure und Initiativen stärken
3. Digitale Kompetenzen der Fachleute fördern	6. Entwicklung von Formaten, die den physischen Austausch ermöglichen	12. Betreuende Angehörige stärken
	7. Psychische Gesundheit zu einem besonderen Fokus machen	
	8. Experimentieren mit neuen Wegen der Partizipation	
	9. Digitale Kompetenz der Zielgruppe unterstützen	

Im Folgenden werden die drei Ebenen mit den dazugehörigen Aktivitäten beschrieben. Jede Aktivität wurde mit einzelnen bewährten Praxisbeispielen angereichert.

Im Anhang dieser Analyse findet sich eine erweiterte Sammlung an Praxisbeispielen, die entlang der 12 Aktivitäten gegliedert ist und laufend systematisch ausgebaut werden soll. Die Beispiele sind – wenn möglich – online verlinkt.

10.5 Ebene Organisation der Akteure: Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen

Ausgangslage

Die kleinräumige Vernetzung und Zusammenarbeit sind grundsätzliche Erfolgskriterien in der Gesundheitsförderung. Während der ersten Welle von Covid-19 bestätigte sich, dass eine gute Vernetzung und ein regelmässiger Austausch gerade auch für die Bewältigung einer akuten Krise entscheidend sind. Gleichzeitig sind Vernetzung und Austausch in dieser Krise erschwerten Bedingungen ausgesetzt: Einerseits findet Vernetzungsarbeit in der Gesundheitsförderung oft im Rahmen von gemeinsamen Veranstaltungen statt. Fallen diese Veranstaltungen weg, entsteht mittel- und längerfristig eine Vernetzungslücke. Andererseits können Ressourcenengpässe in einer Krisensituation dazu führen, dass Absprachen und Kooperationen weniger gepflegt werden können. Erfahrungen zeigen auch, dass Kooperationen schwieriger wiederaufzubauen sind, wenn man längere Zeit nicht in Kontakt war.

Der Pflege bestehender Netzwerke – und dem Engagement in krisenspezifischen Zusammenschlüssen – kommt gegenwärtig also besondere Bedeutung zu. Die Covid-19-Krise macht es erforderlich, Strategien, Aktivitäten und Ressourcen verschiedener Organisationen aufeinander abzustimmen und so günstige Rahmenbedingungen für die Arbeit in dieser aussergewöhnlichen Situation zu schaffen.

Ziele

Der Austausch und die Vernetzung unter den Stakeholdern und Akteuren werden gestützt und weitergepflegt, um die Strategien aufeinander abzustimmen und die Kräfte zu bündeln mit dem Ziel, auf länger andauernde Einschränkungen aufgrund von Covid-19 vorbereitet zu sein. Gemeinsam lassen sich Schritte unternehmen, um die Rahmenbedingungen der Gesundheitsförderung im Alter zu optimieren.

Empfohlene Aktivitäten für KAP und Projekte:

Aktivität 1: Vernetzung stützen, gemeinsame Ausrichtung und Kräfte bündeln

Die KAP- und Projekteakteure reflektieren und pflegen ihre Vernetzungsaktivitäten mit den folgenden Zielen:

- Veränderungen im Umfeld zu beobachten und rasch und koordiniert auf neue Situationen und Bedürfnisse von älteren Menschen reagieren zu können
- bewährte Massnahmen auszutauschen und Aktivitäten aufeinander abzustimmen
- eine einheitliche, transparente und nachvollziehbare Kommunikation gegenüber den älteren Menschen zu gewährleisten
- zusätzliche personelle Unterstützung in sensiblen Bereichen einzuplanen und auch in Krisenzeiten den Zugang zu Gesundheitsförderung und Prävention sicherzustellen.

Dazu organisieren die Akteure Sitzungen, Video-Konferenzen oder initiieren in Krisensituationen einen niederschweligen Austausch mit den zentralen Stakeholdern (z.B. via WhatsApp Gruppen).

Neben der Vernetzung zwischen Kantonen ist der Austausch mit Gemeinden und Multiplikator/-innen aufgrund ihrer zentralen Rolle in der Umsetzung ebenso wichtig. Zu diesen Multiplikator/-innen gehören beispielsweise kantonale Organisationen von Pro Senectute, das Schweizerische Rote Kreuz (SRK), Sozialdienste, Benevol und Suchtprävention, Kirchen, aufsuchende Angebote wie Spitex, centres du jour etc.

Aktivität 2: Differenziertes Altersbild fördern

Der gesellschaftliche Diskurs über ältere Menschen, das Altersbild sowie die Generationensolidarität bilden einen wesentlichen Rahmen der Gesundheitsförderung im Alter. Während des Lock-downs kam es unter dem Schlagwort «Risikogruppe 65+» zu einer pauschalen Vorstellung von älteren Menschen als vulnerabel und schutzbedürftig. Bisweilen wurden ältere Menschen für Einschränkungen verantwortlich gemacht, welche die ganze Bevölkerung betrafen. Trotz der grossen (anfänglichen) Solidarität litt teilweise das Verhältnis zwischen den Generationen. Gerade auch die Durchführung von generationenübergreifenden Projekten ist angesichts von Covid-19 in Frage gestellt.

Mit dem Wechsel der Covid-19-Zuständigkeiten vom Bund zu den Kantonen rückt die kantonale Kommunikation stärker ins Zentrum. Für die KAP- und Projektakteure gilt es nun, mit ihrer Kommunikation zur Förderung eines differenzierten Altersbilds beizutragen. Ziel ist, die Öffentlichkeit und die Medien für die Vielfalt älterer Menschen, deren unterschiedliche Lebenswelten sowie

unterschiedlichen Ressourcen und Risiken zu sensibilisieren. In diesem Zusammenhang soll ein ressourcenorientiertes Selbstbild der älteren Menschen unterstützt werden.

Die KAP- und Projektakteure können auf verschiedenen Ebenen aktiv werden:

- die eigene Kommunikation noch stärker auf ein differenziertes Altersbild fokussieren
- im Kontakt mit Medien und Kooperationspartner/-innen für ein differenziertes Altersbild sensibilisieren
- nicht nur über ältere Menschen sprechen, sondern sie selbst zu Wort kommen lassen.

Als Kooperationspartnerinnen bieten sich die kantonalen Pro Senectute-Organisationen an, da sie im Altersbereich zentrale Fachorganisationen sind und von den Medien rund ums Thema Alter häufig als Erste kontaktiert werden. Die Pro Senectute Schweiz hat eine Kampagne zur Generationensolidarität mit entsprechendem Video lanciert und dürfte mit ihrem politischen und medialen Engagement wesentlich dazu beigetragen haben, dass der während der 1. Welle kommunizierte pauschale Begriff «Risikogruppe 65+» nicht mehr verwendet wird.

Im KAP NE sind Videos und Aktivitäten gegen die Altersdiskriminierung geplant.

Im KAP GR wurden im Sommer Erfahrungen gesammelt, wie sich ein generationenübergreifendes Projekt trotz Covid-19 und mit entsprechenden Schutzkonzepten durchführen lässt.

Aktivität 3: Chancen der Digitalisierung in den Organisationen nutzen

Die KAP- und Projektakteure analysieren und reflektieren auf Ebene der einzelnen Mitarbeitenden und der Teams die digitalen Entwicklungspotenziale in Bezug auf den jeweiligen Auftrag und die anstehenden Herausforderungen. Anschliessend ergreifen sie entsprechende Weiterbildungs- und Entwicklungsmassnahmen. Das heisst:

- Die KAP- und Projektakteure gestalten ihre eigenen Organisations- und Prozessstrukturen so, dass von der Digitalisierung profitiert werden kann (beispielsweise im Wissensmanagement).
- Die KAP- und Projektakteure unterstützen ihre Fachleute, damit diese die erforderlichen digitalen Kompetenzen entwickeln und umsetzen können.

Erfahrungen dazu werden aktuell im Themenschwerpunktprojekt [«Gesundheitsförderung und Prävention im Alter Netzwerk Graubünden»](#) gesammelt. Darin werden Digitalisierungschancen ermittelt sowie Strukturen und Prozesse definiert, um das thematische und methodische Wissen im Bereich Gesundheitsförderung im Alter systematisch zu sammeln und andernorts zu multiplizieren.

Im KAP ZH wurde im September 2020 erfolgreich ein [Webinar für Gemeinden zu «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»](#) durchgeführt. Das Webinar wurde aufgezeichnet und ist im Internet abrufbar.

10.6 Ebene der Arbeit mit der Zielgruppe: Anpassung und Stärkung der Kommunikation

Ausgangslage

Die Information und Kommunikation mit der Zielgruppe nimmt während der Covid-19-Krise einen vorrangigen Stellenwert ein, kann aber gleichzeitig häufig nicht über die bisherigen Kommunikationskanäle

erfolgen. Die KAP- und Projektakteure fanden deshalb neue Lösungen und passen ihre Kommunikation flexibel dem Krisenverlauf an.

Die KAP- und Projektverantwortlichen haben seit Ausbruch von Covid-19 grosse Flexibilität bewiesen und zahlreiche innovative Angebote entwickelt. Mit dieser flexiblen, kreativen und innovativen Grundhaltung werden auch passende Lösungen für künftige Covid-19-Entwicklungen gefunden. Gleichzeitig kann bereits auf zahlreiche Angebote und Massnahmen zurückgegriffen werden, die sich während der ersten Welle bewährt haben.

Ziel

Die Kommunikation mit Multiplikator/-innen und mit der Zielgruppe ist angesichts der Krisensituation rund um Covid-19 gestärkt und reagiert flexibel auf neue Entwicklungen. Die KAP und Projekte experimentieren mit neuen Formaten und Kanälen und multiplizieren bewährte Praxisbeispiele.

Empfohlene Aktivitäten für KAP und Projekte:

Aktivität 4: Positive, gesundheitsfördernde Botschaften vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen

Das Covid-19-Umfeld ist geprägt durch Verbote und Einschränkungen. Deshalb ist es besonders wichtig, auch positive Botschaften zu kommunizieren und aufzuzeigen, welche Verhaltensoptionen in dieser herausfordernden Situation möglich und welche Angebote zugänglich bleiben.

Fachleute und ältere Menschen selbst betonen, dass das Suchen und Annehmen von Hilfe während Corona an Bedeutung gewinnen. Entscheidend ist deshalb, dass Hilfe anzunehmen als etwas Positives kommuniziert und anerkannt wird.

Ziel ist es, den älteren Menschen mit positiven Botschaften konkrete Handlungsoptionen zu kommunizieren und sie dabei zu unterstützen, «Risiken zu reduzieren und gleichzeitig die Dinge zu tun, die sie glücklich machen»¹⁸. Dies trägt einerseits zur Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung bei. Andererseits lässt sich so der zunehmenden Corona-Müdigkeit in der Gesellschaft begegnen und die Bewältigung der Pandemie stützen.

Positive Botschaften können über verschiedene Wege und Medien vermittelt werden (siehe Aktivität 6). Die spezifischen und ressourcenorientierten Corona-Websites der Kantone Basel-Stadt («baselzuhause.ch») und die gemeinsame Initiative der Kantone Neuchâtel und Jura («gardons-le-cap.ch») sind Beispiele, die Möglichkeiten in der Alltagsgestaltung und gesundheitsförderliche Botschaften im Kontext von Covid-19 kommunizieren. Weitere Beispiele finden sich auf den Websites zahlreicher KAP Akteure.

In der Broschüre «[Sich Gutes tun](#)», die im Rahmen der Kampagne «Wie geht's dir?» lanciert wurde, finden sich vielfältige Tipps zum Wohlfühlen im Alter.

Das Themenschwerpunktprojekt «[geben und annehmen](#)» erarbeitet zudem Lösungen, wie das Annehmen von Hilfe im Alltag leichter fallen kann.

¹⁸ WHO Regional Office for Europe 2020: Pandemic fatigue – reinvigorating the public to prevent COVID-19. Policy framework for supporting pandemic prevention and management. Copenhagen.

Aktivität 5: Diversifizierung der nicht-physischen Kommunikationskanäle

Bisherige Kommunikationskanäle und –formate (insb. Grossveranstaltungen) sind im Kontext von Covid-19 nicht mehr oder nur noch eingeschränkt möglich. Neben der Konzeption und Umsetzung von Schutzkonzepten braucht es eine Anpassung und Erweiterung der Kommunikationskanäle.

Ziel einer solchen Differenzierung ist es, je nach Covid-19-Entwicklung gezielt sowie je nach Botschaft und Zielgruppe die passenden Kommunikationskanäle einzusetzen, um die älteren Menschen zu erreichen. KAP und Projekte haben mit verschiedenen Methoden und Kanälen experimentiert und Erfahrungen gesammelt. Diese Erfahrungen lassen sich weiterentwickeln und/oder multiplizieren. Während der Krise haben sich die folgenden Kommunikationskanäle bewährt:

- Broschüren, Merkblätter und Flyer
- Spezifische Websites mit Gesundheitsförderungsinhalten
- Briefversände
- Artikel in zielgruppenspezifischen Zeitschriften
- Telefonberatung und Telefonketten
- Bewegungssendungen in regionalen TV-Stationen
- WhatsApp
- Videos und Podcasts

Diese Aufzählung ist nicht abschliessend. Im Anhang und in Kapitel 6 finden sich zahlreiche konkrete Beispiele für die einzelnen Kommunikationskanäle, die in den letzten Monaten in der Schweiz lanciert wurden.

Aktivität 6: Entwicklung von Formaten, welche die physische Begegnung und den direkten Austausch ermöglichen

Soweit die epidemiologische Lage dies zulässt, sollen die direkte Begegnung und der Austausch unter den älteren Menschen im Rahmen geeigneter Formate und unter Berücksichtigung der Schutzmassnahmen auch zukünftig ermöglicht werden.

Mit folgenden Formatanpassungen wurden bereits Erfahrungen gesammelt:

- Schutzkonzepte: Die Umsetzungspartner haben entweder differenzierte Schutzkonzepte für spezifische Veranstaltungstypen entwickelt (z.B. «[Zäme go laufe](#)», [Tavolata](#)), können auf institutionsinterne Schutzkonzepte zurückgreifen (z.B. Pro Senectute Bern) oder orientieren sich bei der Durchführung von Veranstaltungen an den Schutzkonzepten der jeweiligen Partnerorganisationen.
- Bei Grossveranstaltungen wird das Limit der Teilnehmerzahl reduziert, um die Sicherheitsabstände zu garantieren.
- Grössere und mittlere Formate werden in mehrere kleinere Veranstaltungen aufgeteilt, um die Sicherheitsabstände zu garantieren. Dies hat jedoch höhere Personal- und Raumkosten zur Folge. Im KAP BS hat das Café Balance zum Beispiel seine Veranstaltungen halbiert und zeitlich gestrafft. Auch im KAP BE wird vermehrt mit kleineren Formaten gearbeitet.
- Eine weitere Möglichkeit sind Hybridveranstaltungen, das heisst ein Teil der Teilnehmenden ist vor Ort präsent, der andere nimmt online per Livestream teil. Im KAP BL wurde ein Treffen mit dem Seniorenverein auf diese Weise durchgeführt.

- Um die Ansteckungsgefahr zu minimieren, werden Veranstaltungen vor allem in wärmeren Jahreszeiten – falls möglich – ins Freie verlegt, wie beispielsweise die Bewegungstreffs im KAP BS.
- Die Kommunikation über aufsuchende Fachdienste und (Freiwilligen-)Organisationen sowie über Familien und Angehörige wurde im letzten Halbjahr beispielsweise im Kanton TI intensiviert.

Tandems wurden in den Interviews ebenfalls als vielversprechendes Kleinformat genannt, deren Potenzial es noch zu entdecken und auszuprobieren gilt.

Aktivität 7: Psychische Gesundheit zu einem besonderen Fokus machen

Neben alltäglichen Kontakten sind auch Vereinsengagement und Freiwilligenarbeit während der Covid-19-Pandemie nur eingeschränkt möglich. In den Interviews wurde festgestellt, dass sich diese Einschränkung der sozialen Teilhabe bei zahlreichen – und häufig gerade auch bei engagierten – älteren Menschen negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt.

Um die psychische Gesundheit von älteren Menschen in dieser Situation zu fördern, betonen die interviewten Fachpersonen insbesondere die Notwendigkeit von innovativen Wegen der sozialen Teilhabe. Ebenfalls wesentlich ist die Stärkung der Lebenskompetenzen, denn soziale Kontakte und individuelle Lebenskompetenzen sind entscheidende Ressourcen im Umgang mit der Krise. Fördernd für die psychische Gesundheit ist zudem eine einheitliche, transparente und nachvollziehbare Kommunikation durch Behörden, die durch eine enge Kooperation unter Kantonen sowie mit Multiplikatoren und durch niederschwellige Beratungsangebote gewährleistet wird (siehe Aktivität 1).

Idealerweise wird die Förderung von Lebenskompetenzen – wie Selbstwirksamkeit, Kommunikationsfähigkeit oder Emotionsregulation – mit bestehenden Aktivitäten rund um Bewegung oder Ernährung verbunden. So lassen sich beispielsweise Massnahmen zur Stressregulation (Atem- oder Dehnungsübungen) gut in Bewegungssequenzen integrieren.

Die Broschüre «[Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter](#)» von Gesundheitsförderung Schweiz bietet hierfür eine praxisnahe Orientierungshilfe für mögliche Interventionen, die in der Regel auch im Kontext von Covid-19 noch möglich sind.

Im KAP GR wurde nach den Bewegungssequenzen im Regionalfernsehen zusätzlich ein Video zu Themen der psychischen Gesundheit gezeigt. Wenn solche Angebote durch ältere Menschen selbst oder durch bekannte und beliebte Personen angeleitet werden, stärkt das die Motivation zur Teilnahme und das Gefühl der sozialen Teilhabe zusätzlich.

Aktivität 8: Experimentieren mit neuen Wegen der Partizipation

Die Partizipation der älteren Menschen war vor allem während des Lockdowns stark eingeschränkt. Einerseits, weil Anpassungen und Entwicklungen von Massnahmen und Politik rascher erfolgen mussten, als dies breite Partizipationsprozesse erlaubt hätten; andererseits, weil ältere Menschen vielfach zurückhaltend waren, sich physisch zu treffen und deshalb selbst einen vorläufigen Stopp von Partizipationsprozessen wünschten.

Gerade in neuen Situationen wie der Corona-Krise, in der kaum auf Bekanntes und Bewährtes zurückgegriffen werden kann, sind die Stimme und die selbständige Interessenvertretung älterer Menschen unverzichtbar, um bedürfnisgerechte - und damit wirksame - Angebote zu entwickeln. Damit Pandemie-Massnahmen mitgetragen und umgesetzt werden, ist gemäss WHO ebenfalls die Partizipation der Menschen bei der Massnahmengestaltung selbst entscheidend¹⁹. Deshalb lohnt es sich, nach pandemiegerechten Wegen der Partizipation von älteren Menschen zu suchen und verlässliche Strukturen zu schaffen, die Partizipation auch in Krisenzeiten ermöglichen.

Es gibt bereits praktizierte Formen, um Partizipation trotz erschwelter Rahmenbedingungen zu unterstützen: Während des Lockdowns setzte das Projekt «Tavolata» bei der Entwicklung ihres neuen Online-Formats «[Amuse bouche](#)» erfolgreich auf digitale Beteiligung. Ältere Menschen beteiligten sich per Skype und haben die Möglichkeit, laufend ihre Ideen einzubringen oder einzelne Sendungen dieses Online-Formats selbst zu gestalten.

Aktivität 9: Digitale Kompetenzen der Zielgruppe unterstützen

Ein Zugang zum Internet ermöglicht, auch während der Covid-19-Pandemie Alltagsbesorgungen zu erledigen, Abwechslung zu finden und sich zu informieren. Auch die soziale Teilhabe hat sich teilweise auf die digitale Ebene verschoben.

Ziel ist es, ältere Menschen auf bestehende, niederschwellige Angebote und Zugänge hinzuweisen, die ihre digitalen Kompetenzen stärken. Es gibt zahlreiche bestehende Anbieter (z.B. Pro Senectute, Migros, Senior Bern), die eine breite Palette an unterschiedlichen Kursen zur Stärkung der digitalen Kompetenz anbieten. Es empfiehlt sich, mit diesen Anbietern Kooperationen zu bilden und deren Kurse gezielt in die KAP und Projekte zu integrieren und sie zu bewerben.

Allerdings sind die digitale Affinität und Kompetenz der älteren Menschen sehr unterschiedlich und es ist darauf zu achten, dass mit einer stärkeren Ausrichtung auf die Digitalisierung gewisse ältere Menschen nicht abgehängt werden. Neben digitalen Kanälen bleiben andere Kommunikationswege wichtig, um auch ältere Menschen zu erreichen, die offline leben (wollen).

10.7 Differenzierung auf Ebene Zielgruppe: durch Covid-19 besonders betroffene Zielgruppen stärken

Ausgangslage

Die Covid-19-Krise wirkt sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit zahlreicher (älterer) Menschen aus. Sozial benachteiligte und isolierte ältere Menschen sowie betreuende Angehörige werden von den Folgen der Krise besonders hart getroffen. Ihre Lebenssituationen haben sich teilweise erheblich verschlechtert und ihre gesundheitlichen Risiken haben sich häufig deutlich verschärft.

KAP-Vertretende haben festgestellt, dass diese generell schwer erreichbaren Zielgruppen besonders in der Krise nur punktuell erreicht wurden. Bei der Stärkung dieser Zielgruppen spielen gemäss den interviewten Personen insbesondere Gemeinden und deren Sozialdienste, Multiplikator/-innen (Pro Senectute, SRK, Spitex etc.) und Schlüsselpersonen aus den «Communities» eine wichtige Rolle.

¹⁹ WHO Regional Office for Europe 2020: Pandemic fatigue – reinvigorating the public to prevent COVID-19. Policy framework for supporting pandemic prevention and management. Copenhagen.

Ziele

Menschen, die durch die Covid-19-Krise besonders betroffen sind, rücken in der Gesundheitsförderung noch stärker ins Zentrum. Neue Wege, um diese Menschen zu erreichen, werden ausprobiert und multipliziert. Dabei wird der Fokus auf vier Zielgruppen gelegt:

- sozial Benachteiligte (insb. Menschen mit tiefer Bildung und wenig finanziellen Ressourcen sowie benachteiligte Teile der Migrationsbevölkerung, die bspw. über geringe Kenntnisse einer Landessprache verfügen oder sozial wenig integriert sind)
- Menschen, die bereits vor Covid-19 isolationsgefährdet waren und es nun noch stärker sind
- pflegende und betreuende Angehörige
- engagierte ältere Menschen, die durch die Covid-19-Krise einen grossen Teil ihrer Engagementmöglichkeiten und ihres sozialen Netzwerks verloren haben und deren psychische Gesundheit dadurch gelitten hat

Empfohlene Aktivitäten für KAP und Projekte

Aktivität 10: Multisektorale Kooperationen stärken

KAP und Projekte investieren – entsprechend ihrer Zielsetzungen – in die Information und Sensibilisierung von relevanten Akteuren für die Auswirkungen von Covid-19 auf besonders betroffene Risikogruppen (*health in all policies*).

Sie initiieren und pflegen multisektorale Kooperationen mit Organisationen und Institutionen, die mit den oben genannten Zielgruppen direkt zusammenarbeiten (v.a. aus dem Sozialbereich). Dabei wird die Situation der jeweiligen Zielgruppen analysiert, Zuständigkeiten werden geklärt und gezielte Massnahmen ergriffen, um die Gesundheit dieser Menschen im Kontext von Covid-19 zu fördern. Spezielle Konzepte zur Erreichung der genannten Gruppen werden entwickelt.

Ziel ist einerseits die individuelle Gesundheitskompetenz zu stärken und andererseits die Lebens- und Umweltbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten.

Das Themenschwerpunktprojekt «[E Guete z' Basel](#)» hat zum Ziel, schwierig zu erreichende und allein lebende ältere Menschen zu befähigen, sich ausgewogen und genussvoll zu ernähren. Dabei sucht das Projekt beispielsweise Kooperationen mit Hausärzten und sozialen Institutionen.

Aktivität 11: Zivilgesellschaftliche Akteure und Initiativen stärken

Rund um die Covid-19-Krise zeigte und zeigt sich die Bedeutung von zivilgesellschaftlichem Engagement für die Gesellschaft als Ganze und für die Gesundheitsförderung im Alter:

- Zahlreiche informelle Leistungen und formelle Angebote werden entscheidend von älteren Menschen selbst mitgestaltet und getragen. Als ältere Menschen sich aufgrund von Covid-19 nicht wie gewohnt engagieren konnten, entstanden grosse Lücken auf Ebene von Familien, Nachbarschaften, Heimen und gesellschaftlichen Initiativen. Auch in der Gesundheitsförderung im Alter liessen sich bestimmte Angebote ohne die aktive Mitarbeit von älteren Menschen nicht umsetzen.
- Eine entscheidende Ressource während der ersten Welle waren die spontan organisierten Hilfs- und Unterstützungsangebote in Nachbarschaften und Gemeinden («*caring communities*»). Inwiefern solche Hilfen und Unterstützungen langfristig funktionieren

können, ist aufgrund der unsicheren Rahmenbedingungen und der zunehmenden «Corona-Müdigkeit» jedoch fraglich.

- Insbesondere um den Zugang zu so genannt «schwer erreichbaren» älteren Menschen zu schaffen, sind Schlüsselpersonen aus den Gemeinschaften entscheidend. Diesen kam gerade auch während der Pandemie eine zentrale Rolle in der Information, Begleitung und praktischen Unterstützung zu – nicht selten in einem solchen Ausmass, dass die Schlüsselpersonen aufgrund des zeitlichen Aufwands und der Verantwortung selbst an ihre Grenzen kamen.

Diese Beispiele zeigen: Zivilgesellschaftliches Engagement ist systemrelevant für unsere Gesellschaft, gleichzeitig findet dieses Engagement unter erschwerten Bedingungen statt und ist nicht selbstverständlich.

Es braucht deshalb entsprechende Konzepte, verlässliche Strukturen und förderliche Rahmenbedingungen, damit ein solches Engagement auch während der Krise und nachhaltig geleistet werden kann.

Gute Beispiele für unterstützende, kleinräumige Strukturen sind vor allem auf Ebene der Gemeinden zu suchen. Im Freiwilligenbereich bieten sich die regionalen Benevol-Organisationen als Partner an.

Die Themenschwerpunktprojekte «[miteinander füreinander](#)» (SG), «[geben und annehmen](#)» (BE) und «[lokal vernetzt älter werden](#)» (ZH) sind zurzeit damit beschäftigt, kleinräumige Unterstützungsnetzwerke zu lancieren und koordinieren.

Aktivität 12: Betreuende Angehörige stärken

Im Zuge der Krise wurde vielen betreuenden Angehörigen die eigene Verletzlichkeit bewusst. Dadurch wurden sie unmittelbar mit der Frage konfrontiert: Was geschieht, wenn ich ausfalle? Die Stärkung der betreuenden Angehörigen ist grundsätzlich und Corona-unabhängig auszubauen – in der Krise ist diese aber besonders dringend.

Dabei ist zu beachten, dass betreuende Angehörige sehr heterogen sind und mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert sind: Es gibt unterstützende und pflegende Angehörige; manche leben im gleichen Haushalt und andere ausserhalb; es gibt die «young carers», die Berufstätigen und jene, die selber älter sind und teilweise zu den Covid-Risikogruppen gehören.

Die KAP können insbesondere Folgendes tun:

- KAP nehmen auf kantonaler und kommunaler Ebene ihren Einfluss wahr, um zu sensibilisieren, dass die betreuenden Angehörigen für die Gesellschaft systemrelevante Arbeiten erledigen. Damit ist eine Anerkennung und Wertschätzung der Arbeit von betreuenden Angehörigen verbunden.
- Angebote schaffen, die betreuende Angehörige praktisch entlasten, aber auch explizit ihre psychische Gesundheit fördern (siehe auch Aktivität 7).
- KAP sorgen dafür, dass auf kantonaler und kommunaler Ebene die bereits vorhandenen Notfallpläne für betreuende Angehörige breiter bekannt gemacht werden.

In der Umsetzung ist die Zusammenarbeit mit dem medizinischen System und den Versorgungsakteuren (z.B. Hausärzte, Aktivierungsfachpersonen und Spitex) sowie mit bereits stark positionierten Akteuren (SRK, palliative.ch, etc.) ebenso zentral wie die Gestaltung der finanziellen und politischen Rahmenbedingungen.

Pro Aidants, der Verein zur Koordination der Anliegen von Betreuenden hilfs- und pflegebedürftiger Menschen, hat während der ersten Welle einen [Notfallplan](#) ausgearbeitet, der wichtige Fragen der medizinischen und betreuenden Unterstützung schriftlich festhält. Dieser und ähnliche Notfallpläne lassen sich schweizweit verbreiten.

Im Themenschwerpunktprojekt «[Co-Lab](#)» wurde für ältere Menschen und deren Angehörige unter anderem ein Kursangebot zur gesundheitlichen Vorausplanung konzipiert, das im Jahr 2021 getestet und weiterentwickelt wird.

Innerhalb der KAP-Projektförderung stärkt das Projekt “[Coaching mit Weitsicht für betreuende Angehörige älterer Menschen](#)”, das in den Kantonen GR, LU, NW, OW, ZG, ZH und VS umgesetzt wird, die psychische Gesundheit der betreuenden Angehörigen.

ANHANG: Sammlung bewährter Praxisbeispiele während Covid-19

Die vorliegende Sammlung von bewährten Praxisbeispielen und Netzwerken ist Bestandteil der Analyse «Gesundheitsförderung im Alter im Kontext von Covid-19» und entlang der in der Analyse definierten Ebenen und empfohlenen Aktivitäten gegliedert.

Ebene Organisation der Akteure	Ebene der Arbeit mit der Zielgruppe	Differenzierung auf Ebene Zielgruppe
Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen	Anpassung und Stärkung der Kommunikation	Durch Covid-19 besonders betroffene Zielgruppen stärken
Aktivitäten:	Aktivitäten:	Aktivitäten:
1. Vernetzung stützen, gemeinsame Ausrichtung und Kräfte bündeln	4. Positive, gesundheitsfördernde Botschaften vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen	10. Multisektorale Kooperationen stärken Intersektorale Kooperation stärken
2. Differenziertes Altersbild fördern	5. Diversifizierung der nicht-physischen Kommunikationskanäle	11. Zivilgesellschaftliche Akteure und Initiativen stärken
3. Digitale Kompetenzen der Fachleute fördern	6. Entwicklung von Formaten, die den physischen Austausch ermöglichen	12. Betreuende Angehörige stärken
	7. Psychische Gesundheit zu einem besonderen Fokus machen	
	8. Experimentieren mit neuen Wegen der Partizipation	
	9. Digitale Kompetenz der Zielgruppe unterstützen	

In die Sammlung flossen bewährte Praxisbeispiele und Netzwerke ein, welche

- durch die interviewten Fachleute im Rahmen der Analyse genannt wurden,
- im [Coronaticker der Gesundheitsförderung Schweiz](#) aufgeführt sind sowie
- im Austausch zwischen KAP und Projekten mit den zuständigen GFCH-Kontaktpersonen erwähnt wurden.

Die Praxisbeispiele beschränken sich – mit zwei Ausnahmen aus Deutschland – auf die Schweiz. Die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Falls möglich und sinnvoll wurden die Beispiele mit den entsprechenden Websites verlinkt.²⁰

Diese erste Sammlung an Beispielen guter Praxis soll laufend und systematisch ausgebaut werden. Die KAP und Projekte können auf dieser Zusammenstellung aufbauen und passende Massnahmen und Angebote multiplizieren.

Einige Beispiele und Netzwerke sind mehrfach genannt, da sie verschiedenen der 12 Aktivitäten zugeordnet werden können.

²⁰ Die Links wurden am 7. Dezember auf Funktionstüchtigkeit überprüft; die Verbindung zu einem späteren Zeitpunkt kann nicht garantiert werden.

Überblick über die wichtigsten kommunalen Massnahmen in der Romandie

Radix Romandie hat im Auftrag von GFCH das Dokument «[Mesures communales pour favoriser le bien-être des personnes âgées pendant le semi-confinement lié à la pandémie de COVID-19](#)» erstellt, welches einen Überblick bietet über die kommunalen Massnahmen in der französischsprachigen Schweiz (siehe auch Kapitel 8.4).

Der Bericht dokumentiert gestützt auf Gespräche mit Behördenvertretungen und auf eine Medien- und Internetrecherche, wie sich die Gemeinden während des Lockdowns (März bis Mai 2020) engagiert haben und welche Massnahmen getroffen wurden, um die Gesundheit und die Lebensqualität der älteren Menschen zu stärken.

Dieses Dokument tangiert mehrere der 12 Aktivitäten und wird deshalb einleitend und übergeordnet erwähnt.

Ebene Organisation der Akteure: Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen

1. Aktivität: Vernetzung stützen, gemeinsame Ausrichtung und Kräfte bündeln

Wichtige Kooperationspartner

Die KAP- und Projekt-Netzwerke im Bereich Alter sind den jeweiligen Zielen und Situationen angepasst. Als wichtige Kooperationspartner im Zusammenhang mit Covid-19 wurden folgende Akteure mehrfach genannt:

- Gemeinden mit ihren Behörden
- Andere KAP
- Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich: Pro Senectute, Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK), Sozialdienste, Spitex, Benevol, Suchtprävention, Kirchen, Dargebotene Hand (Tel. 143), centres du jour, Caritas und Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz (HEKS)
- Gruppierungen und Vereine von älteren Menschen

Institutionelle Vernetzung auf Websites sichtbar machen

Die Auswahl der folgenden Kantone soll keine Bewertung oder Priorisierung darstellen, sondern viel eher verschiedene Möglichkeiten der Information und der Darstellung der institutionellen Vernetzung rund um Covid-19 illustrieren.

- Der Kanton Graubünden hat eine spezifische Informationskampagne zu Corona lanciert. Auf der dreisprachigen (d/it/rr) Website «[Bisch fit](#)» finden sich Informationen zur Gesundheitsförderung in Zeiten des Coronavirus. Der Aufbau der Website zeigt ebenso die institutionelle Vernetzung der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention.
- Um der Bevölkerung in dieser aussergewöhnlichen Zeit zu helfen, diese Situation so gut wie möglich zu erleben und dabei die kantonalen und eidgenössischen Empfehlungen zu respektieren, hat [Gesundheitsförderung Wallis](#) auf ihrer zweisprachigen (d/f) Website mehrere Aktionen entwickelt und illustriert dabei ihre institutionelle Zusammenarbeit.
- Die Abteilung ZEPRA des [Amtes für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen](#) hat auf ihrer Website wichtige Corona-Informationen für den Kanton St. Gallen zusammengestellt, macht auf Beratungs- und Unterstützungsleistungen aufmerksam und spiegelt damit ihre Vernetzung.
- Der [Kanton Aargau](#) sammelt auf seiner Website inspirierende solidarische Netzwerke und Initiativen, um ältere Menschen oder Menschen in Risikogruppen zu unterstützen und die Kontakte trotz des Social-Distancings aufrechtzuerhalten.

2. Aktivität: differenziertes Altersbild fördern

Nationale Ebene (inklusive ein Beispiel aus Deutschland)

- Pro Senectute Schweiz hat eine nationale Kampagne zum Thema Generationensolidarität lanciert und dazu ein [Video](#) (d/f/it) produziert, welches sich beispielsweise via WhatsApp einfach versenden lässt. Zudem war Pro Senectute auf [politischer und medialer Ebene](#) sehr aktiv und dürfte wesentlich dazu beigetragen haben, dass der während der 1. Welle kommunizierte Begriff «Risikogruppe 65+» nicht mehr verwendet wird.
- An einer nationalen Fachtagung des SRK zum Thema «Projekt Alter – Den Aufbruch gemeinsam gestalten!» vom 14. Mai 2019 wurden unter anderem auch das [Altersleitbild des SRK und ein Factsheet Alter](#) vorgestellt und diskutiert (Dokumente liegen in drei Sprachen vor: d/f/it).

- Die gemeinnützige «[terzStiftung](#)» setzt sich für die Interessen der älteren Generationen ein und hat Bundespräsidentin Simonetta Sommaruga im Mai 2020 eine Petition mit rund 2'300 Unterschriften gegen Altersdiskriminierung «Stoppt die Ausgrenzung und Entmündigung der Alten» überreicht.
- Die Leiterin der Beratungsstelle «LiA – Leben im Alter» des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich informiert im Rahmen eines [Podcasts](#) zu aktuellen Themen, beispielsweise zum Thema Einsamkeit oder zum möglichen Einfluss der Corona-Krise auf unsere Altersbilder und auf den Umgang mit älteren Menschen.
- Rund um intergenerative Projekte bietet die zweisprachige (d/f) Plattform Intergeneration einen guten Überblick über laufende Projekte: unter dem Titel «[Solidarität zu Zeiten von Corona](#)» werden aktuelle Projekte und Hilfsangebote aufgeführt.
- Die Deutsche Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) hat einen [Karikaturenwettbewerb zum Thema «Alter und Digitalisierung»](#) lanciert. In den zahlreichen Cartoons/Bildern setzen sich die Autorinnen und Autoren mit den unterschiedlichen Einflüssen digitaler Technologien auf das Leben älterer Menschen auseinander. Einige der rund 400 eingereichten Karikaturen sind auf [Facebook](#) zu sehen.

Kantonale Ebene

Um auf kantonaler Ebene ein differenziertes Altersbild zu fördern, empfehlen sich Kooperationen, beispielsweise mit den zuständigen kantonalen Pro Senectute-Organisationen oder mit Gruppierungen und Vereinen von älteren Menschen.

- In [Neuchâtel](#) sind Videos und Aktivitäten gegen die Altersdiskriminierung geplant.
- Betreffend Generationensolidarität wurden in [Graubünden](#) im Sommer 2020 Erfahrungen gesammelt, wie sich generationenübergreifende Projekte trotz Covid-19 mit entsprechenden Schutzkonzepten durchführen lassen.

3. Aktivität: Chancen der Digitalisierung in den Organisationen nutzen

Digitalisierungschancen beim Dokumentieren von Wissen

- Im Themenschwerpunktprojekt «[Gesundheitsförderung und Prävention im Alter Netzwerk Graubünden](#)» werden Digitalisierungsmöglichkeiten des Netzwerks Gesundheitsförderung und Prävention im Alter im Kanton Graubünden ermittelt sowie Strukturen und Prozesse definiert, um das thematische und methodische Wissen systematisch zu sammeln und andernorts zu multiplizieren.

Durchführen von Webinaren mit Kooperationspartnern

- Im Kanton Zürich wurde im September 2020 erfolgreich ein Webinar für Gemeinden zu «[Prävention und Gesundheitsförderung im Alter](#)» durchgeführt. Das Webinar wurde aufgezeichnet und ist im Internet abrufbar.
- Die [Fachstelle Alter und Familie im Kanton Aargau](#) bietet eine ganze Palette verschiedener Online-Angebote an: Online-Standortgespräche für Gemeinden, Online-Austauschsitzen, Online-Veranstaltungen und digitale Kampagnen und Aktionen.

Ebene der Arbeit mit der Zielgruppe: Anpassung und Stärkung der Kommunikation

4. Aktivität: Positive, gesundheitsfördernde Botschaften vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen

Websites mit Gesundheitsförderungs-Tipps

- Auf den mehrsprachigen Websites (d/f/it) der von GFCH unterstützten Kampagnen «[Wie geht's dir?](#)» / [Santé psy](#) finden sich Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit und ein Link zur Broschüre «[Sich Gutes tun, Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden](#)» sowie spezifische Informationen und Artikel rund um Covid-19.
- Die zweisprachige (d/f) Plattform Intergeneration bietet einen guten Überblick über laufende generationenübergreifende Projekte: Unter dem Titel «[Sozialleben in der Corona-Krise](#)» werden zahlreiche Möglichkeiten und Ideen aufgeführt, wie auch in Zeiten von Corona soziale Kontakte gepflegt werden können, zudem werden verschiedene [generationenübergreifende Projekte und Hilfsangebote](#) im Kontext von Covid-19 präsentiert.
- Die Gesundheitsdepartemente der Kantone Jura und Neuenburg haben eine Plattform «[Gardons le CAP ensemble](#)» erstellt mit Tipps zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens während der Covid-19-Ausnahmesituation. Die Plattform richtet sich an die gesamte Bevölkerung, stellt aber ebenso spezifische Informationen für ältere Menschen zur Verfügung. Auf der Website werden zusätzlich auch Links zu Nachbarschaftshilfen und Lieferdiensten propagiert.
- Der Kanton Basel-Stadt hat zusammen mit Gsünder Basel die Plattform [baselzuhause.ch](#) aufgebaut. Sowohl die KAP-Zielgruppen als auch die breite Bevölkerung finden darauf Informationen zu Gesundheitsförderung in Zeiten von Corona und entsprechende Hilfsangebote. Es besteht die Möglichkeit, einen postalischen Newsletter zu abonnieren für jene, die keinen Internetzugang haben.
- Die Prävention und Gesundheitsförderung Zürich hat auf ihrer Website den Flyer «[Daheim bleiben wegen Corona: Tipps für den Alltag](#)» verlinkt. Dieser Flyer wurde via Pro Senectute, Mahlzeitendienst, Spitex, Polizei und Gemeinden an die Zielgruppe verteilt.
- Auch in St. Gallen wurde auf der kantonalen Corona-Website ein Flyer «[Corona was tun? 12 Tipps für die Zeit zu Hause](#)» verlinkt mit Adressen von kantonalen und regionalen Hilfsangeboten und Fachstellen.
- Die Pro Senectute Bern bietet auf ihrer zweisprachigen (d/f) Website spezialisiertes gesundheitsförderliches und präventives Fachwissen «[Gesund bleiben in schwierigen Zeiten](#)». Ältere Menschen erfahren, was sie tun können, um Ihre Gesundheit in dieser schwierigen Situation zu erhalten.
- Um der Bevölkerung in dieser aussergewöhnlichen Zeit zu helfen, so gut wie möglich zu leben und dabei die kantonalen und eidgenössischen Empfehlungen zu respektieren, hat [Gesundheitsförderung Wallis](#) auf ihrer zweisprachigen (d/f) Website mehrere Aktionen entwickelt.
- Tous à la maison – tous en bonne santé!: «[Manger, bouger - Fribourg](#)» ist eine zweisprachige (d/f) Online-Plattform des Kantons Freiburg für Kinder und ältere Menschen. Sie gibt Tipps, damit sich Kinder sowie ältere Menschen auch zuhause ausgewogen ernähren und viel bewegen können.
- Der Kanton Graubünden hat eine Informationskampagne zu Corona lanciert. Auf der zweisprachigen (d/it) Website «[Bisich fit](#)» finden sich Informationen zur Gesundheitsförderung in Zeiten des Coronavirus.

- Der [Kanton Aargau](#) sammelt auf seiner Website inspirierende solidarische Netzwerke und Initiativen, um unter anderem ältere Menschen zu unterstützen und die Kontakte trotz den Distanz-Massnahmen (Social Distancing) aufrechtzuerhalten.
- Auf der [Website «Älter Basel»](#) werden zahlreiche Freizeitaktivitäten und virtuelle Optionen in Zeiten von Covid-19 vorgestellt.

Websites mit spezifischen Bewegungsangeboten

- Das Netzwerk hepa.ch verbindet schweizweit Unternehmen, Institutionen und Organisationen für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport. Auf der dreisprachigen (d/f/it) Website des Netzwerks ist für ältere Menschen eine [Liste von Bewegungstipps und -ideen für zuhause](#) mit entsprechenden Links zusammengestellt.
- Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) und Partner, darunter Pro Senectute Schweiz und GFCH, haben im Rahmen der Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» auf der mehrsprachigen (d/f/it) Website [sichergehen.ch](#) zahlreiche Möglichkeiten und einzelne Übungen zur Sturzprävention zusammengestellt – auch das St. Galler TV-Angebot «[Bliib fit – mach mit!](#)» ist verlinkt.
- Das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich hat ein online-Trainingsprogramm [HOMEX](#) entwickelt, welches mit Videos motiviert, regelmässig zu Hause zu turnen. HOMEX ist ein aufbauendes, geleitetes Wochenprogramm, es ist speicherbar und wurde evaluiert. Einmal pro Woche steht bei Bedarf ein/eine Coach zur Verfügung.

Logbuch «Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie»

- Das Deutsche Landesnetzwerk «Anlaufstellen für ältere Menschen in der Rheinland-Pfalz» hat eine Zusammenstellung verschiedenster Ideen, Massnahmen und Projekte herausgegeben. Dieses [Logbuch gegen Einsamkeit in der Corona-Pandemie](#) soll die zahlreichen Aktivitäten, die während der Corona-Zeit entstanden sind, dokumentieren und als Anregung dienen für weitere Initiativen.

Das Annehmen von Hilfe ist etwas Positives

- Das Themenschwerpunktprojekt «[geben und annehmen](#)» erarbeitet Lösungen, wie das Annehmen von Hilfe im Alltag leichter fallen kann.

5. Aktivität: Diversifizierung der nicht-physischen Kommunikationskanäle

Übergeordnete Kommunikationskampagne:

- Die auf Regierungsebene lancierte dreisprachige (d/it/rr) [Informationskampagne im Kanton Graubünden](#) richtete sich systematisch und differenziert an die gesamte Bevölkerung, setzte einen spezifischen Fokus bei der Zielgruppe der älteren Menschen und zog die zuständige Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention in die Umsetzung mit ein. Dabei wurden verschiedene Medienkanäle bespielt – unter anderem lief die Kampagne auch in Postautos – und die Informationsinhalte wurden je nach Zielgruppe orchestriert. Die Informationskampagne war ein Erfolg und es liegt eine Evaluation vor ([Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention](#)).

Broschüren, Merkblätter und Flyer:

- Im Kanton Zürich wurde ein neuer Flyer «[Daheim bleiben wegen Corona: Tipps für den Alltag](#)» via Pro Senectute, Mahlzeitendienst, Spitex, Polizei und Gemeinden an die Zielgruppe verteilt.
- Im Kanton St. Gallen wurde ein Flyer «[Corona was tun? 12 Tipps für die Zeit zu Hause](#)» mit Links zu kantonalen und regionalen Fachstellen produziert und propagiert.

- Pro Senectute Kanton Bern hat auf ihrer zweisprachigen (d/f) Website spezialisiertes gesundheitsförderliches und präventives Fachwissen «[Gesund bleiben in schwierigen Zeiten](#)» zusammengestellt mit Verlinkungen auf Flyer und Merkblätter.
- In Basel-Stadt hat man einzelne Angebotsinhalte auch schriftlich verfasst und an die Teilnehmenden versandt: Im [Café Balance](#) wurden während der 1. Welle Bewegungsübungen in Form von Bildern illustriert und im [Café Dialogue](#) verfasste ein Professor Briefe mit philosophischen Fragen. Die illustrierten resp. schriftlichen Unterlagen wurden den Teilnehmenden per Post oder per Mail zugesandt.
- Auch im Kanton Graubünden wurden spezifische Flyer und Informationen produziert und auf der dreisprachigen (d/it/rr) [Website der Infokampagne](#) verlinkt.

Kommunale Briefversände:

- In zahlreichen Gemeinden haben sich die kommunalen Behörden mit Briefversänden betreffend Covid-19-Informationen direkt an die älteren Menschen gewandt – teilweise unter Einbezug von Gesundheitsförderungsfachleuten. In einzelnen Gemeinden/Kantonen stiessen diese Briefe bei der adressierten Zielgruppe auf eher negative Resonanz, da diese Schreiben als paternalistisch oder infantilierend empfunden wurden. Die Wort- und Sprachwahl scheint bei Briefversänden ein zentrales Erfolgskriterium zu sein.

Brieffreundschaften:

- Caritas Bern hat in der 1. Welle im Rahmen ihrer Aktivitäten von Migration und Alter gemeinsam mit Schlüsselpersonen aus verschiedenen «Communities» das [Pilotprojekt «Brieffreundschaften bringen Glück»](#) lanciert. Es wurden sieben ältere Personen ohne Familienkontakt und sieben Familien mit Kindern gesucht, die miteinander paarweise in Briefkontakt treten wollten. Das Projekt wurde filmisch begleitet und mit der Wiederaufnahme der Schule abgeschlossen.

Telefonketten:

- Da viele ältere Menschen ihre sozialen Kontakte im Kontext von Covid-19 nicht mehr wie gewohnt pflegen können, motivierte Pro Senectute Schweiz (d/f/it) ältere Menschen, eine [Telefonketten zu gründen](#) und somit soziale Kontakte zu knüpfen. Auf ihrer Website gibt sie Tipps, wie eine Telefonkette gegründet wird und mit relativ geringem Aufwand eine grosse Wirkung erzielt werden kann.
- Mit [Benephone](#) hat Benevol St. Gallen eine Telefonkette für ältere und alleinlebende Menschen lanciert. Regelmässige Anrufe ermöglichen den Teilnehmenden den Kontakt untereinander und vermitteln ein sicheres Gefühl im Alltag. ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung propagiert dieses Angebot aktiv.

Telefonberatung:

- Bei Pro Senectute Bern, «[Zwäg ins Alter \(ZiA\)](#)», gehört die [Gesundheitsberatung](#) zum Kernangebot (d/f) und diese wurde im Kontext von Covid-19 stark ausgebaut. Themen sind beispielsweise Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit, aber auch Schmerzen und Medikamenten, das ZiA-Team verfügt über die dafür notwendige, spezifische Expertise.
- In einigen Kantonen arbeiten Gesundheitsförderungs-Fachstellen eng mit Institutionen zusammen, die Telefonberatungen anbieten (z.B. in St. Gallen mit Pro Senectute und in Baselland mit Tel. 143). Die entsprechenden Gesundheitsförderungs-Fachstellen propagieren diese Telefonberatungs-Dienstleistungen aktiv.
- Caritas Bern hat in der 1. Welle im Rahmen ihrer Aktivitäten von Migration und Alter das [Pilotprojekt «Telefonanrufe gegen Einsamkeit»](#) lanciert. Acht gut vernetzte Schlüsselpersonen aus verschiedenen «Communities» waren beauftragt, ältere Personen aus ihrem Umfeld anzurufen, um sie in der Zeit zunehmender Isolation nach ihrem Befinden und

ihren Bedürfnissen zu fragen. Mit der Aufhebung des Lockdowns wurden diese Telefonanrufe reduziert und teils in einen Besuchsdienst überführt. Je nach Weiterentwicklung der Pandemie (weiterer Lockdown) werden die Telefonanrufe wiederaufgenommen.

Gesundheitsfragebogen kombiniert mit Beratungsgespräch:

- Die Pro Senectute Bern versendet in Kooperation mit Gemeinden [Gesundheitsfragebogen](#) an ausgewählte Jahrgänge älterer Menschen. Die Absender/-innen der retournierten Fragebogen werden durch das «Zwäg im Alter»-Team der Pro Senectute Bern einzeln angerufen, um mit ihnen ein telefonisches [Gesundheitsberatungsgespräch](#) zu führen.

Zielgruppenspezifische Zeitschriften:

- In «[Salute](#)», der Bündner Zeitschrift (d/it) für Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen, wurde in der Frühlingsausgabe 2020 eine Doppelseite zu Corona integriert. Der Hauptakzent lag nicht auf dem, was man nicht mehr darf, sondern auf Aktivitäten und Tipps, die man im Kontext von Covid-19 realisieren kann. «Salute» thematisierte auch Sinnfragen und setzte einen Schwerpunkt auf das Thema der digitalen Transformation, dabei wurde unter anderem auf die Kurse zur Stärkung der digitalen Kompetenz der Pro Senectute hingewiesen.
- In die [Tavolata](#)-Zeitung, namens «[Bon Appétit!](#)» (d/f/it), die zu Beginn des Lockdowns in Vorbereitung war, wurde eine Sonderbeilage zu Covid19 mit einem Interview des Geschäftsführers des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich sowie eines Hausarztes integriert.

Spezifische Websites:

- Siehe Aktivität 4: Website mit Gesundheitsförderungs-Tipps

Bewegung für ältere Menschen im TV:

- Im Bewegungsprogramm «[Bliib fit – mach mit](#)» hat eine Bewegungstherapeutin vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen ein Bewegungsprogramm zum Mitmachen für zuhause zusammengestellt. Es richtet sich speziell an ältere Menschen, damit sie in Bewegung bleiben können, obwohl viele Kurse und Angebote wegen Covid-19 ausfallen. Die Sendung wird von vier lokalen Fernsehsendern in vier Kantonen übertragen: TVO (SG), TVSO (GR), TeleZüri (ZH) sowie auf TeleTop (TG). St. Gallen wird das Programm evaluieren, um zu prüfen, ob es auch 2021 angeboten werden soll.
- Pro Senectute Arc Jurassien hat in der 1. Welle auf Canal Alpha Turnlektionen für ältere Menschen «[Ca bouge à la maison](#)» lanciert. Der 45-minütige Unterricht wurde in den Monaten April/Mai jeden Tag von Montag bis Samstag um 10.00 Uhr für Domigym (sanfte Gymnastik zu Hause) und um 15.00 Uhr für das Turnen ausgestrahlt.
- Pro Senectute Kanton Luzern und Tele1 hatten während der 1. Welle zusammen mit der Gesundheitsförderung der Zentralschweizer Kantone die Sendung «[Aktiv zu Hause](#)» lanciert. Jeden Tag animierten ein Komiker sowie eine Fachperson ältere Menschen, Übungen zu Hause durchzuführen. Die Sendung dauerte jeweils eine halbe Stunde.

Videos und PodCasts:

- Unisanté (Centre universitaire de médecine générale et santé publique – Lausanne) übertrug während der 1. Welle jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 10 Uhr für 20 bis 30 Minuten live/online per [Video Bewegungsübungen](#) für ältere Leute. Der Videolink kann gratis abonniert werden. Die Videos stehen auch danach gratis zur Verfügung. Die Videoschaltungen laufen zurzeit in reduzierter Kadenz weiter.
- Im Rahmen der [Informations-Kampagne in Graubünden](#) hat man mit dem Einsatz von Videos und Podcasts positive Erfahrungen gesammelt und mit diesen Medien vor allem

Themen der psychischen Gesundheit vermittelt (z.B. Expert/-innen beantworten Fragen zur sozialen Teilhabe und zur psychischen Gesundheit).

- Die Leiterin der Beratungsstelle «[LiA – Leben im Alter](#)» des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich informiert im Rahmen eines Podcasts über aktuelle Themen, beispielsweise zum Thema Einsamkeit.
- Im Kanton Baselland wurden Migrant/-innen im Rahmen des HEKS-Projekts «[Alter und Migration](#)» [AltuM](#) nicht wie üblich über Kafi-Treffs abgeholt, sondern per Video-Botschaften via WhatsApp.

Radio:

- Pro Senectute Schweiz hat im [Radio über die Musikwelle](#) verschiedene Themen zu Alter und Corona platziert.

WhatsApp

- WhatsApp wird als niederschwelliger Gruppenchat gerade auch während der Covid-19-Krise auf verschiedenen Ebenen gezielt eingesetzt, um Treffen zu vereinbaren oder in Kontakt zu bleiben. Zum Einsatz kommt WhatsApp beispielsweise bei «[Zäme go laufe](#)», bei «[Tavolata](#)» oder in den zahlreichen Freizeitangeboten von Pro Senectute. In Zeiten von Corona wird WhatsApp beispielsweise bei Pro Senectute auch als Bestandteil des Schutzkonzepts eingesetzt (bei allfälligen Infektionen können alle Teilnehmenden unkompliziert und schnell informiert werden).
- Im Migrationsbereich wurden beispielsweise über kulturelle und religiöse Vereine (z.B. kurdisch-türkisch-schweizerischer Kulturverein [Kutüsch](#) in Bern) grössere WhatsApp-Gruppen organisiert, wo die Teilnehmenden Fragen rund um Corona stellen konnten. Fachexpert/-innen (z.B. Ärzt/-innen) haben diese Fragen sodann in Videobotschaften in der jeweiligen Muttersprache beantwortet.

Bei WhatsApp ist die Frage des Datenschutzes kritisch zu reflektieren.

Online-Angebote:

- Hopp-la hat mit dem online [Hopp-la-Bewegungsabenteuer](#) ein Programm gestaltet, bei dem sich Grosseltern und Enkel in einem Generationenteam online gemeinsam bewegen, spannende Geschichten von Lucy und Max erleben und miteinander abwechslungsreiche Aufgaben lösen können. Das Angebot ist so konzipiert, dass das Angebot auch nach der Corona-Situation weiter genutzt werden kann.

6. Aktivität: Entwicklung von Formaten, welche die physische Begegnung und den direkten Austausch ermöglichen

Einzelne Beispiele von Schutzkonzepten:

- [Tavolata](#) hat ein [Schutzkonzept](#) für Personen ab 65 Jahren und für Erwachsene mit gewissen Vorerkrankungen erarbeitet (d/f/it). Das Schutzkonzept basiert auf den Empfehlungen des Bundesrates sowie den Schutzkonzepten des Gastgewerbes, anderer Freiwilligen-Organisationen und des Migros-Genossenschafts-Bunds. Es enthält auch Empfehlungen, wie soziale Kontakte trotz physischer Distanz erhalten werden können.
- Im [Kanton Graubünden](#) wurden zahlreiche kommunale Veranstaltungen mit älteren Menschen mit spezifischen Schutzkonzepten (d/it) durchgeführt.
- «[Zäme go laufe](#)» hat ein spezifisches [Schutzkonzept](#) erstellt, welches auch auf der Website zugänglich ist.

Aufteilen von grösseren/mittleren Formaten in kleinere Formate:

- In [Basel-Stadt](#) wurden im Rahmen der Café Balance Veranstaltungen Erfahrungen gesammelt im Aufteilen von grösseren/mittleren Formaten in kleinere Veranstaltungen.

Durchführen von Hybridveranstaltungen:

- [Basel-Land](#) hat Erfahrungen mit Hybridveranstaltungen, das heisst ein Teil der Teilnehmenden ist vor Ort präsent, der andere nimmt online per Livestream teil.

Aufsuchende Fachdienste

- Die Kommunikation über aufsuchende Fachdienste und (Freiwilligen-)Organisationen oder via Familien und Angehörige wurde im letzten Halbjahr im [Kanton Tessin](#) intensiviert.

Zusammenstellung von Ideen für soziale Kontakte in der Corona-Krise

- Die Plattform Intergeneration präsentiert auf ihrer zweisprachigen (d/f) Website zahlreiche Ideen, wie auch in [Zeiten von Corona soziale Kontakte](#) gepflegt werden können.

Alternative Formate:

- [Balkonturnen für ältere Menschen](#) ist eine private Initiative. In der Berner Vorortgemeinde Köniz stellt sich ein junger Mann jeden zweiten Tag mit einem Musikabspielgerät vor drei Wohnblocks, in denen ausser ihm auch zahlreiche ältere Menschen leben. Anschliessend bietet er ein 25-minütiges, auf ältere Menschen abgestimmtes Fitnessprogramm, welches seine älteren Nachbarn auf dem Balkon durchführen können.

7. Aktivität: Psychische Gesundheit zu einem besonderen Fokus machen

Websites mit Fokus psychische Gesundheit

- Auf der mehrsprachigen (d/f/it/en) Website der von GFCH unterstützten Kampagne «[Wie geht's dir?](#)» finden sich Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit und ein Link zur Broschüre «[Sich Gutes tun, Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden](#)».
- Das Netzwerk Psychische Gesundheit hat eine an die ausserordentliche Covid-19-Situation angepasste Version der [10 Schritte für psychische Gesundheit](#) (d/f/it) erstellt.
- Die dreisprachige (d/f/it) Website «[Santé Psy.ch](#) tous concernés» hat die Förderung der psychischen Gesundheit in der Romandie und im Tessin zum Ziel ohne spezifischen Schwerpunkt zu älteren Menschen. Die Website bietet eine breite Palette an Infos und Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit allgemein, auch zum Umgang mit Covid-19. Zudem finden sich zahlreiche Links zu Hilfeangeboten.
- Die Web-Plattform «[Dureschnufe](#)» bietet viele Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit zu pflegen.
- Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) hat gemeinsam mit ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St. Gallen im August 2020 eine neue Broschüre zur psychischen Gesundheit im Alter «[Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter](#)» herausgegeben und über die Gemeinden an ältere Menschen verteilt.
- Vom 28. Oktober bis 6. November 2020 wurden in Solothurn unter dem Titel «[Hinhören](#)» Aktionstage zur Psychische Gesundheit durchgeführt. Auf der entsprechenden Website finden sich zahlreiche Beiträgen zu relevanten Themen im Alter.

Online Wegweiser

- Viele ältere Menschen fühlen sich einsam. Mehr und mehr Menschen über 65 nutzen das Internet. Im Projekt «Mein Wegweiser in die GemEinsamkeit» werden sie über eine zentrale Website zu wertvollen Kontakten, Informationen und Handlungsoptionen geleitet, um wieder in die Gemeinsamkeit zu kommen. Es sollen Möglichkeiten geschaffen werden, dass ältere Menschen sich vernetzen können und (wieder) in Kontakt mit anderen treten. Das Projekt wurde 2020 gestartet. Es soll zuerst im Kanton Zürich (2021/2022), anschliessend in der Deutschschweiz und später auch in andere Sprachregionen verbreitet werden.

Logbuch «Compendium gegen die Einsamkeit in der Corona-Pandemie»

- Das Deutsche Landesnetzwerk «Anlaufstellen für ältere Menschen in der Rheinland-Pfalz» hat eine Zusammenstellung verschiedenster Ideen, Massnahmen und Projekte herausgegeben. Dieses [Logbuch gegen Einsamkeit in der Corona-Pandemie](#) soll die zahlreichen Aktivitäten, die während der Corona-Zeit in diesem Bundesland entstanden sind, dokumentieren und Anregung sein für weitere Initiativen.

Verbindung von psychischer Gesundheit mit Bewegung

- «[Zäme go laufe](#)» im Kanton Zürich verbindet Bewegung mit Aspekten der psychischen Gesundheit, beispielsweise auch in ihrem [Journal](#).

Videos und Podcasts

- Im Rahmen der Informations-Kampagne in Graubünden hat man mit dem [Einsatz von Videos und Podcasts](#) (meistens d/it/rr) positive Erfahrungen gesammelt und mit diesen Medien vor allem Themen der psychischen Gesundheit vermittelt (z.B. Expert/-innen beantworten Fragen zur sozialen Teilhabe und zur psychischen Gesundheit).

Webinar zur psychischen Gesundheit

- Mit der Aktion Webinar «[GlücksRundi](#)» unterstützt der Kanton Bern alle – besonders auch von der Isolation betroffene Menschen – damit sie zu ihrer Gesundheit schauen und in Verbindung mit der Welt bleiben können. Die Aktion ist als Webinar mit Kontaktmöglichkeit konzipiert. Auch der Hinweis auf die bestehenden Hilfsangebote ist Teil davon.

Trauercafés

- Trauercafés existieren an verschiedenen Orten. [Pro Senectute Appenzell](#) hat beispielsweise bereits vor Covid-19 Trauercafés organisiert und sehr früh begonnen, die Trauerarbeit im Covid-19-Kontext weiterzuentwickeln. Rund um die Thematik Trauer und Trauercafés lohnt sich eine enge Zusammenarbeit mit sozialen Institutionen, Kirchen u.a., die bereits seit längerem in diesem Themenfeld engagiert sind.
- Das Gesundheitsamt Thurgau überarbeitete das Konzept «Trauercafé» und bietet mit «[BiL – Balance im Leben](#)» Angebote für ältere Menschen, die auf kreative Art helfen, die eigenen Stärken zurück zu gewinnen und zuversichtlich in die Zukunft aufzubrechen.

8. Aktivität: Experimentieren mit neuen Wegen der Partizipation

Online-Partizipation bei Produktentwicklung

- Während des Lockdowns setzte das Projekt «[Tavolata](#)» bei der Entwicklung ihres neuen Formats «[Amuse bouche](#)» (d/f) erfolgreich auf digitale Beteiligung. Ältere Menschen beteiligten sich per Skype. Sie haben zudem die Möglichkeit, laufend ihre Ideen einzubringen oder einzelne Sendungen dieses digitalen Formats selbst zu gestalten.

9. Aktivität: Digitale Kompetenzen der Zielgruppe unterstützen

Aktuelle Studie zur digitalen Kompetenz älterer Menschen

- Pro Senectute Schweiz hat im September 2020 die Studie «[Digitale Senioren 2020](#)» (d/f) herausgegeben, darin finden sich wichtige Informationen zur Nutzung der Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren in der Schweiz.

Auswahl von Anbietern niederschwelliger Angebote zur Förderung der digitalen Kompetenz von älteren Menschen

- [Senior Bern](#)
- Pro Senectute Organisationen in den verschiedenen Kantonen
- Migrosklubschulen in der gesamten Schweiz

Peer-Ansatz

- Pro Senectute Solothurn hat ein Angebot mit Peer-Ansatz entwickelt: «[Online im Alltag](#)». Ältere Menschen beraten und unterstützen ältere Menschen im Umgang mit digitalen Kommunikations- und Informationsmitteln.

Online-Wegweiser

- Viele ältere Menschen fühlen sich einsam. Mehr und mehr Menschen über 65 nutzen das Internet. Im Projekt «[Mein Wegweiser in die GemEinsamkeit](#)» werden sie über eine zentrale Website zu wertvollen Kontakten, Informationen und Handlungsoptionen geleitet, um wieder in die Gemeinsamkeit zu kommen. Es sollen Möglichkeiten geschaffen werden, dass ältere Menschen sich vernetzen können und (wieder) in Kontakt mit anderen treten. Das Projekt wurde 2020 gestartet. Es soll zuerst im Kanton Zürich (2021/2022), anschliessend in der Deutschschweiz und später auch in andere Sprachregionen verbreitet werden.

Karikaturen zur Thematik Alter und Digitalisierung

- Die Deutsche Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) hat einen [Karikaturenwettbewerb zum Thema «Alter und Digitalisierung»](#) lanciert. In den zahlreichen Cartoons/Bildern setzen sich die Autorinnen und Autoren mit den unterschiedlichen Einflüssen digitaler Technologien auf das Leben älterer Menschen auseinander. Einige der rund 400 eingereichten Karikaturen sind auf [Facebook](#) zu sehen.

Differenzierung auf Ebene Zielgruppe: durch Covid-19 besonders betroffene Zielgruppen stärken

10. Aktivität: Multisektorale Kooperationen stärken

Angebote für von Isolation betroffene Menschen

- Das Themenschwerpunktprojekt «[E Guete z' Basel](#)» hat zum Ziel, schwierig zu erreichende und allein lebende ältere Menschen zu befähigen, sich ausgewogen und genussvoll zu ernähren. Dabei sucht das Projekt beispielsweise Kooperationen mit Hausärzten und sozialen Institutionen.
- Mit der Aktion «[GlücksRundi](#)» unterstützt der Kanton Bern alle – besonders auch von der Isolation betroffene Menschen – damit sie zu ihrer Gesundheit schauen und in Verbindung mit der Welt bleiben können. Die Aktion ist als Webinar mit Kontaktmöglichkeit konzipiert und verweist auf bestehende Hilfsangebote.

11. Aktivität: Zivilgesellschaftliche Akteure und Initiativen stärken

Kleinräumige Unterstützungsnetzwerke bilden:

- Die Themenschwerpunktprojekte «[miteinander füreinander](#)» (SG), «[geben und annehmen](#)» (BE) und «[lokal vernetzt älter werden](#)» (ZH) sind zurzeit damit beschäftigt, kleinräumige Unterstützungsnetzwerke zu lancieren und zu koordinieren. Diese Projekte starteten zu Beginn 2020. Aufgrund von Covid-19 kam es jedoch zu zeitlichen Verschiebungen und Verzögerungen.
- Rund um generationenübergreifende Projekte bietet die zweisprachige (d/f) Plattform Intergeneration generell einen guten Überblick über laufende Projekte: Unter dem Titel «[Solidarität zu Zeiten von Corona](#)» werden aktuelle Freiwilligenangebote und Hilfsdienstleistungen präsentiert.
- Die [Drehscheibe Nidwalden](#) der kantonalen Pro Senectute-Organisation bietet eine Plattform für soziale Kontakte und Vernetzung. Einwohner/-innen des Kantons können persönliche Dienstleistungen anbieten oder beziehen. Die Dienstleistungen sind individuelle Angebote, die auf freiwilliger Basis und grundsätzlich kostenlos erfolgen.
- Die neue App «[Be Unity](#)» möchte die Seniorinnen und Senioren «ü60» im Breitequartier in Schaffhausen näher zusammenbringen. Zuerst mit Hilfe digitaler Mittel, später sollen sich die Nutzer mit ähnlichen Interessen treffen und miteinander Zeit verbringen.
- Die [Informationsplattform Züri60Plus](#) (Stadt Zürich) erweiterte ihr Angebot während der Corona-Pandemie: Auf der Informationsplattform Züri60Plus finden ältere Menschen Unterstützung bei der Versorgung zuhause. Die Plattform bietet nützliche Adressen und Informationen zu verschiedenen Heimlieferservices für Mahlzeiten, Lebensmittel oder Medikamente wie auch Angebote für die seelsorgerische Unterstützung und Hinweise für Bewegungssendungen. Für Personen ohne Internetanschluss bieten die Betreiber, die Städtischen Gesundheitsdienste, telefonische Unterstützung an. Bei angezeigtem Bedarf erfolgen punktuell auch Hausbesuche durch Fachpersonen.
- Gemeinsam mit der Migros hat die Pro Senectute Schweiz das Nachbarschaftshilfe- und Einkaufsdienst-Projekt «[AMIGOS](#)» auf die Beine gestellt.
- Die Website [susup.ch](#) (finanziert durch Age Stiftung und Migros Kulturprozent) organisiert Back-up-Möglichkeiten für Profis. Fachpersonen finden aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich Unterstützung, wenn sie Freiwillige brauchen, die sie entlasten können. Das Team von Susup.ch übernimmt das Suchen, Finden, Checken und Vermitteln der passenden Freiwilligen.

Migration

- Im vom Bundesamt für Gesundheit mitfinanzierten Projekt «Umsetzung der Covid-19-Schutzmassnahmen in der Migrationsbevölkerung» werden die Kommunikationskanäle innerhalb der Migrationsbevölkerung niederschwellig (auch für Personen mit wenig formeller Bildung und/oder wenig Kenntnissen der Landessprachen) erschlossen und genutzt, um die Covid-19-Sensibilisierung voranzutreiben und v.a. um mit gezielten Interventionen die Verbesserung der selbstverantwortlichen Verhaltensänderung zu bewirken (es gibt keine spezifische Website). Die Interventionen werden schweizweit angeboten (inkl. Romandie und Tessin) und durch [PHS Public Health Services](#) in Zusammenarbeit mit Ärzt/-innen der verschiedenen Sprachgruppen und mit den zivilgesellschaftlichen Selbstorganisationen der Migrationsbevölkerung umgesetzt.
- Der kurdisch-türkisch-schweizerische Kulturverein ([Kutüsch](#)) hat im Kontext von Covid-19 eine WhatsApp-Gruppe mit ca. 100 Teilnehmenden organisiert. Die Gruppenteilnehmenden konnten rund um Corona Fragen stellen, eine kurdisch-türkische Fachärztin hat die Fragen jeweils in einem zwei bis drei Tage-Rhythmus im Rahmen kurzer Video-Botschaften beantwortet.
- Caritas Bern hat in der 1. Welle im Rahmen ihrer Aktivitäten von Migration und Alter das [Pilotprojekt «Telefonanrufe gegen Einsamkeit»](#) lanciert. Acht gut vernetzte Schlüsselpersonen aus verschiedenen «Communities» waren beauftragt, ältere Personen aus ihrem Umfeld anzurufen, um sie in dieser Zeit zunehmender Isolation nach ihrem Befinden und ihren Bedürfnissen zu fragen. Mit der Aufhebung des Lockdowns wurden diese Telefonanrufe reduziert und teils in einen Besuchsdienst überführt. Je nach Weiterentwicklung der Pandemie (weiterer Lockdown) werden die Telefonanrufe wiederaufgenommen.

12. Aktivität: Betreuende Angehörige stärken

Spezifische Covid-19-Informationen für betreuende Angehörige:

- Aufgrund des Coronavirus hat das Bundesamt für Gesundheit [spezifische Empfehlungen](#) (d/f/it) für betreuende Angehörige herausgegeben.

Unterstützung der betreuenden Angehörigen:

- Das Projekt «[Coaching mit Weitsicht für betreuende Angehörige älterer Menschen](#)» wird in den Kantonen GR, LU, NW, OW, ZG, ZH und VS umgesetzt und fördert die psychische Gesundheit der betreuenden Angehörigen.
- Im Kanton St. Gallen besteht mit dem [Coaching für betreuende Angehörige](#) von Pro Senectute ebenso ein gutes Angebot.
- Das SRK Graubünden lancierte mit «[Ponte](#)» ein Unterstützungsangebot für betreuende Angehörige. Ponte-Freiwillige begleiten pflegende und betreuende Angehörige und Familien mit Kindern.
- Im Kanton Thurgau können Organisationen des Gesundheits- und Sozialwesens beim Amt für Gesundheit [Unterstützung zur Betreuung und Pflege von Risikogruppen und Erkrankten](#) anfragen. Das kantonale Dispo-Team führt einen Pool mit über 2500 Personen, die sich für einen Einsatz gemeldet haben. Personen mit medizinischem/pflegerischem Vorwissen werden durch einen Zusatzkurs auf die Aufgaben vorbereitet und bei einem Einsatz auch abgolonen. Freiwillige Helfende werden für Botengänge, Besuchsdienste, Fahrdienste, Betreuung von Haustieren usw. vermittelt.
- Im Rahmen des «Tags für betreuende Angehörige» am 30. Oktober 2020 haben die französischsprachigen Kantone, der Tessin sowie der Kanton Bern [koordinierte Aktivitäten](#) durchgeführt.

Andere Deutschschweizer Kantone haben individuelle Aktionen gestartet. Gesundheitsförderung Uri hat zum Beispiel einen Flyer sowie drei [Humor-Filme](#) publiziert. Das Ziel dieses Aktionstags ist, die Arbeiten der betreuenden Angehörigen wertzuschätzen und auf ihre Arbeit aufmerksam zu machen. Zudem wird über Beratungs- und Entlastungsangebote für betreuende Angehörige informiert.

Notfallplan und gesundheitliche Vorausplanung für betreuende Angehörige:

- Mit dem [Notfallplan](#) von [Pro Aidants](#) sichern betreuende Angehörige einen nahtlosen Übergang der Betreuung und Pflege für den Fall, dass sie diese Aufgaben selber plötzlich nicht mehr leisten können.
- Im Themenschwerpunktprojekt «[Co-Lab](#)» wurde für ältere Menschen und deren Angehörige unter anderem ein Kursangebot zur gesundheitlichen Vorausplanung konzipiert, das im Jahr 2021 getestet und weiterentwickelt wird.