



## Planungsleitfaden

# Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden

Hilde Schäffler, Public Health Services (im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz)  
Bern, September 2017



(Quelle: © Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen)

Verantwortliche in den Kantonen und Gemeinden finden in diesem Leitfaden Planungsgrundlagen und Massnahmen, welche die soziale Teilhabe im Alter gezielt fördern. Dieser Leitfaden richtet sich einerseits an kantonale Programmverantwortliche, welche kommunale Projekte initiieren und unterstützen. Andererseits richtet er sich an kommunale Akteure, welche für die Planung und Umsetzung direkt verantwortlich sind oder auch die Initiierung des Themenschwerpunktes in der Gemeinde selbst übernehmen. Er dient als Hilfsmittel für die Konzeption, Initiierung, Umsetzung und Begleitung von kommunalen Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter.

Die hier formulierten Vorgehensweisen und Empfehlungen basieren auf der wissenschaftlichen Literatur zur Thematik sowie den Erfahrungen aus zwei Pilotprojekten, die im Rahmen des Projekts „Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter“ in den Kantonen Bern (Gemeinde Ittigen) und Zug (Gemeinde Cham) durchgeführt wurden.

Den Verantwortlichen und Mitwirkenden in den Pilotgemeinden sei an dieser Stelle herzlich für Ihr Engagement und das Teilen der Lernerfahrungen gedankt!

**Interessierte Fachpersonen wenden sich an:**

Jean-Pierre Lugon, Projektleiter Kantonale Aktionsprogramme, Gesundheitsförderung Schweiz  
E-Mail: [jean-pierre.lugon@promotionsante.ch](mailto:jean-pierre.lugon@promotionsante.ch), Tel. 021 345 15 46

## Einleitung

Einsamkeit<sup>1</sup> stellt ein ernsthaftes Risiko für die Gesundheit dar. Am direktesten wirkt sich das Erleben von Einsamkeit auf die psychische Gesundheit aus. So leiden ältere Menschen, die sich einsam fühlen, häufiger unter depressiven Symptomen, Schlafstörungen und erhöhtem Stress. Zudem erkranken sie eher an Demenz (bzw. Alzheimer-Krankheit). Doch auch die physische Gesundheit von Betroffenen wird in Mitleidenschaft gezogen. Sie leiden häufiger unter Bluthochdruck und haben insgesamt eine kürzere Lebenserwartung als Personen, die sich sozial gut eingebettet fühlen.

Einsamkeit muss aber kein unausweichliches Schicksal sein und auch ältere Menschen, die bereits an einem Mangel an vertrauensvollen Beziehungen leiden, können sich durch entsprechende Unterstützung von Einsamkeit «erholen» und ihr soziales Netz durch den Aufbau neuer Beziehungen wieder tragfähig machen. Durch die gezielte Förderung von sozialer Teilhabe kann der Einsamkeit im Alter präventiv begegnet und so die psychische Gesundheit der älteren Bevölkerung gestärkt werden. Der Begriff der sozialen Teilhabe dient hier als Gegenbegriff zu Einsamkeit und «bezieht sich auf die Integration von älteren Menschen in sozialen Netzwerken von Familien und Freunden sowie ihre Integration in die Gemeinschaft, in denen sie leben, und in die Gesellschaft als Ganzes»<sup>2</sup>.

Hier setzt der Themenschwerpunkt «Förderung der sozialen Teilhabe» in Gemeinden an.

Die Vorgehensweise zur Realisierung des Themenschwerpunktes ist vor allem in der Anfangsphase dem Aufbau eines kommunalen Netzwerkes Bewegung und Begegnung recht ähnlich, da eine Netzwerkbildung (oder Reaktivierung) in beiden Ansätzen angestrebt wird (→ [siehe !\[\]\(cbe80b694ebd74fcfe136a095b608235\_img.jpg\) Hilfsmittel XXIV Planungsleitfaden «Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter»](#)).

Das hier beschriebene Vorgehen beinhaltet die konsequente Bearbeitung und Verankerung des Themas soziale Teilhabe/Einsamkeit im Alter auf mehreren Ebenen (Gemeinde, Anbieter, ältere Menschen).

Ergebnisse des beschriebenen Prozesses → [siehe Kapitel 2.3 Nutzen und Ergebnisse und !\[\]\(cbe2492b119e39e02a1dab2af4a4b296\_img.jpg\) Hilfsmittel VII «Schlussbericht Soziale Teilhabe»](#).

## 1 Kurzbeschrieb

Dieser Planungsleitfaden fasst die wichtigsten Informationen für die Realisierung des Themenschwerpunktes «Förderung der sozialen Teilhabe» in Gemeinden zusammen. Ausgehend von einem partizipativen Prozess, in welchen sowohl die Zielgruppe der älteren Bevölkerung als auch die zentralen Akteur/-innen und Anbieter/-innen im Bereich Alter eingebunden sind, werden konkrete Massnahmen entwickelt und ein Netzwerk mit dem Themenschwerpunkt «Förderung der sozialen Teilhabe» aufgebaut.

Der Planungsleitfaden beschreibt exemplarisch mögliche Massnahmen – z.B. eine Multiplikator/-innenschulung für Fachpersonen von aufsuchenden Diensten – und umreisst weitere Themenfelder bzw. Ansatzpunkte für die Stärkung der sozialen Teilhabe der älteren Bevölkerung. Das Ziel des Prozesses liegt neben der Umsetzung konkreter Massnahmen und der Bildung eines Netzwerkes vor allem auch in der möglichst nachhaltigen Verankerung des Themas in der Gemeinde. Der «Lead» dieses Prozesses soll daher auch bei der Gemeinde liegen, Beratung und Unterstützung durch externe Fachpersonen erleichtern aber erfahrungsgemäss die Initiierung und Umsetzung des Themenschwerpunktes.

→ [Alle im Planungsleitfaden erwähnten !\[\]\(870f5d5e9c0d57485634be3ecf52f3ca\_img.jpg\) Hilfsmittel sind in Kapitel 8 «Vorhandene Dokumente / Hilfsmittel» aufgeführt.](#)

<sup>1</sup> Einsamkeit ist mehr als Alleinsein und nicht zwingend die Folge objektiver Gegebenheiten, denn einerseits kann man sich auch umgeben von Menschen einsam fühlen und andererseits fühlen sich Menschen, die oft allein sind und allein sein möchten, nicht zwangsläufig einsam. Die gerontologische Forschung unterscheidet deshalb zwischen subjektiver, meist ungewollter Einsamkeit und objektiv feststellbarem Alleinsein.

<sup>2</sup> Weber, D. et al. (2016). Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 5, Bern und Lausanne

<b>2</b>	<b>Ziele und Wirkungen</b>
<b>2.1</b>	<b>Vision</b>
<p>Die soziale Teilhabe und die Vernetzung älterer Menschen in der Gemeinde sollen gestärkt und die Einsamkeit im Alter eingedämmt werden. Selbst bei Einschränkungen in Bezug auf Mobilität und Gesundheit, aufgrund von sprachlichen oder kulturellen Barrieren oder der Pflege von Angehörigen soll es älteren Menschen in der Gemeinde möglich sein, das soziale Netzwerk aufrecht zu erhalten, am öffentlichen Leben teilzunehmen und neue soziale Beziehungen zu knüpfen. Dienstleister/-innen im Bereich «Alter» und insbesondere mobile Hilfsdienste sind für die Thematik der Einsamkeit sensibilisiert und befähigt, entsprechend zu reagieren und die Betroffenen für die Pflege oder den Aufbau sozialer Beziehungen zu motivieren. Längerfristig soll so der soziale Zusammenhalt in der Gemeinde gestärkt werden.</p>	
<b>2.2</b>	<b>Ziele</b>
<p><b>Persönlich/Individuell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkeres Bewusstsein für die Bedeutung der sozialen Teilhabe bei älteren Menschen</li> <li>• Mehr Wissen in Bezug auf die existierenden Möglichkeiten soziale Kontakte zu pflegen resp. aufzubauen (Angebote/Dienstleistungen/soziales Engagement/Freiwilligenarbeit)</li> </ul> <p><b>Soziales Umfeld/Setting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bessere Möglichkeiten zur sozialen Eingebundenheit älterer Menschen sind geschaffen</li> <li>• Aufsuchende Dienste sowie Kurs-/Veranstaltungs- und Treffpunktleitende sind in Bezug auf die Thematik der sozialen Teilhabe/Einsamkeit sensibilisiert und befähigt, ältere Menschen für die Pflege oder den Aufbau ihrer sozialen Beziehungen zu motivieren</li> <li>• Die Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen den im «Altersbereich» tätigen Akteur/-innen ist optimiert und wird durch ein Netzwerk sichergestellt</li> </ul> <p><b>Gesellschaft/Politik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung von Entscheidungsträgern und der Bevölkerung zum Thema soziale Teilhabe/Einsamkeit im Alter</li> <li>• Verankerung der Thematik auf (gemeinde-)politischer Ebene (in Legislaturzielen, Altersleitbild etc.)</li> <li>• Stärkung der aufsuchenden Dienste (z.B. bei der Triage von einsamen älteren Menschen und Vernetzungstätigkeit)</li> </ul>	
<b>2.3</b>	<b>Ergebnisse und Nutzen</b>
<p><b>Gemeinde/Anbieter/-innen/Organisationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Rahmen der Schwerpunktsetzung kann in den Gemeinden ein integratives, alle Akteur/-innen ansprechendes Gesamtkonzept für die «Altersarbeit» erstellt und verankert werden (z.B. in Legislaturzielen, Altersleitbild).</li> <li>• Die Vernetzung von Akteur/-innen und Organisationen wird verstärkt und damit auch das gegenseitige Vertrauen gefördert, die Zusammenarbeit verbessert sowie die Triage von einsamen älteren Menschen gestärkt.</li> <li>• Akteur/-innen und Fachpersonen verschiedenster Organisationen setzen sich mit sozialer Teilhabe/Einsamkeit im Alter auseinander, Impulse für die eigene Tätigkeit werden aufgenommen und in die eigene Organisation weitergetragen.</li> <li>• Ein Verzeichnis mit Angeboten, Veranstaltungen und Dienstleistungen für die ältere Bevölkerung in der Gemeinde wird erstellt.</li> </ul>	

- Durch den aktiven Einbezug der älteren Bevölkerung in den Prozess erlangen die Gemeinde, Anbieter/-innen und Akteur/-innen ein verbessertes Wissen in Bezug auf die Anliegen und Bedürfnisse der älteren Menschen in der Gemeinde.

### Ältere Menschen

- Die Bevölkerung wird an verschiedenen Anlässen über die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements, das bestehende Angebot sowie die verfügbaren Dienstleistungen in der Gemeinde informiert und für den Aufbau und die Pflege ihres sozialen Beziehungsnetzes sensibilisiert.
- Ältere Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und Dienstleistungen zuhause benötigen, werden durch sensibilisierte aufsuchende Dienste verstärkt motiviert und unterstützt, soziale Beziehungen zu pflegen oder auch neue aufzubauen (etwa durch Besuchs- und Begleitdienste oder auch die Teilnahme an Treffpunkten, Mittagstischen etc.).

Wie sich der Nutzen in den Pilotgemeinden konkret ausdrückte, wird im  *Hilfsmittel VII «Schlussbericht «Soziale Teilhabe»* aufgezeigt.

## 3 Zielgruppen/Multiplikatoren/Settings

### 3.1 Beschreibung der primären Zielgruppe(n)/Multiplikatoren

**Zielgruppe**  
Ältere Menschen im Pensionsalter, die zu Hause leben

**Multiplikator/-innen**  
Fachpersonen, Akteur/-innen und Leiter/-innen aus Vereinen und anderen Organisationen, die Angebote und Dienstleistungen für ältere Menschen bereitstellen bzw. in der Betreuung von älteren Menschen tätig sind (z.B. Spitex, Pro Senectute, SRK/Caritas, Kirchen, Frauenvereine, Ärzteschaft, Sozialarbeitende etc.).

### 3.2 Setting(s)

Gemeinde

## 4 Vorgehensweise

4.1	Konkrete Massnahmen: Schritt für Schritt	Beschreibung
-----	---	--------------

1. Initiierungsphase		
----------------------	--	--

Schritt 1: Erstgespräch und Abklärung lokale Projektleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In einem Erstgespräch mit interessierten Vertreter/-innen der Gemeinde werden die Rahmenbedingungen und möglichen Vorgehensweisen geklärt.</li> <li>• Eine engagierte Person, ausgestattet mit genügend Ressourcen und Kompetenzen (fachlich, organisatorisch), wird für die lokale Projektleitung gewonnen.</li> <li>• Seitens des Kantons oder durch eine beauftragte Fachperson wird der Prozess inhaltlich und organisatorisch unterstützt.</li> </ul> <p> <i>Hilfsmittel zur Unterstützung im Erstkontakt mit einer Gemeinde: IX «Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich!»; VIII «Kurzbrochure zum Aufbau kommunaler Netzwerke»; I Bericht 5 «Gesundheit und Lebensqualität im Alter» (siehe → Kapitel 19. Förderung der psychischen Gesundheit mit Fokus auf die soziale Teilhabe)</i></p>
--	--

<p>Schritt 2: Politische Verbindlichkeit und Initialisierung der Verankerung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es sollte ein Beschluss des Gemeinderats für die Schwerpunktsetzung «Förderung der sozialen Teilhabe» und möglichst auch für die Beauftragung einer Steuerungsgruppe erwirkt werden. Dies verleiht der Initiative den nötigen Rückhalt in der Gemeinde und hilft, die personellen sowie finanziellen Ressourcen für die Umsetzung sicherzustellen.</li> <li>• Die Verankerung des Themas auf gemeindepolitischer Ebene sollte möglichst früh in die Wege geleitet werden. Eine solche Verankerung kann beispielsweise über die Integration in die Legislaturziele der Gemeinde erfolgen, oder über die Aufnahme der Thematik in das Altersleitbild bzw. den damit verbundenen Massnahmenplan. → <i>siehe auch Kapitel 6.1 Nachhaltigkeit und Verankerung</i></li> </ul> <p><i>📖 Hilfsmittel: XVII Legislaturziele 2015 – 2018 (Beispiel Cham), XVIII Massnahmenplan 2016 – 2019 (Beispiel Ittigen)</i></p>
<p>Schritt 3: Bestandsaufnahme und Expert/-innengespräche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anhand einer Bestandsaufnahme werden die Anbieter/-innen sowie die in der Gemeinde bzw. Region vorhandenen integrativen Angebote und Dienstleistungen für ältere Menschen erfasst. Die Bestandsaufnahme kann von Mitarbeitenden der Gemeindebehörde oder einer externen Fachstelle realisiert werden. Der Aufwand dafür beläuft sich für in der Gemeinde gut verwurzelte Personen oder Institutionen auf zwei bis drei Arbeitstage.</li> <li>• Mit den zentralen Akteur/-innen und Dienstleister/-innen werden erste Gespräche zur Abklärung des Handlungsbedarfs sowie der Handlungsmöglichkeiten aus Expert/-innensicht geführt.</li> </ul> <p><i>📖 Hilfsmittel II «Leitfaden Situations- und Bedarfsanalyse»; III «Raster Bestandsaufnahme»; V «Tools für Standortbestimmung mit Gemeinden»</i></p>
<p>Schritt 4: Erstellung Grobkonzept</p>	<p>Aufbauend auf dieser Bestandsaufnahme und den Gesprächen wird ein Grobkonzept formuliert, welches das Vorgehen sowie erste mögliche Massnahmen benennt. Alle weiteren hier formulierten Schritte (5 - 12) stellen Ideen für mögliche Massnahmen dar, die in dieser Form übernommen oder angepasst werden können.</p> <p><i>📖 Hilfsmittel VI «Vorgehenskonzept (Beispiel Cham)»</i></p>
<p>2. Aufbauphase</p>	
<p>Schritt 5: Bedürfniserhebung (Partizipationsanlass für die Bevölkerung 65+)</p>	<p>Die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung in der Gemeinde werden im Rahmen eines für sie ausgestalteten Anlasses (Partizipationsanlass) erhoben. Dieser kann beispielsweise so gestaltet werden, dass die Teilnehmenden im Rahmen moderierter Tischrunden die Frage diskutieren: «Was braucht es, um in der Gemeinde zufrieden zu altern? ». Neben Anliegen zum Thema Förderung der sozialen Teilhabe werden Wünsche in anderen Bereichen geäussert werden. Wichtig ist es, einen Transfer der Anliegen an die richtigen Stellen der Gemeindeverwaltung und der aktiven Organisationen sicherzustellen. Die Anliegen, die dem Bereich der sozialen Teilhabe zuzurechnen sind, werden für die weitere Planung von Massnahmen aufgenommen.</p> <p><i>📖 Hilfsmittel IV «Leitfaden und Toolbox zur Umsetzung von Bürgerbeteiligung»</i></p>

<p>Schritt 6: Aufbau Senior/-innengruppe unterstützen und begleiten</p>	<p>Sollte in der Gemeinde nicht bereits eine aktive Senior/-innengruppe vorhanden sein, die von Beginn an in das Projekt involviert wurde, kann im Rahmen des Partizipationsanlasses die Bildung einer solchen Senior/-innengruppe angeregt werden. Der Aufbau wird idealerweise durch die Gemeinde (z.B. Gemeinwesenarbeit) begleitet und unterstützt. Wenn möglich soll die Gruppe aktiv am weiteren Prozess beteiligt sein.</p>
<p>3. Umsetzungsphase</p>	
<p>Schritt 7: Aufbau und Betrieb eines lokalen Netzwerkes</p>	<p>Um die lokale Kooperation und Koordination der Angebote und Dienstleistungen zu verbessern und gemeinsam Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter in die Wege zu leiten, wird ein lokales Netzwerk aller Akteur/-innen im «Bereich Alter» aufgebaut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunächst werden alle in Schritt 3 identifizierten Akteur/-innen/Anbieter/-innen sowie weitere mögliche Netzwerkmitglieder kontaktiert und zur Mitwirkung motiviert.</li> <li>• Erfahrungsgemäss sind in der Aufbauphase des Netzwerkes 3 - 4 Netzwerktreffen pro Jahr empfehlenswert, um den Prozess in Gang zu bringen und den Aufbau von informellen, vertrauensbildenden Beziehungen unter den Mitgliedern zu befördern.</li> <li>• Beim ersten Netzwerktreffen geht es um ein erstes Kennenlernen der Teilnehmenden. Durch einen Fachinput werden die Netzwerkmitglieder über die Thematik der «Soziale Teilhabe/Einsamkeit im Alter» informiert und erfahren Lösungsansätze (good practice). Es werden auch die Ergebnisse der Bedürfniserhebung (Schritt 5) präsentiert. Gemeinsame Interessen und Netzwerkziele werden andiskutiert.</li> </ul> <p>Inhalte/Ziele der folgenden Netzwerktreffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird ein Grundlagenpapier zu den Zielen und Grundsätzen des Netzwerkes erarbeitet.</li> <li>• Es wird diskutiert, wie bestehende Angebote und Dienstleistungen verstärkt zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen beitragen können und wie Zugangsbarrieren abgebaut werden können. Ideen zu konkreten Massnahmen werden formuliert und priorisiert. Es wird ein konkreter Massnahmenplan erstellt.</li> <li>• Als Inspiration/Vorschläge für konkrete Massnahmen können die hier formulierten Schritte 8 - 12 herangezogen werden.</li> <li>• Zur Umsetzung der einzelnen Massnahmen werden Arbeitsgruppen/Projektgruppen gebildet. Die lokale Projektleitung und die kantonale Verantwortliche (oder die externe Fachperson) unterstützen die Arbeitsgruppen wo notwendig und sinnvoll.</li> <li>• Nach einem Jahr Betrieb des Netzwerkes empfiehlt sich eine Zwischenevaluation, um auf das im Rahmen des Netzwerkes Erreichte zurückzublicken und Schlüsse für das weitere Vorgehen, die weitere Netzwerkarbeit zu ziehen.</li> </ul> <p> <i>Hilfsmittel VIII «Kurzbrochure zum Aufbau kommunaler Netzwerke»</i></p>
<p>Schritt 8: Angebotsübersicht erstellen und aktuell halten</p>	<p>Für die ältere Bevölkerung, aber auch für die lokalen (und regionalen) Anbieter/-innen und Dienstleister/-innen, ist eine aktuelle Übersicht über Dienstleistungen, Kurse und Beratungen, die den spezifischen Bedürfnissen eines fortgeschrittenen Alters entsprechen, wichtig. Gibt es eine solche, regelmässig aktualisierte und einfach zugängliche Übersicht</p>

	<p>nicht bereits, können die Aktivitäten rund um die soziale Teilhabe eine solche Angebotsübersicht initiieren.</p> <p>In die Übersichts-Erstellung (oder Überarbeitung) wird möglichst das ganze Netzwerk mit einbezogen. Die Übersicht sollte in elektronischer aber auch in einer Papier-Version verfügbar sein. Solche Übersichten veralten schnell und bedürfen daher einer regelmässigen Aktualisierung. Hierzu sollten Ressourcen auf Gemeindeebene zur Verfügung gestellt werden. Eine einfache und kostengünstige Möglichkeit für die Übersichts-Erstellung und Aktualisierung kann z.B. die Webseite <a href="http://www.in-fosenior.ch">www.in-fosenior.ch</a> von Pro Senectute Schweiz bieten.</p>
<p>Schritt 9: Information der Öffentlichkeit</p>	<p>Öffentliche Veranstaltungen schaffen die Gelegenheit, das in der Gemeinde bereits vorhandene Angebot bekannter zu machen und ältere Menschen für die aktive Teilnahme an Kursen und anderen Angeboten sowie für freiwilliges Engagement zu motivieren. Eine Sensibilisierung für die Thematik der sozialen Teilhabe/Einsamkeit im Alter scheint zudem besonders im Rahmen von Lebensübergängen – wie der Pensionierung – sinnvoll:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Rahmen einer «Informationsveranstaltung für Neupensionierte» kann z.B. das lokale Angebot für ältere Menschen sowie die verschiedenen Möglichkeiten sich zu engagieren, vorgestellt werden. Eine solche Veranstaltung kann auch dazu genutzt werden, für die Bedeutung der sozialen Teilhabe im Alter zu sensibilisieren.  <i>Hilfsmittel XIX «Einladung Informationsveranstaltung für Neupensionierte (Beispiel Cham)»</i></li> <li>• Anlass für die ältere Bevölkerung der Gemeinde mit Schwerpunkt «Soziale Teilhabe/Einsamkeit» (beispielsweise nach dem Motto: «Gemeinsam statt Einsam»). Um einen solchen Anlass möglichst nachhaltig zu gestalten, bieten Vereine und Organisationen beim Anlass die Möglichkeit, sich direkt für einen Kurs/eine Veranstaltung/Mitgliedschaft einzuschreiben oder sich als Freiwillige/-r aktiv zu beteiligen.  <i>Hilfsmittel XX «Programm Anlass Gemeinsam statt Einsam (Beispiel Ittigen)»</i></li> <li>• Medienarbeit: Beiträge in Tages- und Lokalzeitungen  <i>Hilfsmittel XI «Tipps und Rohtexte für die Arbeit mit den Medien»</i></li> <li>• Allgemeine Öffentlichkeitsarbeit: Aktionstage, Kampagnen etc.  <i>Hilfsmittel X «Testimonials»</i></li> </ul>
<p>Schritt 10: Multiplikator/-innenschulung «Einsamkeit im Alter»</p>	<p>Aufsuchende Dienste, wie Mahlzeitendienste, Spitex oder auch Besuchs- und Begleitdienste haben zumindest temporär Zugang zu fragilen älteren Personen, die ihre unmittelbare Wohnumgebung oft kaum verlassen und so besonders von Einsamkeit gefährdet sind.</p> <p>Durch die Schulung werden Fachpersonen aufsuchender Dienste sowie Organisator/-innen von Besuchsdiensten und weiterer Freiwilligenarbeit zum Thema Einsamkeit im Alter sensibilisiert. Sie werden zudem befähigt und motiviert ihr Fachwissen an Ihre Mitarbeiter/-innen weiterzugeben. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Organisationen und Institutionen vor Ort wird gestärkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Für die Durchführung der Schulung (Organisation/Moderation) wird möglichst eine grössere Organisation gewonnen (z.B. SRK, Pro Senectute, Spitex etc.).</li> <li>• Die Schulung wird über das bestehende Netzwerk beworben.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die beiden Schulungshalbtage sollten rund 3 - 5 Wochen auseinanderliegen.</li> <li>Ca. ein halbes Jahr nach der Schulung wird ein Erfa-Treffen durchgeführt (Ankündigung des Termins bereits im Rahmen der Schulung).</li> </ul> <p><i>📖 Hilfsmittel Multiplikator/-innenschulung: XII «Beschrieb Multiplikator/-innenschulung»; XIII «Ablauf Multiplikator/-innenschulung»; XIV «Ausschreibung Multiplikator/-innenschulung»; XV «Baukasten Multiplikator/-innenschulung»; XVI «Auswertungsblatt Multiplikator/-innenschulung»</i></p>
Schritt 11: Austausch für Kursleitende	<p>Die Leiter/-innen von Kursen wie auch von Treffpunkten und Veranstaltungen, die sich an die ältere Bevölkerung richten, haben eine wichtige Funktion in Bezug auf die Integration (neuer) Teilnehmer/-innen sowie den sozialen Austausch der Teilnehmenden untereinander. Kurse und Veranstaltungen können bewusst so gestaltet werden, dass der soziale Austausch und die Integration auch von neuen oder eher «schwierig» geltenden Personen gefördert und so die Möglichkeit zur Etablierung neuer sozialer Beziehungen auch für bislang wenig integrierte Personen erhöht wird.</p> <p>Für die Organisation und Durchführung des Peer-to-Peer Austausches werden Vertreter/-innen von Organisationen gewonnen, die Kurse oder Treffpunkte für ältere Menschen anbieten und an der Thematik interessiert sind.</p> <p><i>📖 Hilfsmittel: XXI «Tauschnetz»; XXII «Ausschreibung Kurs- und Treffpunktleitende (Beispiel Ittigen)»</i></p>
Schritt 12: Anpassung und Weiterentwicklung	<p>Im Laufe des hier beschriebenen Prozesses ergeben sich noch weitere, lokal passende Massnahmen, um die soziale Teilhabe der älteren Bevölkerung zu stärken und Einsamkeit vorzubeugen.</p> <p>Hierbei ist zum Beispiel an weitere Massnahmen zu denken, die gezielt an Lebensübergängen ansetzen (z.B. Trauercafé). Auch ein aktiver Einbezug der Ärzteschaft wäre ein wichtiger weiterer Ansatzpunkt für konkrete Massnahmen. Die Stärkung der Besuchsdienste und möglichst kostengünstige Fahrtendienste, die die Teilnahme an sozialen Aktivitäten ermöglichen, sollen hier abschliessend beispielhaft genannt werden.</p> <p>Als Inspiration für weitere Massnahmen kann z.B. auch eine Publikation der «Campaign to end loneliness» aus Grossbritannien herangezogen werden.</p> <p><i>📖 Hilfsmittel XXIII «Promising approaches to reducing loneliness»</i></p>
<b>5</b>	<b>Projektorganisation und -steuerung</b>
<b>5.1</b>	<b>Akteure</b>
	<b>Rollen und Aufgaben</b>
Kantonale Verantwortliche (evtl. auch externe Fachperson) oder lokaler Initiant/lokale Initiantin	Initiierung des Themenschwerpunkts
	Im ganzen weiteren Verlauf des Prozesses: Fachliche Begleitung und Unterstützung, v.a. bei der Bestandsaufnahme, den Expert/-innengesprächen, der Grob-Konzepterstellung und dem Partizipationsanlass (insbesondere Auswertung) sowie den Fachinputs und der Zwischenevaluation
	Erarbeitung von Hilfsmitteln

Träger: Gemeinde/Stadt (wenn möglich Gemeindepräsident/in oder -Räte, oder Verantwortliche der Fachstelle Alter oder Gemeinwesenarbeit)	Strategischer «Lead» (Planung und Steuerung des Prozesses)
	Unterstützung der Projektleitung
	Unterstützung der politischen Verankerung
	Sicherstellung der Finanzen
Kommunale Projektleitung (z.B. durch Leitung des Ressort Alter/Gesundheit/Soziales/Sport; alternativ durch Organisationen, Verein oder mandatierte Dienstleister)	Operativer «Lead» (hält den Prozess zusammen)
	Einbindung zentraler Akteure; Steuerung, Prozess- und Projektmanagement
	Politische Verankerung (Engagement der zuständigen kommunalen Abteilungen und Entscheidungsträger gewinnen sowie Commitment des Gemeinderates erwirken)
	Leitung des Netzwerkes
	Vernetzung und Koordination der verschiedenen beteiligten Ebenen und Akteur/-innen (Senior/-innengruppe, Anbieter/-innen, Gemeinde, Kanton)
	Planung und Umsetzung von Öffentlichkeitsarbeit
	Dokumentation und Ergebnissicherung
Netzwerkmitglieder	Teilnahme an Netzwerktreffen und Anlässen
	Anpassung des Angebots und der Dienstleistungen
	Beteiligung an Netzwerkaktivitäten und in den Projektgruppen
	Umsetzung von Teilprojekten
	Weiterbildung/Befähigung ihrer Mitarbeitenden
<b>5.2 Weitere mögliche Kooperationspartner (nicht abschliessend)</b>	
Gesundheitsförderung Schweiz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung des interkantonalen Austauschs, Unterstützung bei der Entwicklung neuer Ansätze und Tools bzw. von Weiterentwicklungen</li> </ul>
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plattform für Akteure und ihre Massnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit</li> </ul>
Bündnis gegen Depression	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterstützt Aktivitäten</li> <li>Liefert Informationen und Hilfsmittel zum Thema psychische Gesundheit und Depression</li> </ul>
Regionale/kantonale/nationale Ligen und Verbände (z.B. Pro Senectute, SRK, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mögliche Partnerinstitutionen zur Durchführung der Multiplikator/-innenschulung «Einsamkeit im Alter» und von Veranstaltungen</li> <li>Informationsmaterialien und Ressourcen (z.B. personell und Infrastruktur)</li> </ul>
Medien (lokale Presse, Radio, TV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partner für die Information und Sensibilisierung</li> </ul>

Schweizerischer/Regionaler Gemeinde- und Städteverband	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legitimation</li> <li>• Vernetzung und Erfahrungsaustausch unter den Gemeinden, Weiterbildungen</li> <li>• <a href="#">Netzwerk Lebendige Quartiere</a></li> </ul>
<b>5.3 Bezug zu anderen Ansätzen und Teilprojekten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Stärkung der sozialen Teilhabe beruht zu einem guten Teil auf der Förderung von Begegnung. Diese kann auch gut mit Bewegungsangeboten kombiniert werden.  <i>📖 Hilfsmittel XXIV «Planungsleitfaden Kommunale Netzwerke für Bewegung u. Begegnung im Alter»</i></li> <li>• Quartiers Solidaires (<a href="http://www.quartiers-solidaires.ch">www.quartiers-solidaires.ch</a>, auf Anfrage Projektdokumentation auf Deutsch erhältlich)</li> <li>• Tavolata (<a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a>, Netzwerk von Tischgemeinschaften von Migros Kulturprozent)</li> <li>• Nützliche <b>Tools zum Thema Veranstaltungen und Kurse</b> finden sich zudem in der Toolsammlung des Via-Arbeitspapiers 16 – Veranstaltungen und Kurse  <i>📖 Hilfsmittel XXVIII «Via-Tools Veranstaltungen und Kurse»</i></li> </ul>	
<b>5.4 Ressourcen</b>	
<p>Präzise Angaben, die für alle Gemeinden gelten, sind nicht möglich. Die benötigten Ressourcen unterscheiden sich stark, je nach der Ausgangssituation in der Gemeinde und den Möglichkeiten, bestehende Strukturen zu nutzen und engagierte bzw. interessierte Personen/Organisationen einzubeziehen. Die folgenden Angaben stellen eine grobe Schätzung dar.</p>	
<b>1. Personelle Ressourcen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektleitung/Netzwerkleitung (professionell)</li> <li>• Koordination der Gremien (professionell)</li> <li>• Bestandsaufnahme (Mitarbeiter/-innen der Gemeinde, Freiwillige)</li> <li>• Organisation und Moderation von Anlässen und Treffen</li> <li>• Unterstützungs- und Beratungsleistungen (professionell), von Kanton oder mandatierter Fachperson/Organisation</li> </ul>	
<b>2. Sachmittel und Infrastruktur</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Räumlichkeiten für Treffen, Anlässe und Weiterbildungen (z.B. Sitzungszimmer und Säle der Gemeinde/Kirchgemeinden und Netzwerkpartner, Vereinslokale, etc.)</li> <li>• Verpflegungskosten bei Treffen und Anlässen</li> <li>• Kommunikationsmaterialien für Anlässe (Rundschreiben, Flyer, Aushänge, etc.)</li> </ul>	
<b>3. Geschätzte Kosten</b>	
<b>Personalaufwand kommunale Projektleitung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiierungs- und Beginn Umsetzungsphase: ca. 20% Pensum</li> <li>• Später ca. 10 - 20%, je nach Anzahl und Umfang der Umsetzungsprojekte und Anlässe</li> </ul>	
<b>Personalaufwand kantonale Projektleitung, Unterstützungs- und Beratungsleistungen durch kantonale Ebene oder externe Dienstleister</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Gemeinde ca. 5 - 10% Pensum (wenn mehr Gemeinden betreut werden, kann effizienter gearbeitet werden)</li> <li>• Optional kann den Gemeinden von den kantonalen Verantwortlichen als Anreiz ein Zeitbudget von z.B. zweimal ½ Tag pro Jahr für Fachberatung zur Verfügung gestellt werden</li> </ul>	

- Nach ein bis zwei Jahren sollte das Netzwerk lokal verankert und ein konkreter Massnahmenplan zur Umsetzung des Themenschwerpunktes vorhanden sein. Erste Massnahmen sollten sich bereits in Umsetzung befinden, andere von Projektgruppen bearbeitet werden - der anfängliche Unterstützungsaufwand nimmt dann ab.

### Weitere Kosten

- Aufbau und Beginn Umsetzungsphase: ca. CHF 5'000.— bis CHF 10'000.— pro Jahr, plus allfällige Mittel für Umsetzungsprojekte für diverse Auslagen (z.B. Versand, Werbung und Kommunikation, Verpflegungskosten bei Anlässen, professionelle Moderation, Standkosten, etc.), plus allfällige Mittel für Umsetzungsprojekte. Später sinken die Kosten für den eigentlichen Netzwerkbetrieb. Später je nach geplanten Umsetzungsprojekten
- Organisationskosten pro Netzwerktreffen: ca. CHF 100.— bis CHF 200.— exkl. Personalkosten
- Multiplikator/-innenschulung: Hier fallen neben den Infrastrukturkosten (Räume für zwei Halbtage) die Kosten für die Moderation und die Fachreferent/-innen an
- Grossanlässe für die Bevölkerung (z.B. Senior/-innenforum oder Anlass «Gemeinsam statt Einsam») sind, je nach Anzahl Teilnehmenden und Angebot (Restauration, Moderation, etc.), mit einem Aufwand von mehrere tausend Franken verbunden
- Kosten für professionelle Moderation von Grossanlässen: ca. CHF 1'500.— pro Halbtag inklusive Vor- und Nachbereitung

### 4. Finanzierung

Eine Co-Finanzierung durch die Gemeinde, den Kanton und mögliche andere Projekt-/Kooperationspartner ist anzustreben. Die Projektleitung sowie allfällige Umsetzungsprojekte sollten im Sinne der Nachhaltigkeit über die Gemeinde finanziert werden. Hier ist auf eine frühzeitige Berücksichtigung im Gemeindebudget zu achten.

Möglichkeiten zur Kostenreduktion:

- Finanzierung der Unterstützungs- und Beratungsleistungen über ein kantonales Aktionsprogramm in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz
- Finanzierungsbeiträge über Stiftungen und lokale Geldgeber
- Abwicklung von Versänden über bestehende Kanäle
- Kostenlose Nutzung von Räumlichkeiten
- Sponsoring von Getränken und Verpflegung durch lokale Betriebe
- Co-Finanzierung von Informationsmaterialien und Grossanlässen durch Netzwerkmitglieder (z.B. Flyer, Marktplatz für Anbieter)
- Einbindung personeller Ressourcen von Netzwerkmitgliedern
- Engagement von Freiwilligen und älteren Menschen

### 5.5 Zeitlicher Ablauf

Der zeitliche Ablauf muss an die spezifische Situation jeder Gemeinde angepasst werden. Es wäre kontraproduktiv, einen normierten Zeitplan auf alle Gemeinden anzuwenden.

Zeitraum	Meilenstein
6 Mte. bis 1 Jahr	<b>Initiierungsphase</b> (Schritte 1 bis 4)

Jahr 2	<b>Aufbauphase</b> (Schritte 5 bis 6) und Beginn <b>Umsetzungsphase</b> (Schritt 7 bis 9): Erstes Netzwerktreffen findet statt; Bildung von Arbeits-/Projektgruppen; Erstellung der Angebotsübersicht; Information und Sensibilisierung der Öffentlichkeit; Standortbestimmung/Zwischenevaluation des Netzwerks
Jahr 3	<b>Umsetzungsphase (Schritte 8 bis 12):</b> Weitere Netzwerktreffen, Information/Sensibilisierung der Öffentlichkeit, Multiplikator/-innenschulung «Einsamkeit im Alter»; Austausch Kursleitende; Projektgruppen erarbeiten weitere Massnahmen und setzen diese um
Jahr 4	Weitere Netzwerktreffen und Anlässe für die Zielgruppe; Konsolidierung und nachhaltige Verankerung des Netzwerkes in den Regelstrukturen

**Bemerkung:**

Der Zeithorizont für Aufbau, Umsetzung und Verankerung eines Themenschwerpunktes «Förderung der sozialen Teilhabe» inklusive eines Netzwerkaufbaus sollte mindestens 3 - 4 Jahre betragen. Es braucht von allen Beteiligten ein mittel- bis langfristiges Engagement. Erste Ergebnisse und Nutzen stellen sich erfahrungsgemäss jedoch bereits nach kurzer Zeit ein.

**6 Nachhaltigkeit und Leitkonzepte der Gesundheitsförderung**

**6.1 Nachhaltigkeit und Verankerung**

**Massnahmen zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit:**

- Integration des Themenschwerpunktes (Förderung sozialer Teilhabe/Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter) in die Legislaturziele oder das Altersleitbild der Gemeinde
- Projektleitung/Netzwerkleitung werden von der Gemeinde übernommen (z.B. Stelle für Gemeinwesenarbeit, Sozialabteilung, Fachstelle Alter etc.)
- Finanzielle und personelle Ressourcen für die Projekt- und Netzwerkleitung als fixe Posten in das Gemeindebudget einplanen
- Ergebnisse und Projekte aus dem Partizipationsanlass und dem Netzwerkprozess in die Aufgaben der jeweils zuständigen Behörden integrieren
- An bestehende Strukturen und Netzwerke anknüpfen, Synergien mit anderen (Projekt-)Vorhaben nutzen (ev. besteht bereits ein kommunales Netzwerk und die Massnahmen zur sozialen Teilhabe können über dieses geplant werden)

Nach ein bis zwei Jahren sollte das Netzwerk lokal verankert sein.

 *Hilfsmittel: XVII Legislaturziele 2015 – 2018 (Beispiel Cham), XVIII Massnahmenplan 2016 – 2019 (Beispiel Ittigen)*

**6.2 Chancengleichheit**

Ältere Migrantinnen und Migranten sind erwiesenermassen besonders von Einsamkeit gefährdet. Wenn in einer Gemeinde eine grössere Anzahl von Personen mit einem spezifischen Migrationshintergrund lebt, so sollte aktiv auf diese «Community» zugegangen werden, um ihre Beteiligung zu sichern.

 *Hilfsmittel: XXV «Checkliste schwer erreichbare Zielgruppen»; XXVII «Migration, Gesundheit und Alter»*

Ältere Frauen sind statistisch gesehen stärker von Einsamkeit betroffen als ältere Männer. Es ist daher zu bedenken, dass mit den Massnahmen insbesondere auch die älteren Frauen erreicht werden sollen. Hier ist z.B. der Einbezug der Frauenvereine ins Netzwerk und in die Projektplanung ein wichtiger Punkt.

Generell erreichen Massnahmen zur Gesundheitsförderung aber eher Frauen als Männer – gerade der Bereich von Gruppenangeboten oder anderen Begegnungsangeboten ist meist stärker von Frauen geprägt und in Anspruch genommen. Es empfiehlt sich hier eine bewusst genderspezifische Gestaltung einiger Massnahmen, welche von den Bedürfnissen der zu erreichenden Männer ausgeht.

 *Hilfsmittel XXVI Leitfaden «Wie erreichen wir Männer65+ ?»*

Ältere pflegende Angehörige sind eine weitere Risikogruppe für Einsamkeit. Sie sind aufgrund ihrer Pfllegetätigkeit oft massiv in ihrer sozialen Teilhabe eingeschränkt. Bestehende Entlastungsangebote sind meist nur wenig bekannt bzw. gibt es Hürden für deren Inanspruchnahme. Hier könnten sinnvollerweise weitere Massnahmen zur Stärkung der sozialen Teilhabe und Stärkung der personalen Ressourcen ansetzen.

Auch armutsbetroffene Personen sowie Personen mit körperlichen Einschränkungen gehören zu den Risikogruppen von Einsamkeit im Alter. In diesem Zusammenhang ist besonders darauf zu achten, dass Angebote kostengünstig in Anspruch genommen werden können und dass insbesondere Fahrten-dienste unentgeltlich zur Verfügung stehen – und zwar auch für die Teilnahme an sozialen Aktivitäten (und ohne einen «Bettelgang» zur Gemeinde).

### 6.3 Partizipation

Ältere Menschen werden möglichst in alle Schritte eingebunden und dabei unterstützt, sich aktiv an der Planung und Umsetzung von Massnahmen zu beteiligen. Der Partizipationsanlass (Senior/-innenforum) ist besonders geeignet, die ältere Bevölkerung zu mobilisieren und für eine aktive Mitwirkung zu gewinnen. Eine in der Gemeinde bestehende Senior/-innengruppe wird ebenfalls in den Prozess eingebunden und zur aktiven Mitarbeit eingeladen. Sollte keine solche Gruppe bestehen, so kann der Partizipationsanlass auch dazu genutzt werden, zur Gründung einer Senior/-innengruppe zu motivieren. Dieser Prozess kann seitens der Gemeinde unterstützt werden (z.B. durch die Gemeinwesenarbeit).

 *Hilfsmittel VIII «Kurzbrochure zum Aufbau kommunaler Netzwerke»; IV «Leitfaden und Toolbox zur Umsetzung von Bürgerbeteiligung»*

### 6.4 Empowerment

Die ältere Bevölkerung der Gemeinde wird durch den hier beschriebenen Prozess nicht nur motiviert und befähigt, ihre sozialen Netze (wieder) zu pflegen oder neu aufzubauen (Informationsanlässe, Angebotsübersichten, persönliche Ansprache durch befähigte Mitarbeiter/-innen aufsuchender Dienste etc.), sondern sich vor allem auch in das soziale und politische Leben der Gemeinde verstärkt einzubringen (Partizipationsanlässe, Senior/-innengruppe und Mitwirkung im Netzwerk).

Über den Netzwerkprozess kommt es zudem zu einer Sensibilisierung und Befähigung der Gemeindeverantwortlichen, Anbieter und weiterer Akteure im Bereich der Gesundheitsförderung im Alter.

## 7 Lernerfahrungen und Empfehlungen

### 7.1 Erfolgsfaktoren und Bewährtes

- Commitment der lokalen Projektleitung sowie der involvierten Akteur/-innen
- Verankerung der Thematik auf gemeindepolitischer Ebene (Legislaturziele/Altersleitbild etc.)
- Passung mit den internen Agenden der Gemeinde (Erstellung neues Altersleitbild, Reorganisation Altersarbeit, Vorhaben Netzbildung etc.)
- Starkes Netzwerk mit thematischer Schwerpunktsetzung «Förderung der sozialen Teilhabe»
- Für die Thematik zu begeisternder Gemeinderat (bzw. engagierte Mitglieder des Gemeinderats)
- Regelmässige Treffen (schaffen Kontinuität und gegenseitiges Vertrauen)
- Langfristiges Denken und Handeln

<b>7.2</b>	<b>Stolpersteine</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misstrauen gegenüber Neuem und Unterstützung von aussen (Kanton/externe Dienstleister)</li> <li>• Fehlende Kommunikation des Vorhabens in frühem Stadium der Initiierungsphase an zentrale Akteur/-innen/Schlüsselpersonen/«Graue-Eminenzen» der Gemeinde</li> <li>• «Gärtlidenken» bzw. fehlende Bereitschaft zur Kooperation und Zusammenarbeit</li> <li>• «Top-Down» Ansatz</li> <li>• Fehlende Bereitschaft, personelle und finanzielle Mittel bereitzustellen</li> </ul>	
<b>7.3</b>	<b>Empfehlungen / Lernerfahrungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Regel braucht es einen Anstoss und Anregungen von aussen: Der Kanton oder eine Fachorganisation ergreifen die Initiative und unterstützen den Prozess durch fachliches Know-How</li> <li>• Die Leitung des Prozesses (Projektleitung und Netzwerkleitung) sollten bei der Gemeinde liegen (Vermeidung von Konkurrenzängsten unter Anbieter/-innen; Sicherung der Nachhaltigkeit)</li> <li>• Passung mit den internen Agenden der Gemeinde ist von zentraler Bedeutung (z.B. anlässlich Überarbeitung Altersleitbild oder Netzwerkbildung)</li> <li>• Die personellen und finanziellen Ressourcen müssen frühzeitig gesichert werden</li> <li>• Es ist wichtig, den Gemeinderat einzubinden (Gemeindepräsident/-in, Gemeinderat/-rätin, Gemeinderatsbeschluss)</li> <li>• Es braucht Zeit und Geduld für die Verankerung des Themenschwerpunktes und die Umsetzung nachhaltiger Massnahmen</li> <li>• Zentrale Akteur/-innen/Schlüsselpersonen/«Graue-Eminenzen» von Beginn an in das Vorhaben einbeziehen und zu Verbündeten machen (bevor das Anliegen/Vorhaben in bestehenden Gremien zu Sprache gebracht wird)</li> </ul>	

8	Vorhandene Dokumente /  Hilfsmittel	Jahr	Sprache(n)	Bezug über
<b> Hilfsmittel für das Projektmanagement</b>				
I.	Bericht 5 «Gesundheit und Lebensqualität im Alter» (Kapitel 19. Förderung der psychischen Gesundheit mit Fokus auf die soziale Teilhabe) <i>(Gesundheitsförderung Schweiz)</i>	2016	D/F	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
II.	Leitfaden für die Situations- und Bedarfsanalyse in den Gemeinden	2015	D	auf Anfrage
III.	Raster Bestandsaufnahme spezifische Angebote Gesundheitsförderung im Alter	2013	D/F	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
IV.	Leitfaden «Mitmischen Bitte!» und Toolbox «So geht's!» zur Umsetzung von Bürgerbeteiligung in den Gemeinden <i>(Gesundheitsamt Graubünden und Stiftung Vital)</i>	2012/ 2013	D/I	<a href="http://graubuendenbewegt.ch/shop/">http://graubuendenbewegt.ch/shop/</a>
V.	Wie altersfreundlich ist Ihre Gemeinde? Tools für die Standortbestimmung mit den Gemeinden <i>(Departement Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau)</i>	--	D	<a href="https://www.ag.ch/fr/dgs/gesellschaft/alter/standortgesprach_gemeinden/standortgesprach_gemeinden_1.jsp">https://www.ag.ch/fr/dgs/gesellschaft/alter/standortgesprach_gemeinden/standortgesprach_gemeinden_1.jsp</a>

VI.	Vorgehenskonzept (Beispiel Cham)	2015	D	auf Anfrage
VII.	Schlussbericht Teilprojekt Soziale Teilhabe	2017	D	auf Anfrage
<b>📖 Hilfsmittel für die Kommunikation</b>				
VIII.	Kurzbroschüre zum Aufbau von kommunalen Netzwerken für Gemeinden «Gesundheit und Lebensqualität im Alter fördern»	2017	D / F (folgt)	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
IX.	«Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich!» Argumentarium und PowerPoint-Präsentation	2014	D/F	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
X.	«Testimonials» Anleitung für Fachpersonen und für die Zielgruppe	2015	Deutsch	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
XI.	Tipps für die Arbeit mit Regionalmedien und diverse Rohtexte für die Arbeit mit den Medien zum Thema «Soziale Teilhabe»	2016	D	auf Anfrage
<b>📖 Hilfsmittel Multiplikator/-innenschulung</b>				
XII.	Beschrieb Multiplikator/-innenschulung	2016	D	auf Anfrage
XIII.	Ablauf Multiplikator/-innenschulung (Beispiel): • Arbeitsblatt biographischer Einstieg • Fallbeispiele Multischulung	2016	D	auf Anfrage
		2016		
		2016		
XIV.	Ausschreibung Multiplikator/-innenschulung (Beispiel)	2016	D	auf Anfrage
XV.	Baukasten Multiplikator/-innenschulung: • Arbeitshilfen zur Schulungsplanung • Broschüre Gemeinsam statt einsam (Stadt Zürich) • Rezepte gegen Einsamkeit (Stadt Bern)	2015	D	auf Anfrage
		2015		
		2007		
		2015		
XVI.	Auswertungsblatt Multiplikator/-innenschulung	2015	D	auf Anfrage
<b>📖 Hilfsmittel für weitere konkrete Massnahmen</b>				
XVII.	Legislaturziele 2015 – 2018 (Beispiel Cham)	2015	D	auf Anfrage
XVIII.	Massnahmenplan 2016 – 2019 (Beispiel Ittigen)	2016	D	auf Anfrage
XIX.	Einladung «Informationsveranstaltung für Neupensionierte» (Beispiel Cham)	2016	D	auf Anfrage
XX.	Programm Anlass «Gemeinsam statt Einsam» (Beispiel Ittigen)	2016	D	auf Anfrage
XXI.	Tauschnetz	2015	D	auf Anfrage
XXII.	Ausschreibung Kurs- und Treffpunktleitende	2017	D	auf Anfrage

<b>XXIII.</b>	Publikation «Promising approaches to reduce loneliness»	2015	E	auf Anfrage
<b>XXIV.</b>	Planungsleitfaden «Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter»	2017	D/F	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
<b>XXV.</b>	Checkliste «Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen»	2013	D/F	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
<b>XXVI.</b>	Leitfaden «Wie erreichen wir Männer 65+ ?» Gendergerechte Gesundheitsförderung im Alter	2016	Deutsch	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia">www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia</a>
<b>XXVII.</b>	«Migration, Gesundheit und Alter» (Präsentation Hildegard Hungerbühler, SRK)	2016	Deutsch	auf Anfrage weitere Materialien zum Thema siehe <a href="http://www.migesplus.ch/publikationen/alter/">http://www.migesplus.ch/publikationen/alter/</a>
<b>XXVIII.</b>	Via-Tools zu Arbeitspapier 16 – Veranstaltungen und Kurse (13 Tools)	2014	Deutsch	auf Anfrage

**Bemerkung:**

Weitere Hilfsmittel und Dokumente siehe [www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia).