

Abstract

Background. „Aging“ or „getting old“ is often accompanied by physical, mental and social changes, claims and restrictions (Kruse, 2002), which increasingly depend on the social status (Kümpers, 2009a). Therefore, special priority in terms of health promotion and prevention are given to the elderly. Numerous empirical results prove that factors favoring a self-determined life, avoiding the risk of illnesses or chronic pain at a higher age can be positively influenced by certain health promoting interventions (Hofreuter-Gätgens et al., 2011). The district of a city or local environment plays a major role because it represents the daily environment of the older people (Heusinger, 2011; Schnur & Drilling, 2011). In this case, health promotion requires an orientation in line with the needs of the elderly. This is the most important factor supporting the senior citizens in a healthy aging (Douma et al., 2007; Neagele, 2009; Petermann & Roth, 2006). However, the needs of the older people in the district are barely taken into account in terms of health promoting interventions (Neagele, 2009; Killian & Douma, 2007).

While designing the Brandenburg Viertel (BV), a deprived area in Eberswalde, suited for elderly people with health promoting structure, in this study, older inhabitants of the BV were questioned about their individual influences and their needs of healthy aging.

Research questions. The research questions of this study are split into a main question and two sub-questions. According to the main question of this research process, the aim is to figure out the influences effecting healthy aging of senior citizens in the BV as well as their needs for health promoting interventions. The two sub- questions investigated which influence physical activity and safety have on healthy aging in the BV. Based on the results of this study, recommendations could be formulated especially for the elderly living in the BV. In addition, an analysis of the familiarity with already existing supply and networking structures for older people resulted from a group discussion.

Methods. This examination was conducted by group discussions. For the group discussions, existing groups of older people which meet for different activities once a week were selected.

Altogether, there were three group discussions which lasted from 1.5 – 2 hours and started with a narrative-generative method.

The city of Eberswalde carried out a quantitative study in 2011 about the social structures and living conditions of the people living in the BV. The findings of this study were included in

the group discussion to investigate the present needs of the older people for healthy aging. The data was evaluated by the qualitative content analysis according to Mayring.

Results. The living condition in the district is one relevant issue concerning the influence on older people. The results showed that the most important factors regarding the district were the barrier liberty, independent movement in everyday life, the general living situation, the medical and daily care public transport, the satisfaction with the living situation as well as cleanliness in the BV. The cleanliness turned out to be a very meaningful topic regarding the well-being of the older people. A second important result was the social networking. The older residents liked to be together with other people. The contact to one's own family was emphasized particularly in connection with this. Getting together and the support by the family played a primary role in the everyday life of the older people and often facilitated the everyday life. Distant and not intact neighborhood conditions were perceived as defective which reduced their well-being. This was also confirmed in the statements concerning the positive neighborhood conditions which were mentioned in the group discussions. The third main emphasis was the physical activity in old age which was a factor of influence for a healthy aging, too. The living environment also has an influence on the movement in old age. Everyday movement is classified as very important by the seniors, but nevertheless, they do not wish any movement offers in the district. Furthermore, the results showed that the older people feel frequently insecure in the BV, especially in existing fear rooms which have an effect on their well-being, too.

Recommendations for action. The further results suggest recommendations for health promotion concerning the individual needs and old-age living requirements in the BV which can support the protagonists at their work

To publicize the already existing offerings for senior citizens, it is necessary to provide target group oriented information. The personal contact could be the key to the success. Furthermore, it seems significant to modify existing offerings or to create new ones which correspond to the needs of the older local residents. Another desire was to create a meeting place for senior citizens with different movement units combining social participation and physical activity. The improvement of the medical care as well as architectural changes in the BV and removal of fear rooms are important issues to be discussed and transformed.

As the neighborhood relations are classified as very ambivalent and are still felt as important, need for action exists here. The situation of the public transport received a very high value

within the group discussions. The driving behavior of the bus drivers is a key concern. With a special training, bus drivers can be sensitized for the health restrictions and for fears of older people.

Finally, it can be emphasized that the BV is predestined to develop a cross-structural, networking and tailored project, a so called "bottom-up" project.

Resonance and identification of such an intervention are evoked by the allowed participation which guaranteed more interest. By the huge number of senior citizens engaged in the BV, an important condition for a project plan of this kind is given. In addition, it could also win the socially more inactive older people over.

Conclusions. The presented analysis of needs has shown that healthy aging in the district depends on many different factors. In particular, the residential surroundings exert a huge influence. A suitable basis for health interventions and structures was created by determining the needs and factors of influence of the senior citizens in the BV. These structures can be developed and implemented by the participation of the target group, and as a result, the BV will become an elderly-appropriate district.

Zusammenfassung

Hintergrund. Das „Altern“ oder „Alt werden“ ist häufig begleitet von körperlichen, geistigen sowie gesellschaftlichen Veränderungen und Einschränkungen (Kruse, 2002), welche zunehmend abhängig vom sozialen Status sind (Kümpers, 2009a). Aufgrund dessen rücken Seniorinnen und Senioren in den Fokus der Gesundheitsförderung und Prävention. Eine Vielzahl von empirischen Ergebnissen

belegen, dass Einflussfaktoren, welche auf die Gesundheit im höheren Lebensalter wirken, durch gesundheitsförderliche Interventionen positiv beeinflusst werden können (Hofreuter-Gätgens, Mnich, Thomas, Salomon & Knesebeck v. d., 2011). Der Stadtteil oder die unmittelbare Wohnumgebung spielt dabei eine bedeutsame Rolle, da dieser den alltäglichen Lebensraum der älteren und alten Menschen darstellt (Heusinger, 2011; Schnur & Drilling, 2011). Die Gesundheitsförderung in diesem Bereich erfordert eine alten- und bedürfnisgerechte Orientierung der Kommunen, um Seniorinnen und Senioren bei einem gesunden Älterwerden zu unterstützen (Douma, Kilian, Meyer-Nürnberg & Krane, 2007; Neagele, 2009; Petermann & Roth, 2006). Allerdings wird im Zuge von gesundheitsförderlichen Maßnahmen einer Bedürfnisorientierung von älteren Menschen im Stadtteil oftmals ungenügende Beachtung geschenkt (Neagele, 2009; Killian & Douma, 2007). Im Brandenburgischen Viertel (BV), einem sozialen Brennpunkt in Eberwalde, sollen altengerechte und gesundheitsförderliche Strukturen aufgebaut werden. Mit Hilfe der vorliegenden Untersuchung wurden ältere Bewohnerinnen und Bewohner im BV nach den für sie individuell relevanten Einflüssen und Bedürfnissen bezüglich eines gesunden Älterwerdens im Stadtteil befragt.

Fragestellung und Ziele. Die Fragestellungen dieser Arbeit sind aufgegliedert in eine übergeordnete Hauptfragestellung und zwei Unterfragestellungen. Anhand der Hauptfragestellung dieses Forschungsprozesses sollte überprüft werden, welche Einflüsse sich bei den Seniorinnen und Senioren im BV auf ein gesundes Älterwerden auswirken und wo Bedürfnisse für Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Stadtteil liegen.

Durch die Unterfragestellungen sollte untersucht werden, welchen Einfluss die körperliche Aktivität und die Sicherheit auf ein gesundes Älterwerden im BV haben. Durch die ermittelten Daten der Bedürfnisanalyse wurden Handlungsempfehlungen für bedürfnisgerechte Gesundheitsförderungsangebote - speziell für die im BV lebenden

Seniorinnen und Senioren - formuliert. Außerdem wurde eine Analyse der Bekanntheit der vorhandenen Versorgungs- und Vernetzungsstrukturen für ältere Menschen im BV durch die Gruppen-diskussionen ermöglicht.

Methode. Mittels Gruppendiskussionen wurden die Fragestellungen dieser Arbeit untersucht. Für die Diskussionen wurden bestehende Seniorinnen- und Seniorengruppen ausgewählt, die sich einmal wöchentlich zu unterschiedlichen Aktivitäten treffen. Insgesamt nahmen drei Gruppen aus verschiedenen Bereichen teil. Die Diskussionen streckten sich über einen Zeitraum von 1,5-2 Stunden und wurden mit einer erzählgenerierenden Einstiegsmethode begonnen.

Die Stadt Eberswalde hat im Jahr 2011 eine schriftliche Befragung der Anwohnerinnen und Anwohner in der gesamten Stadt sowie speziell im BV zur Sozialstruktur und den Wohnverhältnissen der dort lebenden Menschen durchgeführt. Die Ergebnisse dieser Sozialstudie flossen in die Gruppendiskussionen mit ein, um aus der Sozialstudie hervorgegangene Problemfelder zu besprechen und die gegenwärtigen Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, in Bezug auf ein gesundes Älterwerden, zu erfragen. Ausgewertet wurden die vorliegenden Transkripte mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.

Ergebnisse. Als ein stark relevanter Einflussfaktor hat sich die Beschaffenheit der Wohnumgebung herausgebildet. Wichtige Aspekte hierbei waren die Barrierefreiheit und die damit einhergehende unabhängige Bewegung im Alltag, die allgemeine Wohnsituation, die ärztliche und alltägliche Versorgung, öffentliche Verkehrsmittel, Zufriedenheit mit der Wohnumgebung und Sauberkeit im BV. Die Sauberkeit stellte sich als ein sehr bedeutsames Thema bezüglich des Wohlbefindens der älteren Bewohnerinnen und Bewohner heraus.

Eine zweite gewichtige Ergebnissäule war der Bereich der sozialen Beziehungen. Der Großteil der älteren teilnehmenden Bewohnerinnen und Bewohner gab an, gerne unter Menschen zu sein. Der Wunsch nach gesellschaftlicher und gemeinschaftlicher Teilhabe durch ein intaktes soziales Umfeld war explizit vorhanden. Besonders betont wurde in diesem Zusammenhang der Kontakt zur eigenen Familie, also Kindern, Enkelkindern und Geschwistern der Seniorinnen und Senioren.

Das Zusammensein und die Unterstützung durch die Familie spielten eine übergeordnete Rolle im alltäglichen Leben der älteren Menschen und waren häufig dienlich zur Erleichterung des Alltags. Ein als subjektiv defizitär empfundener Zustand, der von dem Großteil der Befragten geäußert wurde und welcher deren Wohlbefinden herabsetzte, waren distanzierte und nicht intakte Nachbarschaftsverhältnisse. Die Wichtigkeit sozialer Kontakte im Wohnumfeld

bestätigte sich ebenfalls in den Aussagen zu den positiven Nachbarschaftsverhältnissen, welche ebenso in den Gruppendiskussionen genannt wurden.

Ein dritter Schwerpunkt der sich im Zuge der Auswertung ergab, war der Bereich der körperlichen Aktivität im Alter, welcher sich ebenfalls als Einflussfaktor für ein gesundes Älterwerden herauskristallisierte. Das Wohnumfeld hat dabei einen Einfluss auf die Bewegung im Alter. Alltägliche Bewegung wird als sehr wichtig von den Seniorinnen und Senioren eingestuft, denn „wer rastet der rostet“ (GD2, Z. 691). Allerdings wurden explizit keine Bewegungsangebote gewünscht.

Der vierte Bereich der Ergebnisse umfasst die Thematik des Sicherheitsempfindens der Seniorinnen und Senioren im BV. Die Ergebnisse zeigten auf, dass sich die älteren Menschen häufig unsicher im Viertel fühlen und es dort Angsträume gibt, die sich auf ihr Wohlbefinden auswirken.

Handlungsempfehlungen. Aus den vorab vorgestellten Ergebnissen lassen sich eine Reihe von praktischen Handlungsempfehlungen für eine bedürfnis- und altengerechte Gesundheitsförderung im BV ableiten, welche die Akteurinnen und Akteure vor Ort bei ihrer Arbeit unterstützen können.

Um die bereits in großer Breite vorhandenen Angebote für Seniorinnen und Senioren bekannter zu machen, scheint es notwendig, eine zielgruppenspezifischere Informationsbereitstellung zu entwickeln. Die persönliche Ansprache könnte hier erfolgsversprechend sein. Weiterhin scheint es bedeutsam, bestehende Angebote zu modifizieren oder neue zu schaffen, die den Bedürfnissen der älteren Anwohnerinnen und Anwohner entsprechen. Häufig wurde der Wunsch nach einem Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren ausgesprochen. Es könnten dort Bewegungseinheiten in unterschiedlicher Form mit einfließen und dadurch den Wunsch nach sozialer Teilhabe mit körperlicher Aktivität vereinen.

Die Verbesserung der ärztlichen Versorgung sowie bauliche Veränderungen im Viertel und Beseitigung von Angsträumen sind ebenfalls drei große Bereiche, in denen es zu Umgestaltungen kommen sollte. Da die Nachbarschaftsverhältnisse sehr ambivalent eingestuft und gleichzeitig als wichtig empfunden wurden, besteht hier Handlungsbedarf. Einen sehr hohen Stellenwert - innerhalb der Gruppendiskussionen - erhielt die Situation der öffentlichen Verkehrsmittel. Ein zentraler Problembereich ist das Fahrverhalten der Busfahrerinnen und Busfahrer.

Durch eine Schulung der Busfahrerinnen und Busfahrer könnte eine Sensibilisierung für die Einschränkungen und Ängste der älteren Menschen geschaffen werden.

Letztlich kann hervorgehoben werden, dass das BV prädestiniert dafür ist, ein strukturübergreifendes, vernetzendes und bedürfnisgerechtes Projekt nach dem „bottom-up“-Prinzip ins Leben zu rufen. Durch die ermöglichte Partizipation werden Resonanz und Identifikation mit einer solchen Intervention hervorgerufen und ein gesteigertes Interesse sichergestellt. Durch die Vielzahl an engagierten Seniorinnen und Senioren in diesem Viertel ist eine wichtige Voraussetzung für ein Projektvorhaben dieser Art gegeben, welches in der Konsequenz ebenfalls sozial inaktivere ältere Menschen erreichen könnte.

Schlussfolgerungen. Die Bedürfnisanalyse hat gezeigt, dass gesundes Älterwerden im Stadtteil von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig ist. Insbesondere die Wohnumgebung übt einen enormen Einfluss aus. Durch die Ermittlung der Bedürfnisse und Einflussfaktoren von den Seniorinnen und Senioren im BV und die daraus abgeleiteten Handlungsempfehlungen wurde eine geeignete Grundlage, für gesundheitsförderliche Maßnahmen und Strukturen geschaffen. Mit Hilfe der Partizipation der Zielgruppe können diese entwickelt und implementiert werden, um das BV altengerecht zu gestalten.