

## **" Alter braucht Kooperation – Podium Altenhilfe“**

### **Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim**

Dipl. Psych. Annegret Hölscher, Leiterin Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim

Was kann ich tun, um bis ins hohe Alter selbständig zu bleiben? Wie kann ich einer Vereinsamung vorbeugen? Diese und weitere Fragen stellen sich viele Grafschafterinnen und Grafschafter, die dem verdienten Ruhestand entgegensehen. Im Rahmen seiner Daseinsvorsorge ist es daher für den Landkreis Grafschaft Bentheim eine wichtige Aufgabe, die Betroffenen dabei zu unterstützen, Antworten zu finden.

Der ländlich strukturierte Landkreis Grafschaft Bentheim im Südwesten Niedersachsens bietet mit seinen ca. 135.000 Einwohnern aufgrund seiner gewachsenen Strukturen viele Möglichkeiten, bis ins hohe Alter hinein aktiv zu bleiben. Hilfreich sind hierbei die guten Netzwerke, die in der Grafschaft Bentheim bestehen. Nicht umsonst ist der Landkreis als Ergebnis einer Landesevaluierung für Beratungsangebote für Familien und älteren Menschen als der am besten vernetzte Landkreis Niedersachsens bewertet worden. Dieses ist natürlich bei der Entwicklung und Durchführung von Angeboten ein unschätzbare Vorteil. Qualität und Vielfalt stehen hierbei im Vordergrund.

Viele Arbeitskreise und Runde Tische befassen sich im Landkreis regelmäßig oder auch temporär mit Fragen, die den Seniorenbereich betreffen. Je komplexer das Thema ist, umso wichtiger ist eine professionelle Begleitung und Betreuung, um zu nachhaltigen Ergebnissen zu gelangen. Das ist abhängig von den Themen, mit denen sich die Kreise befassen. Der Landkreis übernimmt hier unterschiedliche Aufgaben und Rollen.

Das Engagement des Landkreises ist dabei auch interessengeleitet. Im Ergebnis kann das dazu führen, dass der Landkreis die Federführung oder sogar die Trägerschaft bei bestimmten Angeboten selber übernimmt. Zuletzt ist das in der Grafschaft Bentheim beim „Senioren- und Pflegestützpunkt“ der Fall gewesen, der organisatorisch dem Gesundheitsamt des Landkreises zugeordnet ist. Allerdings hat auch bei dieser Konstellation der Netzwerkgedanke Eingang gefunden. So hat der Landkreis über eine Kooperationsvereinbarung die Durchführung der Teilaufgabe „Seniorenberatung“ dem Mehrgenerationenhaus „Senfkorn“ in Emlichheim und der „Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim e. V.“ übertragen. Beide befassen sich seit Jahren mit diesem Thema und für den Landkreis stand insoweit von Beginn an fest, dieses Knowhow einzubinden und damit nicht selber vorhalten zu müssen. In anderen Arbeitskreisen, wie z. B. der Kreisarbeitsgemeinschaft der Träger der freien Wohlfahrtspflege, ist der Landkreis partnerschaftlich und unterstützend tätig.

Wichtig bei allen Aktivitäten ist aber, Angebote für alle Altersgruppen zu entwickeln, die sich ständig an den Bedarfen orientieren. Die Grafschaft Bentheim ist ein Landkreis mit einer stabilen Bevölkerungsentwicklung. Nach der aktuellen Prognose des „Wegweiser-Kommune“ der Bertelsmann-Stiftung muss der Landkreis bis zum Jahr 2030 mit einer Abnahme der Bevölkerung um ca. 1,2 % rechnen. Im Vergleich zu anderen Regionen ist dieser Rückgang moderat, allerdings wird sich der Anteil der über 65jährigen von aktuell 19,1 % auf voraussichtlich 27,4 % erhöhen. Dieser Entwicklung ist unbedingt Rechnung zu tragen.

### **Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim**

Aus diesem Grunde sind die Aktivitäten im Landkreis Grafschaft Bentheim noch einmal gebündelt worden. Seit Mitte 2015 ist der Landkreis als „Niedersächsische Gesundheitsregion“ anerkannt und wird auch vom Land Niedersachsen gefördert. Netzwerkpartner aus dem gesamten Landkreis und der Region, wie z. B. die Universität Osnabrück, die Hochschule Osnabrück, Campus Lingen, oder auch die Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen, bringen sich in die Gesundheitsregion ein und arbeiten gemeinsam daran, den Grafschafterinnen und Grafschaftern eine breite Angebotspalette rund um das Thema „Gesundheit“ zu bieten, die deren Interessen entgegenkommt. Insgesamt beteiligen sich über 200 Netzwerkpartner

in verschiedenen Arbeitsgruppen an der Entwicklung von Zielen und deren Umsetzung. Direktive bei allen Überlegungen ist, dass die Maßnahmen von den Netzwerkpartnern und nicht vom Landkreis durchgeführt werden. Die Einwohnerinnen und Einwohner der Grafschaft wurden daher von Anfang an eingeladen, u. a. im Rahmen von Gesundheitskonferenzen und Arbeitsgruppen, eigene Vorstellungen zu formulieren und damit den Prozess aktiv mitzugestalten. Auf diese Weise ist es gelungen, das Netzwerk deutlich zu erweitern und bedarfsgerechte Angebote zu entwickeln. Ein deutlicher Schwerpunkt der Aktivitäten liegt im Bereich der Prävention.

### **Arbeitsgruppe „gesund alt werden in der Grafschaft Bentheim“**

In der Gesundheitsregion ist eine spezielle Arbeitsgruppe eingerichtet worden, die sich primär mit Angeboten für Senioren befasst. Die Arbeitsgruppe orientiert sich bei ihren Überlegungen an den Säulen zur Erreichung einer gesunden Lebensführung: gesunde Ernährung, Bewegung, geistige Aktivitäten und Teilnahme am sozialen Leben sowie der Mobilität.

### **Gesunde Ernährung**

Hier bieten verschiedenste Träger Kochkurse und Ernährungsberatung an, die auch auf spezielle Zielgruppen unter den Senioren ausgerichtet sind. So werden Kochkurse für die traditionelle Küche des Mittelmeerraums angeboten, die durch ihre speziellen Vitamine und Provitamine Ablagerungen im Gehirn vorbeugt und damit demenzvorbeugend wirkt. Vergleichbare Angebote werden u. a. auch für Menschen mit einer Koronarerkrankung vorgehalten.

### **Bewegung**

Körperliche Bewegung fördert die geistige Leistungsfähigkeit und überragt damit auch alle spezifischen Präventivmaßnahmen, wie z. B. im Rahmen einer speziellen Demenzprävention. Das Angebot reicht hier von klassischen Bewegungsangeboten, wie z. B. Gymnastik, bis hin zu Tanzkreisen.

Aktuell befasst sich die Arbeitsgruppe mit der Umsetzung des Projekts „Rezept für Bewegung“, das der Deutsche Olympische Sportbund, die Bundesärztekammer und die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin entwickelt haben. Gemeinsam mit dem Kreissportbund, dem Grafschafter Ärzteverein, dem Grafschafter Ärztenetz und anderen Netzwerkpartnern soll das Angebot, u. a. im Rahmen einer Ärztefortbildung, in der Grafschaft verankert werden. Hierbei wird besonders auf die Inhalte sowie die Zertifizierung der Qualifikation der Übungsleitenden mit dem Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ geachtet. Ärztinnen und Ärzte, die bei ihren Patientinnen und Patienten Bewegungsmangel feststellen, können diesen ein „Rezept für Bewegung“ ausstellen und sofort auf entsprechende Angebote hinweisen. Hierfür werden spezielle Rezeptblöcke zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig erfolgt ein Hinweis darauf, bei der eigenen Krankenkasse anzufragen, ob ggfls. die Kosten von dieser getragen werden.

Ein weiteres Projekt befasst sich mit dem Thema „Sturzprävention“. Erhebungen von Krankenkassen haben ergeben, dass etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal im Jahr stürzt, bei Heimbewohnern ist es sogar jeder zweite. Nicht selten sind lebensbedrohliche Verletzungen die Folge, die operativ und langwierig behandelt werden müssen. Um diese Gefahr zu minimieren, werden Kraft- und Balanceübungen mit interessierten Personen durchgeführt. Neben dem Aufbau regelmäßiger Gruppenangebote zur Sturzprävention beinhaltet das Projekt die Integration des Themas in Seniorengruppen. Es werden (ehrenamtliche) Leiter von Seniorengruppen geschult, damit diese die Aktivierungsmaßnahmen am Ende der Schulung in den Alltag integrieren können. Erste Multiplikatoren-schulungen sind auf eine große Resonanz gestoßen.

### **Geistige Aktivitäten**

Angesichts der demografischen Entwicklung und der Zunahme von Demenzbetroffenen hat der Landkreis frühzeitig den thematischen Schwerpunkt gesetzt. Eine unterstützende Maßnahme war die Entwicklung eines Demenzatlas mit Angeboten für Betroffene und Angehöri-

ge, der auch zur interaktiven Nutzung im Internet zur Verfügung steht. Gedächtnistraining und weitere Kurse zur geistigen Aktivierung sind wichtige Präventionsangebote der Netzwerkpartner. Darüber hinaus arbeitet die Grafschaft mit zwei weiteren Kommunen in dem niedersächsischen Modell-Projekt „FIDEM – Frühzeitige Diagnostik und Interventionen in der hausärztlichen Versorgung Demenzerkrankter durch Implementierung nichtärztlicher Beratungs- und Unterstützungsangebote im Rahmen der Pflegeversicherung“ mit. Hausärzte, medizinisches Fachpersonal, Ergotherapeuten, der Pflegestützpunkt und Selbsthilfeeinrichtungen arbeiten hier im Rahmen eines Netzwerkes eng zusammen, um nach der Diagnose möglichst frühzeitig therapeutische Maßnahmen anbieten zu können.

### **Soziale Teilnahme und Mobilität**

Das selbstbestimmte Leben älterer Menschen so lange wie möglich in ihrem Zuhause zu fördern, ist ein Ziel des Landkreises und der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim. Um diesen Prozess zu unterstützen, werden im Rahmen des Senioren- und Pflegestützpunktes speziell ausgebildete ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter eingesetzt, die Betroffene im Alltag begleiten, z. B. gemeinsame Unternehmungen, vorlesen etc. und so auch zur Entlastung der Angehörigen beitragen. Mehr als 100 Seniorenbegleiter wurden bereits für diese ehrenamtliche Aufgabe qualifiziert.

Soziale Teilnahme und Mobilität schafft auch das Projekt „Mobile Kulturbegleiter“. Ehrenamtliche begleiten Senioren oder Menschen mit Behinderungen nach Wunsch zu kulturellen Veranstaltungen. Ein wichtiges Angebot ist zudem die kostenlose, neutrale Wohnberatung für Senioren, die diese beim Thema barrierefreies Zuhause unterstützt. Neben Hausbesuchen werden auch Wohnberatersprechstunden vorgehalten. Aktuell befasst sich eine Projektgruppe der Gesundheitsregion mit der Barrierefreiheit im öffentlichen Raum. Auch hier zeigt sich die Bedeutung eines breiten mit umfangreichen Expertisen besetzten Netzwerks.

### **Selbsthilfe**

Flankiert werden diese Aktivitäten durch über 100 Selbsthilfegruppen mit mehr als 3.000 Aktiven, die sich im Landkreis gegründet haben und sich – auch vor dem Hintergrund bestimmter Krankheitsbilder – mit Präventionsfragen beschäftigen. Diese Gruppen werden von der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises, die dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Gesundheitsamt zugeordnet ist, beraten und unterstützt. Von dort werden zentral Fördermittel beantragt und an die einzelnen Selbsthilfegruppen weitergeleitet. Um die Angebote außerdem anderen Interessierten zugänglich zu machen, wird neben einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit regelmäßig ein Selbsthilfetag durchgeführt, der auf ein breites Interesse stößt. Darüber hinaus ist die Selbsthilfe mit ihren Aktiven stark in die Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim eingebunden.

### **Befragung Generation 50plus**

Einen grundlegenden Beitrag bei der Entwicklung von Aktivitäten stellt ferner das Ergebnis einer Befragung der Generation 50plus dar, die der Landkreis gemeinsam mit einem wichtigen Netzwerkpartner, dem Verein „Gesundheitsregion Euregio“ e. V., Ende 2014 durchgeführt hat.

Der Verein „Gesundheitsregion Euregio e. V.“ besteht seit 5 Jahren und hat ein grenzüberschreitendes Netzwerk aufgebaut. Viele Vereinsmitglieder kommen aus den Niederlanden und tragen dazu bei, dass zudem europäische Fragestellungen bearbeitet werden. Die „Gesundheitsregion Euregio e. V.“ befasst sich vornehmlich mit dem Bereich der Gesundheitswirtschaft. Die Gesundheitswirtschaft in der Grafschaft Bentheim stellt einen wichtigen Wirtschaftsfaktor dar und trägt maßgeblich zur Profilstärkung der Region bei. Diesen Prozess gestaltet die „Gesundheitsregion Euregio e. V.“ aktiv mit und zeigt dabei die Chancen auf, die sich durch den Strukturwandel für die internationale Region ergeben. Für den Landkreis sind mit diesen Aktivitäten wichtige Synergien für eigene Ziele verbunden. Dies ist ein Grund dafür, dass beide Partner in den Arbeitsgruppen der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim intensiv zusammenarbeiten.

Die Befragung wurde von der Hochschule Osnabrück, Campus Lingen, entwickelt und richtete sich an 10.000 Einwohnerinnen und Einwohner des Landkreises, die über eine repräsentative Stichprobe aus insgesamt ca. 56.000 Menschen im Alter von 50 Jahren und älter ausgewählt worden waren. Neben Fragen zum Wohnen, dem Wohnumfeld und der Nahversorgung ging es hier auch um Mobilität und Freizeit- und Sportaktivitäten. Die Rücklaufquote war hierbei einzigartig. Nahezu 45 % der Befragten hat sich beteiligt, so dass die Ergebnisse sehr repräsentativ waren. Die Auswertung der Fragebögen wurde anschließend die Hochschule Osnabrück, Campus Lingen, übernommen und die Ergebnisse über Regionalveranstaltungen in der Grafschaft Bentheim öffentlich präsentiert.

Besonders erfreulich für den Landkreis Grafschaft Bentheim ist, dass die „Gesundheitsregion Euregio e. V.“ im vergangenen Jahr den Zuschlag für ein durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung ausgeschriebenes Forschungsprojekt „Innovationen für Kommunen und Regionen im demografischen Wandel“ erhalten hat. Hier hat die Gesundheitsregion mit vier weiteren Antragstellern den Zuschlag aus bundesweit 180 Bewerbern erhalten. Mit rund 5 Millionen Euro fördert der Bund in den kommenden 5 Jahren das Projekt „Dorfgemeinschaft 2.0“, das sich mit der Entwicklung von technischen Unterstützungsmöglichkeiten befasst, wie z. B. die Sensortechnik, um die Versorgung älterer Menschen vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung im ländlichen Raum auch künftig sicherzustellen. Projektpartner sind hierbei unter anderem die Universität Osnabrück, die Hochschule Osnabrück, Campus Lingen, und viele regionale und überregionale Partner. Die zu erwartenden innovativen Ergebnisse dieses Forschungsprojekts werden in einem erheblichen Maße dazu beitragen, die Lebensqualität älterer Menschen im Landkreis Grafschaft Bentheim auch in Zukunft zu sichern.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die gewachsenen Strukturen im Landkreis Grafschaft Bentheim für die Bildung von Netzwerken und damit für eine intensive Zusammenarbeit in allen Bereichen der Gesundheitsregion sehr förderlich sind. Nach der Devise „man kennt sich und weiß, wen man anrufen kann“ werden oft kurze Wege gesucht und die Zusammenarbeit effektiv gefördert. Das für viele Beteiligte wichtige Vertrauen in den Gesprächs- oder Verhandlungspartner spielt hierbei ebenfalls eine wichtige Rolle. Durch diese intensive Zusammenarbeit gelingt es Ergebnisse zu erzielen, die der Bevölkerung im Landkreis Grafschaft Bentheim zu Gute kommt.