

CHANCENGERECHTIGKEIT IM ALTER

Leitfaden und Analysetool für Angebote im Altersbereich
zur Förderung der Erreichbarkeit von Personen
in vulnerablen Lebenssituationen



© RADIX, August 2025

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Was können Angebote im Altersbereich tun, um mehr Menschen zu erreichen – insbesondere auch Personen in vulnerablen Lebenssituationen?

Im Rahmen des Projekts „Chancengerechtigkeit im Alter“ wurde dieser Frage nachgegangen. Es wurden vierundzwanzig Angebote mit Fokus auf die soziale Teilhabe und die Zugänglichkeit für Personen in vulnerablen Lebenssituationen analysiert - unter anderem Angebote wie Mittagstische, Repaircafés, Stammtische, Spaziergruppen, Tanz- und Spielnachmittage, Kochkurse und Veranstaltungsreihen. Davon wurden Erfolgsfaktoren abgeleitet und in diesem Leitfaden zusammengefasst.

Das Ziel der nachfolgenden Empfehlungen ist, das Optimierungspotenzial für die Steigerung der Zugänglichkeit für ältere Menschen in vulnerablen Lebenssituationen aufzuzeigen. Potenziell interagierende Faktoren für Vulnerabilität bei älteren Menschen können dem Faktenblatt 113 (01/2025) "Vulnerabilität in unterschiedlichen Lebensphasen" von Gesundheitsförderung Schweiz entnommen werden. Im vorliegenden Analysetool auf Seite 7 sind die Faktoren ebenfalls aufgelistet.

Empfehlungen

Die Empfehlungen wurden absichtlich sehr offen formuliert, da die Palette an Angeboten für ältere Menschen sehr breit ist. Je nach Art des Angebots müssen die Empfehlungen etwas adaptiert werden. Um die ältere Bevölkerung besser zu erreichen – insbesondere auch Personen in vulnerablen Lebenssituationen – und diese zur Teilnahme an Angeboten zu motivieren, haben sich nachfolgende Punkte bewährt.



Hürden abbauen

Der Zugang zu den Angeboten sollte möglichst niedrigschwellig gestaltet werden. Hier sind einige Massnahmen, um dies zu erreichen:

- **Kostenlos oder kostengünstig:** Die Teilnahme soll für alle älteren Menschen, unabhängig von der finanziellen Situation, erschwinglich sein. Falls die Angebote nicht kostenlos offeriert werden können, bieten sich beispielsweise gestaffelte Beiträge an.
- **Flexible Nutzung anbieten:** Eine Teilnahme soll einmalig oder regelmässig, ohne Verbindlichkeit, möglich sein - ganz nach individuellem Bedarf und Rhythmus.
- **Keine Anmeldung verlangen:** So wird der Einstieg unkompliziert und flexibel.



Klar kommunizieren

Ältere Menschen möchten genau wissen, was sie erwartet. Unsicherheiten können abgebaut werden, indem klare Informationen bereitgestellt werden:

- **Angebot ausführlich beschreiben:** Stellen Sie sicher, dass alle Aspekte des Angebots deutlich erklärt werden.
- **Ansprechende Botschaften:** Ältere Personen sind eine sehr heterogene Zielgruppe. Verwenden Sie ansprechende Begriffe für das Publikum, das Sie erreichen möchten.
- **Ältere Personen willkommen heissen:** Kommunizieren Sie an welche Altersgruppe sich das Angebot richtet (z.B. Ü60).
- **Einfache Sprache und visuelle Hilfen verwenden:** Dies erleichtert das Verständnis komplexer Inhalte – insbesondere für Menschen, die über keine fortgeschrittenen Deutschkenntnisse verfügen.
- **Mehrsprachig kommunizieren:** Insbesondere in vielfältigen Quartieren ist die Mehrsprachigkeit in der Kommunikation ein zentraler Faktor.
- **Vielfältige Kommunikationskanäle nutzen:** Z. B. Print, digitale Medien oder persönliche Ansprache, Telefon etc. nutzen, zur Erreichung unterschiedlicher Zielgruppen.
- **Empfehlung durch Schlüsselpersonen:** Dies kann zum Beispiel durch Spitex-Mitarbeitende geschehen, die eine vertrauensvolle Beziehung zu den älteren Personen haben. Der persönliche Kontakt ist von grosser Bedeutung, um isoliert lebende Menschen zu erreichen und sie zur Teilnahme zu motivieren.
- **Motivation durch Angehörige, Freunde oder Begleitpersonen:** Oft geben nahestehende Personen den entscheidenden Anstoss, um aktiv zu werden.
- **Einladung durch Institutionen:** Organisationen im Altersbereich können gezielte Mailings versenden, und zwar nicht nur an die älteren Personen, sondern auch an deren Bezugspersonen. Beispielsweise ein Mailing mit der Botschaft „Komm doch gemeinsam mit deiner/m Mutter/Vater zum Angebot“.
- **Persönlicher Bekanntenkreis aktivieren:** Ermutigen Sie Teilnehmende ihre Bekannten mitzubringen.
- **Willkommenskultur sichtbar machen:** z. B. durch Regenbogen-Icons, Hinweise auf Offenheit für alle oder vermerken, dass alle Nationen willkommen sind.
- **Pausen kommunizieren:** Geben Sie je nach Angebot an, ob und wie oft Pausen vorgesehen sind.
- **Zugänglichkeit für Rollatoren und Rollstühle:** Informieren Sie, ob Personen mit Rollator oder im Rollstuhl teilnehmen können.
- **Übungen im Stehen oder Sitzen:** Präzisieren Sie, ob die Übungen (z.B. Sportangebot) auch im Sitzen durchgeführt werden können.
- **Sitzgelegenheiten und Toiletten:** Geben Sie an, ob Sitzgelegenheiten und Toiletten vorhanden sind.
- **Organisation von Stammtischen oder Infoständen** ermöglichen ein unverbindliches erstes Kennenlernen.



Erreichbarkeit sicherstellen

Stellen Sie sicher, dass ihr Angebot einfach zu erreichen ist.

- **Fahrdienst anbieten:** Unterstützen Sie Menschen, die Schwierigkeiten haben, zum Durchführungsort zu gelangen. Die Zusammenarbeit mit lokalen Fahrdiensten bewährt sich.
- **Geeigneter Durchführungsort wählen:** Stellen Sie sicher, dass der Standort zentral gelegen und auch mit dem ÖV gut erreichbar ist.
- **Barrierefreie Infrastruktur schaffen:** Achten Sie, dass alle Personen den Treffpunkt erreichen können (z.B. Rampen).
- **Bewährte Uhrzeiten wählen:** Planen Sie ihr Angebot morgens, vormittags oder nachmittags – bzw. nicht während den Essenszeiten (ausser bei Essensangeboten), um die Teilnahme zu erleichtern.



Vernetzung und Kooperation fördern

Arbeiten Sie mit anderen Akteuren in der Region zusammen und unterstützen Sie sich gegenseitig. Eine gute Vernetzung sorgt dafür, dass weniger Personen „durch die Maschen fallen“.

- **Regelmässige Austauschtreffen organisieren:** Fördern Sie den Austausch zwischen Fachpersonen, Vertretende von Angeboten und ehrenamtlichen Personen in der Gemeinde.
- **Koordination und Kooperation** zwischen den bestehenden, lokalen Angeboten fördern.
- **Vernetzung mit medizinischen und therapeutischen Fachpersonen** stärken, damit diese ihr Angebot weiterempfehlen.



Willkommenskultur vorleben

Schaffen Sie eine freundliche Atmosphäre, in der sich alle Teilnehmenden wohlfühlen. So fördern Sie ein einladendes und freundliches Umfeld, das zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls beiträgt.

- **Begrüssungsformate** für neue Teilnehmende schaffen Orientierung und Vertrauen. Z.B. Personen, die neu hinzukommen persönlich begrüssen, ihnen alles erklären und sie den Anwesenden vorstellen.
- **Raum für Begegnung schaffen**, z. B. durch den Einbau eines geselligen Teils in ihrem Angebot (z.B. gemeinsamer Kaffee nach der Sportlektion).
- **Sensibilisierung von Fachpersonal** für inklusive Kommunikation und respektvolle Haltung.
- **Wertschätzung zeigen** durch Anerkennung von Engagement oder persönlichen Beiträgen.
- **Vielfalt im Team** (z.B. Alter, Geschlecht, Herkunft, sexuelle Orientierung) wirkt sich positiv auf die Teilnehmendenstruktur aus.
- **Sichtbare Zeichen der Offenheit:** inklusive (Bild-)Sprache, wie z.B. Regenbogenlogo auf der Website signalisiert Willkommenskultur.



Partizipation ermöglichen

Der aktive Einbezug älterer Menschen in die Entwicklung und Planung der Aktivitäten ist zentral, um auf die vielfältigen Bedürfnisse und Erwartungen der Seniorinnen und Senioren eingehen zu können.

- **Mitgestaltung ermöglichen:** Ältere Menschen verfügen über vielfältige Lebenserfahrungen, Kompetenzen und Interessen. Diese Ressourcen können gezielt aktiviert und in die Gestaltung von Angeboten eingebunden werden. Eine partizipative Haltung stärkt nicht nur das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden, sondern erhöht auch die Passgenauigkeit und Akzeptanz des Angebots.
- **Befragung der Teilnehmenden:** Führen Sie eine Befragung durch, um die Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen besser zu verstehen und in die Planung oder laufende Umsetzung einzubeziehen.

Analysetool

Das Analysetool können Sie nutzen, um ihr Angebot in Bezug auf die Erreichbarkeit vulnerabler Zielgruppen zu analysieren und Adaptionen zur Optimierung der Zugänglichkeit umzusetzen.

Kurzbeschreibung meines Angebots

Name des Angebots	
Anbieter:in	
Beschreibung	
Reichweite	
Durchführungszeit	
Hauptzielgruppe	
Kosten für Teilnehmende	
Kommunikation zur Erreichbarkeit von Teilnehmenden	
Kommunikation zur Erreichbarkeit vulnerabler Gruppen	

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Welche vulnerablen Zielgruppen erreiche ich bereits mit meinem Angebot?

Ältere Menschen mit nachfolgenden Faktoren für Vulnerabilität auf den verschiedenen Ebenen werden mit dem Angebot erreicht:

Strukturelle und Systemebene	<input type="checkbox"/> Armut <input type="checkbox"/> Bezug von Ergänzungsleistungen <input type="checkbox"/> Ungesicherter Aufenthaltsstatus <input type="checkbox"/> Bildungsunterversorgung (fehlende Grundkompetenzen in Lesen, Schreiben, Rechnen) <input type="checkbox"/> Strukturelle Barrieren durch Behinderungen
Settingebene	<input type="checkbox"/> Ungenügende Wohnversorgung (Grösse, Qualität, Sicherheit, Lage, Kosten) <input type="checkbox"/> Wohngebiete mit mangelndem Zugang zu elementaren Dienstleistungen <input type="checkbox"/> Asylzentren/Rückkehrzentren
Soziale und interpersonale Ebene	<input type="checkbox"/> Alleinlebend, soziale Isolation <input type="checkbox"/> Pflege- bzw. Betreuungsaufgaben (betreuende Angehörige) <input type="checkbox"/> Diskriminierungs- bzw. Stigmatisierungserfahrung betreffend Herkunft, Hautfarbe, Aussehen, Behinderungen, Geschlecht, sexueller Orientierung, sexueller Identität <input type="checkbox"/> Barrieren in der Kommunikation (z. B. mangelnde Sprachkenntnisse, Seh- oder Hörbeeinträchtigungen) <input type="checkbox"/> Gefährdung oder Erfahrung von Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung
Kritische Lebensereignisse & Übergänge	<input type="checkbox"/> Krankheit, Unfall <input type="checkbox"/> Trennung/Scheidung, Verwitwung <input type="checkbox"/> Altersbedingt zunehmende funktionale, kognitive und/oder sensorische Einschränkungen (Fragilisierung, Behinderungen) <input type="checkbox"/> Entstehende Pflegebedürftigkeit (eigene oder die eines Angehörigen) <input type="checkbox"/> Übertritt in ein Alters- oder Pflegeheim <input type="checkbox"/> Übertritt in die Pensionierung <input type="checkbox"/> Todesfälle von Angehörigen und im Freundeskreis <input type="checkbox"/> Migrations-, Asyl- bzw. Fluchterfahrung

- ☐ Öffentliche Notfälle, Naturkatastrophen und Konflikte, insbesondere im Kontext einer Pandemie wie Covid-19 und Klimawandel (z. B. Extremwetterereignisse)

Individuelle Ebene

☐ Mann

☐ Frauen

☐ Weitere

☐ Geburtsgebrechen

☐ Gesundheitliches Risikoverhalten (digitale Medien, Suchtmittel, Bewegungsarmut, unausgewogene Ernährung)

☐ Hochaltrigkeit (Viertes Lebensalter, 80+)

Bemerkungen

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Wo steht mein Angebot?

Swot-Analyse in Bezug auf die Zugänglichkeit des Angebots für vulnerable ältere Menschen.

Innere Faktoren	
Stärken (Strenghts): <i>Wo ist das Angebot stark? Welche Menschen werden erreicht? Wie wird soziale Teilhabe ermöglicht?</i> - Text	Schwächen (Weakness): <i>Wo liegen die Schwächen des Angebots? Welche vulnerablen Gruppen werden nicht erreicht? Wo fehlen Ressourcen?</i> - Text
Äussere Faktoren	
Chancen (Opportunities): <i>Welche vulnerablen älteren Menschen könnten wir noch erreichen?</i> - Text	Threads (Gefahren): <i>Wo ist das Angebot verwundbar? Wo bestehen Gefahren?</i> - Text

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



