



PROJEKT GESUND ÄLTER WERDEN – AUCH FÜR MICH!

*Zwischenbilanz
und Ausblick*

Armutsnetzwerk Steiermark
Frauengesundheitszentrum
Lichtpunkt – Selbststimmt Leben

INHALT

Projekt *Gesund älter werden – auch für mich!* Zusammenfassung **3**

Warum dieses Projekt wichtig ist **5**

Zahlen und Fakten **6**

Gesundheitsförderung in einer Pandemie – ein herausforderndes Jahr **9**

Was brauchen Frauen für ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden **20**

Herausforderndes und Gelerntes **24**

Vision und Ausblick **26**



PROJEKT GESUND ÄLTER WERDEN – AUCH FÜR MICH!

Zusammenfassung

Worum geht es

Das Projekt stärkt Frauen 65+ im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag, die von finanziellen und gesundheitlichen Herausforderungen betroffen sind. Sie werden von Anfang an als Expertinnen ihrer Gesundheits- und Lebenssituation beteiligt.

Sie gestalten einen 14-tägigen Frauentreffpunkt in Kapfenberg mit, lernen regionale gesundheitsförderliche (Unterstützungs-)Angebote für Frauen 65+ kennen und entwickeln partizipativ Rahmenbedingungen, die ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden fördern. Gespräche mit Akteur*innen vor Ort, Öffentlichkeitsarbeit und Lobbying machen auf die Frauen und ihre Anliegen aufmerksam.

Ziele

- Frauen 65+ nachhaltig stärken und beteiligen
- Bestehende gesundheitsförderliche Angebote bekannt machen und gemeinsam mit den Frauen neue Angebote entwickeln
- Zusammenarbeit zwischen Gesundheits- und Sozialbereich vor Ort anregen
- Für gesundheitliche Anliegen von Frauen 65+ eintreten und bessere Rahmenbedingungen anregen und mitgestalten
- Altersarmut von Frauen öffentlich zum Thema machen

Für und mit

- Frauen 65+, die von finanziellen Herausforderungen betroffen sind und/oder mit gesundheitlichen Problemen leben
- Akteur*innen im Bezirk, etwa Politiker*innen, Mitarbeiter*innen in Ämtern, Ärzt*innen
- Anbieter*innen von Angeboten für Senior*innen, Gesundheitsbotschafter*innen
- Öffentlichkeit

Laufzeit Phase 1: Februar 2020 bis April 2021

Aktivitäten (bereits abgeschlossen)

- Erhebung von regionalen gesundheitsförderlichen Unterstützungsangeboten für Frauen 65+ und Vernetzung der Frauen mit bestehenden Angeboten
- Fokusgruppen (Gesprächsrunden) mit Frauen 65+ zum Thema gesund und selbstbestimmt Älterwerden

- Frauentreffpunkte bzw. regelmäßige gesundheitsförderliche Briefe als Ersatzangebot aufgrund der Corona-Maßnahmen
- Aktionstage mit Einzelberatungen zum Thema Digitalisierung

Laufzeit Phase 2: Mai 2021 bis Dezember 2022

Aktivitäten (laufend)

- Frauentreffpunkt alle 14 Tage
- Theaterpädagogische Frauengruppe
- Begleitung von Frauen 65+, die gerne eigene Projekte entwickeln
- Öffentliche Veranstaltungen für Multiplikator*innen
- Vernetzung mit Multiplikator*innen und gesellschaftlichen Akteur*innen
- Öffentlichkeitsarbeit und Lobbying

Projektleitung

- Brigitte Brand, Armutsnetzwerk Steiermark
- Christine Hirtl, Frauengesundheitszentrum
- Claudia Moharitsch, Lichtpunkt

Projektmitarbeiterinnen

- Hanna Rohn, Frauengesundheitszentrum, 0650 44 16 684,
hanna.rohn@fgz.co.at
- Sabine Aigner, Lichtpunkt, 0660 80 89 007,
sabine.aigner@lichtpunkt-steiermark.at
- Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit, Frauengesundheitszentrum

Gefördert von

Land Steiermark, Ressort Gesundheit

WARUM DIESES PROJEKT WICHTIG IST

Hintergrund

Frauen leben länger als Männer, verbringen aber weniger Jahre davon in guter Gesundheit. Frauen sind in allen Altersstufen etwas stärker direkt, aber auch indirekt als Angehörige, Pflegende und Familienversorgerinnen von chronischen Gesundheitsproblemen betroffen. Eine österreichische Studie ergab: Frauen ab 55 Jahren hatten mit 39 Prozent häufiger zumindest eine Einschränkung bei Aktivitäten zur Erledigung des Haushaltes als Männer mit 26 Prozent. Am größten war die Betroffenheit unter Frauen ab 75 Jahren, hier gaben 69 Prozent an, eingeschränkt zu sein. (Vgl. BMSGPK 2020, S. 38f.) Dafür könnten auch geschlechterspezifische Rollenzuschreibungen ein Grund sein: Frauen kommt häufig die Verantwortung für Haushaltstätigkeiten zu, auch wenn sie in einer Partnerschaft leben, während viele Männer oft noch eine Frau haben, die diese ausführt.

Frauen sind, obwohl sie den größeren Teil der älteren Bevölkerung ausmachen, medial kaum vertreten und öffentlich beinahe unsichtbar. Ältere Männer werden medial eher als weise und körperlich aktiv oder in statushohen Positionen (Management, Politik etc.) gezeigt. Ältere Frauen werden dagegen häufig mit Bezug auf den Verlust von Schönheit und Jugend oder in statusniedriger sozialer Position präsentiert. (Vgl. BMASK 2015, S. 29.)

Altersarmut ist größtenteils weiblich und kann krank machen.

Durch geringeres Einkommen, Berufsunterbrechungen, etwa durch Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen, haben Frauen im Alter oft weniger Geld zur Verfügung als Männer. In der Steiermark sind 69 Prozent der Ausgleichszulagenbezieher*innen und 77 Prozent der Niedrigpensionsbezieher*innen weiblich. Frauen bekommen um 31 Prozent weniger Pension als Männer. (Vgl. Land Steiermark 2018, S. 40.) Laut EU-SILC 2017 lag die Armutsgefährdung bei älteren Frauen ab 65 Jahren bei 16 Prozent im Vergleich zu 9 Prozent bei den Männern. Die am stärksten von Armut betroffene Gruppe sind Frauen mit Pflichtschulabschluss in der Altersgruppe der 75- bis 79-Jährigen. Die Armutsrate beträgt hier 32 Prozent. (Vgl. BMASK 2015, S. 21.)

Eine Publikation des Robert Koch Instituts fasst zur gesundheitlichen Ungleichheit im höheren Lebensalter zusammen: 65- bis 79-Jährige mit niedrigem Sozialstatus weisen deutlich häufiger Anzeichen von Gebrechlichkeit und Funktionseinschränkungen im Alltag sowie depressive Symptome auf. (Vgl. Lampert et al 2016.)

Quellen

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK) (Hrsg.): Altern und Zukunft. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. In Zusammenarbeit mit dem Bundesseniorenbeirat. 5. unveränderte Auflage. Wien 2015.

BMSGPK Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.): Österreichische Gesundheitsbefragung 2019. Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation. Wien 2020.

Lampert et al: Gesundheitliche Ungleichheit im höheren Lebensalter. Hrsg. Robert Koch – Institut, GBE kompakt 7(1). Berlin 2016.

Land Steiermark (Hrsg.): Armut in der Steiermark – eine Bestandsaufnahme in unterschiedlichen Bereichen. Erstellt von Institut für Arbeitsmarktbetreuung und –forschung Steiermark im Auftrag der Abteilung 11 des Landes Steiermark. Graz 2018.

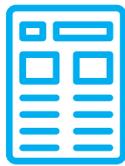
ZAHLEN UND FAKTEN



5 Frauentreffpunkte,
gesamt **77** Teilnehmerinnen



10 Einzelaktivitäten mit
Frauen: Spaziergänge und
Online-Formate



6 Presseartikel und
Veröffentlichungen



132 persönliche Kontakte
(Telefonate, SMS) mit Frauen



11 gesundheitsförderliche Briefe,
gesamt **234** Kontakte mit Frauen

Es ist schön zu sehen, wie Frauen durch die Umsetzung des Projektes Gesund älter werden – auch für mich! gerade in herausfordernden Situationen Ressourcen entdecken und entwickeln sowie Unterstützungsmöglichkeiten finden, um ihr Leben bis ins hohe Alter selbstbestimmt gestalten zu können!

Claudia Moharitsch



6 Töpfe selbstgemachtes Sauerkraut

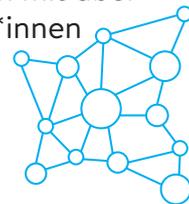


2 Fokusgruppen mit gesamt **12** Teilnehmerinnen



2 Aktionstage mit gesamt **12** eineinhalbstündigen Einzelberatungen

26 Vernetzungstreffen mit über **35** Gesprächspartner*innen



GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN EINER PANDEMIE – EIN HERAUSFORDERNDES PROJEKTJAHR

erzählt von Hanna Rohn, Projektmitarbeiterin

FEBRUAR 2020



LOCKDOWN

Nur knapp, nachdem Anfang **März 2020** das Auftakttreffen des Projektteams stattgefunden hatte, ging Österreich aufgrund der Covid-19-Pandemie in einen ersten Lockdown. Selbst unter „normalen Umständen“ wäre die sehr kurze Projektlaufzeit von 10 Monaten eine Herausforderung gewesen. Nun standen wir vor einer uns allen unbekanntem Situation.

Was haben wir schließlich gemacht?

Wir nutzen den ersten Lockdown für eine Erhebung bestehender Angebote, knüpften Kontakte und legten einen zweimonatigen Projektpause ein.

WOCHE STEIERMARK

19./20. AUGUST 2020 / MEINBEZIRK.AT

Schnittstelle für Frauen über 60

„Gesund älter werden – auch für mich“ soll Frauen im Finanz-, Sozial- und Gesundheitsbereich stärken.

„Gesund älter werden – auch für mich“ ist ein Projekt für Frauen in der Altersgruppe 60+ im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag. Gemeinsam mit den Projektmitarbeiterinnen Sabine Aigner und Hanna Rohn sollen die Frauen erkennen, was sie brauchen und was ihnen fehlt. Speziell nach der Corona-Pandemie fühlen sich manche Frauen einsamer als zuvor und brauchen jemanden mit dem sie reden können. Teilnehmen können Frauen über 60 Jahre, die andere Frauen kennenlernen und sich mit ihnen austauschen wollen. Aber auch jene, die Hilfe brauchen, sind herzlich willkommen. Die Pro-

jektmitarbeiterinnen Sabine Aigner und Hanna Rohn sind für diese Treffen zuständig und sind jederzeit offen für Fragen und leisten Hilfestellung für Themen wie Gesundheit, Bewegung, Finanzen, Austausch, den Sozialbereich, Mobilität, Technologie und vieles mehr. „Wenn eine Frau ein Anliegen, eine Bitte oder ein Problem hat, sind wir bemüht der Teilnehmerin zu helfen und sprechen mit den anderen Frauen in der Gruppe darüber, vielleicht ist sie nicht die einzige mit diesem Problem“, so Hanna Rohn. Neben dem Austausch kann man aber auch miteinander spielen, seine Kreativität ausleben, sich bewegen und plaudern. „Wir wollen die Damen auch zu körperlichen Aktivitäten motivieren, indem wir zum Beispiel spazieren gehen oder eine Kräuterwanderung machen“, meint Sabine Aigner.

Den Projektleiterinnen und Mitarbeiterinnen ist es besonders wichtig, dass sie ihrer Zielgruppe eine Stimme geben, sie stärken und ein neues Gesundheitsangebot schaffen. Ihnen liegt am Herzen, dass sich die Politik mehr für diese Altersgruppe einsetzt und mehr Möglichkeiten schafft, um den Frauen bessere Hilfestellungen zu geben. Sabine Aigner und Hanna Rohn wollen die Frauen aufklären, welche Gesundheitsorganisationen und Möglichkeiten es gibt und welche sie nutzen können. An manchen Mittwochen finden auch Ausflüge zu diesen Organisationen statt. Die Fragen, was fehlt den Frauen, was haben sie bereits und welche besseren Angebote und Möglichkeiten gibt es, werden auch intensiv thematisiert. „Ganz egal, was die Teilnehmerinnen brauchen, wir sind für sie da“, so Sabine Aigner.



Projektstart: Barbara Plank-Bachseltan und Projektmitarbeiterinnen Hanna Rohn u. Sabine Aigner freuen sich auf die Umsetzung. Foto: L. Pototschnig

Die Organisationen Armutsnetzwerk Steiermark, Frauengesundheitszentrum und „Lichtpunkt – selbstbestimmt leben“ haben sich an diesem Projekt beteiligt und wurde vom Land Steiermark, Ressort Gesundheit, gefördert. Alle Aktivitäten und Treffen sind für die Teilnehmerinnen kostenlos. Für die Teilnahme ist eine

Anmeldung nicht nötig. Das Projekt dauert bis Juni 2021. Treffen sind jeden zweiten Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr geplant. Am 9. September findet ein weiteres Treffen im ECE Kapfenberg, im 2. Stock, im Raum Sterntaler, statt. Danach befindet sich der Treffpunkt voraussichtlich im Verein Lichtpunkt. **Leonie Pototschnig**

9. SEPTEMBER 1. FRAUENTREFFPUNKT

Nachdem Anfang **September** ein Artikel in der lokalen Presse erschienen war, war das Interesse groß. Am 9. September 2020 kamen 26 Frauen zu Kaffee, Kuchen und einem ersten Einblick in unser Projekt. Von den 26 Frauen kamen dann auch jeweils 10 bis 15 regelmäßig zu den weiteren Frauentreffpunkten. In diesen beteiligten wir die Frauen mit ihren Wünschen und Bedürfnissen und unterstützten das informelle Kennenlernen untereinander, indem wir gemeinsam spielten, spazieren gingen und ein Frauengesundheitsquiz veranstalteten. Innerhalb kürzester Zeit berichteten uns die Frauen, dass die zweiwöchentlichen Treffen bereits fixer und wichtiger Bestandteil ihres Alltags wären.

Ich erzähle jedem meiner Freunde und Verwandten in welch' toller Truppe ich da gelandet bin!!

Eine Teilnehmerin



Für mich hat sich der Frauentreffpunkt in so kurzer Zeit schon zu einem wichtigen Fixtermin entwickelt. Es ist eine Pause für den Alltag, in der ich mir Kraft holen kann.

Eine Teilnehmerin

2. OKTOBER 1. FOKUSGRUPPE

Außerdem führten wir unter Einhaltung aller damals geltenden Sicherheitsbestimmungen zwei **Fokusgruppengespräche** mit insgesamt 12 Teilnehmerinnen durch (Ergebnisse siehe S. 22).



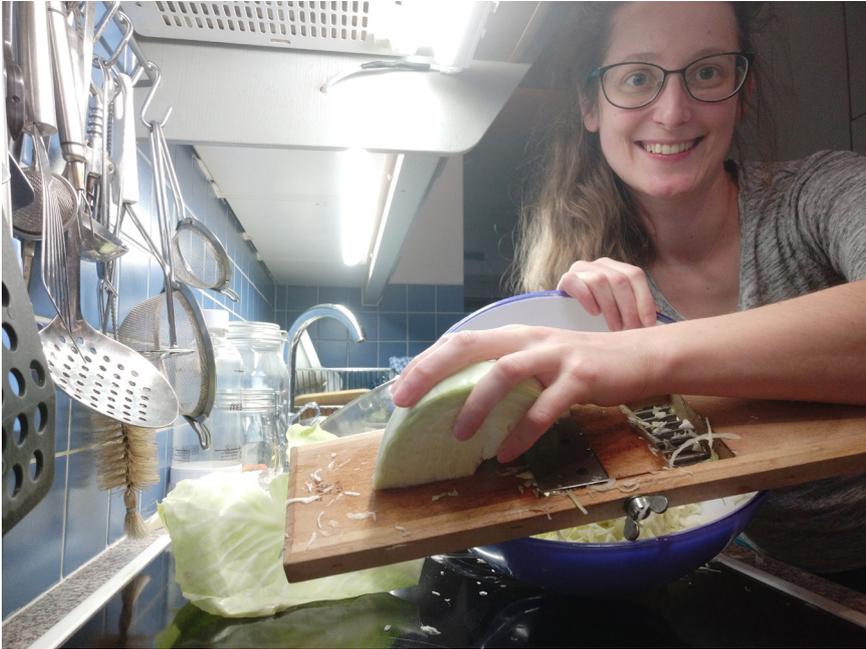


Als Projektentwicklerin ist es immer schön zu sehen, wenn die geplanten Aktivitäten gut angenommen werden. Wir haben offensichtlich einen Nerv getroffen – auf Anhieb waren 25 Frauen beim Auftakttreffen.

Christine Hirtl

7. OKTOBER FRAUENGESUNDHEITSQUIZ BEIM TREFFPUNKT





Ihr seids schon
zwei ganz Liebe!
Vielen Dank,
gesund bleiben
und bis bald!

Eine Teilnehmerin

9. NOVEMBER 1. GESUNDER BRIEF: SAUER MACHT LUSTIG

Aufgrund des zweiten Lockdowns ab **November 2020** mussten wir die weiteren geplanten Treffpunkte leider absagen. Eine neue Strategie, um die gerade erst entstandene Frauengruppe zu halten, wollte gefunden werden. Die Frauen hatten keinerlei Interesse an Online-Angeboten, wollten aber gerne weiterhin mit uns in Kontakt bleiben. Die zündende Idee war schließlich ein Sauerkraut-Wettbewerb: Damit wollten wir Wintertraditionen mit Gesundheitsförderung und einer dezentralen gemeinsamen Beschäftigung für die Zeit des Lockdowns verbinden. Der Plan war, dass jede, die Interesse hatte, ein Sauerkraut zuzubereiten, dies tat und wir dieses nach Ende des Lock-

downs und der Fermentationszeit (damals nahmen wir dafür noch 4-6 Wochen an), gemeinsam verkosten würden können. Wir schrieben also einen ersten Brief an die Frauengruppe. Aufgrund der guten Rückmeldungen und der Dauer des Lockdowns wurden diese gesundheitsförderlichen Briefe zu einer der zentralen Maßnahmen unseres Projekts. Die Briefe wurden alle 2 bis 3 Wochen mit gesundheitsrelevanten Inhalten verschickt – natürlich griffen wir darin auch wiederholt die Pandemie-Situation sowie verschiedene Bewältigungsstrategien mit auf. Die Briefe enthielten sowohl Infos als auch praktische Anregungen, Übungen und Spiele.



Als keine Treffen im Projekt *Gesund älter* werden möglich waren, haben wir den Frauen Briefe geschickt, mit Tipps für ihre seelische Gesundheit in Zeiten einer Pandemie, Online- und Offline-Spielmöglichkeiten und guten Gesundheitsinformationen. Und wir haben eine gemeinsame Challenge ausgerufen: Wer macht das beste Lockdown-Sauerkraut? Die Rückmeldungen der Frauen zeigen, dass es uns trotz physischer Distanzierung gelungen ist, unsere Community-Arbeit weiterzuführen und ein Gemeinschaftsgefühl entstehen zu lassen.

Hanna Rohn

GESUNDE BRIEFE

Die folgenden Themen wurden in den Briefen behandelt:



Tipps für seelische Gesundheit in Pandemie-Zeiten

Gute Gesundheitsinformationen finden mit Schwerpunkt auf Covid-19



Spielen im Lockdown: Online und alleine



Schönheit

Weihnachtsrituale der Kindheit und heute



Humor



Blick hinter die Kulissen von Frauengesundheitszentrum, Lichtpunkt und Armutsnetzwerk

Einladung zu den Aktionstagen: Zurück in die Zukunft – Tipps & Tricks für den Online-Alltag



Orientierung und Rituale in schwierigen Zeiten



Abschied und Willkommen zurück: Das vergangene und das Folge-Projekt



Im zweiten Lockdown entstand mit den Frauen so eine Art einseitige Brieffreundinnenschaft. Besonders persönliche Erzählungen, z. B. zum Thema Weihnachten in der Kindheit oder Oster-rituale, fanden viel Anklang und boten zumindest auf dem Papier Orientierungspunkte in einer schwierigen Zeit. Es war spannend und schön zu sehen, dass wir dadurch wirklich eine emotionale Bindung aufgebaut haben mit der Frauengruppe, obwohl wir uns lange nicht sehen konnten.

Sabine Aigner

Das mitgeschickte Material ist informativ, sehr anregend und kann super in den Alltag integriert werden.

Ich liiiiiiiiiebe eure Briefe!!!

Ihr erzeugt mit euren Briefen eine emotionale Bindung – man fühlt sich so eingebunden und obwohl wir uns so lange nicht gesehen haben, sehr nah!

RÜCKMELDUNGEN
DER FRAUEN ZU
DEN BRIEFEN

10. FEBRUAR: GEBURT COCO CORONA-COACH

Im **Jänner 2021** führten wir eine neue Rubrik ein: Coco Corona-Coach. In dieser Rubrik gaben wir aktuelle Informationen zu Covid-19-Schutzmaßnahmen mit einem ressourcenorientierten positiven Ansatz. Es sollte im Vordergrund stehen, was möglich und erlaubt war, im Gegensatz zu anderen sehr verbotsorientierten Infos.

Bei den Aktionstagen wurden alle Corona-Sicherheitsmaßnahmen eingehalten. Alle Frauen auf den Fotos hatten ein gültiges negatives Testergebnis.



MÄRZ 2021

19. MÄRZ 2021 1. AKTIONSTAG

Ab **März 2021** wagten wir auch im Projekt wieder erste persönliche Kontakte. Anstatt einer Abschlussveranstaltung organisierten wir zwei Aktionstage zum Thema Digitalisierung. Auf Wunsch der Frauen und coronakonform boten wir Einzelberatungstermine zum Umgang mit Smartphone und Computer an. Die Teilnehmerinnen holten sich Infos zu Bildbearbeitung, Speicherung von Daten am Smartphone, Sprachnachrichten, Aufnahme von Musikstücken, Installation von Apps, Kontaktverwaltung und vielem mehr. Viele nutzen die Zeit auch, um mit uns über die vergangenen Monate zu sprechen oder wollten anstatt eines Beratungstermins lieber gemeinsam spazieren gehen.





19. April 2021
2. AKTIONSTAG



GESUND ÄLTER WERDEN — AUCH FÜR MICH!



SPAZIERGANG DURCH KAPFENBERG

Besonders wichtig war den Frauen Bewegung an der frischen Luft. Statt eines Beratungstermins wurde deshalb auch oft ein gemeinsamer Spaziergang mit Projektmitarbeiterinnen Hanna Rohn und Sabine Aigner gewünscht.

APRIL 2021

30. APRIL 2021 ENDE PROJEKTPHASE 1

Mit Ende April konnten wir die erste Projektphase gut abschließen und den Frauen eine Verlängerung bis Ende 2022 ankündigen.

Ich freue mich schon so auf ein Wiedersehen!! Vielleicht können wir uns ja bald zu einem Spaziergang treffen!

Eine Teilnehmerin



Gerne haben wir den Wunsch der Teilnehmerinnen „unbedingt weiterzumachen“ aufgenommen und aus den gewonnenen Anregungen und Erfahrungen ein Folgeprojekt entwickelt.

Brigitte Brand

→ **FOLGEPROJEKT
MAI 2021 – DEZEMBER 2022**

Ich freue mich auf das Weiterarbeiten, damit die Frauen, ihre Anliegen und das Projekt öffentliche Aufmerksamkeit bekommen.

Rita Obergeschwandner



WAS BRAUCHEN FRAUEN FÜR EIN GESUNDES UND SELBST-BESTIMMTES ÄLTERWERDEN?

Ergebnisse der Fokusgruppengespräche

Im Oktober 2020 haben 12 Frauen an zwei Gesprächsrunden zu dieser Frage teilgenommen. Sie haben zu Gesundheitsressourcen und -belastungen, Unterstützungsangeboten und Zukunftsideen berichtet. Im Folgenden findet sich eine Zusammenfassung der Ergebnisse.

Die folgende **Wordcloud** bildet Begriffe ab, mit denen die Frauen in einer Vorstellungsrunde ihre Lebens- und Gesundheitssituation beschrieben haben:



Was hält Sie gesund?

Neben Bewegung in der Natur oder Ernährung nannten die Teilnehmerinnen vor allem soziale Beziehungen, Kontakt und Kommunikation mit anderen Menschen als förderlich für ihre Gesundheit. Eine Aufgabe zu haben und gebraucht zu werden hält die Frauen ebenfalls gesund. Einmal wurde auch eine gute ärztliche Versorgung angesprochen. Besonders wichtig waren dabei Hausbesuche und gute Erreichbarkeit.

Was belastet Ihre Gesundheit?

Als belastend für die Gesundheit nannten die Frauen Krankheiten und Umweltfaktoren sowie Sorgen und Ängste. Dabei standen Sorgen um andere, z. B. Kinder oder Familie, sowie finanzielle Sorgen und Armutsgefährdungen im Fokus. Bei beiden Punkten zeigt sich ein starker Zusammenhang mit Care-Arbeit. Viele Frauen berichteten, dass sie zwar immer gearbeitet haben, aber nie angemeldet waren. Sie waren ehrenamtlich oder als Hausfrau tätig und „nur“ bei ihrem Ehepartner mitversichert. Sie bekommen jetzt nur eine geringe Pension, sind zum Teil vom Partner abhängig und bekommen oft wenig Wertschätzung für das, was sie geleistet haben – auch von offiziellen Stellen. Die Aussage einer Frau: „Man wird dafür in der Pension bestraft, wenn man Hausfrau und Mutter war“ bekam viel Zuspruch von den anderen. Auf Ämtern seien sie deshalb auch bereits „schief angeschaut“ worden und hätten sich als „Sozialschmarotzerin“ gefühlt. Eine Frau berichtete, dass ihr einmal kurzzeitig ein eher geringer Geldbetrag gefehlt hätte und sie sich um einen Kredit bemüht habe. Die Bank lehnte ab, da sie Pensionistin sei und

unterstellte ihr, nicht zu wissen, „wieviel Geld das überhaupt sei.“ Wieder eine andere Frau meinte, sie müsste „vom eigenen Garten leben“, sollte ihrem Partner etwas passieren.

Ihre finanzielle Situation wirkt sich insofern auf ihre Gesundheit aus, dass sie zwar wüssten, wie sie sich Gutes tun könnten, sich dies aber oft nicht leisten können. Manchmal wäre es wichtig, sich etwas zu gönnen, das geht aber unter den genannten Umständen nicht.

Coronabedingt nannten die Frauen vor allem Ängste vor Vereinsamung und Isolation. Einzelne Frauen erzählten von einem Mangel an Umarmungen und körperlicher Berührung. Sie kritisierten die erschwerte Kommunikation durch die Masken. Der Kontakt zur Familie fehlte vielen Frauen sehr und sie verloren mit den Kontaktbeschränkungen eine wichtige Gesundheitsressource. Insbesondere Bewohnerinnen von Pflegeheimen sind davon betroffen: Die Frauen hatten beobachtet, dass die Gesundheit von älteren Angehörigen durch Besuchsverbote und fehlende soziale Kontakte stark abnahm.

Was ist schön oder positiv am Älterwerden?

Hier betonten die Frauen oft den Faktor Selbstbestimmung, zum Beispiel, dass man die Zeit freier und selbstständiger einteilen kann als früher. Aber auch Gemeinschaft leben war ein wichtiger Punkt.

Trotz Sorgen, gesundheitlichen oder finanziellen Einschränkungen war auffällig, dass die Frauen ihrer Situation mit Genügsamkeit begegneten. Befragt nach den persönlichen Ressourcen der Frauen wurden viele einem weiblichen Idealbild entsprechenden Begriffe genannt, wie etwa Geduld, Gelassenheit und Hilfe annehmen dürfen.

Vielen war aber wichtig, „nicht zur Last zu fallen“, sogar wenn es um Unterstützung durch das Projekt ging oder das Kommunizieren von Forderungen. Dies muss zukünftig für diese Zielgruppe mitgedacht und navigiert werden.

Welche Ressourcen haben oder nutzen Sie für Ihre Gesundheit? Was hilft Ihnen in schwierigen Situationen?

Die Teilnehmerinnen hatten selbst viele Ressourcen, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Sie schöpften Kraft aus bewussten Auszeiten, ihrer eigenen positiven Einstellung, Toleranz, Selbstbewusstsein und sich selbst ausdrücken zu können, etwa durch Malen oder Aufschreiben von Gefühlen oder auch einfach einmal weinen.



Welche Unterstützungsangebote kennen oder nutzen Sie in Kapfenberg?

Diese Frage diente auch dem Abgleich mit der von uns in der ersten Projektphase online durchgeführten Angebotserhebung. Es war auffällig, dass die Teilnehmerinnen der Gesprächsrunden insgesamt sehr viele Angebote kannten und nannten, diese sich aber nur ansatzweise mit den von uns gefundenen Angeboten deckten. Dies könnte an einer unterschiedlichen Perspektive auf das Thema Unterstützungs- und Gesundheitsangebote liegen. Es scheinen auch nicht alle Angebote online gut zu finden zu sein.

Genannt wurden jedenfalls die folgenden Angebote aus der Angebotserhebung: Tafel, Carla-Läden, Möbelbörse, Aktivcard der Gemeinde Kapfenberg (dieser wurde allerdings eine zu geringe Angebotsbreite attestiert), Frau Vukelic-Auer als wichtige Akteurin im Bürgerbüro der Gemeinde.

Die Frauen berichteten, dass viele Aktivitäten für Senior*innen aufgrund der Corona-Situation eingestellt wurden, weil der organisatorische Aufwand mit den Maßnahmen zu groß wäre oder Räumlichkeiten in passender Größe fehlen würden. Besonders leid tat es ihnen um das von der Pfarre organisierte Projekt „Ruck ma zam“, welches immer gut genutzt wurde.

Welche Ideen haben Sie für die Zukunft, was braucht es noch für Frauen 65+ in Kapfenberg?

Es ist Ziel und Aufgabe des Projekts *Gesund älter werden – auch für mich!*, die Teilnehmerinnen zu stärken, gesundheitsförderliche und selbstbestimmte Rahmenbedingungen für Frauen 65+ mitzugestalten. Außerdem können wir anregen, dass es wichtig und richtig ist, Forderungen an Gesellschaft und Politik zu stellen, um benachteiligende Strukturen abzubauen.

Die folgende Wordcloud zeigt Zukunftsideen und Wünschen an neue Unterstützungsangebote und politische Verbesserungen der Teilnehmerinnen der Fokusgruppen:

Talentebörse – was kann jede von uns?



HERAUSFORDERNDES UND GELEHNES



Altersarmut zum Thema machen ohne Stigmatisierung

In Armut zu leben, armutsgefährdet zu sein oder finanzielle Schwierigkeiten zu haben, wird oft als stigmatisierend empfunden und ist in hohem Maße schambehaflet.

Die Zielgruppe des Projekts, also Frauen, die von finanziellen Schwierigkeiten und Altersarmut betroffen sind, konkret zu benennen und anzusprechen, ohne sie zu stigmatisieren und Schamgefühle hervorzurufen, war daher eine besondere Herausforderung im Projekt. Viele Frauen möchten sich nicht als „arm“ oder „mit finanziellen Schwierigkeiten“ einordnen. Dies könnte auch an für insbesondere diese Generation noch relevante gesellschaftliche Idealbilder liegen: Genügsamkeit und Geduld gelten als weibliche Tugenden. Die Nachkriegsgeneration hat früh gelernt, mit wenigen Ressourcen auszukommen. Die Frauen sind gewohnt, für andere Sorge zu tragen und wenig für sich selbst zu fordern. Unsere Teilnehmerinnen betonten immer wieder, dass sie nicht „zur Last fallen“ möchten und deshalb auch Sorgen für sich behalten.

So haben wir die Frauen dennoch erreicht:

- Wir haben das Projekt v. a. über Multiplikator*innen, die bereits über die Situation der Frauen Bescheid wussten, und danach über Mundpropaganda durch die Frauen selbst bekanntgemacht. Dabei nutzte uns die Expertise von Lichtpunkt im Feld.
- Wir haben den Frauentreffpunkt niederschwellig gestaltet. Dieser fand an einem zentralen, öffentlichen Ort, in einem

Vereinsraum im ECE Einkaufszentrum Kapfenberg statt. Dadurch war er nicht thematisch „vorbelastet“. Der Raum war konsumfrei, d. h. wir boten Kaffee, Tee und Kuchen kostenlos an, wodurch eine lockere Atmosphäre für das Kennenlernen und weitere Gespräche ermöglicht wurden. Gemeinsames Essen bietet ein soziales Netz – auch für schwierige Themen.

- Wir haben in den weiteren Gesprächen das Anliegen des Projekts – nämlich Altersarmut von Frauen in den öffentlichen Fokus zu nehmen und Rahmenbedingungen zu verbessern – immer wieder angesprochen und aus Sicht der „Anderen“ eingebracht. Dadurch boten sich für Frauen Anknüpfungspunkte, um selbst zu erzählen. Das Thema braucht also vor allem Zeit und Sensibilität.

Sichere Präsenz-Angebote, Selbstbestimmung und Beteiligung für Risikogruppen – gerade auch in Zeiten einer Pandemie.

Der Wunsch der Frauen nach Präsenz-Angeboten, vor allem gemeinsamen Aktivitäten und einer Möglichkeit zum Austausch unter Frauen, war sehr stark. Die Frauen nannten Präsenz-Gruppenangebote als einen wichtigen Faktor für ihre eigene Gesundheit, ihre Alltagsgestaltung und ihr Wohlbefinden.

Die Frauen fühlten sich in Bezug auf die Corona-Maßnahmen in ihrer Eigenverantwortung als ältere Menschen nicht ernstgenommen. Ähnlich wie in der allgemeinen

Bevölkerung waren auch hier die Ansichten geteilt: Manche Frauen begrüßten die Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen und Distanzierung und hätten sich sonst nicht wohl gefühlt. Andere Frauen kritisierten die Maßnahmen stark. Sie waren der Meinung, dass sie als „Risikogruppe“ bzw. als ältere Menschen ohnehin zahlreiche Gesundheitsrisiken navigieren müssten. Sie sahen Covid-19 einfach als ein zusätzliches Risiko, wollten nicht speziell geschützt werden und pochten auf ihr Selbstbestimmungsrecht. Für die Zukunft ist es wichtig, dies zu kommunizieren und anzuerkennen.

Die Frauen hatten selbst sehr viele und gute Ressourcen, um mit der Pandemiesituation und ihrer eigenen gesundheitlichen und finanziellen Situation umzugehen und wollen das Projekt aktiv mitgestalten. Sie wünschen und brauchen dafür Rahmenbedingungen, in denen dies sicher und in Präsenz ermöglicht wird – auch für sogenannte Risikogruppen und insbesondere, wenn soziale Beziehungen ein Hauptfaktor für ihr gesundes Älterwerden darstellt.



Nachhaltigkeit

In den Frauentreffpunkten konnten sich die Teilnehmerinnen schnell untereinander vernetzen. Einige konnten neue Bezugspersonen gewinnen, mit denen sie auch abseits des Projekts Unternehmungen starteten. Wir informierten die Frauen im Projekt über zusätzliche, projektfremde Angebote, was auch viele von ihnen nutzten, etwa Kräuterwanderung, Spieletreffs, Digitali-

sierungstrainings. Während der Lockdowns unterstützten manche der noch mobileren Frauen ältere Teilnehmerinnen und trugen maßgeblich zur Prävention gegen Vereinsamung und seelischen Belastungen bei. Wir nehmen an, dass dieser Effekt noch größer gewesen wäre, wenn die Frauentreffpunkte öfter hätten stattfinden können.



VISION UND AUSBLICK

Das Projekt *Gesund älter werden – auch für mich!* wurde im Mai 2021 bis Dezember 2022 verlängert.

Wir können damit nahtlos an vergangene Aktivitäten anschließen. Das Folgeprojekt nutzen wir, um verstärkt Multiplikator*innen über die Anliegen der Frauen zu informieren und das Thema Altersarmut von Frauen gezielt in die Öffentlichkeit und an politische Entscheidungsträger*innen heranzutragen. Dafür können wir die in der ersten Projektphase gewonnenen Erkenntnisse, die in diesem Bericht gesammelt sind, nutzen.

Beispielsweise werden wir verstärkt Hausärzt*innen in der Region kontaktieren, um das Thema mit Gesundheitsfragen und Vorsorge zu verbinden. Wir möchten außerdem die Angebotserhebung nutzen und gemeinsam mit den Frauen noch nicht bekannte Unterstützungsangebote besuchen, um sie mit diesen nachhaltig zu vernetzen.

Im Armutsnetzwerk Steiermark soll ein neuer Arbeitskreis zu Frauenaltersarmut und Gesundheit entstehen. Wir laden darin gesellschaftliche Akteur*innen ein, gemeinsam das Thema zu bearbeiten und gesundheitsförderliche Strukturen für Frauen 65+ zu schaffen.

Die aufgebaute Frauengruppe wird weiter betreut und ausgebaut. Ab Juni 2021 finden deshalb wieder 14-tägige Frauentreffpunkte mit gesundheitsförderlichem Programm in Kapfenberg statt.

Besonders spannend wird ein neuer, kreativer Fokus dieser Treffen: Mittels Biographiearbeit möchten wir die Frauen noch stärker beteiligen, ihre Geschichten erzählen und bewahren. Wir wollen sie dadurch gesellschaftlich einbinden, ihnen als Gruppe eine Stimme und Gestaltungsmöglichkeiten geben.

Aus den Frauentreffpunkten soll sich auch eine kleine theaterpädagogische Gruppe entwickeln. Gemeinsam mit interessierten Frauen wird ein Stück erarbeitet und zur Aufführung gebracht – zu Fragen von Gesundheit, gutem Leben, Älterwerden und Selbstbestimmung.

Unsere Vision ist es, dass Frauen für die von ihnen geleistete gesellschaftliche Arbeit Wertschätzung erfahren und dass diese Wertschätzung auch eine bessere finanzielle Absicherung im Alter umfasst.

Frauen 65+ sollen einerseits in ihrer Stärke und mit den ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen wahrgenommen werden, dürfen aber auch „zur Last fallen“, ihre Sorgen und Ängste mitteilen können und sollen dabei gehört werden.

Unsere Vision umfasst Rahmenbedingungen, die es ihnen ermöglichen, selbstbestimmt und gesund zu leben und älter zu werden.



IMPRESSUM

© Frauengesundheitszentrum
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz
0043 316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu

Projekt Gesund älter werden – auch für mich!
ISBN-978-3-9519786-2-8
Hg.: Armutsnetzwerk Steiermark, Frauengesundheitszentrum
und Lichtpunkt – Selbstbestimmt Leben
F.d.l.v.: Frauengesundheitszentrum
Redaktion: Hanna Rohn, Rita Obergeschwandner, Christine Hirtl
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Piktogramme: Rita Obergeschwandner und Designer des Noun Projects
Fotos: Rita Obergeschwandner, Frauengesundheitszentrum,
Sabine Aigner, Verein Lichtpunkt – Selbstbestimmt leben;
Foto Brigitte Brand S. 19: DJakob

Graz, Juni 2021
Auflage 100 Stück

Gesund älter werden – auch für mich! ist ein gemeinsames Projekt für Frauen im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag von Armutsnetzwerk Steiermark, Frauengesundheitszentrum und Lichtpunkt – Selbstbestimmt Leben. Gefördert von Land Steiermark, Gesundheit



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

