reformierte
kirche winterthur seen

Altersleitbild / Umsetzungskonzept

Verfasser/in:
Kommission für Seniorenarbeit der ev.-ref. Kirchgemeinde Winterthur-Seen

Version Nr. 016
Freigeber/in: Kirchenpflege der ev.-ref. Kirchgemeinde Winterthur-Seen
Gültig ab: 02.09.2020

Inhaltsverzeichnis *3*

1. Altersleitbild *4*

2. Umsetzungskonzept: Neues wagen – Bewährtes wahren *5*
2.1 Modernes Altern: Heterogenität der dritten und vierten Lebensphase

2.2 Bildungs- und Kulturarbeit / Persönlichkeitsentwicklung *6*
2.2.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

2.3a Soziale Integration und Partizipation *7*
2.3b Förderung von freiwilligem Engagement

2.3.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde *8*

2.4 Raum für spirituelle und religiöse Erfahrungen *9*
2.4.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde
2.5 Gesundheit und Lebenshilfe

2.5.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde *10*
2.6 Beratung und Unterstützungsleistungen
2.6.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

2.7 Personengruppen mit besonderen Bedürfnissen *11*
2.7.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

2.8 Handlungsspielraum für Projekte und Experimente *12*
2.8.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

3. Grundlagen für das vorliegende Altersleitbild und das Umsetzungskonzept *13*

1. Altersleitbild

I. Wir respektieren die Diversität an Lebenskonzepten der heute älter werdenden Menschen und bemühen uns darum, der Vielfalt und der Verschiedenartigkeit (Lebensstil, Interessen, Weltanschauung, Glaube und Spiritualität) alter und älterer Menschen gerecht zu werden.

II. Wir verstehen Altern als stete Entwicklung und begleiten die Menschen in diesem Prozess mit Achtung und Respekt. Dabei setzen wir uns für die Wahrung einer grösstmöglichen Autonomie und Würde der älteren und alten Menschen in jeder Lebenssituation ein.

III. Unser Ziel ist es die Lebensqualität der älteren und alten Menschen und das gegenseitige Verständnis aller Generationen zu fördern.

IV. Mit unseren Angeboten und Aktivitäten fördern wir die soziale Integration und Partizipation älterer und alter Menschen in unserer Gemeinde.

V. Unser besonderes Augenmerk gilt dabei Gruppen von Menschen mit besonderen Bedürfnissen, Menschen die benachteiligt sind oder Not leiden.

VI. Wir schaffen Raum für religiöse und spirituelle Erfahrungen.

VII. Wir schaffen eine Basis für eine qualitativ gute Altersarbeit in unserer Kirchgemeinde indem, den altersspezifischen Themen entsprechend, spezialisiertes Wissen fortlaufend aktualisiert wird und in die Weiterentwicklung des Alterskonzeptes einfliesst.

2. Umsetzungskonzept: Neues wagen – Bewährtes wahren

2.1 Modernes Altern: Heterogenität der dritten und vierten Lebensphase

Als Grundmerkmal des Alterns von heute können die ausgeprägten Unterschiede zwischen gleichaltrigen Menschen angesehen werden. Die modernen älteren Menschen entsprechen nicht mehr den herkömmlichen Altersbildern, sind keine homogene Gruppe von Menschen, sondern es handelt sich um eine individualisierte Gruppe von Menschen, die mitbestimmen und mitwirken wollen. Altern vollzieht sich weg von traditional regulierten und eingeschränkten Rollen für die noch verbleibende Zeit, hin zu einer selbständigen Lebensgestaltung. Die Altersrolle, verstanden als die Erwartungen der Gesellschaft und die des persönlichen sozialen Umfeldes an den älteren bzw. alten Menschen, ist einem Wandel unterworfen. Zu dieser Rolle gehört einerseits das Verhalten, die Art zu leben, aber auch das äussere Erscheinungsbild. Die modernen älteren Menschen finden keine verbindlichen sozialen Rollen mehr vor. Durch Toleranz und auch Beliebigkeit werden grosse Verhaltensspielräume geschaffen. Hierbei wird der Ruhestand zu einer eigenständigen Lebensphase. Diese neue Lebensphase verlangt nach einer individuellen Ausrichtung, neuen Kriterien, neuen Handlungsprojekten und neuen Formen der Beteiligung am sozialen Leben. Die nachberufliche Phase muss stärker durch eigenes Handeln gestaltet werden, da wenig bis keine institutionellen Vorgaben vorhanden sind. Für das einzelne Individuum bedeutet dies mehr Wahlmöglichkeiten, mehr Lebensoptionen und mehr Raum für persönliche Neuorientierungen aber ebenso auch mehr Unsicherheit oder das Gefühl von mangelnder Zugehörigkeit.

Das zunehmende Alter ist gekennzeichnet von Erfahrungen, die der älter werdende Mensch nicht (oder nur bedingt) beeinflussen kann. Ein hohes Lebensalter ist nicht ohne körperliche, psychische und soziale Einschränkungen möglich. Die Dauer der Lebensphase des gesunden Rentenalters, welche gekennzeichnet ist durch hohe soziale und persönliche Autonomie, ist von unterschiedlicher Dauer. Der Übergang in die nächste Lebensphase ist dadurch gekennzeichnet, dass Einschränkungen und Behinderungen ein eigenständiges Leben zwar nicht unmöglich machen, dieses jedoch mehr und mehr erschweren können.

Menschen in der Altersphase müssen sich mit ihrer Identität auseinandersetzen und eine eigenständige Balancierarbeit leisten um eine individuell passende Ausgestaltung sowie eine Sinnorientierung in dieser Lebensphase zu finden.

Auf diesem Hintergrund ergeben sich wichtige Handlungsfelder für die Arbeit mit älteren und alten Menschen.

2.2 Bildungs- und Kulturarbeit / Persönlichkeitsentwicklung

Bildungs- und Kulturarbeit zielt einerseits auf Lebensgestaltung und Lebensbewältigung und andererseits auf Bildungsprozesse älterer Menschen. Dazu gehören die Organisation von Freizeit- und Kulturangeboten und das Schaffen von Bildungsangeboten.
Die Bildungsarbeit soll das aktive Mitgestalten und das selbstverantwortete Lernen fördern. Der Austausch im Dialog ist dabei entscheidend. Bildungsangebote bieten Raum für Lebensthemen und Lebensaufgaben älterer Menschen und bilden eine wichtige Grundlage zur Persönlichkeitsentwicklung bis ins hohe Alter. Die vielfältigen Kenntnisse und Kompetenzen, über welche ältere Menschen verfügen, werden in die Lernprozesse miteinbezogen. Die Bildungsangebote zielen auf die Förderung von Selbstbestimmung und Selbständigkeit und auf die Auseinandersetzung mit anstehenden Fragen älterer und alter Menschen.

2.2.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

Ziel	Massnahme	Umsetzungs-status	Verantwor-tung	Priorität
Unterstützung und Begleitung von Menschen in belastenden Lebenssituationen	**1.** Seelsorge	bestehend	Pfarrteam/SD	
	2. Hausbesuche	bestehend	Pfarrteam/SD	
	3. Trauergruppe / Treffen für Verwittwete	bestehend	Pfarrteam/SD	
Raum für den Dialog und Austausch zu Lebensfragen	**4.** Gesprächsgruppe	bestehend	SD	
Auseinandersetzung mit biblischen Themen	**5.** Bibelstunde / bil. Themenabende / angeleitete Bibellektüre	bestehend	Pfarrteam	
Informations- und Wissensvermittlung zu diversen Themen	**6.** Mitwirkung Seemer Bildungsmorgen	bestehend	SD	
Wissensvermittlung zum Thema Altern, Dialog und Austausch zu altersspezifischen Themen	**7.** Alternsbildungszyklus (Älter werden in Seen) **8.**Projekte Identität / Lebensende / Tod	bestehend laufend	SD	
Erfahrung / Wissen / Wert älterer Menschen sichtbar machen u. nutzen	**9. Projekt** Weisch no Das andere Geschichtsbuch Erzählcafé	pendent	SD/Pfarrteam	

1* Projektantrag folgt in Kürze / **2*** Planung ab...../ **3*** Planung ab ....

2.3a Soziale Integration und Partizipation

Soziale Beziehungen und Begegnungen mit anderen Menschen haben im Alternsprozess einen grossen Stellenwert. Im Laufe des Altwerdens verändern sich soziale Beziehungen auf verschiedene Art und Weise. Durch soziale Netzwerke erhält der einzelne Mensch Unterstützung, Entlastung und Schutz. Viele ältere Menschen sind sozial gut integriert und verfügen über die notwendigen Kompetenzen sich selber Zugang zur Gemeinschaft oder zu benötigter Unterstützung zu verschaffen. Allerdings gibt es zunehmend ältere Menschen, die sich in Lebenssituationen befinden, in welchen kein tragendes soziales Netz zur Verfügung steht. Bedingt durch den Wandel der Familienstrukturen, durch Prozesse wie Singularisierung und Feminisierung der Altersphase ist zukünftig mit einem verringertem Unterstützungs- und Austauschpotenzial älterer und alter Menschen zu rechnen.

Gemeinschaftsstiftende Massnahmen im Rahmen unserer kirchlichen Altersarbeit sollen das soziale Netz stärken, Möglichkeiten der Begegnung und des Erlebens von Gemeinschaft und Zugehörigkeit eröffnen und ältere Menschen darin bestärken eigene Kompetenzen zu erhalten beziehungsweise weiterzuentwickeln. Soziale Kontakte und Begegnungsmöglichkeiten ausserhalb des familiären Umfeldes werden immer wichtiger. Die Kirchgemeinde kann einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie offene Begegnungsorte, Treffpunkte und niederschwellige Kontaktangebote schafft.

2.3b Förderung von freiwilligem Engagement

Freiwilligenarbeit in unserer Kirchgemeinde soll eine Win-win Situation für alle Beteiligten darstellen. Zum einen ist das Funktionieren der Kirchgemeinde auf die Mitarbeit von Freiwilligen, auf gelebte Solidarität, angewiesen. Andererseits bedeutet freiwilliges Engagement im späteren Erwachsenenalter eine wichtige Möglichkeit zur aktiven Lebensgestaltung, zur Sinnfindung und zum Erleben eines Gefühls der Zufriedenheit durch das eigene Tätig sein. Unsere Kirchgemeinde möchte das Potenzial der älteren Menschen nutzen, vielfältige und interessante Einsatzmöglichkeiten anbieten, in welchen die freiwillig engagierten ihre Fähigkeiten einbringen können.

Für den Erfolg von freiwilligen Einsätzen sind gute Rahmenbedingungen unabdingbare Voraussetzung. Freiwillige müssen gut eingeführt und begleitet werden, die Einsatzbereiche sind klar zu definieren.

2.3.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

Ziel	Massnahme	Umsetzungs-status	Verantwortung	Priorität
Schaffung von Möglichkeiten der Begegnung/Austausch, des Erlebens von Gemeinschaft und Zugehörigkeit	**10.** Mittagstisch	bestehend	SD	
	11. Programmnachmittage	bestehend	SD	
	12. offener Spieletreff	bestehend	SD	
	13. Carfahrten	bestehend	SD	
	14. Seniorenferien	bestehend	SD	
	15. Wandergruppe	bestehend	SD	
	16. Offenes Kirchgemeindehaus	rollend	SD	
	16a. Fonte Ferientreff	bestehend	SD	
	16b. >Frytigstreff< Drehscheibe >Geben und Nehmen< >Börse für gemeinsame Aktivitäten<	geplant	SD	
Förderung der Teilhabe an der Gesellschaft	**17.** Besuchergruppe	bestehend	SD	
Förderung von freiwilligem Engagement	**18.**Kurs für (angehede) Freiwillige. z.B.Vabene	laufend geplant	SD	
	19. Verstärkter Einsatz von WissensvermittlerInnen	teilweise bestehend		
	20. Leitfaden Freiwillige	bestehend		
	21. Freiwilligenfest	bestehend	SD	

2.4 Raum für spirituelle und religiöse Erfahrungen

Spiritualität und Religiosität stellen im Alter wichtige Komponenten von Wohlbefinden und Lebensqualität dar. Im Alter, wenn Verlusterfahrungen und Lebensübergänge bewältigt werden müssen, ist die Frage nach dem Sinn unausweichlicher als in anderen Lebensphasen. Wie ein Mensch Spiritualität und Religiosität lebt und erlebt, wandelt sich ein Leben lang. In unserer Kirchgemeinde wird grossen Wert auf differenzierte seelsorgerische Begleitung und Kompetenz im Bereich der Spiritualität gelegt.

Neben den verschiedenen Formen von Gottesdiensten, die für viele Menschen nach wie vor ein wichtiger Zugang zur Spiritualität bedeutet, soll eine Offenheit für neue Formen des spirituellen Erlebens vorhanden sein.

2.4.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

Ziel	Massnahme	Umsetzungs-status	Verantwortung	Priorität
Möglichkeit zum Erleben von spirituellen und religiösen Erfahrungen	**22.** Gottesdienste	bestehend	Pfarrteam	
	23. Andachten	bestehend	Pfarrteam/SD	
	24. Abendmeditation	bestehend	Pfarrteam	
	25. Gebet für Heilung und Segen	bestehend	Pfarrteam	
	26. Tanzen vor Gott Meditative Kreistänze	bestehend	SD	
	27. Projekte zu religiösen Themen	laufend	Pfarrteam/SD	
	28. Projekt Nahrung für die Seele	laufend geplant	SD	

2.5 Gesundheit und Lebenshilfe

Es ist davon auszugehen, dass die zukünftige Generation älterer Menschen sich zunehmend für die Erhaltung der eigenen Gesundheit einsetzen und entsprechendes Interesse an Themen aus dem Gesundheitsbereich zeigen wird. Im Zentrum der Altersgesundheit stehen hierbei folgende Aspekte: Eine autonome Lebensgestaltung, Selbständigkeit im Wohnen und weiteren wichtigen Daseinsfunktionen, angemessene Krisen- und Krankheitsbewältigung und gute soziale Partizipation und Unterstützung. Die Kirchgemeinde unterstützt Menschen bei der Erhaltung einer aktiven, selbständigen, selbstverantwortlichen und persönlich zufriedenstellenden Lebensführung.

2.5.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

Ziel	Massnahme	Umsetzungs-status	Verantwortung	Priorität
Erhaltung einer aktiven, selbständigen Lebensführung	**29.**Salutogenese (Ernährung, Sturzprophylaxe, Bewegung) Psychosoziale Gesundheitsförderung	laufend geplant	SD	
	30. Gedächtnisübungen und Spiele	bestehend	SD	

2.6 Beratung und Unterstützungsleistungen

Die Notwendigkeit und die Nachfrage an Beratungsangeboten sind steigend. Für ältere Menschen wird es immer schwieriger, sich im Dschungel von Unterstützungsangeboten und zuständigen Stellen zu Recht zu finden. Entsprechend wird die Funktion der Beratung, Informationsvermittlung und Triage an Bedeutung gewinnen. Zudem wird ein wachsender Bedarf an Formen von psychosozialer Beratung erwartet, damit die Beratungspraxis den modernen Lebensherausforderungen gerecht werden kann. Psychosoziale Beratung hat zum Ziel, den Klienten Orientierungs-, Planungs-, Entscheidungs- und Bewältigungshilfe zu geben. Die Kirchgemeinde setzt sich dafür ein, dass ältere und alte Menschen eine Anlaufstelle für ihre Anliegen haben, dass sie Zugang zu den notwendigen Informationen und zuständigen Stellen erhalten und kompetent unterstützt und begleitet werden bei persönlichen psychosozialen Fragestellungen.

2.6.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

Ziel	Massnahme	Umsetzungs-status	Verantwortung	Priorität
Unterstützung von älteren Menschen in allen sozialen Lebenssituationen	**31.** Sozialberatung und Triage	bestehend	SD	
	32. Projekt1823	bestehend	SD	
Erweiterung und Anpassung des Beratungsangebotes an die modernen Lebensanforderungen älterer Menschen	**33.** Integrative Beratung und Triage	bestehend		

2.7 Personengruppen mit besonderen Bedürfnissen

Die Kirchgemeinde setzt sich für die Förderung der Teilhabe an der Gemeinschaft für Menschen mit besonderen Bedürfnissen ein.

Eine zunehmende Zielgruppe der Altersarbeit sind ältere Migrantinnen und Migranten. Die Einwanderungsgeneration, die in den 1950er und 1960er Jahren in die Schweiz kam, kommt ins Pensionsalter. Obwohl einmal anders geplant, kehrt nur ein Drittel der ausländischen Wohnbevölkerung ins Ursprungsland zurück. Auch bei dieser, bisher stark in die Familie eingebundene Gruppe von Menschen, ändern sich die familialen Strukturen. Die in der Schweiz aufgewachsenen Kinder werden zunehmend eigene Lebenspläne entwickeln, deren Eltern werden ebenso auf Unterstützung und Einbettung in ausserfamiliäre Netze angewiesen sein.

Die Kirchgemeinde achtet auf gute Rahmenbedingungen und Anreize auch für jene älteren Menschen, die aufgrund eingeschränkter physischer und psychischer Gesundheitsressourcen und/oder eingeschränkter Mobilität schlechte Partizipationschancen haben. Ein spezielles Augenmerk liegt auf der Integration derjenigen Menschen, die ohne Partnerschaft und Kinder alt werden durch

- die Förderung von verlässlichen ausserfamiliären Netzwerken
- die Schaffung von Angeboten, die einem emotionalen Austausch älterer Menschen förderlich sind
- Unterstützung in Krisen auch im höheren Erwachsenenalter

2.7.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

Ziel	Massnahme	Umsetzungs-status	Verantwor-tung	Priorität
Unterstützung von älteren Menschen in speziellen Lebenssituationen	**34.** siehe Punkt 17 bei Einzelberatungen bestehend	In Ausführung	SD	
	35. Information Altern (Angehörigengruppe Demenz; Sensibilisierung: wie umgehen mit Menschen mit Demenz etc.)	laufend	SD	
	36. Projekt MigrantInnen	pendent	ev. mit Oeme oder Oekumenisch	

2.8 Handlungsspielraum für Projekte und Experimente

Was kann die Kirchgemeinde im Besonderen bieten? Was unterscheidet die Kirchgemeinde von Grossanbietern? Welche speziellen Ressourcen sind vorhanden?

Der ältere Mensch wird bei der Auswahl seiner Aktivitäten zunehmend anspruchsvoller, der Inhalt muss auf seine Interessen gut abgestimmt sein; der qualitative Aspekt von Begegnung und Beziehung gewinnt zunehmend an Bedeutung. Mit der übergeordneten Leitidee Qualität vor Quantität, mit ein wenig Mut für Experimente und für neue Kombinationen kann sich die Kirchgemeinde von anderen Anbietern unterscheiden und bei den Mitgliedern der Gemeinde Interesse wecken.

2.8.1 Umsetzung in der Kirchgemeinde

Ziel	**Massnahme**	**Umsetzungs-status**	**Verantwortung**	**Priorität**
Angebot von „Nischenprodukten“ durch spezielle Inhalte und Kombinationen	**37.** Projekt Bildung und Bewegung	pendent	SD	
	38. Projekt Spirituelle Erfahrungen in der Natur	pendent	SD	
	39. Projekt Ferien spezial	pendent	SD	
Förderung des Verständnisses zwischen den Generationen	**40.**Projekt1823 praktische Hilfeleistung von jungen Gemeindemitgliedern	bestehend	SD	
	41. Projekt Generationentag	pendent		
	42. Anlass mit Konfirmanden	laufend	SD/Pfarrteam	
	43. Theaterprojekt	Pendent		
	44. Projekt Kunstanlass	Pendent		
	45. Projekt Beziehungen knüpfen durch gemeinsame Erlebnisse	teilweise bestehend. Siehe Punkt 10 - 16b.	SD	

Bei der Umsetzung sind Änderungen/Aktualisierungen der einzelnen Projekte möglich.

3. Grundlagen für das vorliegende Altersleitbild und das Umsetzungskonzept

Das vorliegende Altersleitbild und Konzept zur Umsetzung in der Kirchgemeinde basiert auf folgenden Grundlagen:

Umfrage zur SeniorInnenarbeit in der Ev.-ref. Kirchgemeinde Winterthur-Seen (2010/2011). Kommission für Seniorenarbeit Ev.-ref. Kirche Winterthur-Seen.

Empfehlungen für die Altersarbeit in Kirchgemeinden (2011). Interkantonale Arbeitsgruppe <Runder Tisch Alter>.

Lebensabschnitt Alter. Überlegungen zur Weiterentwicklung der Altersarbeit in Kirchgemeinden (2010). Ev.-ref. Landeskirche des Kantons Zürich. Fachstelle Alter und Generationenbeziehung. Vreni Burkhard.

Soziale Arbeit mit älteren und alten Menschen in der Dynamik modernen Alterns (2011). Bachelorarbeit von Judith Hartmann. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Bemerkungen der Kirchenpflege: