

Einsamkeit und die Bedeutung von Begegnungen zwischen den Generationen

ein praktischer Leitfaden für intergenerationellen Austausch



Lonely? Let's unite!

**Crossing borders
in health**

INHALT

1. Zusammenfassung	4
2. Hintergrund	5
2.1 Einsamkeit	
2.1.1 Einsamkeit, Alter und Risikofaktoren	
2.2. Altern und gesellschaftliche Herausforderungen	
3. Intergenerationeller austausch	7
3.1 Wie wird intergenerationeller Austausch definiert?	
3.2 Was sind die potenziellen Ziele und Vorteile des intergenerationellen Austauschs?	
3.3 Was sagt die wissenschaftliche Literatur über IG-Initiativen und Einsamkeit?	
4. Beispiele für generationenübergreifende initiativen/programme und organisationen	12
5. Quellenverzeichnis	30



1. ZUSAMMENFASSUNG

Das Konzept des intergenerationellen Austauschs hat in den letzten Jahren zunehmend an Aufmerksamkeit gewonnen, unter anderem aufgrund des demografischen Wandels und gesellschaftlicher Herausforderungen (wie COVID-19).

Aber **was genau** ist das?

Warum intergenerationeller Austausch?

Und **wie** lässt sich ein solcher Austausch realisieren?

Dieser Leitfaden soll inspirieren und wird praktische Informationen, Beispiele und gute Gründe für generationenübergreifenden Austausch liefern. Der Leitfaden richtet sich an Fachleute, die im Sozial-, Gesundheits- oder Bildungsbereich arbeiten (z. B. SozialarbeiterInnen), an politische EntscheidungsträgerInnen, an NGOs, aber auch für ehrenamtlich Tätige sowie an alle, die mehr über den intergenerationellen Austausch lesen und wissen möchten.

Im Laufe dieses Leitfadens werden wir auch näher darauf eingehen, wie der Austausch zwischen den Generationen im Zusammenhang mit dem Thema Einsamkeit besonders interessant sein könnte.

Der Leitfaden ist in mehrere Teile gegliedert. Die ersten Teile (Kapitel 2 und 3) liefern einen theoretischen Hintergrund, während der letzte Teil (Kapitel 4) sich mehr auf die praktische Seite konzentriert und einige (regionale) Beispiele von relevanten Initiativen, Projekten, aber auch Organisationen enthält. Wir möchten auch darauf hinweisen, dass dieser Leitfaden und die hier vorgestellten Beispiele keineswegs abschließend sind, sondern in erster Linie als Anregung dienen sollen.

2. HINTERGRUND

2.1 Einsamkeit

Einsamkeit kann jeden im Laufe des Lebens treffen. Ältere Erwachsene sind jedoch einem erhöhten Risiko ausgesetzt, einsam zu werden (6) z. B. durch den Verlust eines geliebten Menschen oder eines Familienmitglieds (7). Aber was verstehen wir unter Einsamkeit? Zunächst einmal ist es wichtig festzustellen, dass allein sein nicht dasselbe ist wie sich einsam fühlen und umgekehrt. Einsamkeit kann definiert werden als das subjektive Gefühl einer Diskrepanz zwischen dem tatsächlichen und dem bevorzugten Niveau und der Qualität der sozialen Beziehungen einer Person (8) und kann in emotionale und soziale Einsamkeit unterteilt werden (9). Emotionale Einsamkeit bezieht sich zum Beispiel auf das Fehlen einer vertrauten Person, während sich soziale Einsamkeit zum Beispiel auf das Fehlen eines sozialen Netzwerks bezieht (10).

Einsamkeit ist an sich bereits eine unangenehme Erfahrung. Und Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit mit weiteren negativen Folgen verbunden ist, einschließlich eines erhöhten Demenzrisikos (11) einer erhöhten Gesamtmortalität, sowie einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Problemen (12). Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass Menschen das Gefühl der Einsamkeit als Stigma empfinden können (13) sodass es für Betroffene nicht immer leicht ist, über Einsamkeitsgefühle zu sprechen.

2.1.1 Einsamkeit, Alter und Risikofaktoren

Obwohl Einsamkeit oft mit älteren Menschen in Verbindung gebracht wird, kann sich jede Person im Laufe ihres Lebens einsam fühlen. Es wurde festgestellt, dass Einsamkeit auch bei jungen Erwachsenen weit verbreitet ist (14, 15). Lebensereignisse, die ein Gefühl der Einsamkeit auslösen, können jedoch je nach Altersgruppe und Generation unterschiedlich sein. Bei der jüngeren Generation steigern Lebensereignisse wie das Verlassen des Elternhauses zu Studien- oder Ausbildungsbeginn das Risiko für Einsamkeitsgefühle. Bei älteren Erwachsenen sind es häufig eher Lebensereignisse wie der Eintritt in den Ruhestand oder der Tod von nahestehenden Personen.

2.2 Altern und gesellschaftliche Herausforderungen

Die Weltbevölkerung altert schnell (16, 17) und in den Industrieländern ist die Überalterung zu einem zentralen sozialen Phänomen geworden (18). Dies bringt mehrere medizinische und soziale Herausforderungen mit sich. Dazu gehört zum Beispiel die Altersdiskriminierung, definiert als Stereotypisierung und negative Einstellung gegenüber älteren Menschen (17). Darüber hinaus sind kulturelle Werte wie Individualismus in der Gesellschaft immer stärker verbreitet (19) und können die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit weiter

verstärken (20). Eine weitere Herausforderung hängt mit der Digitalisierung zusammen. Die Digitalisierung hat sich aufgrund der COVID-19-Pandemie beschleunigt (21) und obwohl dies auch gewisse Vorteile mit sich brachte, gibt es auch eine Kehrseite: Nicht jede Person ist in der Lage, sich in der digitalen Landschaft zurechtzufinden. Die Digitalisierung kann daher eine Bedrohung für die soziale Eingliederung älterer Erwachsener darstellen (22). Darüber hinaus könnte dies möglicherweise zu einer wachsenden Kluft zwischen den Generationen führen.

In ihrem globalen Bericht über das Altern nennt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Förderung von Kontakten zwischen den Generationen als eine von drei Strategien zur Verringerung von Altersdiskriminierung (23). Die Zusammenführung jüngerer und älterer Generationen durch generationenübergreifende Initiativen hat das Potenzial, eine positivere Sichtweise des Alterns zu fördern (24). Daher ist es notwendig, die Solidarität zwischen den Generationen zu stärken (25) und den intergenerationellen Austausch zu erleichtern (22, 26). Da Einsamkeit auch bei jüngeren Menschen weit verbreitet ist, ist es wichtig, die Generationen miteinander zu verbinden und Gespräche über Einsamkeit zu eröffnen, denn auch dies wird dazu beitragen, dass die Menschen die Perspektiven der anderen besser verstehen.

3. INTERGENERATIONELLER AUSTAUSCH

3.1 Wie wird intergenerationeller Austausch definiert?

Der intergenerationelle Austausch kann definiert werden als ein Austausch zwischen zwei Generationen, d. h. zwischen jüngeren (in der Regel 24 Jahre oder jünger) und älteren Altersgruppen (in der Regel 50 Jahre und älter) [4, 27]. Der Austausch kann Wissen, Erfahrung, aber auch Interaktion in Form von Aktivitäten beinhalten. Er kann im Rahmen der Teilnahme an einem Programm oder einer Intervention erfolgen, die gemeinsame und zielgerichtete interaktive Aktivitäten beinhaltet und in verschiedenen Umgebungen durchgeführt werden kann [18]. Die Aktivitäten, die für alle Teilnehmenden von Nutzen sein sollten, können strukturiert oder spontan sein. Es ist jedoch wichtig, dass der intergenerationelle Austausch auf beide Generationen ausgerichtet ist und sich nicht nur auf eine Generation konzentriert.

! Der Austausch zwischen den Generationen kann auch familiär oder verwandtschaftlich erfolgen. In diesem Leitfaden konzentrieren wir uns jedoch ausdrücklich auf den nicht-familiären Austausch

3.2 Was sind die potenziellen Ziele und Vorteile des intergenerationellen Austauschs?

Es kann gemeinsame Bedürfnisse und Erfahrungen geben, die sowohl junge als auch alte Menschen betreffen, wie z. B. die Erfahrung, sich einsam zu fühlen oder das Bedürfnis, einbezogen zu werden. Der Kontakt und Austausch kann daher gegenseitiges Verständnis schaffen und dazu beitragen, gemeinsame Bindungen zwischen den Generationen aufzubauen.

Neben dem besseren Verständnis füreinander hat der Austausch zwischen den Generationen weitere Vorteile. Dazu gehören die Intensivierung sozialer Kontakte zwischen den Generationen, die Verringerung negativer Wahrnehmungen gegenüber der anderen Generation (Stichwort Altersdiskriminierung), die Schaffung sinnvoller Beziehungen und die Förderung des Lernens sowie des emotionalen und sozialen Wachstums [18, 27, 28, 29, 30]. Dies wiederum kann auch zu anderen physischen und psychischen Gesundheitsergebnissen führen, einschließlich eines verbesserten psychischen Wohlbefindens und eines geringeren Gefühls der Einsamkeit.

Céline Dupont und Melina Tesson (2010) haben ein Buch über die Entwicklung generationenübergreifender Aktionen geschrieben und eine Tabelle mit Beispielen für die Vorteile eines generationenübergreifenden

Austauschs auf der Grundlage eines Austauschs mit Akteuren vor Ort entwickelt. Siehe unten eine Übersicht, wie sie in ihrem Buch "Comment développer une action intergénérationnelle" erwähnt wird (3)".

Für die jüngere Generation ermöglicht die Begegnung mit anderen Generationen ...	Für die mittlere Generation ermöglicht die Begegnung mit anderen Generationen ...	Für die ältere Generation ermöglicht die Begegnung mit anderen Generationen ...	Für alle Generationen erlaubt die Begegnung ...
Lernen über das Älterwerden	sich nützlich zu fühlen, dem Leben einen Sinn zu geben	produktiv und aktiv sein; sich nützlich fühlen; die eigene Erfahrung, die eigene Geschichte weitergeben	Beitrag zum Aufbau einer integrativeren und toleranteren Gesellschaft
Kennenlernen des kulturellen und historischen Erbes	Aktive BürgerInnen werden	Erlernen neuer Technologien, Erlernen neuer Kenntnisse, Vertrautwerden mit den neuesten Entdeckungen	den Blickwinkel auf andere zu ändern, den Horizont zu erweitern
Erweiterung des Horizonts, Anregung zum Lernen über das Leben, über menschliche Beziehungen	Weitergabe von eigenen Lebenserfahrungen und Weitergabe der Erfahrungen der vorherigen Generationen	Durchbrechen von Einsamkeit und/oder Isolation	Verbesserung der zwischenmenschlichen, sozialen und kommunikativen Fähigkeiten
Möglichkeit zur Vermittlung der eigenen Realität, der eigenen Sichtweise des Lebens	Einführung einer generationenübergreifenden Perspektive in den Arbeitskontext	Knüpfen neuer zwischenmenschlicher Beziehungen	Förderung des Selbstwertgefühls und der Identitätsbildung
Einordnung Geschichte der Gesellschaft und in die eigene Geschichte, Aufbau der eigenen Identität	Akzeptanz des Alterns als Teil des Lebens	den Enkelkindern, den Kindern näher zu kommen	zunehmende Lebenserfahrung, Reife

3.3 Was sagt die wissenschaftliche Literatur über IG-Initiativen und Einsamkeit?

Obwohl es nur wenig fundierte wissenschaftliche Literatur über generationenübergreifende Initiativen und ihre (potenzielle) Rolle bei der Verringerung von Einsamkeit gibt, deutet einiges darauf hin, dass die Zusammenführung der Generationen bei der Bekämpfung von Einsamkeit eine wichtige Rolle spielen könnte. Die folgenden Beispiele wurden weitgehend während der COVID-19-Pandemie untersucht.

Zum Beispiel, Xu, Fields (31) **ein telefonbasiertes generationenübergreifendes Programm** ("Big and Mini"), das wöchentliche Telefongespräche anregte und speziell entwickelt wurde, um älteren Erwachsenen (55+) bei der Bewältigung der sozialen Isolation und Einsamkeit während der COVID-19-Pandemie zu helfen, indem es sie mit jüngeren Menschen (18+) in Kontakt brachte. Die Ergebnisse zeigten, dass dieses generationenübergreifende Programm unter anderem das intergenerationelle Lernen und die Verbindung zwischen den Generationen verbesserte und zur Bewältigung von Einsamkeit beitrug. Darüber hinaus war es für die Teilnehmenden von gegenseitigem Nutzen. Ein weiteres Beispiel ist das Konzept des **umgekehrten Mentorings**, bei dem jüngere Menschen älteren Menschen

Unterstützung und Wissen zur Verfügung stellen. In ihrer Pilotstudie untersuchten Juris und Kollegen (32) ein Reverse-Mentoring-Programm (eine Adaption des Cyber-Seniors-Mentoring-Programms), bei dem Universitätsstudierende älteren Erwachsenen (50+; Durchschnittsalter in dieser Studie 74 Jahre) als MentorInnen in Sachen Technologie zur Seite standen. Dieses Programm wurde während der COVID-19-Pandemie durchgeführt und hatte den Effekt, dass Einsamkeit bei den älteren Erwachsenen, nicht aber bei den Studierenden, deutlich reduziert wurde. Ältere Erwachsene gaben an, dass sie aufgrund der neu erlernten Fähigkeiten neue Wege der Interaktion mit Freunden und Familie gefunden hatten. Die Ergebnisse dieser Pilotstudie deuten darauf hin, dass dieses Online-Reverse-Mentoring-Programm die sozialen Ergebnisse älterer Erwachsener verbessert, wenn der Kontakt von Mensch zu Mensch schwierig ist.

Ein drittes Beispiel ist das **virtuelle Service-Learning**. Service Learning ist ein auf Erfahrungslernen basierender Ansatz, der häufig zur Lösung sozialer Probleme eingesetzt wird. Ramamonjiravelo, Osborne (33) untersuchten die Wirksamkeit eines generationenübergreifenden virtuellen Service-Learning-Programms während der COVID-19-Pandemie. Eine Gruppe von Studierenden wurde

einem "Service-Learning-Projekt" zugeteilt, bei dem sie mit SeniorInnen (das Alter wurde nicht genannt) zusammengebracht wurden, die in den umliegenden Gemeinden der Universität leben. Die Studierenden wurden gebeten, mindestens 30 Minuten pro Woche virtuell mit den SeniorInnen zu kommunizieren (z. B. per Zoom oder Textnachrichten). Die Ergebnisse zeigten, dass die Einsamkeit (gemessen mit UCLA) zwischen Vor- und Nachtest signifikant abnahm (Mittelwert vor dem Test 73,7, nach dem Test 68,3). Darüber hinaus zeigte diese Studie, dass Service-Learning auch zu einer weniger negativen Einstellung gegenüber dem Altern (und/oder Ageismus) führte. Ein letztes Beispiel aus der Literatur ist die **generationenübergreifende Gruppenerinnerung**, ein Konzept, bei dem sich die Teilnehmenden über persönliche Erfahrungen und Ereignisse aus der Vergangenheit austauschen. In ihrer Studie haben Gaggioli, Morganti (34) eine generationenübergreifende Gruppenintervention zur Erinnerung untersucht. Bei dieser Intervention wurden gemischte Gruppen aus SeniorInnen und Studierenden gebildet, die sich wöchentlich für zwei Stunden trafen. Ziel war es, ältere Erwachsene zu stärken und die Wahrnehmung des Alterns aufseiten der jungen Generation zu verbessern. Die Sitzungen wurden von einem Psychologen geleitet, der die Teilnehmer aufforderte, Erinnerungen

auszutauschen (Geschichtenerzählen) und miteinander zu interagieren. Dazu gehörten zum Beispiel Geschichten über frühere Berufe und Tätigkeiten. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich diese Intervention positiv auf das psychosoziale Wohlbefinden älterer Erwachsener auswirkte, einschließlich einer signifikanten Abnahme des Einsamkeitsgefühls.

Die oben vorgestellten Studien sind nur einige Beispiele (d.h. nicht erschöpfend) für generationenübergreifende Programme, die wissenschaftlich evaluiert wurden. Insgesamt lässt sich sagen, dass generationenübergreifende Initiativen oder Programme das Potenzial haben, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern. Es ist jedoch zu bedenken, dass noch mehr wissenschaftliche Evidenz erforderlich ist, auch im Hinblick auf die Übertragung der Studien auf andere Kontexte und Bevölkerungsgruppen. Darüber hinaus besteht Heterogenität in Bezug auf den Stichprobenumfang (größere Stichproben sind notwendig), die Nachbereitung und andere Aspekte.

Die wissenschaftliche Literatur zeigt nur einen kleinen Ausschnitt aus dem breiten Spektrum an generationenübergreifenden Initiativen und Programmen. Es gibt noch viel mehr solcher Initiativen, auch wenn sie oft nicht Gegenstand der Forschung waren.

Im nächsten Kapitel werden wir einige Initiativen, Programme und Organisationen vorgestellt, die in Belgien, Deutschland und den Niederlanden existieren und als Inspiration für intergenerationellen Austausch dienen sollen.

Welche Faktoren bestimmen den Erfolg eines generationenübergreifenden Programms? Peters, Ee (1), Giraudeau und Bailly (4) und Amyot (5) haben einige praktische Empfehlungen und Erfolgsfaktoren beschrieben (für einen vollständigen Überblick siehe die jeweiligen Quellen):

- Gewährleistung von Rechten und Respekt für alle Teilnehmenden.
- Die Aktivitäten sollten sinnvoll sein.
- Informieren Sie sich im Voraus über die jüngeren/älteren Teilnehmenden.
- Die Interaktion sollte regelmäßig und häufig erfolgen.
- Suchen Sie einen Ort, der für beide Generationen geeignet ist.
- Die Teilnehmenden sollen sich nützlich und kompetent fühlen.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um das gegenseitige Verständnis sicherzustellen.

Was sollte man nicht tun?

Es reicht nicht aus, zwei Generationen nur zusammenzubringen. Der Austausch zwischen den Generationen muss durchdacht und organisiert sein. (2).

Tipp

Denken Sie bei der PR für eine generationsübergreifende Veranstaltung über die richtigen Kommunikationskanäle nach (Flugblätter, Zeitungen, soziale Medien) (3)

4. BEISPIELE FÜR GENERATIONENÜBERGREIFENDE INITIATIVEN/PROGRAMME UND ORGANISATIONEN

Im Rahmen des Projekts euPrevent PROFILE haben wir ein Schulungshandbuch entwickelt, um den Dialog zwischen den Generationen mit Hilfe eines Bürgergipfels zu organisieren und zu fördern. Es wurden mehrere Bürgergipfel in den verschiedenen Regionen organisiert. Die Teilnehmenden, ob alt oder jung, äußerten sich sehr positiv über diese Treffen und brachten ihre Überraschung darüber zum Ausdruck, dass Menschen aus völlig unterschiedlichen Generationen die gleichen Gefühle der Einsamkeit erleben können. Möchten Sie mehr wissen? Bitte besuchen Sie [unsere Website](#).

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen verschiedene Beispiele für generationenübergreifende Initiativen, Projekte und Organisationen vor. Da es noch viel mehr Beispiele gibt, soll dieser Überblick lediglich als Anregung dienen und verdeutlichen, dass solche Beispiele unterschiedliche Formen und Ansätze haben können, vom gemeinsamen Kochen über das gemeinsame Anschauen eines Films bis hin zum gemeinsamen Wohnen.

Eines der entscheidenden Elemente für eine erfolgreiche Umsetzung ist die Verfügbarkeit von (finanziellen und sozialen) Ressourcen. Darüber hinaus ist es wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, wie die Langfristigkeit der Maßnahmen gewährleistet werden kann.



“Ich habe festgestellt, dass es in allen Generationen ähnliche Probleme gibt”

Teilnehmerin (81 Jahre) eines generationenübergreifenden Bürgergipfels

OMA'S SOEP

Die niederländische Stiftung Oma's soep (Deutsch: Suppe von Oma) organisiert wöchentliche Aktivitäten wie Kochtage und Oma's Soep at Home-Tage. Darüber hinaus organisiert Oma's Soep oft originelle Veranstaltungen. Diese Veranstaltungen sind ein besonderes Vergnügen für ältere Menschen.

„Kochtage bieten Sinn und Spaß“

Während der Kochtage unterhalten sich die Freiwilligen und die älteren Teilnehmenden beim Gemüseschneiden miteinander. Während die Suppe kocht, spielen die Freiwilligen und die älteren Menschen normalerweise ein Spiel. Wenn die Suppe fertig ist, genießen sie zum Abschluss des Tages gemeinsam ihre selbst gekochte Suppe. Den älteren Menschen machen die Kochtage sehr viel Spaß. Außerdem schätzen sie den Kontakt mit den jungen Freiwilligen. Der strukturelle Kontakt und die frische Suppe sind gut für ihre Gesundheit. Diese Kochtage bieten Sinn und Spaß.

An den Soep at Home Tagen besuchen die Freiwilligen wöchentlich die älteren Teilnehmenden und bringen ihnen Pakete mit leckerer Suppe, eine Motivationskarte und eine Überraschung mit nach Hause. Ziel ist es, einen Moment zu schaffen, in dem man gemeinsam eine Tasse Kaffee trinkt, einen Spaziergang macht oder eine andere gemeinsame Aktivität ausübt.

Die Oma's Soep Stiftung ermöglicht diese Veranstaltungen für ältere Menschen und beaufsichtigt die Studierendenvertretungen der verschiedenen Oma's Soep-Städte. Jede „Oma's-Soep-Stadt“ wird von einem jährlichen Studierendenrat verwaltet. Die Studierendenräte sind für die Organisation der Aktivitäten und Veranstaltungen für ältere Menschen vor Ort verantwortlich.

MEHR ERFAHREN? BESUCHEN DIE WEBSITE:

OMASSOEP.NL

1TOIT2AGES

1Toit2Ages ist eine belgische Organisation, die anbietet, junge Arbeitnehmende oder Studierenden mit älteren Menschen zusammenzubringen, die daran interessiert sind, eine Person in ihrem Haus aufzunehmen. Die Organisation kümmert sich um die Zusammenstellung von solchen Gemeinschaften über die Dauer des Zusammenlebens. Sie bieten den Menschen auch gemeinsame oder individuelle Aktivitäten an (Workshop, gemeinsames Essen im September, usw.). Derzeit entwickeln sie einen neuen Zweig: die Vermietung von Zimmern für junge Erwachsene in Pflegeheimen.

Bis jetzt ist es ein großer Erfolg. Junge Erwachsene sind froh, dass sie eine preiswerte Unterkunft finden, in der sie auch etwas Geld verdienen können, indem sie Aktivitäten durchführen und andere Menschen treffen. Auch die älteren Menschen sind froh, neue Kontakte zu knüpfen und an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen. Eine junge Person betreibt zum Beispiel von 17 bis 19 Uhr eine Bar und hat damit neues Leben in ein Pflegeheim gebracht.

“Es ist beruhigend für die Person und die Familie, nicht allein zu sein”

Generationsübergreifend:

Es kommt darauf an, gute Paare zu bilden: Ein wichtiger Aspekt ist, dass die Person nicht nur finanzielle Unterstützung sucht, sondern auch andere treffen und mit ihnen teilen möchte. Es ist wichtig, Zeit in die richtige Auswahl der beiden Personen zu investieren, um sicherzustellen, dass sie die gegenseitigen Erwartungen und Bedürfnisse erfüllen können. Die Paare müssen sich auch Zeit nehmen, um richtige Beziehungen zueinander aufzubauen.

Es ist wichtig, dass die Organisation anwesend ist und die Rolle eines vermittelnden Dritten übernehmen kann, wenn Schwierigkeiten auftreten.

Bei dieser Art von generationenübergreifendem Austausch ist es wichtig, eine Vereinbarung zu treffen. Es gibt keine Mietverpflichtung, aber es ist notwendig, dass das Zusammenleben einen formellen Rahmen hat und dass die beiden Teilnehmenden sich aufeinander einlassen.

Außerdem muss sichergestellt werden, dass es sich um einen echten Wunsch der betroffenen Personen und nicht der Familie handelt (z. B. ein Kind, das nicht möchte, dass sein Elternteil allein ist, oder eine Familie, die eine Lösung für die Unterbringung ihrer

erwachsenen Kinder sucht). Wenn der Wunsch nicht von den betroffenen Personen kommt, wird es nicht funktionieren.

Oft ist es für die Menschen am schwierigsten, den Anfang zu machen. Wir müssen uns Zeit nehmen, sie zu informieren, und die Organisation muss gute Unterstützung bieten.

Die Resonanz des Projekts ist sehr positiv. Insgesamt sind 4.058 Paare gebildet worden. Ältere Teilnehmende berichten, dass dieser Austausch neues Leben bringt, "jetzt warte ich auf jemanden". Außerdem beruhigt es die älteren Person und ihre Familien, wenn sie in Notfällen nicht allein sind, z.B. wenn sie stürzen. Vorteil für die jungen Menschen ist, dass es für sie ein ruhiges Umfeld bietet. Es entsteht ein Austausch um und mit der älteren Person. Außerdem bleiben die älteren Teilnehmenden in solch einem Projekt in der Regel länger zu Hause, nehmen weniger Medikamente ein und bleiben unabhängiger.



MEHR ERFAHREN? BESUCHEN DIE WEBSITE:

1TOIT2AGES.BE

EXPRESSION DE SAGESSE

“Expression de Sagesse” ist eine Initiative, die in der Wallonie entwickelt wurde. Diese Initiative begleitet SeniorInnen dabei, ihre persönlichen Erfahrungen zu fiktionalisieren und in Form von Kinderbüchern weiterzugeben, die sie in Zusammenarbeit mit jungen IllustratorInnen erstellen. Die Schreibwerkstätten werden in Pflegeheimen organisiert. Jedes Paar arbeitet mehrere Monate lang zusammen und erstellt ein Buch. Dieses Projekt basiert auf der Idee, dass alle eine Geschichte zu erzählen haben und dass Menschen in jedem Alter lernen und kreativ sein können. Das Gestalten und Lesen dieser Bücher schlägt Brücken zwischen Generationen, die bisher kaum Gelegenheit hatten, miteinander in Kontakt zu treten. Auch in Schulen werden Begegnungen zwischen AutorInnen, IllustratorInnen und jungen Lesenden organisiert. “Expression de Sagesse” vermittelt eine positive Vision des Alterns. Diese Initiative zielt darauf ab, die Stellung von SeniorInnen in der Gesellschaft neu zu überdenken und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten durch den Austausch zwischen den Generationen zu verbessern.

“Alle haben eine Geschichte zu erzählen”

Die größte Herausforderung:

Die Finanzierung dieser Initiative war von Anfang an die größte Herausforderung. Die Idee zu dieser Initiative wurde 2013 geboren und die erste Schreibwerkstatt in einem Pflegeheim fand 2016 statt. Seit dem Start dieser Initiative haben wir nicht aufgehört, “an Türen zu klopfen”, um für Unterstützung zu werben, allerdings ohne großen Erfolg. Wir halten jedoch durch und verdanken den Erfolg und die Langlebigkeit unseres Projekts der Solidarität und bedingungslosen Unterstützung unserer wenigen Freiwilligen. Wir haben drei Crowdfunding-Kampagnen durchgeführt, um unsere Bücher zu drucken. Bis heute besteht unsere Sammlung aus 11 Alben.

“Menschen können in jedem Alter lernen und gestalten”

Eine Anekdote:

Unser erstes Buch wurde im Dezember 2017 veröffentlicht, Marie-Thérèse Zette, die Autorin war zu dem Zeitpunkt 87 Jahre alt. Im Januar besuchten wir eine dritte Klasse, um das Buch den SchülerInnen vorzustellen. Zette kam in der Schule an, mit Schwierigkeiten beim Gehen und mithilfe ihrer Gehhilfe. Wir setzten uns in den Klassenraum und warteten auf



die SchülerInnen, die gerade Pause hatten. Ein kleiner Junge kam herein, um Zette und Colin (den Illustrator), kennenzulernen. Zettes Augen begannen zu leuchten. Wir stellten das Buch kurz vor, dann begann Zette ihre Geschichte zu lesen. Sie saß vor den SchülerInnen. Nach der Hälfte des Buches stand Zette, begeistert von den vielen Fragen der SchülerInnen, auf und begann alle die sich meldeten, zu befragen, so wie sie es in ihrem Beruf als Lehrerin auch immer getan hatte.



Was wir vor uns sahen, war eine Lehrerin, die voller Energie war. An diesem Tag verstand ich, welchen positiven Einfluss diese Initiative haben könnte. Wenn ich manchmal Zweifel habe, muss ich nur an diesen Moment zurückdenken, um meine volle Motivation zurück zu finden.

MEHR ERFAHREN? BESUCHEN DIE WEBSITE:
EXPRESSIONDESAGESSE.COM

ADOPTIONSPROJEKT: JONG ADOPTEERT OUD

Das Adoptionsprojekt: Jong adopteert oud (Junge adoptieren Ältere) ist eine niederländische generationenübergreifende Initiative, die darauf abzielt, eine Verbindung zwischen einer Grundschule und einem (nahe gelegenen) Pflegeheim herzustellen und die SchülerInnen mit Menschen mit Demenz in Kontakt zu bringen. Die SchülerInnen erhalten von geschulten Freiwilligen eine Unterrichtseinheit zum Thema Demenz und besuchen danach das Pflegeheim, oft in kleineren Gruppen. Während dieser Besuche unternehmen die SchülerInnen etwas mit den BewohnerInnen des Pflegeheims: z. B. wird gemeinsam gemalt, gekocht oder es werden Spiele gespielt. Gemeinsam ist das Schlüsselwort. Ziel des Adoptionsprojekts ist es, die Stigmatisierung und Tabuisierung von Demenz abzubauen, den SchülerInnen die Lebensrealität von Menschen mit Demenz näher zu bringen und das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz zu verbessern. Diese einfach zu gestaltende Initiative ist eine Zusammenarbeit zwischen Alzheimer Nederland und dem Alzheimer Centrum Limburg, Maastricht, Niederlande.

“Der Besuch zaubert ein Lächeln auf das Gesicht der älteren Menschen mit Demenz”

Herausforderung:

Seit der COVID-19-Pandemie kann es manchmal eine Herausforderung sein, Schulen zur Teilnahme am Adoptionsprojekt zu motivieren (weil sie bereits ein volles Programm haben). Um diese Herausforderung zu bewältigen, versuchen wir hervorzuheben, wie maßgeschneidert und flexibel diese Initiative sein kann, aber auch wie gut sie in das Konzept einer aktiven Bürgerschaft passt. Ausgehend von den Bedürfnissen und Wünschen (z. B. Häufigkeit, Dauer, Art der Aktivitäten) versuchen wir, eine maßgeschneiderte Kooperation zu schaffen.

Erfolgsgeschichte:

Es kann von vielen Erfolgsgeschichten berichtet werden. Zum Beispiel: “Ich habe eine Bonus-Oma bekommen”, sagt ein Schüler begeistert, nachdem er die Menschen mit Demenz in einer Pflegeeinrichtung besucht hat. Die SchülerInnen genießen nicht nur die Besuche, sondern sie lernen auch die Lebensrealität von Menschen mit Demenz kennen und verstehen. Eine Lehrerin der Schule erklärte: Der Gastunterricht hat den SchülerInnen im Vorfeld viele nützliche Informationen geliefert. Man merkt, dass dies die Besuche für die SchülerInnen weniger ‘stark aufregend’ macht, weil sie wissen, was sie erwartet.



Der Besuch zaubert ein Lächeln auf das Gesicht einer älteren Person mit Demenz. Ein Mitarbeiter einer Pflegeeinrichtung berichtet, wie wertvoll das Projekt für die BewohnerInnen ist: Es regt sie dazu an, Kontakte zu knüpfen und Spaß zu haben“. Darüber hinaus stellen sie fest, dass der Besuch eine entspannte und angenehme Atmosphäre schafft.

MEHR ERFAHREN? BESUCHEN DIE WEBSITE:
ALZHEIMER-NEDERLAND.NL

ENTR'ÂGES

Entr'âges ist ein Verein, dessen Aufgabe es ist, die Beziehungen zwischen Menschen verschiedener Generationen in einer Dynamik von Solidarität und Miteinander zu fördern. Der Verein setzt sich auch für die Sensibilisierung und den Kampf gegen Altersdiskriminierung ein, indem er Veranstaltungen und Projekte in der gesamten Region Wallonie-Brüssel durchführt.

Der Verband verfügt außerdem über ein in Belgien einzigartiges Dokumentationszentrum, das sich auf Fragen des Ageismus, der Generationenbeziehungen und der sozialen Aspekte des Alterns spezialisiert hat und allen Personen zugänglich ist, die sich beruflich oder privat für dieses Thema interessieren.

Es gibt zwei Arten von generationenübergreifenden Veranstaltungen:

1. Es wird eine Veranstaltung mit dem Ziel ein intergenerationellen Austauschs geplant
2. Es wird eine Veranstaltung zu einem bestimmten Thema geplant und durch die Zusammensetzung der Teilnehmer entwickelt sich daraus ein intergenerationelles Event

Dazu müssen grundlegende Ziele definiert werden. Manchmal wird eine Veranstaltung gar nicht mit einem generationsübergreifenden Schwerpunkt geplant, sondern wurde erst durch die Menschen, die sich anmelden, dazu.

Diese generationenübergreifenden Momente können auch geschaffen werden, indem man den Fokus auf "lebenslanges Lernen" legt. In diesem Zusammenhang wird erläutert, dass alle Menschen ihren Platz in der Gesellschaft haben und dass diesem Platz Raum gegeben werden muss. Dies gibt die Energie, Brücken zwischen den Generationen zu bauen.

Es ist selten, dass sich verschiedene Generationen außerhalb der Familie treffen. Daher ist dies auch eine wichtige Herausforderung für die Gesellschaft. Wenn man Kinder fragt, scheint es selten so, als ob sie eine generationenübergreifende Freundschaft haben.

Der Austausch zwischen den Generationen ist nicht leicht zu bewerkstelligen. Es muss einen Ort des Austauschs geben, eine Dynamik der Gegenseitigkeit sowie eine Notwendigkeit für die Begegnung mit der anderen Person. Alle müssen etwas aus der Begegnung mitnehmen können.

Man muss die gemeinsame Basis der Teilnehmenden

herausarbeiten, denn oft gibt es große Unterschiede und Missverständnisse in Bezug auf die Sichtweise eines anderen auf die Welt.

Die Momente des Austauschs sind manchmal sehr stereotypisch, z. B. wenn es darum geht, den Umgang mit dem Internet zu erlernen oder Ähnliches. Aber das ist nicht das einzige Thema, bei dem ein Miteinander entstehen kann.

Gesamtgesellschaftlich sorgen oft Jüngere dafür, dass im Zusammenleben mit Älteren alles gut läuft, auch da Ältere öfter pflegebedürftig sind. Dies ist keine Situation, die auf einem Miteinander beruht. Dies ist auch eine große Herausforderung für Pflegeheime: Heime sind sehr oft rein auf Pflege ausgerichtet, sowohl was die Aktivitäten als auch was das Budget betrifft. Das Wohlbefinden älterer Menschen hängt jedoch nicht nur von der Pflege ab, sondern ist multidimensional. Wir dürfen nicht vergessen, dass Menschen in Heimen vollwertige BürgerInnen sind und wir müssen in der Lage sein, ihnen ihren Platz und ihre Handlungsfähigkeit zu geben. In Pflegeheimen ist es auch wichtig, die Begegnung mit den BewohnerInnen zu fördern und sie dabei aktiv einzubeziehen.

Außerdem spielt die Komponente Zeit eine große Rolle. Es kann zwar auch einmalige Treffen geben, aber wenn wir wirklich eine Verbindung herstellen wollen, müssen wir uns Zeit nehmen. Die Wahl der Aktivitäten ist sogar noch wichtiger, denn sie muss für alle interessant sein, damit die Teilnehmenden sich einbringen wollen.

Es gibt auch eine räumliche Herausforderung: einen Raum zu finden, der für alle zugänglich ist, denn ältere Menschen haben manchmal Schwierigkeiten in ihrer Mobilität. Wir müssen dorthin gehen, wo die Menschen sind. Zusammenkünfte sind nicht immer in einem gemeinsamen Raum möglich. In diesem Fall arbeiten wir auf dem Schriftweg (Schreiben, Aufzeichnen usw.).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Interkulturalität. Diese Treffen können nicht nur durch die verschiedenen Generationen, sondern auch durch die unterschiedlichen Kulturen der Teilnehmenden bereichert werden. Hier ist Vorsicht geboten, denn manchmal kann es zu Momenten des Austauschs und des Interesses füreinander kommen, aber es kann auch eine Kluft entstehen, wenn Menschen negative Vorurteile haben. Es ist jedes Mal wichtig, die Dynamik der Gruppe gut zu koordinieren und daran zu erinnern, dass alle auf Augenhöhe interagieren. In solchen Momenten können wir auch an kulturellen Stereotypen arbeiten.

Solche Momente sind auch wichtig, um stereotypische Ansichten in Bezug auf Generation und Alter zu bekämpfen. Beide Enden des Altersspektrums neigen oft dazu, über ihr Alter definiert zu werden: zu jung für dieses, zu alt für jenes, usw. Die Definition der Generation in den extremen Altersgruppen muss komplexer werden. Es gibt Stereotypen zwischen den Generationen (junge Menschen verstehen nichts, alte Menschen sind zu starr usw.), aber auch Stereotypen innerhalb einer Generation: manchmal isoliert man sich selbst in dem Stereotyp seiner Generation (ich bin zu jung, um meine Meinung zu sagen usw.). Altersdiskriminierung ist eine Herausforderung.

Entr'âges entwickelt und begleitet in dem Zusammenhang zahlreiche Projekte. Zum Beispiel:

- **Comptine-âge:** Thematisierung von Altersstereotypen anhand von Jugendbüchern. Gruppen von SeniorInnen werden darin geschult, jungen Menschen Bücher vorzulesen. Dies kann in Klassenzimmern, in Bibliotheken usw. mit älteren Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, insbesondere in Pflegeheimen, geschehen. Das Jugendbuch ist auch ein wunderbares Medium, um soziale Themen anzusprechen.
- **Künstlerisches Projekt** mit einer generationsübergreifenden Gruppe von Menschen mit sozialen und/oder psychischen Schwierigkeiten: Theatervorstellungen, Slam-Theater usw. Neben dem Austausch innerhalb der Gruppe treffen sie auch KünstlerInnen, die zum Zuschauen kommen, sie bei ihrer Arbeit zu begleiten usw.



ENTR, AGES

GENERATIONSÜBERGREIFENDE AKTIVITÄTEN DER MALTESER IN AACHEN-RICHTERICH

Die Begegnungsstätte der Malteser in Aachen-Richterich schafft neue Begegnungsräume für Menschen jeglichen Alters im Quartier. Mit Unterstützung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend verfolgt die Begegnungsstätte der Malteser in Aachen-Richterich im Malteser-Projekt „Miteinander- Füreinander“ das Ziel, neue Zugangswege zu SeniorInnen zu schaffen und zur Prävention von Einsamkeit und Enttabuisierung des Themas Einsamkeit beizutragen.

Zu den vielfältigen Angeboten zählen z.B. ein Besuchsdienst, ein Kulturbegleitdienst, das Projekt „Mobiler Einkaufswagen“, ein IT-SeniorInnentreff und ein Telefentreff - sowie zahlreiche weitere Aktivitäten im Freizeitbereich, die der Einsamkeit von SeniorInnen entgegenwirken- insbesondere auch mit einer Vielzahl von intergenerationellen Aktivitäten.



Malteser

...weil Nähe zählt.

MEHR ERFAHREN? BESUCHEN DIE WEBSITE:

WWW.MALTESER.DE

EHRENAMTLICHE DIENSTE VON JÜNGEREN FÜR ÄLTERE

Der Erfolg dieses Projektes beruht darauf, dass explizit jüngeren Menschen die Möglichkeit angeboten wird, sich in den verschiedenen ehrenamtlichen Diensten (Demenzdienst, kreative Angebote, Vermittlung von IT-Kenntnissen, Mobiler Einkaufswagen, Besuchsdienst) am Standort der Malteser Aachen- Richterich zu engagieren. Ein den Bedürfnissen und Fähigkeiten der jungen Menschen angepasstes Engagement wird angeboten und gefördert.

Die jungen Ehrenamtlichen sind sehr interessiert etwas über die Lebensgeschichte der SeniorInnen erzählt zu bekommen. Sie profitieren von den Erfahrungen, da sie keine eigenen Großeltern zum Austausch zur Verfügung bzw. in der Nähe haben. Die SeniorInnen erhalten durch den Umgang mit der jungen Generation neue Impulse und eine anderen Blickweise auf ihr Erlebtes. Durch die Aktivierung und Begleitung nehmen SeniorInnen wieder an Aktivitäten innerhalb einer Gemeinschaft oder der Gesellschaft teil.

Die größte Herausforderung im Rahmen dieser Projekte ist, dass das Engagement von jungen Menschen (18-28 Jahren) in den meisten Fällen zeitlich begrenzt ist. Durch das Studium und Nebenerwerbstätigkeiten haben sie nicht so viel Zeit zur Verfügung. Die Dauer eines Engagements wird durch vielfach durch Wohnungswechsel nach der Beendigung eines Studiums bestimmt. Aufgebaute Kontakte müssen einen guten Abschluss finden.

GENERATIONENÜBERGREIFENDE INITIATIVEN DES KREISES DÜREN

Mit einem generationenübergreifenden Ansatz stellt sich der Kreis Düren seit vielen Jahren verschiedenen Aufgabenspektren. Die **Koordinationsstelle „Pro Seniorinnen und Senioren im Kreis Düren“** im „Amt für Generationen, Demografie, Inklusion und Sozialplanung“ verfolgt dabei das Ziel, Beratung, Fortbildung und Hilfe rund um das Alter anzubieten. Gefördert wird außerdem die Initiierung von Angeboten und Projekten in der SeniorInnenarbeit und im bürgerschaftlichen Engagement: Gezielt wird dabei auf Kooperationen und Modellprojekte unter „Beteiligung von engagierten Menschen vor Ort, die sich für die Belange der Gemeinschaft einbringen“ gesetzt.

Initiativen und Projekte zur Förderung des intergenerationellen Austausches im Kreis Düren

Im Rahmen der 2002 gegründeten **„Interessengemeinschaft Seniorenarbeit Raum Düren-Jülich“ (ISaR)** arbeiten fast 300 Institutionen und ca.1700 Einzelpersonen aus dem gesamten Kreisgebiet zusammen. Hier wird u.a. auf Aktivitäten gesetzt, die dem gesellschaftlichen Zusammenleben der Generationen und Kulturen dienen.



Das Modellprojekt **„Demografiewerkstatt Kommunen“** ermöglichte es dem Kreis Düren im Jahr 2019 gemeinsam mit „In Sorge“, der Initiative Sorgeskultur, in allen Städten und Gemeinden des Kreises Düren Freiwillige zu **ehrenamtlichen Sorgebeauftragten** zu qualifizieren: Sie kümmern sich darum, dass Menschen, denen es nicht gut geht, nicht alleine bleiben. In jeder Kommune gibt es mittlerweile Sorgebeauftragte, die im Bedarfsfall wirksame Unterstützung organisieren.

Bereits im Jahr 2018 gelang es, einen **„Poetry Slam - Worte, die verbinden“** in der Veranstaltungsreihe **„Wir.Gemeinsam. Generationen im Kreis Düren“** durchzuführen: eine Kooperation zwischen dem Kreis Düren, der Europaschule Langerwehe und der Interessen-gemeinschaft Seniorenarbeit Raum Düren-Jülich (ISaR).

Seit 2021 engagiert sich der Kreis Düren im **Bundesprogramm „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“**. Vernetzt werden hier zahlreiche Institutionen mit dem Ziel, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen. Geboten werden Orientierung bei örtlichen Angeboten, AkteurInnen werden an einen Tisch gebracht, Aktivitäten werden aufeinander abgestimmt und neue Angebote entwickelt. Die Koordinationsstelle „Pro Seniorinnen und Senioren im Kreis Düren“ hat es sich in diesem Programm zur Aufgabe gemacht, die Bedürfnisse der Betroffenen und ihrer Angehörigen in den Blick zu nehmen und niederschwellige Angebote und Aktionen zu organisieren.

Die Zukunft anpacken - nach der Pandemie

Die Pandemie sorgte dafür, dass flexible Online-Formate entstanden sind. So wurde die Bestands- und Bedarfsanalyse zur Erhebung des ehrenamtlichen Engagements und der Freiwilligenarbeit im Kreis Düren kurzerhand online durchgeführt – mit großem Erfolg.

Personen aller Altersgruppen aus den verschiedensten Bereichen des Ehrenamtes nahmen teil. Mit den gewonnenen Erkenntnissen hat der Kreis Düren nun unter Beteiligung zahlreicher AkteurInnen und Akteure ein Handlungskonzept zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements und der Freiwilligenarbeit erarbeitet – denn „eine lebenswerte Region lebt auch von engagierten Menschen vor Ort, die sich für die Belange der Gemeinschaft einbringen“ so die Autoren des Endberichtes.

MEHR ERFAHREN? BESUCHEN DIE WEBSITE:

FFG.TU-DORTMUND.DE

PORTRAIT ME

KünstlerInnenteam gegen Einsamkeit und für mehr Digitalisierung im Alter

Die Kölner Künstlerin Anna Hepp erhielt 2016 für ihre Idee zum Thema „Kulturelle Teilhabe für Ältere ermöglicht durch Digitalisierung“ ein in NRW renommiertes Gründerstipendium. Dadurch entstand das KünstlerInnenkollektiv PORTRAIT ME welches seitdem innovative Projekte zur digitalen Teilhabe Älterer realisiert. Das Kollektiv folgt seitdem sehr engagiert und leidenschaftlich einer gemeinsamen Herzensangelegenheit, Soziales und künstlerisch-kulturelles in Einklang miteinander zu bringen. PORTRAIT ME ist fokussiert auf ein sehr relevantes Thema: Alter(n)! Die PORTRAIT ME KünstlerInnen gehören selbst unterschiedlichen Generationen im Alter zwischen 28 und 70 Jahren an. Somit kann auf authentische Weise eine Brücke zwischen Jung und Alt geschlagen werden. Die meisten Projekte von PORTRAIT ME sind kreative digital-analoge Workshops. Hier werden durch künstlerisches Handeln Handy- oder Tablet Nutzung in den Workshops kreativ und mit viel Spaß vermittelt. Um mehr zur sozialen Verbindung und Austausch beizutragen sind unsere Laien SeniorInnen 65+ teilweise Kinder im Alter zwischen 10-12 Jahren. Die KünstlerInnen wecken über Schritt für Schritt Anleitungen das eigene künstlerisch-spielerische Potential der Teilnehmenden

und übermitteln gleichzeitig digitale Kompetenz. Der Austausch wird gefördert und lässt alle „kinderleicht“ lernen. Schon vor der Corona-Krise hat PORTRAIT ME erkannt, dass die Digitalisierung vor allem der älteren Generation zugutekommt. Das frühzeitige Erlernen digitaler Kommunikation und Medien ist eine wichtige Möglichkeit, Einsamkeit und Isolation entgegenzuwirken und gerade den SeniorInnen mehr Selbstbestimmung zu ermöglichen. Im direkten Kontakt mit jüngeren Generationen sorgt Portrait Me in den Workshops für einen intergenerationellen Austausch. Denn auch Kinder erleben Einsamkeit. Viele Kinder haben aus diversen Gründen keinen Kontakt zu den eigenen Großeltern und erleben in den Workshops einen lebendigen und wertvollen Austausch mit den Älteren.

Die Erfahrung zeigt, dass nach wie vor die Hürde bei SeniorInnen groß ist, die digitale Wende aktiv mitzugestalten und es Anstöße von Außen bedarf. PORTRAIT ME nimmt diese Ängste und wandeln sie in Freude, Selbstvertrauen und Erfolgserlebnisse um: Ilona, 68 Jahre, als Feedback nach einem PORTRAIT ME Workshop: „Ich habe gedacht „Das brauche ich nicht“. Aber jetzt habe ich die Scheu davor verloren und mache mich auf den Weg mir so ein Smartphone zuzulegen.

„Hannelore, 79 Jahre: „Oft ist man vor Fremden unsicher „Oh Gott, du blamierst dich, so doof kann man doch gar nicht sein“ und ihr sagt „doof sind wir auch“ in euerm Jargon, und das nimmt uns diese Hemmungen und Angst weg.“ Annemie, 77 Jahre: “Ohne WhatsApp möchte ich nicht mehr sein. Dann liebe ich die Kreativität. Ich versuche immer etwas Neues zu lernen und probiere es aus. Deshalb bin ich gerne hier bei euch.“ Die ältere Generation spricht anders in Bildern als die Junge. Wir wollen diese Generationenlücke schließen und voneinander und miteinander diese Bildersprache neu in Workshops erlernen und voneinander lernen. Da helfen dann gerne die Kids mit Ihrem digitalen Wissen der Großelterngeneration, während diese den Kindern Geschichten von früher erzählen. Hierzu werden die eigenen Smartphones als Kameras verwendet und die Fotofunktionen am Smartphone durch Anleitung und gegenseitiges Zeigen erforscht: Dazu werden Texte auf dem Tablet geschrieben, Collagen angefertigt und Themen bebildert, die den Teilnehmenden am Herz liegen.

Nach der ersten Technikeinführung kommen die Laien also zum Machen und Experimentieren: die Teilnehmenden erzeugen Bildergeschichten zu ihren ganz eigenen mitgebrachten Themen, zu ihrer Leidenschaft oder Hobby und präsentieren diese im Workshop. In Feedbackrunden versuchen wir auf neue Formen der Bildersprache hinzuweisen und auch den Geschichten auf den Grund zu gehen. Als Abschluss entstehen stets kreative Ergebnisse die von den Teilnehmenden selbst gestalten werden und dann auch wieder eigens angewendet werden können. Analoge Fotobücher, Fotobuch mit sogenannten Augmented Reality Bildern, Ausstellungen, entstandenen Fotografien zum Mitnehmen etc. Jüngste Projekte bewegen sich im Feld der Augmented Reality und Virtual Reality. Es ist und bleibt spannend!

MEHR ERFAHREN? BESUCHEN DIE WEBSITE:

PORTRAITME.DE



5. QUELLENVERZEICHNIS

1. Peters R, Ee N, Ward SA, Kenning G, Radford K, Goldwater M, et al. Intergenerationale Programme, die ältere Erwachsene und Kinder, die nicht in einer Familie leben, zusammenbringen: Eine systematische Überprüfung. Arch Gerontol Geriatr. 2021;94:104356.
2. 2Guérin S, Tavoillot P-H. La guerre des générations aura-t-elle lieu? Calmann-Lévy; 2017.
3. Dupont C, Letesson M. Comment développer une action intergénérationnelle? Guide pratique à l'usage des professionnels des secteurs associatif, éducatif, culturel, privé et public: De Boeck Supérieur; 2010.
4. Giraudeau C, Bailly N. Intergenerationelle Programme: Was können schulpflichtige Kinder und ältere Menschen von ihnen erwarten? Eine systematische Übersicht. Eur J Ageing. 2019;16(3):363-76.
5. Amyot J-J. A la recherche de liens entre les générations: Presses de l'École des hautes études en santé publique; 2016.
6. Schoenmakers EC, van Tilburg TG, Fokkema T. Coping with loneliness: what do older adults suggest? Aging Ment Health. 2012;16(3):353-60.
7. Cohen-Mansfield J, Hazan H, Lerman Y, Shalom V. Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. Int Psychogeriatr. 2016;28(4):557-76.
8. de Jong-Gierveld J. Entwicklung und Test eines Modells der Einsamkeit. J Pers Soc Psychol. 1987;53(1):119-28.
9. Weiss R. Einsamkeit: Die Erfahrung von sozialer und emotionaler Einsamkeit. USA: MIT Press; 1973.
10. van Tilburg TG. Soziale, emotionale und existentielle Einsamkeit: Ein Test des multidimensionalen Konzepts. The Gerontologist. 2020;61(7):e335-e44.

11. Sutin AR, Stephan Y, Luchetti M, Terracciano A. Loneliness and Risk of Dementia. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2020;75(7):1414-22.
12. Leigh-Hunt N, Bagguley D, Bash K, Turner V, Turnbull S, Valtorta N, et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health.* 2017;152:157-71.
13. Barreto M, van Breen J, Victor C, Hammond C, Eccles A, Richins MT, et al. Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. *J Soc Pers Relat.* 2022;39(9):2658-79.
14. Lippke S, Fischer MA, Ratz T. Physical Activity, Loneliness, and Meaning of Friendship in Young Individuals - A Mixed-Methods Investigation Prior to and During the COVID-19 Pandemic With Three Cross-Sectional Studies. *Front Psychol.* 2021;12:617267.
15. Franssen T, Stijnen M, Hamers F, Schneider F. Altersunterschiede bei demografischen, sozialen und gesundheitsbezogenen Faktoren im Zusammenhang mit Einsamkeit über die gesamte Lebensspanne (19-65 Jahre): eine Querschnittsstudie in den Niederlanden. *BMC Public Health.* 2020;20(1):1118.
16. Donizzetti AR. Ageism in an Aging Society: The Role of Knowledge, Anxiety about Aging, and Stereotypes in Young People and Adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(8).
17. Rudnicka E, Napierała P, Podfigurna A, Mączekalski B, Smolarczyk R, Grymowicz M. Der Ansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum gesunden Altern. *Maturitas.* 2020;139:6-11.
18. Gualano MR, Voglino G, Bert F, Thomas R, Camussi E, Siliquini R. The impact of intergenerational programs on children and older adults: a review. *Int Psychogeriatr.* 2018;30(4):451-68.
19. Luhmann M, Buecker S, Rüsberg M. Loneliness across time and space. *Nat Rev Psychol.* 2022;2(1):1-15.

20. Beller J, Wagner A. Loneliness and Health: The Moderating Effect of Cross-Cultural Individualism/Collectivism. *J Aging Health*. 2020;32(10):1516-27.
21. Klerk Md, Olsthoorn M, Plaisier I, Schaper J, Wagemans F. Een jaar met corona. 2021.
22. AGEPlattformEuropa. AGE-Barometer 2021. 2021.
23. WorldHealthOrganization. Global report on ageism: executive summary. 2021. Bericht Nr.: 9240020500.
24. Vrkljan B, Whalen A, Kajaks T, Nadarajah S, White PJ, Harrington L, et al. Creating an intergenerational university hub: Einbindung älterer und jüngerer Nutzer in die Gestaltung von Raum und Ort. *Gerontology & Geriatrics Education*. 2019;40(2):244-60.
25. Neu C. Generationenübergreifendes bürgerschaftliches Engagement für Zukunftsthemen in Kommunen: Potenziale der verschiedenen Altersgruppen im Blick.2023; Diskussionspapier Nr. 17.
26. Ayalon L, Chasteen A, Diehl M, Levy BR, Neupert SD, Rothermund K, et al. Aging in Times of the COVID-19 Pandemic: Vermeidung von Altersdiskriminierung und Förderung der Solidarität zwischen den Generationen. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2021;76(2):e49-e52.
27. Jarrott SE. Intergenerationale Programmprozesse wirken sich auf die Ergebnisse aus. *International Psychogeriatrics*. 2021;33(12):1245-7.
28. Barbosa MR, Campinho A, Silva G. "Geben und Nehmen": Die Auswirkungen eines intergenerationellen Programms auf Heimkinder und ältere Erwachsene. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2021;19(3):283-304.

29. Martins T, Midão L, Martínez Veiga S, Dequech L, Busse G, Bertram M, et al. Intergenerational Programs Review: Study Design and Characteristics of Intervention, Outcomes, and Effectiveness. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2019;17(1):93-109.
30. Antz E-M, Franz J, Frieters N, Scheunpflug A. Generationen lernen gemeinsam: Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit: wbv Media GmbH & Company KG; 2009.
31. Xu L, Fields NL, Chen Z, Zhou A, Merchant A, Zhou A. Big and Mini: Ein vielversprechendes generationenübergreifendes Programm für soziale Beziehungen. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(8).
32. Juris JJ, Bouldin ED, Uva K, Cardwell CD, Schulhoff A, Hiegl N. Virtual Intergenerational Reverse-Mentoring Program Reduces Loneliness among Older Adults: Ergebnisse einer Pilotevaluation. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(12).
33. Ramamonjiarivelo Z, Osborne R, Renick O, Sen K. Assessing the Effectiveness of Intergenerational Virtual Service-Learning Intervention on Loneliness and Ageism: A Pre-Post Study. *Gesundheitswesen (Basel)*. 2022;10(5).
34. Gaggioli A, Morganti L, Bonfiglio S, Scaratti C, Cipresso P, Serino S, et al. Intergenerational Group Reminiscence: Eine potenziell wirksame Intervention zur Steigerung des psychosozialen Wohlbefindens älterer Menschen und zur Verbesserung der Wahrnehmung des Alterns durch Kinder. *Educational Gerontology*. 2014;40(7):486-98.



Interreg

Euregio Maas-Rhein
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



EUROPÄISCHE UNION

Das Projekt euPrevent PROFILE wird durchgeführt im Rahmen von Interreg V-A Euregio Maas-Rhein und mit 740.085 aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert. Das Projekt erhält auch eine Kofinanzierung und alle Projektpartner tragen einen Eigenanteil.



Wallonie

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen

