

Resilienz im Alter – partizipative (Forschungs-)Ansätze zur Stärkung von kollektiver Handlungsfähigkeit und Engagement

Gabriele Hagendorfer-Jauk & Marika Gruber, Fachhochschule Kärnten

Abstract. In Zusammenhang mit dem höheren Lebensalter werden auf Ebene von Gemeinden bzw. Gemeinschaften Strategien der Selbstbemächtigung und gemeinsamen Entscheidungsfindung, das Gefühl der kollektiven Handlungsfähigkeit durch greifbare Ressourcen sowie das Engagement und die kollektive Beteiligung als Resilienzfaktoren beschrieben.

Ziel des hier vorgestellten Beitrags ist es, Chancen zur Resilienzförderung durch beteiligungs-basierte Forschungsansätze zu eruieren. Erkenntnisse aus einem Partizipationsprozess, in dem mit Menschen ab der Lebensmitte eine Diskussion zu Herausforderungen, Problemen und vor allem Chancen einer zunehmend älter werdenden Gesellschaft geführt und die Potentiale zur Förderung von gesunden und aktiven Wegen im Alter aufgezeigt wurden, werden vorgestellt. Gemeinsam mit Senior:innen und weiteren Stakeholder:innen wurden Lösungsvorschläge zur Förderung gemeindebezogener Resilienzfaktoren bzw. eines gelingenden Alter(n)s erarbeitet. Herausforderungen, wie die Fortführung und Verstetigung von Partizipationsprozessen älterer Menschen zu Fragen eines gelingenden Alter(n)s werden diskutiert.

Keywords: beteiligungs-basierte Forschung, Resilienz, Menschen im höheren Lebensalter, kollektive Handlungsfähigkeit

1 EINLEITUNG

Die Lebensphase des höheren Lebensalters zeigt sich, vor dem Hintergrund eines umfassenden demographischen, sozialen und technologischen Wandels, ebenso in einem Wandlungs- und Pluralisierungsprozess. Gesellschaftliche Potentiale und Herausforderungen werden in einer Vielfalt des Alter(n)s deutlich. Aus der Perspektive von Menschen jenseits der Lebensmitte sowie im Fachdiskurs zur Verwirklichung eines erfolgreichen und gelingenden Alterns sind Fragen zu unterschiedlichen Möglichkeiten und Perspektiven, neuen Wohn- und Lebensformen sowie der Gestaltung sozialer Beziehungen im höheren Lebensalter bzw. in der Hochaltrigkeit zentral. (Kricheldorf, 2015, S. 15f.) Die Wirkung von unterschiedliche Voraussetzungen und sozialen Ungleichheiten auf die Gesundheit, die Lebensbedingungen und Beteiligungschancen älterer und hochaltriger Menschen ist konsequent in der zukünftigen Gestaltung von Politik (Wagner et al., 2018, S. 198) sowie in der Erforschung von Konzepten gelingender Lebensführung mitzubersichtigen (Plugge, 2022, S. 7f.).

Resilienzmodelle bieten eine umfassende Auseinandersetzungen mit (gesundheitsbezogener) Lebensqualität und einer gelungenen (gesundheitlichen) Anpassung im Altersverlauf (Mergenthaler, 2012, S.72ff.). Die Resilienz als positive Anpassung und Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen wird heute als ein Prozess definiert, der von Schutz- bzw. Resilienzfaktoren und davon ausgehenden Anpassungsvorgängen getragen wird (Thun-Hohenstein, Lampert & Altendorfer-Kling, 2020, S. 13f.). Madsen et al. (2019, S. 5ff.) sammeln in einem Rapid Review eine Reihe von persönlichen und kollektiven Fähigkeiten und Ressourcen der Gemeinschaft als grundlegend für Resilienz. Als persönliche Faktoren der Resilienz konnten

- die Fähigkeit des positiven Umdeutens sowie die Fähigkeit auf Humor und Lebenserfahrung zurückzugreifen,
- die Bedeutung der Pflege von Beziehungen zu anderen als Grundlage um Sinn und Zweck im Leben zu finden sowie
- das Empfinden von Akzeptanz und Zugehörigkeit

identifiziert werden.

Auf kommunaler Ebene bzw. in Bezug auf die gemeinschaftliche Resilienz zeigten sich

- Strategien der Selbstbemächtigung und gemeinsamen Entscheidungsfindung,
- das Gefühl der kollektiven Handlungsfähigkeit durch greifbare Ressourcen wie Infrastruktur und Gemeinschaftseinrichtungen sowie
- Engagement und kollektive Beteiligung

als resilienzfördernd für ältere Menschen.

Ziel dieses Beitrags ist es, Möglichkeiten partizipativer Forschungsprojekte in

Zusammenhang mit der Förderung von Engagement und Beteiligung sowie der Stärkung der Potentiale für kollektive Handlungsfähigkeit mit älteren Menschen zu diskutieren. Im Speziellen wird Bezug genommen auf kommunale Resilienzfaktoren, da diese für die Ermöglichung von gelingendem Altern und somit für die Senior:innenarbeit der Zukunft seitens Institutionen, Verbänden und politischen Entscheidungsträger:innen aber auch für die partizipative Altersforschung und die Förderung der Partizipation älterer Menschen von besonderem Interesse sind.

2 METHODEN

Partizipative Forschungsprojekte können auf der Inhaltsebene (Forschungsfrage, Forschungsziel, Ergebnisse), der Methodenebene (Forschungsdesign sowie Methoden im Forschungsprozess) oder der Partizipationsebene dargestellt und reflektiert werden (siehe Abbildung 1). Dieser Beitrag konzentriert sich auf die Erkenntnisse aus Partizipationsprozessen im Rahmen von Projekten anwendungsorientierter, beteiligungsbasierter Forschung mit und für ältere Menschen. Konkret diskutiert wird der Nutzen für Beteiligte bzw. eine potentiell angestoßene gesellschaftliche Wirkung, wie die Förderung der Resilienz.

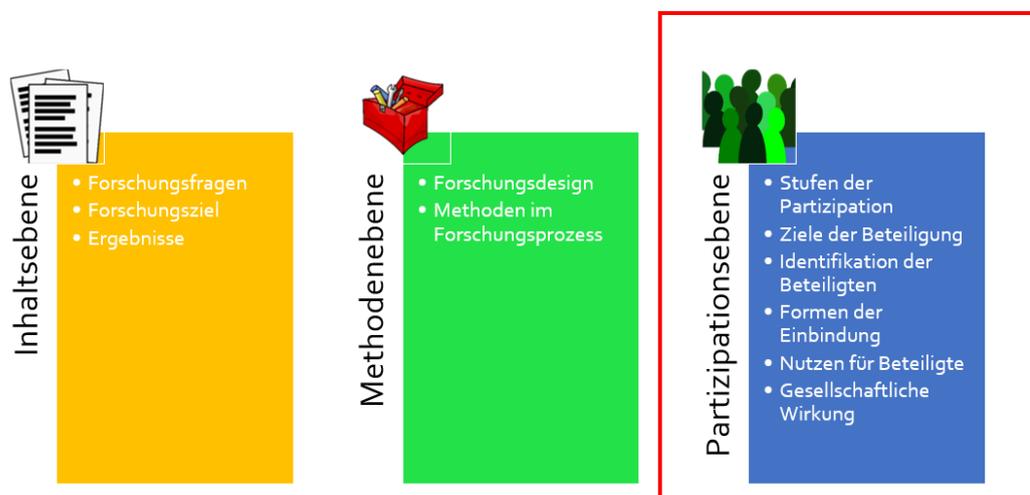


Abb1: Betrachtungsebenen partizipativer anwendungsorientierter Forschung (eigene Darstellung)

Basis der Diskussion ist ein Referenzprojekt, in dem unter aktiver Beteiligung von Menschen ab der Lebensmitte eine Diskussion über Herausforderungen, Probleme und vor allem Chancen einer zunehmend älter werdenden Gesellschaft geführt wurden, um die Potentiale zur Förderung von gesunden und aktiven Wegen im Alter aufzuzeigen. Die zu beantwortende Forschungsfrage konzentrierte sich auf die Analyse der Bedarfe und Anliegen hinsichtlich zentraler Dimensionen eines selbstbestimmten Lebens aus der Sicht von älteren Menschen.

Eingebunden in ein Mixed-Methods Design wurden neun Diskussionsrunden

(Fokusgruppen) durchgeführt, unterstützt durch lösungsorientierte Moderationstechnik, u.a. durch Integration von Elementen aus dem Dynamic Facilitation-Ansatz (Zubizarreta & zur Bonsen, 2019). Ziel der Fokusgruppen war es, Lösungen und Verbesserungsvorschläge für die Freiwilligenarbeit sowie weitere wichtige Themenfelder für ein aktives und selbstbestimmtes Altern zu erarbeiten. In einem intergenerativen Ansatz wurden von der Thematik betroffene Stakeholder - hierzu zählen u.a. interessierte Senior:innen aber auch allgemein interessierte und engagierte Bürger:innen, Koordinator:innen von freiwilligen Netzwerken wie Vereinen sowie verschiedene Fachreferent:innen, zu den Diskussionsrunden eingeladen. Insgesamt haben 120 Teilnehmer:innen an den Diskussionsrunden mitgewirkt. Die Information über bzw. Einladung zu den Veranstaltungen erfolgte mithilfe der Gemeinden, der ortsansässigen Vereine und über weitere Personen in der Senior:innenarbeit bzw. mittels öffentlicher Aushänge, Anzeigen und Social Media Beiträgen. Inhaltliche Protokolle sowie die Ergebnisse der gemeinsam erarbeiteten Just-in-time Dokumentation (Fotoprotokolle der Metaplanarbeit) sowie von den Forschenden erarbeitete Postskripte wurden mittels induktiver Kategorienbildung nach Mayring (2015, S. 88) ausgewertet. Die Ergebnisse auf der Inhalts- und Methodenebene werden anderenorts vorgestellt. In weiterer Folge wird auf die Erkenntnisse aus dem Partizipationsprozess Bezug genommen.

3 ERGEBNISSE

In den Fokusgruppen war das gelingende soziale Miteinander sowie Formen zur Förderung der soziale Teilhabe im Alter ein Schwerpunktthema, das einerseits als politisch-gesamtgesellschaftlicher Auftrag verstanden, andererseits aber auch in der Eigenverantwortung älterer Menschen verortet wird. Fehlende bzw. nicht offen zugängliche soziale Treffpunkte, ein Mangel an intergenerativen Austausch- und Wohnräumen, die zunehmende Digitalisierung sowie negative Altersbilder stehen aus Sicht der Teilnehmenden einer gelingenden sozialen Teilhabe im Wege und erhöhen das Risiko für die Vereinsamung älterer Menschen.

Auf Ebene der Partizipation zeigte sich eine sehr hohe Diskussionsbereitschaft unter den Teilnehmer:innen und der Wunsch nach weiterer Vernetzung und Begleitung. Die inhaltlichen Diskussionen waren durch hohe Agilität und vorhandene Lösungsorientierung gekennzeichnet. Aus Sicht der Teilnehmenden wurden gesellschaftlich dominierende Altersbilder stark unter Kritik gestellt bzw. der Wunsch nach erweiternden Bildern des Alter(n)s, die die Vielschichtigkeit eines gelingenden Alterns deutlich machen, geäußert.

Die Artikulationsfähigkeit von Verbesserungsnotwendigkeiten sowie deren gemeinsame Konkretisierung in den Fokusgruppen dominierte die Diskussionen. Ebenso zeigte sich ein hoher Wunsch nach sozialer Teilhabe bzw. auch die Sorge um das Thema der Vereinsamung gekoppelt mit einer deutlichen Gestaltungskraft, gemeinsam mit anderen (unternehmerisch) aktiv zu werden (z.B. Etablierung von Repair Cafés, Vermittlung von Pflegepersonen, Teilnahme an partizipativen Forschungsprojekten).

Unter anderem lassen sich fünf zentrale, gemeinsam mit Senior:innen und weiteren

Stakeholdern erarbeitete Lösungsvorschläge zur Förderung kommunaler Resilienzfaktoren und eines gelingenden Alterns im ländlichen Raum ableiten:

- Organisation kontinuierlicher Einbindungsprozesse von Menschen im höheren Lebensalter im Rahmen von partizipativen (Forschungs-)prozessen zum gelingenden Altern Rahmen von Bürger:innenforschung.
- Bereitstellung von Infrastruktur in den Gemeinden und Bezirken zur Eröffnung von konsumfreien, gut erreichbaren Begegnungsräumen im Wohnumfeld.
- Erweiterung der Bildungsarbeit für ein gesundes und aktives Älterwerden.
- Flächendeckende Bekämpfung von digitalen Barrieren für ältere Menschen.
- Förderung, Unterstützung und fachliche Begleitung ehrenamtlicher Initiativen.

4 CONCLUSIO

Höheres Alter und Lebenserfahrung zeigen sich in Projekten partizipativer Forschung als Voraussetzung und Ressource für das Herausarbeiten von individuellen Bedürfnissen und kollektiven Handlungsstrategien. Partizipative Forschung birgt somit die Chance, Begegnungsorte zu eröffnen, soziale Beziehungen zu stärken und eine Basis für persönlichen Sinn und Zugehörigkeitsgefühl und zur Stärkung der Resilienz zu bilden. Herausfordernd bleibt dabei die Fortführung des Partizipationsprozesses über zeitliche Projektbeschränkungen hinweg und der Versuch, diesen als langfristige Strategie partizipativer Altersforschung und Förderung der Bürger:innenbeteiligung im höheren Alter zu implementieren.

5 REFERENZEN

- [1] Kricheldorf, C. (2015). Altern im Gemeinwesen aus sozialgerontologischer Perspektive. In A. van Rießen, C. Bleck & R. Knopp (Hrsg.), *Sozialer Raum und Alter(n). Zugänge, Verläufe und Übergänge sozialräumlicher Handlungsforschung*. Wiesbaden: Springer VS, S. 15–30.
- [2] Madsen, W., Ambrens M. & Ohl, M. (2019). Enhancing Resilience in Community-Dwelling Older Adults: A Rapid Review of the Evidence and Implications for Public Health Practitioners. *Frontiers in Public Health*, 7(14). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00014>
- [3] Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 12., überarbeitete Auflage. Weinheim & Basel: Beltz.
- [4] Mergenthaler, A. (2012). *Gesundheitliche Resilienz*. Wiesbaden: Springer VS.
- [5] Plugge, M. (2022). ‚Erfolgreich‘ bis ins hohe Alter? Kritische Konzeptualisierung des erfolgreichen Alterns und zentrale Determinanten für die Hochaltrigkeit. Inauguraldissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln. Universität zu Köln.
- [6] Thun-Hohenstein, L., Lampert, K. & Altendorfer-Kling, U. (2020). Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. 19, 7–20. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00524-6>
- [7] Wagner, M., Rietz, C., Kaspar, R. et al. (2018). Quality of life of the very old. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 51, 193–199. <https://doi.org/10.1007/s00391-017-1217-3>
- [8] Zubizarreta, R. & zur Bonsen, M. (2019). *Dynamic Facilitation. Die erfolgreiche Moderationsmethode für schwierige und verfahrenere Situationen*. 2. Aufl. Weinheim: Beltz.