

Ältere Menschen beteiligen: Tools und Good Practice Beispiele für die kommunale Gesundheitsförderung

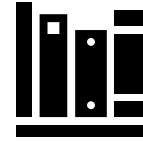
Michelle Baus

Hochschule Bochum – Fachbereich Gesundheitswissenschaften

Vernetzungstreffen der Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter

Digital, 08.09.2026

Einleitung



Demografischer Wandel: Älter werdende Bevölkerung (Statista, 2024; Statistik Austria, o. J.)

Einfluss der Kommunen auf Gesundheit und Wohlbefinden der Bewohner*innen (Hartung, 2021)

Beteiligung & Partizipation: Austausch von Wissen, Stärkung sozialer Beziehungen & Erleben von demokratischen Prozessen (Frey, 2025; Rosenbrock & Hartung, 2012)

Beteiligung als Schlüssel u. a. zur Stärkung gesundheitsbezogener Kompetenzen und Förderung von Selbstwirksamkeit (Hartung & Bär, 2025)

Entwicklung und Implementierung an den Kontext angepasster Interventionen (Abu-Omar et al., 2021)

Das Projekt GoToBe-GF

Ziel: Beschreibung von Good-Practice-Beispielen und Tools zur Förderung von Beteiligung in der kommunalen Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Raum

**WiMi: Michelle Baus, Patricia Tollmann,
Projektleitung: Prof.in Dr.in Eike Quilling
(Hochschule Bochum)**

**Zeitraum:
01.09.2025 – 31.12.2025**

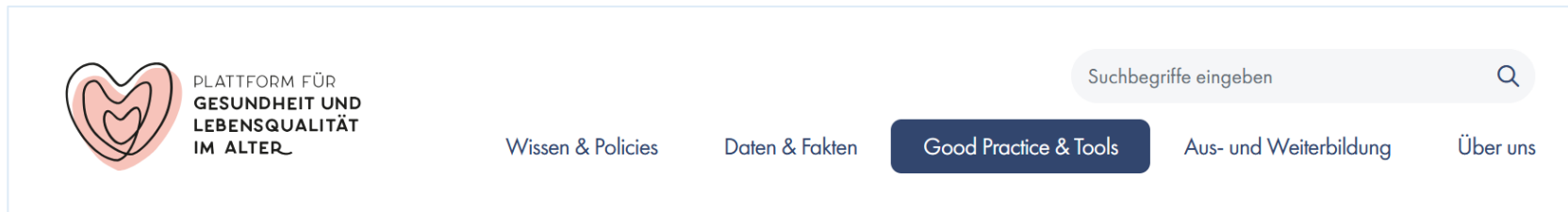


Abbildung: Plattform (Gesundheit Österreich GmbH, 2025)

Gefördert durch

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

Finanziert aus Mitteln der
 Agenda
Gesundheitsförderung

08.09.2026

Methodik



- (09/25 bis 10/25)
- Literaturrecherche in Web of Science, PubMed und SocINDEX
- Handsuche in Online-Suchmaschinen

- (10/25 bis 11/25)
- Acht Expert*innen aus Wissenschaft, Behörden und Praxis
- Auswertung in Anlehnung an das strukturierte Themenprotokoll nach Köckler et al. (2024)

- (11/25)
- In Form von Templates
- Nach Projektende (GÖG): Korrekturschleife und Einholung der Nutzungsrechte

Definitionen

Beteiligungs-Tools

Aktiver Einbezug von Bürger*innen in den Prozess der Gesundheitsförderung

Zur Stärkung der Planung, Umsetzung, Evaluation und Weiterentwicklung von Maßnahmen und Projekten (Gesundheit Österreich GmbH, 2025)

Good-Practice-Beispiele

Kriterien für gesundes Altern, Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung, Übertragbarkeit und Weitentwicklung (Gesundheit Österreich GmbH, 2025)

Wirkannahmen/-modell oder Evaluation der Wirksamkeit (Gesundheit Österreich GmbH, 2025)

Wissenschaftlich fundierte und praxisorientierte Interventionen (Gesundheit Österreich GmbH, 2025)

Beziehen sich auf das Stufenmodell von Wright et al. (2010)

Ergebnisse: Beteiligungs-Tools

**Gemeinsam Caring
Communities für ein gutes
Leben im Alter aufbauen.
Eine Toolbox für
Umsetzer*innen**

**Gemeinsam statt einsam.
Beteiligung in
Alterssiedlungen fördern: Ein
Leitfaden für Fachpersonen**

**Gesundheit gemeinsam vor
Ort gestalten –
Bürgerbeteiligung
ermöglichen (Handbuch 1)**

**Impulsgeber
Bewegungsförderung**

**Förderung der sozialen
Teilhabe im Alter in
Gemeinden:
Planungsleitfaden**

**Praxisleitfaden Gesund älter
werden im ländlichen Raum
Gesundheitsfördernde
Strukturen im Quartier
entwickeln**

**SEE U – Senior Explorers of
Urban Environments: Ältere
Menschen erkunden ihre
Nachbarschaft mit digitalen
Werkzeugen**

**Toolbox „Aktive Mobilität im
Alter fördern“ (AFOOT)**

**Wegweiser zur
altersfreundlichen Gemeinde
– gemeinsam unterwegs**

Ergebnisse: Beteiligungs-Tools

**Gemeinsam Caring
Communities für ein gutes
Leben im Alter aufbauen.
Eine Toolbox für
Umsetzer*innen**

**Gemeinsam statt einsam.
Beteiligung in
Alterssiedlungen fördern: Ein
Leitfaden für Fachpersonen**

**Gesundheit gemeinsam vor
Ort gestalten –
Bürgerbeteiligung
ermöglichen (Handbuch 1)**

**Impulsgeber
Bewegungsförderung**

**Förderung der sozialen
Teilhabe im Alter in
Gemeinden:
Planungsleitfaden**

**Praxisleitfaden Gesund älter
werden im ländlichen Raum
Gesundheitsfördernde
Strukturen im Quartier
entwickeln**

**SEE U – Senior Explorers of
Urban Environments: Ältere
Menschen erkunden ihre
Nachbarschaft mit digitalen
Werkzeugen**

**Toolbox „Aktive Mobilität im
Alter fördern“ (AFOOT)**

**Wegweiser zur
altersfreundlichen Gemeinde
– gemeinsam unterwegs**

Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden: Planungsleitfaden



(Gesundheitsförderung Schweiz)

Strukturierte Anleitung für Gemeinden zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen

Partizipativer Prozess zur Entwicklung konkreter Maßnahmen, zum Aufbau von Netzwerken und zur Gewährleistung einer nachhaltigen Verankerung (12 Schritte, die von der Bestandsaufnahme über die Umsetzung von Maßnahmen bis hin zur Anpassung und Weiterentwicklung reichen)

Verweis auf Hilfsmittel und nützliche Dokumente

Basis: wissenschaftlicher Literatur und den Erfahrungen aus Pilotprojekten

Ergebnisse: Good Practice Beispiele

**Begegnungs- und
Bewegungsförderung im
Quartier (Winterthur)**

**Die „Bewegte Dorfrunde“
Wülfershausen**

Zämegolaufe

Ergebnisse: Good Practice Beispiele

**Begegnungs- und
Bewegungsförderung im
Quartier (Winterthur)**

**Die „Bewegte Dorfrunde“
Wülfershausen**

Zämegolaufe

Beispiel: Zämegolaufe

(RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung)



Bewegungs- und Begegnungsangebot

Prinzip der Selbstorganisation

Einsatz digitaler Kommunikationsmittel zur Koordination und Motivation der Teilnehmenden

Initiale Phase: Bereitstellung von standardisierten Wanderwegen + unterstützende Begleitung durch das Forschungsteam

Im Verlauf: Übergabe der Verantwortung an Teilnehmende

Seit 2017: erfolgreiche Fortführung durch das ehrenamtliche Engagement einiger Senior*innen

Beteiligungs-Tools und Good-Practice-Beispiele



Lessons Learned



Grundhaltung: Adressat*innen als Expert*innen ihrer eigenen Lebenswelt ansehen

Im Mittelpunkt: Bewegungsförderung & Einsamkeit → Soziale Isolation, gesundheitliche Beeinträchtigungen & Bewegungsmangel (Feer et al., 2025; Lampert et al., 2019; Pantel, 2021; Simonson & Vogel, 2023; Stein & Riedel-Heller, 2023)

(Vor-)Stufen der Partizipation (Wright et al., 2010)

Relevanz einer gesetzlichen Verankerung von Beteiligungsprozessen → Voraussetzung einer nachhaltigen Wirkung (Plunger et al., 2023)

Vermeidung von Doppelstrukturen

Erleichterung von Prozessen in der kommunalen Gesundheitsförderung: Grundlage für die Planung, Umsetzung & Evaluation wirksamer Maßnahmen

Kontakt

Michelle Baus
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Hochschule Bochum
Fachbereich Gesundheitswissenschaften

T +49 234 36186 – 9332
michelle.baus@hs-bochum.de

Rückfragen und Diskussion



Literatur

- ≥ Abu-Omar, K., Frahsa, A., & Till, M. (2021). Kampagnen in der Prävention und Gesundheitsförderung. In M. Tiemann & M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung* (S. 327–338). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62426-5_20
- ≥ Feer, S., Sommer, B., Gut, V., Rausch, A.-K., Bodmer, M., Inauen, A., Schulze, C., Nord-ström, K., Ingold, C., & Wieber, F. (2025). Begegnungs- und Bewegungsförderung im Quartier: Partizipativer Ansatz zur Entwicklung eines generationenverbindenden Community-Health-Angebots. *Prävention und Gesundheitsförderung*. <https://doi.org/10.1007/s11553-025-01239-y>
- ≥ Frey, O. (2025). Grenzen und Herausforderungen der Partizipation. In O. Frey, *Raum und Gesellschaft* (S. 237–279). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-48154-4_7
- ≥ Hartung, S., & Bär, G. (2025). Partizipation in Gesundheitsförderung und Prävention. *Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)*. <https://doi.org/10.17623/BIOEG:Q4-I084-4.0>
- ≥ Hartung, S. (2021). Prävention und Gesundheitsförderung in Kommunen. In M. Tiemann & M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung* (S. 667–676). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62426-5_98
- ≥ Flick, U. (2021). *Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung* (10. Auflage, Originalausgabe). rowohlt's enzyklopädie im Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- ≥ Frei, A., Dalla Lana, K., Radtke, T., Stone, E., Knöpfli, N., & Puhan, M. A. (2019). A novel approach to increase physical activity in older adults in the community using citizen science: A mixed-methods study. *International Journal of Public Health*, 64(5), 669–678. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01230-3>
- ≥ Gesundheit Österreich GmbH. (2025). *Good Practice Portal & Tools für „gesundes Altern“*. <https://gesundes-altern.at/good-practice-tools>
- ≥ Köckler, H., Hornberg, C., & Rüdiger, A. (2024). *StadtGesundheit im Ruhrgebiet I, Bestandsaufnahmen und Perspektiven* (O. Mekel, Hrsg.). oekom Verlag. <https://doi.org/10.14512/9783987264115>
- ≥ Krell, C., & Lamnek, S. (2024). *Qualitative Sozialforschung: Mit Online-Material* (Originalausgabe). Julius Beltz GmbH & Co. KG.
- ≥ Lampert, T., Hoebel, J., & Kroll, L. E. (2019). *Soziale Unterschiede in der Mortalität und Lebenserwartung in Deutschland. Aktuelle Situation und Trends*. Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/5868>

Literatur

- ≥ Pantel, J. (2021). Gesundheitliche Risiken von Einsamkeit und sozialer Isolation im Alter. *Geriatric-Report*, 16(1), 6–8. <https://doi.org/10.1007/s42090-020-1225-0>
- ≥ Plunger, P., Wosko, P., Schlee, L., & Rohrauer-Näf, G. (2023). *Handlungsfelder, Potenzial und Entwicklungsperspektiven für gesundes Altern in der Kommune. Kommunale Gesundheitsförderung und Caring Communities* [Ergebnisbericht]. Gesundheit Österreich GmbH.
- ≥ Rosenbrock, R., & Hartung, S. (2012). Gesundheit und Partizipation. Einführung und Problemaufriss. In *Handbuch Partizipation und Gesundheit*. Huber.
- ≥ Schäffler, H. (2019). *Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden: Planungsleitfaden*. Gesundheitsförderung Schweiz. [https://gesundheitsfoerderung.ch/si-tes/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2019_09 - Planungsleitfaden_Foerderung_der_sozialen_Teilhabe_im_Alter.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/si-tes/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2019_09_-_Planungsleitfaden_Foerderung_der_sozialen_Teilhabe_im_Alter.pdf)
- ≥ Simonson, J., & Vogel, C. (2023). Aspekte sozialer Ungleichheit im Alter. In *Alternsforschung. Handbuch für Wissenschaft und Forschung* (S. 171–196). Nomos Verlagsgesellschaft. <https://www.nomos-elibrary.de/10.5771/9783748938095.pdf#page=170>
- ≥ Statista. (2024). *Entwicklung der Weltbevölkerung. Overview-Report zur Entwicklung der Weltbevölkerung und dem globalen demografischen Wandel*. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/168572/dokument/entwicklung-derweltbevoelkerung/>
- ≥ Statistik Austria. (o. J.). *Bevölkerungsprognosen für Österreich und die Bundesländer*. <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/demographische-prognosen/bevoelkerungsprognosen-fuer-oesterreich-und-die-bundeslaender>
- ≥ Stein, J., & Riedel-Heller, S. (2023). *Gesundheit im Alter – Status Quo, Herausforderungen und Chancen*. Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/11565>
- ≥ Wright, M. T., von Unger, H., & Block, M. (2010). Partizipation der Zielgruppe in der Gesundheitsförderung und Prävention. In *Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention*. Verlag Hans Huber.
- ≥ ZÄMEGOLAUF. (2025). ZÄMEGOLAUF. <https://www.zaemegolaufe.ch/de/>
- ≥ Piktogramme generiert durch PowerPoint