

# Regionalkonferenzen 2023

## Perspektive Thurgau

### Teilnahmequote

Bezirk	2023			Teilnahmequoten in % (nur Delegierte)					
	Einladu. Delegier.	Anwesende Deleg. / Externe		2023	2022	2021	2020	2019	2018
Frauenfeld	28	20	6	71%	60%	40%	54%	69%	52%
Münchwilen	17	9	3	53%	64%	48%	63%	81%	65%
Kreuzlingen	20	11	10	55%	68%	72%	78%	61%	64%
Weinfelden	21	16	8	76%	76%	59%	71%	72%	68%
Arbon	18	8	5	44%	47%	45%	63%	58%	75%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>62%</b>	<b>63%</b>	<b>51%*</b>	<b>65%</b>	<b>68%</b>	<b>64%</b>

\*2021 (Thema: Sexualpädagogik) waren zusätzlich Schulvertretungen eingeladen. Wenn man diese mitzählt, wäre die Quote im Rahmen der Vorjahre.

### Diskussionsrunde mit Reflexions-Fragen

In der nachfolgenden Tabelle sind die eingegangenen Hinweise aus der Diskussionsrunde der Teilnehmenden anhand der gestellten Reflexions-Fragen aufgeführt.

- Frage 1: Wie gehen Sie konkret mit der Trilogie Alter, Sucht und Einsamkeit um?
- Frage 2: Ab wann gehört man in Ihrer Organisation/Gemeinde zu den «älteren» Menschen? Welche Aktivitäten werden angeboten?
- Frage 3: Gibt es in Ihrer Organisation/Gemeinde eine spezialisierte Anlaufstelle oder Ansprechperson oder gibt es ein Konzept für ältere Menschen?
- Frage 4: Wenn Sie Ihr Angebot ergänzen/verbessern wollen würden, was benötigen Sie dafür?

Inhalt	Thema
<b>Wie gehen Sie konkret mit der Trilogie Alter, Sucht und Einsamkeit um?</b>	
– In einer Altersinstitution ist es unangenehm etwas der Trilogie anzupacken bzw. anzusprechen. Die Konfrontation wird vermieden, denn man möchte niemandem zu nahetreten und keine Freundschaften zerstören. Oft trauen sich ältere Menschen nicht mehr in die Gesellschaft zu gehen, da es schambehaftet ist oder verlernt wurde.	Stigmatisierung

Inhalt	Thema
- Als Gemeinde besteht die Pflicht etwas zu unternehmen, jedoch ist dies keine einfache Disziplin. Es benötigt verschiedene Akteure (Familie, Betreuungspersonen, Institutionen, Gemeinde, etc.) was es ziemlich komplex und langwierig macht.	Vernetzung
- Es gibt auch viele einsame Menschen, welche sich damit wohl fühlen, dort darf man nicht eingreifen (Privatsphäre). Jedoch gibt es auch viele, welche sich unwohl fühlen, dort muss es aktiv angesprochen werden ohne zu nötigen (Zwang). Wie kommt man ohne die Akteure an die älteren Menschen ran?	Zielgruppe
- Ältere Menschen gehen nicht gerne alleine weg bzw. an eine Veranstaltung. Die Erfahrung zeigt, dass es MotivatorInnen benötigt «Komm wir gehen zusammen» bei solchen Freizeitbegleitungen besteht grosses Potential.	Angebot/Aktivitäten Begleitung
- Die Alkoholsucht in einer Altersresidenz gehört zum Alltag. Vor allem bei Frauen ist es normal vor dem Essen zu trinken. Die Angehörigen wollen den Alkohol-Konsum einschränken, jedoch ist es im Langzeitsetting Pflege nicht der Auftrag der Organisation. Bei einer Medikamentensucht greift die Organisation ein (Wechselwirkungen).	Sucht / Entzug
- Einsamkeit kann auch in einer Gruppe sein, man trinkt zwar gemeinsam und ist dennoch einsam. Es gibt viel Aktivierungsangebote, um dem entgegenzuwirken. Die Schwierigkeit ist es Angebote zu haben, welche eine Sinnhaftigkeit haben.	Stigmatisierung
- In der Bevölkerung wird eher die Einsamkeit erkannt und weniger die Sucht. Wenn die Netzwerkpartner (Nachbarschaftshilfe) der Stadt/Gemeinde Hinweise geben oder Alters-Wohnformen einsame Menschen melden.	Vernetzung
- In der Spitexarbeit ist es schwierig festzustellen, ob die Sucht oder die Einsamkeit zuerst da war. Menschen vereinsamen und parallel dazu werden sie süchtig und alt.	Stigmatisierung
- Das Erkennen der Einsamkeit ist das eine, aber wie soll die politische Behörde erkennen, ob eine Sucht vorhanden ist. Das ist bei der Spitex mit den Hausbesuchen wesentlich einfacher. Welche Möglichkeiten hat die Behörde?	Vernetzung
- Jemanden anzusprechen ist eine Frage der Beziehung. Egal ob zur Einsamkeit oder auch in der Sucht. Aus Sicht der Behörde kann man Gelegenheiten schaffen in Beziehung zu kommen.	Angebot/Aktivitäten
- Durch die «Nachbarschaftshilfspersonen» (während der Pandemie) kam der Kontakt mit den Einsamen für die Behörde zu Stande.	Vernetzung
- Beim Wissen um eine Abhängigkeit sollte man die Hilfe zur Selbsthilfe ansprechen.	Begleitung
- Co Abhängigkeit - Alle wissen es, jedoch wird die Person in der Familie oder am Arbeitsplatz gedeckt.	Stigmatisierung
- Ein Arzt machte die Aussage, dass in der Schweiz jede Person ein Recht auf die Selbstgestaltung seiner eigenen Gesundheit hat, solange er/sie nicht straffällig wird, kann nicht eingegriffen werden. Im Erwachsenenschutz ist die Selbstbestimmung das höchste Gut.	Gesetz
- Die Leistungsgesellschaft der letzten 50 Jahre hat uns krank gemacht. Wir müssten in der Gesellschaft, Politik und Wirtschaft viel früher bei den Themen Selbstfürsorge, Selbstliebe lernen für ins Alter, Prävention etc. ansetzen.	Politik, Gesellschaft
- Burn out (ausgebrannt) oder Boreout (Langeweile) haben ähnliche Symptome und sind Vorgänger der Depression.	Stigmatisierung
- Die Mobilität ist im Alter oft ein grosses Problem. Anknüpfungspunkt für Gesellschaft jemandem Hilfe anzubieten.	Begleitung

**Ab wann gehört man zu den «älteren» Menschen?**

- Im Alter von 75 - 85 fühlen sich viele an einem Alters-/Senior:innennachmittag fehl am Platz (wir sind doch nicht alt). Deren Kinder im Alter von 55 - 65 jedoch haben das Gefühl, doch du gehörst dahin (Fremdbestimmung durch jüngere Generation).
- Ab 75 fühlen sich Personen alt, sobald die ersten Einschränkungen (weniger Agilität) stattfinden.
- Die Gesellschaft muss sich grundsätzlich Gedanken machen. Die Schublade vom Alter ist anders als beim Erwachsenwerden bis 18.
- Heute muss auch im Alter differenziert werden, da die durchschnittliche Lebenserwartung nicht mehr 60 – 70 Jahre ist, sondern nochmals 30 Jahre bevorstehen.
- Das Alter besser in Prozessen denken als in Zahlen – In Prozessen kann man auch in einer Gemeinde ganz früh ansetzen.
- In einem Alterskonzept bei den Angeboten differenzieren. Anlässe für Gruppen Ü55, Ü80 etc. anbieten.
- Wenn die Jungen im Fitnesscenter «Sie» sagen.
- Chronische Erkrankungen führen dazu, dass ältere Menschen sich alt fühlen.
- Beim Tennis gehört man auch bereits ab 28 Jahren zu den Senioren. Wieso nicht auch im Pensionsalter den Begriff Senioren akzeptieren lernen.
- Alter hat sehr viel mit Eitelkeit zu tun. Bei der Organisation von Referaten spricht man verschiedene Altersgruppen an, je nach Interesse fürs Thema.
- Alter muss differenziert betrachtet werden und kann nicht auf einen Jahrgang festgelegt werden.
- Alle Angebote altersunabhängig aufgleisen – ohne Altersgrenze.

**Begrifflichkeiten im Kanton Thurgau (Ideenkatalog)**

- Im nicht erwerbsfähigen Alter (Begrifflichkeit vom Kanton Thurgau)
- Jungsenioren
- Aktive Senioren
- Frühsenioren
- Reifes Alter
- Alter mit Erfahrung
- Keine Altersdefinition, sondern Aktivität mit Gleichgesinnten – Alter von 0 - 100

**Aktivitäten im Kanton Thurgau (Ideenkatalog)**

- Jährlich einen Seniorennachmittag (ab Pensionsalter)
- Seniorenmittagstisch
- Alle Einwohner:innen erhalten eine Broschüre, wenn sie 64 Jahre alt werden. Darin ist erklärt, was die Alterskommission umsetzt.
- Jahrgängerverein für Männer
- Brötlinomitag am Weiher
- Ein Vernetzungsanlass mit allen Anbietern. So können sich die Fachpersonen von Dienstleistungen gegenseitig kennenlernen (Rotkreuzfahrer, Mahlzeitendienst, Spitex, etc.).
- Mittagstisch mit Generationendurchmischung (0 – 100)
- Infoanlässe zum Enkeltrick
- Vortrag Spitex
- Aktive Besuche durch Gemeinde bei einsamen alten Personen
- Jubilarenfeiern
- Turnverein wird von 40 - 75-jährigen sehr gut besucht (Durchmischung).
- Spielenachmittag von der Kirche
- Wanderungen Ü55
- Kurse im E-Bike fahren (keine Altersgrenze, gute Durchmischung der Generationen)
- Verein 60+ (Ferien, Firmenbesichtigungen, etc.)
- Nachbarschaftshilfe ist gut etabliert
- In der Corona-Zeit wurden alle Personen Ü80 von der Gemeinde kontaktiert (Freude an einem Besuch?). Jetzt wird bei denjenigen Jubilaren, welche nicht ans Treffen kommen, persönlich nachgefragt.
- Ab 60 Treff 1x monatlich, jedoch sind maximal 1-2 Personen 60jährige dabei und der Rest ist über 70 (von 80 Teilnehmenden).
- Aktive Senioren kommen zusammen und diskutieren darüber, wie sie den Alltag gestalten.
- Nachbarschaftshilfe mit Kaffeetreff von 9-12 h dort hört man viele Probleme. Von Du zu Du.
- Seniorenstamm ab 65. 1x im Monat im Restaurant ungezwungen. Angesprochen mittels Ausflügen.
- Spielgruppe, Kita und Alterszentren in einem Gebäude

<b>Gibt es eine spezialisierte Anlaufstelle oder Ansprechperson oder gibt es ein Konzept für ältere Menschen?</b>	<b>Gemeinde/Stadt</b>
Eine Monitoring-Gruppe wird eingesetzt, welche überprüft, ob das Alterskonzept überzeugt. Eine Ombudsstelle für ältere Leute wird bei einem wöchentlichen Kaffeetreff als «Ansprechperson» tätig. Die Idee ist die Niederschwelligkeit ohne grosses Anmeldeprozedere.	Münchwilen
Wichtig ist, dass bei Alterskonzepten die Energie in die Umsetzung und Überprüfung fließt, damit diese aktiv und präsent bleiben.	Sirnach
Bedarfsabklärung bei ab 63-jährigen für ein Alterskonzept, kam mässig gut an, daher legt die Gemeinde den Fokus auf die Einsamkeit. Es gibt eine Kommission fürs Alter, Aktuarin ist Leiterin der Sozialen Dienste	Roggwil
Beim Spieletreff gab es auffällige Personen. Dabei wird die Gelegenheit genutzt, dass Gemeinderäte angesprochen werden.	Kesswil
Im betreuten Wohnen ist es schwierig zwischen Kriegsgeneration und Babyboomer Angebote zu definieren, da die Bedürfnisse diametral auseinanderklaffen.	Arbon, Senevita
Über die Fachstellen der Stadt gibt es gute Angebote.	Frauenfeld
Im Spital Sozialdienst ist der Übertritt ins Alter- und Pflegeheim problematisch, da die Prozesse mit den Behörden langwierig sind.	Frauenfeld
Alterskommission, welche seit über 20 Jahren fungiert bekam in all den Jahre 1 Anfrage.	Amriswil

<b>Wenn Sie Ihr Angebot ergänzen/verbessern wollen würden, was benötigen Sie dafür?</b>	<b>Themen</b>
Den Inhalt des heutigen Abends erneut bei einem regionalen Vortrag mit mehreren Gemeinden für die Bevölkerung zugänglich machen. Es findet ein Generationenwechsel statt, die heutigen aktiven Senior:innen googeln mehr und gehen proaktiver mit Altersthemen um.	Kommunikation
Ein Alterszentrumsleiter fände es sehr wertvoll, wenn die Gemeinden ihren Einwohner:innen einen solchen Vortrag ermöglichen.	Kommunikation
Diesen Vortrag 1:1 vor Ort in der Altersresidenz machen. Präventiv für das Personal und auch für die Senior:innen.	Kommunikation
Filmtip: <a href="#">Alkohol: Der Globale Rausch</a>	Medien
Bei einer Zuständigkeitslosigkeit – Wo gehört man hin, wer kümmert sich um mich (Langsame Prozesse bei den Behörden) ist die Rückfallquote sehr hoch.	Politik
Die finanziellen Mittel sind im Alter oft nicht vorhanden, damit der Übergang gut gelingt.	Politik
Die Wertschätzung von alten Menschen wieder in den Fokus stellen, denn Gesellschaft funktioniert nur mit jungen und alten Menschen.	Kommunikation
Das Alter wieder attraktiver gestalten. Man sollte wieder alt werden dürfen. Akzeptanz gegenüber dem Alter.	Kommunikation