



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



PiA – Präventionsnetz im Alter für Ramersdorf-Perlach

Lebensübergänge im Alter
erfolgreich bewältigen



München
gesund vor Ort

Was ist der Mehrwert?

Für Fachkräfte:

- > Moderierte Netzwerktreffen und Arbeitsgruppen zu fachspezifischen Themen und zur Konzeption von Angeboten
- > Förderung von stadtteilbezogenen und stadtweiten Kooperationen und Synergien
- > Platzierung und Abstimmung von gemeinsamen Bedarfen
- > Unterstützung in der Angebotsentwicklung durch das Netzwerkmanagement
- > Entlastungseffekte durch transparente Angebotslandschaft
- > Fachkräfte-Newsletter

Für Senior*innen und Angehörige:

- > Niedrigschwellige soziale Teilhabemöglichkeiten
- > Wohnortnahe Angebote im Hinblick auf ausgewählte Lebensübergänge im Alter
- > Überblick und leichter Zugang zu den vorhandenen Angeboten im Stadtteil
- > Interessensvertretung im Stadtteil

Was macht PiA?

- > Strategie zur Prävention negativer (gesundheitlicher) Folgen von Lebensübergängen im Alter
- > Koordinierte Zusammenarbeit in einem Netzwerk aus Einrichtungen und Fachkräften, die mit Menschen ab 60 Jahren oder deren Angehörigen arbeiten
- > Beschreibung konkreter Bedarfe durch das Netzwerk und gemeinsame Entwicklung neuer Lösungsansätze
- > Planung und Entwicklung konkreter Angebote durch Kooperationen im Netzwerk
- > Sensibilisierung der Akteur*innen im Stadtteil für die Lebensübergänge im Alter

Was sind die Lebensübergänge im Alter?

Die hier dargestellten Lebensübergänge können je nach Lebenslage in unterschiedlicher Weise auftreten. Den Betroffenen stehen je nach persönlichen Ressourcen unterschiedliche Möglichkeiten zu deren Bewältigung zur Verfügung. Der Fokus auf Lebensübergänge im Alter soll Fachkräfte für mögliche Herausforderungen sensibilisieren.



Ende der Erwerbstätigkeit



Mit dem Austritt aus der Arbeitswelt fällt die gewohnte Strukturierung des Alltags weg. Diese Freisetzung bringt gewisse Herausforderungen mit sich. Neben der Organisation einer neuen Alltagsstruktur steht plötzlich viel freie Zeit zur Verfügung, die gefüllt werden will. Neue Wege der Selbstwirksamkeit und Rollen im Alltag müssen gefunden und etabliert werden. Die Lebensführung verlagert sich vom öffentlichen immer weiter hin ins private Umfeld. Dies geht oftmals mit einem Rückgang an sozialen Kontakten einher, wodurch Einsamkeit und psychische Belastungen zunehmen können.

Mobilitätseinschränkung



Körperliche Einschränkungen nehmen mit zunehmendem Alter nochmal eine andere Form an. Durch zum Beispiel schwindende Muskelkraft und Gelenkverschleiß verändern sich die Fähigkeiten in der Alltagsgestaltung und dies meist langfristig. Auch die Gefahr von Unfällen steigt. Die Mobilität und die damit verbundene Lebenswelt wird begrenzt und der Alltag muss an die neuen Bedingungen angepasst werden. Durch passende Präventionsmaßnahmen insbesondere im Bereich der Mobilitätsfähigkeit können körperliche Einschränkungen und deren Folgen vorgebeugt werden.

Kognitive Einschränkung



Neben körperlichen Veränderungen spielen mit zunehmendem Alter auch kognitive eine stärkere Rolle. Wenn sich diese als Einschränkungen im Alltag darstellen, besteht Handlungsbedarf. Entwickelt sich beispielsweise die anfängliche Vergesslichkeit zu einer Demenz, ist eine Abwägung der bisherigen Lebensführung und gegebenenfalls Unterstützung notwendig. Dies betrifft meist nicht nur die Senior*innen selbst, sondern auch ihre Angehörigen. Neben Beratungsangeboten nimmt auch Entlastung im Zusammenhang mit der Betreuung einen zentralen Stellenwert ein. Prävention und Gesundheitsförderung gehören an dieser Stelle breit aufgestellt und die Belastungen der Angehörigen mitgedacht.

Verlust des*r Lebenspartner*in



Mit dem Tod der Partnerin oder des Partners fällt eine zentrale Bezugsperson im sozialen Umfeld weg. Dieser Übergang wird oftmals als einschneidender Umbruch erlebt. Einsamkeit und erhöhte psychische Belastung können eine Folge sein. Der alltägliche soziale Austausch im unmittelbaren Nahfeld verändert sich und die Betroffenen stehen vor der Herausforderung, diese Lücke zu füllen. Die Lebenswelt muss neu geordnet werden. Dabei gilt es, (wieder) sinngebende Aufgaben und Kontakte zu finden. Stärkung der Resilienz und die Befähigung, die alltäglichen Notwendigkeiten (wie zum Beispiel Kochen) weiterhin gewährleisten zu können, sind Bereiche, die an diesem Übergang gesundheitlich relevant werden können.

Pflegebedarf



Ein großer Einschnitt im Alter stellt Pflegebedarf dar. Ist Selbstpflege nicht mehr allein möglich, steigt die Abhängigkeit von fremder Hilfe rapide an. Je nach persönlichem Umfeld wird die Pflege durch das soziale Umfeld oder durch professionelle Angebote gewährleistet. Auf psychischer und zwischenmenschlicher Ebene kann diese Lebensphase große Herausforderungen für Betroffene und Angehörige mit sich bringen. Besonders bei diesem Übergang spielt der Zugang zu relevanten Informationen und die Fähigkeit, diese zu verstehen und umzusetzen eine zentrale Rolle. Unterstützende Angebote, wie zum Beispiel eine Pflegeberatung können helfen, die Situation bestmöglich zu gestalten.

Kontakt und weitere Informationen

Für weitere Informationen kontaktieren Sie gerne das PiA Netzwerkmanagement:

Telefon: 089 / 67 82 02 60

Mobil: 0160 / 31 74 65 3

E-Mail: cm-ost-pia16@caritasmuenchen.org

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Alten- und Service-Zentrum Perlach

Theodor-Heuss-Platz 5

81737 München

www.asz-perlach.de

[facebook.com/ Caritas München und Oberbayern](https://facebook.com/CaritasMünchenundOberbayern)

instagram.com/caritasmuc

x.com/CaritasMuc



München
gesund vor Ort

Herausgeberin:

Landeshauptstadt München

Gesundheitsreferat

Bayerstraße 28a

80335 München

muenchen.de/gsr

facebook.com/gsr_muenchen

instagram.com/gsr_muenchen

x.com/gsr_muenchen

Grafiken: Joseph & Sebastian

Gestaltung: Claudia Adam

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier,
das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.

Stand: März 2024