

FRAGEBOGEN zum Pädak-Weihnachtsmarkt (Menschen ab 50/Lebensmitte)

Vorname:

Geburtsjahr:

1. Wie zufrieden sind Sie im Augenblick?



2. Was fällt Ihnen beim Stichwort Gesund über 55 ein?

3. Was beobachten Sie wenn Menschen in Ihrer Umgebung älter werden?

4. Wie ist das Älterwerden für Sie persönlich?

5. Um mit 65/70 Jahren noch gesund und fit zu sein – was oder wen braucht es dazu? (max. 3 Nennungen)

6. Was könnte im Stadtteil für Menschen ab 55 angeboten werden, das ihre Gesundheit fördert und sie gegen Risiken schützt?

7. Demnächst ist Weihnachten. Was wünschen Sie sich für die nächsten 5 bis 10 Jahre?

**Auswertung der Interviews mit 22 Personen**

- Die Zufriedenheit ist im Moment der Befragung (8.12.2018) bei zwei Dritteln der Befragten sehr groß. Niemand aus der Runde der Befragten bezeichnet sich als unzufrieden.
- Die Befragten verbinden mit dem Stichwort „Gesund über 55“ überwiegend die Themen Bewegung und Ernährung. Es ist ihnen durchaus bewusst, dass sie für gute Gesundheit etwas tun müssen.
- Bei der Bewertung älterer Menschen in der Umgebung überwiegen die negativen Zuschreibungen. Die Bedeutung von Krankheit nimmt im Alter zu und es wird ein körperlicher und geistiger Abbau bis hin zu Gebrechen beobachtet. Andere ältere Menschen der Umgebung sind zunehmend eingeschränkt und brauchen Hilfe. Auch Unzufriedenheit, Einsamkeit und negative Einstellung älterer Menschen stehen an der Spitze der Beobachtung. Dass sich die Persönlichkeit im Älterwerden verändert,

beobachtet die Hälfte der Befragten mit Zuschreibungen wie „langes Reden“, und „viel klagen“. „Im Alter wird man nicht weiser“ lautet die Zusammenfassung. Als positive Beobachtung wird erwähnt, dass manche Menschen der Umgebung Freizeitaktivitäten bewusst auswählen und ihre Freizeit genießen. Dies geht einher mit Unternehmenslust und viel Bewegung und äußert sich in Zufriedenheit der älteren Menschen.

- Eindeutig positiv mit „Freude auf die Rente“ und der dadurch gewonnenen „Zeit mit mehr Muße und Ruhe Bilanz zu ziehen“ und der Aussicht auf „ausgiebiges Genießen der neuen Freiheit“ äußern sich nur wenige. Mehr als die Hälfte äußert sich zur Frage, was das Älterwerden persönlich für sie bedeutet mit „kein Problem!“ Ausführlicher wird dies in Sätze gefasst wie: „nicht schlimm, gehört zum Leben“, „ich akzeptiere das Alter“ und „habe keine Angst“. Die nachdenkliche Seite des Älterwerdens zeigt sich in Äußerungen wie: „Angst vor Erkrankungen und Einsamkeit.“ und „dass man damit anderen Menschen nicht zur Last fallen will“.
- Bewegung ist nach Meinung der meisten Befragten die zentrale Voraussetzung, um fit zu bleiben. Ebenso sind soziale Kontakte, Familie und Freunde von großer Bedeutung, gefolgt von gesunder, gutschmeckender Ernährung. Angebote von außen (Gemeinwesenprojekt und Krankenkassen) sind zum Erhalt der Gesundheit ebenfalls erwünscht. Eigenmotivation (Ehrenamt), finanzielle Unabhängigkeit und ein sicheres Umfeld werden als weitere Punkte erwähnt.
- Das bestehende Angebot der PÄDASK auf dem Wackenberg hierzu wird sehr positiv bewertet. „PÄDASK ist eine gute Sache“ ist die übereinstimmende Meinung der Befragten. Man wünscht man sich weitere vergleichbare Einrichtungen mit niedrigschwelligen Angeboten. Orte der Gemeinschaft und Begegnung, altersgerechte Sport(vereins)- und Fitnessangebote wünschen sich fast die Hälfte der Befragten. Beratungen und spezielle Angebote zum Thema Gesundheit - Demenztraining, Gehirnjogging und Sturzprophylaxe – werden ebenso gewünscht wie weitere Sozialberatung.
- Gesundheit und Gesundbleiben für sich und ihre Familien ist für über die Hälfte der Befragten der zentrale Wunsch für die nächsten Jahre. Zufriedenheit und Freude im Zusammenleben mit der Familie und im Beruf ergänzen die Wunschliste für die nächsten Jahre.
- Globale Wünsche werden von einem Viertel der Befragten geäußert - „nach Frieden, kein Krieg und Freiheit und dass keine Kinder mehr verhungern müssen“ beziehen sich auf den Globus.