

# **GRIPS – kompetent ins Alter**

**ein Lernprojekt für Senioren von Senioren**

## **Projektbericht**





# Träger



Deutsches Rotes Kreuz Hessen -Volunta gGmbH –  
Partner für Freiwilligendienste und mehr

in Zusammenarbeit mit

## Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel

gefördert von der Europäischen Kommission



Generaldirektion Bildung und Kultur, Lifelong Learning Programme  
Programm Lebenslanges Lernen



im Projektverbund SenEmpower



Koordination:  
ISIS – Institut für Soziale Infrastruktur, Frankfurt  
und  
Landes Ehrenamtsagentur Hessen



## Inhaltsverzeichnis

1. Rahmenbedingungen: Der europäische Projektverbund SenEmpower .....	5
2. Projektpartner in Kassel .....	6
3. Das Konzept.....	6
4. Zeitplan und Umsetzung.....	9
5. Finanzierung.....	10
6. Projektbewertung.....	11
7. Schlussfolgerungen und Perspektiven .....	17

## 1. Rahmenbedingungen: Der europäische Projektverbund SenEmpower

Kassel war einer der beiden hessischen Standorte des von November 2007 bis März 2009 von der Europäischen Kommission – Generaldirektion Bildung und Kultur<sup>1</sup> – geförderten Projektverbundes SenEmpower. Die anderen Partner kamen aus Großbritannien (Grafschaft Lancashire), Italien (Rom), Österreich (Graz), Litauen (Kaunas) und Deutschland (Landkreis Offenbach). Die Gesamtkoordination lag beim Frankfurter Institut für Infrastruktur (ISIS).

Mit dem Projekt sollten aktive Menschen in der zweiten Lebenshälfte angesprochen und qualifiziert werden, Lernangebote für älteren und von sozialer Ausgrenzung bedrohten Personen durchzuführen.

Hierzu wurde an jedem Standort ein spezifisches Programm entwickelt.

Das Projekt entsprach damit Handlungsanforderungen, wie sie sich auch in den alten- und demographie-politischen Zielen der Stadt Kassel wiederfinden:

- stärkere Einbindung älterer Menschen und ihrer Kompetenzen;
- Sicherung der gesellschaftlichen Teilhabe bis ins hohe Alter.

Der Schlüsselstellung, die dabei dem lebenslangen Lernen und dessen präventiven Wirkungen zukommt, wurde besonders bei der Kasseler Umsetzung von SenEmpower Rechnung getragen.

Die SenEmpower-Partner unternahmen vor Ort folgenden vergleichbare Arbeitsschritte:

- Qualifizierung von Bürgerinnen und Bürgern jenseits der Lebensmitte, die sich für Ältere engagieren wollten;
- Erprobung von neuartigen Angeboten der Aktivierung im Alter;
- Dokumentation der Ergebnisse als Arbeitsempfehlungen.

Das Vorgehen variierte an jedem Standort entsprechend der Rahmenbedingungen und Interessenlagen der Partner. Bei drei europäischen Tagungen wurden die Arbeitsschritte diskutiert und unter Leitung von ISIS abgeglichen und ausgewertet.

In Kassel wurde SenEmpower unter dem Titel *GRIPS – kompetent im Alter*<sup>2</sup> umgesetzt



<sup>1</sup> Generaldirektion Bildung und Kultur – Programmbereich Lebenslanges Lernen

<sup>2</sup> Der aus dem Englischen kreierte Kunstbegriff „SenEmpower“ wurde in Kassel nicht eingesetzt, da er wenig attraktiv für die Zielgruppe schien.

## 2. Projektpartner in Kassel

Mehrere Partner waren in Kassel aktiv am *GRIPS-Projekt* beteiligt:

Das Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel übernahm die Konzeptentwicklung und die Antragstellung. Es konnte zudem weitere finanzielle Mittel einwerben und die Beteiligung städtischer Akteure sichern, wie Seniorenbeirat, Stadtteilzentren, Kirchengemeinden. Hinzu kamen die Berichterstattung und Auswertung (einschließlich der Präsentationen in englischer Sprache).

Das Deutsches Rotes Kreuz in Hessen – Volunta gGmbH - *Partner für Freiwilligendienste und mehr* - übernahm als Projektträger die Verantwortung für die rechtliche, finanzielle und organisatorische Abwicklung sowohl vor Ort wie gegenüber der europäischen Ebene. Darüber hinaus schloss Volunta Vereinbarungen mit den weiteren Projektpartnern, stellte die Begleitung der Freiwilligen und die Öffentlichkeitsarbeit sicher.

Das SimA-Institut an der Universität Erlangen-Nürnberg leistete den zentralen Beitrag der Qualifizierung der Freiwilligen als SimA-Trainer. Die Finanzierung erfolgte aus Projektmitteln.

Der Projektbeirat unterstützte die laufende Projektreflexion, half einzelne Projektschritte vorzubereiten und wirkte mit an der Öffentlichkeitsarbeit. Er setzte sich zusammen aus den Projektverantwortlichen von Stadt Kassel und Volunta, einer Vertreterin des Seniorenbeirats sowie einer Freiwilligen und der Leiterin einer Einrichtung der offenen Altenarbeit.

Als lokale Projektpartner galten die acht Einrichtungen im Stadtgebiet, die in ihren Räumlichkeiten die Durchführung der GRIPS-Treffen ermöglichten. Sie beteiligten sich – wenn auch in unterschiedlichem Maße – an der Gewinnung von Freiwilligen und der Öffentlichkeitsarbeit.

## 3. Das Konzept

Mit *GRIPS – kompetent im Alter* sollte älteren Menschen in verschiedenen Stadtteilen ein niedrigschwelliges Trainingsangebot zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Leistungen angeboten werden. GRIPS basiert auf dem Programm „SimA“ (= Selbständig im Alter), einer vom gleichnamigen Institut an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickelten Methode zur Schulung von kognitiven, motorischen und lebenspraktischen Kompetenzen im Alter. Wie wissenschaftliche Studien belegen, führt diese Kombination von Lerninhalten auch in sehr fortgeschrittenem Alter zu messbaren Verbesserungen der Fähigkeiten der Alltagsbewältigung und eröffnet Möglichkeiten zu neuen Kontakten.<sup>3</sup>

Die Ausbildung durch Trainer des SimA-Instituts wurde speziell für die Kasseler Freiwilligen durchgeführt. Zusätzlich bot ihnen Volunta fachliche und organisatorische Begleitung bei Aufbau und Durchführung der Gruppenarbeit. Das Besondere war also, dass es sich - anders als bei den üblichen SimA-Ausbildungen bei den zukünftigen Gruppenleitungen nicht um beruflich Tätige, sondern engagierte Bürger/innen handelte und dass das gleichzeitig an mehreren Standorten im Stadtgebiet stattfinden sollte. Davon erhoffte man sich, Personen zu erreichen, die bisher ähnliche Lernangebote nicht nutzten.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> W. D. Oswald (Hrsg.): Gedächtnistraining. Ein Programm für Seniorengruppen. 2. überarbeitete und ergänzte Auflage, Göttingen 1998

<sup>4</sup> Einen vergleichbaren Ansatz hatte es zuvor nur in Österreich gegeben, wo das Katholische Bildungswerk Oberösterreich 1998 das SimA-Training flächendeckend und unter der Bezeichnung SelbA als Prinzip der kirchlichen Altenarbeit eingeführt hat. Vgl. [www.dioezese-linz.at/pastoralamt/KBW/SelbA/](http://www.dioezese-linz.at/pastoralamt/KBW/SelbA/)

Die Eigenständigkeit des Kasseler Ansatzes kam im Titel **GRIPS – kompetent im Alter** zum Ausdruck.

Das GRIPS-Projekt setzt folglich an mehreren Ebenen an:

- **GRIPS – ein präventives Lernprogramm**

Lebenslanges Lernen zählt zu den wichtigsten Maßnahmen im Umgang mit den demographischen Veränderungen. Weiterbildungsangebote im Alter müssen dabei die spezifischen Lernwünsche und Lerngewohnheiten der jeweiligen Zielgruppen berücksichtigen. So wandte sich GRIPS sowohl an engagierte Ältere, die sich für eine freiwillige Tätigkeit qualifizieren wollten, wie an eher bildungsferne und hochaltrige Menschen, die bereits in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt waren. Beiden Gruppen bot GRIPS die Möglichkeit der aktiven Auseinandersetzung mit den Veränderungen des Älterwerdens.

- **GRIPS als niedrigschwelliges Angebot**

Mit dem Projekt sollten Personen erreicht werden, die sich von den herkömmlichen Lernangeboten – etwa an Einrichtungen der Erwachsenenbildung, in Institutionen der offenen Altenarbeit oder bei den Präventionsprogrammen der Krankenkassen – wenig angesprochen fühlen.

Folgende Bedingungen sprachen für die Niedrigschwelligkeit von Grips:

- Die wohnortnahe Durchführung;
- die selbst bereits älteren Gruppenleitungen, die Vertrauen ausstrahlen und Angst vor Überforderung mindern sollten;
- der Bekanntheitsgrad, über den einzelne Gruppenleitungen bereits vor Ort verfügten (durch Kirchengemeinde, Nachbarschaft);
- die geringen Kosten (es wurde lediglich ein Materialkostenbeitrag von ca. 2 € erhoben).

- **GRIPS als attraktives Feld des Freiwilligen-Engagements**

GRIPS erfüllte zwei wichtige Kriterien, Bürger/innen zu freiwilligen Tätigkeit motivieren:

- a) Die SimA-Ausbildung<sup>5</sup> verbunden mit der fachlichen und organisatorischen Begleitung bei der Umsetzung bot eine attraktive Gegenleistung für das Engagement und signalisierte hohe Wertschätzung durch die Projektverantwortlichen.
- b) Die Projektumsetzung bot den Freiwilligen viel Flexibilität verbunden mit beträchtlichen Gestaltungsfreiräumen und der Übernahme von Verantwortung – ein wichtiger Motivationsfaktor für Vertreter des „neuen Ehrenamtes“.

---

<sup>5</sup> Reizvoll mag für einzelne auch die Möglichkeit sein, sich nach der Ausbildung und im Anschluss an die Durchführung eines Gruppenangebot von mindestens 30 Stunden als SimA-Trainer/innen zertifizieren zu lassen.

- **GRIPS und der demographische Wandel**

**Bedeutung des Quartiers**

Mit dem Älterwerden der Bevölkerung wächst die Bedeutung des Wohnumfeldes. Von der Qualität der sozialen Einbindung und der nachbarschaftlichen Hilfe hängt weitgehend ab, wie lange ältere Menschen ein selbständiges Leben im vertrauten Stadtteil führen können. Das GRIPS-Projekt leistete einen Beitrag zur Stärkung dieser informellen Kontakte.

**Gesundheitsprävention**

Bei der Erhaltung der Gesundheit spielen freiwillig gewählte Aktivitäten und soziale Kontakte eine bedeutende Rolle. Die Kommune kann hier neben – oder besser noch gemeinsam mit – den unterschiedlichen Anbietern des Gesundheitssystems fördernd eingreifen.

**Isolation**

Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Zahl der Alleinstehenden. Sie sind in besonderem Maße den Risiken des sozialen Rückzugs und der Isolation ausgesetzt. Das GRIPS-Projekt zeigt auf, wie die Teilhabechancen im Alter zu verbessern sind.





## 4. Zeitplan und Umsetzung

GRIPS war eingebettet in den Zeitplan des Gesamtprojektes SenEmpower:

**Tabelle 1: Projektverlauf**

<b>Zeitraum</b>	<b>Tätigkeiten/Aufgaben</b>	<b>Akteure</b>
Juli/Okt. 2007	Vorbereitung/Antragstellung des SenEmpower-Projektes bei EU-Kommission GD Bildung und Kultur	
Nov. 2007	Bewilligung des Projektes durch die EU-Kommission GD Bildung und Kultur	ISIS und europäische Partner
Dez. 2007	Auftaktveranstaltung in Frankfurt, Entwicklung eines gemeinsamen Rahmenplans für die Umsetzung	
Dezember 2007 bis März 2008	Vorbereitung der lokalen Umsetzung (Zeitplan, Öffentlichkeitsarbeit, Feinabstimmung, Kontaktaufnahme zu möglichen Partnern)	Volunta, Stadt Kassel, BKK, Seniorenbeirat
März bis Mai 2008	Werbung und Auswahl von Freiwilligen; Kontaktaufnahme zu Stadtteileinrichtungen; Verhandlungen mit dem SimA-Institut Nürnberg	
Mai 2008	SenEmpower – Projekttreffen in Frankfurt – Diskussion der unterschiedlichen Curricula und reviewing	ISIS und europäische Partner
Mai bis Juli 2008	SimA-Schulung in Kassel	SimA-Institut, Volunta, Freiwillige
Juli bis September 2008	Vorbereitungstreffen der Freiwilligen zum Aufbau der GRIPS-Trainingsgruppen	Volunta, Freiwillige
August / September 2008	Gewinnung Stadtteileinrichtungen für die Durchführung der Trainingsgruppen, Abschluss von Kooperationsvereinbarungen, Öffentlichkeitsarbeit zur Werbung von Teilnehmern an GRIPS-Trainingsgruppen	Volunta, Stadt Kassel, Freiwillige, Stadtteileinrichtungen
Sept. 2008 / Februar 2009	Durchführung von GRIPS-Trainingsgruppen in den Stadtteilen und fachliche Begleitung der Freiwilligen	Volunta, Stadt Kassel, Freiwillige
Februar bis März 2009	lokale Projektauswertung	
März 2009	SenEmpower Auswertungstreffen in Venedig	ISIS und europäische Partner
ab April 2009	Entwicklung von Konzepten der Nachhaltigkeit des GRIPS-Projektes in Kassel	Volunta, Stadt Kassel, Freiwillige, Stadtteileinrichtungen

Das GRIPS-Projekt wurde in drei Stufen umgesetzt:

**Stufe 1**

**März - Juni 2008**

**Qualifizierung von SimA-Trainern**

17 Personen lassen sich als SimA-Trainer qualifizieren

**Stufe 2**

**Juli - September 2008**

**Vorbereitung von Gruppenangeboten**

Die 17 Freiwilligen bereiten sich gemeinsam auf die Durchführung der GRIPS-Gruppen vor.

**Stufe 3**

**Oktober 08 - Januar 09**

**Durchführung der GRIPS-Treffen**

15 Freiwillige bieten im Stadtgebiet zehn GRIPS-Gruppen an; in fünf Begleittreffen erhalten sie die Möglichkeit zu gegenseitigem Austausch und zur fachlichen Beratung.

## 5. Finanzierung

Die EU-Förderung erfolgte auf Grundlage einer anteiligen Finanzierung durch den jeweiligen Standort. Neben Zuwendungen des Landes Hessen und Eigenmittel des Projektträgers waren dies vor allem die als Äquivalenzwert gezählten Arbeitstage, die sich aus der Beteiligung der städtischen Mitarbeiterin in die Projektarbeit ergaben.

Insgesamt wurden für das GRIPS Projekt € 19.185 EU-Mittel und € 3.150 Mittel des Landes Hessen eingeworben. Im Rahmen ihres Gesundheitspräventionsprogramms unterstützte die BKK Hessen das Projekt mit € 700 für Öffentlichkeitsarbeit.



## 6. Projektbewertung

Die Bewertung des GRIPS-Projektes stützt sich auf

- die Auswertung eines umfassenden Fragenbogens, den dreizehn Freiwillige ausgefüllt hatten;
- die von ISIS durchgeführte Gesamtevaluation;
- eine Diskussionsrunde mit zwölf Gruppenleitungen;
- die Einschätzungen des Projektbeirats.

Betrachtet werden dabei die Aspekte Freiwilligenengagement, Qualifizierung, Soziale Teilhabe und Projektpartnerschaften. Schließlich wird die Bedeutung von GRIPS als kommunale Handlungsmöglichkeit angesichts des demographischen Wandels angesprochen.

### Freiwilligen-Engagement

Der Projektverbund SenEmpower sollte Menschen in der zweiten Lebenshälfte zum freiwilligen Engagement für das Alter gewinnen. Inwieweit das mit dem Kasseler GRIPS-Projekt gelang, wird anhand von drei Fragen überprüft:

- **Wurden ausreichend geeignete Bürger/innen für das Projekt gewonnen?**  
Durch Öffentlichkeitsarbeit (Presseartikel, Anschreiben an geeignete Multiplikatoren etc.) meldeten sich innerhalb kurzer Zeit insgesamt 40 Interessierte. Nach Beratungsgesprächen mit dem Projektträger entschieden sich 17 Personen zur Teilnahme und schlossen eine entsprechende Vereinbarung.  
Die Zahl der Freiwilligen lag damit über der angestrebten Zahl von 15 Personen (ursprüngliche Vorgabe des SimA-Instituts für die Qualifizierung).  
Schließlich entschieden sich 15 Personen – meist in Zweier-Teams – GRIPS-Gruppen in verschiedenen Stadtteilen aufzubauen. Dreizehn von ihnen gelang es dann, innerhalb der Projektzeit insgesamt zehn Gruppenangeboten durchzuführen.

**Das Projekt war attraktiv für engagierte und geeignete Personen, die weder die hohen zeitlichen und organisatorischen noch die inhaltlichen Anforderungen scheuten.**

- **Wurde die Gruppe der aktiven und kompetenten Senioren erreicht?**  
Bis auf eine Person waren alle Freiwilligen 50 Jahre und älter, das Durchschnittsalter lag bei 58,6 Jahren (Streuung von 31 bis 72 Jahre). Insgesamt beteiligten sich 16 Frauen und ein Mann.

Fast alle Freiwilligen waren oder sind im gesundheitlich-sozialen Bereich (Lehrerin, Gesundheitsberaterin, Krankenschwester, Kauffrau im Gesundheitswesen etc.) tätig, einige kamen aus kaufmännischen oder hauswirtschaftlichen Berufen.

Die überwiegende Zahl der Teilnehmerinnen ist aktuell (N 7) oder früher (N 3) ehrenamtlich aktiv (gewesen).

Die meisten Freiwilligen nahmen an allen drei Wochenenden der SimA-Ausbildung teil. Personen, denen dies nicht möglich war, kompensierten die versäumte Schulung durch einschlägige Vorkenntnisse (etwa als Altenpflegerin, Lehrerin), die Teilnahme an den Vorbereitungs- und Begleittreffen sowie die Möglichkeit, im Zweier-Team zu arbeiten.

**Die GRIPS-Trainer/innen entsprachen der Zielgruppe der hoch engagierten und kompetenten Menschen in der zweiten Lebenshälfte.**

- **Welche Motive lagen dem Engagement zugrunde?**

Das Projekt stellte hohe Anforderungen an die Leistungsbereitschaft der Freiwilligen, bot aber auch eine Reihe von Anreizen. Die große Nachfrage und verschiedene Teilnehmeraussagen belegen, dass es geeignete Interessenten für ein derartiges Engagement gibt.

So begründen die GRIPS-Trainerinnen ihre Teilnahme mit: „freie Zeit einer sinnvollen Tätigkeit zu widmen“ oder „einen neuen Lebensabschnitt mit einer Neuorientierungsmöglichkeit zu beginnen“.

Andere heben die Attraktivität des Lernangebotes hervor: „Ich lerne immer gerne etwas dazu.“ oder – spezifischer: „Erfahrung mit entsprechenden Kursen bereits vorhanden, Wunsch nach vertiefender Ausbildung“ und „Qualifizierte Fortbildung mit fundierter Studie als Grundlage“.

Mehrfach wird das Interesse an der Arbeit mit älteren Menschen angeführt: „Neue Erfahrungen mit älteren Menschen zu machen“ und „Die Arbeit mit Senioren, da mir der Besuchsdienst schon viel Freude macht“.

Im Sinne des neuen Bürgerengagements sind Antworten zu werten, die Interesse an der Mitgestaltung der Gesellschaft signalisieren: „Selbständig im Alter klingt gut“, „Ein Beitrag für die Bewältigung des demographischen Wandels“.

**Die unterschiedlichen Dimensionen des Projektes sprachen die Freiwilligen an und weckten deren Bereitschaft zum Engagement.**

### **Qualifizierungskonzept**

Als Projekt des lebenslangen Lernens bot GRIPS den Freiwilligen eine fundierte Ausbildung, die aus den Bestandteilen der SimA-Qualifikation und der fachlichen und organisatorischen Unterstützung im weiteren Projektverlauf bestand. Nachfolgend die Einschätzung der Teilnehmer/innen:

Die Ausbildung zum SimA-Trainer beurteilten zehn Gruppenleitungen als „gut“ und drei als „teilweise gut“. Je größer die einschlägigen Vorkenntnisse waren, desto höher scheint die Akzeptanz des Trainings zu sein: „Die theoretischen Grundlagen durch die Uni Erlangen halte ich für ganz wichtig.“ Personen mit geringerer Erfahrung fühlten sich von der Stoff-Fülle allerdings eher überfordert: „Die 3 Blocks waren sehr voll gepackt“.

Trotz der insgesamt positiven Beurteilung des Trainings gab es auch kritische Anmerkungen, die sich vor allem auf die Umsetzung in den Gruppen bezogen:

- Die Zeitvorgaben bei der Gruppenarbeit sind kontraproduktiv.
- Wir setzten nur „bildungsunabhängige“ Aufgaben in der Gruppe ein.
- Der Theorieteil ist einfach zu lang. Wir haben ihn immer sehr gekürzt. Die Tn wollten nicht bis ins Detail Bescheid wissen.
- Das SimA-Material war eine gute Grundlage, wir nahmen das heraus, was für die Teilnehmer und uns gut war/ist.
- Es wurde von uns nicht soooooo viel Papier ausgeteilt.

Die Gruppenleitungen arbeiteten mit den vom SimA-Institut herausgegebenen Schulungsunterlagen. Dass diese nur zur Hälfte aus Projektmitteln subventioniert werden konnten, wurde von einigen Teilnehmerinnen bemängelt. Auch das Schulungsmaterial selbst wurde kritisch gesehen: „In den letzten 10 Jahren ist SimA nicht entschlackt worden.“

Die fachliche und organisatorische Unterstützung durch den Projektträger wurde in unterschiedlichem Maße in Anspruch genommen, größtenteils aber begrüßt: „Die Begleittreffen

*waren wichtig, da hier gegenseitig Erfahrungen ausgetauscht wurden und Anregungen entstanden.“*

Kritik bezieht sich auf die ungünstige Terminierung und den hohen zeitlichen Aufwand: *„Die Teilnahme war mir zeitlich nicht möglich, bis zu 5 Stunden Zeit pro Woche Aufwand für GRIPS“.*

Positiv hervorgehoben wird die Möglichkeit des informellen (oft telefonischen) Austauschs mit der Fachberaterin und anderen Freiwilligen.

Die Beteiligung an einem Modellprojekt ist reizvoll, bietet sich doch damit die Chance, etwas Neues pionierhaft auszuprobieren. Gleichzeitig wird von den Beteiligten aber eine Nachsicht gegenüber unklaren Vorgaben, mangelhaft koordinierten Abläufen etc. erwartet.

**Die Freiwilligen sahen in der SimA-Schulung eine gute Vorbereitung auf die Gruppenarbeit, bei der sie allerdings eine Reihe von Modifizierungen vornahmen. Auch das Begleitangebot wurde begrüßt. Sofern Kritik geübt wird, bietet diese wertvolle Anhaltspunkte für Veränderungen im Falle der Weiterführung von GRIPS.**

Insgesamt sehen die Freiwilligen die Projektziele als erreicht an. Sie haben erlebt, wie sich durch das Training die Kompetenzen der älteren Teilnehmer verbessern: *„Es machte Freude, die Begeisterung der älteren Menschen zu erleben. Ihre aktive Mitarbeit und zu sehen, dass ihre Konzentration gesteigert werden konnte (immerhin zwei Stunden lang!)“.*

Ähnlich Lernerfolge bemerken sie auch bei sich: *„Ich habe bei mir selbst gemerkt, dass z. B. die Geschwindigkeit bei dem Farb-Wort-Test zunimmt, ebenfalls haben das unsere Tn bestätigt. Auch die Psychomotorik wird durch Üben gesteigert.“*

Gerade die Kombination der unterschiedlichen Trainingselemente von SimA wird positiv beurteilt: *„Besonders wichtig für Ältere: Angebote, die Soziales mit Trainingsmöglichkeiten für die eigene psychische und physische Fitness verbinden.“* Mehrfach wird betont, wie wichtig eine gute Stimmung dabei ist: *„Die Tn nahmen die Übungen ernst, hatten aber auch viel Spaß.“*

Als zusammenfassendes Fazit könnte man die Aussage einer Teilnehmerin werten:

***„Älteren Menschen und uns selbst Mut machen beim Älter werden und Alt sein.“***



## Soziale Teilhabe

Inwiefern sich durch das GRIPS-Projekt die Chancen der sozialen Teilnahme verbesserten, wird an den Kriterien Verteilung über das Stadtgebiet, Zusammensetzung der Gruppenteilnehmer und Beurteilung durch die Senioren betrachtet.

In acht Kasseler Stadtteilen wurden insgesamt zehn Grips-Gruppen durchgeführt. Dabei hatten lokale Einrichtungen wie Kirchengemeinden und Bürgerhäuser besondere Bedeutung. In sieben Stadtteilen bestand bereits vor Projektbeginn ein enger Kontakt zwischen mindestens einer Freiwilligen und der jeweiligen Einrichtung. Einige Freiwillige waren durch ihre Organisationen für das GRIPS-Projekt geworben worden.

Am leichtesten gelang der Zugang zu den Teilnehmern, wenn die Freiwilligen bereits im Stadtteil bekannt und engagiert waren. Aber auch auf „fremdem Terrain“ war dies möglich, erforderte dann aber mehr Einsatz.

Eine Gruppe wurde aufgrund der großen Nachfrage geteilt; eine Gruppenleiterin, die bereits in einem Zweier-Team arbeitete, begann später im gleichen Stadtteil in einer Wohnanlage ein zweites Angebot. Dem männlichen Teilnehmer und seiner Teampartnerin gelang es trotz langjähriger aktiver Zugehörigkeit zu einer großen Organisation nicht, dort die Zusage auf kostenlose Raumnutzung zu erhalten. So konnte er während der Projektzeit trotz großen Engagements keine Gruppe aufbauen.

Als ideale Gruppengröße sahen die Freiwilligen acht bis zehn Personen an. Dann konnten sich alle – auch bei Seh- oder Hörbehinderung - aktiv beteiligen. Bei größeren Gruppen gewährleistete dies die zweite Gruppenleiterin.

Nachfolgende Tabelle zeigt die Verteilung der GRIPS-Angebote auf die Stadtteile, die beteiligten Partnerorganisationen, die Zahl der jeweiligen Gruppenleitungen sowie die durchschnittliche Teilnehmerzahl.

**Tabelle 2: Überblick über die GRIPS-Gruppen – Stand Februar 2009**

	<b>Stadtteil</b>	<b>Kooperierende Organisation/Hausherr</b>	<b>Gruppenleitung</b>	<b>Teilnehmer</b>
(1)	Bettenhausen	Stadtteilzentrum Agathof	2 Freiwillige	8 Personen
(2)	Niederzwehren	Ev. Lukasgemeinde	2 Freiwillige	12 Personen
(3)	Niederzwehren	Ev. Lukasgemeinde	2 Freiwillige	12 Personen
(4)	Waldau	Bürgerhaus	1 Freiwillige	8 – 11 Personen
(5)	Nordstadt	Stadtteiltreff Mombach	2 Freiwillige	8 Personen
(6)	Nordstadt	Bürgertreff Quellhofstraße	1 Freiwillige	5 Personen
(7)	Mitte	St. Familia	2 Freiwillige	9 – 11 Personen
(8)	Harleshausen	Stadtteilbüro Älter Werden	1 Freiwillige	3 – 4 Personen
(9)	Süd	St.-Michaelis-Gemeinde	2 Freiwillige	7 Personen
(10)	Unterneustadt	Senioren- und Nachbarschaftszentrum	2 Freiwillige	10 – 11 Personen
<b>Insgesamt beteiligte Personen</b>			<b>13 Freiwillige</b>	<b>ca. 80 Personen</b>

Die Altersstruktur der etwa achtzig Personen, die über mindestens zehn Wochen an den GRIPS-Gruppen teilnahmen, entspricht weitgehend den Erwartungen. Die Mehrzahl war älter als 75 Jahre, einige über 90 Jahr alt, wobei das kalendarische Alter allein natürlich noch keine Aussage über den Grad der sozialen Ausgrenzung oder gesundheitlichen Beeinträchtigung erlaubt.

Kritisiert wurde von einzelnen Freiwilligen: „*Immobilien Personen sind leider durchs Netz gefallen.*“ In der Tat hatte das Projekt nicht leisten können, etwa für Rollstuhlfahrer Transportmöglichkeiten zu organisieren. Hier war auf die Selbstorganisation der Gruppen vertraut worden – was aufgrund der Rückmeldungen häufig funktionierte. Mindestens ein Drittel der Teilnehmer wurde von den Freiwilligen als gesundheitlich eingeschränkt eingestuft.

Die Teilnehmer/innen kamen mit großer Regelmäßigkeit und wünschten sich fast alle eine Fortführung des Angebotes. Das GRIPS-Ansatz, ein Lernen in lockerer und fröhlicher Atmosphäre anzubieten, war aufgegangen. Einige Zitate:

- *Gemeinschaft, Beisammensein, Lachen, Spaß haben!*
- *Wichtig sind die Treffen mit den anderen Teilnehmern, das Gefühl willkommen zu sein, der Eindruck, dass man etwas für die geistige und körperliche Fitness tut.*

Den Freiwilligen war es gelungen, das Programm an die Leistungsfähigkeit ihrer Teilnehmer anzupassen und sie sogar zu motivieren, zu Hause zu üben. Weitere Teilnehmerzitate:

- *Ich habe viel über mein Gehirn und meine Denkvorgänge gelernt.*
- *Ich bin über die Vielfalt von Möglichkeiten des Gedächtnistrainings erstaunt.*

Durch die Dezentralität des Angebotes, seine Ansiedlung in möglichst vertrauten Räumlichkeiten und die geringen Kosten konnten Personen erreicht werden, die noch nie oder seit längerem nicht an Angeboten der Erwachsenenbildung teilgenommen hatten. Gerade für sie wurde das GRIPS-Treffen zum sozialen Höhepunkt der Woche, wie Zitate belegen:

- *Ich freue mich immer hierher zu kommen.*
- *Jetzt geht es mir wieder besser.*
- *Ich treffe hier Leute.*

Entsprechend berichtet eine Gruppenleitung: „*Große Bedeutung, besonders für eine TNin, die an Depressionen leidet und sonst wenig unternimmt.*“

GRIPS als präventives Angebot wandte sich nicht ausschließlich an hochaltrige und isolierte Personen. Im Sinne der Prävention sollten durchaus auch rüstige Senioren angesprochen werden, die im Vorfeld möglicher Einschränkungen Anregungen zum gesunden und aktiven Altern wünschten. Damit verbunden war die Chance einer lebendigen Gruppengestaltung – sofern es den Freiwilligen gelang, differenziert auf die unterschiedlichen Leistungsvermögen einzugehen.

**Das GRIPS-Projekt hat innerhalb von wenigen Monaten die Chancen der sozialen Einbindung älterer Menschen verbessert. Erforderlich, so eine Gruppenleiterin, ist allerdings, dass „die Verantwortlichen dafür sorgen, dass das Projekt auf Langfristigkeit angelegt wird.“**

## Überregionale und lokale Projektpartnerschaften

Zum Gelingen des GRIPS-Projektes trug ein funktionierendes Geflecht von Kooperationen auf europäischer, hessischer und städtischer Ebene bei:

### **Projektverbund SenEmpower**

Die Beantragung, Koordination und Berichterstattung einschließlich der Abrechnung in EU-geförderten Projekten ist bekanntermaßen anspruchsvoll und zeitaufwendig. Damit empfiehlt es sich, Projekte in Verbänden durchzuführen, die länderübergreifend durch erfahrene Institutionen, wie etwa das ISIS-Institut, koordiniert werden. Allerdings waren die unterschiedlichen Arbeitsansätze bei SenEmpower so heterogen und die Ausgangssituationen der Projektpartner so unterschiedlich, dass es mitunter schwer fiel, Erkenntnisse eines Projektstandortes anderswo zu nutzen. Dessen ungeachtet geht von länderübergreifenden Projekten stets eine besondere Dynamik aus und es eröffnen sich häufig Möglichkeiten, aus einer einmal geschlossenen Kooperation neue – auch bilaterale - Aktivitäten zu entwickeln<sup>6</sup>.

### **Kooperation Stadt Kassel – Volunta gGmbH**

Das Referat für Altenarbeit hatte bislang noch nicht mit Volunta kooperiert, doch entstand schnell eine Vertrauensbasis. Beide Partner ergänzten sich in ihren Kompetenzen und Ressourcen, was der effizienten Projektabwicklung förderlich war und Perspektiven für zukünftige Zusammenarbeit eröffnete.

### **Lokale Kooperationspartner**

Entscheidend für die Durchführung der niedrigschwelligen GRIPS-Trainingsgruppen war die Bereitschaft von Einrichtungen, ihre Räume, Material und praktische Hilfe zur Verfügung zu stellen. Ausnahmslos alle Gruppenleitungen zeigten sich mit der Unterstützung vor Ort zufrieden:

- *In unserer Kirchengemeinde hatte sich die Seniorengruppe aufgelöst. Das SimA-Projekt findet große Zustimmung, auch bei unseren beiden Pfarrern.*
- *Die Leiterin des Stadtteilzentrums war am Fortkommen des Kurses interessiert und wir bekamen alle erdenkliche Unterstützung.*

Diese Offenheit wird zunehmend wichtig, da immer mehr freigemeinnützige Einrichtungen dazu übergehen, für die Überlassung ihrer Räumlichkeiten Gebühren zu verlangen – eine Entwicklung, die angesichts der steigenden Bedeutung der Freiwilligenarbeit höchst ungünstig ist.

Erleichtert und verstärkt wurde der Aufbau von Kooperationspartnerschaften auch durch die Beiratsmitglieder.

## GRIPS und der demographische Wandel

Mit der steigenden Zahl alter Menschen wächst die Notwendigkeit, gerade auf kommunaler Ebene wirksame Strategien der Gesunderhaltung und sozialen Teilhabe zu entwickeln. Mit **GRIPS – kompetent im Alter** wurde dies erfolgreich geleistet.

Besonders bedeutsam ist neben der Einbeziehung von qualifizierten Freiwilligen die dezentrale Ansiedlung und die damit verbundene Einbindung von unterschiedlichen Akteuren des Gemeinwesens und die Nutzung vorhandener Ressourcen.

---

<sup>6</sup> So sind Kasseler Vertreter bereits zu Veranstaltungen nach Kaunas und Graz eingeladen worden.



## 7. Schlussfolgerungen und Perspektiven

Die EU-finanzierte Erprobungsphase des Projektes **GRIPS – kompetent im Alter** wurde im Februar 2009 erfolgreich beendet. Sowohl die freiwilligen Gruppenleitungen wie die Teilnehmer sind an einer Fortführung und der nachhaltigen Verankerung interessiert. Die dargestellten Projektergebnisse sprechen dafür, das Projekt in ein kontinuierliches Angebot zu überführen.

### Situation am Projektende

Alle 14 Gruppenleiter werden ihre Angebote mindestens bis Sommer 2009 fortführen (weitere zehn Treffen). Eine Freiwillige, die bislang im Team eine Gruppe leitete, will im Frühjahr in einem weiteren Stadtteil ein neues Angebot beginnen. Im abschließenden Evaluationstreffen formulieren die Freiwilligen ihre Vorstellungen für ein weiteres Engagement:

*„Es wäre gut für uns, wenn es einen Fortsetzungskurs gäbe“, denn, so eine andere Stimme: „Erfolg haben kann man nur, wenn es über einen längeren Zeitraum fortgeführt wird.“*

Eine Grundbedingung scheint zu sein, dass der Austausch und die fachliche Anleitung weiterhin gegeben sind. Während einige die „Fortsetzung der Begleittreffen“ und „jährliche Fortbildung“ wünschen, möchten andere einen „regelmäßigen Erfahrungs- und Materialaustausch“ und einen festen „Ansprechpartner“ bei offenen Fragen. Bevor diese Möglichkeiten von der Projektleitung geklärt werden konnten, haben sich die Gruppenleitungen zu einem monatlichen „Stammtisch“ verabredet. Als feste Anlaufstelle wird weiterhin der Projektträger, Volunta, fungieren.

Sollte das GRIPS-Projekt durch die Qualifizierung neuer Gruppenleitungen ausgebaut werden, wird vorgeschlagen, dass die „theoretische Ausbildung nicht so detailreich“ erfolgt und die Möglichkeit besteht, „in bestehenden Gruppen zu hospitieren“.

Zweifellos kann eine Fortsetzung des Projektes aufbauen auf die Erfahrungen der „Pioniere“ und weder Gruppenleitungen noch Projektverantwortliche werden sich wieder am Beginn eines Experiments befinden, bei dem viele Fragen notwendiger Weise offen bleiben und deren Klärung mitunter Zeit und Energie raubt. Hierauf mag sich auch eine weitere Aussage beziehen: „Der Inhalt der Ausbildung ist so interessant, dass man ihm mehr Zeit geben sollte.“

Um GRIPS weiter finanzieren zu können, schlagen die Gruppenleitungen vor, „Sponsoren zu gewinnen“ und „den Teilnehmern Geld abzuverlangen.“ Auch dies ein Zeichen, wie sehr ihnen an einer Fortführung der Arbeit liegt. Für die Projektverantwortlichen liegt darin die Aufforderung, sich darum zu kümmern, dass es mit GRIPS weiter geht.

## Vorschläge zur Weiterführung von GRIPS

**Sicherung der bestehenden Gruppen:** Um den dringenden Wunsch der Gruppenleitungen nach regelmäßigem Austausch und fachlicher Beratung zu entsprechen, sollte ein monatlich professionell moderiertes Fachtreffen verbunden mit der Möglichkeit der individuellen Beratung eingerichtet werden.

Hierfür würden pro Jahr Kosten von ca. € 3.000 anfallen.

**Nachhaltige Etablierung von GRIPS-GRUPPEN im Stadtgebiet:** Die Verteilung der Gruppenangebote im Stadtgebiet war eher zufällig und ergab sich primär aus den Präferenzen und Kontakten der Gruppenleitungen. Um

- GRIPS-Gruppen auch an anderen Standorten zu ermöglichen und
- bei möglichem Ausscheiden von Gruppenleitungen auf Ersatzkräfte zurückgreifen zu können,

wäre in absehbarer Zeit ein neues Qualifizierungsangebot erforderlich. Sowohl Personen, die sich als Freiwillige engagieren möchten, wie Einrichtungen, die in ihren Räumen eine GRIPS-Gruppe anbieten möchten, haben sich bereits bei den Projektverantwortlichen gemeldet.

Hierfür wäre mit Kosten von ca. € 10.000 zur rechnen.

**Organisatorische Anbindung:** Volunta hat die Bereitschaft erklärt, weiterhin organisatorische Verantwortung zu übernehmen. Denkbar wäre darüber hinaus eine stärkere Einbindung weiterer Träger im Sinne eines Projektverbundes, wodurch eine Ausweitung der Grips-Standorte gesichert werden könnte. Entsprechende Angebote liegen bereits vor.

**Evaluation:** Zu prüfen ist, wie eine weitere Evaluation etwa in Kooperation mit dem SimA-Institut Nürnberg geleistet werden kann, wodurch Effekte des GRIPS-Ansatzes in den Bereichen gesundheitliche Prävention, soziale Einbindung und Freiwilligenengagement zu belegen wären.<sup>7</sup>



---

<sup>7</sup> Das Referat für Altenarbeit wird im Sommer 2009 mit dem SimA-Institut Gespräche über Möglichkeiten der weiteren Zusammenarbeit führen.

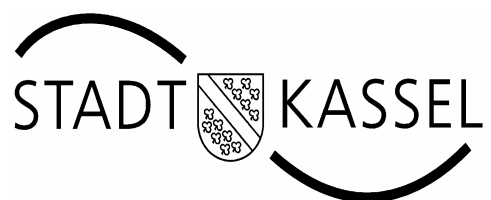
## Statt eines Resümees:

### Frau L. aus Kassel-Waldau (88 Jahre) macht sich einen Reim auf das GRIPS-Projekt

<p>Den Anfang zu finden, ist recht schwer, wo nehme ich die richtigen Worte her? Ein Aufruf war in der „Entenpost“ zu lesen an alle, die über 70 gewesen. Mit einem Grips-Projekt bot man uns an, den Geist aufzufrischen, so gut man kann.</p>	<p>Die Neugier darauf plagte mich sehr, wo nehmen die wohl ihre Anregung her... Mit dem Rollator ging ich dann auf die Piste, um draufzukommen auf die Anwesenheitsliste. Hier fand ich auch alte Waldauer vor Und wir waren dabei alle ganz Ohr.</p>
<p>Frau Wanninger war die Leiterin der Runde, sie stand vor uns in der ersten Stunde. Als Helferin wurde uns Frau Tropina vorgestellt Und so zeigten sie sich als die Damen von Welt. Nett hatten die beiden die Tische gedeckt und dabei auch manche Knabberlei versteckt.</p>	<p>Auch Getränke zur Wahl konnte man erhalten Und somit die Stunde froh gestalten. Das erste Treffen hat mir gefallen Was man machen kann, wurde uns gezeigt Und wir waren für die Aufnahme stets bereit. – Und das sage ich sicher im Namen von allen.</p>
<p>Die <u>Ernährungslehre</u> hat uns viel gegeben, denn das ist ein wichtiger Punkt im Leben. Hätten wir nicht so gesund gegessen, man hätte uns schon längst vergessen. Dann kam etwas sehr Schweres dran, ein <u>medizinisches Thema</u> stand auf dem Plan.</p>	<p>Das alles im Kopf zu behalten ist schwer Wo nehmen wir dafür den Grips nur her! Großhirn, Kleinhirn, Kurzzeitgedächtnis war hier die Frage, ich find's zu viel für unsre alten Tage.</p>
<p>Dann kam das <u>Wohnen im Alter</u> dran, von Hilfsmitteln, die man sich leisten kann. Dieses Thema ist für uns akut Und gibt uns Kraft und neuen Mut.</p>	<p>Die <u>Ausstellung im Schloss</u> war für uns ein Erlebnis, mit vollem Erfolg – ein kulturelles Ergebnis. Fahrt, Besichtigung und Kaffee waren kostenlos, sagt mal, findet Ihr das nicht famos?</p>
<p>Aber den <u>Karneval</u> zu vergessen wäre eine Schande, knüpfte er doch so manche Bande. Es wurde gesungen, getanzt und gelacht, wie man das eben beim Karneval so macht. Sogar Kostüme kamen aufs Parkett Und sorgten für Spaß, es war supernett.</p>	<p>Einatmen, ausatmen, noch mal, so ist's recht, wer nicht atmet, der singet schlecht. So war der Rat von Frau Petereit, und wir alle waren dafür gern bereit. Zwischen den Vorträgen, ich fand das ganz nett, kamen auch Rätsel aufs Tablett.</p>
<p>Unsere grauen Zellen wurden angefacht, auch das hat uns allen Spaß gemacht. Fast hätte ich noch was vergessen, aber ich gehöre nun mal zu den blinden Hessen(?)</p>	<p>Im Dezember vorigen Jahres zum <u>Weihnachtsfeste</u>, ich fand, es war eine nette Geste, mit Pralinen wurden wir beehrt, ein besonderes Danke sei dafür Frau Waninger beschert.</p>
<p>Nun haben wir Urlaub von drei Wochen, aber man hat uns eine Fortsetzung versprochen. Zuletzt möchte ich noch wagen, ein paar Worte über die Damen zu sagen. Da kommt <u>Frau Petereit</u> als erste dran, souverän sie alles überblicken kann.</p>	<p>Neben ihr sitzt <u>Frau Karl</u> in der Runde, ich glaube, sie ist die Jüngste im Bunde. Frau <u>Gramlich</u> steht ihr im Alter nichts nach, auch sie ist noch fit, das ist wunderbar. Frau <u>Tyburzi</u> auszusprechen ist recht schwer wo hat sie nur den fremden Namen her?</p>
<p>Frau <u>Gleisner</u> ist mit dem Rollator sehr beweglich, so ist es klar, sie benutzt ihn alltäglich. Frau <u>Gerlach</u>, sie kam zu uns erst am Ende, ich glaube, sie ist eine lahme Ente.</p>	<p>Frau <u>Schmidt</u>, die Christa, zu meiner Linken, kommt jeden Mittwoch, mich abzuwinken. Frau Schmidt, die Christel, sie tut was sie kann, steht immer noch im Geschäft ihren Mann.</p>
<p>Nun endlich komme ich zum Ende Und ich hiermit mein Wort an Euch alle wende:</p>	<p>Wenn wir Alten auch vieles nicht mehr verstehen, weil wir schlecht hören und auch schlecht sehn, bleibt uns doch eines und das ist kein Scherz: wir Alten haben doch ein junges Herz!</p>

## Impressum

Herausgeber:  
Magistrat der Stadt Kassel  
Sozialamt – Referat für Altenarbeit  
Text: Angelika Trilling  
Fotos: Jürgen Kopp  
Druck:  
Hausdruckerei der Stadt Kassel  
Juni 2009



documenta-Stadt