



## INFORMATION

zur Pressekonferenz

mit

**LH-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander**  
Oberösterreichs Gesundheitsreferentin

und

**Maria Hofstadler, MBA**  
Leitung SelbA OÖ

am 20. Oktober 2020

zum Thema

**„Auch im Alter Selbstständig  
und Aktiv – 20 Jahre SelbA“**

### Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:  
Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Präsidium  
Abteilung Presse  
Landhausplatz 1 • 4021 Linz

Tel.: (+43 732) 77 20-114 12  
Fax: (+43 732) 77 20-21 15 88  
landeskorrespondenz@ooe.gv.at  
www.land-oberoesterreich.gv.at

## **Auch im Alter Selbstständig und Aktiv – 20 Jahre SelbA**

Das SelbA-Netzwerk, mit den SelbA-Gruppen und die SelbA-Akademie, ist ein Angebot des Katholischen Bildungswerks Oberösterreich an der Schnittstelle von Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge.

Im Herbst 1999 wurden die ersten SelbA-Trainerinnen und -Trainer in Oberösterreich ausgebildet. Seit 2000 wird das Trainingsprogramm SelbA sehr erfolgreich in mittlerweile 165 Orten Oberösterreichs angeboten. In diesen 20 Jahren konnten über das SelbA-Netzwerk an die 140.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verzeichnet werden. 2019 wurden über das SelbA-Netzwerk 562 Veranstaltungen mit 7.747 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

### **Die Stärke des SelbA-Trainingskonzepts**

Gedächtnistrainings und andere Trainingsprogramme gibt es mittlerweile viele am Bildungsmarkt. Das Drei-Säulen-Konzept von SelbA ist aber nach wie vor einzigartig:

- Gehirntraining
- Bewegungstraining
- Kompetenztraining

Ergänzt durch die soziale Komponente des Angebotes, wird Gesundheitsvorsorge im ganzheitlichen Sinne für Körper, Geist und Seele ermöglicht.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren auf vielfältige Weise:

- Lebensfreude und Gemeinschaft werden erlebt und gelebt
- Einsamkeit wird verringert
- Selbstbewusstsein wird gestärkt
- körperliche und geistige Fitness werden trainiert und stabilisiert
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wird angeregt
- Kompetenzerweiterung wird gefördert über die Auseinandersetzung mit Themen wie Lebensstil, Spiritualität, Ernährung, Sicherheit, Gesundheitsvorsorge, alternative Wohnformen, Nutzung digitaler Möglichkeiten und tagesaktueller Themen

## **Einsamkeit und Demenz hängen eng zusammen**

Mit den SelbA-Gruppen wird der Vereinsamung und Isolation wirksam und nachhaltig entgegengewirkt. Das Angebot richtet sich an alle Personen ab circa 55 Jahren. Die ehrenamtliche Organisationsstruktur macht es möglich, SelbA-Gruppen auch in den kleinsten Orten Oberösterreichs auf hohem Qualitätsniveau anzubieten. Die SelbA-Gruppen werden von qualifizierten, ausgebildeten SelbA-Trainerinnen und -Trainern geleitet. Zusätzlich gibt es in 68 Gemeinden eine Kooperation mit dem Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“.

Auf die Frage *„Glauben Sie, dass Ihnen das SelbA-Training guttut?“*, antwortet eine Teilnehmerin: *„Ja, ich habe mehr Selbstbewusstsein, bin offener und fröhlicher.“* Eine andere schreibt: *„Meine Konzentration und mein Gedächtnis haben sich verbessert und auch die Geschicklichkeit. Ich schätze die gute Gemeinschaft, die Zeit vergeht immer sehr schnell.“*

## **SelbA-Akademie OÖ – ein Schritt in die Zukunft**

Heute 60ig-Jährige haben statistisch gesehen noch 20 Jahre bei guter Gesundheit vor sich. In Oberösterreich gibt es laut Statistik Austria mit Stand 1. Jänner 2020 in der Altersgruppe der 55- bis 69-Jährigen 291.392 Personen, für die das zutrifft. Die sogenannte Babyboomer Generation stellt nicht nur eine bedeutende demographische Größe dar, sie wird auch das Bild des Alters neu prägen.

Laut soziologischer These haben die Babyboomer andere Werte, Einstellungen, Lebensstile und vor allem Visionen für die nachberufliche Lebensphase als die bisherige Generation der „Alten“. Sie sind es gewohnt ihr Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten und wollen ihr Potential auch in der nachberuflichen Phase sinnvoll einsetzen und erweitern.

Konträr dazu sind aber nach wie vor die stereotypen Bilder des Alters, wie Hilfsbedürftigkeit, Unproduktivität und Eigensinn usw. Verstärkend wirkt die politische und gesellschaftliche Debatte, die sich vorwiegend um die großen herausfordernden Themen Pflege und deren Finanzierung dreht. Dies wiederum weckt bei den jüngeren Generationen die Sorge, dass der Staat für die Versorgung der Alten das ganze Geld aufbraucht und für sie wenig übrig bleibt.

## SelbA-Akademie Oberösterreich setzt neue Akzente

Auch im Alter entdecken und entwickeln Menschen ihre Talente, Fähigkeiten und Interessen weiter und bewirken damit Positives, für sich selbst und für die Gesellschaft, zum Beispiel ihr freiwilliges Engagement.

Der Soziologe und Altersforscher, Franz Kolland schlussfolgert:

*„Wir brauchen ein neues Drehbuch für das Alter(n). Das lange Leben braucht eine neue Lebensplanung.“* Die SelbA-Akademie Oberösterreich hat sich genau das zum Ziel gesetzt:

1. Mit den Angeboten Menschen zu unterstützen, ihre persönlichen Ideen und Visionen im Alter zu verwirklichen.  
Es wird weiter klassische Angebote der Geragogik (Seniorinnen und Senioren Bildung) zur Wissens- und Kompetenzerweiterung geben, wie die SelbA-Digital-Kurse, gesunde Ernährung usw. Erweitert wird die Schiene der Ausbildungen. So gibt es neben der Basisausbildung zur SelbA-Trainerin oder -Trainer nun auch einen Lehrgang für Biografietrainerinnen und -trainer. Eine Fortbildung im Bereich Spiritualität im Sinne von „Werte die mich tragen“, ist gerade in Ausarbeitung.
2. Bewusstsein in der breiten Öffentlichkeit darüber zu schaffen, dass die Kategorie Alter eine sehr inhomogene Gruppe ist. Die Alterskohorte der 60 bis 100-Jährigen besteht aus beinahe drei Generationen. Nur eine differenzierte Betrachtung des Alters kann dieser großen Menschengruppe gerecht werden – in Oberösterreich reden wir hier von 376.722 Personen – und zwar denen am Ende der Lebenskurve genauso wenig, wie denen am Beginn der zweiten Lebenshälfte.

Erreichen wird SelbA das über regelmäßige Thinktank-Treffen mit Expertinnen sowie Experten und Personen aus der Zieleguppe sowie weiterführenden Impulsgesprächen für die breite Bevölkerung. Die Erkenntnisse werden wieder in die Angebotsentwicklung einfließen.

Das erste SelbA-Impulsgespräch findet heute, 20. Oktober 2020, um 17.15 Uhr im Moviemonto statt. Thema werden die „Wege aus der Einsamkeit – Was neue Wohnformen dazu beitragen können“ sein.

Als Impuls wird um 16.00 Uhr ein Film über ein Wohnprojekt in den USA gezeigt.

## **Corona: Das SelbA-Netzwerk bewährt sich einmal mehr**

Mit dem Lockdown im März wurden alle SelbA-Gruppen eingestellt. Das und die Ausgangsbeschränkungen verschärfen das Thema Einsamkeit deutlich. Angst und Verzweiflung finden da einen guten Nährboden.

Vom ersten Tag an stand im Focus der Überlegungen, was das SelbA-Netzwerk beitragen kann, um dem entgegen zu wirken. Es war klar, dass das SelbA-Netzwerk auch in dieser herausfordernden Situation für die Menschen da sein muss und auch sein will.

Sehr rasch wurde die Initiative „SelbA-Aktiv für ALLE zuhause“ ins Leben gerufen. Wichtig und neu war, dass diese Angebote auch für Personen außerhalb des SelbA-Netzwerkes über die Homepage [www.selba-ooe.at](http://www.selba-ooe.at) zugänglich gemacht wurde.

### Neu seit Corona

- Die SelbA-Digital Hotline unterstützt bei technischen Fragen zu Smartphone und Co
- SelbA-Übungsblätter zum gratis Download für alle auf der Homepage
- SelbA-Online Talk: von 18. März bis 15. Juli gab es 15 Talkrunden über Zoom
- SelbA-Trainerinnen und -Trainer drehen Videos mit ihrer Lieblingsübung und kommen so direkt über Facebook und YouTube ins Wohnzimmer
- Zusätzliche Newsletter für SelbA-Trainerinnen und -Trainer mit Tipps zur Unterstützung und Begleitung der SelbA-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer während dieser Zeit
- Übernahme der Portokosten für das Versenden von Karten, Motivationsschreiben und Übungsblätter der SelbA-Trainerinnen und -Trainer an ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Seit September 2020 finden, unter Beachtung der Sicherheitsbestimmungen, SelbA-Gruppen wieder Face to Face statt. Denn Persönliche Begegnungen und Austausch in der Gruppe steigern das Wohlbefinden, schmälern Ängste und verringern die Einsamkeit.

Die größte Herausforderung ist, dass circa 40 Prozent der über 60ig-Jährigen sogenannte „Offliner“ sind und über digitale Angebote nur schwer bis gar nicht zu erreichen sind.

## SelbA-Digital

Die Digitalisierung schreitet in allen Lebensbereichen rasant voran. Es ist für Menschen in der dritten und auch in der vierten Lebensphase wichtig, Grundkenntnisse in der Handhabung von zumindest einem Smartphone zu haben. Bereits 2019 begann SelbA mit Angeboten der digitalen Grundbildung. Der Zugang ist, keine Massenkurse anzubieten, sondern kleine Gruppen, in denen die SelbA-Digitaltrainerin oder der SelbA-Digitaltrainer genug Zeit hat, auf die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen. Ein sehr effektives Konzept, aber leider auch sehr kostenintensiv.

Dennoch bestätigt der Erfolg den eingeschlagenen Weg, wie die Rückmeldung eines Teilnehmers zeigt: *„Vorher war das Handy eher ein unbekanntes Wesen. Jetzt nach dem Kurs könnte es zum Freund werden, weil es beim Smartphone so viele nützliche Anwendungen gibt.“*

*„Unser Ziel für Oberösterreichs Zukunft ist klar, dass die Menschen in unserem Land gut und gesund leben können. Heute – und bis ins hohe Alter. Dafür wollen wir mit unserer Arbeit zwei Seiten zusammenbringen, das Land, das mit seinen Einrichtungen hilft – und jede sowie jeden Einzelnen, der sich selber gesund halten kann. Denn Versorgung durch das Land und Vorsorge durch jeden Einzelnen von uns gehören in Oberösterreich zusammen. SelbA – Selbständig und Aktiv – ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren und verfolgt das Ziel von gemeinsamen Aktivitäten, die die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit steigern und Schwung ins Leben bringen. Und auch das Thema Weiterbildung wird in unserer sich so schnell und ständig verändernden Welt immer bedeutsamer. Der alte Satz ‚Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr‘ stimmt schon lange nicht mehr. Heute müsste es vielmehr heißen ‚Was Hänschen gelernt hat, wird Hans nicht mehr reichen‘. Das SelbA-Netzwerk ist hier ein starker Partner, der auch in der Erwachsenenbildung eine wichtige Funktion einnimmt – wie wir anhand des nun handyaffinen Teilnehmer nur unschwer erkennen können“,* betont LH-Stellvertreterin Christine Haberlander.

*„Es gibt keine Generation 60+. Differenziert betrachtet, setzen sich die Altersgruppen der 60 bis 100jährigen aus fast drei Generationen zusammen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Zeitgemäße Seniorinnen- und Seniorenpolitik hat das erkannt und unterstützt deshalb auch Bildungsangebote in der nachberuflichen Lebensphase“,* sagt SelbA-Leiterin Maria Hofstadler.