

Studie zu CoVid-19 und ältere Menschen in Niederösterreich

Die Corona-Pandemie habe das Leben von einem auf den anderen Tag verändert, sagte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister bei einer Pressekonferenz im Landhaus, wo sie gemeinsam mit Landesrat Martin Eichinger und Univ. Prof. Franz Kolland eine Studie zu „Covid-19 und Social Distancing im Alter“ vorstellte.

Die Ausbreitung des Corona-Virus hat auch die Niederösterreicher*innen vor neue Herausforderungen gestellt. Die mit der Pandemie einhergehenden Maßnahmen haben für die Sozialbeziehungen vieler Menschen Veränderungen bedeutet. Eine Gruppe, die besonders im Mittelpunkt der Schutzbestimmungen stand und auch noch immer steht, sind ältere Menschen. Es geht um die Gruppe 60+, das sind mehr als ein Viertel der Bevölkerung in Niederösterreich, 26,5 Prozent beziehungsweise über 444.000 Menschen. Diese Gruppe sei in der Pandemie aufgrund ihres Alters oder von Vorerkrankungen als Risikogruppe eingestuft worden. Sie soll daher besonders geschützt werden. „Wir wollten wissen, wie es diesen Menschen gegangen ist und wie sie sich in den letzten Monaten gefühlt haben, wie sie diese herausfordernde Zeit erlebt haben, welche Strategien sie entwickelt haben, um am sozialen Leben teilzunehmen, um in Bewegung zu bleiben oder die Distanz zu ihren Familien zu überwinden“, so Teschl-Hofmeister.

Deswegen sei eine Studie zu Covid-19 und Social Distancing im Alter in Auftrag gegeben worden. Es wurden 521 Menschen befragt, die 60 Jahre oder älter sind. Die Befragung erfolgte zwischen April und Mai 2020 telefonisch. Mit dieser Studie sollte das subjektive Empfinden der Generation 60+ abgefragt werden. Aus der Studie wisse man, dass sich im Besonderen die Gruppe 80+ selbst zur Risikogruppe zähle. Die Studie zeige auch, dass sich Ältere eher geschützt als bevormundet fühlen. 63 Prozent hatten sich nicht als gesellschaftlich bevormundet gefühlt. Im überwiegenden Ausmaß fühlen sie sich durch ein gesellschaftliches Netzwerk geschützt, 87 Prozent haben das angegeben. 83 Prozent haben gesagt, dass sie durch ein verwandtschaftliches Netzwerk geschützt seien. Ein Zeichen, dass man sich in der Gemeinschaft geborgen fühlt.

Dem Thema Social Distancing stehe diese Generation positiv gegenüber. „Die Auswirkungen auf den Alltag sind aber gegenwärtig, wie zum Beispiel weniger Bewegung, obwohl das im Alter besonders wichtig ist. Die Kommunikation hat sich von persönliche auf virtuelle Kommunikation verändert. Die digitale Welt wird für die soziale Teilhabe von alten Menschen in Zukunft immer wichtiger. Allerdings gibt es in der Gruppe 80+ doch noch eine große Skepsis gegenüber digitalen Medien. Die in dieser Gruppe stark ausgeprägte Freiwilligenkultur und die ehrenamtliche Hilfe wurden eingeschränkt“, ergänzte die Landesrätin. 60 Prozent hätten in der Corona-Krise ihre ehrenamtliche Tätigkeit eingestellt beziehungsweise einstellen müssen. Es müsse nun gelingen, diese Gruppe wieder zu aktivieren. Denn es sei nicht nur ein wertvoller gesellschaftlicher Beitrag, sondern es helfe auch den aktiven älteren Menschen selbst, es stärke ihre Produktivität und wirke der Vereinsamung entgegen. Genauso trage Bewegung und körperliche Aktivität zum Wohlbefinden und Teilhabe im Alter bei. Rund die Hälfte der Befragten gab an, dass sie ihr Bewegungsverhalten reduziert habe.

Das soziale Leben ist durch Covid-19 massiv in Mitleidenschaft gezogen worden. Es hat neue Formen angenommen, die uns in dieser Art und Weise ungewohnt waren. Um zu erfahren, was die Krise mit den Menschen gemacht hat, wurde diese wissenschaftliche Studie vom Land Niederösterreich und dem NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) in Auftrag gegeben. Aus diesen Ergebnissen sollen Schlüsse gezogen werden, wie die Niederösterreicher*innen in solchen Ausnahmesituationen leben, wo Defizite waren und wie man unterstützen kann.

Ein wichtiges Detail dieser Forschungsarbeit sei das Ergebnis zur Bewegungsfrage. Knapp ein Drittel bewegt sich seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie öfter, wobei ein Teil Rückgänge in der

außerhäuslichen Bewegung durch verstärkte Indoor-Bewegung kompensiert hat. Bei etwas über der Hälfte unserer älteren Landsleute hat sich das Bewegungsniveau nach eigenen Angaben seit der Krise reduziert. Rund 15 Prozent bewegen sich aktuell oder an sich nicht.

Wichtigstes Ziel sei es, die Lebensjahre in Gesundheit zu steigern und Gesundheitsvorsorge im Bewusstsein der Menschen zu verankern, meinte Landesrat Martin Eichinger. Um dieses Ziel zu erreichen, setze man stark auf Information und Bewusstseinsbildung. Einerseits sei dazu eine TUT GUT Kurzfilmserie unter dem Motto „Gesund Daheim im Eigenheim“ gedreht worden, die einen Schwerpunkt auf die ältere Generation setzt. Andererseits sei das Online-Angebot von Natur im Garten ausgebaut worden. Denn auch Natur im Garten habe sich während Corona als Bewegungsmotivator ausgezeichnet. Und keine Bewegung bedeutet massiven Rückschritt für den Körper, für den Geist und gefährdet letztlich die Gesundheit.

Univ. Prof. Franz Kolland vom Kompetenzzentrum für Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften betonte: „Es ist die einzige Studie in Österreich zum Alter in der Corona-Krise.“ Laut Kolland stelle sich die Krise für einen 85-Jährigen anders dar als für einen 65-Jährigen. Nach dem Motto „time is running out“ könne eine einjährige Krise für einen Älteren vielleicht das letzte Lebensjahr bedeuten. Ein 65-Jähriger mache hingegen noch Zukunftspläne.

Ältere fühlen sich laut Kolland gut informiert, geschützt und kaum bevormundet. „Jüngere fühlen sich eher bevormundet als ältere Menschen“, unterstrich er. Im Hinblick auf soziale Distanz sei die Familie wieder in den Fokus gerückt, das Telefon sei für die Älteren die primäre Quelle zur Kommunikation gewesen. Die Generation 60+ nutze zusätzlich digitale Medien, wenngleich „Videotelefonie die Einsamkeit nicht aufheben kann“, so der Universitätsprofessor. Ein großes Thema sei es laut Kolland, die Menschen wieder in die Freiwilligkeit zurückzubringen. Handwerkliche Tätigkeiten und Bewegung seien wichtige Elemente, um aktiv zu bleiben. Sein Fazit: „Alte Menschen sind sehr robust gegen Veränderungen und können sich anpassen.“

Abschließend meinte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister: „Die weitreichenden Veränderungen im Alltagsleben fordern ältere Menschen.“ Sie ging daher auf drei wesentliche Punkte näher ein: Bewältigungsstrategien, Digitalisierung sowie ehrenamtliche Tätigkeit und Nachbarschaftshilfe. Eine große Rolle bei der Bewältigung dieser Veränderungen spielen Familie und Freunde. Diesen Zusammenhalt gelte es zu stärken. Mit dem NÖ Familienpass könne damit ein wichtiges Zeichen gesetzt werden.

Genauso hilfreich für die Überbrückung dieser ungewöhnlichen Zeit seien handwerkliche Tätigkeiten. So werden mit dem Projekt ‚SeniorInnen aktiv in besonderen Zeiten‘ Menschen gesucht, die Tipps geben können, die zum Nachmachen einladen und für andere motivierend sein sollen. Im Hinblick auf die Digitalisierung werden Kurse angeboten, um Senior*innen fit für Smartphones zu machen.