

## GrossmütterForum 2018

### Präsentation des Projekts «Selbstbestimmung und Abhängigkeit»

Gespräche über Wünsche und Vorstellungen von Frauen im dritten Lebensalter für ein gutes Leben in der Hochaltrigkeit.

*Die GrossmütterRevolution ist Think Tank und Plattform für Frauen der heutigen GrossmütterGeneration. Sie mischt sich ein in aktuelle alterspolitische Fragen und Entwicklungen und macht die Anliegen und das Engagement der Frauen in der dritten Lebensphase sicht- und hörbar.*

*Sie bringt Frauen zusammen, die offen sind, sich auch auf unbequeme Fragen rund um das Älterwerden einzulassen. Die GrossmütterRevolution schafft dafür Austausch- und Entwicklungsplattformen.*

*Das Engagement der GrossmütterRevolution ist ein Beitrag zum Gelingen solidarischer Generationenbeziehungen und einem guten Leben im Alter für alle.*

### Programm

13.15 Uhr	Eintreffen und musikalische Begrüssung durch die Band «crème brûlée»
13.45 Uhr	Beginn der Veranstaltung, Begrüssung Jessica Schnelle, Migros-Kulturprozent
	Präsentation des Projekts «Selbstbestimmung und Abhängigkeit», Hintergründe, Erkenntnisse und Erfahrungen Marie-Louise Barben u. Elisabeth Ryter
14.15 Uhr	«Nachbarschaft Bern» Projektleiterin Simone Stirnimann stellt Nachbarschaft Bern vor
15 Uhr	Pause
15.10 Uhr	Das Projekt «Selbstbestimmung und Abhängigkeit» weiterdenken: Fokusgespräche zum Thema «Welche Hilfe kann ich annehmen und vom wem?»
16.20 Uhr	Präsentation der Ergebnisse
16.40 Uhr	Musikalischer Abschluss mit der Band «crème brûlée»
17 Uhr	Gemeinsamer Apéro

### Projekt «Selbstständigkeit und Abhängigkeit»

Wir Frauen im dritten Lebensalter sind gewohnt, unsern Alltag selber zu gestalten. Wo wir Hilfe benötigen, organisieren wir sie uns. Auch darüber wollen wir selber bestimmen. Aber wird es immer so weitergehen? Viele von uns haben ihre alten Eltern begleitet oder tun es noch. Welche Schlüsse ziehen wir daraus für unsere eigene Hochaltrigkeit? Welche Wünsche im Hinblick auf die letzte Lebensphase haben wir? Viel ist von den Babyboomern die Rede, die dies und jenes wollen. Aber wurden sie eigentlich auch schon befragt? Hier setzt das Projekt der Manifestgruppe an:

Im ersten Halbjahr 2018 wurden um die 70 Frauen im Alter von 55 bis 75 Jahren in Fokusgruppen nach ihren Vorstellungen über die letzte Phase des Lebens befragt. Dies insbesondere in Bezug auf die qualitativen Aspekte eines Lebens in Abhängigkeit.

## **Zielsetzungen des Projekts**

- Stimmen von Frauen einholen, da diese in der nächsten Generation die Mehrzahl der Betroffenen bilden.
- Einstellungen zur Planbarkeit des eigenen hohen Alters reflektieren
- Eine Grundlage für Anlässe schaffen, die zur individuellen Reflexion des Themas anregen.

## **Nutzen des Projekts**

- Ergänzung zu Studien, die sich schwerpunktmässig mit den Kosten befassen.
- Ergänzung zu Studien, die ausschliesslich die Sicht der Fachpersonen widerspiegeln.
- Input für Organisationen, die sich mit der Zukunft des Alters befassen.

## **Fokusgespräche**

Am GrossmütterForum führen wir Fokusgespräche zum Thema «Welche Hilfe kann ich annehmen und vom wem?» Die Ergebnisse der Studie und das Referat über ein Nachbarschaftsprojekt in Bern dienen uns dabei als Anstoss.

Wir Frauen der heutigen GrossmütterGeneration leben weitgehend selbständig und engagieren uns freiwillig – in der Familie, in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis.

Gerade für uns und unsere Generation ist es jedoch wichtig, uns heute damit auseinandersetzen, wie wir leben wollen, wenn wir einmal nicht mehr helfen können, sondern selber Hilfe annehmen müssen.

## **Frauen stärken – Fokusgespräche weiterführen**

In der Kurzfassung der Studie findet sich auch ein Leitfaden, wie und wo solche Fokusgespräche zum Thema geführt werden können.

Wir sind überzeugt, dass solche Gespräche einen wichtigen Beitrag leisten können, sowohl im Umgang mit den eigenen Vorstellungen und Ängsten, wie auch in der Entwicklung der gesellschaftlichen Wahrnehmung des hohen Alters und der Lebensqualität in der Abhängigkeit.

Die GrossmütterRevolution wird über das Projekt hinaus mit ihren Arbeitsgruppen weitere Fokusgruppen organisieren. Interessierte Frauen können sich an der Veranstaltung melden.