



Healthy up High in der Schweiz

“Ageing in Place”

Handlungsempfehlungen für gesundes Altern in revitalisierungsbedürftigen Hochhäusern und ihren Siedlungen



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Tannys Helfer, Departement Gesundheit, Pflege, Projektleiterin
Heiner Baur, Departement Gesundheit, Physiotherapie
William Fuhrer, Departement Architektur, Holz, Bau
Áron Korózs, Departement Soziale Arbeit
Karin Haas, Departement Gesundheit, Ernährung und Diätetik
Jerylee Wilkes-Allemann, HAFL, Waldwissenschaft

GERONTOLOGIE.CH
Online-Fachvortrag
6.3.2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Zwei Projekte: Ageing in Place

Förderung der Gesundheit älterer Bewohner*innen in den Hochhäusern

“Ageing in Place” – Was bedeutet es?

Warum ältere Hochhäuser als Fokus/Setting?

Warum ältere Personen in diesem Setting?



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Bern University of Applied Sciences | Department of Health Professions

Erstes Projekt: Ageing in Place

Stadt Bern: Gäbelbach und Holenacker Siedlungen

Feldforschung

- ▶ 3 Besuche pro Siedlung
- ▶ Informelle Gespräche mit den Bewohner*innen
- ▶ Interviews mit älteren Bewohner*innen

Gruppeninterviews mit Stakeholdern

Handlungsempfehlungen entwickelt und disseminiert



Bildquelle: Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG 14.1.2025

Bern University of Applied Sciences | Department of Health Professions

Zweites Projekt: Ageing in Place

Healthy up High in der Schweiz

- ▶ Validierung und Erweiterung der **Handlungsempfehlungen** - nationale Ebene
- ▶ Für Baugenossenschaften, Verwaltungen und Architekt*innen im Bauwesen entwickelt
- ▶ Literature Recherche und Gruppeninterviews mit Expert*innen durchgeführt



Bern University of Applied Sciences | Department of Health Professions

Nationale Handlungsempfehlungen



Innenräume

- ✓ Förderung von Orten für spontane Begegnungen



Aussenräume

- ✓ Adäquate Sitzmöglichkeiten, Regen- und Hitzeschutz



Nachbarschaft

- ✓ Nachbarschaft als soziale Ressource



Ernährung und Bewegung

- ✓ Bewegung fördern durch Angebote mit Aufforderungscharakter

Bildquellen: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Ageing in Place

Perspektive Architektur in den Handlungsempfehlungen



William Fuhrer, Departement Architektur, Holz, Bau

Berner Fachhochschule | Gesundheit

Perspektive Architektur

Welche architektonischen und räumlichen Voraussetzungen können geschaffen werden um *Ageing in Place* zu fördern?

- ▶ Ganzheitliche Perspektive Lebensumfeld
- ▶ Disziplinäre Perspektive Bauen, Umbauen, Sanieren
- ▶ Kleine Modifikationen mit grossem Einfluss auf die Selbstständigkeit älterer Bewohner*innen



Bildquelle: Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG 14.1.2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektive Architektur

Innenräume

- ▶ Hindernis- und Barrierefreiheit
- ▶ Halböffentliche Räume, wie die Elemente der Erschliessungsstruktur aufwerten und aktivieren
- ▶ Förderung von Orten für spontane Begegnungen
- ▶ Reaktivieren von Gemeinschaftsräumen
- ▶ Fokus Eingangsbereiche



Bildquelle: Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG 14.1.2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektive Architektur

Aussenräume

- ▶ Barrierefreiheit und Sicherheit
- ▶ Orientierung und Wegführung
- ▶ Sitzmöglichkeiten mit Regen- und Hitzeschutz
- ▶ Potenzial "grosser" Aussenräume
- ▶ Partizipative Aussenraumgestaltung
- ▶ Anbindung und Vernetzung im Quartier



Bildquelle: Dr. Meyer Immobilien AG, ZVG 14.1.2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Ageing in Place

Perspektive soziales Umfeld und Nachbarschaft in den Handlungsempfehlungen



Áron Korózs, Departement Soziale Arbeit

Berner Fachhochschule | Gesundheit

Perspektive soziales Umfeld und Nachbarschaft

Nachbarschaft als soziale Ressource

- ▶ Niederschwellige Angebote
- ▶ Partizipative Begleitprozesse

Im Innenräume

- ▶ Reaktivierung der Gemeinschaftsräume als Grundpfeiler für «Ageing in Place»
- ▶ Gemeinschaftsräume als Zwischennutzung

Im Aussenräume

- ▶ Partizipative Planung auch in der Aussenraumgestaltung

Oft sind professionelle Fachpersonen nötig



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektiven der Expert*innen

Nachbarschaften als Beruf – dahinter stehen ein neues Berufsfeld und vielfältige Stellenbezeichnungen: «Fachstelle Gemeinschaftsentwicklung», «Siedlungs- und Wohnassistentin», «Leiterin Partizipation», «Siedlungs- und Quartierarbeit», «Siedlungsbetreuerin», «Wohn- und Alltagscoach», «Hauswart plus», «Kümmerer» oder «Gemeinschaftsgärtnerin». Alle diese Stellen zielen darauf ab, Nachbarschaften professionell zu begleiten und zu fördern. Sie beziehen sich auf die Ebene einer Gemeinde, eines Quartiers oder einer Siedlung und sind dementsprechend bei unterschiedlichen Trägerschaften angesiedelt. Manch mal richten sie ihren Fokus explizit auf ältere Menschen.

(Reutlinger et al., 2020, S. iv)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Offizielle
Unterstützungen

Fachspezialist
Siedlungs- und
Quartierarbeit Fachstelle
Soziales
Siedlungsleitung
Verantwortlicher für Fachbereich
Zusammenleben
Soziokultureller Animator
Sozialarbeiterin
Fachspezialist Siedlungs-
und Quartierarbeit
**Fachstelle Gemeinschafts-
entwicklung**
Leitung Partizipation
Siedlungsassistent
Siedlungs- und
Wohnassistentin **Leiter**
Fachbereich Gesellschaft
Standortleitung
Siedlungsarbeit

**Leitung Drähschiibe –
Anlaufstelle für
Soziales und Projekte**
Verantwortliche für Soziales
und Kommunikation
Hauswart plus Leiterin
Partizipation
Standortleitung
Betreuungsperson
**Projektleiter Wohn-
und
Lebensqualität** Vernetzung
und Partizipation
Alltagscoach
Kümmerer
Siedlungsbetreuer **Gesellschafts-
gärtner**
Siedlungsarbeiterin
Betreuungsperson
Siedlungcoach

(Reutlinger et al., 2020, S. 6-7)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Welche unterstützenden Rollen werden
den Fachpersonen von aussen zugeschrieben?

Animateurin
Prellbock
für die Organisation
Mediatorin
Büroangestellte
Liegenschafts-
verwalter
**Kommunikations-
fachfrau**
Polizistin

Welche erwünschten Rollen schreiben
sich die Fachpersonen selbst an?

Starthilfe
Netzwerkerin
Konfliktmediator
Ansprechperson
Diplomatin
Themenjongleur
Ermöglicher
Moderatorin
Zielgruppenanwältin
Kulturvermittler

(Reutlinger et al., 2020, S. 89)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Welche Schlüsselkompetenzen sind für die Expert*innen relevant?

Menschenkenntnis **Offenheit**
Konfliktfähigkeit **Chaosresistenz**
 Anpassungsfähigkeit
Teamfähigkeit **Engagement**
Einsatzbereitschaft
 Kommunikationsfähigkeit
Flexibilität **Empathie** **Feingefühl**
 Lebenserfahrung **Selbstsicherheit**
 Verschwiegenheit
 Durchhaltewillen Robustheit
Durchsetzungskraft
 konstruktiv-kritische Haltung Humor
gesunder Menschenverstand
 Eigenständigkeit Selbstständigkeit
Extrovertiertheit
 Loyalität **Vermittlungsfähigkeit** Geduld
Abgrenzungsfähigkeit
 Ausdauer **Kampfgeist** Sozialkompetenz
Beratungskompetenz
 Belastbarkeit **Empathie**
Bestimmtheit Herzblut
 Führungsqualitäten Bodenhaftung
Durchsetzungsfähigkeit
 Kommunikationsfreudigkeit
 konzeptionelles Denken Aktivität
 Initiative **diplomatisches Geschick**
 Furchtlosigkeit
 Zurückhaltung

(Reutlinger et al., 2020, S. 95)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektiven der Expert*innen

«Soziales» im Vergleich zu Baukosten minimal

- ▶ Zufriedenheit der Bewohnerschaft erhöht den Wert der Liegenschaft (*Achtung «Gentrifizierung»*)
- ▶ Ab einer gewissen Siedlungsgrösse macht die «soziokulturelle Animation» im Budget kein grosser Anteil aus,
- ▶ **ABER** «kritische Masse» ist bei Reaktivierungs- und Nachbarschaftsarbeit zentral: Bei kleineren Siedlungen lohnt sie sich nicht unbedingt, weil sie die Mietkosten nur hochtreibt (*Achtung «Gentrifizierung»*)

«Kulturelle Diversität» als Ressource nutzen, zum Teil leben die Menschen einander vorbei → deswegen sind einfache, niederschwellige Lösungen wichtig, die auch für **andere Zielgruppen** attraktiv sind.

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektiven der Expert*innen

Caring Community - sorgende Gemeinschaft

Caring Communities werden von verschiedenen Seiten unterschiedlich definiert. In der vorliegenden Studie liegt der Fokus auf der Dimension der gegenseitigen Hilfe, des Austauschs von Kompetenzen sowie auf den dadurch gegebenen Möglichkeiten, sich einzubringen und zu engagieren (nach dem Prinzip des Gebens und Nehmens), und dies unabhängig von der eigenen Situation.

(Heger et al., 2023)

→ Fokus auf Reziprozität



Bildquellen: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Ageing in Place

Perspektive Ernährung und Bewegung in den Handlungsempfehlungen

Heiner Baur, Departement Gesundheit, Physiotherapie



Berner Fachhochschule | Gesundheit

Ernährung und Bewegung

Beides sind wichtige Grundpfeiler für die Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

- ▶ Aktiver Lebensstil
 - Gesundheit
 - ▶ Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur (Sturzprophylaxe)
 - Psyche
 - ▶ Mentale Gesundheit (Selbstversorgung, Altersdepressionsprophylaxe)
 - Soziale Kontakte
 - ▶ Kognition (Demenzprophylaxe)



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Ernährung und Bewegung

Beides sind wichtige Grundpfeiler für die Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter.

- ▶ Altersgerechte Ernährung
 - Gesundheit
 - ▶ Makronährstoffversorgung (insbesondere Proteine)
 - ▶ Mikronährstoffversorgung (z.B. Vitamin D, Calcium)
 - ▶ Positive Auswirkungen auf Muskulatur, Knochengesundheit)
 - Psyche
 - ▶ Selbstversorgung / Mitversorgung anderer (Mentale Gesundheit)
 - Soziale Kontakte
 - ▶ Essen als gemeinschaftliches Erlebnis (Kognition)



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Wechselwirkung der beiden Aspekte Ernährung und Bewegung beachten!

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektive Ernährung



Lebensumfeld im Hochhaus Setting

- ▶ Selbstständiges Kochen in eigener Wohnung
- ▶ Kochen mit anderen in eigener Wohnung
 - altersgerechte Küchengestaltung
- ▶ Kochen in Gemeinschaftsräumen und -küchen
 - Infrastruktur für gemeinschaftliches Kochen
 - Organisation (z.B. Vereine)
- ▶ Essensangebote im unmittelbaren Umfeld
 - Restaurantkonzepte in Siedlung steuern
 - Kooperationspartner (Seniorenresidenzen, Kirchen, etc.).



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektive Ernährung



Lebensumfeld im Hochhaus Setting - Versorgungssituation

- ▶ Lebensmittelgeschäfte im Umfeld der Siedlung
 - Wegesituation zu Versorgungszentren
 - Entsorgungsmöglichkeiten
- ▶ Gesunde Lebensmittel in Siedlung
 - Verkaufswägen
 - Marktstände (Regionalität, Nachhaltigkeit)



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektive Bewegung

Lebensumfeld im Hochhaus Setting

- ▶ Oft ausgelegt auf "kurze Wege" (Vermeidung von Bewegung)
- ▶ Oft keine Aufforderung für ein Mehr an Bewegung
- ▶ Sicherheit grundlegend
 - Beleuchtung
 - Oberfläche
 - Geländer
 - Barrierefreiheit



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Perspektive Bewegung

Lebensumfeld im Hochhaus Setting

- ▶ Bewegung fördern durch Angebote mit Aufforderungscharakter
- ▶ Treppenhäuser als Trainingsparcours, ggf. mit Geräten ("Vita-Parcour innen")
- ▶ Orientierung und Wegführung
- ▶ Ausschilderung von Spazierwegen
 - Mit Distanzangaben
 - Begleitende Angebote, geführte Spaziergänge, Nordic-Walking, Laufftreff
 - Barfussparcour (Balance), Kneipp-Becken
- ▶ Sitzflächen zum Ausruhen
 - Ruhebereiche, Beschattung



Bildquelle: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Ageing in Place

Perspektive Planetary Health in den Handlungsempfehlungen

Tannys Helfer, Departement Gesundheit, Pflege

Berner Fachhochschule | Gesundheit



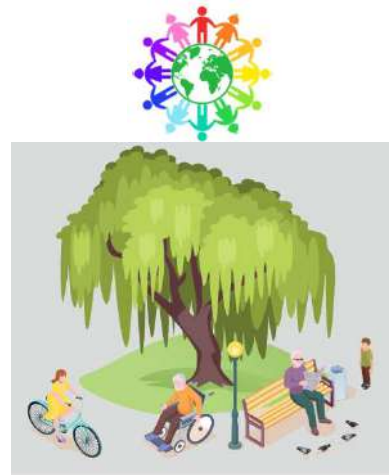
Perspektive Planetary Health

Allgemein im Lebensumfeld – Hochhaus Setting

- ▶ Nicht nur Gesundheit für die Menschen (Bewohner*innen), sondern auch für die Umwelt

Aussenräume

- ▶ Adäquate Sitzmöglichkeiten mit Regen- und Hitzeschutz
- ▶ Biodiversität und «Co-Benefits» für das Ökosystem
- ▶ Potenzial der grossen Aussenflächen
- ▶ Fördert indirekt der Gesundheit der Bewohner*innen



Bildquellen: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Ageing in Place

Synergien in den Handlungsempfehlungen



Berner Fachhochschule | Gesundheit

Synergien der Handlungsempfehlungen



Bildquellen: Adobe Stock, lizenziert durch BFH 2025

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen?

Diskussion

BFH Healthy up High in der Schweiz-Projekt Webpage inklusive der Handlungsempfehlungen



Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Referenzen

- ▶ Heger, I., Durollet, R., Bochsler, Y., Janett, S., & Knöpfel, C. (2023). Alt werden ohne betreuende Familienangehörige: Eine qualitative Studie. *Hochschule für Soziale Arbeit FHNW*. <https://irf.fhnw.ch/handle/11654/34982>
- ▶ Helfer, T., Fuhrer, W., Baur, H., Haas, K., Korózs, A., Wilkes-Allemann, J. (2024). Healthy up High in der Schweiz Handlungsempfehlungen für gesundes Altern in revitalisierungsbedürftigen Hochhäusern. *Healthy up High in der Schweiz – ein nachhaltiges «Ageing in Place»*. <https://www.bfh.ch/de/forschung/forschungsprojekte/2023-982-451-523>
- ▶ Reutlinger, C., Haag, C., Hilti, N., Vellacott, C., & Vetterli, M. (2020). Nachbarschaften als Beruf Stellen konzipieren, einführen und entwickeln [Forschungs- und Entwicklungsprojekt]. *Age Stiftung*. https://www.age-stiftung.ch/fileadmin/user_upload/Projekte/2016/037/2020_Age_I_2016_037.pdf

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences