

# Seine Bedürfnisse kennen - der Schlüssel zu guter Lebensqualität

Eva Holl, Vorstandsmitglied Graue Panther Bern

**Das von den Grauen Panther Bern initiierte Projekt Belia hat sich zur Aufgabe gemacht, das Wohlbefinden älterer Menschen zu steigern. Dazu sollen sie ihre persönlichen Bedürfnisse kennenlernen und in Zukunft erfahren, wie sie diese befriedigen können. Das von Seniorinnen und Senioren eigens dafür entwickelte Onlinetool ist seit Juli 2022 verfügbar: [www.belia.me](http://www.belia.me).**

Wir alle möchten uns wohl fühlen in unserer Haut. Um dies zu erreichen und zu erhalten, gibt es viele Möglichkeiten. Mit zunehmendem Alter wachsen allerdings die Hindernisse: Körperliche, psychische oder kognitive Probleme und ein kleiner werdendes soziales Umfeld können die persönlichen Möglichkeiten einengen. Zugleich gibt es eine grosse Palette an Angeboten von Gemeinden, Senioren- und Altersorganisationen, die vieles bis ins hohe Alter möglich machen.

Ältere Menschen sollten daher für sich klären:

- ◆ Was ist mir für ein erfülltes Leben wichtig?
- ◆ Für welche meiner Bedürfnisse brauche ich Unterstützung?
- ◆ Wo finde ich diese Unterstützung?

## Das Belia-Tool

Es will ältere Menschen zur Klärung dieser Fragen motivieren und ihnen dabei helfen: Aktuell sind Schritt 1 und 2 möglich. Schritt 3, die Zuordnung geeigneter, lokaler / regionaler Unterstützungsangebote wird im Projektverlauf testweise im Kanton Graubünden und in der Stadt Bern realisiert. Später sollen weitere Regionen und Gemeinden mit ihren Angeboten folgen.

## Das Projekt Belia

Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter, kurz Belia, so heisst auch das Projekt, das die Grauen Panther Bern zusammen mit dem Bündner Seniorenverband BKVS von 2022-23 umsetzen. Die Idee dazu entstand in der Arbeitsgruppe «Altersgerechte Zukunft» der Grauen Panther.

Die Suche nach zuverlässigen Informationen zu den Bedürfnissen älterer Menschen aus deren Sicht hatte wenig Brauchbares ergeben. Die Arbeitsgruppe entschloss sich deshalb, die Aufgabe selbst anzupacken. In einem längeren Prozess, an dem sich über 100 Seniorinnen und Senioren beteiligten, ist ein umfassender Bedürfniskatalog entstanden zu Themen wie Alltagsbewältigung, Mobilität, Sicherheit, Finanzen, Soziale Kontakte u. w. m. Aus diesem Katalog ist das Belia-Tool hervorgegangen.

Das Projekt verfolgt mehrere Ziele: Auf individueller Ebene will Belia älteren Menschen ermöglichen, ihre Bedürfnisse zu klären und die benötigte Hilfe zu finden. Strukturell geht es darum, dass Gemeinden, Alters- und Seniorenorganisationen etc. ihre Angebote noch besser auf die tatsächlichen Anliegen der Seniorinnen und Senioren ausrichten. Dafür können sie ab 2023 die gesammelten und anonymisierten Daten nutzen.

Die Projektressourcen basieren in erster Linie auf dem hohen Anteil Eigenleistungen der Seniorinnen und Senioren. Für die Finanzierung des übrigen Aufwands konnten Gesundheitsförderung Schweiz, das Gesundheitsamt Graubünden sowie die Stadt Bern gewonnen werden. Dass es ein entscheidender Schritt zu guter Lebensqualität ist, die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen, hat offenkundig überzeugt. Deshalb: Machen auch SIE mit!

