

# Recherche zu Empfehlungen für altersgerechte Interventionen

Stephan Koller & Corina Salis Gross

## Unter Mitarbeit von

Domenic Schnoz (ZFPS), Alwin Bachmann (infodrog),  
Heidi Schmocker (Pro Senectute Bern, ZiA), Mike Sigrist (Blaues Kreuz BE-FR-SO)

Die Empfehlungen wurden im Rahmen des Projektes  
«Alkoholprävention und Pensionierung: Pilotprojekte» erarbeitet.

Finanzielle Unterstützung durch den Schweizerischen Alkoholpräventionsfonds

PHS Public Health Services  
Bern, Januar 2023

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einführung .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Unterstützung von altersgerechten Interventionen .....</b>	<b>3</b>
2.1. Was das Lernen für ältere Menschen erleichtert .....	3
2.2. Empfehlungen zur Gestaltung von Unterlagen .....	4
2.3. Empfehlungen zur Platzierung von Inseraten .....	5
2.4. Empfehlungen für die Gestaltung von Websites .....	5
2.5. Empfehlungen zur Barrierefreiheit von Websites und Dokumenten .....	6
2.6. Empfehlungen für mobile Applikationen .....	7
2.7. Empfehlungen zur digitalen Kommunikation und zum eLearning .....	8
<b>3. Durchführung von Veranstaltungen .....</b>	<b>8</b>
3.1. Umsetzungshilfen für Veranstaltungen und Kurse .....	8
3.2. Audiomaterial und audiovisuelle Hilfsmittel .....	9
3.3. Didaktische Empfehlungen .....	9
3.4. Empfehlungen zur Raumgestaltung .....	11
<b>4. Niederschwellige Zugänge zu den Interventionen eröffnen .....</b>	<b>11</b>
4.1. Empfehlungen zur Öffnung des Zugangs für alle .....	11
<b>5. Empfehlungen zur Sprache .....</b>	<b>13</b>
5.1. Leichte Sprache und Einfache Sprache .....	13
5.2. Regeln zur Anwendung von Leichter Sprache .....	15
5.3. Links und Tools .....	15
<b>6. Digitale Seniorinnen und Senioren .....</b>	<b>16</b>

## 1. Einführung

Die Empfehlungen für eine altersgerechte Umsetzung von Interventionen wurden im Rahmen des Projektes «Alkoholprävention und Pensionierung: Pilotprojekte» erstellt.<sup>1</sup> Sie sollen dazu dienen, die Aufbereitung von Materialien mittels einfacher Sprache und Gestaltung (Schriftgrösse, Kontraste etc.) zu erleichtern, oder um didaktische und raumgestalterische Elemente bei Veranstaltungen inkl. des erleichterten Zuganges für benachteiligte Gruppen zu berücksichtigen.

Die Informationen in der grau hinterlegten **CheckBox** verweisen auf die wichtigsten Aspekte, die es für altersgerechte Interventionen zu berücksichtigen gilt. Manchmal führen Links in der Box zu weiteren Hinweisen für die Umsetzung, oder es sind Beispiele aufgeführt.

## 2. Unterstützung von altersgerechten Interventionen

### 2.1. Was das Lernen für ältere Menschen erleichtert

Die Gesundheitsförderung Schweiz hat verschiedene Tools publiziert, welche altersgerechte Interventionen unterstützen sollen. Im Tool 6 «Gestaltung der Unterlagen und Präsentationstechnik» (Kessler & Rudolph von Rohr, 2020: 36f)<sup>2</sup> sind in Anlehnung an Martin & Kiegel (2005)<sup>3</sup> einleitend einige generelle Faktoren aufgeführt, welche das Lernen für ältere Menschen erleichtern:

- Der angebotene Lernstoff nimmt Bezug zur aktuellen Lebenssituation der Zielgruppe. Dies kann mit einem Beispiel oder mit aus dem Alltag vertrautem Material erreicht werden.
- Eine übersichtliche Gliederung des Lernstoffs sorgt für bessere Lerneffekte.
- Den Lernstoff nicht zu schnell bearbeiten, damit Zeitdruck und Stress wegfallen: Pausen einschalten, für Entspannung sorgen etc.
- Die Lerntechniken von Jüngeren sind oft ebenfalls nicht optimal. Achtung, dass wir ältere Menschen hier nicht stigmatisieren. Mit Gedächtnisstützen und Eselsbrücken arbeiten.
- Eine gute Lernatmosphäre schaffen: Störungen wie Lärm und andere Ablenkungen reduzieren und für eine angepasste Umgebungssituation sorgen (Lichtverhältnisse, Sitzgelegenheiten etc.).
- Lernmaterialien sollen angepasst sein, sodass sensorische Schwächen ausgeglichen werden können (grössere Schriften, stärkere Kontraste z.B. durch Farbwahl, gute Beleuchtung usw.).
- Der Gesundheitsfaktor spielt eine wesentliche Rolle: Körperlich und geistig gesunde Personen lernen einfacher. Massnahmen zum Ausgleich können helfen, einschränkende Faktoren zu minimieren.
- Das Gelernte einzuüben, führt zu einem stärkeren Lerngewinn. Deshalb ist eine höhere Wiederholungsrate vorzusehen.

---

<sup>1</sup> <https://public-health-services.ch/gestaerkt-in-die-pensionierung-alkoholpraevention-und-staerkung-der-psychischen-gesundheit/> [Download: 20.10.2022]

<sup>2</sup> Kessler, C. & C. Rudolph von Rohr (2020): Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

<sup>3</sup> Martin, M. & M. Kiegel (2005): Psychologische Grundlagen der Gerontologie. Grundriss Gerontologie, Bd. 3 (1. Auflage), Stuttgart: Kohlhammer

## 2.2. Empfehlungen zur Gestaltung von Unterlagen

Bei der Gestaltung von Dokumenten sind gemäss Tool 6 «Gestaltung der Unterlagen und Präsentationstechnik» von Gesundheitsförderung Schweiz (Kessler & Rudolph von Rohr 2020: 36f)<sup>4</sup> folgende Aspekte zu berücksichtigen: Schriftgrösse, Farbwahl und unterstützende Massnahmen durch Gliederung und Strukturierung sowie durch das Verwenden von Abbildungen, um die Texte zu unterlegen.

### Typographie und Gestaltung

#### CheckBox:

- Grosse und klare Schrift: mind. 12 Pt.
- Bei Folien und PowerPoint-Präsentationen mind. 18–24 Pt.
- Farbwahl: starke Kontraste wählen – Die Kombination von Grün, Blau und Violett vermeiden (ist bei verminderter Sehstärke schlecht unterscheidbar). Besser lesbar sind die Kombinationen von Orange, Rot, Gelb. Ideal ist: dunkle Schrift auf cremefarbenem Hintergrund
- Schriftliche Erläuterungen durch informative Abbildungen unterstützen
- Einfache Sätze/Sprache
- Struktur: Text klar und übersichtlich gliedern
- Videos: auf ruhige Schnitte und Übergänge achten
- Kopfzeile: Programm und Inhalt nennen
- Fusszeile: Copyright der durchführenden Organisation plus Seitenzahl

Diese Fragen sollten Sie sich beim Gestalten von Dokumenten stellen:

- Entspricht die Sprache den Regelungen des Corporate Wording?
- Befolgt sie die Empfehlungen der einfachen Sprache?
- Berücksichtigt sie die Aspekte der Chancengleichheit?
- Verstehen die Zielgruppen die Botschaft?

**Tipp:** Botschaften bzw. Unterlagen von Zielgruppen testen lassen und/oder die Zielgruppen in die Entwicklung einbeziehen.

#### CheckBox:

#### Beispiele:

- Broschüre in etwas vereinfachter Form: «Pensionierung: Gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt» [Broschüre Pensionierung](#)
- Broschüre in leichter Sprache: «Alkohol – Alles was man darüber wissen muss» [Broschüre Alkohol](#)

### Umgang mit Fotos

Fotos und Bilder können Textaussagen unterstützen. Dies ist im Zusammenhang mit der Verwendung von einfacher Sprache besonders wichtig. Zu beachten ist: Fotos und Bilder dürfen nur genutzt werden, wenn das Nutzungsrecht erworben wird (z.B. durch den Einkauf von Bildern bei Fotodatenbanken).

<sup>4</sup> Kessler, C. & C. Rudolph von Rohr (2020): Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Jedes Foto ist mit dem Herkunftsnachweis bzw. Urheberrecht zu deklarieren. Es gelten die jeweiligen Nutzungsbestimmungen.

### 2.3. Empfehlungen zur Platzierung von Inseraten

Inserate sollten möglichst niederschwellig platziert werden, d.h. in Gefässen, welche die Zielgruppen regelmässig konsultieren. Das können die klassischen schriftlichen Organe von Organisationen sein, aber zunehmend auch Kanäle der sozialen Medien. Wichtig ist, dass es auch Gefässe der Zielgruppen selbst sind und diese möglichst partizipativ in die Bewerbung eingebunden werden. Die Gesundheitsförderung Schweiz gibt im Tool 5 «Leitfaden Werbung und Ausschreibung» (Kessler & Rudolph von Rohr, 2020: 31-35)<sup>5</sup> folgende (noch eher klassischen) Wege an:

#### CheckBox:

- Inserat in lokalen Zeitungen
- Flugblatt im Lokalanzeiger
- Website der Gemeinde und der Organisationen (z. B. Pro Senectute)
- Medien und Organisationen der Migrationsbevölkerung
- Social-Media-Kanäle der durchführenden und mitorganisierenden Organisationen und Institutionen

### 2.4. Empfehlungen für die Gestaltung von Websites

Für die Gestaltung von Websites stellt das «AgeWeb» (<https://www.ageweb.ch>) eine Broschüre mit neuen Bereichen zur altersgerechten Webgestaltung für Auftraggeber von Websites und für Webdesigner und Entwickler vor. Jeder Bereich beinhaltet Empfehlungen und Umsetzungshinweise. Die Umsetzungshinweise basieren auf international anerkannten Richtlinien wie Web Content Accessibility Guidelines WCAG 2.0. Die folgenden Ausführungen umfassen die relevanten Richtlinien und Tools eines jeden Bereiches.

#### CheckBox:

Die nachfolgenden Links führen zum AgeWeb und zu den entsprechend zu berücksichtigenden Aspekten und Detailinstruktionen:

- Übersichtlichkeit und Aufbau
- Benutzerführung und Navigation
- Text und Sprache (Lesbarkeit)
- Grafiken, Animation und Multimedia
- Links
- Suche
- Aktualität, Beständigkeit und Robustheit
- Kontaktinformationen und Hilfestellung
- Registrierung und Formulare

*Beispiel:* Broschüre «Altersgerechte Webseitengestaltung. Grundlagen und Empfehlungen»  
[Broschüre Webseiten](#)

<sup>5</sup> Kessler, C. & C. Rudolph von Rohr (2020): Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

## 2.5. Empfehlungen zur Barrierefreiheit von Websites und Dokumenten

Die [Web Content Accessibility Guidelines 2.1](#) (WCAG 2.1) sind die international anerkannten Richtlinien für barrierefreie Web-Angebote. Viele nationale oder supranationale Regulierungen (beispielsweise auf der Ebene der EU) zur Barrierefreiheit von Web-Angeboten verweisen auf die WCAG. In der Schweiz sind dies die Richtlinien des Bundes für die Gestaltung von barrierefreien Internetangeboten (P028)<sup>6</sup> oder [eCH-0059](#).

Elektronische Dokumente, die zum Download auf einer Website bereitgestellt sind, werden von den WCAG ebenfalls erfasst und müssen den entsprechenden Erfolgskriterien genügen, um mit den WCAG konform zu sein. Nicht alle gemäss PDF/UA barrierefreien PDF-Dokumente sind automatisch auch gemäss den WCAG barrierefrei.<sup>7</sup>

### CheckBox

- Das Kontrastverhältnis sollte mindestens 4.5:1 betragen (kann mit dem kostenlosen Tool «[Colour Contrast Analyser](#)» getestet werden).
- Geeignete Farbkombinationen sind schwarz-weiss oder allg. dunkle Farben auf hellem Hintergrund; zu vermeiden sind Kombinationen wie Rot–Grün, Rot–Orange oder Blau–Grün.
- Muster und Bilder als Hintergrund von Text sollten vermieden werden.
- Informationen in einer Abbildung dürfen nicht allein über Farbe vermittelt werden (z.B. Grün für erledigte und rot für unerledigte Aufgaben). Abbildungen sollten immer auch ohne Farbe verständlich und beschrieben sein.

### Assistierende Technologien

Menschen mit Handicap stossen bei der Benutzung eines Computers und des Internets immer wieder auf Barrieren. Ein Teil dieser Barrieren kann durch den Einsatz von assistierenden Technologien, wie einem Bildschirmvorleseprogramm (Screenreader), überwunden werden. Ein weiterer Teil kann durch die Gestaltung von universell nutzbaren, barrierefreien Websites und durch barrierefreie Text- und Multimedia-Inhalte aufgehoben werden. Nachfolgend ist eine Übersicht der wichtigsten assistierenden Technologien aufgeführt:

### CheckBox

- Das Bildschirm-Vergrösserungsprogramm ist eine beliebte Software, die den Inhalt des Bildschirms vergrössert. Sie wird oft von Personen mit Sehbehinderungen eingesetzt.
- Ein Screenreader oder Bildschirmvorleseprogramm ist eine Software, die den Text und die Bedeutung von Elementen auf dem Bildschirm vorliest. Ein Screenreader ermöglicht es, blinden und Personen mit stark eingeschränkter Sehkraft, einen Computer und das Internet überhaupt erst zu benutzen.
- Eine Braillezeile ist ein Ausgabegerät für blinde und stark sehbehinderte Personen, das Text in Brailleschrift (Brailleschrift) umwandelt.

<sup>6</sup> Informatiksteuerung des Bundes ISB (2010): P028 – Richtlinien des Bundes für die Gestaltung von barrierefreien Internetangeboten. Weisung vom 31.3.2016. Bern: Eidgenössisches Finanzdepartement EFD

<sup>7</sup> <https://www.access-for-all.ch/ch/pdf-accessibility-checker-pac.html>

## Assistierende Technologien bei einer Sehbehinderung

Für Menschen mit Sehbehinderungen sind ausreichende Kontraste zwischen Schrift und Hintergrund wie auch innerhalb von Abbildungen sehr wichtig. Ebenso müssen geeignete Farbkombinationen verwendet werden.

### CheckBox

- **Tastaturen:** Je nach Art der motorischen Einschränkung gibt es unterschiedliche alternative Eingabegeräte, welche die Tastatur ersetzen. Dies können Tastaturen mit Fingerführaster, mit grossen Tasten oder mit Tastaturen für die Einhandbenutzung sein.
- **Maussteuerung:** Für die Steuerung des Cursors stehen verschiedene Alternativen zur Verfügung. Diese reichen von Trackball und Joystick bis hin zur Mundmaus oder Augensteuerung.
- Die **Bildschirmtastatur** ist ein Hilfsmittel, das es ermöglicht, durch einen Mausklick (oder ein alternatives Eingabegerät) den Tastendruck einer Tastatur auf dem Bildschirm zu simulieren.
- Die **Sprachsteuerung** ist eine Software, die es ermöglicht, einen Computer via Sprache zu bedienen. Sprachsteuerung wird z.B. bei Personen eingesetzt, die ihre Arme nicht bewegen können.

## Word und PowerPoint in PDF barrierefrei konvertieren

Am effektivsten werden PDF-Dokumente mithilfe des Word-Plugin [axesPDF](#) for Word<sup>6</sup> zugänglich. Dieser PDF-Konverter in Word setzt z.B. Fussnoten oder Tabellen im PDF-Dokument automatisch barrierefrei um. Ein mit axesPDF for Word erstelltes PDF-Dokument benötigt i.d.R. keine Nachbearbeitung in Adobe Acrobat.

### CheckBox

Niemals darf das PDF-Dokument über einen PDF-Konverter (z. B. PDF24) im Drucken-Menü erstellt werden. Hierbei gehen alle Strukturinformationen, Alternativtexte und Meta-Informationen verloren.

Steht *axesPDF for Word* nicht zur Verfügung, so gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten, wie ein PDF-Dokument barrierearm erstellt werden kann. Entweder speichert man das Office-Dokument als PDF-Dokument mit dem Befehl «Speichern unter» oder man exportiert das Dokument als PDF-Dokument mit «Datei exportieren». Bei diesen beiden Varianten benötigen die erstellten PDF-Dokumente eine Nachbearbeitung mit Adobe Acrobat.<sup>8</sup>

## 2.6. Empfehlungen für mobile Applikationen

Für die Entwicklung von altersgerechten Applikationen müssen alterskorrelierte Einschränkungen berücksichtigt werden. Die Broschüre «Altersgerechte mobile Applikationen»<sup>9</sup> des Instituts für angewandte Informationstechnologie der ZHAW gibt dazu die entsprechenden Antworten und Hinweise. Weitere Informationen finden sich auf der Website von «[AgeWeb](#)<sup>10</sup>».

<sup>8</sup> [Ein Leitfaden für die Bundesverwaltung mit verschiedenen Faktenblättern, Version 2.0, Juli 2018](#)

<sup>9</sup> Darvishy, A. & H.P. Hutter (2016): Altersgerechte mobile Applikationen. Grundlagen und Empfehlungen. Zürich: ZAHW

<sup>10</sup> [https://ageweb.ch/fileadmin/user\\_upload/documents/Altersgerechte\\_mobile\\_Applikationen\\_ZHAW.pdf](https://ageweb.ch/fileadmin/user_upload/documents/Altersgerechte_mobile_Applikationen_ZHAW.pdf)

## 2.7. Empfehlungen zur digitalen Kommunikation und zum eLearning

Im Rahmen des Projekts «Altersgerechtes Internet durch angepasste Webgestaltung» hat das [ICT Accessibility Lab der ZHAW](#) ein interaktives Lernprogramm für die Gestaltung von altersgerechten Webauftritten ausgearbeitet. Das ganze [Lernprogramm](#) dauert etwa eine Stunde. Es besteht aus einem einführenden Film, praktischen Empfehlungen und Lösungsvorschlägen zu den neun Bereichen und einem abschliessenden Wissenstest. Jeder Teil lässt sich auch einzeln aufrufen. Die Grafik und Bedienung des Lernprogramms sind für Geräte mit einem genügend grossen Bildschirm wie PCs oder Tablets ausgelegt.

## 3. Durchführung von Veranstaltungen

### 3.1. Umsetzungshilfen für Veranstaltungen und Kurse

Veranstaltungen und Kurse sind Massnahmen der Gesundheitskommunikation und eignen sich erfahrungsgemäss gut, um Verhaltensänderungen bei der Zielgruppe der älteren Menschen anzuregen. Beide Angebote sind zeitlich begrenzt und geplant, haben eine definierte Zielsetzung und Zielgruppe sowie eine Programmabfolge. Gruppenangebote können für Kleingruppen (ab ca. 8 Personen) bis zu Grossgruppen (ca. 300 Personen) konzipiert werden.

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz stellt wie erwähnt ein ganzes Set an Tools zur Verfügung, welche sich auf die Umsetzung von altersgerechten Veranstaltungen und Kurse beziehen. Neben den Checklisten können vorgelegte Wordvorlagen individuell angepasst und für die eigenen Organisationen verwendet werden. Die Tools und Unterlagen sind in einer Publikation zugänglich, welche zudem vertiefende konzeptuelle Überlegungen zu altersgerechten Interventionen anstellt (Kessler & Rudolph von Rohr, 2020)<sup>11</sup>.

#### CheckBox

Tool 01: Checkliste Veranstaltungs- und Kurskonzept

Tool 02: Steckbrief Gross- bzw. Impulsveranstaltung

Tool 03: Steckbrief Gruppenkurs

Tool 04: Leitfaden für die Rekrutierung und die Zusammenarbeit mit Referierenden

Tool 04: Vereinbarung mit Referierenden

Tool 05: Leitfaden Werbung und Ausschreibung

Tool 05: Vorlage Absage

Tool 05: Vorlage Anmeldebestätigung

Tool 05: Vorlage Interesse an persönlicher Beratung

Tool 05: Vorlage Kurswiederholung

Tool 06: Gestaltung der Unterlagen und Präsentationstechnik

Tool 07: Leitfaden Logistik

Tool 08: Leitfaden Evaluation der Anlässe

<sup>11</sup> Kessler, C. & C. Rudolf von Rohr (2020): Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere\\_GFCH\\_2020\\_09\\_-\\_Umsetzungshilfe\\_Veranstaltungen\\_und\\_Kurse.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2020_09_-_Umsetzungshilfe_Veranstaltungen_und_Kurse.pdf)

Tool 08: Vorlage Evaluationsfragebogen  
Tool 09: Vorlage Sicherheitshinweis  
Tool 10: Dokumentation Veranstaltungen und Kurse

### 3.2. Audiomaterial und audiovisuelle Hilfsmittel

Audiomaterial und Audiovisuelle Hilfsmittel können dazu beitragen, den Lerneffekt bei älteren Menschen zu unterstützen, insbesondere bei denjenigen, welche eine Sehschwäche aufweisen. Umgekehrt kann der Einsatz von visuellen Unterstützungstools älteren Menschen mit einer Hörschwäche dienen. Im privaten Umfeld werden sprachgesteuerte Tools wie «Alexa&Co.»<sup>12</sup> zunehmend bei älteren Menschen eingesetzt. Die Tools können den Tagesablauf vom Weckdienst, über die aktuellen News, das Abrufen von Kochrezepten und dem TV-Programm bis zur Übersetzung von Texten erleichtern. Ihr Einsatz bei Kursen und Veranstaltungen wird laufend den aktuellen technischen Möglichkeiten angepasst.

#### CheckBox

##### Beispiele:

- Audio- Musikanlage (Audio)
- Einsatz von Hörbüchern (Audio)
- Sprachdateien/Podcast (Audio)
- Einsatz von Videomaterial (Audio und Visuell)
- Sprachgesteuerte Tools wie Alexa oder Google Assistent oder Siri (Audio)
- Flipchart (Visuell)
- Hellraumprojektor (Visuell)
- Pinnwände (Visuell)
- Moderationskoffer (Visuell)

### 3.3. Didaktische Empfehlungen

Eine sorgfältige didaktische Vorbereitung lohnt sich bei altersgerechten Veranstaltungen und Kursen besonders: Wichtig sind ein strukturierter Ablauf, eine enge Führung, sowie ein klares Zeitmanagement. Kessler & Rudolph von Rohr (2020)<sup>13</sup> bieten insbesondere im Kapitel «Tool 6» viele konkrete Anregungen dazu. Wir greifen hier einige davon heraus und ergänzen sie.

**Präsentationen:** Beim Einsatz einer Präsentation ist darauf zu achten, dass diese einem klaren Aufbau folgt (Thema, Übersicht der Inhalte, Fazit, Diskussion) sowie nicht überladen ist. Eine Präsentation sollte nicht länger als 20 Minuten dauern und maximal 12 Folien umfassen.

Der Einsatz einer Präsentation ist zudem nicht immer das optimale didaktische Mittel. Freies Reden, interaktive Methoden oder das Erzählen von Geschichten können die Veranstaltung beleben und die Aufmerksamkeit des Zielpublikums erhalten. Nach dem Mittagessen helfen diese Methoden auch

<sup>12</sup> Simöl, E. (2020): Sprachassistenzsysteme «Alexa&Co.». Leitfaden für Trainerinnen und Trainer. Informationen, Tipps und Materialien für den Unterricht. Im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Wien: Österreichisches Institut für Telekommunikation.  
[https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden\\_Sprachassistenz\\_Systeme.pdf](https://www.digitaleseniorinnen.at/fileadmin/redakteure/Downloads/Leitfaden_Sprachassistenz_Systeme.pdf)

<sup>13</sup> Kessler, C. & C. Rudolf von Rohr (2020): Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz

dabei, nicht einzunicken. Der Einsatz von Videos oder Audiomaterial können als Einführung zu einer Diskussion ebenfalls hilfreich sein. Speziell bei Personengruppen aus der Migrationsbevölkerung mit Sprachbarrieren, bei Personen mit wenig formaler Bildung oder mit beginnenden kognitiven Einschränkungen sollte der Fokus auf die mündliche Vermittlung, auf Visualisierungen, auf das Einüben von Verhaltensweisen und auf die Verwendung von Leichter Sprache gelegt werden.

#### CheckBox

Veranstaltungen und Kurse sollten interaktiv aufgebaut sein, kürzere und längere Sequenzen enthalten und möglichst folgende sechs Elemente berücksichtigen:

1. Information vermitteln
2. Lernprozesse anregen
3. Verhaltensweisen trainieren
4. Gesundheitspotenziale aktivieren
5. Soziale Vernetzung fördern
6. Bewegungsübungen einschalten, die anschliessend auch im Alltag einfach umzusetzen sind.

**Tabu-Themen:** Bei tabuisierten Bereichen wird von Fachpersonen aus dem Sucht- und aus dem Altersbereich empfohlen, diese in leichter zugängliche Themenblöcke einzubauen (z.B. problematischer Alkohol und Medikamentenkonsum in einen Block zum Thema «guter Schlaf» oder in einen Kurs zur Sturzprävention). Die Verknüpfung von verschiedenen Themen in einem Anlass erleichtert so die Motivation zur Verhaltensänderung.

Solche multithematischen Veranstaltungen und Kurse bieten zudem eine gute Möglichkeit zur nachhaltigen Stärkung von interdisziplinären und interprofessionellen Netzwerken. Fachpersonen aus dem Suchtbereich können z.B. Kurse gemeinsam mit Fachpersonen der Pro Senectute oder der Gesundheitsförderung anbieten.

#### CheckBox

Das Thema Sucht im Alter ist nach wie vor ein Tabuthema. Es lohnt sich deshalb, die Aspekte des problematischen Konsums und des Risikokonsums gut einzubetten. Mit den nachfolgenden Querthemen lässt sich der Alkohol- und Mischkonsum mit Medikamenten einfacher thematisieren:

- Pensionierung
- Gesundheit
- Schlaf
- Sturzprävention
- Lebensqualität
- Selbstbestimmung und Selbstständigkeit
- kognitive Leistungsfähigkeit

*Beispiel:* [Broschüre Pensionierung](#) Mit der Broschüre «Pensionierung – gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt» und in Pensionierungsvorbereitungskursen kann das Thema Sucht im Alter leichter zugänglich gemacht werden.

*Beispiel:* [Puls - Schwungvoll in die Pension](#) TV-Sendegefässe nutzen, die oft von älteren Menschen konsumiert werden, um das Thema Alter und Sucht einzubetten.

**Verhaltensänderung initiieren:** Die Identifikation mit den Referierenden unterstützt die Umsetzung des Gelernten. Es ist daher wichtig, dass diese kongruent und glaubwürdig auftreten. Der Beizug von Respektspersonen oder Sympathieträgerinnen und Sympathieträgern kann hier unterstützend wirken.

Kursleitende sollten zudem geübt sein in der interaktiven Verarbeitung von Informationen bei der Zielgruppe. Kognitiv Gelerntes sollte möglichst schon vor Ort zumindest ansatzweise «eingeübt» werden, damit die Umsetzung bereits initiiert ist.

### 3.4. Empfehlungen zur Raumgestaltung

Für altersgerechte Veranstaltungen und Kurse ist es besonders wichtig, auf die Auswahl und Gestaltung der Räumlichkeiten zu achten: Eine allfällige Einschränkung in der Mobilität ist dabei zu berücksichtigen, sowie auch allfällige Beeinträchtigungen der Sinne der Zielgruppen. Im Tool 7 von Gesundheitsförderung Schweiz (Kessler & Rudolph von Rohr 2020: 38)<sup>14</sup> steht deshalb eine Checkliste zur angepassten Raumgestaltung zur Verfügung.

#### CheckBox

Räumlichkeiten vor der Miete auf ihre Eignung für den Anlass prüfen:

- Ist der Ort an die definierte Zielgruppe des Anlasses angepasst (Bezug zur Zielgruppe) und für sie erreichbar (mit dem öffentlichen Verkehr, mit Fahrdiensten)?
- Sind die physischen Rahmenbedingungen geeignet für die Zielgruppe (Einrichtungsgegenstände, Lautsprecheranlage, gute Lichtverhältnisse usw.)?
- Gibt es einen Raum, der sich als Plenarsaal eignet?
- Gibt es Räume für Kleingruppen-Sequenzen (Gruppenkurs)?
- Gibt es in unmittelbarer Nähe leicht zugängliche und barrierefreie Toiletten?
- Sind die Räumlichkeiten für Gehbehinderte geeignet?
- Ist die benötigte technische Ausrüstung vorhanden und funktionstüchtig (Beamer, Hellraumprojektor, Musikanlage)?

## 4. Niederschwellige Zugänge zu den Interventionen eröffnen

Die Hauptgruppen älterer Menschen, die aus der Sicht der Anbieter weniger Zugang zu ihren Angeboten finden und deshalb oft als «schwer erreichbar» bezeichnet werden, sind insbesondere ältere Männer, ältere Menschen mit wenig formaler Bildung und Einkommen, sowie die ältere Migrationsbevölkerung mit zusätzlichen Sprachbarrieren.

### 4.1. Empfehlungen zur Öffnung des Zugangs für alle

Um die Angebote auch für sie und andere sozial Benachteiligte zu öffnen, sind unterdessen national und international verschiedenste Materialien wie Broschüren, Leitfäden und Listen mit Erfolgsfaktoren etc. publiziert und breit nutzbar gemacht. In Deutschland ist es v.a. die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (<https://www.bzga.de/>) mit einer hilfreichen und breiten Datenbank und in der Schweiz die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit dem Bundesamt für

<sup>14</sup> Kessler, C. & C. Rudolph von Rohr (2020): Veranstaltungen und Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter. Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung im Alter. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Gesundheit mit ihren Grundlagenpapieren<sup>15</sup> und mit einer Broschüre<sup>16</sup> zu den Erfolgsfaktoren für den erleichterten Zugang von sozial benachteiligten Gruppen. Speziell auf den Zugang zu Gesundheitsinformationen für die Migrationsbevölkerung ausgerichtet ist die Gesundheitsseite des SRK [Migesplus: Gesundheitsinformationen für alle](#). Einen Schwerpunkt auf die Öffnung von Suchtfachstellen für benachteiligte Bevölkerungsgruppen legt die infodrog-Website [Diversität](#). Der spezielle Leitfaden «Wie erreichen wir Männer 65+?»<sup>17</sup> von Gesundheitsförderung Schweiz nimmt einige der Ansätze und Erfolgsfaktoren zielgruppenspezifisch auf, welche auch generell wichtig für einen niederschweligen Zugang sind:

#### CheckBox

- **Partizipation:** Bereits bei der Entwicklung der Angebote mit den Zielgruppen arbeiten und dann ebenfalls in die Umsetzung und Evaluation direkt einbeziehen.
- **Einbetten in ein attraktives Rahmenprogramm und anknüpfen an Lebensübergänge oder an kritische Momente,** insbesondere bei heiklen oder tabuisierten Themen wie Kontrollverlust, Einschränkungen, Konsum von Substanzen, Sexualität (Beispiel: Pensionierungsvorbereitungskurse, Pensioniertentreffs)
- **Persönliche Einladungen** durch Vertrauenspersonen, Peers, Spitex, Gesundheitsfachpersonen, Sozialarbeitende, Mitarbeitende von religiösen Institutionen und weitere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- **Aufsuchende Angebote** in den Settings der Zielgruppen:
  - Informelle Treffpunkte wie Stammtisch, Club, Garage, Baumarkt oder
  - organisierte Strukturen wie Jahrgängervereine, Kleintierzüchterverein, Parteien, Gewerkschaften, Pensionierten-Treffpunkte
- **Sprache der Zielgruppe anpassen:** Die erste Generation der Migrationsbevölkerung eher in der Muttersprache ansprechen, um das korrekte Verstehen zu sichern. Leichte oder einfache Sprache bei Gruppen mit wenig formaler Bildung verwenden.
- **Abholangebote** (persönlich durch Peer oder Fahrdienst) insbesondere für Personen auf dem Land mit weiten Wegen, für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder für isoliert lebende Personen.
- **Inserate** im Quartier- oder Gemeindeblatt, aber auch in den von den Zielgruppen genutzten sozialen Medien. Für die Migrationsbevölkerung auch die Diaspora-Medien nutzen.
- **Flyer** in Apotheken, Lebensmittelgeschäften, Baumärkten, Gartenbaumärkten etc.
- **Wiederholende Events** wie Spielnachmittage oder Kaffeetreffs
- **Veranstaltungen** in Räumlichkeiten, die der Zielgruppe vertraut sind (z. B. Vereinslokale, Räume von religiösen Institutionen, Männertreffs)
- **Niederschwellige oder keine Anmeldung**

*Beispiel:* [Feierabendtreff Männer 60+](#)

<sup>15</sup> Weber, D. (2020): Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz. Begriffsklärungen, theoretische Einführung, Praxisempfehlungen. Bern: GFCH, BAG, GDK, sowie Roder, U., Paz Castro R., & C. Salis Gross (2019): Ansätze und Erfolgskriterien zur Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit mit benachteiligten Bevölkerungsgruppen. Bern: Public Health Services

<sup>16</sup> Hösli, S. & D. Weber (2020): Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung und Prävention. Bewährte Ansätze und Erfolgskriterien. Kurzversion für die Praxis. Bern: BAG, GFCH, GDK

<sup>17</sup> Kessler, C. & F. Bürgi (2019): Leitfaden «Wie erreichen wir Männer 65+?». Gendergerechte Gesundheitsförderung im Alter. Gesammelte Erfahrungen für Fachleute auf der Umsetzungsebene. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz

Für Zielgruppen älterer Menschen mit schmalem finanziellem Budget sind Gratisangebote ausschlaggebend. Dabei ist zu beachten, dass soziale Scham eine Barriere zur Nutzung darstellt. Hier können Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eine wichtige Funktion einnehmen, indem sie den Zugang vermitteln und unterstützen. Dies können z.B. Organisationen wie die Pro Senectute oder Hilfswerke mit einem Arbeitsschwerpunkt auf der Armutsbekämpfung wie die Caritas eine wichtige zuführende Rolle spielen. Aber auch Lebenspartnerinnen und -Partner oder Familienmitglieder und Freunde oder Bekannte fungieren oft unterstützend. Anreize wie ein Gratisessen oder Getränk können ebenfalls motivierend wirken.

## 5. Empfehlungen zur Sprache

Informationen und Angebote wie Websites etc. sind im Gesundheitsbereich meist auf die gut gebildete Mittelschicht der Bevölkerung ausgerichtet, was dann als übliche Standardsprache gesetzt wird. Die Informationen von offiziellen Stellen der Kantone und des Bundes sind zudem meist im Duktus der Amtssprache gehalten. Viele Personen haben deshalb Mühe, entsprechende Texte zu verstehen. Kommen im Alter noch kognitive oder körperliche Einschränkungen hinzu, wird es noch schwieriger. Auch für fremdsprachige Personen mit weniger Sprachkenntnissen in einer der Landessprachen werden die Barrieren dadurch höher gesetzt. Hier bieten Empfehlungen Abhilfe, welche im Zuge der zunehmend geforderten Inklusion von Personen mit einem Handicap entwickelt wurden. Es wird deshalb zunehmend empfohlen, Texte, die sich an die allgemeine Bevölkerung richten, in möglichst leicht verständlicher Sprache zu verfassen. Für spezielle Zielgruppen empfiehlt es sich, auf die Leichte Sprache oder auf die Einfache Sprache zu wechseln.

### 5.1. Leichte Sprache und Einfache Sprache

Die Organisation «Gesellschaft für deutsche Sprache e.V.» (<https://gfds.de>), welche u.a. den Deutschen Bundestag darin unterstützt, dass Texte barrierefrei, geschlechtergerecht und leicht verständlich sind, gibt eine Reihe von hilfreichen Empfehlungen und Regeln zur leichteren Verständlichkeit von Texten heraus. Sie empfehlen für Texte, die sich an die Bevölkerung richten, nebst einer klaren Gliederung und logischen Folgen der Inhalte einerseits kurze und einfache Sätze, sowie ein Lexikon, das möglichst geläufig ist. Die Leichte oder die Einfache Sprache werden von ihnen zusätzlich für spezielle Gruppen empfohlen, welche der Standardsprache nicht gut folgen können: «Für manche Menschen sind verständliche Texte auf standardsprachlichem Niveau allerdings zu schwierig, beispielsweise weil sie aufgrund einer Behinderung oder aus anderen Gründen Schwierigkeiten beim Lesen haben. Für diese Menschen gibt es vereinfachte Varianten des Deutschen: die Leichte Sprache und die Einfache Sprache.»<sup>18</sup>

Sie definieren die beiden Sprachweisen folgendermassen:

«Die **Leichte Sprache** weist den geringsten Schwierigkeitsgrad auf; entsprechende Texte sind nicht nur sprachlich, sondern auch inhaltlich oft stark vereinfacht und enthalten deutlich mehr Erklärungen als standardsprachliche Texte. Sie sind gekennzeichnet durch einen reduzierten Wortschatz sowie einen einfachen Satzbau.

**Einfache Sprache** steht zwischen Leichter Sprache und Standardsprache. Bei der Einfachen Sprache gelten ähnliche Regeln wie bei der Leichten Sprache, sie sind dort aber

<sup>18</sup> <https://gfds.de/leichte-und-einfache-sprache/>

etwas weniger streng anzuwenden. Es gibt einen größeren zulässigen Wortschatz und Sätze können etwas komplexer sein.

Texte in Leichter und Einfacher Sprache ermöglichen den entsprechenden Adressatenkreisen Teilhabe an Gesellschaft und Politik. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Inklusion und Barrierefreiheit und stellen ein unverzichtbares Zusatzangebot zu standardsprachlichen Texten dar» (Ebda.)

In der Schweiz beschäftigten sich insbesondere Behindertenorganisationen mit dem Thema oder Organisationen, die sich auf Personen mit Leseschwächen fokussieren. Unterdessen sind jedoch die Anspruchsgruppen viel breiter aufgestellt und entsprechend verändert sich auch das Verhalten weiterer Organisationen und der Behörden: Ein Beispiel dafür ist etwa das Bundesamt für Gesundheit, das während der Corona-Pandemie ihre Informationsblätter auch in Leichter Sprache aufschaltete. Ein anderes Beispiel ist die Internetplattform [www.sozialinfo.ch](http://www.sozialinfo.ch), welche sich dem Thema intensiv widmet und damit die Sensibilisierung der Sozialarbeitenden vorantreibt, sowie auch deren kritische Auseinandersetzung damit.<sup>19</sup> Sie liefert weitere konkrete Angaben zum Sprachniveau von Leichter und Einfacher Sprache:

**Anlehnung an Sprachniveaus:** Während die Leichte Sprache nur Sätze mit maximal acht Wörtern erlaubt, sind es bei der Einfachen Sprache bis zu fünfzehn Wörter. In der Praxis werden dazu, in Anlehnung an die gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen, drei Niveaus unterschieden: A1, A2, B1. In diesem Modell entspricht die **Leichte Sprache dem Niveau A1 und A2**, während die **Einfache Sprache dem Niveau B1** entspricht. Anders als bei der Leichten Sprache gibt es für die Einfache Sprache kein Regelwerk. Die Sätze sind länger und Nebensätze sind zulässig.

### Beispiele für die Umsetzung von Leichter Sprache in der Schweiz

- Informationen in Leichter Sprache ([infoeasy-news.ch](http://infoeasy-news.ch))
- KESB-[Broschüre](#) in Leichter Sprache
- KOKES [Informationen](#) zum Kinder- und Erwachsenenschutz in Leichter Sprache
- Corona-Virus: Informationen in Leichter Sprache des [BAG](#)
- Magazin [INSOS](#) in Leichter Sprache
- [Informationen](#) über die Rechte von Behinderten in Leichter Sprache
- Barrierefreie digitale Kommunikation, [EDI](#)
- Flyer zum Thema Alkohol und Medikamente im Alter ([www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch)) [Link](#)

#### CheckBox

##### *Wem nützt Leichte Sprache?*

- Leichte Sprache ist leicht zu verstehen.
- Leichte Sprache kann man schreiben.
- Leichte Sprache kann man sprechen.
- Viele Menschen mit Lern-Schwierigkeiten finden Leichte Sprache gut.
- Leichte Sprache kann auch anderen Menschen helfen.
- Manche Menschen haben als Kind eine andere Sprache gelernt.  
Jetzt lernen diese Menschen auch Deutsch.  
Leichte Sprache kann diesen Menschen am Anfang beim Lernen helfen.

<sup>19</sup> <https://www.sozialinfo.ch/fachwissen/fokusartikel/leichte-sprache-inklusiv-oder-stigmatisierend>

- Manche Menschen haben die Krankheit Demenz.  
Diese Menschen verstehen durch ihre Krankheit manche Dinge nicht mehr so gut.  
Menschen mit Demenz können Leichte Sprache oft noch lange verstehen.

## 5.2. Regeln zur Anwendung von Leichter Sprache

Für Leichte Sprache gibt es feste Regeln. Menschen mit Lern-Schwierigkeiten und Menschen ohne Lern-Schwierigkeiten haben die Regeln gemeinsam erarbeitet.

### CheckBox

Hier sind die wichtigsten Regeln:

- Benutzen Sie einfache Wörter.
- Schreiben Sie kurze Sätze.
- Schreiben Sie keine Abkürzungen.
- Lassen Sie genug Abstand zwischen den Zeilen.
- Machen Sie viele Absätze und Überschriften.
- Benutzen Sie Bilder
- Lassen Sie die Texte prüfen
- *Beispiel:* [Ratgeber](#) des Netzwerks Leichte Sprache mit konkreter Anwendung. Die Broschüre aus Deutschland hilft bei der konkreten Umsetzung in der Praxis. Die Regeln helfen dabei, die wichtigsten Aspekte der Leichten Sprache zu lernen und anzuwenden.

### Die häufigsten Fehler sind:

- Zu lange Worte (12 Zeichen)
- Zu lange Sätze (12 Wörter)
- Einsatz des Genitivs
- Einsatz des Konjunktivs
- Einsatz des Präteritums
- Rhetorische Fragen
- Negative Formulierungen
- Verneinungen
- Passive Formulierungen

## 5.3. Links und Tools

Nachfolgend ist eine Auswahl an Websites und Tools für die Vertiefung und Umsetzung in der täglichen Arbeit zusammengestellt. Auf den Websites finden sich weitere Links zur Themenwelt der Leichten Sprache. Eine knappe Checkliste und Toolsammlung finden sich auch auf der Website [www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch).

### Links:

- [Netzwerk](#) Leichte Sprache
- [Sozialinfo](#) FACHWISSEN Dossier
- [Büro für leichte Sprache](#) pro informis
- Leichte Sprache [im Kanton Bern](#), mit Themen in Leichter Sprache
- [Wohnwerk](#), Büro für leichte Sprache

- [Supertext](#), [Plain Language](#) (Texte auf Niveau B1)
- Faktenblatt Leichte Sprache, [EDI](#)
- Capito Zürich, Capito EU [Die 9 häufigsten Fragen zu leichter Sprache](#)

#### Online-Tools und APPs:

**Leicht verständliche Texte herstellen:** Die Capito App - Barrierefrei und leicht verständlich. Leicht verständliche Informationen direkt am Smartphone.

- [Capito App](#)

**Online-Prüfprogramme:** Mit einem Online-Prüfer können Sie testen, ob Sie an alles gedacht haben. Beachten Sie jedoch: Ein guter Text in Leichter Sprache umfasst mehr als nur das Einhalten der Regeln. Der Online-Prüfer kann Ihnen daher nur einen ersten Eindruck geben.

- [Texte auf Leichte Sprache prüfen lassen](#)
- [LanguageTool](#) Prüfung auf Leichte Sprache

#### Wörterbücher Leichte Sprache:

- Hurraki [Wörterbuch](#), Ein Wörterbuch für Leichte Sprache
- Hurraki [Tagebuch](#), Leichte Sprache für die Hosentasche
- Ein [Pocked Mod](#), zum Mittnehmen
- [Woxicon](#), Online Synonym-Wörterbuch

## 6. Digitale Seniorinnen und Senioren

Digitale Angebote sind bei der Generation 65+ hoch im Kurs: 74 Prozent der Seniorinnen und Senioren sind heute online unterwegs. Jungseniorinnen Jungsenioren können im Umgang mit digitalen Kommunikationstechnologien sogar mit der jüngeren Bevölkerung mithalten. Das ändert sich erst im hohen Alter. Der digitale Graben verschiebt sich und liegt neu bei 80 Jahren. Das geht aus der Studie [Digitale Senioren 2020](#)<sup>20</sup> von Pro Senectute Schweiz hervor.

Der Anteil der «Online-Senioren» hat sich seit 2010 fast verdoppelt, zwei Drittel besitzen Tablets oder Smartphones. Die mobile Nutzung des Internets ist seit 2015 um mehr als das Doppelte gestiegen. Ältere Menschen, die offline unterwegs sind, sind heute in der Minderheit und vorwiegend über 80 Jahre alt. Die Generation 65+ zeigt klar Gefallen an der digitalen Welt. Neu wurde erstmals auch die Nutzung von digitalen Dienstleistungen und eHealth-Anwendungen erforscht.

---

<sup>20</sup> Seifert, A., Ackermann, T. & H.R. Schelling (2020): Digitale Senioren 2020. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien ab 65 Jahren in der Schweiz. Zürich: Pro Senectute Schweiz

**Was auffällt:** Onliner fühlen sich dank des Internets selbstständiger und unabhängiger als Offliner und schätzen die Vorteile von digitalen Dienstleistungen. Die Offliner zeigen ein wachsendes Interesse an diesen Angeboten – schrecken aber vor den technischen Hindernissen zurück. Sie wünschen sich mehr Unterstützung beim Erlernen und Bedienen der Anwendungen.

**Weitere Erkenntnisse der Studie «Digitale Senioren»:**

- Heute sind 95% der 65-69-Jährigen «online». Für diese Generation gehört die Internetnutzung mittlerweile zum Alltag dazu.
- Inzwischen nutzen 69 Prozent der befragten Seniorinnen und Senioren ein Smartphone, 81 Prozent davon täglich.
- Die Neugier auf neue digitale Angebote und Apps wächst: Haben sich die Seniorinnen und Senioren vor fünf Jahren noch vorwiegend für E-Mails und Online-Fahrpläne interessiert, werden heute Instant-Messenger-Apps, Gesundheits-Apps und Fitnessarmbänder immer beliebter.
- Kontaktloses Bezahlen und Self-Service-Möglichkeiten erweitern stetig die Einkaufs-Gewohnheiten, die immer noch vorwiegend im Geschäft vor Ort erfolgen.