





Challenge Nr. 3:




Wenn Ruhestand zum Risiko wird: Aktiv bleiben statt zurückziehen


Informationsblatt für Teams bei der regioWERKSTATT - der Hackathon für regionale Innovation




In diesem Dokument wird ein regionales Problem Niederösterreich und Burgenland genauer beschrieben. Es ist eine Informationsgrundlage für die Lösungs-Teams beim Hackathon, der von der Universität für Weiterbildung Krems im Rahmen des INTERREG Projekts BRIE veranstaltet.

 **Ziel:** Das Problem so klar wie möglich zu verstehen, um während des Hackathons eine Geschäfts- oder Produktidee zu entwickeln, die das Problem lösen soll oder einen Beitrag dazu leistet.

<p>Challenge-Expertin: Martina Kuttig, Stv. Departmentleiterin am Department für Demenzforschung und Pflegewissenschaft</p>	
<p>Was ist das Problem?</p>	
<p> Was beschäftigt euch? Warum ist das Thema für dich, deine Gemeinde, deine Organisation, die Region wichtig?</p>	<p>Viele Menschen werden nach dem Übergang in den Ruhestand weniger aktiv, verlieren soziale Kontakte und ziehen sich schrittweise aus dem gesellschaftlichen Leben zurück.</p> <p>Besonders im Alter zwischen 60 und 75 Jahren nehmen oft ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • körperliche Bewegung • soziale Interaktion • aktive Rollen im Alltag <p>Gleichzeitig gehen wichtige Dinge verloren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben und Verantwortung • soziale Netzwerke • Sinn und Struktur im Alltag <p>Es entsteht ein zentrales Spannungsfeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menschen haben Zeit, Erfahrung und Potenzial • nutzen dieses Potenzial aber oft nicht mehr aktiv <p>Folgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • steigendes Risiko für Isolation • geringere Lebensqualität

	<ul style="list-style-type: none"> erhöhte Wahrscheinlichkeit von Pflegebedürftigkeit <p>Für Gemeinden und Gesellschaft bedeutet das:</p> <ul style="list-style-type: none"> steigende Kosten im Gesundheits- und Pflegesystem Verlust von Erfahrung, Engagement und sozialem Zusammenhalt <p>Der Übergang in die Pension wird kaum aktiv gestaltet, im Gegensatz zu Schule oder Beruf gibt es keine strukturierte Begleitung für diese Lebensphase.</p>
<p> Beispiel-Situation: Gab es einen Moment, wo das Problem besonders spürbar wurde?</p>	<p>Eine Person geht in Pension und verliert schrittweise ihre bisherigen Rollen, im Beruf, aber auch im sozialen Umfeld. Neue Aufgaben oder Möglichkeiten entstehen jedoch nicht automatisch. Statt aktiv mitzuwirken, wird sie zunehmend zur „Teilnehmer:in“ oder Konsument:in von Angeboten, oder zieht sich ganz zurück.</p>
Wen betrifft das Problem?	
<p> Wer ist betroffen? Was brauchen diese Personen? Notieren Sie, was diesen Personen fehlt, sie frustriert oder worauf sie hoffen.</p>	<p>Wer ist betroffen und was brauchen diese Personen? Menschen im Übergang zur Pension (ca. 60–75 Jahre)</p> <ul style="list-style-type: none"> haben Zeit, Erfahrung und Kompetenzen wollen aktiv bleiben und sich einbringen suchen Sinn, Struktur und soziale Kontakte <p>Frustration:</p> <ul style="list-style-type: none"> Verlust von Rollen und Aufgaben fehlende Motivation allein aktiv zu werden wenige passende Angebote <p>Gemeinden & Region</p> <ul style="list-style-type: none"> verlieren Engagement und Beteiligung verlieren soziale Dynamik stehen vor steigenden Pflegekosten <p>Familien & Gesellschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> stärker belastet durch Unterstützungsbedarf verlieren Potenziale älterer Generationen <p>Was fehlt insgesamt:</p> <ul style="list-style-type: none"> sinnstiftende Aufgaben Möglichkeiten zur aktiven Beteiligung soziale Einbindung im Alltag strukturierte Übergänge in diese Lebensphase
<p> Wenn ihr eine betroffene Person anrufen würdet – was würde sie sagen?</p>	<p>„Ich möchte aktiv bleiben, aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“ „Alleine fehlt mir oft die Motivation.“ „Ich will nicht nur teilnehmen, sondern etwas beitragen.“ „Ich möchte das Gefühl haben, weiterhin gebraucht zu werden.“</p>

Wo & wie zeigt sich das Problem?	
<p> Wo genau passiert das Problem? (Ort, digital, ...)</p>	<p>Wo passiert das Problem?</p> <ul style="list-style-type: none"> im Alltag nach der Pension im Zuhause und in der Gemeinde

<p>Welche Abläufe sind betroffen? Was läuft nicht rund? Was fehlt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • im öffentlichen Raum (fehlende Begegnungsorte) <p>Welche Abläufe sind betroffen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand • Gestaltung des Alltags • soziale Interaktion und Vernetzung • Beteiligung am Gemeindeleben <p>Was läuft nicht rund?</p> <ul style="list-style-type: none"> • keine Begleitung beim Übergang in die Pension • bestehende Angebote sind oft konsumorientiert • zu wenig Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung • Treffpunkte und Begegnungsräume fehlen oder verschwinden <p>Was fehlt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • niedrigschwellige Möglichkeiten zur Beteiligung • gemeinschaftliche Aktivitäten mit Sinn • regelmäßige soziale Interaktion • Angebote, die Freude machen und leicht zugänglich sind <p>Zeit und Potenzial sind da, aber sie werden nicht aktiviert.</p>
<p> Was müssten wir noch wissen oder herausfinden, um das Problem/die Lage besser zu verstehen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie gestalten Menschen ihren Alltag nach der Pension wirklich? • Was motiviert sie, aktiv zu bleiben? • Welche Angebote funktionieren – und warum? • Welche Rolle spielen soziale Kontakte und Gemeinschaft? • Welche Rahmenbedingungen fördern oder verhindern Aktivität? <p>Ziel: Verstehen, wie aktive Teilhabe im Alter unterstützt werden kann</p>
<p>Warum ist das Thema wichtig – und was gibt es schon?</p>	
<p> Wieso ist die Lösung des Problems für die Region wichtig?</p>	<p>Eine aktive und eingebundene ältere Bevölkerung trägt wesentlich bei zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit und Selbstständigkeit • sozialem Zusammenhalt • lebendigen Gemeinden • geringeren Pflegekosten <p>Wenn Menschen aktiv bleiben, profitieren alle.</p>
<p>Was gibt es schon? Wer könnte mithelfen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vereine (Sport, Feuerwehr, etc.) • lokale Gesundheitsangebote • einzelne Initiativen und Projekte • Engagement von Bürger:innen <p>Herausforderung: Diese Angebote erreichen viele Menschen nicht oder bieten zu wenig aktive Beteiligung.</p>
<p> Was passiert, wenn wir es nicht lösen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • steigende soziale Isolation • mehr gesundheitliche Probleme • höhere Pflegebedürftigkeit

	<ul style="list-style-type: none"> • steigende Kosten für Gemeinden und Gesellschaft • Verlust von Erfahrung und Engagement <p>Folge: Weniger aktive, weniger lebendige Gemeinden</p>
<p>👉 Wer müsste bei der Lösung mitdenken? (Fachrichtungen, Berufe)</p>	<p>Wichtige Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsberufe (Pflege, Therapie, Prävention) • Sozialarbeit & Gemeinwesenarbeit • Gemeinden & Regionalentwicklung • Vereine & Initiativen • ältere Menschen selbst (als aktive Mitgestalter:innen)

Was ist das Problem in einem Satz?	
<p>Formuliert das Problem aus Sicht einer betroffenen Person, z.B.: Als [Nutzer:in] erlebe ich [Situation], brauche aber [Bedarf], damit [Wirkung/Ziel].</p>	<p>Als Mensch im Ruhestand erlebe ich, dass viele meiner bisherigen Aufgaben und sozialen Kontakte wegfallen. Ich brauche einfache Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, Menschen zu treffen und mich einzubringen, damit ich mich weiterhin als Teil der Gemeinschaft fühle und meine Gesundheit erhalten kann.</p>
<p>✅ Wie würde die Zukunft der Region oder der Gesellschaft aussehen, wenn das Problem gelöst ist? Was wäre ein gutes Zeichen? Für wen?</p>	<p>Menschen bleiben auch nach dem Berufsleben aktiv, sichtbar und eingebunden. Sie übernehmen neue Rollen, engagieren sich und gestalten das Gemeindeleben mit.</p> <p>Ein gutes Zeichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mehr aktive ältere Menschen im öffentlichen Leben • neue soziale Netzwerke und Begegnungen • generationenübergreifende Aktivitäten • längere Selbstständigkeit und bessere Gesundheit • Belebte Gemeinden
Arbeitstitel für das Problem	
<p>Wie könnte der Titel für das Problem lauten, der schnell Auskunft über die Kernthematik gibt?</p>	<p>Wenn Ruhestand zum Risiko wird: Aktiv bleiben statt sich zurückziehen</p>
Mögliche Fokusbereiche für eure Ideen	
<p>Welche Fokusbereiche zur Ideenentwicklung ergeben sich aus der Challenge? (aber keine abschließende Liste)</p>	<p>Die Challenge kann aus unterschiedlichen Perspektiven bearbeitet werden. Hier sind einige mögliche Ansatzpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übergang in die Pension aktiv gestalten • soziale Teilhabe im Alltag fördern • neue Formen von Engagement und Mitgestaltung entwickeln • Begegnungsräume und Gemeinschaft stärken • Bewegung und Aktivität in den Alltag integrieren

Kontaktinformationen

Der Hackathon wird von BRIE - Building Regional Innovation Ecosystems unterstützt. Das Projekt BRIE wird durch das Interreg VI-A SK-AT Programm kofinanziert. Der Hackathon wird vom Department für Weiterbildungsforschung und Bildungstechnologien der Universität für Weiterbildung Krets durchgeführt. Projekt BRIE je spolufinancovaný z programu Interreg VI-A SK-AT. Mehr Infos zum Projekt: <https://www.donau-uni.ac.at/de/universitaet/fakultaeten/bildung-kunst-architektur/departments/weiterbildungsforschung-bildungstechnologien/forschung/projekte/brie.html>

Jasmina Džanić

Projektmitarbeiterin am Department für Weiterbildungsforschung und Bildungstechnologie
Universität für Weiterbildung Krets

 jasmina.dzanic@donau-uni.ac.at



Diese Problembeschreibung stützt sich auf der Strukturhilfe zur Problemklärung “Die Ausgangslage verstehen” (2025) von Jasmina Džanic und Isabell Grundschober, wie wiederum auf der Weiterentwicklung von “Die Ausgangslage verstehen” (2024) von Isabell Grundschober und Klaus Neundlinger basiert. Sie ist lizenziert [unter CC BY 4.0](#). Die Lizenzbedingungen beziehen sich nicht auf die genutzten Bilder oder Symbole.