

Act for Age – Evaluation und Gestaltung von Tischgemeinschaften für ältere Menschen als nachhaltiges soziales Netzwerk

Ladina Gartmann, Anja Umbach-Daniel

Kurzfassung des Schlussberichts

Auftraggeber

Migros-Kulturprozent

Finanzierung

Age Stiftung, Migros-Kulturprozent

Projektleitung

Anja Umbach-Daniel (Gesamtleitung)
Ladina Gartmann (Operative Projektleitung)

Autorin

Ladina Gartmann

Danksagung

Das Studienteam dankt allen Beteiligten der Studie, ohne deren Mitwirken die Analyse nicht möglich gewesen wäre. Der Dank gilt insbesondere allen Personen, die sich für ein Interview zur Verfügung gestellt haben.

Namentlich danken möchten wir folgenden Personen und Organisationen:

Allgemeine Baugenossenschaft Zürich

Erika Gedeon, ABZ Kulturnetz

Selbsthilfecenter Zürich: Özlem Oezcan

Stiftung für Gesundheit und Alter, Rapperswil-Jona (RaJoVita): Esther Mettler

Pro Senectute Zürcher Unterland: Elsa Zaugg-Hampl

Suchtprävention Zürcher Unterland: Heidi Zimmermann Heinrich

Migros Genossenschaft Ostschweiz: Natalie Brägger

Ausserdem danken wir allen Tavolata und ihren Mitgliedern, die dem Studienteam Einblick in ihre Tischgemeinschaften gewährt und Rede und Antwort gestanden haben. Ein besonders herzlicher Dank geht an jene Tavolata, die das Studienteam über eineinhalb Jahre begleiten durfte und dabei kulinarisch verwöhnt wurde!

Der vollständige Schlussbericht zur Studie kann unter www.ruetter-soceco.ch heruntergeladen werden.

Bitte wie folgt zitieren: Gartmann, L., Umbach-Daniel, A. (2015): Act for Age – Evaluation und Gestaltung von Tischgemeinschaften für ältere Menschen als nachhaltiges soziales Netzwerk, Rüschlikon.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung und methodisches Vorgehen		
1.1	Einleitung	5	
1.2	Methodisches Vorgehen	6	
2.	Charakteristika bestehender Tavolata	7	
2.1	Organisationsform bestehender Tavolata	7	
2.2	Kontaktpersonen	8	
2.3	Mitglieder	9	
3.	Erfahrungen	13	
3.1	Gründungsprozess	13	
3.2	Organisationsform	14	
3.3	Weitere Aspekte von Tavolata	15	
3.4	Erfahrungen von weiteren Multiplikatoren/innen	19	
4.	Empfehlungen	21	
4.1	Gründungsprozess und Organisationsform	21	
4.2	Umgang mit Schwierigkeiten	22	
4.3	Tragfähigkeit und Belastbarkeit	22	
4.4	Empfehlungen zu Tavolata-Neugründungen in Wohnbaugenossenschaften	23	

1. Einleitung und methodisches Vorgehen

1.1 Einleitung

Das Projekt "TAVOLATA" ist ein Netzwerk von Tischgemeinschaften, das Migros-Kulturprozent initiiert hat und durch Informationsveranstaltungen, Einführungskurse bzw. Starternachmittage und eine Vermittlungshilfe für Anschluss suchende Personen unterstützt. Tavolata sind selbstorganisierte Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen regelmässig zum gemeinsamen Kochen und Essen treffen. Die Tavolata finden privat oder in einem halböffentlichen Raum statt. Mit dem Projekt TAVOLATA wird die Vernetzung von Menschen in der zweiten Lebenshälfte gefördert, um so zur Stärkung des psychischen und sozialen Wohlbefindens und einer gesunden Ernährung beizutragen. Ziel von Migros-Kulturprozent ist es, TAVOLATA national weiter zu verbreiten und lokal zu verankern, so dass das Projekt vollständig selbstorganisiert wird: Interessierte Personen und Institutionen nutzen die entwickelten Grundlagen sowie das Konzept und setzen dieses vor Ort in Eigenregie um.

Die vorliegende Studie analysiert die Erfahrungen von bestehenden Tavolata und formuliert Empfehlungen für die Initiierung und optimale Organisation von zukünftigen Tavolata. Weiter untersucht sie, wie ein soziales Netzwerk wie TAVOLATA zur Unterstützung einer autonomen und selbstständigen Lebensweise beiträgt und ob soziale Kontakte in der Nachbarschaft gefördert und somit das Beziehungsnetz erweitert und verstärkt wird.

Im Vordergrund steht die Initiierung von Tavolata in Zusammenarbeit mit Wohnbaugenossenschaften und Multiplikatoren/innen. Diese Form von Tavolata-Gründung hat insbesondere im Hinblick auf eine langfristige Verankerung des Projektes TAVOLATA im kommunalen Umfeld eine grosse Bedeutung. Im Rahmen der Studie wurde daher als Fallstudie die Gründung einer Tavolata in einer Genossenschaft initiiert und diese während eineinhalb Jahren begleitet. Zudem wurde die Tavolata-Gründung in Zusammenarbeit mit Multiplikatoren getestet und evaluiert. Multiplikatoren/innen sind Personen und Organisationen, die das Projekt TAVOLATA unterstützen und weiter verbreiten. Für diese Rolle in Frage kommen Seniorenvereine, Altersdelegierte, Anlaufstellen im Bereich Alter und andere Fachpersonen und Organisationen wie beispielsweise Selbsthilfecenter oder Kirchen.

Das Ziel der sozialwissenschaftlichen Analyse ist, das TAVOLATA-Projektteam darin zu unterstützen, das Bestehen des Projektes als breit abgestütztes und gut verankertes Netzwerk zu optimieren und weiterzuentwickeln. Die formulierten Empfehlungen dienen als Grundlage für die Initiierung von neuen Tavolata wie auch für die Beratung und Begleitung der bestehenden Tavolata.

In der vorliegenden Kurzfassung des Schlussberichts wird das methodische Vorgehen skizziert (1.2) und die Charakteristika der bestehenden Tavolata beschrieben (Kapitel 2). Kapitel 3 präsentiert die Erfahrungen zum Gründungsprozess, zur Organisationsform sowie zu weiteren Aspekten einer Tavolata. Zudem dokumentiert das Kapitel die Erfahrungen der Multiplikatoren/innen mit dem Projekt TAVOLATA. Basierend auf den gewonnenen Erkenntnissen formuliert Kapitel 4 Empfehlungen für den Gründungsprozess im Allgemeinen und zu Tavolata-Gründungen in Zusammenarbeit mit Wohnbaugenossenschaften im Spezifischen.

Weiter geht das Kapitel auf die Erfolgsfaktoren und Schwierigkeiten der Tischgemeinschaften sowie die Bedeutung der Tavolata für ihre Mitglieder ein.

1.2 Methodisches Vorgehen

Im Sommer 2013 wurden die damalig bestehenden 58 Tavolata in einer schriftlichen Erhebung befragt. Von den angeschriebenen Tavolata haben 27 an der Befragung teilgenommen, der Rücklauf lag somit bei guten 47%. Die Befragung diente dazu, einen Überblick über die Merkmale der bestehenden Tavolata aufzustellen.

Anschliessend wurden mit verschiedenen Tavolata-Vertretern/innen leitfadengestützte Experteninterviews durchgeführt, um die Erfahrungen von bestehenden Tavolata zu erfassen. Die Experten/innen wurden auf Basis der Resultate der schriftlichen Befragung ausgewählt. Die Interviews fanden persönlich oder telefonisch statt, wurden digital aufgezeichnet, protokolliert und inhaltsanalytisch ausgewertet.

Um die Form "Tavolata in einer Wohnbaugenossenschaft" zu erproben, wurden verschiedene Gründungsversuche in Zusammenarbeit mit einer Wohnbaugenossenschaft unternommen und dokumentiert. Gemeinsam mit einer Genossenschaft konnte schliesslich eine Tavolata gegründet werden. Diese wurde als Fallstudie während eineinhalb Jahren begleitet. Mit den Mitgliedern und der Mitarbeiterin der Genossenschaft, die der Tavolata als Unterstützungsperson zur Seite stand, wurden persönliche Interviews geführt; jeweils eines kurz nach Gründung und eines etwa ein Jahr danach. Zusätzlich wurde die Tavolata-Gründung mit Unterstützung von Multiplikatoren/innen anhand zweier Fallstudien erprobt und evaluiert sowie ergänzende Interviews mit Multiplikatoren/innen geführt. Analog zu den Experteninterviews wurden auch alle weiteren Interviews digital aufgezeichnet, protokolliert und inhaltsanalytisch ausgewertet.

2. Charakteristika bestehender Tavolata

Das folgende Kapitel beschreibt die Organisationsform der im Sommer 2013 bestehenden Tavolata und skizziert die Charakteristika der Kontaktpersonen und Mitglieder.

2.1 Organisationsform bestehender Tavolata

Die durchschnittliche Tavolata besteht aus sieben Personen, wobei die kleinste Tavolata drei Mitglieder umfasst und die grösste rund 30. Bei den untersuchten 27 Tavolata sind 187 Frauen und 20 Männer engagiert - insgesamt 207 Personen. Die grosse Mehrheit der Tavolata trifft sich einmal pro Monat im privaten Raum. Ein Drittel dieser Tavolata, die ihre Treffen bei den Mitgliedern zu Hause durchführen, trifft sich immer beim gleichen Mitglied und zwei Drittel abwechselnd bei mehreren oder allen Mitgliedern.

Die Organisation des Kochens gestaltet sich bei den untersuchten Tavolata sehr unterschiedlich (vgl. Abb. 1). Bei der häufigsten Form kocht jeweils eine Person und mehrere oder alle Mitglieder wechseln sich dabei ab.

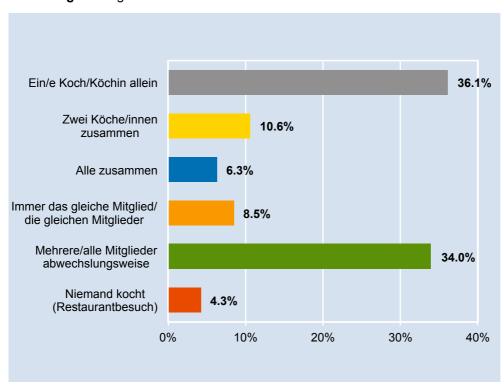


Abbildung 1: Organisation des Kochens

Quelle: Befragung von Tavolata, Rütter Soceco, 2013, eigene Darstellung

In zwölf der untersuchten Tavolata finden neben Kochen und Essen keine weiteren Aktivitäten statt. Zwei dieser Tavolata planen jedoch zusätzliche Aktivitäten einzuführen. Insgesamt 14 Tavolata haben zusätzliche Aktivitäten im Programm – entweder innerhalb der Tavolata wie z.B. ein Spielnachmittag oder ausserhalb. Drei

Tavolata unternehmen sowohl im Rahmen der regulären Treffen als auch ausserhalb gemeinsam etwas.

In acht Tavolata gibt es Mitglieder mit eingeschränkter Mobilität oder Krankheit.

2.2 Kontaktpersonen

Kontaktpersonen sind jene Mitglieder, die eine koordinierende Funktion in der Gruppe übernehmen und/oder gegenüber dem Netzwerk TAVOLATA als Ansprechpersonen auftreten. Von den antwortenden 29 Kontaktpersonen sind 27 Frauen und zwei Männer. In zwei Tavolata teilen sich jeweils zwei Personen die Rolle der Kontaktperson. Das Durchschnittsalter beträgt 69 Jahre, nur fünf Kontaktpersonen sind älter als 75 Jahre. Die grösste Altersgruppe ist diejenige zwischen 65 und 69 Jahren, d.h. Personen in den ersten Jahren nach der Pensionierung.

Die Mehrheit der befragten Kontaktpersonen ist alleinstehend, was sich auch in der Wohnsituation widerspiegelt: 69% leben allein, 21% mit dem Ehepartner/der Ehepartnerin, 7% mit anderen Angehörigen und eine Kontaktperson mit Ehepartner/in und anderen Angehörigen (3%). Beim Wohntyp liegt die Eigentumswohnung an erster Stelle (38%), gefolgt von der Mietwohnung (31%). 17% der Kontaktpersonen leben in ihrem eigenen Einfamilienhaus. Insgesamt lebt die Mehrheit der Kontaktpersonen in einer Wohnung (83%) und rund die Hälfte ist Eigentümer/in (55%), gegenüber 45% Mieter/innen.

Der höchste Bildungsabschluss liegt bei der Mehrheit der Kontaktpersonen auf dem Niveau Handelsschule, Lehrdiplom, Höhere Technische Lehranstalt, etc. (rund 60%). Neun Kontaktpersonen (31%) haben eine Berufslehre absolviert, zwei Kontaktpersonen besitzen einen Hochschulabschluss; eine Kontaktperson hat keine Berufsausbildung abgeschlossen.

Die Kontaktpersonen haben ein grosses soziales Umfeld, wobei die Familie eine wichtige Bezugsgruppe darstellt. Auch ausserfamiliäre Beziehungen wie (enge) Freunde und Freundinnen, Bekannte, Nachbarn und Nachbarinnen und ehemalige Arbeitskollegen und -kolleginnen sind den Kontaktpersonen wichtig. Im Durchschnitt nennen die Kontaktpersonen vier bis fünf Gruppen von Personen, zu denen sie regelmässig Kontakt pflegen (vgl. Abb. 2).

enge Freunde und 28% Freundinnen 76% Freunde und 72% Freundinnen Bekannte 100% Nachbarn und 83% Nachbarinnen Ehemalige Arbeitskollegen und 86% Arbeitskolleginnen Vereinskollegen und Vereinskolleginnen

Abbildung 2: Soziales Umfeld der Kontaktpersonen

Quelle: Befragung von Tavolata, Rütter Soceco, 2013, eigene Darstellung

Ein grosser Teil der Kontaktpersonen engagiert sich zudem neben der Tavolata noch in anderen Vereinen oder ist ehrenamtlich tätig (76%). Am häufigsten genannt werden ehrenamtliche Tätigkeiten, gefolgt von kulturellen Vereinen und Sportvereinen. Die Mehrheit (65%) wendet einmal bis mehrmals pro Monat Zeit für ihr Engagement auf.

Fast alle Kontaktpersonen sind bei guter Gesundheit oder haben nur kleine altersbedingte Beschwerden, die sie nicht stark beeinträchtigen. Nur zwei Kontaktpersonen bzw. 7% werden von grösseren gesundheitlichen Beschwerden in ihrem Alltag und in ihrer Mobilität beeinträchtigt.

2.3 Mitglieder

Von den 207 angefragten Mitgliedern haben 95 Frauen und neun Männer geantwortet. Das Durchschnittsalter beträgt 74 Jahre und liegt somit über demjenigen der Kontaktpersonen. Die grösste Altersgruppe ist mit 65-69 Jahren die gleiche wie bei den Kontaktpersonen, gefolgt von Gruppe der über 85-Jährigen (vgl. Abb. 3).

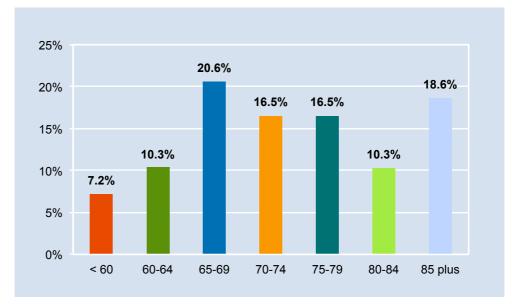


Abbildung 3: Altersgruppen der Tavolata-Mitglieder

Quelle: Befragung von Tavolata, Rütter Soceco, 2013, eigene Darstellung

Zwei Drittel der Mitglieder sind alleinstehend und ein Drittel ist verheiratet oder lebt in einer festen Partnerschaft. 64% der Mitglieder leben alleine und 36% mit dem Ehepartner oder der Ehepartnerin oder anderen Angehörigen.

Beim Wohntyp liegt das eigene Einfamilienhaus an erster Stelle (37%), gefolgt von der Mietwohnung (33%). An dritter Stelle liegt die Eigentumswohnung (22%). Wie bei den Kontaktpersonen ist etwas mehr als die Hälfte der Mitglieder Eigentümer/in einer Immobilie (59%).

Das Bildungsniveau der Mitglieder ist etwas tiefer als dasjenige der Kontaktpersonen: 46% verfügen über eine Berufslehre als höchsten Bildungsabschluss und 43% ein Diplom auf dem Niveau Handelsschule, Lehrdiplom, Höhere Technische Anstalt, etc.

Die Mehrheit die Mitglieder hat Geschwister (83%) und Kinder (78%). Vor allem der Kontakt zu den Kindern wird gepflegt: 98% der Mitglieder mit Kindern stehen in regelmässigem Kontakt zu diesen. Rund die Hälfte der untersuchten Mitglieder hat Enkelkinder und fast alle haben regelmässig Kontakt zu ihnen. Analog zu den Kontaktpersonen ist die Familie auch bei den Mitgliedern ein wichtiger Bestandteil des sozialen Umfelds.

Bei den ausserfamiliären Bezugspersonen stehen die Nachbarn und Nachbarinnen an erster Stelle, gefolgt von Freunden und Freundinnen und Bekannten (vgl. Abb. 4). Die Hälfte der Mitglieder gibt an, enge Freunde und Freundinnen zu haben. Auch ehemalige Arbeitskollegen und -kolleginnen und Vereinskollegen und -kolleginnen gehören zum sozialen Umfeld der Mitglieder. Im Durchschnitt nennen die Mitglieder drei bis vier Kontaktgruppen. Das soziale Umfeld der Mitglieder ist somit etwas weniger umfangreich als dasjenige der Kontaktpersonen. Dies gilt insbesondere für den ausserfamiliären Teil.

34%
49%

I enge Freunde/innen
I Freunde/innen
I Bekannte
I Nachbarn/innen
I ehemalige Arbeitskollegen/innen
I Vereinskollegen

Abbildung 4: Soziales Umfeld der Mitglieder

Quelle: Befragung von Tavolata, Rütter Soceco, 2013, eigene Darstellung

Ähnlich wie bei den Kontaktpersonen sind drei Viertel der Mitglieder neben der Tavolata noch in anderen Vereinen oder ehrenamtlich tätig. Am häufigsten genannt werden ehrenamtliche Tätigkeiten (45%), gefolgt von kulturellen Vereinen (37%).

Gesundheitlich geht es der grossen Mehrheit der Tavolata-Mitglieder gut – 88% sind bei guter Gesundheit oder haben kleine altersbedingte Beschwerden, die sie nicht stark beeinträchtigen. Der Anteil mit grösseren bis schweren gesundheitlichen Beschwerden ist jedoch im Vergleich zu den Kontaktpersonen höher: Neun Mitglieder (9%) geben an, grössere gesundheitliche Beschwerden zu haben, die ihren Alltag und ihre Mobilität beeinträchtigen und drei Personen (3%) haben schwere gesundheitliche Probleme, die den Alltag und die Mobilität stark beeinträchtigen.

3. Erfahrungen

Im Folgenden werden die Erfahrungen von bestehenden Tavolata sowie die Erkenntnisse aus den Fallstudien mit neugegründeten Tavolata präsentiert. Zudem werden die Erfahrungen von verschiedenen Multiplikatoren/innen mit dem Projekt TAVOLATA skizziert.

3.1 Gründungsprozess

Bestehende Tavolata

Die befragten Mitglieder bestehender Tavolata haben durch ein Inserat im Migros Magazin, durch Bekannte, von den Organisatoren der TAVOLATA-Informationsveranstaltung oder im Rahmen einer Veranstaltung von Pro Senectute vom Projekt erfahren. Die Hauptmotivation für die Teilnahme an der Tavolata ist die mit der Aktivität verbundene Geselligkeit. Der Einführungskurs wird von den Kontaktpersonen als sehr informativ und hilfreich für den Gründungsprozess bewertet.

Der Gründungsprozess verlief bei den Befragten sehr heterogen: Mitgliedersuche via Inserat, persönliche Anfrage im Bekanntenkreis, spontane Bildung einer Tavolata an der Informationsveranstaltung und Initiierung durch Altersdelegierte. Schwierigkeiten im Gründungsprozess betrafen die Öffnung der Gruppe für weitere Mitglieder, zu wenig Zeit und viele sonstige Aktivitäten einzelner Mitglieder sowie die Überwindung selbst aktiv zu werden und eine Tavolata zu gründen.

Tavolata-Neugründung in Wohnbaugenossenschaften – Fallstudie

In Zusammenarbeit mit einer Wohnbaugenossenschaft konnte in einer ihrer Siedlungen eine Informationsveranstaltung durchgeführt werden. Eine Mitarbeiterin der Genossenschaft unterstützte die Gründung der Tavolata und begleitete die Gruppe in der Anfangszeit. Im Vorfeld der Informationsveranstaltung hat die Mitarbeiterin der Genossenschaft gezielt ältere Mieter/innen angesprochen und sie für das Projekt TAVOLATA motiviert. An der Informationsveranstaltung zeigten sich viele Teilnehmende interessiert, aber niemand traute sich zu, die Organisation einer Tavolata an die Hand zu nehmen. Die Mitarbeiterin der Genossenschaft bot ihnen ihre Unterstützung an und plante gemeinsam mit ihnen das weitere Vorgehen. Einen Monat später trafen sich die Tavolata-Interessierten zu einem Schnupperessen, an dem sich eine Tavolata-Gruppe bildete. Beim ersten Tavolata-Essen vereinbarte die Gruppe die Organisationsform ihrer Tavolata und legte als Spielregel fest, dass das Thema Krankheit nicht zu viel Raum einnehmen soll.

In der Anfangszeit der neugegründeten Tavolata übernahm die Mitarbeiterin der Genossenschaft die Organisation der Tavolata und unterstützte die Gruppe bei Fragen und Schwierigkeiten. Nach einigen Monaten übergab sie ihre Rolle an ein Mitglied der Tavolata, sie steht der Tavolata aber weiterhin als Ansprechperson zur Verfügung.

Die Motivation der Mitglieder war die Freude am Kochen und die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen bzw. Kontakte in der Wohnbaugenossenschaft zu pflegen. Die Gründungszeit haben die Mitglieder als angenehm erlebt. Es bereitete der

Gruppe keine Schwierigkeiten sich auf Abmachungen zu einigen und die gewählte Organisationsform spielte sich schnell ein.

Tavolata-Gründung mit Multiplikatoren/innen

Mittels eines Inserats im Tagblatt und Flyern im Quartier suchte ein *Selbsthilfecenter* Mitglieder für die Tavolata. Die Praktikantin des Selbsthilfecenters lud alle Interessierten zu einem persönlichen Aufnahmegespräch ein. Anschliessend organisierte sie einen Info-Anlass, um das Projekt TAVOLATA vorzustellen und den Interessierten die Möglichkeit zu geben, sich kennenzulernen. Am Ende des Anlasses vereinbarten die Teilnehmenden ein erstes Probeessen. Dieses verlief gut; nach zwei weiteren Essen zeigte sich jedoch, dass der Gründungsprozess dieser Tavolata noch nicht abgeschlossen war und die Gruppe weiterhin Unterstützung brauchte.

Als Motivation für die Tavolata nannten die Mitglieder die Freude am gemeinsamen Kochen und Essen sowie die Geselligkeit in einer Gruppe. Konkrete Unterstützung im Alltag erhofften sich die Mitglieder nicht von der Tavolata.

Eine Mitarbeiterin einer Anlaufstelle für Altersfragen hat in Zusammenarbeit mit einer Alterssiedlung die Gründung einer Tavolata initiiert. Sie organisierte einen Informationsanlass, an dem rund die Hälfte der Bewohner/innen der Alterssiedlung teilnahm. Sie präsentierte das Projekt TAVOLATA und erklärte, wie ihre Tavolata organisiert sein wird. Das Datum und das Menü für das erste Essen wurden bekannt gegeben und die Anmeldeformulare verteilt. Die ersten beiden Essen verliefen gut und die Tavolata wird wie geplant fortgesetzt.

Die Motivation der befragten Mitglieder war das Zusammensein mit anderen Bewohnern/innen der Alterssiedlung. Sie hatten keine konkreten Erwartungen an die Tavolata, erhofften sich jedoch, dass diese dazu beitragen werde, dass der Kontakt unter den Bewohnern/innen in der Siedlung enger wird. Zudem wünschten sich die Mitglieder gegenseitige Unterstützung im Alltag und vertiefte Beziehungen, die über die Tavolata hinausgehen.

Stolpersteine bei der Gründung

Eine mögliche Schwierigkeit bei der Gründung einer Tavolata liegt darin, dass viele Senioren und Seniorinnen bereits sehr aktiv und engagiert sind und viele Verpflichtungen haben. Auch die Enkelkinder und deren Betreuung können einer Teilnahme in einer Tavolata im Weg stehen. Ein möglicher Stolperstein ist zudem das fortgeschrittene Alter von Tavolata-Interessierten: Ab einem gewissen Alter ist die Gründung einer Tavolata den älteren Menschen möglicherweise zu viel oder sie trauen es sich nicht mehr zu.

Gesundheitliche Probleme der Interessierten, eine fehlende Chemie zwischen den potenziellen Tavolata-Mitgliedern sowie die Angst, sich zu verpflichten, können eine erfoglreiche Gründung ebenfalls verhindern.

3.2 Organisationsform

Bestehende Tavolata

Für die meisten Mitglieder der bestehenden Tavolata ist ein monatliches Treffen ideal. Einige Tavolata haben einen Jour fix. Die Mehrheit der Befragten trifft sich

abwechslungsweise bei einigen oder allen Mitgliedern zu Hause. Alle Befragten sind mit der Organisationsform ihrer Tavolata zufrieden. In keiner Tavolata gab es Schwierigkeiten, sich auf die Organisationsform zu einigen.

Fast alle Befragten finden die Grösse ihrer Tavolata ideal, einige nennen sechs Mitglieder als Maximum, da bei mehr Personen ein Gespräch in der Gruppe nicht mehr möglich sei. Bei drei der untersuchten Tavolata gibt es einen festen Kern und zusätzliche Gäste. In den Tavolata mit Mitgliedern mit eingeschränkter Mobilität gibt es für die betroffenen Personen einen Fahrdienst.

Tavolata-Neugründung in Wohnbaugenossenschaften: Fallstudie

Die Tavolata trifft sich einmal monatlich in einem Gemeinschaftsraum der Genossenschaft. Jeweils mehrere Personen sind für das Essen zuständig, bereiten dieses zu Hause vor und bringen es mit. Die Mitglieder helfen sich gegenseitig beim Tische aufstellen und decken, Essen aufwärmen, Aufräumen und Abwaschen. Alle Mitglieder sind sehr zufrieden mit der gewählten Organisationsform und der Grösse und fühlen sich wohl im Gemeinschaftsraum. Im Verlauf des ersten Jahres der Tavolata gab es keine Änderungen an der Organisationsform, die Tavolata wuchs aber um ein Mitglied.

Tavolata-Gründung mit Multiplikatoren/innen

Die Tavolata des Selbsthilfecenters trifft sich alle drei Wochen an einem Abend. Die Mitglieder kochen zusammen vor Ort. Die genaue Aufgabenverteilung ist jedoch noch nicht abgesprochen. Das Datum für das nächste Essen wird jeweils gleich vereinbart, die Menüwahl und die Organisation des Einkaufs sind noch nicht klar geregelt. Die befragten Mitglieder bemängeln dies und wünschen sich mehr Struktur. Einige Monate nach der Gründung hat sich gezeigt, dass die gewählte Häufigkeit der Treffen zu viel ist. Die Treffen sollen nun einmal monatlich stattfinden. Zudem wünschen sich die Mitglieder eine grössere Tavolata, damit die Gruppe stabiler wird.

Bei der Tavolata der *Anlaufstelle für Altersfragen* war die Organisationsform bereits vorgegeben und wurde am Informationsanlass vorgestellt. Die Tavolata findet einmal monatlich im Aufenthaltsraum der Alterssiedlung statt, eine Freiwillige kocht für die Senioren und Seniorinnen. Die Tavolata steht jeweils allen Bewohnern/innen offen, diese müssen sich bei einer Bewohnerin im Haus anmelden. Die Mitglieder sind zufrieden mit der Tavolata und geniessen es, dass sie sich einfach hinsetzen dürfen und bedient werden. Bezüglich der Grösse sind sich die befragten Mitglieder uneinig.

3.3 Weitere Aspekte von Tavolata

Kommunikation

In keiner der untersuchten Tavolata gibt es eine Gesprächsführung und auch Regeln zur Kommunikation werden nur selten festgelegt. Die Fallstudien-Tavolata in einer Genossenschaft hat festgelegt, dass das Thema Krankheit nicht zu viel Raum einnehmen soll. Die Befragten haben noch keine grösseren Kommunikationsschwierigkeiten erlebt und gehen nicht davon aus, dass ihre Tavolata damit konfrontiert wird. Falls aber einzelne Mitglieder die Kommunikation stören sollten, würden die Befragten nicht davor zurückschrecken einzugreifen.

Die Mehrheit der Befragten hat keinen Kontakt zum TAVOLATA-Projektteam von Migros-Kulturprozent und sucht diesen auch nicht. Bei den neugegründeten Tavolata mit einer Unterstützungsperson/Multiplikatorin ist diese erste Ansprechperson bei Fragen und Problemen. Die TAVOLATA-Homepage wird von den meisten Befragten nur selten oder gar nicht genutzt. Das Weiterbildungsangebot von TAVOLATA wird nur teilweise in Anspruch genommen; auf Interesse stossen insbesondere die Fachtagungen und die Fokusgruppe für die Kontaktpersonen.

Erfolgsfaktoren

Die Befragten sind sich einig, dass eine gute Organisation für den Erfolg einer Tavolata unerlässlich ist und eine Tavolata langfristig nur bestehen kann, wenn eine gewisse Kontinuität vorhanden ist. Ein fixer Tag kann dazu beitragen, die nötige Regelmässig der Treffen sicherzustellen. Es braucht ein Engagement von allen Beteiligten und ein paar Regeln können helfen, der Tavolata die nötige Struktur zu geben. So muss beispielsweise abgemacht werden, wie die Arbeitsteilung gestaltet wird und wie viel das Essen kosten darf. Einige befragte Tavolata-Mitglieder sind zudem der Meinung, dass die Tavolata eine Leitung braucht.

Auch die Zusammensetzung der Gruppe muss stimmen, es braucht eine gute "Chemie" zwischen den Mitgliedern und eine gute Mischung von Personen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmenden sich wohl fühlen und einen guten Austausch untereinander pflegen. Ähnliche Interessen der Mitglieder, eine gute Diskussionskultur sowie gegenseitiger Respekt und Akzeptanz tragen ebenfalls zum Erfolg einer Tavolata bei.

Die Mitglieder einer Tavolata sollten zudem Freude am Kochen und an Geselligkeit mitbringen. Ebenso braucht es eine geeignete Räumlichkeit für die Treffen, damit die Tavolata ein Erfolg wird.

Die Unterstützungsperson der Wohnbaugenossenschaft und die befragten Multiplikatorinnen sind ebenfalls überzeugt, dass es eine gewisse Regelmässigkeit der Treffen braucht, damit eine Tavolata langfristig bestehen kann. Sie weisen zudem auf die Bedeutung der Unterstützungsperson/Multiplikatorin hin, die insbesondere in der Gründungsphase eine wichtige Rolle spielt. Aber auch über die Gründungszeit hinaus nimmt sie eine zentrale Funktion wahr, indem sie der Tavolata als Ansprechperson zur Verfügung steht, an die sich die Gruppe bei Fragen und Schwierigkeiten wenden kann. Dabei ist wichtig, dass die Unterstützungsperson aktiv bei der Tavolata nachfragt, wie es läuft, damit sie rechtzeitig erfährt, wenn es Schwierigkeiten gibt. Die Erfahrung zeigt, dass die Tavolata sich nicht immer von sich aus melden, wenn sie Unterstützung brauchen.

Schwierigkeiten

Zu den erlebten Schwierigkeiten der bestehenden Tavolata gehören Meinungsverschiedenheiten bezüglich der Kosten, Probleme mit dominanten oder unzuverlässigen Mitgliedern und "Profiteuren", persönliche Konflikte zwischen einzelnen Mitgliedern, fehlende "Chemie", Zeitmangel und fehlende Räumlichkeiten. Als mögliche Schwierigkeiten nennen die Befragten eine fehlende Beständigkeit, der Austritt eines Mitgliedes bzw. der Kontaktperson, was die Stabilitität der Gruppe gefährenden könnte, sowie Konflikte innerhalb der Gruppe. Unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse der einzelnen Mitglieder führen hingegen in den untersuchten Tavolata nicht zu Problemen.

Die Fallstudien-Tavolata beschäftigte zum Zeitpunkt der Befragung die unklare Nutzungsregelung des Gemeinschaftsraumes: dies wird von einigen Mitgliedern

als Schwierigkeit bezeichnet. Einer anderen vom Studienteam begleiteten Tavolata bereiten mangelnde Verbindlichkeit, fehlende Konstanz und unterschiedliche Erwartungen der Mitglieder Schwierigkeiten.

Die Erfahrung zeigt, dass die Tavolata oft nicht explizit beschliessen, sich aufzulösen, sondern mit der Zeit einfach "versanden".

Die Unterstützungsperson der Wohnbaugenossenschaft und die Multiplikatorinnen nennen folgende mögliche Schwierigkeiten in einer Tavolata: fehlende Verbindlichkeit, Kommunikations- und Organisationsschwierigkeiten sowie fehlende Chemie. Sie haben sich ihrer Tavolata als Ansprechperson zur Verfügung gestellt und werden diese bei Konflikten unterstützen.

Die Kulturprozent-Mitarbeiterin einer Migros Genossenschaft befürchtet, dass das TAVOLATA-Projektteam meist zu weit weg ist und zu wenige Ressourcen hat, um die Tavolata bei solchen Schwierigkeiten zu unterstützen. Daher würde sie es begrüssen, wenn sich die Tavolata untereinander stärker helfen könnten. Sie ist überzeugt, dass es für viele Mitglieder einfacher ist, sich bei Schwierigkeiten an eine andere Tavolata als an das TAVOLATA-Projektteam zu wenden.¹

Sozialer Zusammenhalt

Zwei Drittel der Befragten aus bestehenden Tavolata bezeichnen den sozialen Zusammenhalt in ihrer Tavolata als gut oder sehr gut. Neue Freundschaften sind entstanden, bestehende Beziehungen haben sich vertieft und in einigen Tavolata treffen sich die Mitglieder auch ausserhalb der Tavolata zu gemeinsamen Aktivitäten. Die Bedeutung der Tavolata-Kollegen/-innen für die Befragten wird mit folgenden Stichworten beschrieben: lieb gewonnene Menschen, gute Bekannte, Freundinnen, grosser Stellenwert und neue Bekanntschaften, die bewusst gepflegt werden

Auch die Mitglieder der Fallstudien-Tavolata in einer Wohnbaugenossenschaft empfinden den sozialen Zusammenhalt in der Tavolata als gut. Die Gruppe ist in den eineinhalb Jahren seit der Gründung zusammengewachsen. Gegenseitige Unterstützung ist für die Mehrheit der Mitglieder zudem selbstverständlich und die Tavolata hat bereits Situationen erlebt, in denen das zum Tragen kam.

Die restlichen Befragten haben grösstenteils noch nicht die Erfahrung gemacht, dass einzelne Mitglieder Unterstützung im Alltag brauchten. Sie würden aber Unterstützung anbieten und glauben, dass die Unterstützung auch in der Tavolata gegeben wäre. In den Tavolata mit Mitgliedern, die nur noch eingeschränkt mobil sind, ist es für die Befragten selbstverständlich, dass sie diese Mitglieder unterstützen und dafür sorgen, dass sie trotz der Einschränkung an den Tavolata-Treffen teilnehmen können.

Rolle und Bedeutung der Unterstützungsperson

Die Unterstützungsperson begleitet die Neugründung einer Tavolata und unterstützt die Mitglieder in der ersten Zeit. Ihre Arbeit beginnt im Vorfeld der Informationsveranstaltung und besteht darin, dass sie potenzielle Mitglieder persönlich kon-

¹ Das TAVOLATA-Projektteam hat aufgrund des Zwischenberichts der vorliegenden Studie das Anliegen, Tavolata-Gründungen besser zu unterstützen, aufgenommen. So wurde neu die Funktion von TAVOLATA-Vertretern/innen geschaffen. Dies sind Personen mit Tavolata-Erfahrung, die als lokale bzw. regionale Ansprechpersonen die bestehenden Tavolata unterstützen sowie die Gründung von neuen Tavolata begleiten. Zudem nehmen sie an den Informationsveranstaltungen in ihrer Region teil, erzählen von ihren Erfahrungen mit der eigenen Tavolata und fragen bei den Teilnehmenden der Veranstaltung anschliessend nach, wie es um ihre Gründungsversuche steht.

taktiert und zur Teilnahme an der Veranstaltung motiviert. Während des Gründungsprozesses unterstützt sie die Tavolata vor allem in organisatorischen Belangen und hilft der Gruppe, eine Struktur zu finden und gewisse Regeln abzumachen. Auch über die Gründungsphase hinaus bleibt die Unterstützungsperson eine wichtige Anlaufstelle für die Tavolata bei Fragen und Schwierigkeiten.

Sowohl die Mitglieder der Fallstudien-Tavolata in einer Wohnbaugenossenschaft als auch der Tavolata eines Selbsthilfecenters schätzen die Unterstützungsperson in der Gründungszeit als sehr wichtig ein. Mehrere Mitglieder sind überzeugt, dass ihre Tavolata ohne die Unterstützung nicht zustande gekommen wäre. Bei der Fallstudien-Tavolata hat die Übergabe der Rolle von der Mitarbeiterin der Genossenschaft an die Kontaktperson gut funktioniert. Die befragten Mitglieder erachten es als wichtig, dass die Unterstützungsperson auch über die Gründungszeit hinaus bzw. nach der Übergabe ihrer Rolle der Tavolata weiterhin als Ansprechperson zur Verfügung steht. Sowohl bei der Fallstudien-Tavolata als auch bei der Tavolata eines Selbsthilfecenters hat die Unterstützungsperson bzw. die Multiplikatorin die Gruppe in einer Konfliktsituation unterstützt (Regelung zur Nutzung des Gemeinschaftsraum bzw. fehlende Struktur und Abmachungen).

Als einzigen Nachteil bei der Tavolata-Gründung in Zusammenarbeit mit einer Unterstützungsperson bzw. einer Multiplikatorin betrachten diese die Abhängigkeit der Tavolata von ihnen.

Rolle und Bedeutung der Multiplikatorin

Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sind Personen oder Organisationen, die das Projekt TAVOLATA unterstützen, weiter verbreiten sowie auf diese Weise dazu beitragen, dass das Projekt zunehmend selbstorganisiert wird. Eine wichtige Aufgabe der Multiplikatorin ist die Kommunikation im Vorfeld einer Informationsveranstaltung. In Zusammenarbeit mit den Medien ist dabei eine gute Reichweite entscheidend. Zudem muss sichergestellt werden, dass eine positive Berichterstattung die Begeisterung für das Projekt TAVOLATA vermittelt.

Eine weitere Aufgabe eines/einer Multiplikators/in besteht darin, ältere Menschen für die Tavolata zu motiveren, die schwieriger erreichbar sind und sich nicht selber engagieren.

Die Kulturprozent-Mitarbeiterin einer Migros Genossenschaft würde es begrüssen, wenn die Funktion der Multiplikatoren/innen weiter verbreitet würde und die Tavolata auf diese Weise in der Gründungszeit mehr Unterstützung erhielten. Die Multiplikatoren/innen müssten lokal verankert sein, damit sie "näher an den Tavolata dran" sind und diese bei Schwierigkeiten besser unterstützen können. Die Kulturprozent-Mitarbeiterin sieht hier ein grosses Potenzial in der Unterstützung und Begleitung von neuen Tavolata. Auch die Praktikantin des Selbsthilfecenters sieht nur Vorteile bei dieser Art von Tavolata-Gründung.

Die beiden Multiplikatorinnen der Suchtprävention und Pro Senectute empfehlen zudem, eine Koordinationsgruppe mit Vertretern/innen der Altersarbeit zu gründen, um die nötigen Ressourcen für die Multiplikatoren-Rolle sicherzustellen.

Bedeutung der Tavolata

Die persönlichen Erfahrungen der Befragten mit ihrer Tavolata sind sehr positiv. Die Tavolata bereitet den Mitgliedern Freude und Spass – sie geniessen die interessanten Diskussionen, die persönlichen Gespräche und das gute Essen. Die neuen Kontakte, die durch die Tavolata entstanden sind, sind den Mitgliedern

wichtig. Viele Befragte können sich gut vorstellen, dass sich gemeinsame Aktivitäten über die Tavolata hinaus ergeben und sogar neue Freundschaften entstehen. Die Erwartungen an die Tavolata haben sich grösstenteils erfüllt.

Für zwei Drittel der Befragten aus bestehenden Tavolata hat die Tavolata einen wichtigen Stellenwert in ihrem Alltag und sozialen Leben. Die Tavolata bietet eine willkommene Abwechslung und bereichert den Alltag. Insbesondere bei den Kontaktpersonen hat die Tavolata einen festen Platz in der Agenda.

3.4 Erfahrungen von weiteren Multiplikatoren/innen

Zusätzlich wurden die Erfahrungen von verschiedenen Multiplikatoren/innen mit dem Projekt TAVOLATA erhoben, um auch ihre Sicht zu berücksichtigen. Die wichtigsten Resultate werden im Folgenden präsentiert.

Informationsveranstaltung

An der Informationsveranstaltung bewerten die befragten Multiplikatorinnen den Erfahrungsbericht der bestehenden Tavolata sowie die Vorstellungsrunde der Tavolata-Interessierten als positiv. Auch die Pause, die es ermöglicht, mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen, ist aus ihrer Sicht ein wichtiges Element, um die Interessierten persönlich anzusprechen, auf Anliegen einzugehen und erste Vermittlungsschritte einzuleiten.

Als weniger gut beurteilen die Multiplikatorinnen, dass zu wenig konkrete Informationen und Tipps zur Gründung einer Tavolata gegeben werden. Sie empfehlen daher, bereits in dieser ersten Begegnung eine Art Gründungsanleitung zusammenzustellen und mit den Teilnehmenden zu besprechen.² Zudem werden die Tavolata-Interessierten laut den Multiplikatorinnen nach der Informationsveranstaltung nicht genügend unterstützt. Es braucht ihrer Meinung nach noch mehr Betreuung im Anschluss, wenn es beispielsweise darum geht, ein erstes Treffen zu organisieren.³

Gründungsprozess

Aus ihrer bisherigen Erfahrung schliesst die Kulturprozent-Mitarbeiterin einer Migros Genossenschaft, dass es aktiven Senioren und Seniorinnen mit einem guten Netzwerk leicht fällt, die Gründung einer Tavolata anzugehen. Weniger aktive und vernetzte ältere Menschen hingegen wissen nicht, wie sie bei einer Tavolata-Gründung vorgehen sollen und stossen auf mehr Schwierigkeiten.

² Zum Beginn der Evaluation war eine solche konkrete Gründungsanleitung ein wesentlicher Bestandteil des Einführungsnachmittags, der jeweils zwei bis drei Monate nach der Informationsveranstaltung vom Projektteam angeboten wurde. Dieser gab gründungsinteressierten Personen die Gelegenheit, im Austausch mit Gleichgesinnten und in fachlicher Begleitung durch das Projektteam die eigene Tavolataldee zu präzisieren und in Angriff zu nehmen. Das Angebot wurde jedoch nur teilweise genutzt. Wie die Evaluation aufzeigt, dürfte die örtliche Nähe und der Beziehungsaufbau zwischen TavolataInteressierten und der Unterstützungsperson entscheidend dafür sein, ob ein Unterstützungsangebot wahrgenommen und genutzt wird oder nicht. Der Aufbau von freiwillig tätigen TAVOLATA-Vertreter/innen im Netzwerk dient nun dazu, die Begleitung gründungsinteressierter Personen flexibler, ortsnaher und persönlicher zu gestalten.

³ Auch diese Aufgabe übernehmen neu die TAVOLATA-Vertreter/innen und sorgen somit dafür, dass die Begleitung der Tavolata-Interessierten nach der Informationsveranstaltung bestehen bleibt.

Geplante Aktivitäten

Das Selbsthilfecenter wird die gegründete Tavolata weiterhin unterstützen und potenzielle neue Mitglieder informieren und einführen. Wenn die Tavolata keine weiteren Mitglieder wünscht, wird das Selbsthilfezentrum die Gründung einer weiteren Tavolata unterstützen.

Die Mitarbeiterin einer Anlaufstelle für Altersfragen möchte das Projekt TAVOLATA in Wohnbaugenossenschaften in der Region verbreiten und hat für 2015 weitere Aktivitäten geplant.

Die beiden Multiplikatorinnen der Suchtprävention und Pro Senectute führen im Sommer 2015 eine Veranstaltung zum Thema Gesundheit im Alter durch, in deren Anschluss ein Austausch für alle Teilnehmenden der drei durchgeführten Informationsveranstaltungen in der Region angeboten wird.

4. Empfehlungen

4.1 Gründungsprozess und Organisationsform

Um Mitglieder für eine neu gegründete Tavolata zu rekrutieren, eignet sich die direkte Kontaktaufnahme sowie ein Inserat bzw. ein Aushang. Es hat sich gezeigt, dass sich ältere Menschen leichter für das Projekt TAVOLATA begeistern lassen, wenn sie persönlich dazu motiviert werden, an einer Informationsveranstaltung teilzunehmen. Dabei ist wichtig, dass eine Vertrauensperson die älteren Menschen anspricht, sei es die Unterstützungsperson oder ein/e Nachbar/in. Die direkte Kontaktaufnahme ist insbesondere zentral, um an Personen zu gelangen, die nicht bereits selber sehr aktiv sind und sich nicht selber melden. Insbesondere in Wohnsiedlungen mit einem grossen Angebot an Aktivitäten für die Bewohner/innen ist dies von Bedeutung.

Die Suche von Tavolata-Mitgliedern über ein Inserat oder einen Aushang in der Gemeinde scheint eher Glückssache zu sein. Wichtig bei dieser Vorgehensweise ist daher, dass sich die Gründer/innen bewusst sind, dass sich möglicherweise niemand auf das Inserat meldet. Sie dürfen sich davon nicht entmutigen lassen und sollten mehrere Versuche wagen, indem sie beispielsweise das Inserat breiter streuen.

Bei der Informationsveranstaltung lautet die Empfehlung, die Präsentation zu kürzen und den Erfahrungsbericht einer bestehenden Tavolata auszubauen. Zudem braucht es mehr konkrete Starthilfe und die Tavolata-Interessierten sollten über die Informationsveranstaltung hinaus begleitet werden. Im Einführungskurs sollte noch stärker auf mögliche Schwierigkeiten im Gründungsprozess aufmerksam gemacht werden. Dies ist wichtig, um die Tavolata-Interessierten besser auf die Gründung vorzubereiten und die Enttäuschung bei Nichtgelingen zu mildern. Um Schwierigkeiten bei der Gründung zu vermeiden bzw. abzuschwächen, müssen die Gründer/innen vom TAVOLATA-Projektteam oder von lokal engagierten Personen noch besser unterstützt und auf ihre Rolle vorbereitet werden.

Falls sich die Teilnehmenden an einer Informationsveranstaltung interessiert zeigen, aber Hemmungen haben, sich zu einer Tavolata zu "verpflichten", muss das TAVOLATA-Projektteam oder die Unterstützungsperson bzw. der/die Multiplikator/in ihnen vermitteln, dass sie mit einem Probetreffen noch keine Mitgliedschaft eingehen. Andererseits sollten Unterstützungspersonen, Multiplikatoren/innen sowie das Projektteam entstehende Gruppen, die mit kleiner Teilnehmenden-Zahl beginnen, ermutigen, in dieser Grösse zu starten, statt zu warten, bis sich eine grössere Gruppe zusammengefunden hat.

Bezüglich der Organisationsform der Tavolata zeigt die Studie, dass es nicht eine ideale Form gibt. Hinsichtlich der Grösse und der Räumlichkeit gibt es verschiedene Präferenzen und auch die Abmachungen betreffend Einkaufen, Kochen und Kosten sind je nach Tavolata unterschiedlich. In Bezug auf die Regelmässigkeit der Treffen erscheint den meisten Mitgliedern und Engagierten einmal monatlich als ideal; ein Jour fix kann zudem helfen, die nötige Kontinuität sicherzustellen. Es ist das erklärte Ziel des Projekts, kein einheitliches Konzept zu vermitteln, sondern die Formenvielfalt zuzulassen und zu fördern.

Kommunikation

Regeln zur Kommunikation und eine Gesprächsführung sind für die meisten untersuchten Tavolata kein Thema. Nichtdestotrotz empfiehlt es sich, das Thema Kommunikation bei der Informationsveranstaltung und dem Einführungskurs nach wie vor zentral zu behandeln, da Kommunikationsschwierigkeiten den Zusammenhalt einer Tavolata gefährden können. Zudem soll auch das Beratungsangebot des Projektteams bei Kommunikationsschwierigkeiten noch stärker bekannt gemacht werden.

Die TAVOLATA-Homepage wird in erster Linie von Tavolata-Interessierten genutzt, für die Mitglieder bestehender Tavolata ist es kein wichtiges Kommunikationsinstrument. Es empfiehlt sich, die Homepage wie anhin einzusetzen, jedoch sollten auch andere Kanäle berücksichtigt werden, um ältere Menschen für das Projekt TAVOLATA zu gewinnen oder bestehende Tavolata mit Informationen zu versorgen. In der Stadt Zürich ist beispielsweise das "Tagblatt der Stadt Zürich" ein gutes Instrument, da es an alle Haushalte verteilt und von den älteren Menschen gelesen wird. In anderen Regionen können entsprechende Medien genutzt werden. Auch hier sind wiederum die regionalen Netzwerkvertreter/innen hilfreich, die das Medienumfeld in ihren Regionen besser kennen als das zentrale TAVOLATA-Projektteam.

4.2 Umgang mit Schwierigkeiten

Um die Tavolata beim Umgang mit Schwierigkeiten zu unterstützen, empfiehlt es sich, den Austausch unter ihnen vermehrt zu fördern sowie lokale Vertreter/innen als Ansprechpersonen für die Tavolata einzusetzen. Bei Tavolata-Gründungen in einer Wohnbaugenossenschaft sollte sich die Unterstützungsperson als Ansprechsperson zur Verfügung stellen, auch über die Gründungsphase hinaus. Bei Tavolata, die in Zusammenarbeit mit einer Multiplikatorin oder einem Multiplikator gegründet wurden, sollten diese die gleiche Funktion wie eine Unterstützungsperson übernehmen. Dabei ist wichtig, dass die Unterstützungsperson bzw. der/die Multiplikator/in aktiv bei der Tavolata nachfragt, wie es läuft, damit Schwierigkeiten in der Gruppe rechtzeitig erkannt werden. Die Erfahrung zeigt, dass die Tavolata oft zögern, sich von sich aus melden, wenn sie Unterstützung brauchen.

4.3 Tragfähigkeit und Belastbarkeit

Mehr als reine Koch-/Ess-/Plauderrunden

In den meisten Fällen sind die Tavolata mehr als reine Koch-/Ess-/Plauderrunden und die Beziehungen gehen über die Tavolata hinaus, was auch dem Wunsch vieler Mitglieder entspricht. Insbesondere in Wohnbaugenossenschaften und Alterssiedlungen kann eine Tavolata den Kontakt unter den Bewohnern/innen intensivieren und somit das soziale Netzwerk der älteren Menschen stärken. Durch die Unterstützungsperson in einem solchen Setting können zudem ältere Menschen für eine Tavolata gewonnen werden, die nicht von sich aus aktiv werden.

Die durchwegs positiven Erfahrungen der Befragten mit dem Projekt TAVOLATA deuten darauf hin, dass sich die Mitgliedschaft in diesem sozialen Netzwerk auf die Zufriedenheit der älteren Menschen auswirkt. Sie haben dank der Tavolata wieder

mehr Freude am Kochen und Essen und geniessen das gesellige Beisammensein. Ein monatliches Essen scheint dafür auszureichen. Dies gilt jedoch in erster Linie für eher aktive ältere Menschen. Inwiefern auch zurückhaltende und zurückgezogen lebende Senioren und Seniorinnen von einer Tavolata profitieren würden, kann nicht abgeschätzt werden.

Die Empfehlung lautet daher, das Projekt TAVOLATA weiter zu verbreiten und den Fokus vermehrt auf ältere Menschen zu legen, die nicht zu der Gruppe der aktiven und sozial eingespannten Senioren und Seniorinnen gehören.

Von "nice to have" zu "need to have"

Indirekt kann die Tavolata zu einer autonomen Lebensweise beitragen, indem das Netzwerk der älteren Menschen verstärkt wird. In vielen Tavolata ist zudem eine gegenseitige Unterstützung selbstverständlich und die Tavolata mit einem Mitglied mit eingeschränkter Mobiliät haben sich entsprechend organisiert und nehmen Rücksicht auf die betroffene Person.

Wie die Tavolata-Gruppen jedoch damit umgehen, wenn die gegenseitige Unterstützung und Nachbarschaftshilfe von "nice to have" zu "need to have" wird, konnte in der vorliegenden Studie nicht untersucht werden. Dies wird sich erst längerfristig zeigen, je länger die Tavolata bestehen und je älter die Mitglieder werden. Jedoch ist bereits klar, dass das TAVOLATA-Projektteam mit dem geleisteten Aufwand an seine Grenzen kommt. Es empfiehlt sich daher, vermehrt mit Multiplikatoren/innen und Unterstützungspersonen zusammenzuarbeiten, um durch eine ortsnahe Begleitung die Selbstorganisation der Tischgemeinschaften langfristig zu unterstützen, auch im Falle stärkeren Hilfebedarfs von deren Mitglieder.

4.4 Empfehlungen zu Tavolata-Neugründungen in Wohnbaugenossenschaften

Informationsveranstaltung

Bei der Zusammenarbeit mit Wohnbaugenossenschaften muss berücksichtigt werden, dass die Planung einer Informationsveranstaltung aufgrund der Strukturen mehr Vorlaufzeit braucht. Die Studie zeigt, dass eine Veranstaltung bei der Tavolata-Gründung in Zusammenarbeit mit einer Unterstützungsperson oftmals nicht reicht. Es braucht anschliessend ein zweites Treffen mit den Interessierten mit dem Ziel, ein erstes Schnupperessen zu vereinbaren. Die Präsentation an der Informationsveranstaltung sollte an das besondere Setting der Wohnbaugenossenschaft angepasst werden und speziell auf diese Gründungsform eingehen. Es empfiehlt sich zudem, den Theorieteil der Präsentation zu kürzen und stattdessen den Erfahrungsbericht einer bestehenden Tavolata auszubauen. Um den Aufwand des TAVOLATA-Projektteams klein zu halten, sollte im Vorfeld der Informationsveranstaltung ein Grossteil der Arbeit an die Unterstützungsperson abgegeben werden.

Gemeinschaftsraum

Gemeinschaftsräume in Genossenschaften bieten eine gute Möglichkeit, eine Tavolata in einem halböffentlichen Raum durchzuführen und auch ältere Personen dafür zu gewinnen, die bei sich zu Hause keine Tavolata durchführen können oder wollen. Die Nutzung eines Gemeinschaftsraumes durch eine Tavolata muss mit der Siedlungsverwaltung klar geregelt werden. Wichtig dabei ist, dass der Tavolata

keine hohen Kosten entstehen und die Raummiete nicht zur finanziellen Belastung wird. Es empfiehlt sich, eine Lösung zu finden, die sowohl für die Tavolata als auch für die Siedlung von Vorteil ist, beispielsweise indem die Mitglieder einen Teil der Miete an Siedlungsanlässen abarbeiten. Bei einer solchen Regelung ist jedoch wichtig, dass Art und Umfang der Einsätze klar festgelegt sind. Bei Unstimmigkeiten zwischen den beiden Parteien kommt wiederum die Unterstützungsperson der Wohnbaugenossenschaft ins Spiel, die hier vermittelnd wirken kann.

Rolle der Unterstützungsperson

Die Gründungsform einer Tavolata in einer Wohnbaugenossenschaft hängt stark von der Unterstützungsperson ab. Für die zukünftige Zusammenarbeit mit Unterstützungspersonen gilt es zu beachten, dass die Unterstützungsperson in der Siedlung gut vernetzt ist und die Bewohner/innen persönlich kennt. Der Aufwand für die Unterstützungsperson ist insbesondere im Vorfeld der Informationsveranstaltung gross. Es braucht eine aktive Unterstützung bei der Tavolata-Gründung: es reicht nicht, anzubieten, dass sich die Tavolata-Interessierten bei Fragen und Wünschen an sie wenden können. Die Unterstützungsperson sollte an der Informationsveranstaltung mit den Tavolata-Interessierten ein Folgetreffen vereinbaren und anschliessend bei ihnen nachfragen, wie es läuft. Es empfiehlt sich zudem, dass sich die Unterstützungsperson in der Anfangszeit die Organisation der Tavolata übernimmt.

Die Grenzen der Unterstützung müssen klar definiert werden und die Unterstützungsperson muss die Übergabe ihrer Rolle an die Kontaktperson so früh wie möglich aufgleisen. Es empfiehlt sich zudem, dass die Unterstützungsperson der Tavolata auch nach der Übergabe als Ansprechperson zur Verfügung steht und sie bei Schwierigkeiten unterstützt.

Insgesamt besteht ein grosses Potenzial für Tavolata in Wohnbaugenossenschaften; die Empfehlung lautet daher, die Zusammenarbeit weiter zu verstärken und die bestehenden Kooperationen weiter auszubauen. Damit die Unterstützungspersonen ihre Rolle optimal ausüben können, empfiehlt es sich zudem, diese in Zukunft zu schulen.