

**Landesdelegiertenversammlung
der SU Schleswig- Holstein
Neumünster, 7.11.2011**



Ältere Menschen – eine Stütze unserer Gesellschaft

**Der demografische Wandel
Herausforderung und Chance
für jeden Einzelnen und die Gesellschaft**



Prof. Dr. Dres. h.c. Ursula Lehr
Institut für Gerontologie • Univ. Heidelberg
Vorsitzende der BAGSO



Es kommt nicht nur drauf an,
wie alt wir werden,
sondern wie wir alt werden;

es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben,
sondern den Jahren Leben zu geben!

**Immer mehr Menschen erreichen ein immer
höheres Alter
Wir leben in einer Gesellschaft des langen
Lebens**

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen**
- 3. Den Wandel gestalten – auch durch bürgerschaftliches und politisches Engagement**
- 4. Der Beitrag älterer Menschen für unsere Gesellschaft – einige Beispiele**
- 5. Altern verlangt Mut**



**Herausforderung:
Mitwirken – Mitgestalten
„gut tun – tut gut“**



Wir leben in einer Zeit des langen Lebens, des demografischen Wandels:

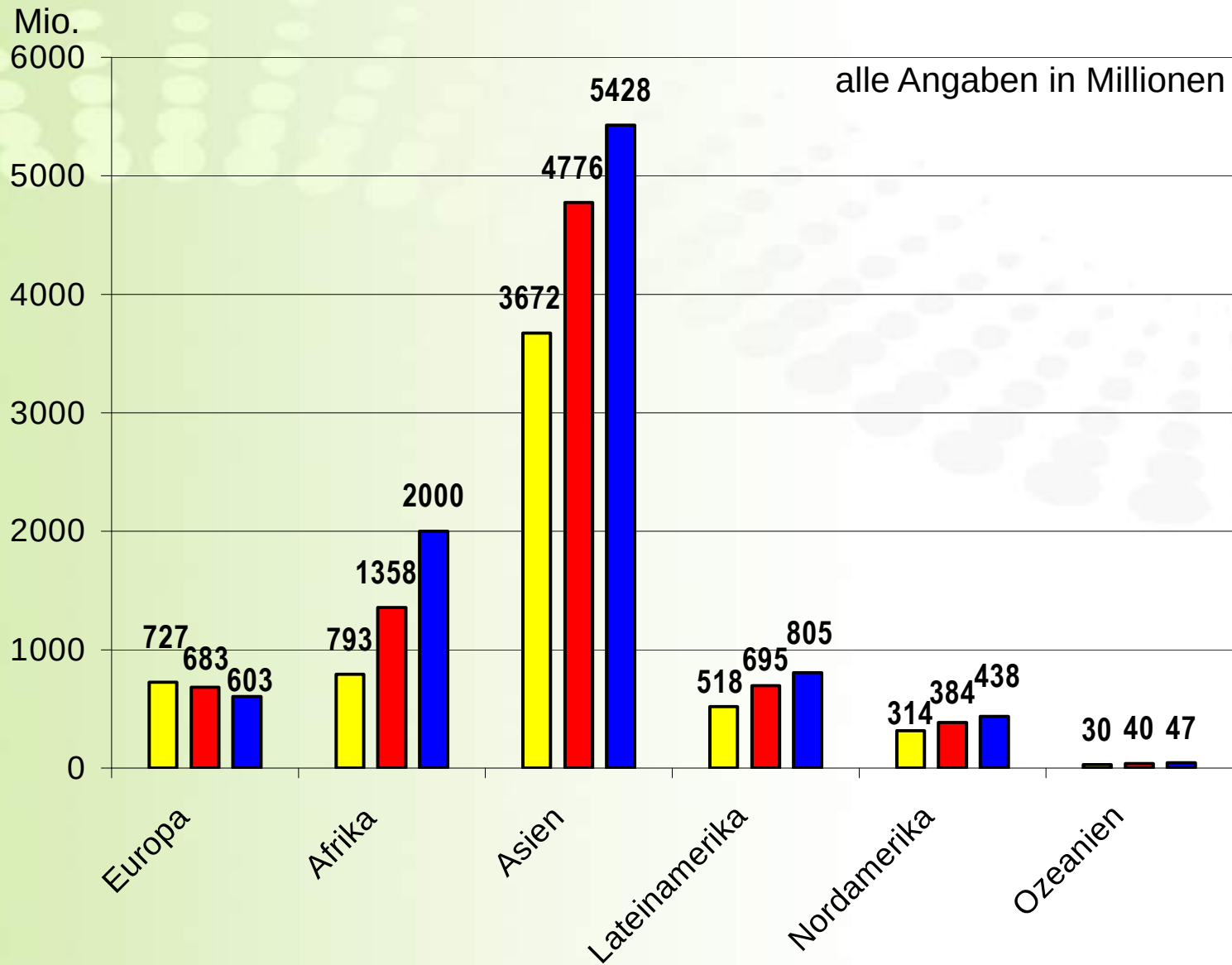
- immer mehr Menschen erreichen ein
immer höheres Lebensalter (+)**
- immer weniger Kinder werden geboren (-)**
- ein Bevölkerungsrückgang führt zur
„Rückentwicklung“ ganzer Regionen.**

**Unsere Gesellschaft wird
weniger, älter, bunter**

Der Bevölkerungsrückgang führt zur „Rückentwicklung“ ganzer Regionen

- junge Menschen wandern in wirtschaftlich begünstigte Gegenden;
- Alte bleiben zurück , **sind auf sich alleine angewiesen; müssen alles selbst erledigen, keine Hilfe, müssen möglichst gesund und „fit“ bleiben**
- Poststellen, Sparkassen, Supermärkte schließen
- **Arztpraxen werden aufgegeben (Altersgrenze) und Apotheken schließen**
- Ältere müssen weitere Wege zurücklegen
- der öffentliche Nahverkehr ist eingeschränkt (da keine Schüler, keine Erwerbstätigen mehr)

Demografischer Wandel 2000 2025 2050



Prozentuale Veränderung der Bevölkerung in den 16 Bundesländern(2006-2025)



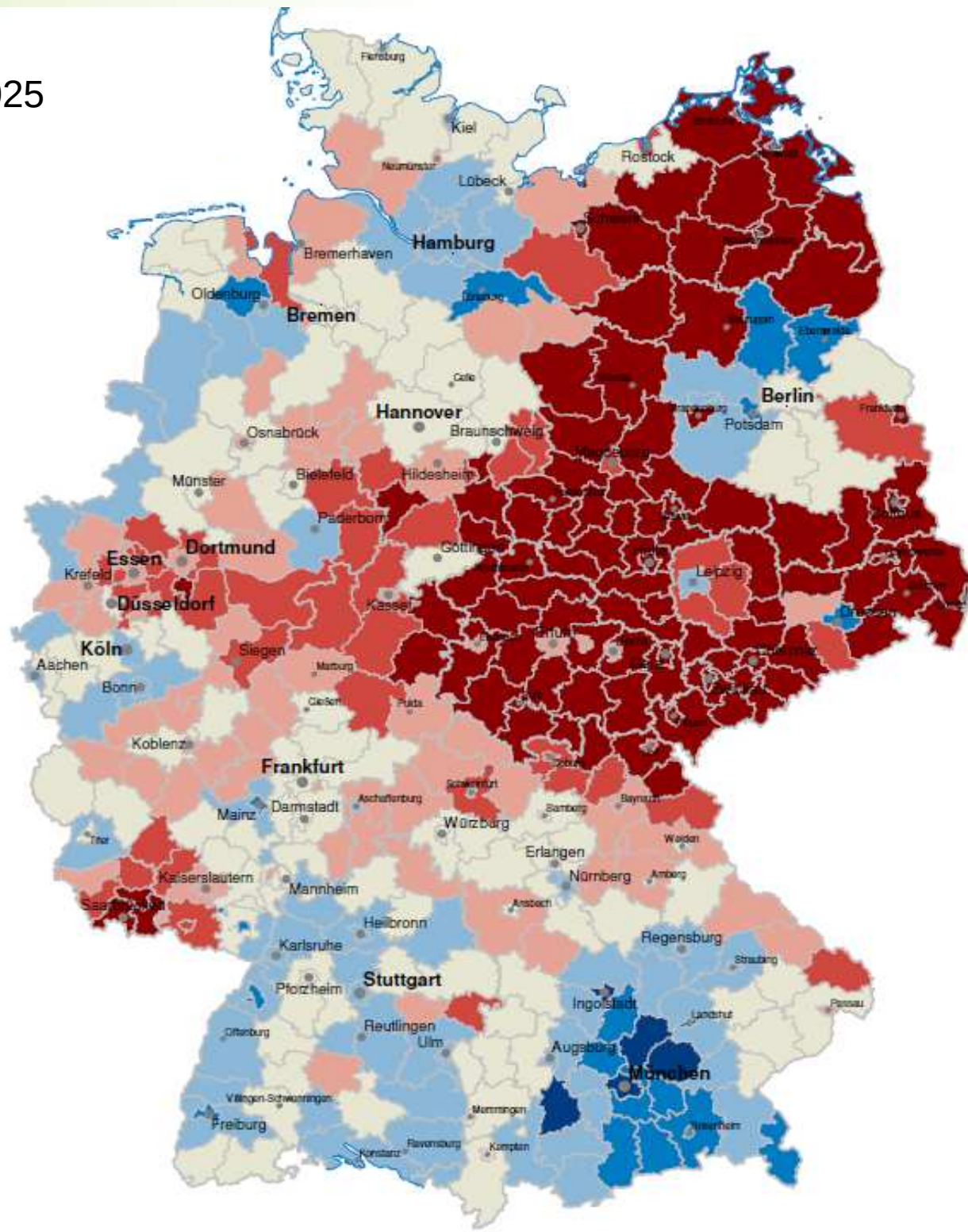
Baden- Württemberg	+ 1,9 %
Bayern	+ 2,5 %
Berlin	+ 0,9 %
Brandenburg	- 5,5 %
Bremen	+ 0,7 %
Hamburg	+ 3,9 %
Hessen	- 2,0 %
Mecklenburg-Vorpommern	- 11,8 %
Niedersachsen	- 0,2 %
NRW	- 2,4 %
Rheinland-Pfalz	- 0,8 %
Saarland	- 9,3 %
Sachsen-Anhalt	- 17,1 %
Sachsen	- 10,1%
Schleswig Holstein	+ 0,8 %
Thüringen	- 14,2 %

(nach
Bertelsmann
Demografie-Atlas
2008)

demografische Fakten

Bevölkerungsentwicklung 2006 bis 2025
für Landkreise und kreisfreie Städte

- sehr stark abnehmend (unter - 10)
- stark abnehmend (-10 bis unter -6)
- leicht abnehmend (-6 bis unter -2)
- stabil (-2 bis unter 2)
- leicht zunehmend (2 bis unter 6)
- stark zunehmend (6 bis unter 10)
- sehr stark zunehmend (10 und mehr)



demografische Fakten



Prozentuale Veränderung der Bevölkerung in kreisfreien Städten, Kreisstädten und Landkreisen Schleswig- Holsteins (2006-2015)



Schleswig-Holstein	+ 0,8 %
Neumünster	- 3,6 %
Kiel	+ 2,2 %
Flensburg	+ 3,0 %
Lübeck	- 1,2 %
 LK Nordfriesland	 + 0,7 %
Husum	- 3,2 %
LK Schleswig-Flensburg	- 0,3 %
Schleswig	- 2,8 %
LK Dithmarschen	- 2,4 %
Heide	+ 1,9 %
LK Rendsburg-Eckernförde	- 1,0 %
Rendsburg	- 4,3 %
LK Steinburg	- 2,9 %
Itzehoe	- 3,2 %

(nach
Bertelsmann
Demografie-Atlas
2008)



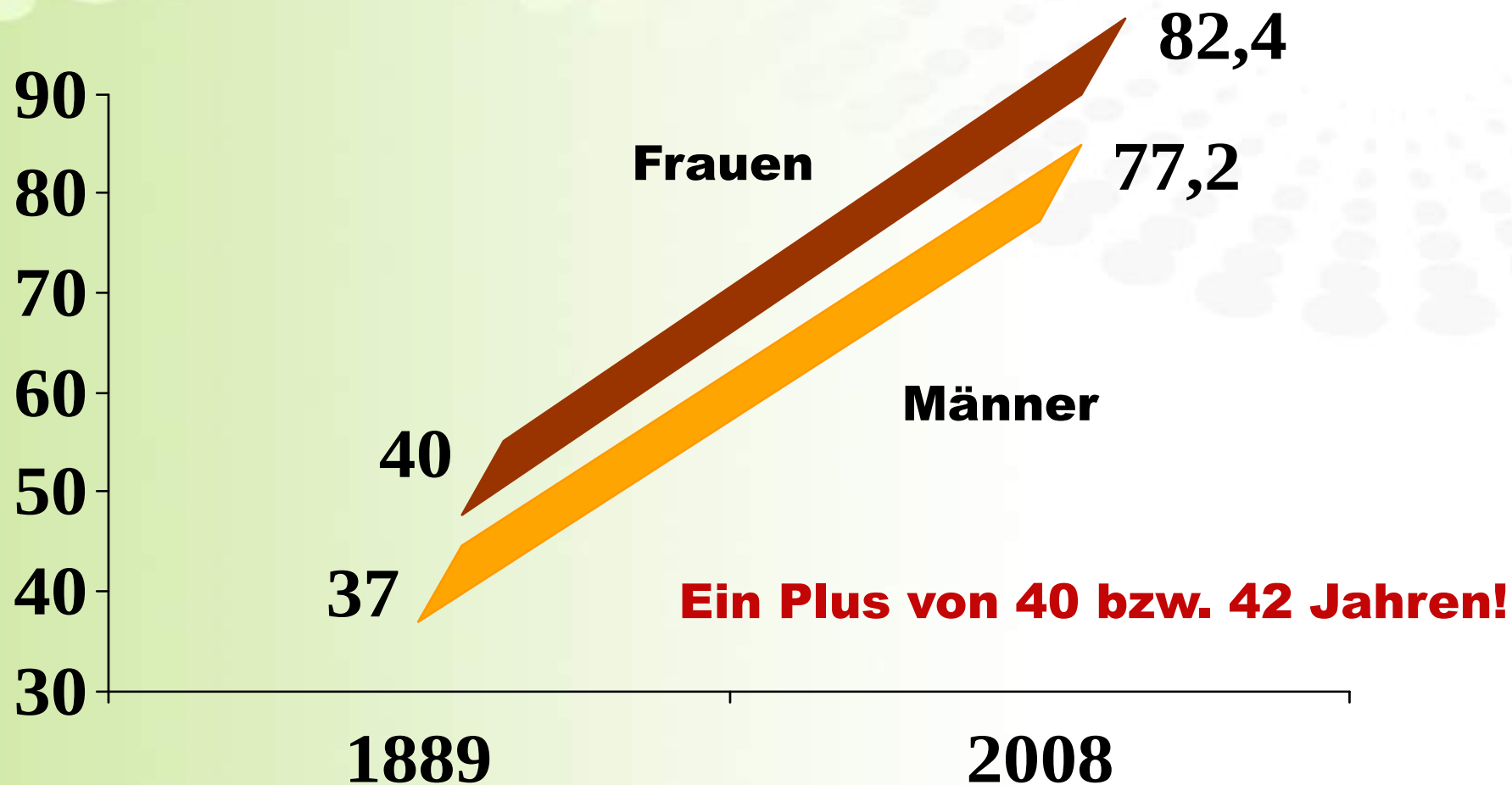
Prozentuale Veränderung der Bevölkerung in Kreisstädten und Landkreisen Schleswig - Holstein (2006-2025)

LK Plön	+	0,7 %
Plön	-	11,4 %
LK Segeberg	+	2,2 %
Bad Segeberg	-	0,8 %
LK Ostholstein	+	1,2 %
Eutin	+	3,0 %
LK Pinneberg	+	2,4 %
Pinneberg	+	10,6 %
LK Stormarn	+	2,0 %
Bad Oldesloe	+	4,8 %
LK Herzogtum Lauenburg	+	4,7 %
Ratzeburg	+	9,7 %



(nach
Bertelsmann
Demografie-Atlas
2008)

Lebenserwartung zwischen 1889 und 2008 in **Deutschland**



Quelle: Statistisches Bundesamt (2009). Sterbetafel 2006/2008; www.destatis.de

Wer heute in Rente geht, hat noch mehr als ein Viertel seines Lebens vor sich!

Die Zeit des aktiven, relativ gesunden Alters, die man in Unabhängigkeit und Selbstständigkeit verbringt, nimmt zu und wird weiter zunehmen – vorausgesetzt, eine optimale Prävention u. Gesundheitsvorsorge wird ausgebaut.

**Der Anteil der „gesunden“ Lebensjahre,
(„disability free life expectancy“)
die man in Unabhängigkeit und
Selbstständigkeit verbringt,
ist in den letzten Jahrzehnten stark
angestiegen und wird weiter ansteigen.**

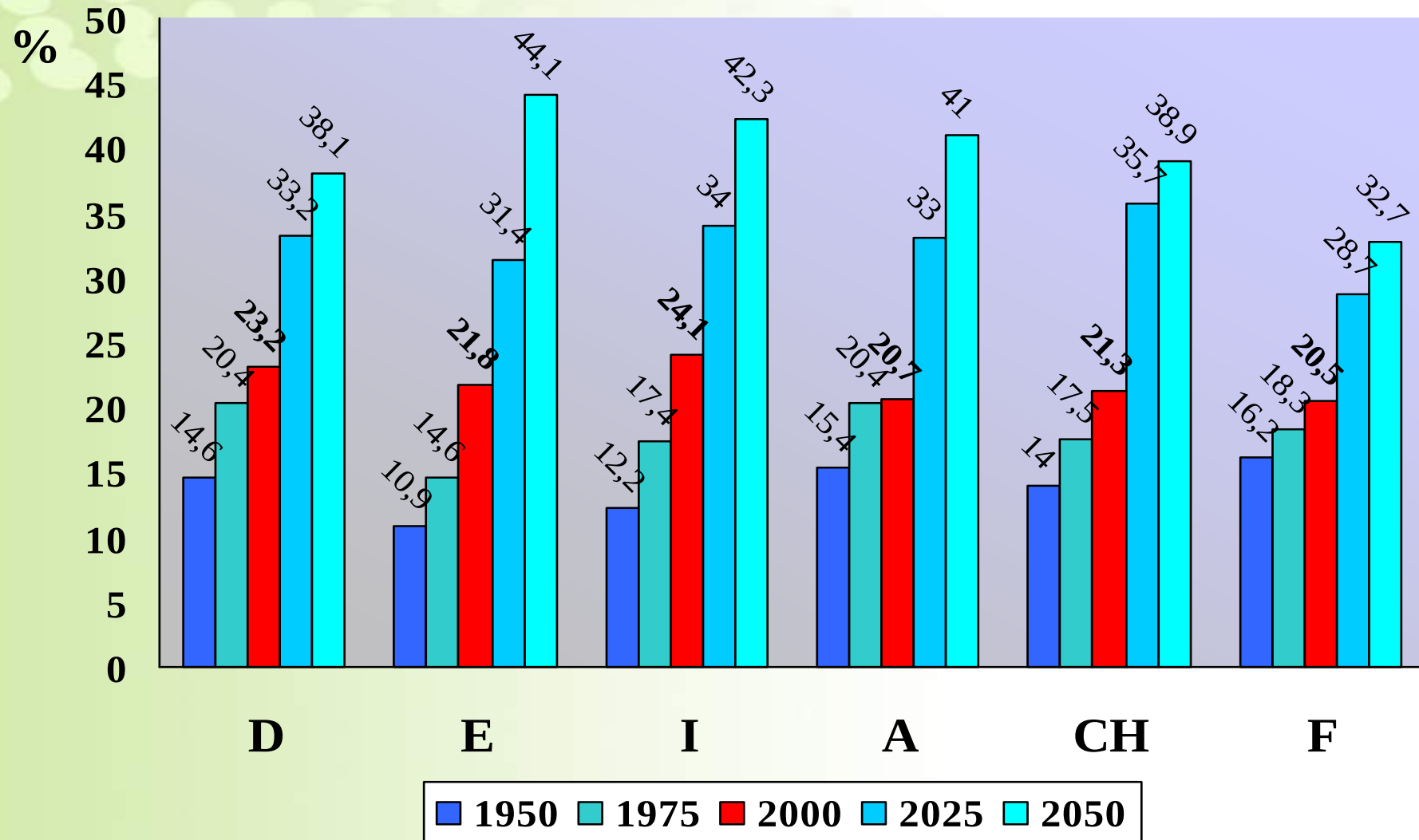
„Compression of morbidity“ (FRIES, 2005)

Dieser steigender Anteil der „gesunden Lebensjahre“ trifft allerdings für bildungsferne Schichten seltener zu. Hier werden Aspekte der sozialen Ungleichheit deutlich.

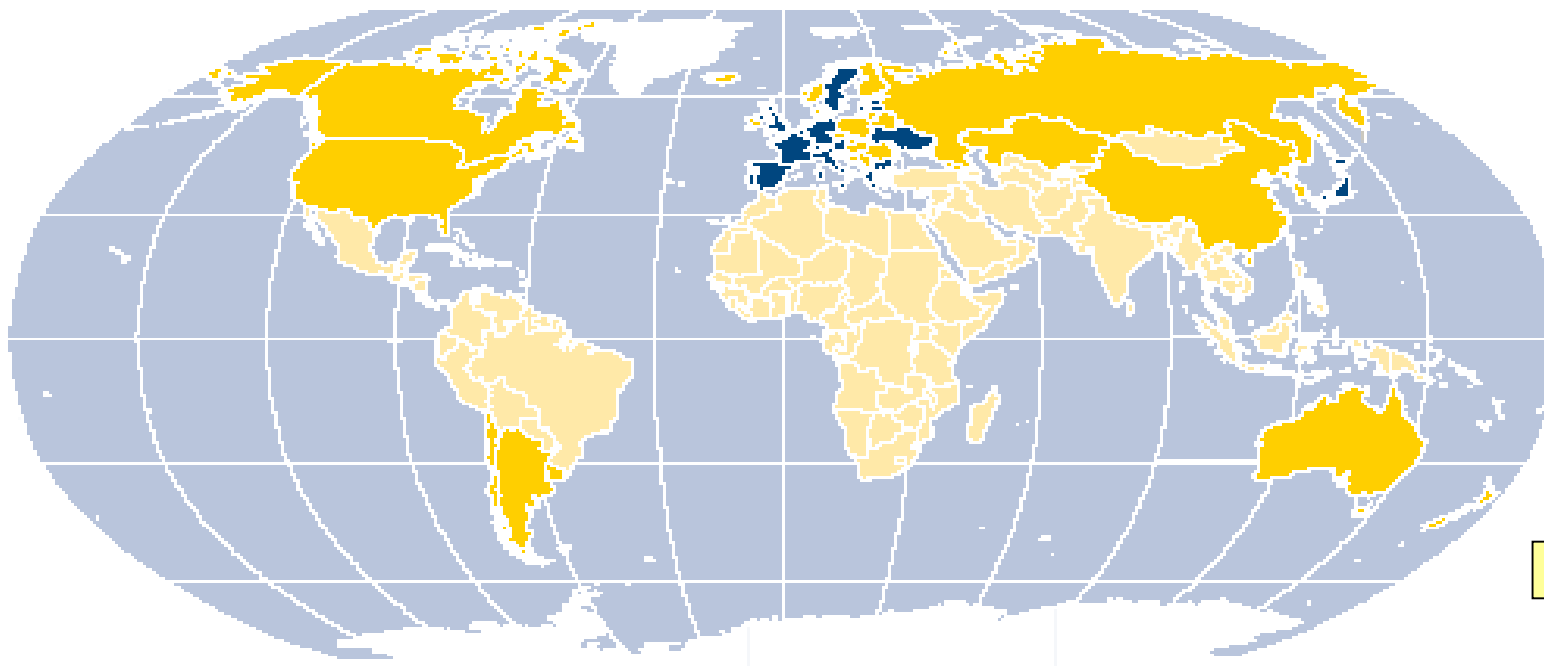
Doch allein finanzielle Aspekte erklären dies nicht. Ein „gesunder Lebensstil“ muss nicht teurer sein.

**Bildung ist eine äußerst wichtige Variable
im Hinblick auf Gesundheit!**

Anteil der **über 60jährigen** in ausgewählten europäischen Ländern



Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050



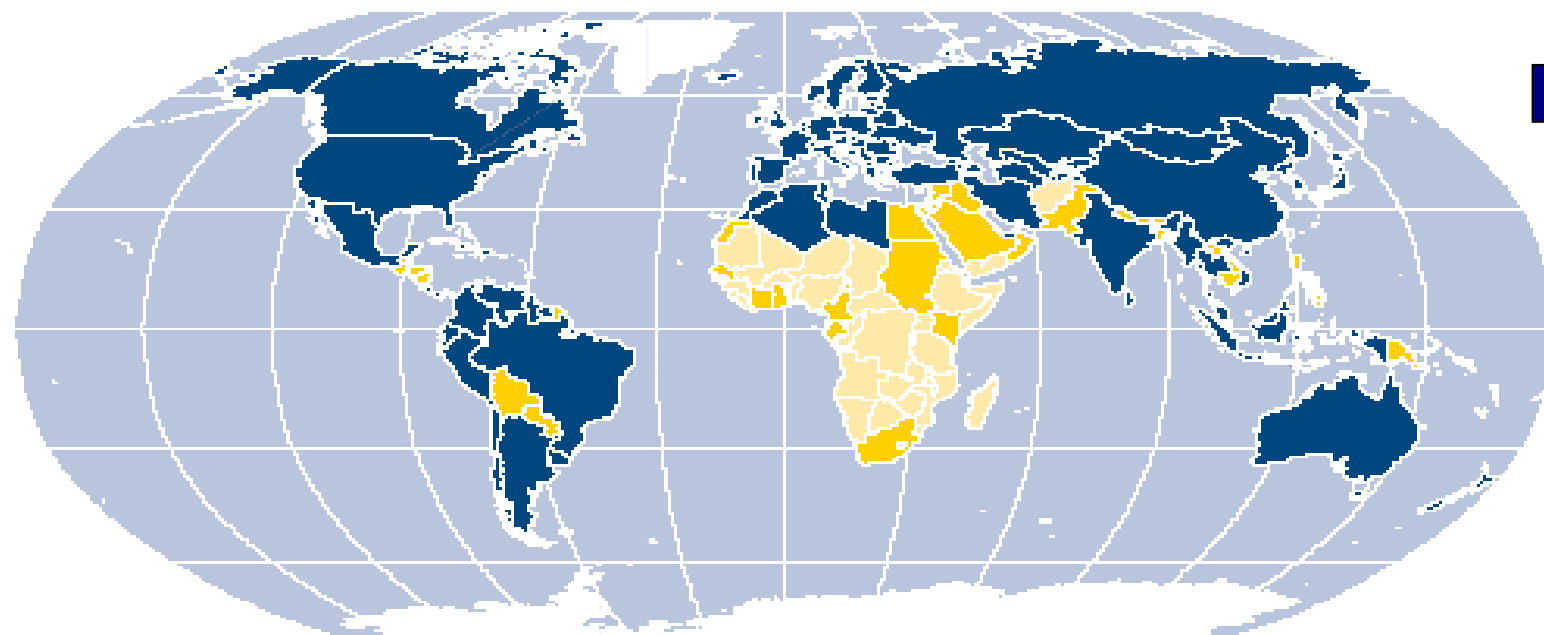
in the year 2000



less than 10 %

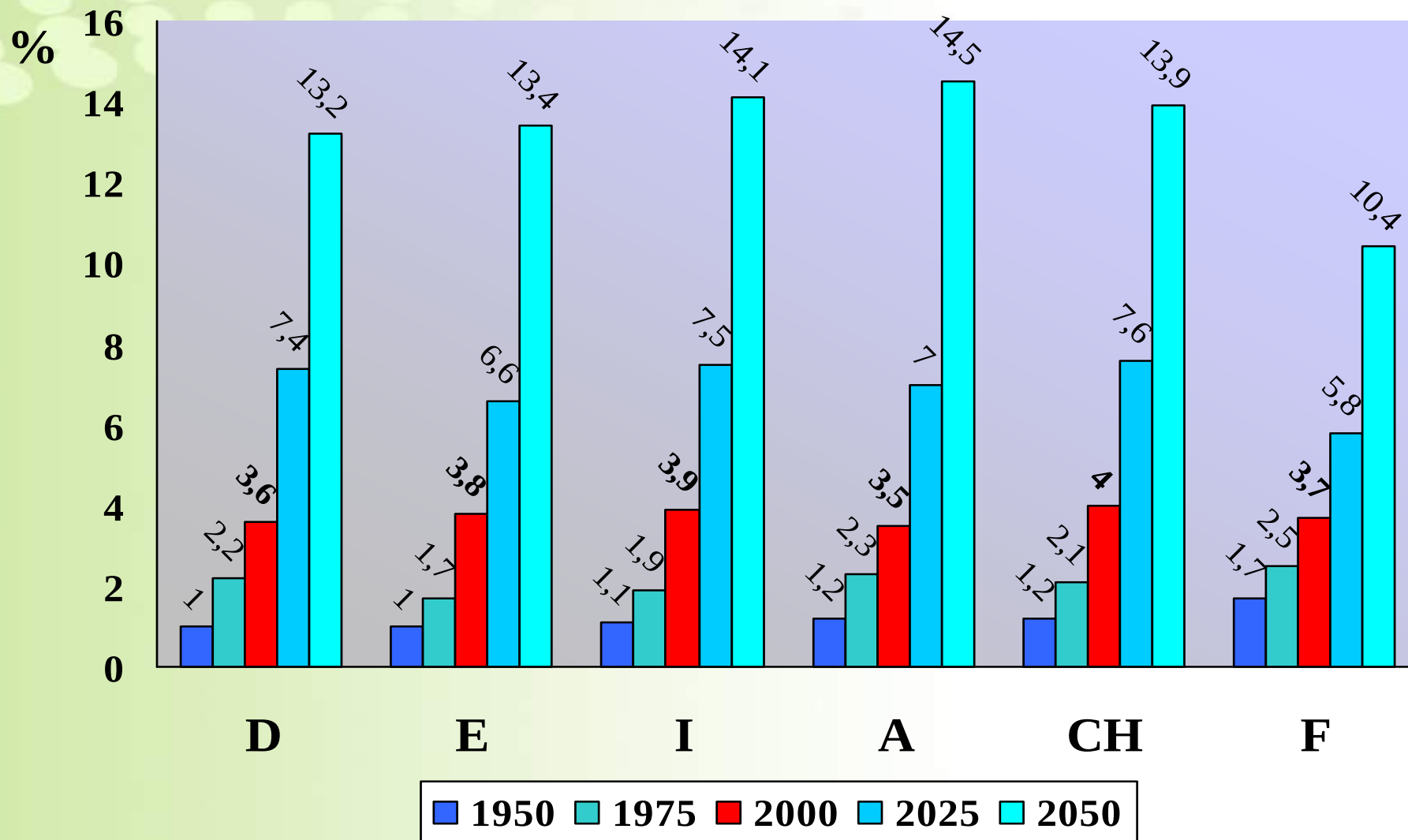
between 10 % and 19,9 %

more than 20 %



in the year 2050

Anteil der **über 80jährigen** in ausgewählten europäischen Ländern



Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

Veränderung des Anteils der **über 80jährigen** in den 16 Bundesländern 2006 -2025



Baden- Württemberg	+ 75,8 %
Bayern	+ 67,5 %
Berlin	+ 94,7 %
Brandenburg	+122,4%
Bremen	+ 42,4 %
Hamburg	+ 43,6 %
Hessen	+ 61,9 %
Mecklenburg-Vorpommern	+114,4%
Niedersachsen	+ 65,0 %
NRW	+ 60,6 %
Rheinland-Pfalz	+ 55,9 %
Saarland	+ 47,8 %
Sachsen-Anhalt	+ 66,3 %
Sachsen	+ 75,0 %
Schleswig Holstein	+ 84,0 %
Thüringen	+ 76,2 %

demografische Fakten



Prozentuale Veränderung des Anteils der über 80j. in kreisfreien Städten, Kreisstädten und Landkreisen Schleswig-Holsteins (2006-2015)

Schleswig-Holstein	+ 84,0 %
Neumünster	+ 58,9 %
Kiel	+ 36,2 %
Flensburg	+ 47,0 %
Lübeck	+ 42,6 %
LK Nordfriesland	+ 76,2 %
Husum	+ 49,5 %
LK Schleswig-Flensburg	+ 97,7 %
Schleswig	+ 28,3 %
LK Dithmarschen	+ 77,2 %
Heide	+ 49,1 %
LK Rendsburg-Eckernförde	+ 101,5 %
Rendsburg	+ 43,3 %
LK Steinburg	+ 87,7 %
Itzehoe	+ 58,6 %



(nach
Bertelsmann
Demografie-Atlas
2008)

Prozentuale Veränderung des Anteils der über 80j. in Kreisstädten und Landkreisen Schleswig- Holsteins (2006-2015)

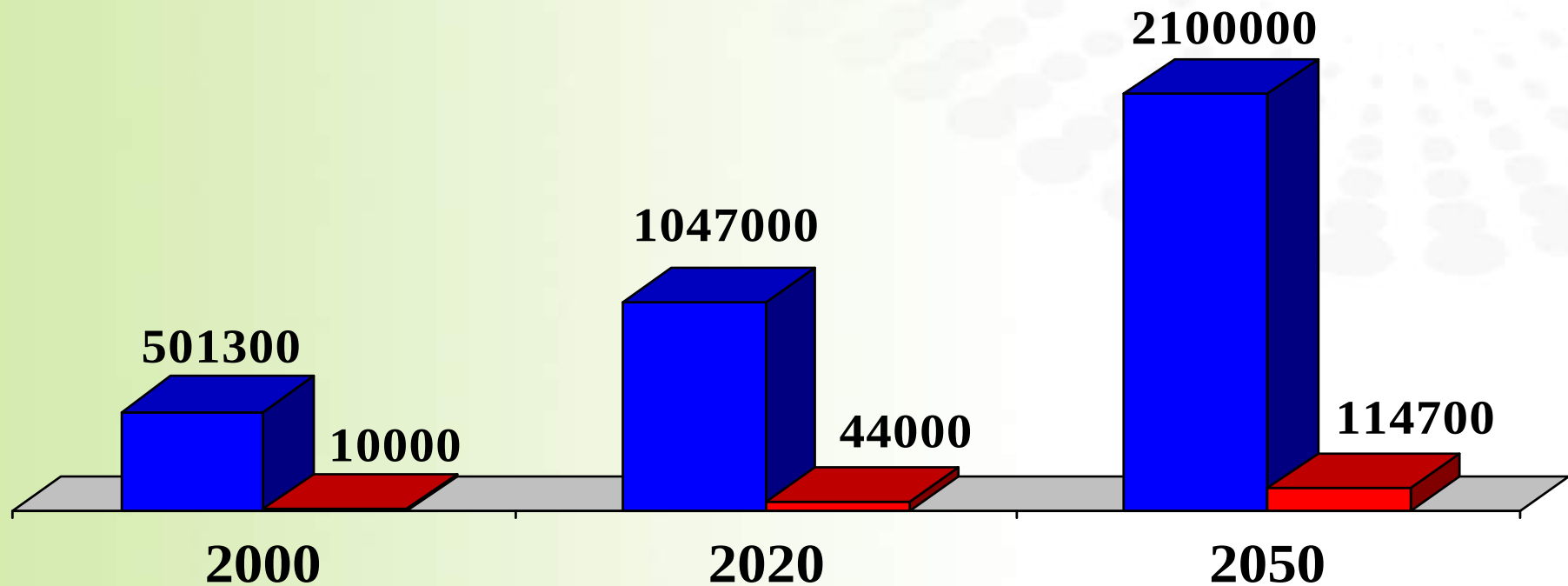


LK Plön	+ 95,7 %
Plön	+ 33,5 %
LK Segeberg	+ 130,8 %
Bad Segeberg	+ 71,9 %
LK Ostholstein	+ 74,9 %
Eutin	+ 45,1 %
LK Pinneberg	+ 108,1 %
Pinneberg	+ 92,9 %
LK Stormarn	+ 109,1 %
Bad Oldesloe	+ 92,2 %
LK Herzogtum Lauenburg	+ 100,4 %
Ratzeburg	+ 67,3 %

(nach
Bertelsmann
Demografie-Atlas
2008)

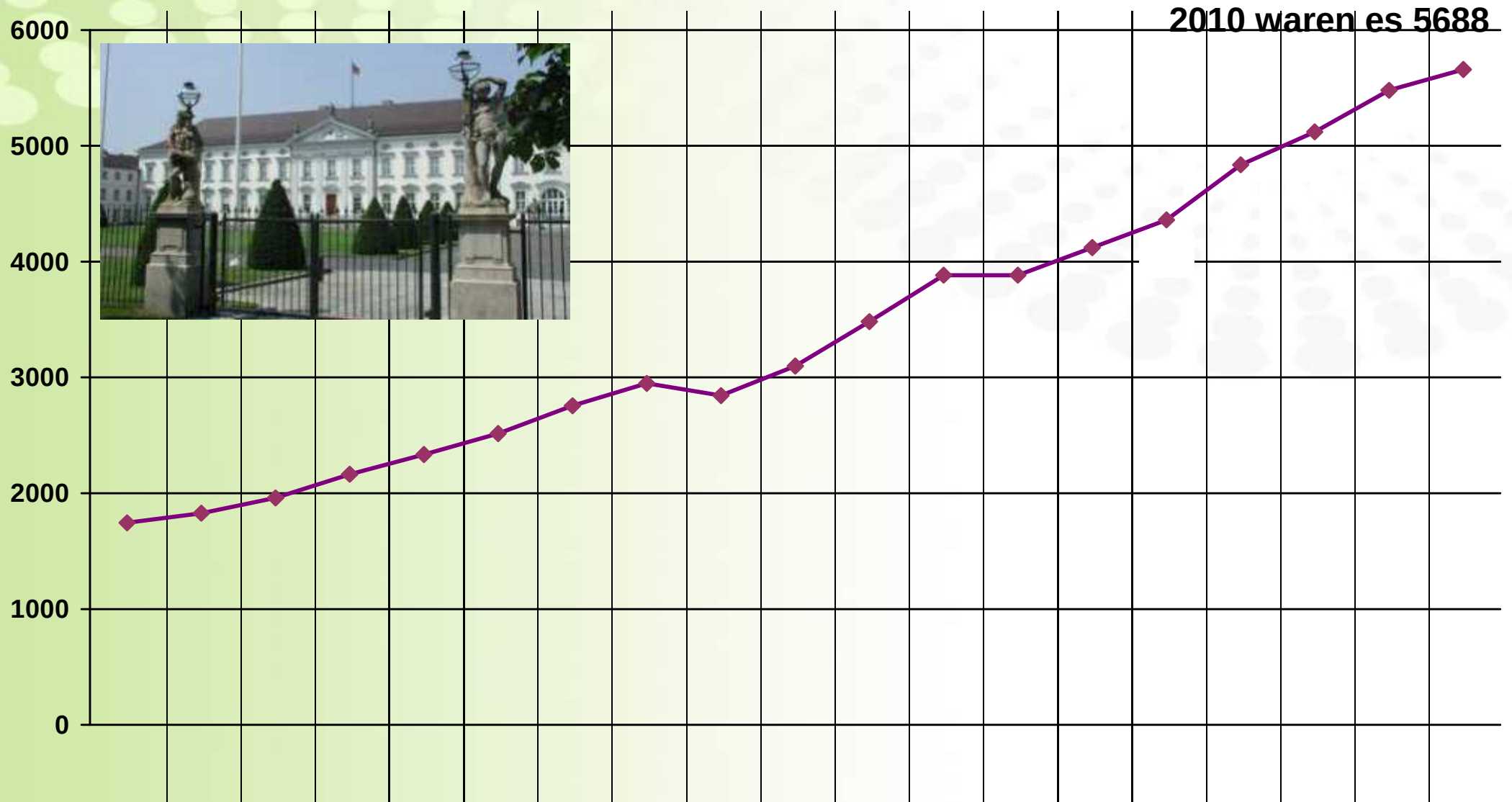
Anteil der über 90-jährigen und über 100-jährigen in Deutschland

■ über 90 Jahre ■ über 100 Jahre

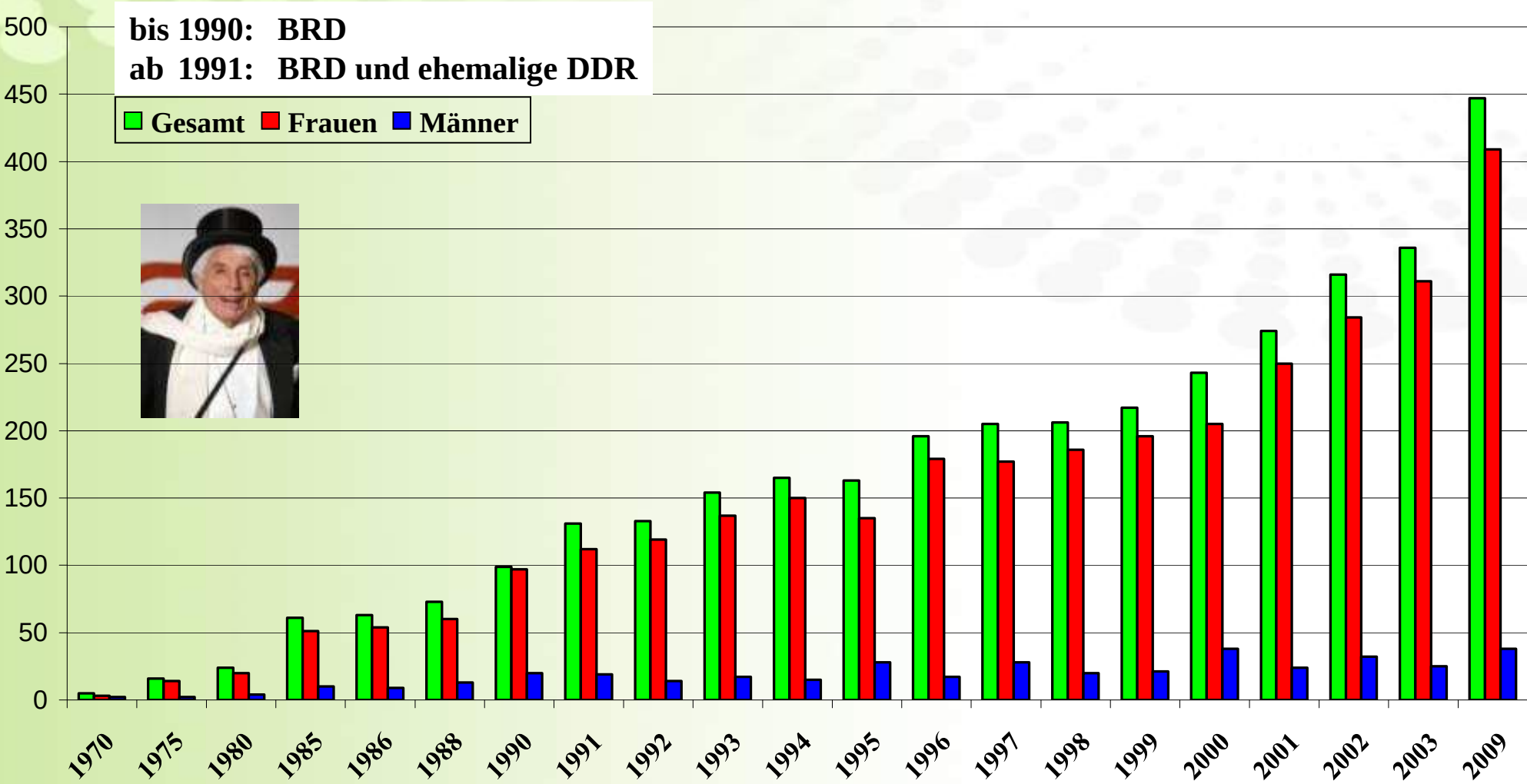


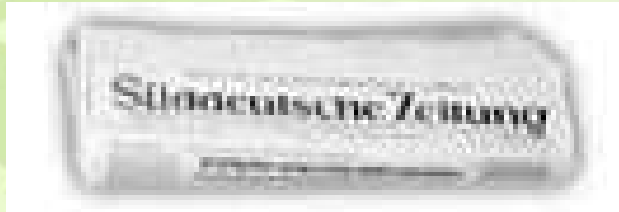
Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

Anzahl der Bundesbürger, die ihren 100. Geburtstag feierten



105-jährige und ältere Mitbürger in Deutschland





100-Jährige verlässt Seniorenheim "Für den Laden war ich noch nicht reif"

**Man muss sich nicht alles bieten lassen,
findet Maria Milz.**

**Weil sie sich schlecht behandelt fühlte,
zog die 100-Jährige nach knapp zwei
Monaten wieder aus dem Altenheim aus.
Nun wohnt sie wieder im eigenen Haus.**



Frau Milz war noch nicht reif für das Altenheim: "Da hab ich meine Tochter angerufen und gesagt: 'Komm sofort, sag ich, 'hier bleib ich keine Stunde mehr!'",

Foto: Laif

Quelle: Süddeutsche Zeitung • 12. 01. 2007

Bald 109 und immer noch topfit

REKORD Robert Meier ist der älteste Deutsche

WITTEN. Bei seinem Hausarzt lässt sich Robert Meier nur selten blicken. Er ist topfit, hat beste Blutdruckwerte, ein starkes Herz, kein Übergewicht, gesunde Knochen und geschärfte Sinne. Über die Wehwehchen von Leuten, die halb so alt sind wie er, kann der Wittener nur schmunzeln: Am kommenden Freitag wird der älteste Bundesbürger 109 Jahre alt. Selbstverständlich steigt dann eine große Party. 50 Gäste sind bereits geladen. Schwiegertochter Irene Meier backt Kuchen, weil der alte Herr Süßes liebt – aber am meisten freut er sich auf die Bauchtanzgruppe, die zu seinen Ehren auftreten wird. Drei Enkel und sechs Urenkel kommen, Wittens Bürgermeisterin, Nachbarn und natürlich die Eisenbahnerfreunde. Seine Arbeit als Eisenbahner hat ihn in den fünfziger Jahren ins Ruhegebiet geführt.

Am 10. März 1897 wurde Robert Meier in der Ukraine geboren. Eine Zeichnung seines Elternhauses hängt in der Küche seiner kleinen Wohnung im ersten Stockwerk. Robert Meier war zwei Mal Soldat, 1915 und 1942. Er gehört zu den letzten Veteranen des Ersten Weltkriegs. An seinem 100. Geburtstag vor neun Jahren tanzte Robert Meier noch Rock'n'Roll. Jetzt, sagt er verschmitzt, reiche es noch für flotte Walzer: „Es kommt nur auf die richtige Partnerin an.“ Die Damen aus der Nachbarschaft sind 20 bis 30 Jahre jünger als er und bevorzugen statt wilder Tänze ein nettes Kaffeekränzchen. Dazu serviert Ro-

bert Meier, ganz Charmeur, Cappuccino mit Sahnehäubchen und Schokostreuseln.

Seinen Haushalt führt der 108-Jährige noch selbst. „Wenn Sie auch so alt werden wollen wie ich, dann essen Sie Haferflocken.“ Aber ohne Obst: „Zu viel Gesundes ist auch nicht gesund.“ dpa



Mit Pickelhaube: Robert Meier war bereits im Ersten Weltkrieg Soldat. FOTO: dpa

Das Alter hat viele Gesichter

Da ist der kompetente, weise ältere Mensch, der noch im hohen Alter alleine seinen Alltag meistert

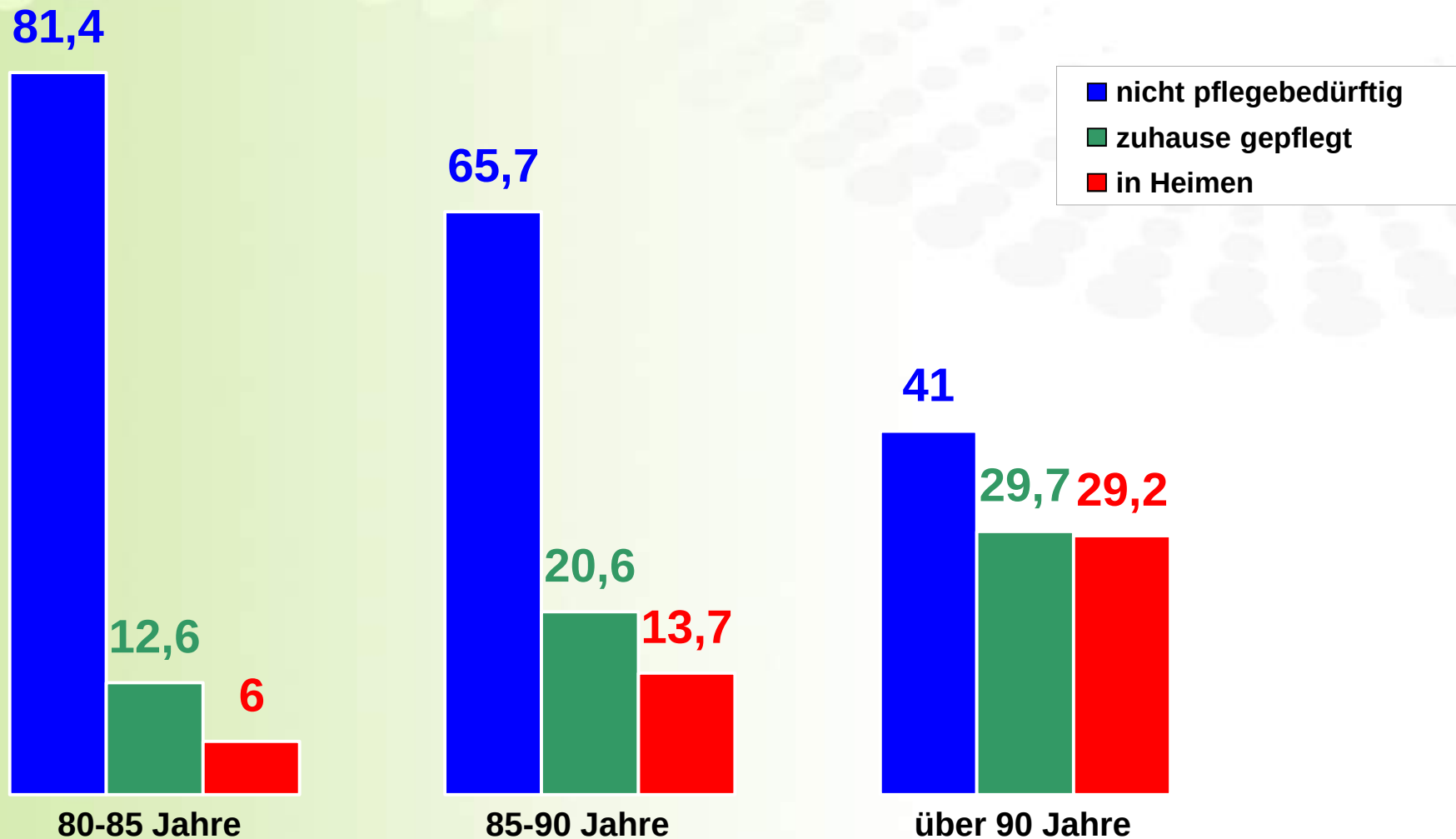


Das Alter hat viele Gesichter

Und da ist der kranke, hilfällige ältere Mensch, der auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist

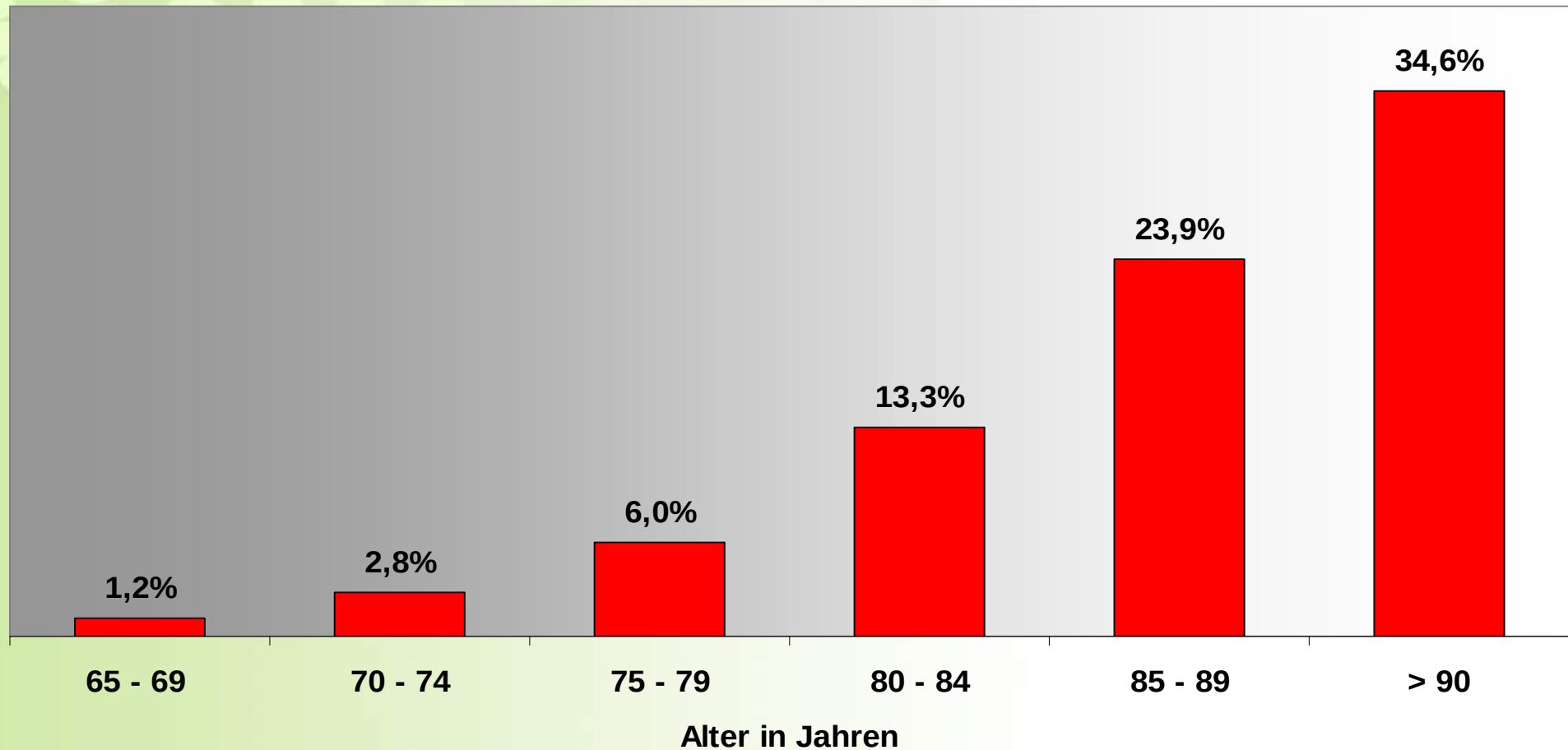


Kompetenz und Pflegebedürftigkeit bei der Gesamtbevölkerung über 80 Jahre - 2008 -



Alle Angaben in Prozent

Anteil der demenziell Erkrankten



Die Gesamtzahl der demenziell erkrankten Menschen liegt bei 800.000 – 1,2 Mio. (geschätzt). Etwa 50% der Demenzen werden dem Typ Alzheimer zugeordnet.

Je älter wir werden, um so weniger sagt die Anzahl der Jahre etwas aus über Fähigkeiten, Fertigkeiten, Verhaltens- und Erlebnisweisen.

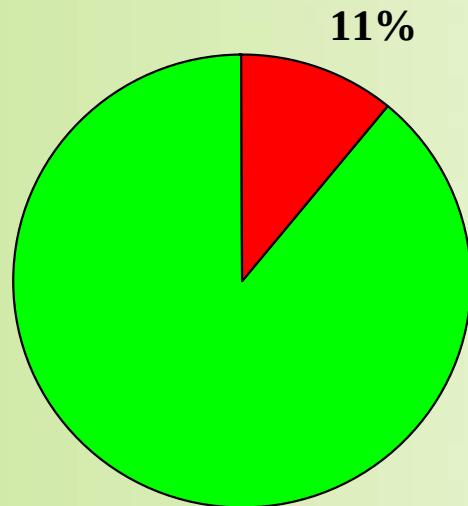
Altern ist stets das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses mit ureigensten Erfahrungen.

Schulische Bildung, berufliches Training, Lebensstil und Art der Auseinandersetzung mit Belastungen haben Einfluss.

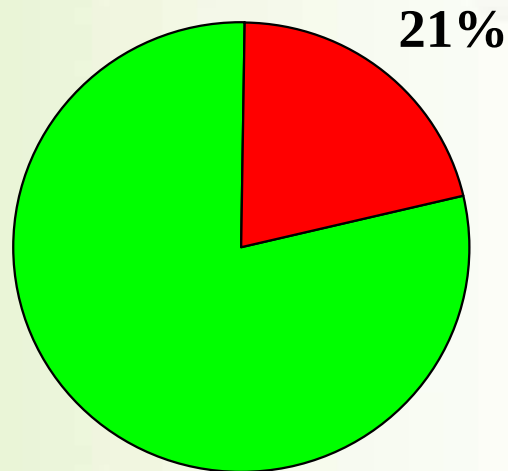
Ein generelles Defizit-Modell des Alterns ist infrage zu stellen.

statt ALTERNORMEN -
gibt es ALTERNIFORMEN, Altersbilder“

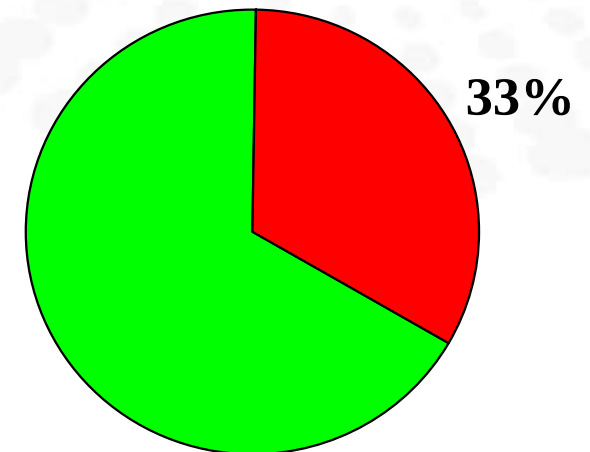
Der Rückgang der Geburten: immer mehr Frauen bleiben kinderlos



1950 Geborene



1960 Geborene



1965 Geborene
(Schätzung)

Veränderung des prozentualen Anteils der **unter 2-jährigen** in den **16 Bundesländern** **2006 -2025**



Baden- Württemberg	- 3,8 %
Bayern	- 2,5 %
Berlin	- 6,3 %
Brandenburg	- 28,3 %
Bremen	+ 3,6 %
Hamburg	+ 3,8 %
Hessen	- 7,6 %
Mecklenburg-Vorpommern	- 31,4 %
Niedersachsen	- 8,0 %
NRW	- 4,7 %
Rheinland-Pfalz	- 4,1 %
Saarland	- 12,1 %
Sachsen-Anhalt	- 34,5 %
Sachsen	- 26,9 %
Schleswig Holstein	- 7,4 %
Thüringen	- 33,6 %

demografische Fakten



Prozentuale Veränderung des Anteils der unter 2 j. in kreisfreien Städten, Kreisstädten und Landkreisen Schleswig - Holsteins(2006-2015)



Schleswig-Holstein	- 7,4 %
Neumünster	- 8,5 %
Kiel	- 6,0 %
Flensburg	+ 8.3 %
Lübeck	- 1,5 %
LK Nordfriesland	- 5,7 %
Husum	- 3,0 %
LK Schleswig-Flensburg	- 11,4 %
Schleswig	- 9,9 %
LK Dithmarschen	- 6,8 %
Heide	+ 2,9 %
LK Rendsburg-Eckernförde	- 12,5 %
Rendsburg	- 5,5 %
LK Steinburg	- 7,9 %
Itzehoe	- 2,4 %



(nach
Bertelsmann
Demografie-Atlas
2008)

Prozentuale Veränderung des Anteils der unter 2 j. in Kreisstädten und Landkreisen Schleswig – Holsteins (2006-2015)



LK Plön	- 13,9 %
Plön	+ - 0,0 %
LK Segeberg	- 9,3 %
Bad Segeberg	- 7,5 %
LK Ostholstein	- 11,3 %
Eutin	- 12,5 %
LK Pinneberg	- 8,8 %
Pinneberg	- 1,5 %
LK Stormarn	- 13,1 %
Bad Oldesloe	- 1,1 %
LK Herzogtum Lauenburg	- 8,8 %
Ratzeburg	+ 2,1 %

(nach
Bertelsmann
Demografie-Atlas
2008)

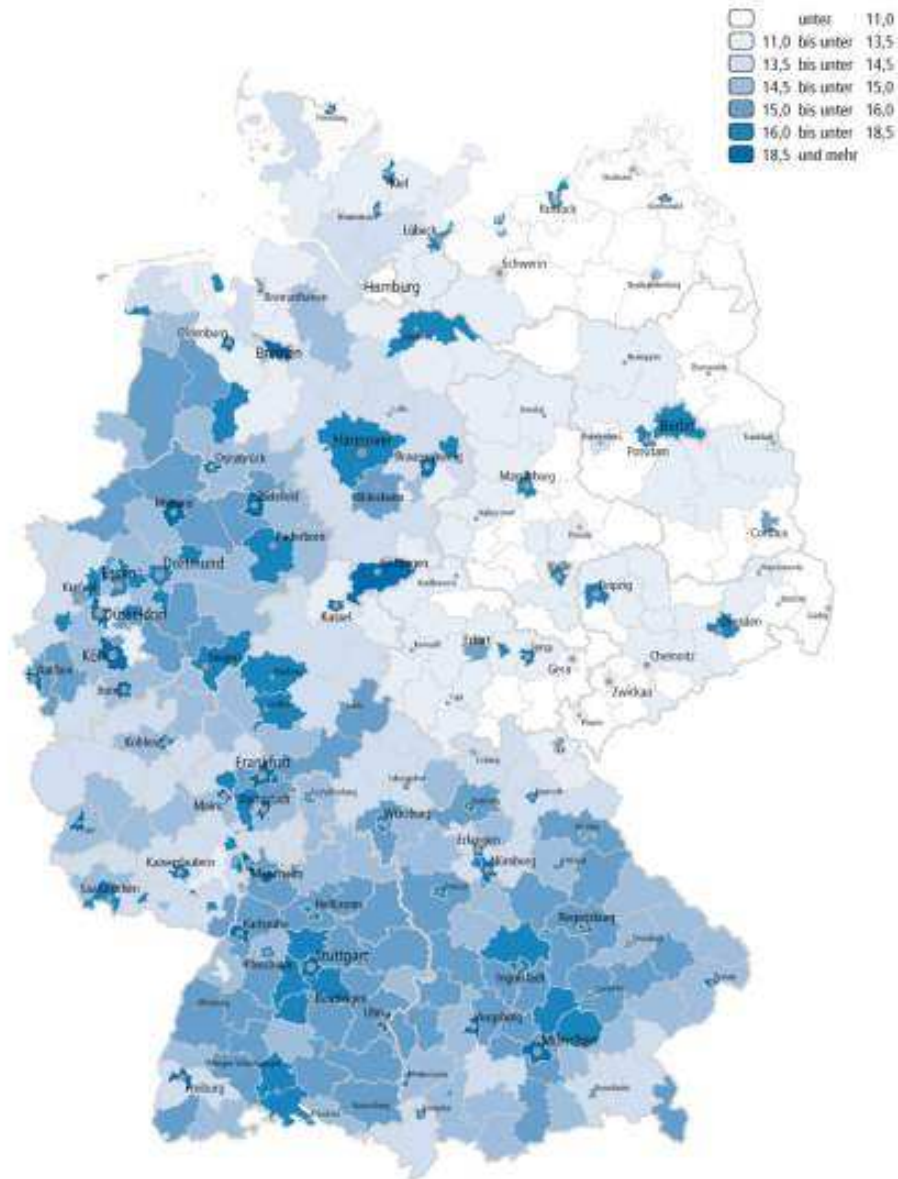
Prozentuale Veränderung des Anteils der der **Elterngeneration**, **der 22-35jährigen** der Bevölkerung in den 16 Bundesländern (2006-2025)



Baden- Württemberg	- 2,7 %
Bayern	- 2,0 %
Berlin	- 10,0 %
Brandenburg	- 28,7 %
Bremen	- 0,1 %
Hamburg	- 2,6 %
Hessen	- 6,6 %
Mecklenburg-Vorpommern	- 34,0 %
Niedersachsen	- 4,6 %
NRW	- 2,9 %
Rheinland-Pfalz	- 3,7 %
Saarland	- 9,3 %
Sachsen-Anhalt	- 34,5 %
Sachsen	- 30,6 %
Schleswig Holstein	- 2,4 %
Thüringen	- 36,3 %

(nach Bertelsmann
Demografie-Atlas 2008)

Anteil der Elterngeneration an der Gesamtbevölkerung 2025 in Kreisen und kreisfreien Städten (22- bis 35-Jährige in Prozent)



**Europa, besonders
Deutschland, hat nicht
zu viele Alte,
sondern zu wenig Junge!**



**„Unterjüngung“
statt „Überalterung“**

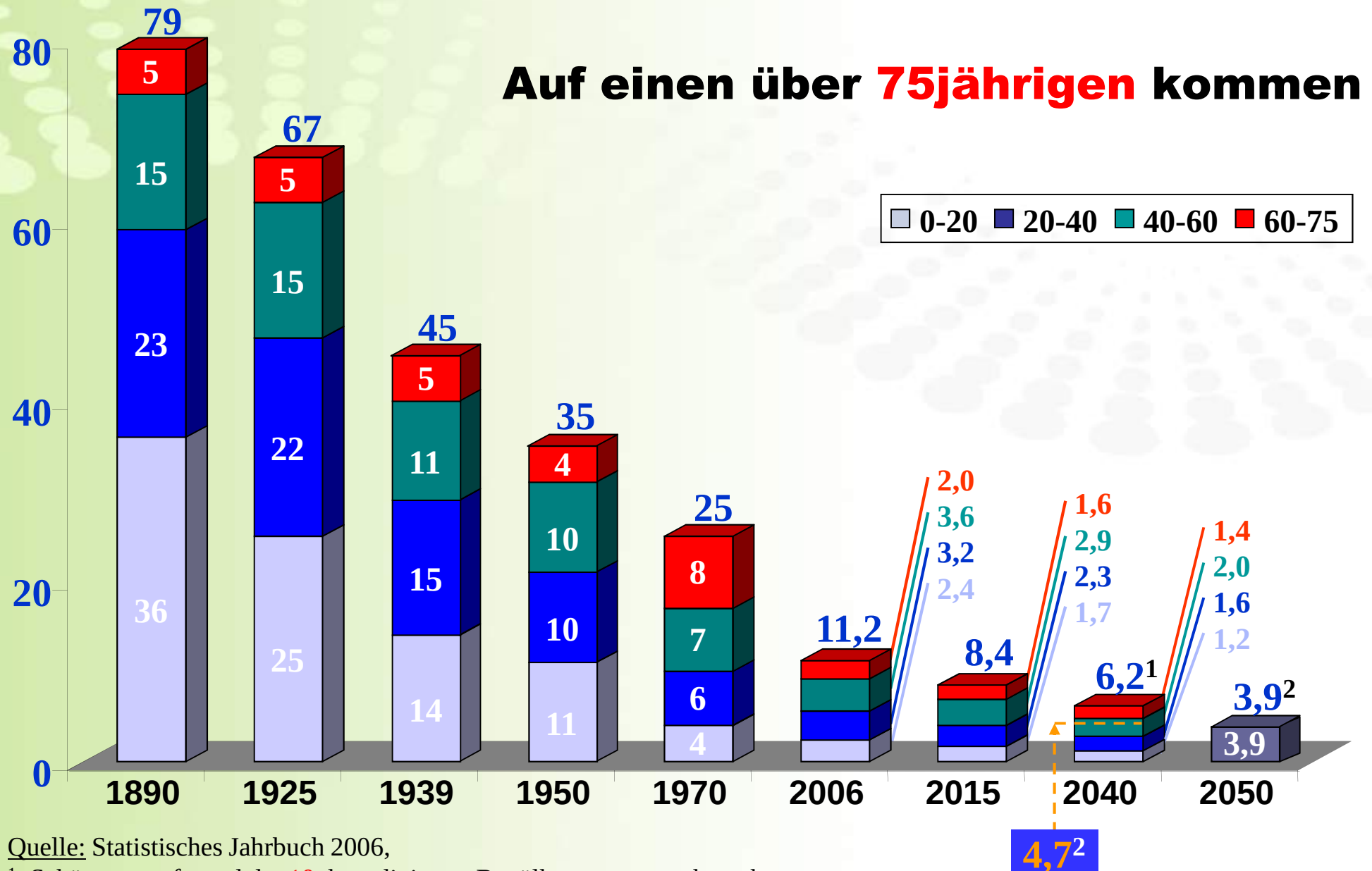


- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen**
- 3. Den Wandel gestalten – auch durch bürgerschaftliches und politisches Engagement**
- 4. Der Beitrag älterer Menschen für unsere Gesellschaft – einige Beispiele**
- 5. Altern verlangt Mut**



**Herausforderung:
Mitwirken – Mitgestalten
„gut tun – tut gut“**



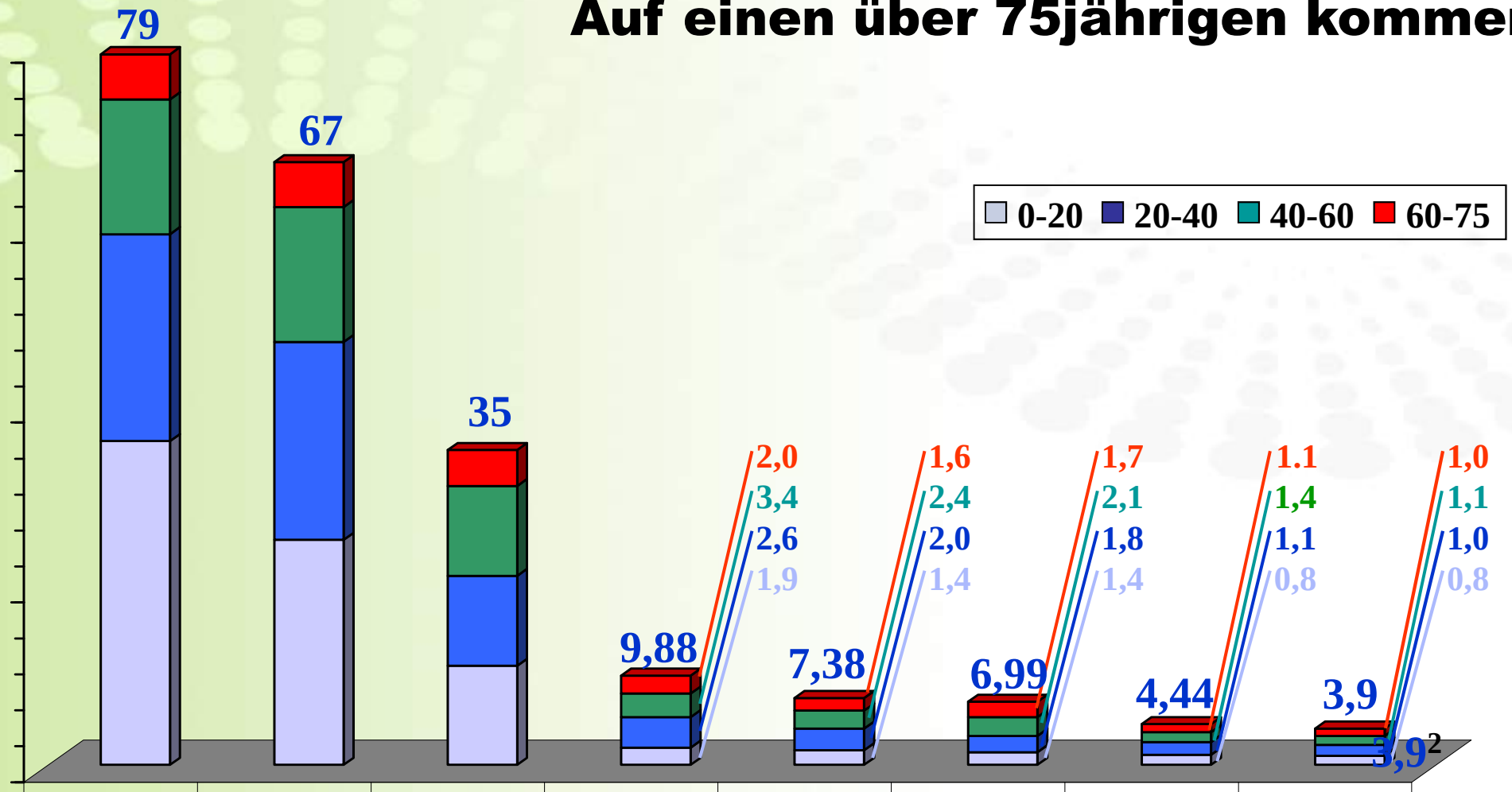


Quelle: Statistisches Jahrbuch 2006,

¹: Schätzung aufgrund der 10. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

²: Schätzung aufgrund der 11. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

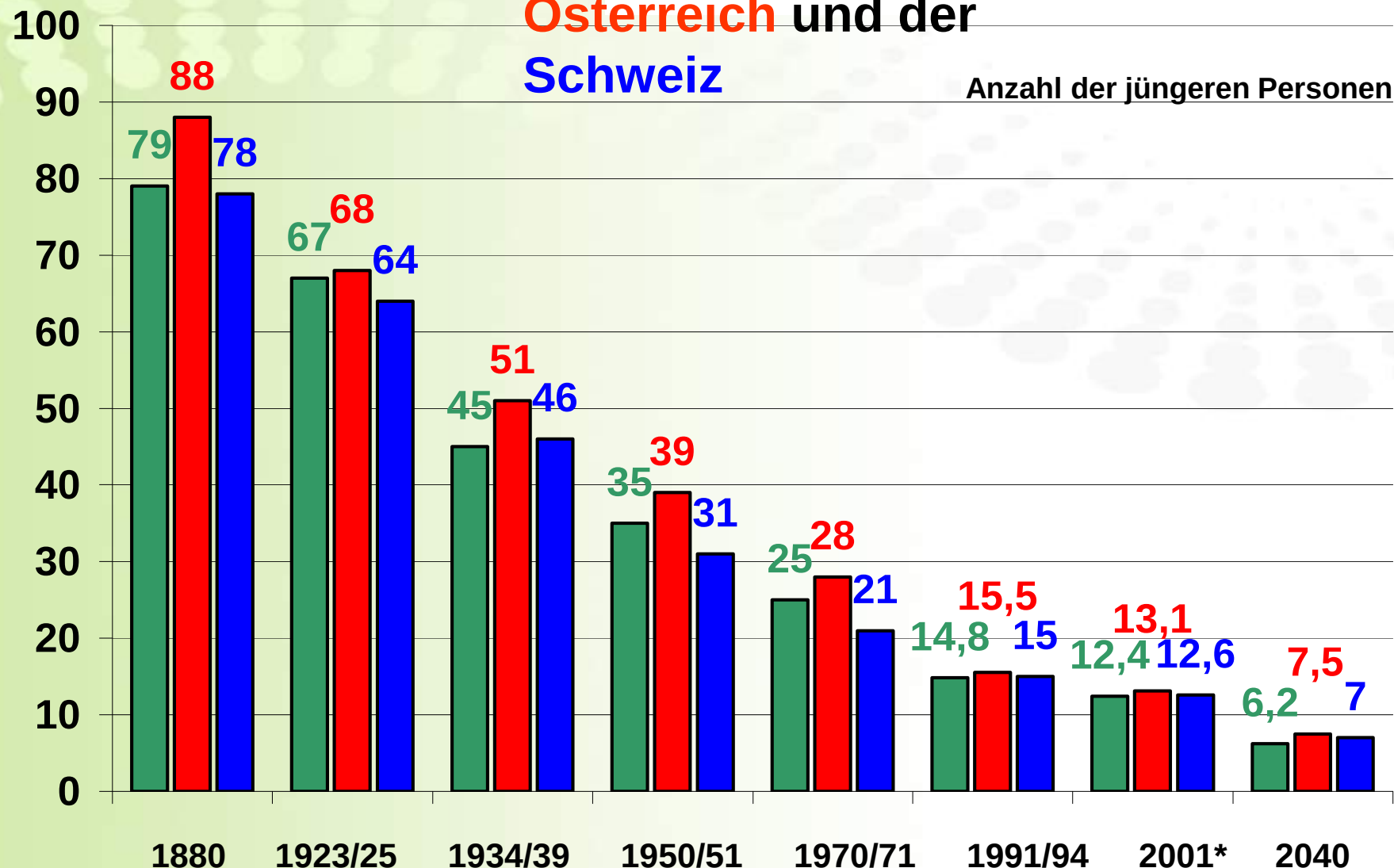
Auf einen über 75jährigen kommen



Quelle: Destatis 2009,
Schätzung aufgrund der 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

Auf einen über 75jährigen kommen in

Deutschland,
Österreich und der
Schweiz

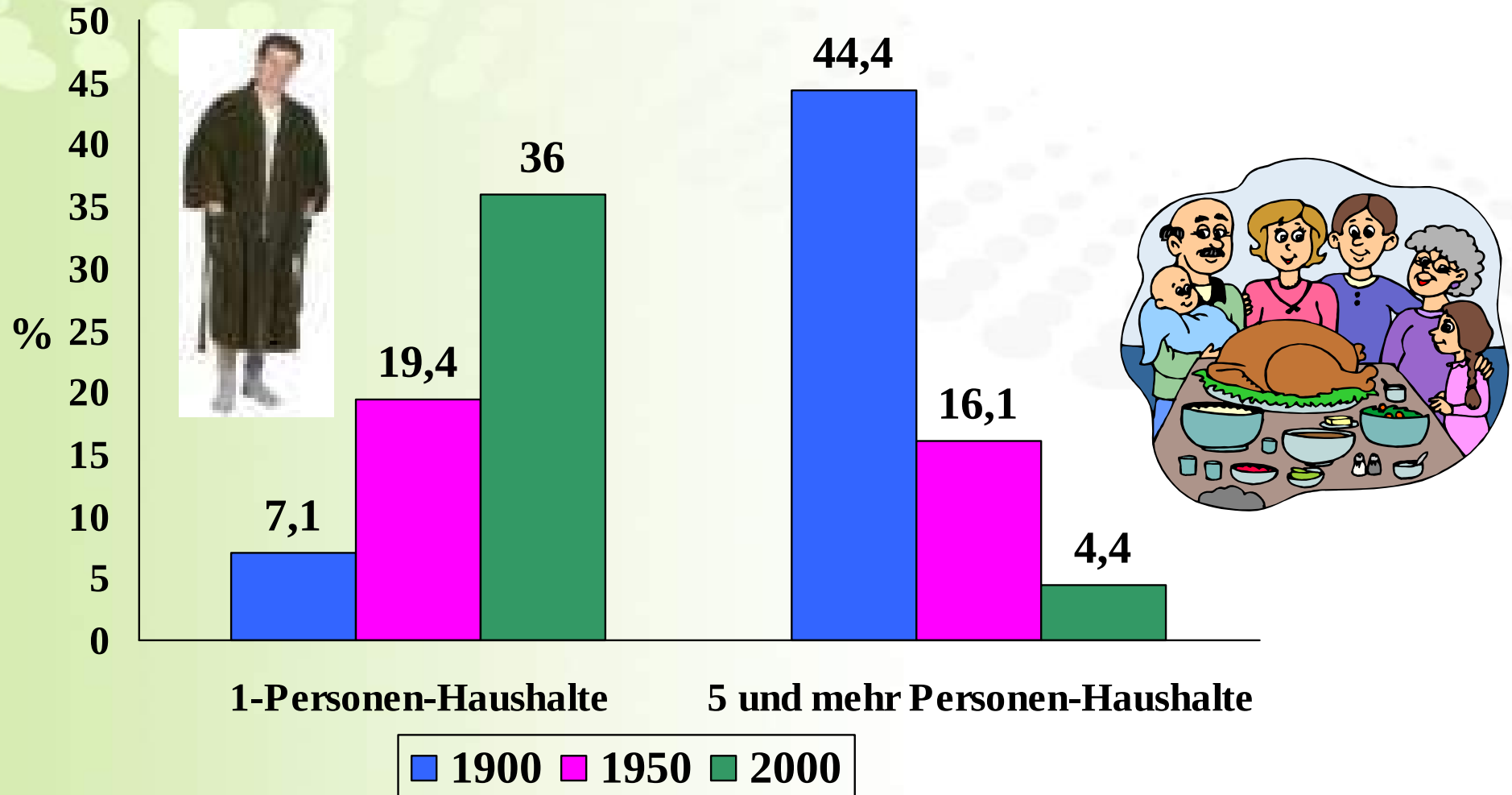


Quelle:

Statistisches Bundesamt (2002). Statistisches Jahrbuch 2002 (ab 2001 inkl. Neue Länder)
2002 Statistik Austria (2005). Statistisches Jahrbuch 2003.

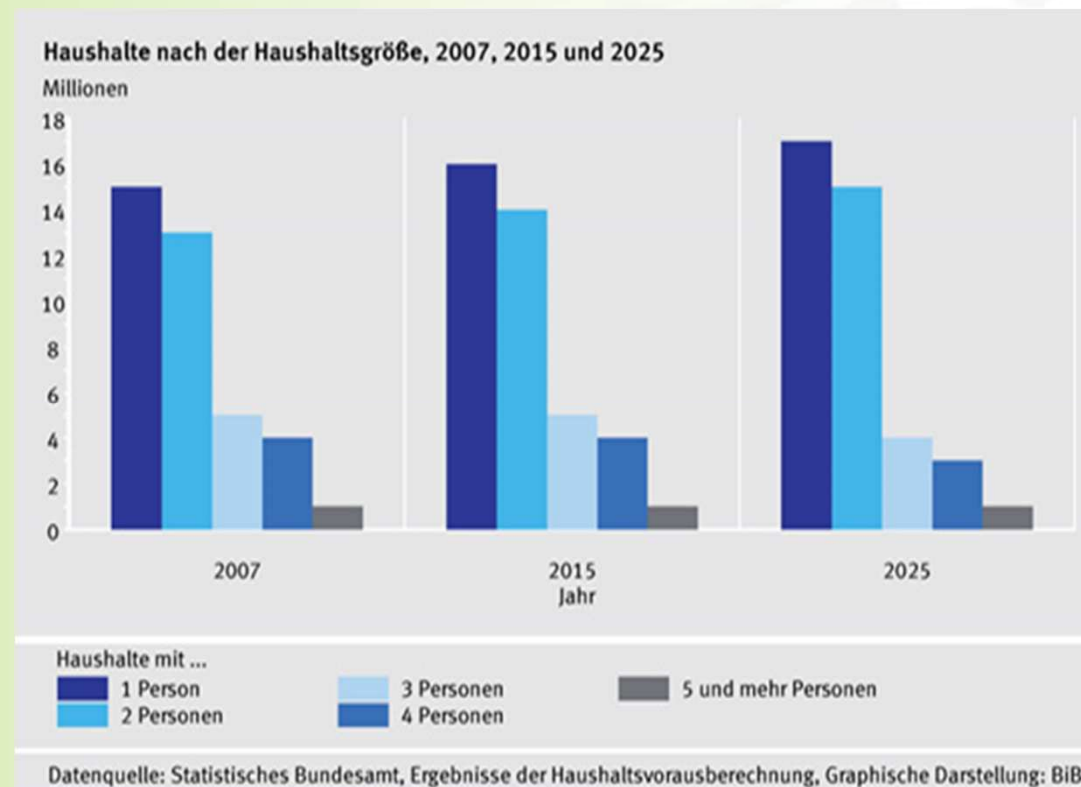
Bundesamt für Statistik (BFS) (2003), Demografisches Portrait der Schweiz
Statistisches Bundesamt (2001). 9. Koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

Einpersonenhaushalte nehmen zu



Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung: Datenreport (2002), S.39

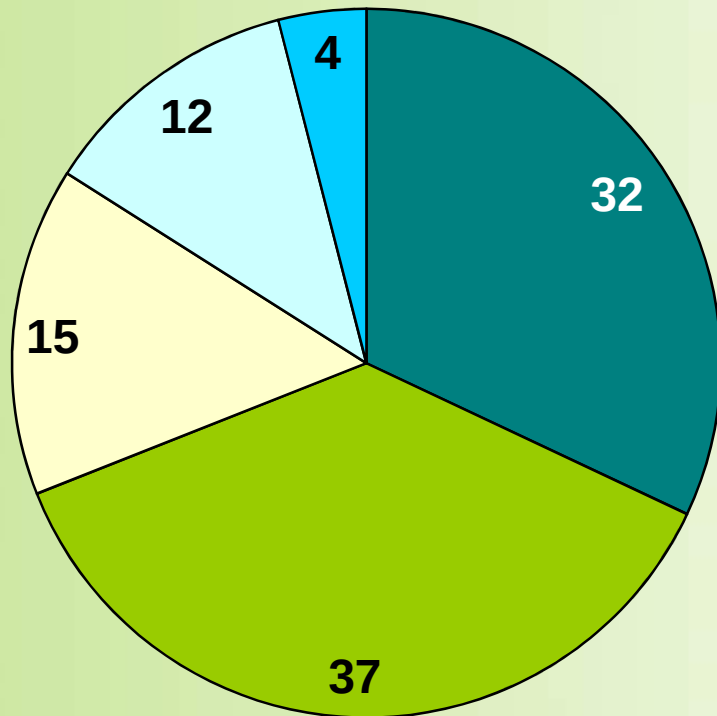
3- und Mehrpersonenhaushalte nehmen ab; 1 und 2- Personenhaushalte nehmen zu (2000; 2015; 2025)



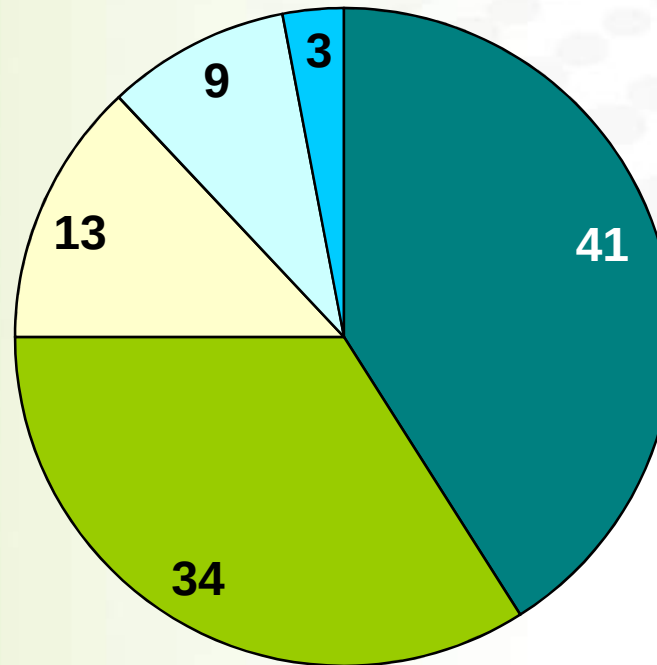
Hier leben die Deutschen

Haushaltsgröße nach Größe der Gemeinde

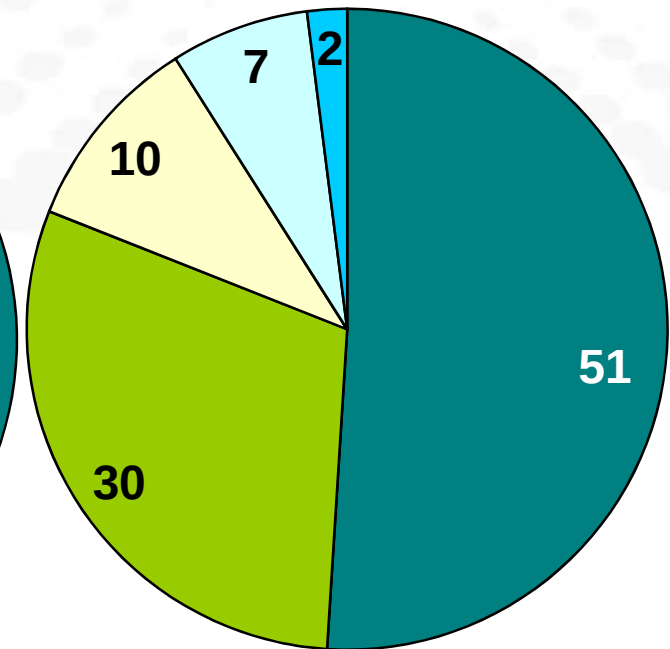
Unter 20.000
Einwohnern



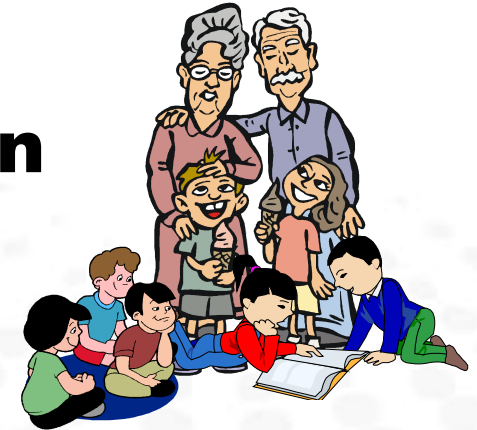
20.000 – 499.999
Einwohner



499.999 und mehr
Einwohner



Familienbilder früher:
ein Großelternpaar
umgeben von einer Schar von Enkeln

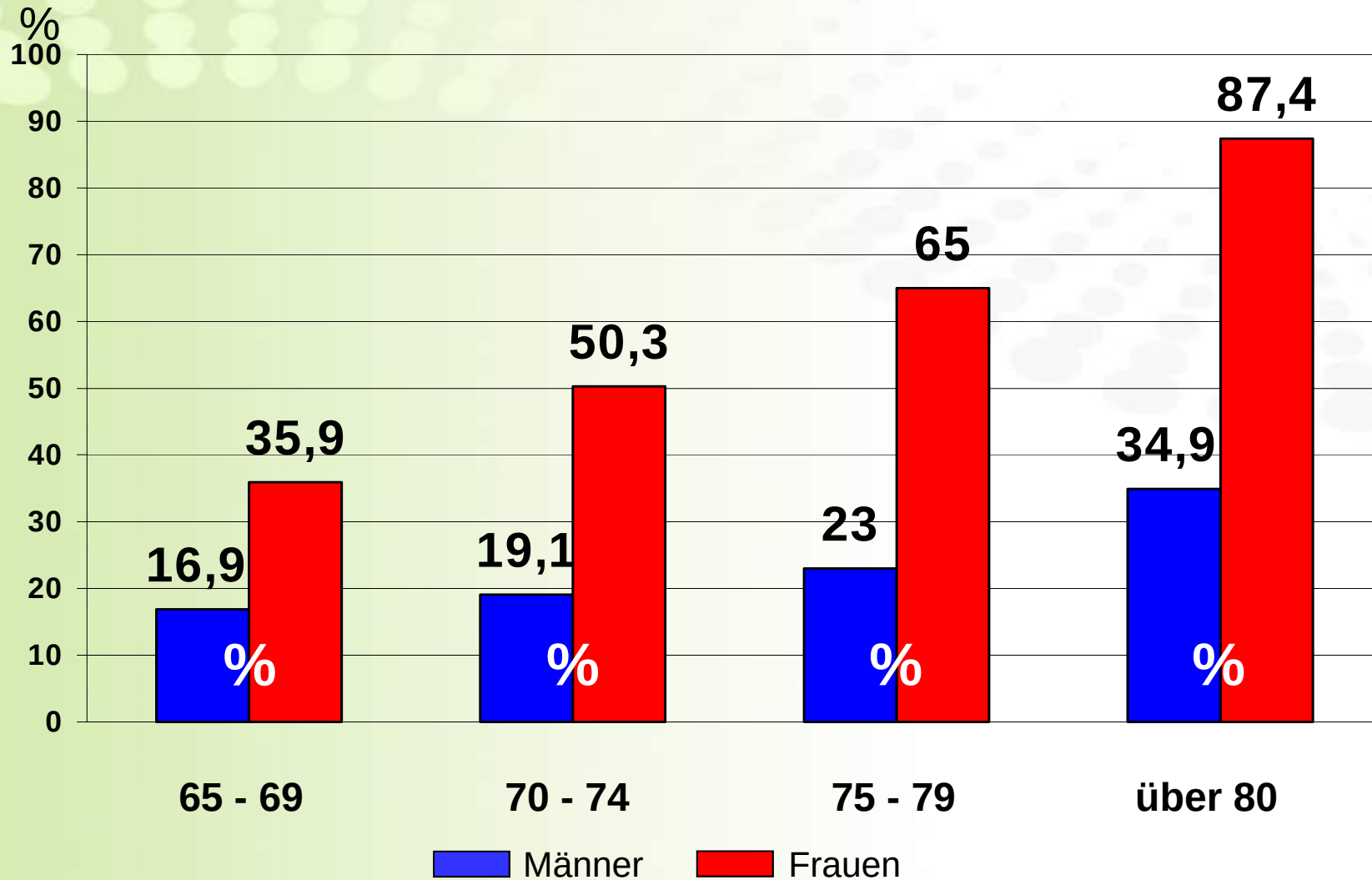


heute:
der Einzelnenkel umgeben von
4 Großeltern, 2 Urgroßeltern
(und manchmal noch von einigen
„Stiefgroßeltern“)



Vom 3-Generationen-Haushalt
zum 1- Personen- Haushalt

Singles, Alleinstehende



Quelle: Microcensus 2002; Altenbericht 2006, S. 176

**Der 3-GENERATIONENVERTRAG
entwickelt sich zum
4- (oder gar) 5-Generationenvertrag**

**1900: durchschnittliche Lebenserwartung 45 Jahre;
Berufsanfang mit 15 Jahren;
Altersrente ab 70 Jahre
(2% der Bevölkerung)**

**2000: durchschnittliche Lebenserwartung etwa 80 Jahre;
Berufsanfang mit 25 Jahren;
Berufsende etwa 59/60 Jahre
(knapp 20% der Bevölkerung)**

2 Generationen im Rentenalter!

Wer heute in Rente geht, hat noch mehr als ein Viertel seines Lebens vor sich!

Noch vor 50 Jahren wurde die Pensionierung, der Renteneintritt mit 65 Jahren als „Anfang vom Ende“ erlebt und von den meisten Menschen befürchtet. –

Heute wird er als Beginn einer neuen aktiven Lebensphase gesehen und geradezu herbeigesehnt.

Altersbilder im Wandel

Zum Thema: **Frührente, Vorruhestand:**

„Segnungen des Sozialstaates sind nun einmal sehr schwer rückgängig zu machen.

So werden es die Politiker von 1995, 2000 schwer haben, eine – dann aufgrund der Bevölkerungsentwicklung notwendig werdende - Heraufsetzung der Altersgrenze durchzusetzen.“

U. Lehr (1982) „Arbeitszeitverkürzung– ist das human?“ Köln 1984, S. 21

Mittlerweile ist nicht nur die **Lebenserwartung gestiegen**

- **der **Gesundheitszustand** hat sich verbessert,**
- **die **Arbeit hat sich verändert****
„from muscle-work to brain-work“ (RILEY,1992),
- **die **Arbeitszeit hat sich verkürzt****
**(von der 60-,48-,45-40-Stundenwoche auf 38 Stunden;
von der 6-Tage-Woche auf die 4 1/2-Tage-Woche
von 12 Tagen Jahresurlaub (einschl. Samstage)
zu einem 31-Tage-Jahresurlaub, Samstage nicht
gezählt.)**

**Die gesunde Lebenszeit hat zugenommen und
gleichzeitig hat sich das Arbeitsleben verkürzt:**

**Freie Zeit zur Mitgestaltung und Mitwirkung in
der Gesellschaft ist gewonnen! Nutzen wir sie!**

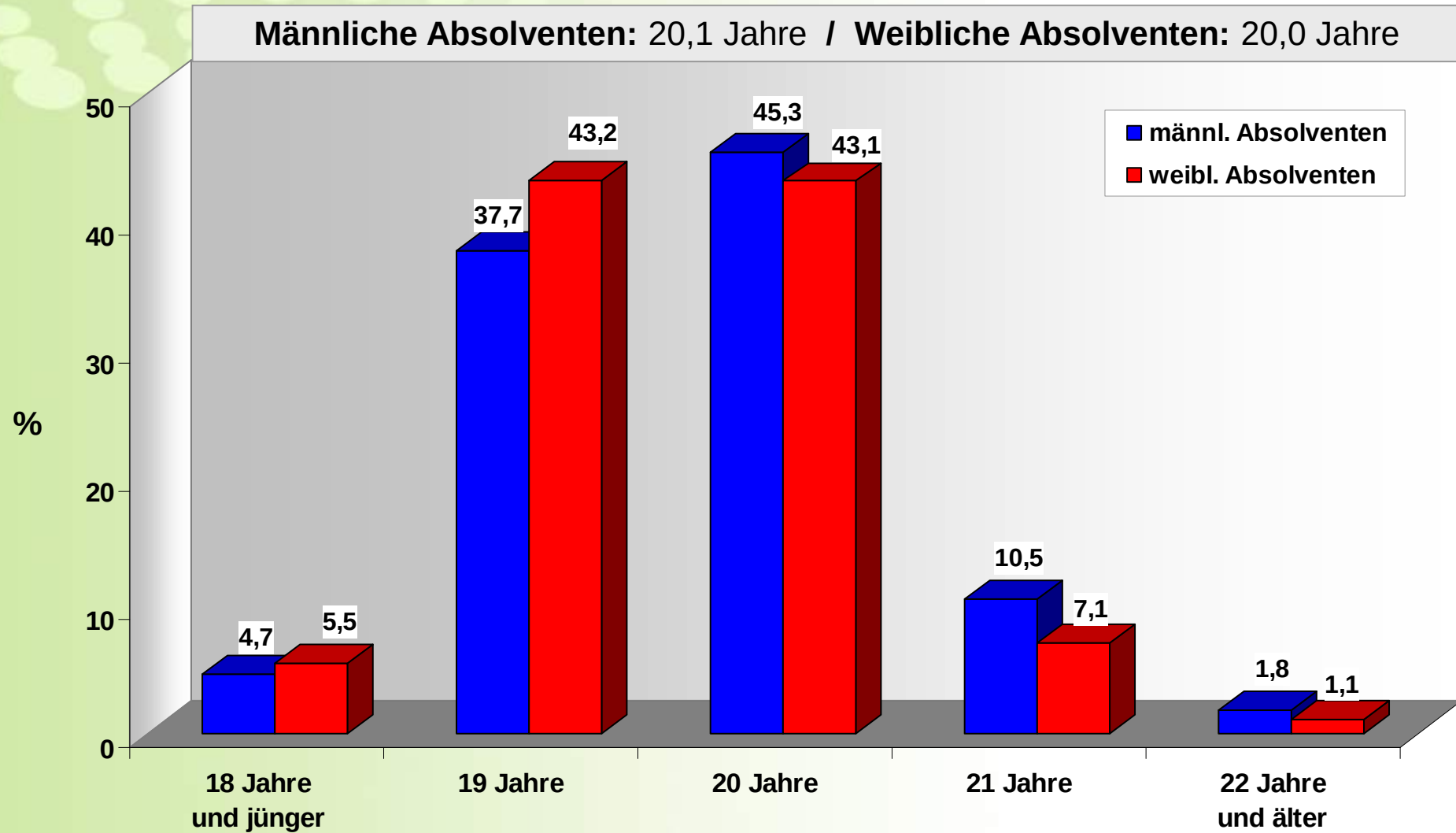
Wir haben die ältesten Studenten und hatten lange Zeit die jüngsten Rentner!

Warum sprechen wir dann von „Turbo- Abitur“ ?

Wir brauchen eine Flexibilität der Altersgrenze, 1968 bereits vom damaligen Arbeitsminister Hans KATZER gefordert;

Angesichts der geringen Aussagekraft des kalendarischen Alters, der Anzahl der Lebensjahre, ist eine jede Altersgrenze infrage zu stellen – auch eine Forderung der SeniorenUnion

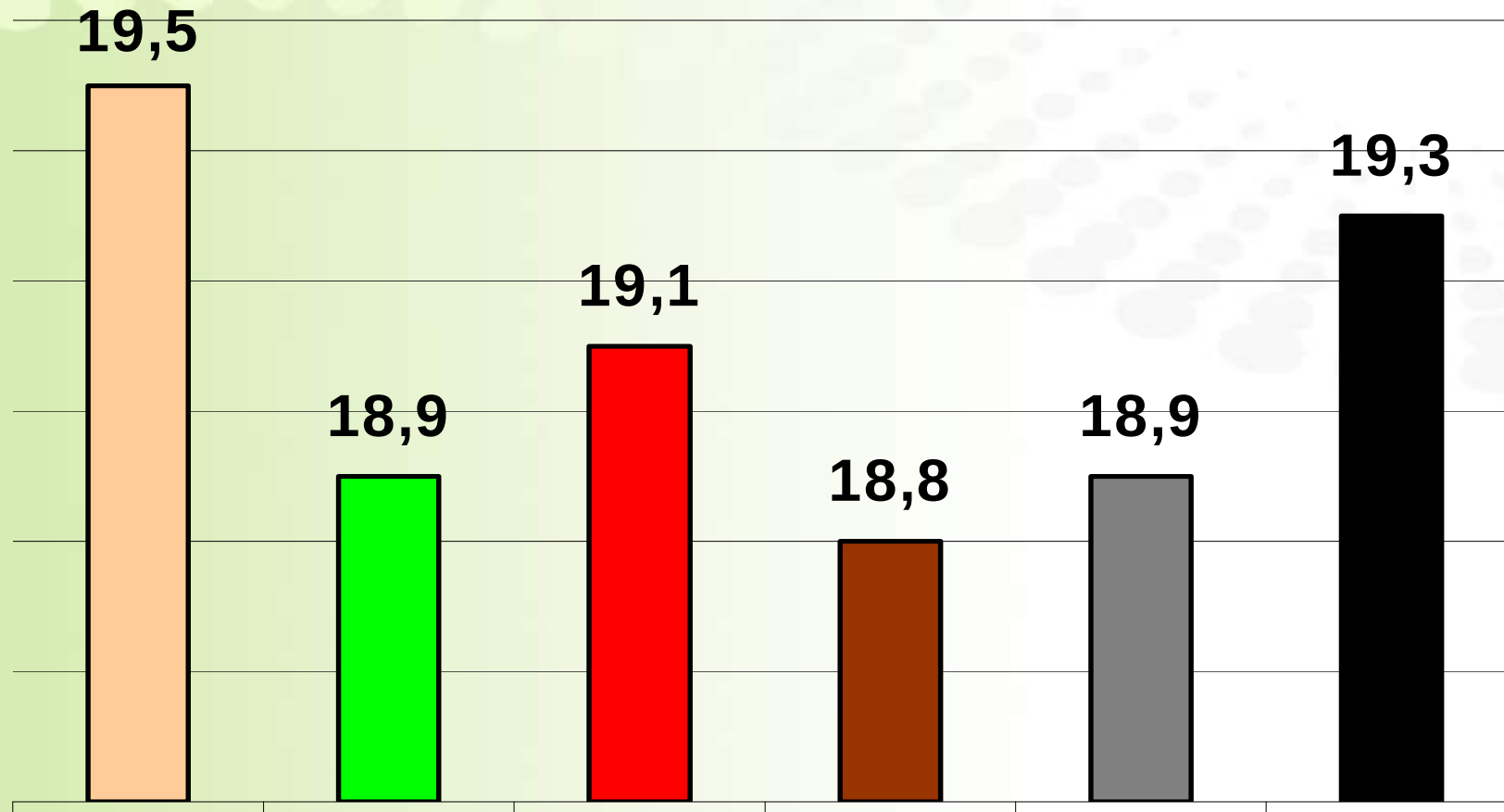
Durchschnittsalter der Abiturienten



Quelle: Institut der Deutschen Wirtschaft, 2007

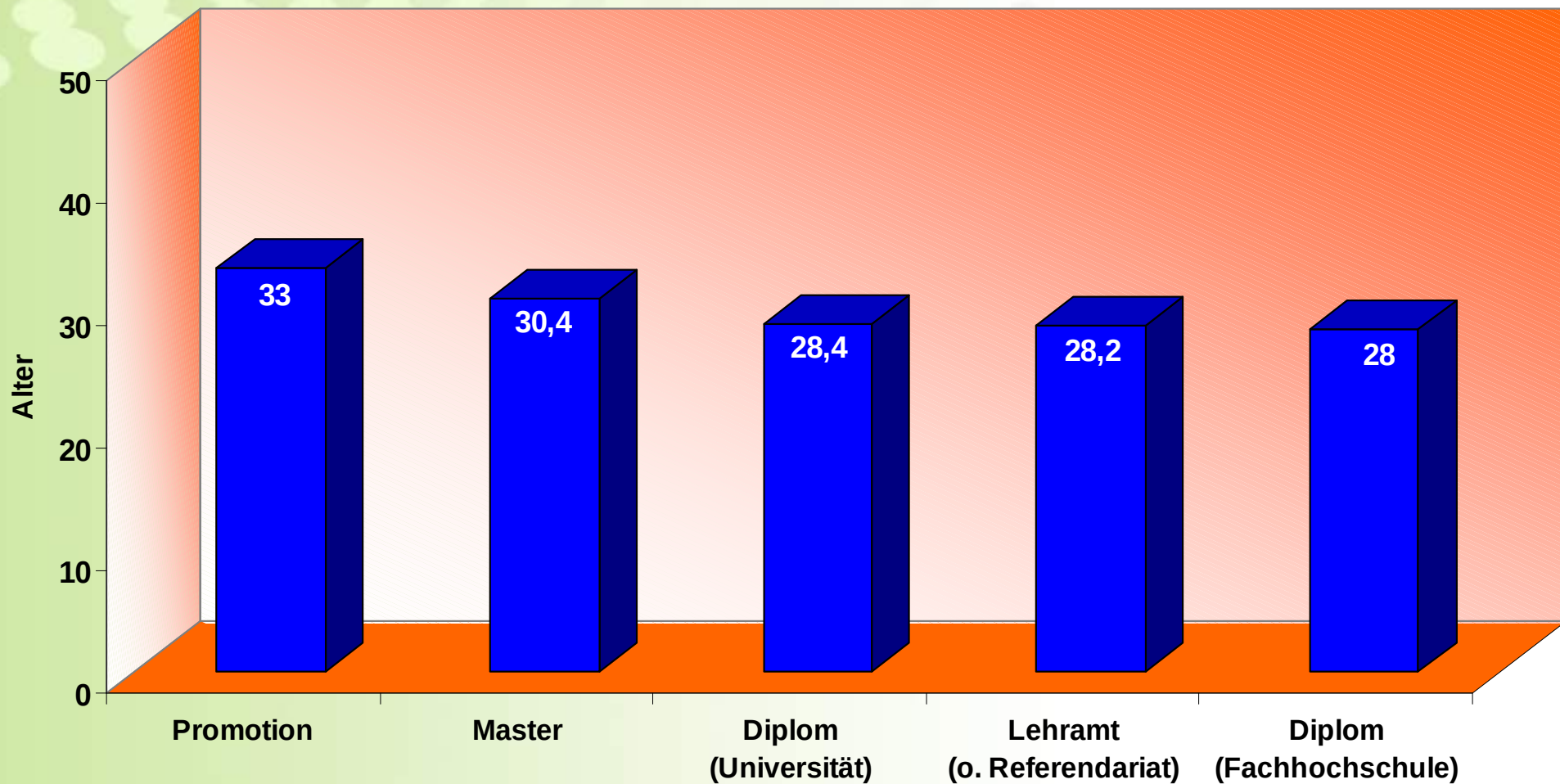
Beginn der praktischen beruflichen Ausbildung

Durchschnittsalter



Quelle: Institut der Deutschen Wirtschaft, 2007

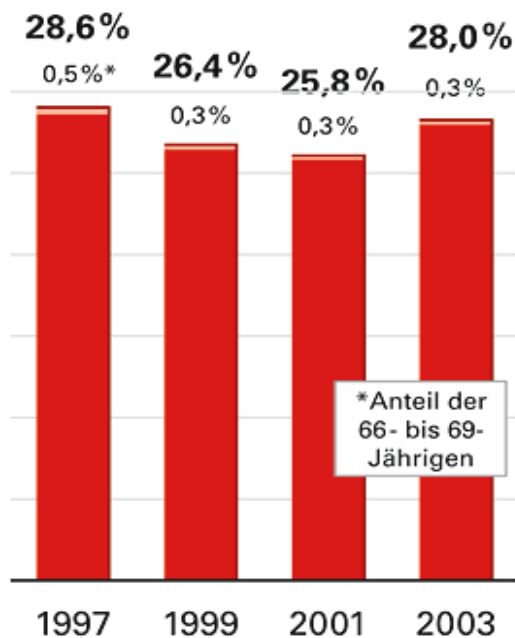
Durchschnittsalter der Universitätsabschlüsse 2007



Quelle: Institut der Deutschen Wirtschaft, 2008

Fast ein Drittel geht mit 65 in Rente

Aus ihrer Altersgruppe gingen ab 65 in Rente...



Quelle: Institut Arbeit und Technik 2004
© Hans-Böckler-Stiftung 2006

Zwei Drittel der Arbeitnehmer beendet das Berufsleben vor 65 Jahren, etwa ein Drittel mit 65 Jahren (oder später)

**Das durchschnittliche Rentenzugangsalter:
In Jahren:**

1997:	59,2 Männer	60,1 Frauen
1999:	59,6	60,6
2001:	59,9	60,5
2003:	60,5	60,9
2007:	60,8	60,6
2010:	63,5	63,3

Ein lebenslanges Training vorausgesetzt, gilt in vielen Berufen:

- gerade mit zunehmendem Alter gewinnt man einen größeren Überblick,
- wächst die Fähigkeit zur Zusammenschau,
- neigt man dazu, mehrere Einflussgrößen gleichzeitig zu überschauen und adäquat einzuordnen,
- neigt man zum vorsichtigen Abwägen, zur Besonnenheit und trifft dann klare, wohlüberlegte Entscheidungen.



➤ **Wir brauchen die Älteren in der Wirtschaft, in der Politik, in der Verwaltung.**

Freilich, wir brauchen auch die Ideen der Jüngeren, ihre Dynamik, ihren Schwung, ihr Drängen nach Veränderung,

- aber wir brauchen auch den Rat der Erfahrenen, die sorgsam zwischen gegebenen Möglichkeiten und Grenzen abwägen.

Wir brauchen das Miteinander der Generationen!

Ursula von der Leyen: 2009

**„Die Jüngeren
rennen zwar schneller -
aber die Älteren
kennen die Abkürzung“**



1. **Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
2. **Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen**
3. **Den Wandel gestalten – auch durch bürgerschaftliches und politisches Engagement**
4. **Der Beitrag älterer Menschen für unsere Gesellschaft – einige Beispiele**
5. **Altern verlangt Mut**



Herausforderung:
Mitwirken – Mitgestalten
„gut tun – tut gut“



**Es gibt große regionale Unterschiede und
entsprechend auch einen regional
unterschiedlicher Anpassungsbedarf an den
demografischen Wandel,**

- an den Bevölkerungsrückgang**
- die zunehmende Alterung der Bevölkerung**
- die zunehmende „Vereinzelung“
(Zunahme der Single-Haushalte)**
- die Heterogenisierung,
(durch Internationale Zuwanderung)**

**Dementsprechend sind auch Bedarf und Art des
bürgerschaftlichen Engagements unterschiedlich**

Es kann mit Fug und Recht behauptet werden, dass der demografische Wandel als eine der zentralen Rahmen-bedingungen der Entwicklung der Kommunen zu charakterisieren ist, weil er nahezu alle Felder der kommunalen Politik meist intensiv berührt.

- **Aufrechterhaltung der Infrastrukturen**
- **Sicherstellung der Grundversorgung mit Gütern des täglichen Bedarfs**
- **Alterung, kombiniert mit Vereinzelung benötigt Hilfs- und Pflegeleistungen**

Einflüsse der Alterung auf die „politische Stadt“:

- **Rückgang der Steuereinnahmen?**
- **Mehrkosten durch gesundheitliche Versorgung?**

Altersverschiebungen im Wählerpotenzial

- **Umgewichtungen in den politischen Prioritäten**

Verschlechterung im Beitrags-Leistungsverhältnis der Sozialversicherungssysteme

führt zu allgemeiner politischer Unzufriedenheit

- **Folge: sinkende Wahlbeteiligung als Folge**

Eine Bevölkerungsabnahme gilt als Symbol des Misserfolges – führt dies zur Abwahl der Politiker?

Analyse der Stadtentwicklung

(bitte regionale Unterschiede beachten)

1. statt Wachstum: Schrumpfung, Leerstände, „Stadtentwicklung rückwärts“
2. rückgängige Bevölkerungszahl, aber zunehmende Zahl an Haushalten mit weniger Personen
3. Innenstädte werden kinderarm; **Familien wandern ins Umfeld (Suburbanisierung)** (Kostenfrage)
4. Innenstädte oft nicht familienfreundlich: wenig Grün, Lärm, Schmutz, Verkehr
5. **hoher Anteil Alleinerziehender** (Sozialhilfe?), fehlende Betreuungsmöglichkeiten

Analyse der Stadtentwicklung

(bitte regionale Unterschiede beachten)

6. Sub-Urbanisierung: Belastung der Verkehrsstruktur, täglich Staus, Verspätungen (Arbeit, Schule, Einkaufsmöglichkeiten, Banken: Zwang zur Innenstadt)

7. Verlagerung industrieller Produktion aus den Städten führt zu Brachflächen-Arealen (oft Bodenbelastung, daher Neubebauung problematisch)

8. Städtische Infrastruktur wird mehr und mehr unbezahlbar. Sanierungsleistungen (Kanalisation, Verkehrswege, Schulen) unterbleiben. Wohnumfeld wird zunehmend unattraktiv. Gefährdung (Stürze!) für Ältere;

9. Schlechte Eingliederung von Migranten können ganze Stadtteile zum Kippen bringen;

10. Fußgängerzonen können für Ältere problematisch sein, besonders wenn historisches Kopfsteinpflaster gewählt wird. Arztpraxen schwer erreichbar

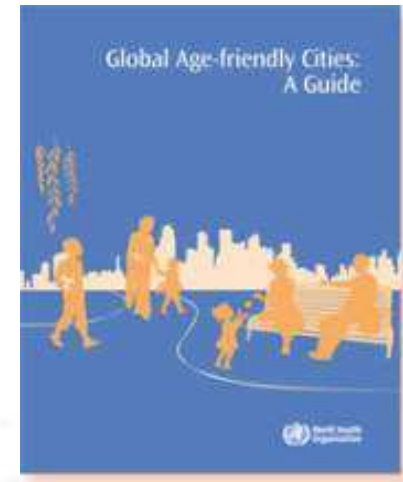
Wohnen und Wohnumfeld – Einfluss auf die Lebensqualität im Alter

- 1. Die generelle Zufriedenheit im Alter korreliert mit der Zufriedenheit mit der Wohnsituation.**
- 2. Die Zufriedenheit mit der Wohnung wird nur zu einem bestimmten Teil von objektiven Kriterien bestimmt – auf das subjektive Erleben kommt es auch an.**
- 3. Einzelstehende in Ein-Personen-Haushalten zeigen keine geringere Zufriedenheit mit der Wohnsituation als Personen in Zwei- oder Mehr-personen-Haushalten.**



Wohnen und Wohnumfeld – Einfluss auf die Lebensqualität im Alter

- 4. Ein relativ geringer Wohnungswechsel Älterer – von der Politik bedauert.**
- 5. Die Feststellung, der ältere Mensch brauche weniger Wohnraum, ist zu hinterfragen.**
- 6. Betreutes Wohnen – die Wohnform der Zukunft?**
- 7. Wohnen im Alter – am liebsten zu Hause?**
- 8. Es gilt, die Individualität der Senioren auch in Wohnfragen stärker zu berücksichtigen.**



Aktion „seniorengerecht Städte und Kommunen“

- o **Straßenübergänge** an richtiger Stelle?
- o **Ampelphasen** (Dauer, Ton)
- o **Treppen** (Handläufe, Markierung der Stufen)
- o **Sitzbänke** (Höhe, Armlehnen)



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Kommunen



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Kommunen



schlecht lesbare
Mini-Bildlegenden

niedrige Sitzgelegenheit
ohne Armlehne



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Kommunen



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Kommunen





Bahnreisen:

- **Oft sind die Bahnsteige nur über Treppen erreichbar;**
- **Züge mit zu hohen Stufen;**
- **Regionalbahnen mit Treppen;**
- **Platzreservierungen unlesbar;**
- **Wohin mit dem Gepäck?**
- **Zu niedrige WCs (in ICE-Zügen)**
- **Fahrkartenautomaten;**
- **Zu klein gedruckte Fahrpläne;**





Einkaufen aus dem Blickwinkel reifer Kunden

www.Age-Explorer.de



Was die Unselbstständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt

Einschränkungen: Handkraft, Tastsinn:

- **Verschluss von Packungen, Dosen, Behältern ohne Hilfsmittel nicht möglich zu öffnen;**
- **Komplizierte Miniverschlüsse bei Schmuck, Halsketten;**
- **komplizierter Verschluss bei Putzmitteln und manchen Medikamenten: drehen, drücken, ziehen;**
- **Mineralwasserflaschen mit Plastikverschluss**
- **Laschen (z.b. bei Vakuumverpackungen) zum Aufreißen zu klein, nicht fassbar**
- **TV-Fernbedienung: Tastaturen zu kleine Tasten, zu eng stehend, kein Farbkontrast, Schrift zu klein, unleserlich, zu viele unnötige Tasten**



Informationsmaterial, Probleme beim LESEN:

(weniger als 1% der über 70jährigen verfügt über eine uneingeschränkte Sehkraft)

- Druck zu klein
- verschnörkelte Buchstaben und Zahlen
- **kein Kontrast bei farbigem Hintergrund (ZDF:weiß auf grau)**
- Format von Drucksachen unhandlich
- zu viele Anglizismen
- Gebrauchsanweisungen, Bedienungsanleitungen:
unklar ausgedrückt, nicht verständlich



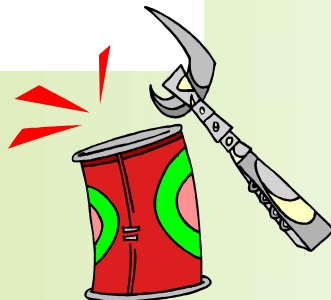
Was die Unselbständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt



Design for all ???

Was die Unselbständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt

“seniorengerecht ist menschengerecht”



Du darfst

magere
Fleisch und
viel Gemüse

2,5%
Fett

300 kcal
pro Gericht

HIER ÖFFNEN

Rinderroulade

in aromatischer Sauce mit würzigem
Rotkohl und lockerem Kartoffelpüree

Die nach strengen Qualitätskriterien sorgfältig ausgewählten
Zutaten für die Du darfst Rinder-roulade wurden nach
Originalrezept zubereitet. Ihr kräftiger Geschmack ist
komponiert mit raffinierter Sauce, fein gewürztem
Rotkohl und lockerem Kartoffelpüree. Von
erfahrenen Köchen entwickelt, kann
die moderne Küche von
Du darfst helfen, auf
die Figur zu achten.

Dieses Gericht enthält

kcal	Zucker	Fett	energetische Wertigkeit pro 100 g	Natrium
300	16 g	10 g	3,0 g	2,12 g
15%	18%	14%	15%	88%

Der Nährwert für die tägliche Kostenermittlung
auf einer Ernährung mit 2.000 kcal

	pro 100 g	pro 400 g Portion
Brennwert	320 kJ	1280 kJ
	75 kcal	300 kcal
Eiweiß	5 g	20 g
Kohlenhydrate	9 g	36 g
davon Zucker	4,0 g	16 g
Fett	7,5 g	30 g
davon gesättigte		
Fettsäuren	0,8 g	3,0 g
Ballaststoffe	2,0 g	8 g
Natrium	0,53 g	2,12 g

☒ OHNE geschmacksverstärkende
Zusatzstoffe
☒ Unter Schutzatmosphäre verpackt
☒ Mit Jodsalz

ZUTATEN:
20% Rotkohl, Kartoffeln, 25% Rinderroulade (Rindfleisch,
Zwiebeln, Bauchspeck, Gurken, jodiertes Speisesalz, Gewürze
(mit Senf), Braunerweizen, Zucker, natürliches Aroma (mit
Senf), Rauch), Wasser, Tomatenmark, Essig (Brennwein, Wein),
Zwiebeln, Zucker, modifizierte Stärke, pflanzliches Öl, jodiertes
Speisesalz, Gewürze (mit Senf), Hefextrakt (mit
Gerstenextrakt), Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Aroma (mit
Salz), Emulgatoren (E 471, E 472e), Farbstoffe (E 150d, E
100), Milchsäure, Antioxidationsmittel (Natriummetabisulfit,
Ascorbinsäure), Milchsäuregärung.

Zubereitung - einfach und schnell

IN DER MIKROWELLE

- Deckelfolie vollständig abziehen
- Menüschele in das Gefäß stellen und mit einem
Teller oder einer Kunststoffhaube abdecken
- Aufwärmzeit beträgt bei 600 Watt ca. 3 Minuten
(850 Watt = 2,5 Minuten; 1000 Watt = 2 Minuten)*
- Guten Appetit!

IM WASSERBAD

- Wasser zum Kochen bringen und anschließend von
der Herdplatte nehmen
- Deckelfolie jeder Kammer mit Hilfe einer Gabel
mehrfach einstechen
- Menüschele ca. 20 Minuten im heißen Wasser und
geschlossenen Topf ziehen lassen
- Guten Appetit!

*Bitte beachten: Angaben des Ge-30a herstellern beachten!

Unsere Tipps...

Einfach mal ausprobieren:
Auch richtig lecker aufs Brot ist die Salatrolle
aus viel magerem Fleisch mit der leichten
Butter (zusammen 66 kcal als Beleg für
eine Scheibe Brot).

Weitere Tipps zu einer ausgewogenen
Ernährung finden Sie unter
www.du-darfst.de

Schriftgröße 7 pt = 1,85 mm
geringe Farbkontraste:
rote Schrift auf rotem Hintergrund, weiß auf rot



Schriftgröße 5 pt = 1,32 mm

Farbkontraste: dunkelbraun auf hellbraun,
kaum lesbar

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen**
- 3. Den Wandel gestalten – auch durch bürgerschaftliches und politisches Engagement**
- 4. Der Beitrag älterer Menschen für unsere Gesellschaft – einige Beispiele**
- 5. Altern verlangt Mut**



Herausforderung:
Mitwirken – Mitgestalten
„gut tun – tut gut“



Herausforderungen einer immer älter werdenden Gesellschaft :

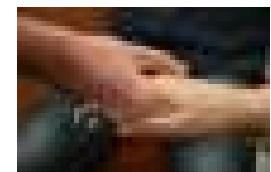
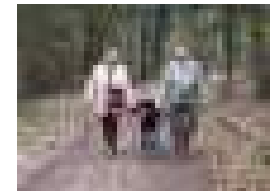
- **gesund und kompetent alt zu werden**
- **Selbstständigkeit und Unabhängigkeit möglichst lange zu erhalten**
- **eine Lebensqualität auch in der letzten Lebensphase zu sichern**
- **ein würdevolles Alter zu gestalten.**

Lassen wir
aus den „gewonnenen Jahren“
„erfüllte Jahre“ werden!

Wir wollen gar nicht
„ewig jung bleiben“,
kein „forever young“!

Wir sind
nicht gegen das Alter,
sondern für ein möglichst
gesundes, kompetentes Älterwerden

Statt **ANTI-AGING** ein **PRO-AGING:**
JA- SAGEN zum Älterwerden



- ➡ Körperliche Aktivität,
 - ➡ geistige Aktivität und
 - ➡ soziale Aktivität
 - ➡ gesunde Ernährung
- sind wesentliche Voraussetzungen für ein **gesundes und kompetentes Älterwerden;**

Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern.

➡ **Was rastet, das rostet.**



Vor mehr als 2.000 Jahren empfahl bereits Hippokrates (460-377 v. Chr.) Regeln für eine gesunde Lebensführung, die ein hohes Lebensalter garantieren:

„Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“

(Hippokrates: de articulis responendis 56; vgl. Müri, 1962, S. 361)

„Wenn ältere Menschen ihre körperliche Aktivitäten einschränken, kommt es zu einem ‘Teufelskreis’:

Bewegungsarmut erzeugt Bewegungsunlust, Bewegungsunlust verstärkt die Bewegungsarmut, die dann schließlich zu einer Inaktivitätsatrophie des Bewegungsapparates führen kann.“

MECHLING (2007): „Muskelkraftaufbau-Training“:

Bewegungsreichtum erzeugt Bewegungslust – und Bewegungslust verstärkt den Bewegungsreichtum

Studien (Mechling 2006) haben gezeigt:

**Prävention, um „fit für 100“ zu sein,
ist auch bei Hochaltrigen nötig,
möglich und erfolgversprechend!**

Bewegungsprogramme im Bereich der

- **Steh- und Gehsicherheit bedeuten
Sturzprophylaxe!**



Durch gezieltes Training
kann die Ersteinstufung in
Pflegestufe 1 zu einem späteren
Zeitpunkt erfolgen,

und selbst eine Rückstufung von
Pflegestufe 2 in Pflegestufe 1 wäre
möglich!

Das bedeutet:

Erhöhung der Lebensqualität des
Betroffenen
und erhebliche Kostenersparnis



Wie für die körperliche Aktivität gilt auch für geistige Aktivität: **sich verstärkende Kreisprozesse**

Geistig aktivere Menschen bemühen sich mehr um Anregung und Stimulation und trainieren dadurch ihre geistigen Fähigkeiten zusehends,

während bei geistig passiven Menschen eine geringere Auseinandersetzungsbereitschaft feststellbar wurde, so dass die noch vorhandenen geistigen Kräfte im Laufe der Zeit mehr und mehr verkümmerten.

Funktionen - auch geistige - die nicht gebraucht werden verkümmern, wie man es besonders deutlich im Hinblick auf Lernfähigkeit und Gedächtnis nachgewiesen hat.

Wir alle müssen und dürfen

Altern lernen

und

lernend altern!



**„Fange nie an, aufzuhören
und höre nie auf, anzufangen!“**



Herausforderungen in unserer Gesellschaft des langen Lebens:

Machen wir die gewonnenen Jahre zu erfüllten Jahren!

Ein gesundes und kompetentes Altwerden ist in unserer langlebigen Zeit geradezu Verpflichtung:

- **für jeden Einzelnen, für sich selbst etwas zu tun : EIGENVERANTWORTUNG,**
- **und auch für andere: „gut tun – tut gut“ MITVERANTWORTUNG**
- **und für die Gesellschaft, die die entsprechenden Rahmenbedingungen und Möglichkeiten dazu zu schaffen,**



Ende der 50er Jahre begann die Seniorenarbeit in Deutschland mit der Frage:

„Was kann die Gesellschaft für die Senioren tun?“

Doch die Senioren haben sich geändert: sind gesunder, kompetenter, wollen und können mitgestalten und mitwirken – wenn man sie nur lässt. Noch verbreitete negative Altersbilder stehen dem manchmal entgegen.

Heute müssen wir auch fragen:

„Was können die Senioren für die Gesellschaft tun?“

und sie tun schon sehr viel!



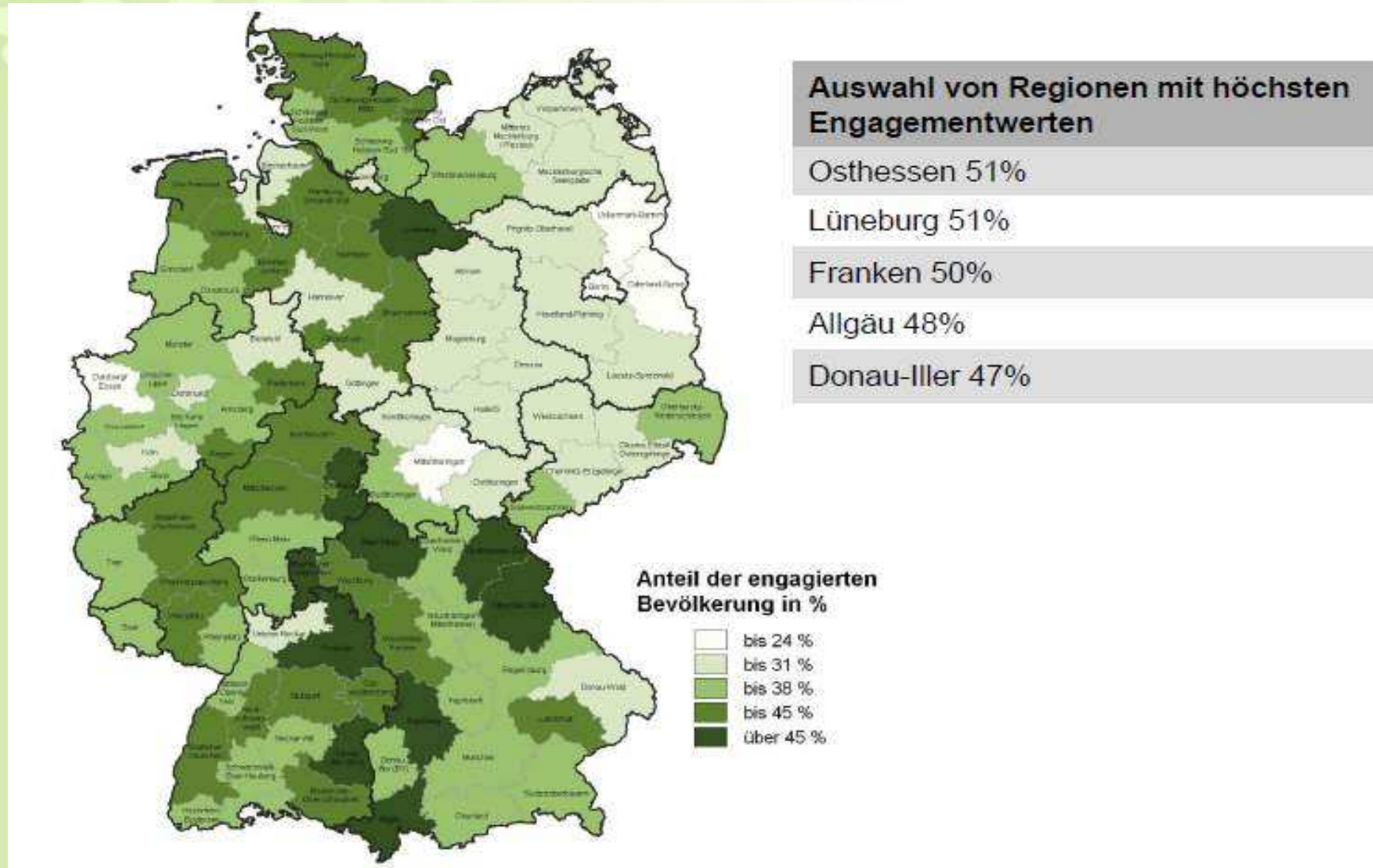
Ältere Menschen: eine Stütze unserer Gesellschaft

Die Lebenserfahrung, die Kompetenz, das Wissen, die besonderen Expertenfähigkeiten – und auch die Zeit und Geduld – die Ältere einzusetzen bereit sind, können Chance und Motor für gesellschaftliche Veränderungen sein.

Etwa ein Drittel der Generation 60+ ist ehrenamtlich engagiert,



Anteil der bürgerschaftlich Engagierten an der Bevölkerung



Einige Beispiele:

- **Längere Öffnungszeiten der (Pfarr)bibliothek**
- **Öffnungszeiten des Schwimmbads**
- **Begleitsdienst für Schulanfänger zur Schule**
- **Besuchsdienste im Krankenhaus („grüne Damen“)**
- **Besuchs- und Begleitsdienste in Altenheimen
(Begleitung zum Besuch eines Facharztes), eines
Museums, einer Theateraufführung)**
- **Hilfen in Behörden, Sparkasse/Postbank/Bank
(Sehfähigkeit, zitterige Schrift, Ausfüllen von Formularen):**



- **„Großelterndienste“ in unterschiedlicher Form**
- Senioren, die **Schulabgängern bei der Berufswahl und der Ausbildungsplatzsuche** helfen und sie in den ersten Jahren ihres Berufslebens begleiten. (**Köln: „Die Paten“**)
- **Seniorpartner in den Schulen** helfen, **Konfliktsituationen** zu entschärfen,
- **Seniorpartner** helfen **vor allem auch ausländischen Jugendlichen**, sich hier besser zurecht zu finden; sie **fördern deren Lese-, Sprach- und Schreibkompetenz.**
- **Einsatz von entsprechend qualifizierten Senioren im Schuldienst**, in Zusammenarbeit mit dem SES (als Ergänzung, nicht als Ersatz)
- Tätigkeit in **Akademien für Ältere, Seniorenakademien, Volkshochschulen**



- **Senioren leisten „Hilfe den Helfenden“**; stundenweise Ablösung der Angehörigen, der Pflegepersonen;
- und– **mit besonderer Ausbildung – Einsatz in der Hospizarbeit** (hier wäre eine Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft und den Kirchen wünschenswert).
- Einsatzmöglichkeiten im Rahmen einer **Vernetzung mit „familienfreundlichen Betrieben“**
- **Senioren als Experten (SES)** erfolgreich in **Entwicklungsländern**
- Senioren, die **jungen Existenzgründern** zur Seite stehen (**„Alt hilft Jung“**),
- Senioren, die anderen - auch **Gleichaltrigen** - **den Zugang zu PC und Internet** ermöglichen



**Auch das Ehrenamt braucht
eine „berufsbegleitende“
Weiterbildung,
gegenseitige Aussprache,
begleitendes „counseling“,
Erfahrungsaustausch,
gegenseitige Ermutigung
und Anerkennung!**



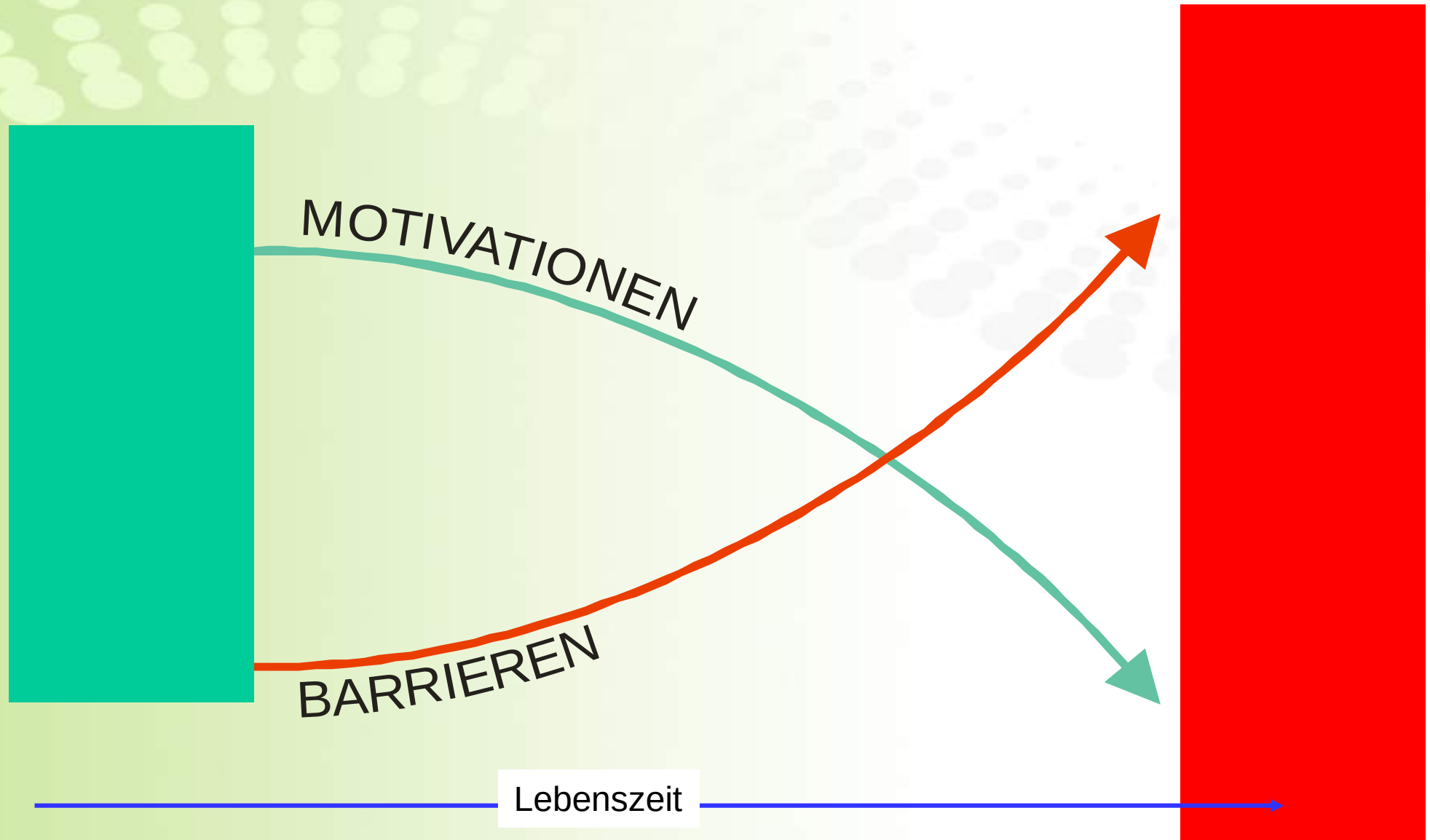
**Wir wollen das freiwillige Engagement fördern,
aber kein „soziales Pflichtjahr“ für Senioren/innen**

**Wir wollen Motivationen stärken
und Barrieren ergründen und beseitigen**

**Das Ehrenamt soll „Ergänzungsfunktion“ haben
und nicht nur „Ersatzfunktion“.**



Motivations-Barriere-Theorie im Hinblick auf Aktivitäten



Motivationen zur Übernahme einer Tätigkeit

- 👍 das **Gefühl, gebraucht zu werden, noch etwas Sinnvolles zu tun,**
- 👍 **trainiert eigene Fähigkeiten und erhält sich selbst damit fit**
- 👍 **Kontakt mit anderen Menschen,** arbeitet gemeinsam an einer Aufgabe, kann sich aussprechen;
- 👍 persönliche Ansprache für einen konkreten Fall;
- 👍 Ein Angebot, das den **eigenen Interessen** entgegenkommt, wird eher angenommen
- 👍 **Konkrete zeitlich begrenzte Aufgabe**
- 👍 Erfahrungen **ehrenamtlicher Tätigkeit in früheren Lebensabschnitten** motivieren stärker
- 👍 **zeitliche Flexibilität des Einsatzes** erleichtert die Zusage;
- 👍 Anerkennung der Tätigkeit; **Sichtbarwerden des Erfolges, Zertifikate**

Barrieren zur Übernahme einer Tätigkeit

-  **Zeitprobleme**
-  **eine Scheu, sich zeitlich festzulegen**
-  **der eigene schwankende Gesundheitszustand**
-  **ein negatives Selbstbild ,
man traut sich die Tätigkeit nicht zu,**
-  **eine Scheu speziell „irgendetwas mit Alten“
zu tun (eine Angst vor dem eigenen
Altwerden?)**

Barrieren, die nicht beim Einzelnen liegen

-  **Verwaltungsvorschriften (z. B. Versicherungsschutz)**
-  **Die Angst, eine ehrenamtliche Tätigkeit würde zum Stellenabbau beitragen**
-  **eine Rivalität zwischen „Professionellen“ und Ehrenamtlichen:**
 -  **das negative Altersbild in unserer Gesellschaft**
 -  **die Erreichbarkeit des Einsatzortes**
 -  **die entstehenden Kosten**

Es heißt nun:

Barrieren abbauen – Motivationen stärken

Unter anderem durch:

- ✌ **Schaffung und Verbesserung geeigneter Rahmenbedingungen in den Kommunen (Seniorenbüros, Mehrgenerationenhäuser, u.a.);**
- ✌ **Ausbau einer engagement- fördernden Infrastruktur (Vernetzung)**
- ✌ **eindeutige Informationen, klares Aufgabenprofil, zeitliche Begrenzung; Projektarbeit**
- ✌ **organisatorische Hilfen (Einsatz einer „Ehrenamtskoordinator/in“)**
- ✌ **Klärung der Versicherungsleistung**
- ✌ **Unkostenerstattung , Auslagenersatz**
- ✌ **Fortbildungsmöglichkeiten anbieten**
- ✌ **Das Verhältnis hauptamtlicher Kräfte und Freiwilliger zu gestalten; klare Absprachen zur Konfliktlösung**
- ✌ **Gesellschaftliche Anerkennung, Zertifikate**

Wird in Zukunft bei geringeren Renten zumindest ein minimaler finanzieller Anreiz nötig sein?

Motivieren dann Feststellungen hinreichend wie:

„gut tun – tut gut“

„Helfen hilft“

„Geben gibt“

„Die Gabe zu geben“



Geben gibt.
Bündnis für Engagement

„Gesundheit und Produktivität sind eng miteinander verbunden.

Der Verlust des einen zieht den Verlust des anderen nach sich und führt zur "dependency", zur Abhängigkeit.

Nicht nur die Gesundheit beeinflusst die Produktivität, sondern weit mehr beeinflusst die Produktivität die Gesundheit positiv.“

Robert BUTLER

Darum: Älter werden - aktiv bleiben!

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen**
- 3. Den Wandel gestalten – auch durch bürgerschaftliches und politisches Engagement**
- 4. Der Beitrag älterer Menschen für unsere Gesellschaft – einige Beispiele**
- 5. Altern verlangt Mut**



**Herausforderung:
Mitwirken – Mitgestalten
„gut tun – tut gut“**



Politische Herausforderungen in Zeiten des demografischen Wandels:

- **Die Entscheidung zur Familiengründung erleichtern**
- **Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Frau und Mann**
- **Bestmögliche Bildung von den ersten Lebensjahre an**
- **Schulvielfalt: optimale, individuelle Förderung; Durchlässigkeit**
- **kürzere Berufsausbildung (Schule, Studium) bei berufsbegleitender, lebenslanger Weiterbildung**



- **Berufstätigkeit älterer Arbeitnehmer fördern;
betriebliche Gesundheitsfürsorge stärken**
- **mehr Flexibilität im Arbeitsleben;
flexibler Übergang in die nachberufliche Zeit;**
- **Infragestellung aller Altersgrenzen
(auch Ehrenamt, Kreditvergabe)**
- **Auf ein realistisches Altersbild hinwirken, die
Potenziale und Fähigkeiten deutlich machen;**
- **Förderung des bürgerschaftlichen Engagements,
aber kritisch gegenüber „FreiwilligenDIENSTEN“**
- **Stärkung politischer Mitgestaltungs-, Mitwirkungs-,
und Mitbestimmungsmöglichkeiten**



- **Sicherung der gesundheitlichen Versorgung**
- **Ausbau von Prävention und Rehabilitation**
- **Qualifizierung der Pflege - ambulant und stationär**
- **Vernetzung der pflegerischen Dienste**
- **Lehrstühle für Geriatrie schaffen**
- **Ausbildung aller medizinischen Berufe in Gerontologie/Geriatrie**
- **Ausbau der Palliativmedizin**
- **Förderung der Arbeit der Hospizbewegung**
- **den Bestrebungen, die aktive Sterbehilfe zu erlauben, entgegenzutreten**



„Altern ist nichts für Feiglinge“

(die passiv zurückweichen, sich zurückziehen)
im Umkehrschluss heißt das

„Altern verlangt Mut!“

nach Vorne zu schauen und
die Aufgaben zu sehen,
die vor uns liegen

**Politische Betätigung
verlangt Mut**



Altern verlangt Mut,
gegen das immer noch negative Altersbild,
das in unserer Gesellschaft verbreitet ist,
anzugehen.

**Ist es nicht problematisch,
wenn Wirtschaft, aber auch
Parteien, (Seehofer: keinen unter 60!)
nur nach „Verjüngung“ streben?**



Altern verlangt Mut, zum Altern JA zu sagen,

**- was bei dem vorherrschenden negativ getönten
Altersbild in unserer Gesellschaft gar nicht so leicht
ist.**

**Wir sind gegen ein „ANTI- AGING“
Wir wollen ja gar nicht „ewig jung bleiben“;
Wir sind für ein „PRO-AGING“,
wir wollen „gesund, kompetent alt werden!“.**



Altern verlangt Mut,

für seine Rechte zu kämpfen und seine Pflichten übernehmen zu dürfen.

Ältere wollen und sollen in der Gesellschaft

- **mitwirken,**
- **mitsprechen,**
- **mit-überlegen,**
- **mit-verantworten und**
- **mit-entscheiden.**



Altern verlangt Mut, sich zu Wort zu melden!

- **Wenn die Stadtentwicklungspläne keine Rücksicht auf eine alternde Gesellschaft nehmen;**
- **wenn der Öffentliche Nahverkehr die Bedürfnisse älterer Menschen einfach ignoriert**
- **wenn die Produktentwicklung den demografischen Wandel immer noch nicht begriffen hat.**



Altern verlangt Mut,

sich zu Wort zu melden:

- Wenn man ältere Menschen nur als „Alterslast“ und „Pflegelast“ bezeichnet,
- Wenn über die „Rentenlast“ gestöhnt wird,
- Wenn ältere und durchaus noch leistungsfähige Arbeitnehmer aus dem Erwerbsleben heraus komplimentiert werden und so statt in die Rentenkasse einzuzahlen aus der Rentenkasse leben.
- Wenn „vergessen“ wird, dass das Rentendilemma auch durch die verlängerte Jugendzeit, den verspäteten Berufseintritt bedingt ist!

**Wenn von „Überalterung“ unseres Volkes die Rede ist:
Wir haben keine „Überalterung“,
wir haben eine „Unterjüngung!“**

**Altern verlangt Mut,
sich nicht alles bieten zu
lassen;
Mut, seine Stimme zu erheben
und auch – wenn es sein muss
– gegen den Strom zu
schwimmen.**



**Altern verlangt Mut,
auch für sogenannte
konservative Werte
zu kämpfen,
auch wenn das als gestrig
und verstaubt angesehen
wird.**



**Altern verlangt auch Mut,
Neues – nach Überprüfung –
anzuerkennen;
Mut, eigene festgezurzte
Einstellungen kritisch zu
überprüfen
und gegebenenfalls seine
Meinung zu ändern.**



**Altern verlangt
auch Mut,
Neues zu lernen, sich
an Neues zu wagen,
beispielsweise den
Kampf
mit dem PC und
dem Internet
aufzunehmen!**



Altern verlangt Mut,
notwendigerweise gegebene Grenzen
und Begrenzungen (auch der
körperlichen Kräfte) anzuerkennen,

aber auch die noch verbliebenen
Möglichkeiten zu sehen und diese
auszuschöpfen.

**Mut – zu ändern, was sich
ändern lässt** und Mut zu
akzeptieren, was sich nicht mehr
ändern lässt



Altern verlangt Mut,
aktiv zu sein, aktiv zu bleiben,
auch wenn von den verschiedensten
Seiten Steine in den Weg gelegt werden,
auch wenn manchmal eine gewisse
Passivität ganz angenehm ist.

Altern verlangt Mut, gegen die
eigenen Bequemlichkeiten anzugehen



Altern verlangt Mut,

sich in die Politik einzumischen,

- Eine zukunftsorientierte Politik muss eine Politik **nicht nur für**, sondern **mit** und zum Teil auch **von** alten Menschen sein.
- Sie muss einerseits ältere Menschen als eine bedeutsame Zielgruppe politischen Handelns begreifen,
- andererseits aber auch die Erfahrung und das Wissen der Älteren auf allen Gebieten abrufen und berücksichtigen.



**Altern verlangt aber auch
Mut,
den Jungen, den nachfolgenden
Generationen, zu vertrauen**



**Altern verlangt auch Mut,
JA zu sagen zu seinem bisherigen
Leben:**

***„Schönes habe ich erlebt –
Goldfarben der Teppich
des Lebens durchwebt.
Auch dunkle Fäden
sind manchmal dabei.
Wollt ich sie entfernen,
der Teppich riss entzwei.“***

(Ingeborg Albrecht: Weit spannt sich der Lebensbogen.
Puchheim, Idea Verlag, 2001)

Altern und politische Betätigung verlangen Mut, in die Zukunft zu schauen:

"Altern in dem positiven Sinn des Reifens gelingt dort, wo die mannigfachen Enttäuschungen und Versagungen, welche das Leben dem Menschen im Alter in seinem Alltag bringt, weder zu einer Häufung von Ressentiments, von Aversionen oder von Resignation führen, sondern wo aus dem Innewerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die **Kunst zum Auskosten der noch gegebenen Möglichkeiten erwächst."**

(Hans THOMAE 1959)

Versuchen wir, Optimisten zu sein



Der **Optimist**
macht aus jedem **Problem eine**
Aufgabe, die es zu lösen gilt!

Der **Pessimist**
macht aus jeder
Aufgabe ein Problem,
dem er sich hilflos ausgeliefert sieht





**In diesem Sinne: alles Beste für die
Zukunft!**

*Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit!*



10. DEUTSCHER SENIORENTAG 2012

mit Messe

SenNova 



3. – 5. Mai 2012
Congress Center Hamburg



zum Alter!

Schirmherr: Bundespräsident Christian Wulff

In Kooperation mit



Veranstaltung gefördert von



Behörde für Gesundheit
und Verbraucherschutz