Seniorentag KAB Diözesanverband Speyer Haus Maria Rosenberg, Walfischbach 13. September 2011



Der demografische Wandel – eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Gesellschaft





Prof. Dr. h. c. mult. Ursula Lehr Institut für Gerontologie • Universität Heidelberg

Wir leben in einer alternden Welt, in einer Welt des langen Lebens

Es kommt nicht nur drauf an, wie <u>alt</u> wir werden, sondern <u>wie</u> wir alt werden;

es gilt

nicht nur dem Leben <u>Jahre</u> zu geben, sondern den Jahren <u>Leben</u> zu geben!

Es gilt,

Selbstständigkeit und Unabhängigkeit möglichst lange zu erhalten – und dazu muss jeder Einzelne etwas tun, aber auch die Gesellschaft ist gefordert.

Wir leben in einer Zeit des demografischen Wandels:

- immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter (+)
- immer weniger Kinder werden geboren (-)

Eine Herausforderung

- ein Bevölkerungsrückgang führt zur "Rückentwicklung" ganzer Regionen
- es leben zunehmend mehr Menschen mit <u>Migrationshintergrund</u>

Der Bevölkerungsrückgang führt zur "Rückentwicklung" ganzer Regionen

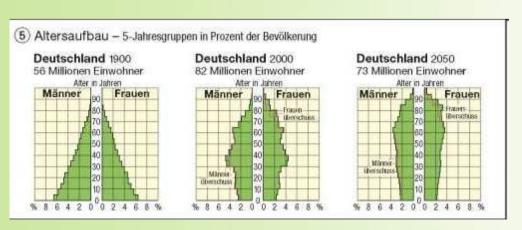
- junge Menschen wandern in wirtschaftlich begünstigte Gegenden;
- Alte bleiben zurück, sind auf sich alleine angewiesen; müssen alles selbst erledigen, keine Hilfe
- Poststellen, Sparkassen, Supermärkte schließen
- Ärzte und Apotheken schließen
- Ältere müssen weitere Wege zurücklegen
- der öffentliche Nahverkehr ist eingeschränkt (da keine Schüler, keine Erwerbstätigen mehr)
- Probleme der Versorgung, der Hilfe und Pflege, da nicht einmal jüngere Nachbarn vorhanden

Unsere Gesellschaft wird weniger, älter, bunter

In Deutschland leben

- heute 81,7 Millionen, Durchschnittsalter 42,4 J.
- 2025 78,8 Millionen, Durchschnittsalter 48,5 J.
- 2050 70,8 Millionen, Durchschnittsalter 51,4 J

Das Erwerbspersonenpotenzial:

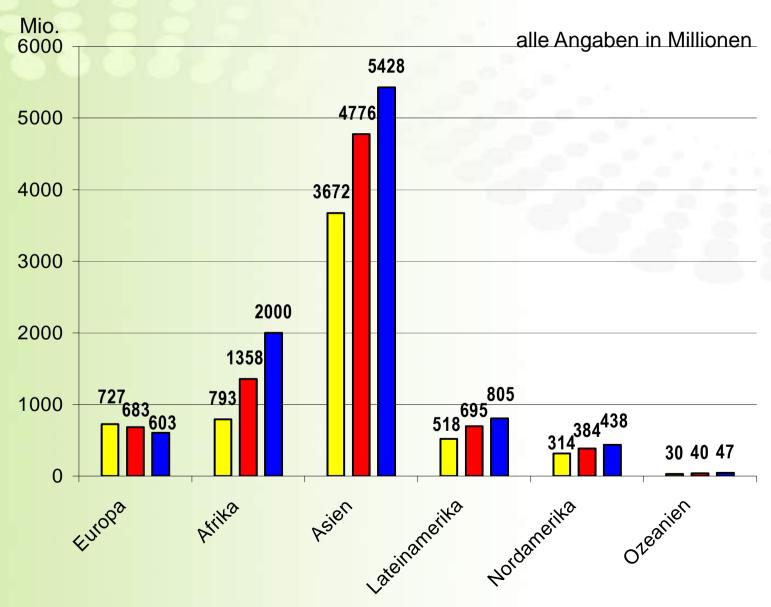


heute rund 42 Millionen

2025 37 Millionen

2050 29 Millionen

Demografischer Wandel 2000 2025 2050

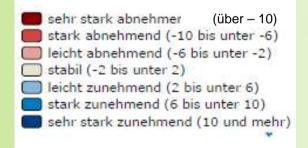


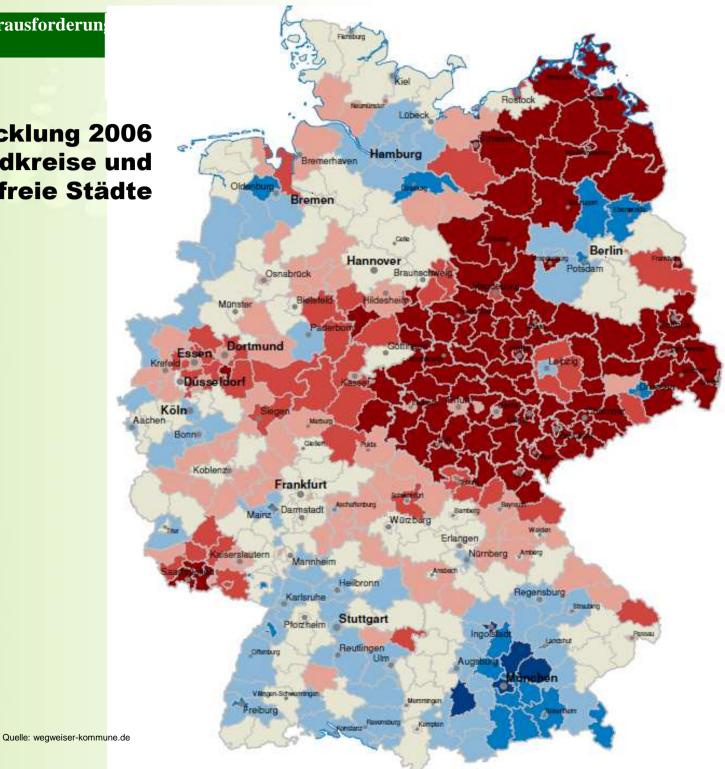
Prozentuale Veränderung der Bevölkerung in den 16 Bundesländern (2006-2025)

(nach Bertelsmann Demografie-Atlas 2008)

Der demografische Wandel- eine Herausforderun für Individuum und Gesellschaft

Bevölkerungsentwicklung 2006 bis 2025 für Landkreise und kreisfreie Städte





Prozentuale Veränderung der Bevölkerung in einigen Städten und Landkreisen bzw. Dekanaten des Bistums Speyer (2006 – 2026)

| Rheinland- Pfalz | - 0,8 % |
|------------------------|----------|
| Speyer | + 3,4 % |
| Frankenthal | - 3,6 % |
| Bad Dürkheim | + 2,4 % |
| Germersheim | + 11,2 % |
| Kaiserslautern | - 2,5 % |
| Kusel | - 9,9 % |
| Landau | + 7,6 % |
| Ludwigshafen | + 1,7 % |
| Pirmasens | - 8,8 % |
| Zweibrücken | - 5,7 % |
| LK Rhein-Pfalz Kreis | + 1,0 % |
| LK Bad Dürkheim | + 0,1 % |
| LK Donnersbergkreis | - 0,2 % |
| LK Germersheim | + 2,3 % |
| LK Kaiserslautern | - 0,3 % |
| LK Kusel | - 8,0 % |
| LK Südliche Weinstraße | + 0,5% |
| LK Südwestpfalz | - 0,8% |
| LK Saar-Pfalz | - 10,4 % |



(nach Bertelsmann Demografie-Atlas 2008)

Der demographische Wandel

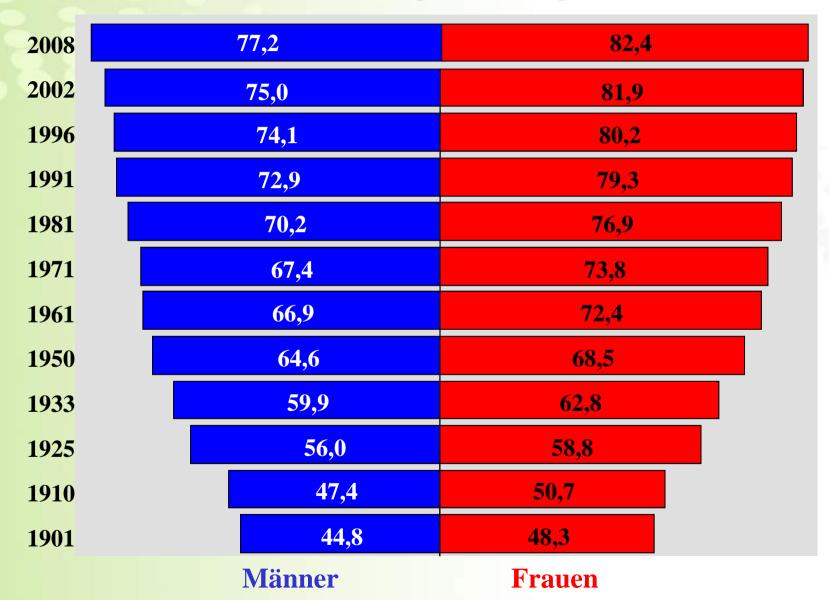
- 1. Die Erhöhung der Lebenserwartung; das individuelle Altern
- 2. Das Altern der Gesellschaft; das kollektive Altern
- 3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen:

von der 3-Generationen-Familie zur 4- (und 5-)Generationenfamilie; vom 3-Generationen-Vertrag zum 4-Generationen-Vertrag

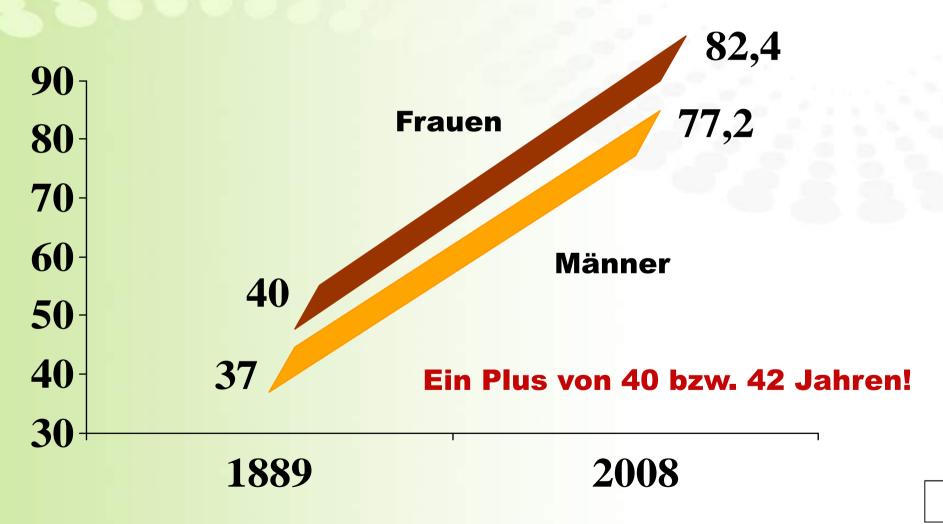
- 4. Konsequenzen für die Wirtschaft
- 5. Konsequenzen für die Kommunen
- 6. Älter werden aktiv bleiben



Durchschnittliche Lebenserwartung der Neugeborenen in Jahren



Lebenserwartung zwischen 1889 und 2008 in Deutschland



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)

Altern muss nicht Abbau und Verlust bedeuten!

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 Altersnormen gibt es Alternsformen!

(Belege siehe U.LEHR. Psychologie des Alterns, 1. A. 1972, 11. A. 2007)





Der demographische Wandel

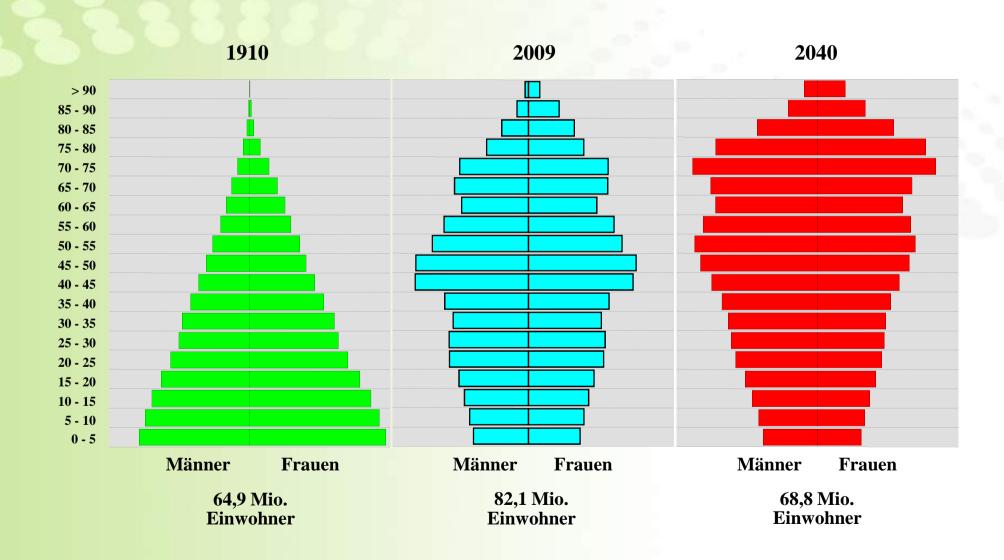
- 1. Die Erhöhung der Lebenserwartung; das individuelle Altern
- 2. Das Altern der Gesellschaft; das kollektive Altern
- 3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen:

von der 3-Generationen-Familie zur 4- (und 5-)Generationenfamilie; vom 3-Generationen-Vertrag zum 4-Generationen-Vertrag

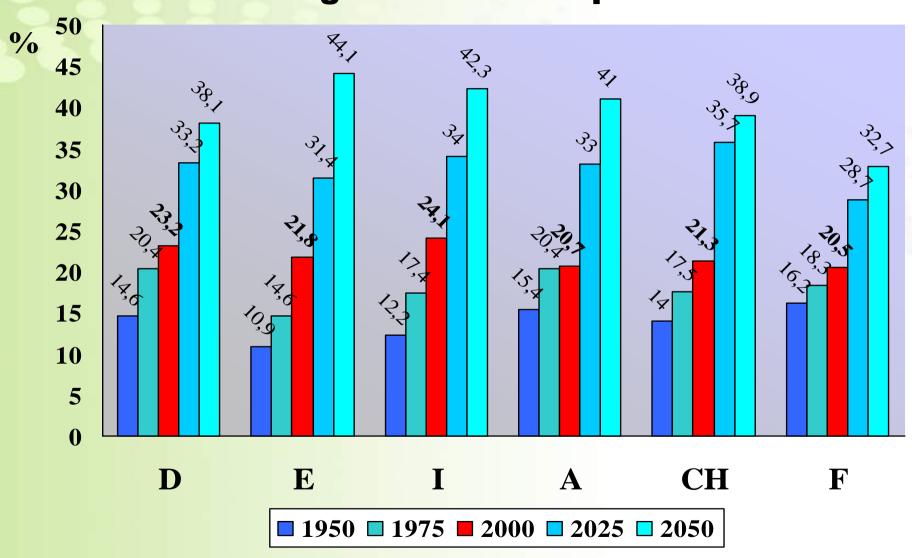
- 4. Konsequenzen für die Wirtschaft
- 5. Konsequenzen für die Kommunen
- 6. Älter werden aktiv bleiben

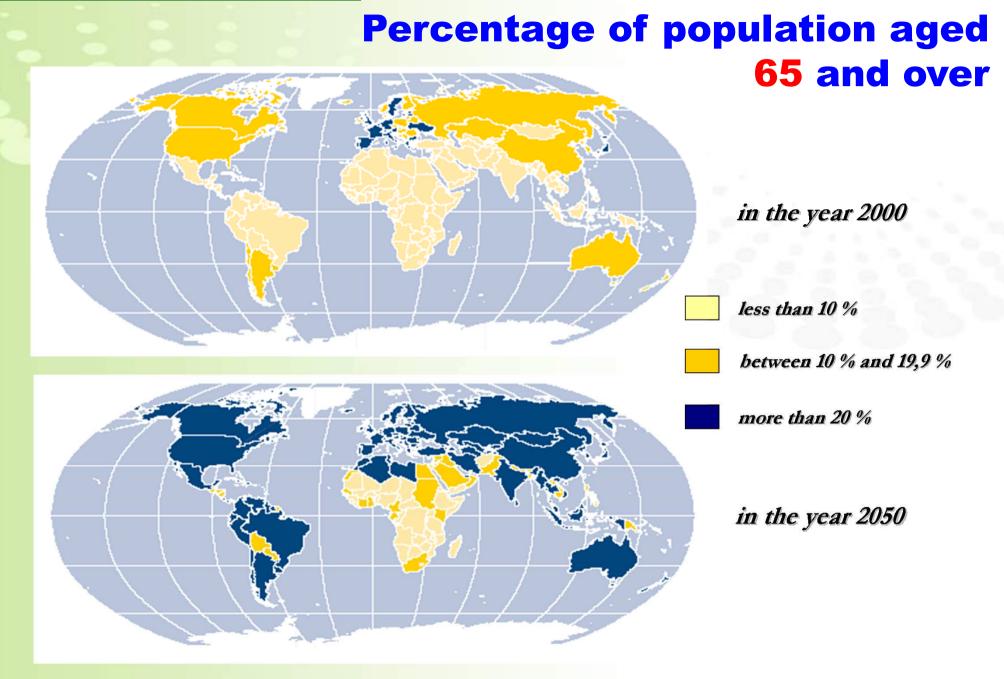


Veränderung der Bevölkerungsstruktur

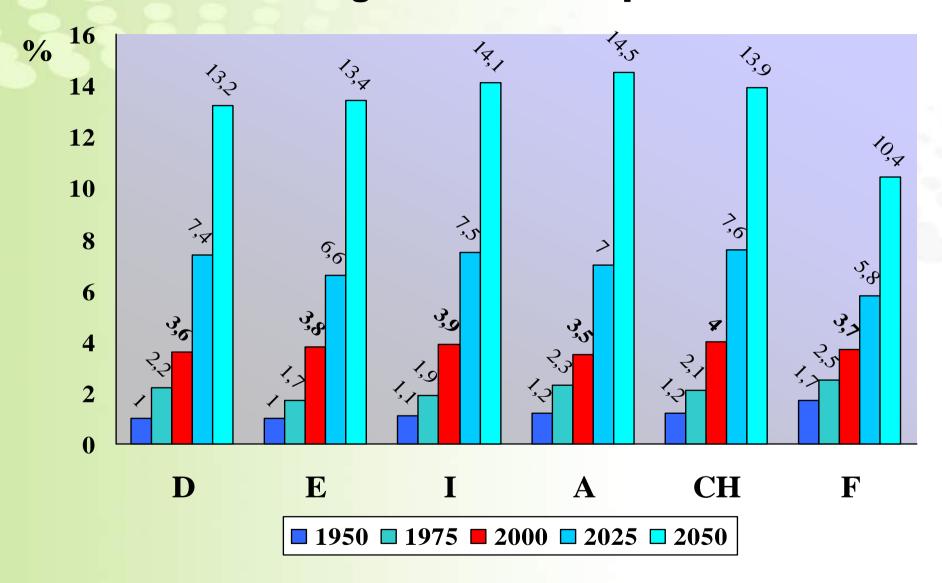


Anteil der über 60jährigen in ausgewählten europäischen Ländern





Anteil der über 80 jährigen in ausgewählten europäischen Ländern



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 % |
| | | |

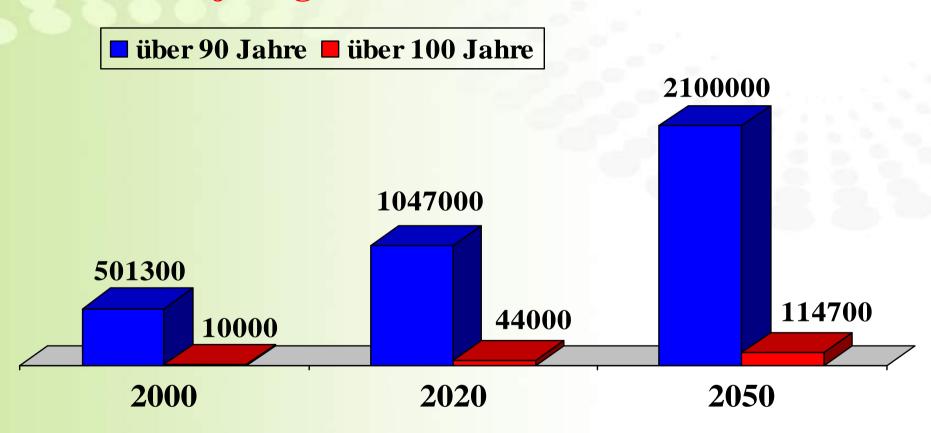
Prozentuale Veränderung der Anteils der über 80jährigen in einigen Städten und Landkreisen bzw. Dekanaten des Bistums Speyer (2006 – 2026)

| Rheinland- Pfalz | + | 55,9 % |
|------------------------|---|---------------|
| Speyer | + | 72,7 % |
| Frankenthal | + | 56,8 % |
| Bad Dürkheim | + | 52,3 % |
| Germersheim | + | 91,4 % |
| Kaiserslautern | + | 34,2 % |
| Kusel | + | 10,4 % |
| Landau | | 52,7 % |
| Ludwigshafen | + | 44,6 % |
| Pirmasens | + | 51,1 % |
| Zweibrücken | + | 51,2 % |
| LK Rhein-Pfalz Kreis | | 103,8 % |
| LK Bad Dürkheim | | 82,8 % |
| LK Donnersbergkreis | | 56,6 % |
| LK Germersheim | | 116,5 % |
| LK Kaiserslautern | | 70,4 % |
| LK Kusel | + | 46,1 % |
| LK Südliche Weinstraße | | 60,9 % |
| LK Südwestpfalz | | 76,5 % |
| LK Saar-Pfalz | | 47,7 % |



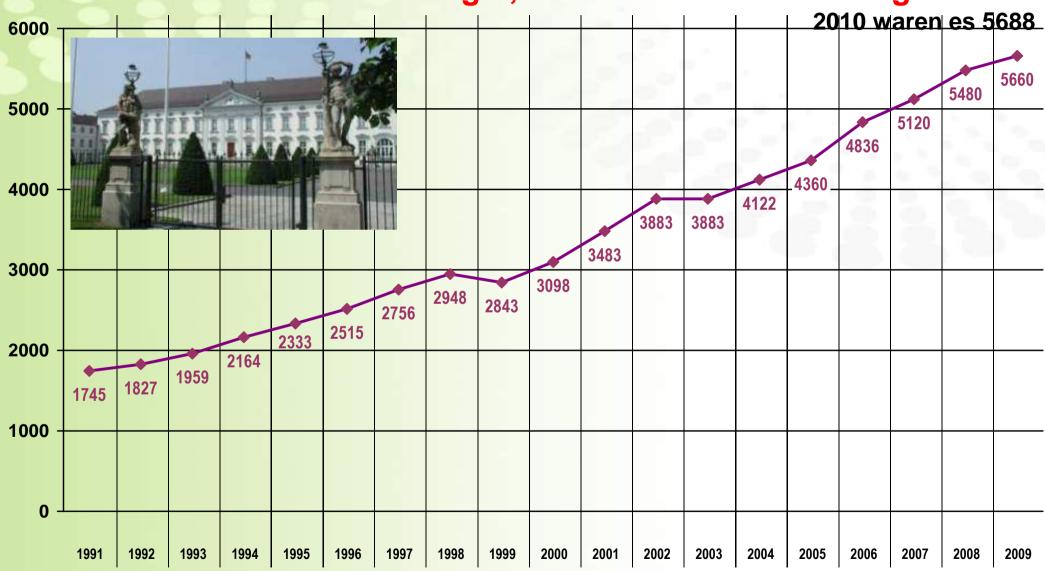
(nach Bertelsmann Demografie-Atlas 2008)

Anteil der über 90jährigen und über 100jährigen in Deutschland

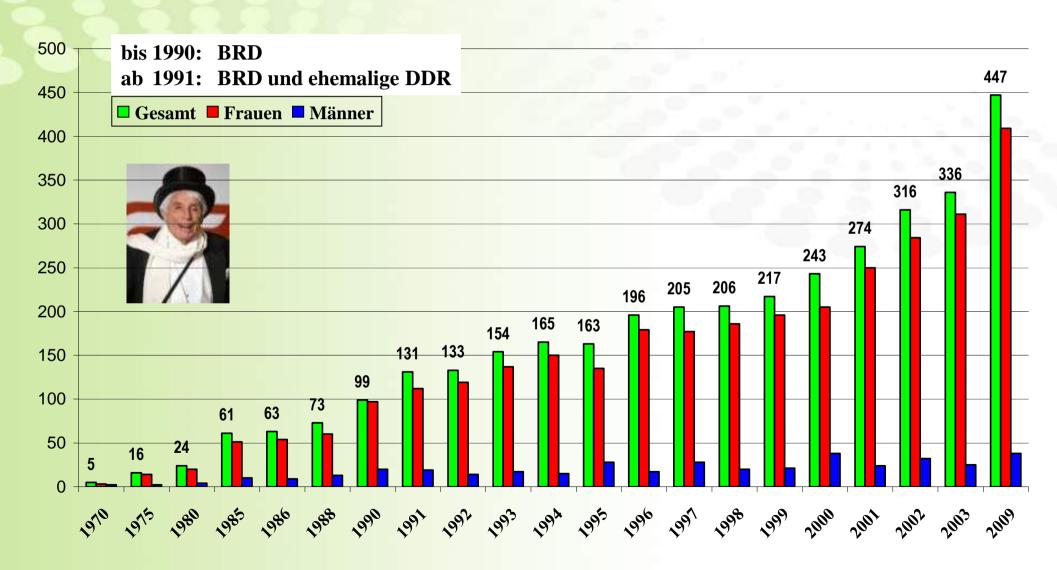


Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

Anzahl der Bundesbürger, die ihren 100. Geburtstag feierten



105-jährige und ältere Mitbürger in Deutschland





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 Ruhrgebiet 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, Cappucchino 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



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.

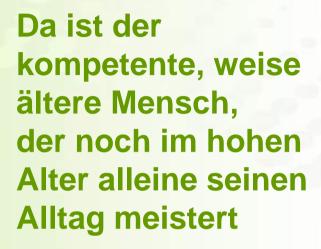


Frau Milz war noch nicht reif für das Altenheim: "Da hab ich meine Tochter angerufen und gesagt: 'Komm sofort, sag ich, 'hier bleib ich keine Stunde mehr!',

Foto: Laif

Quelle: Süddeutsche Zeitung • 12. 01. 2007

Das Alter hat viele Gesichter











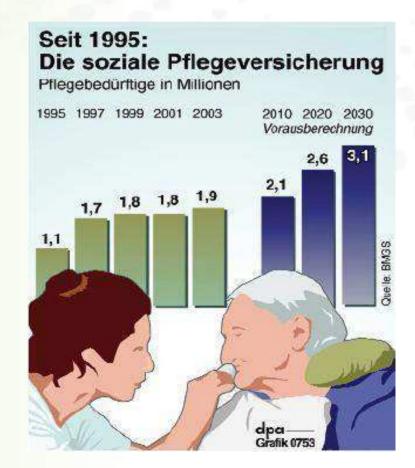
Das Alter hat viele Gesichter

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

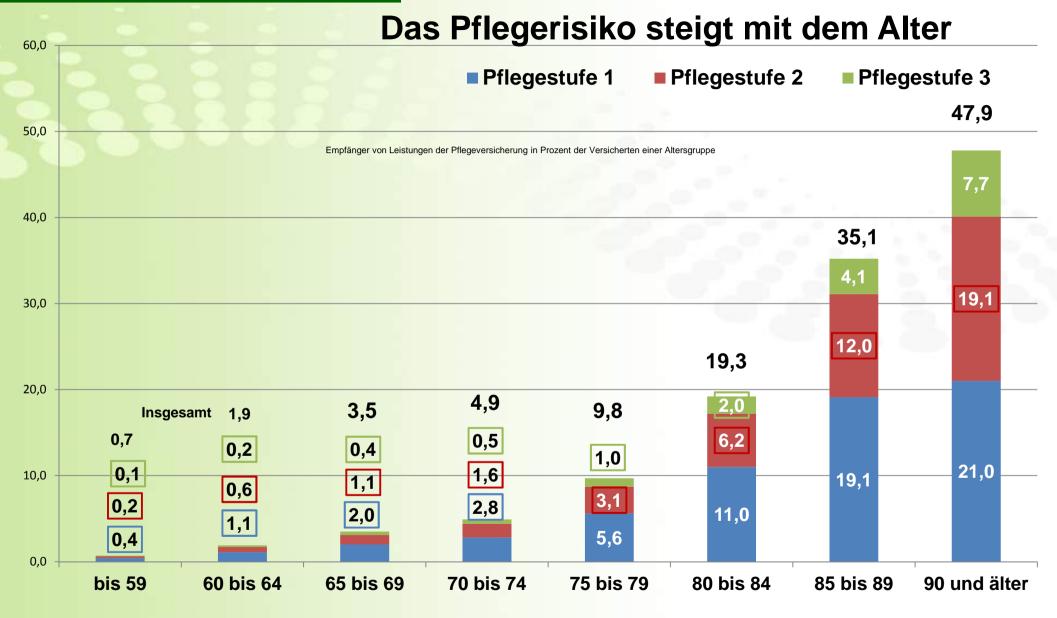




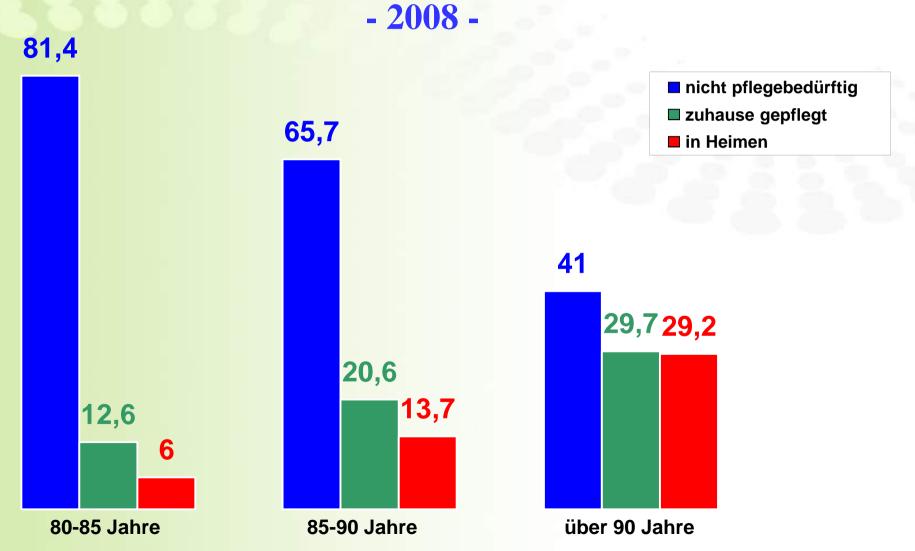




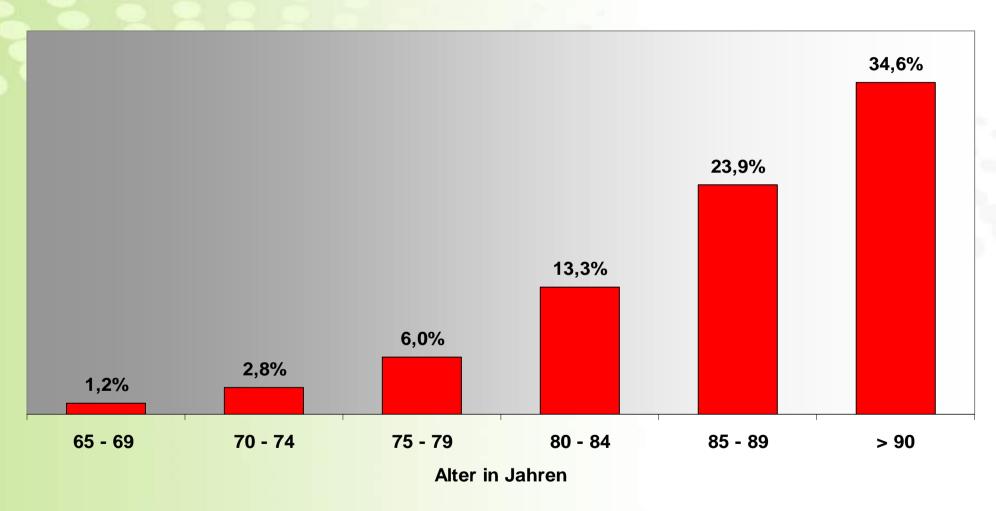
Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft



Kompetenz und Pflegebedürftigkeit bei der Gesamtbevölkerung über 80 Jahre

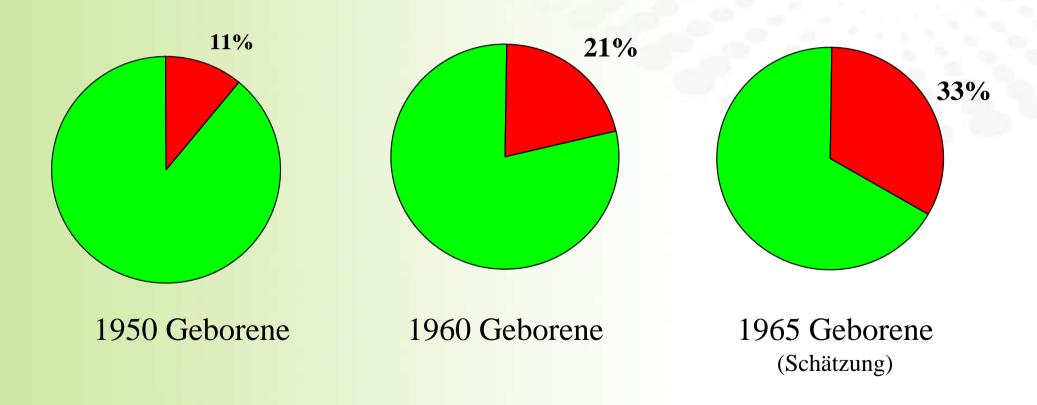


Anteil der demenziell Erkrankten



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

Immer mehr Frauen in Deutschland bleiben kinderlos



Anteil der unter 2jährigen in den16 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 % |

Quelle: 2008 Bertelsmann Stiftung

Prozentuale Veränderung der Anteils der unter 2-jährigen in einigen Städten und Landkreisen bzw. Dekanaten des Bistums Speyer (2006 – 2026)

| Rheinland- Pfalz | - | 4,1 % |
|------------------------|---|---------|
| Speyer | - | 1,1 % |
| Frankenthal | - | 4,9 % |
| Bad Dürkheim | - | 9,5 % |
| Germersheim | + | 8,2 % |
| Kaiserslautern | + | 1,1 % |
| Kusel | - | 9,9 % |
| Landau | + | 9,8 % |
| Ludwigshafen | + | 3,6 % |
| Pirmasens | - | 6,9 % |
| Zweibrücken | | 8,9 % |
| LK Rhein-Pfalz Kreis | | 4,1 % |
| LK Bad Dürkheim | - | 8,7 % |
| LK Donnersbergkreis | - | 8,5 % |
| LK Germersheim | - | 2,9 % |
| LK Kaiserslautern | | 6,1 % |
| LK Kusel | | 13,8 % |
| LK Südliche Weinstraße | | 8,3 % |
| LK Südwestpfalz | | 12,6 % |
| LK Saar-Pfalz | | 14,4 %% |



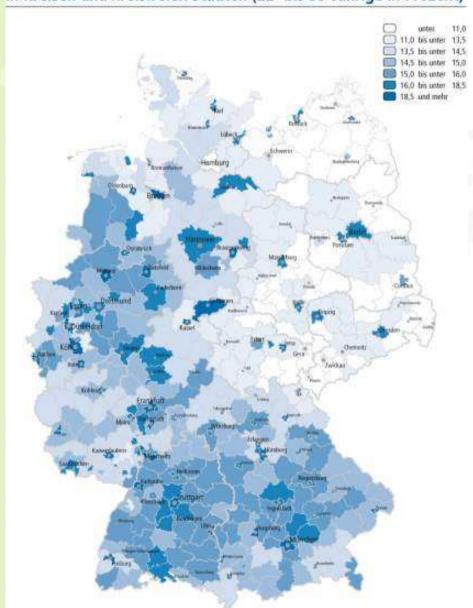
(nach Bertelsmann Demografie-Atlas 2008)

Prozentuale Veränderung des Anteils 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)



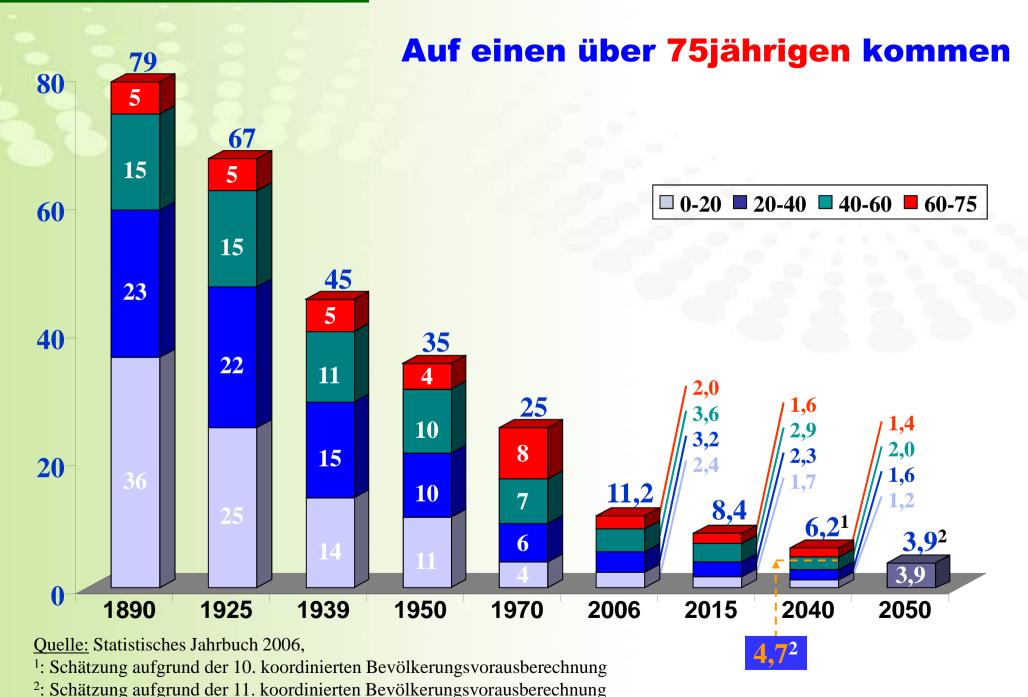
Der demographische Wandel

- 1. Die Erhöhung der Lebenserwartung; das individuelle Altern
- 2. Das Altern der Gesellschaft; das kollektive Altern
- 3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen:

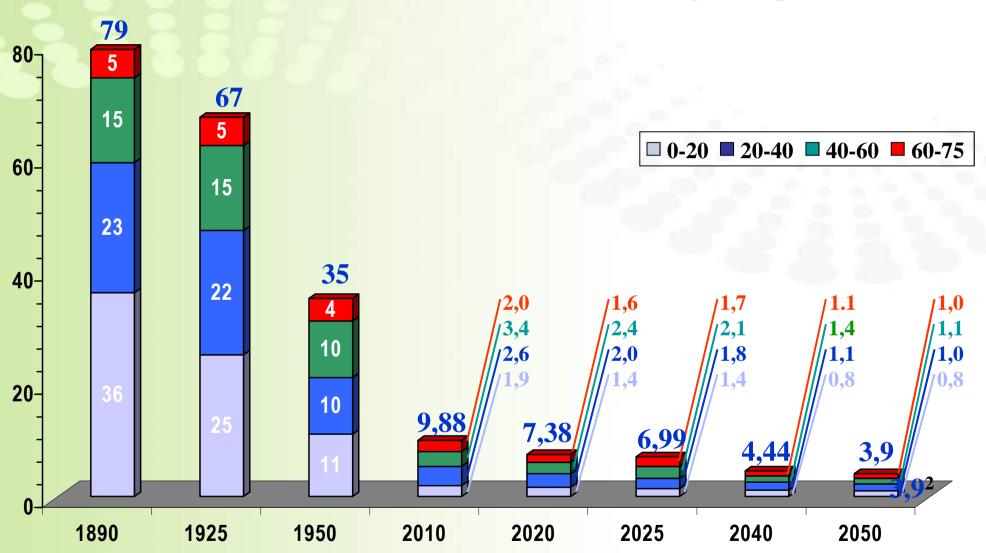
von der 3-Generationen-Familie zur 4- (und 5-)Generationenfamilie; vom 3-Generationen-Vertrag zum 4-Generationen-Vertrag

- 4. Konsequenzen für die Wirtschaft
- 5. Konsequenzen für die Kommunen
- 6. Älter werden aktiv bleiben



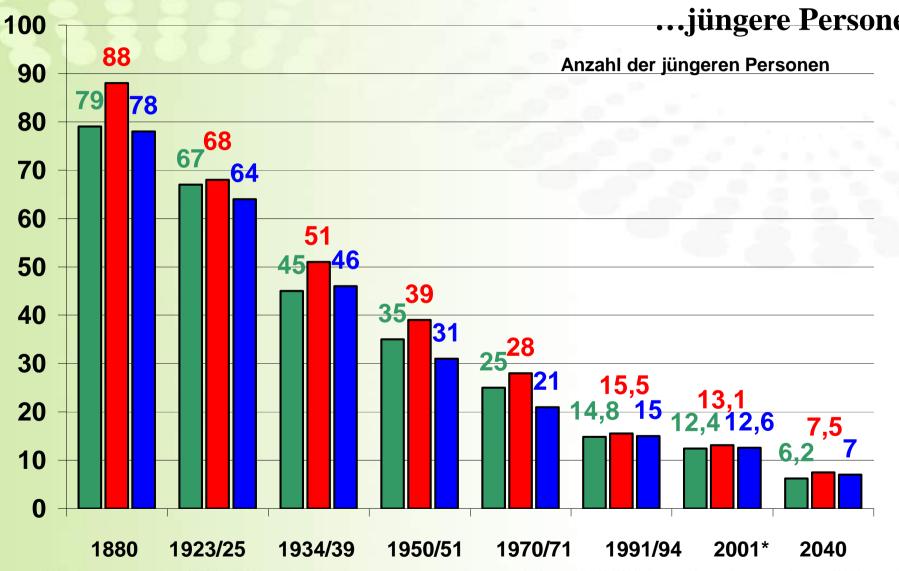


Auf einen über 75jährigen kommen

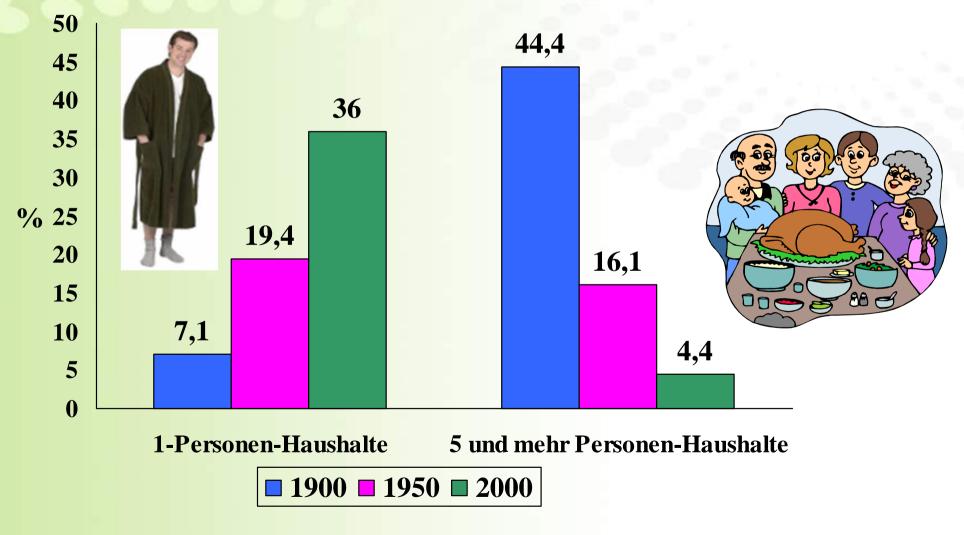


Quelle: Destatis 2009, Schätzung aufgrund der 12. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

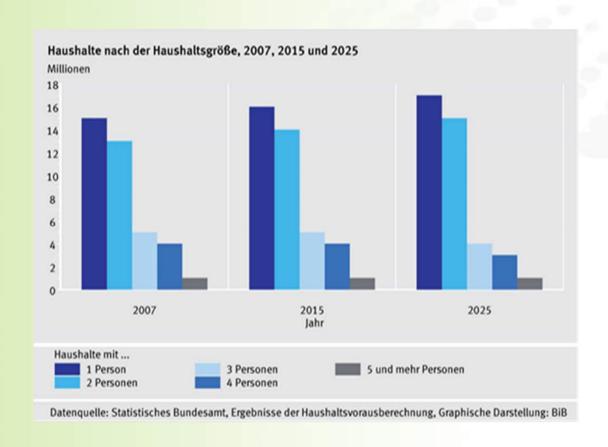
Auf einen 75 jährigen und älteren kommen in Deutschland, Österreich und der Schweiz ... jüngere Personen



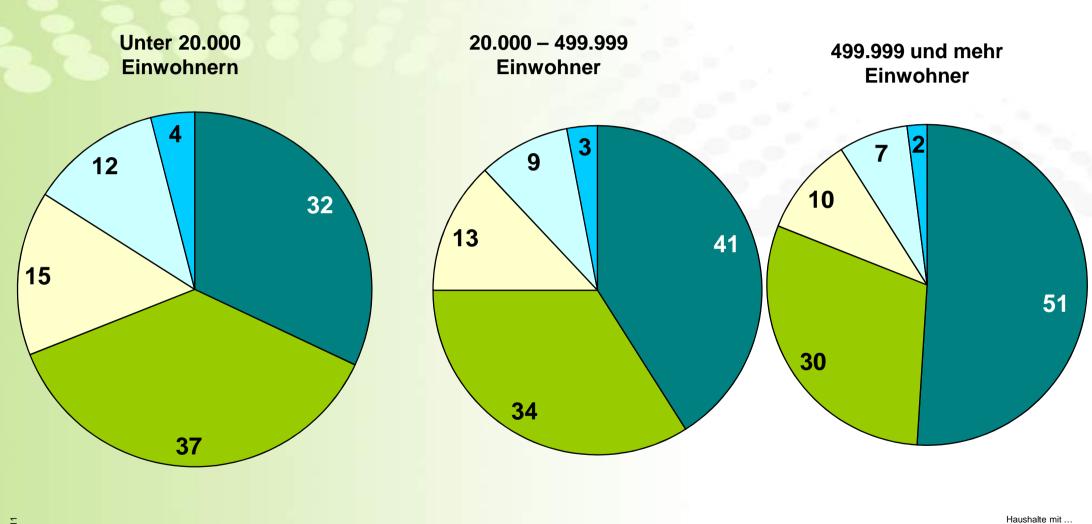
Haushaltsgrößen 1900, 1950, 2000 in Prozent der Haushalte



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

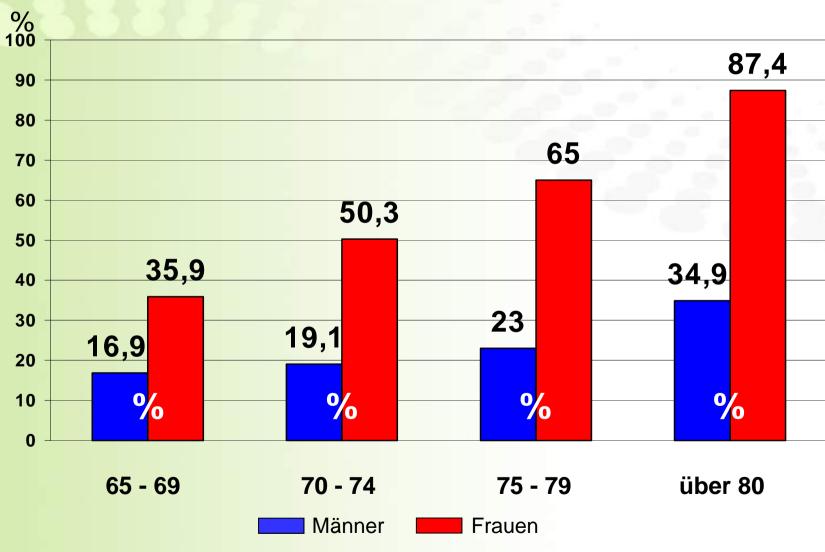


Hier leben die Deutschen Haushaltsgröße nach Größe der Gemeinde



1 Person 2 Personen 3 Personen 4 Personen 5 Personen u. mehr

Singles, in Einpersonenhaushalten leben



Familienbilder früher:

ein Großelternpaar umgeben von einer Schar von Enkeln

heute:

der Einzelenkel umgeben von 4 Großeltern, 2 Urgroßeltern (und manchmal noch von einigen "Stiefgroßeltern")

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

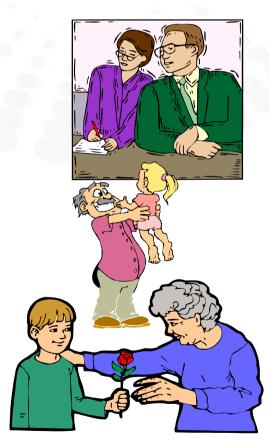


Zunehmende Langlebigkeit:

Der 50jährige kann heute gleichzeitig 5 familiäre Rollen haben:

- Mann seiner Frau
- Vater seines 25jährigen Sohnes
- Großvater seines 2jährigen Enkels
- Sohn seiner 75jährigen Mutter
- Enkel seiner 95jährigen Großmutter

Die "multilokale Bohnenstangenfamilie"



4 Generationen-Familien immer üblicher:
Sorge für alte Eltern, Großeltern
(die man nicht mit Geschwistern teilen kann)
Sorge für Kinder, Enkel, Urenkel
oft erschwert durch entfernte Wohnorte;

"The woman in the middle" die "Sandwich- Generation"

Angesichts der langen Lebenszeit wird man einmal feststellen müssen,

- dass heutzutage die Rolle der Mutter keine lebenslange Aufgabe ist
 - dass zum anderen die Rolle der (erwachsenen)Tochter weit schwieriger werden kann.

Ist die Pflege der alten Eltern nicht manchmal schwerer und belastender als das Großziehen der Kinder?

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)

DIE Altersgrenze

Bismarck 1889:

"Dem Arbeiter das Recht auf Arbeit zu geben, solange er gesund ist; die Pflege zu sichern, wenn er krank ist und ihm Versorgung zu sichern, wenn er alt ist."

Doch:

Wann ist der Mensch alt?
Wenn er noch mehr als ein Viertel
seines Lebens vor sich hat?

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

Noch vor 50 Jahren wurde die Pensionierung, der Renteneintritt mir 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."

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.)

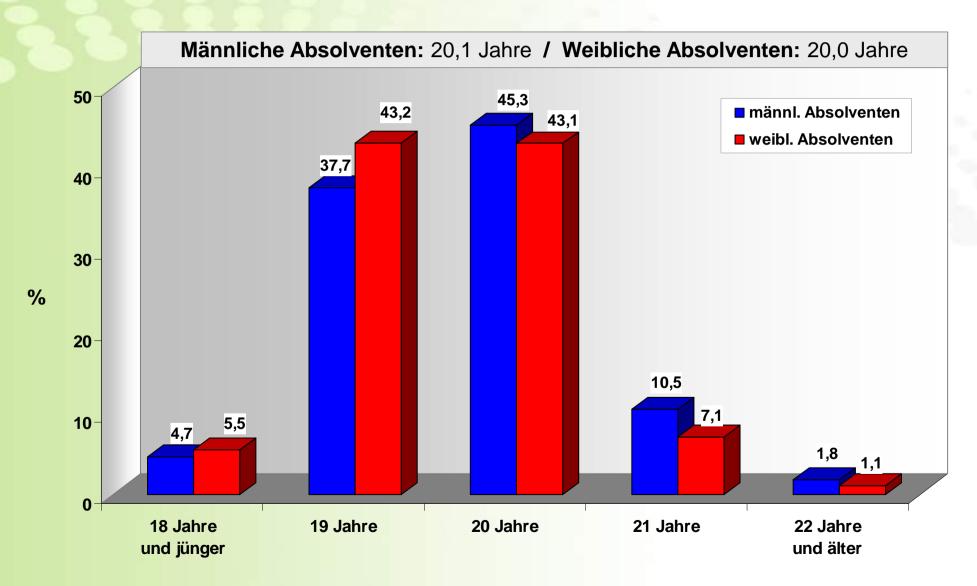
Die gesunde Lebenszeit hat zugenommen und gleichzeitig hat sich das Arbeitsleben verkürzt:

Wir haben die ältesten Studenten und 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 (siehe auch 6. Altenbericht)

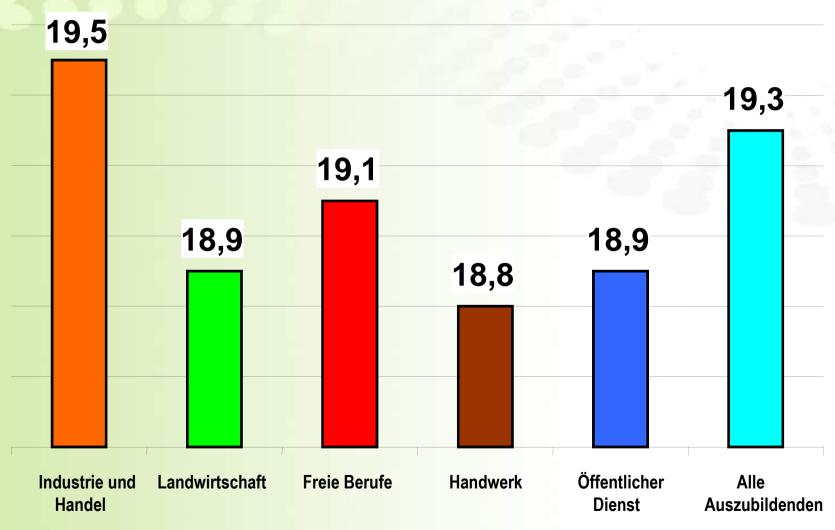
Durchschnittsalter der Abiturienten



Quelle: Institut der Deutschen Wirtschaft, 2007

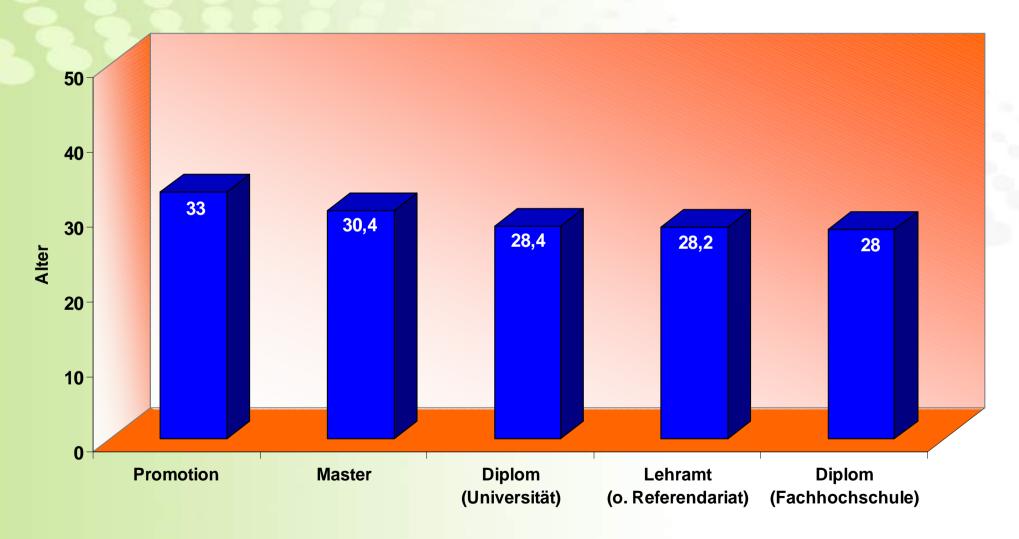
Beginn der praktischen beruflichen Ausbildung

Durchschnittsalter



Quelle: Institut der Deutschen Wirtschaft, 2007

Durchschnittsalter der Universitätsabschlüsse 2007



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

2001: 59,9 60,5

2003: 60,5

2007: 60,8

2010: 63,8

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"









Der demographische Wandel

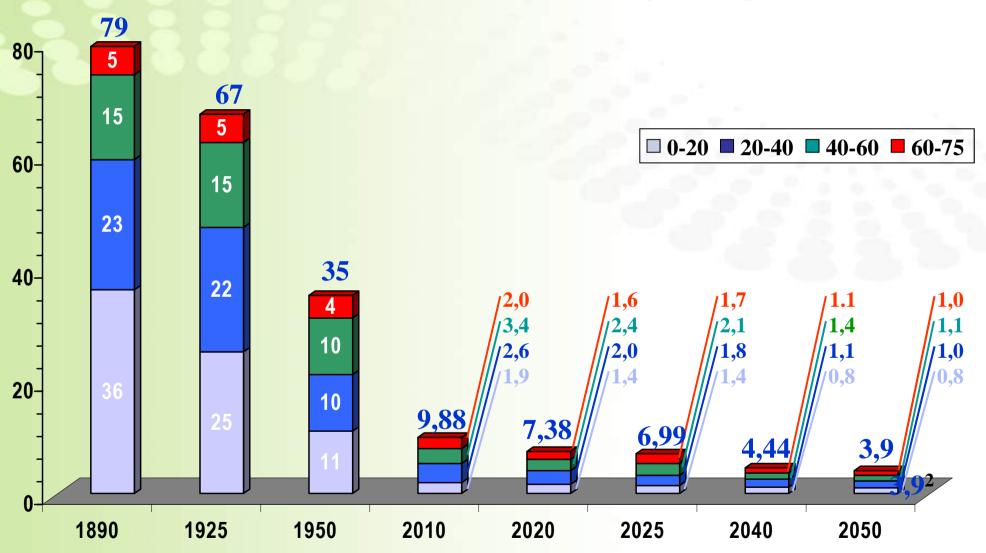
- 1. Die Erhöhung der Lebenserwartung; das individuelle Altern
- 2. Das Altern der Gesellschaft; das kollektive Altern
- 3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen:

von der 3-Generationen-Familie zur 4- (und 5-)Generationenfamilie; vom 3-Generationen-Vertrag zum 4-Generationen-Vertrag

- 4. Konsequenzen für die Wirtschaft
- 5. Konsequenzen für die Kommunen
- 6. Älter werden aktiv bleiben



Auf einen über 75jährigen kommen



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

75jährige sind noch nicht pflegebedürftig, aber gewisse Einschränkungen können gegeben sein:

- Mobilität (Gangstörungen: Arthrose, Arthritis,
 Osteoporose; Unsicherheit der Bewegung)
- Feinmotorik (reduzierte Fingerfertigkeit, eingeschränkte Beweglichkeit der Hand, der Gelenke)
- Sensorik (Sehprobleme, verändertes Farbensehen, Einschränkungen des Gesichtsfeldes, Hörprobleme,
- Sensibilität (eingeschränktes Tastempfinden)
- Einschränkungen in Bezug auf Kraft und Ausdauer

Alleinleben muss nicht Einsamkeit bedeuten aber im normalen Alltag gibt es keinen, der einem "zur Hand geht", zum Beispiel beim

- Marmeladenglas öffnen,
- Korken aus der Flasche ziehen,
- vakuumverpackten Käse aus der Folie holen,
- die Halskette schließt,
- die Glühbirne an der Decke auswechselt

Wie lässt sich Abhängigkeit vermeiden?

Wie müssen unsere Umwelt und Produkte umgestaltet werden, welche Hilfen brauchen wir ("Taschengeldbörse")





Einkaufen aus dem Blickwinkel reifer Kunden

www. Age-Explorer.de



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft

Der Age Explorer® als Innovationsquelle







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



Was die Unselbstständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt

Informationsmaterial, Probleme beim LESEN:

- 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





Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft



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



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft



Schriftgröße 5 pt = 1,32 mm

Farbkontraste: dunkelbraun auf hellbraun, kaum lesbar



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft



Schriftgröße: 11 pt = 2,91 mm geringe Farbkontraste weiß auf Klarsichtfolie

trotz ausreichender Schriftgröße kaum lesbar



Was die Unselbstständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt















Was die Unselbstständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt

"seniorengerecht ist menschengerecht"









Der demographische Wandel

- 1. Die Erhöhung der Lebenserwartung; das individuelle Altern
- 2. Das Altern der Gesellschaft; das kollektive Altern
- 3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen:

von der 3-Generationen-Familie zur 4- (und 5-)Generationenfamilie; vom 3-Generationen-Vertrag zum 4-Generationen-Vertrag

- 4. Konsequenzen für die Wirtschaft
- 5. Konsequenzen für die Kommunen
- 6. Älter werden aktiv bleiben















Aktion "Seniorengerecht Städte und Kommunen"

- **▶** Kopfsteinpflaster
- ▶ **Straßennamen**(Größe, Kontraste)
- **▶** Hausnummern
- ► Hinweise auf öffentliche WCs







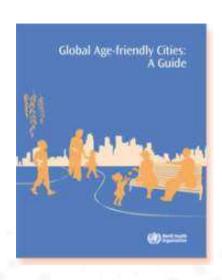












Aktion "seniorengerecht Städte und Kommunen"

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









Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft

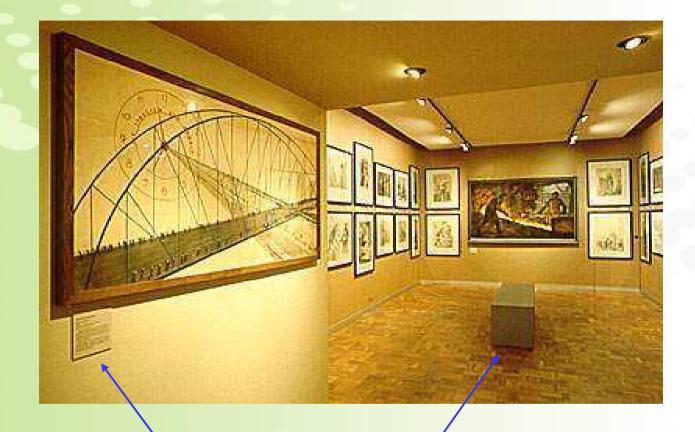








Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft



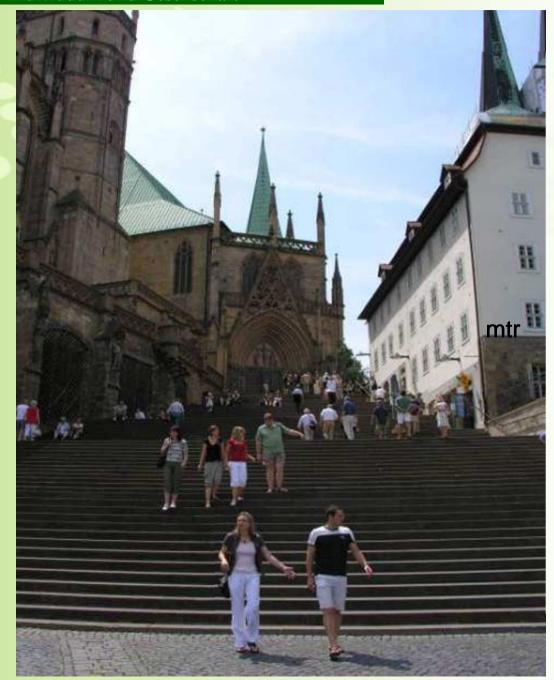
schlecht lesbare Mini-Bildlegenden niedrige Sitzgelegenheit ohne Armlehne



Veranstaltungsräume



Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft





Der demographische Wandel

Sind unsere Kirchen "seniorengerecht?

- 1. Treppenstufen Handläufe beidseitig, Markierung der 1. und letzten Stufe?
- 2. Wo Rollator abstellen? Wohin mit dem Gehstock?
- 3. Zu kurze Darbietung der Liednummern? Schlecht erkennbar? (größer, stärkere Kontraste)
- 4. Bänke: erschwertes Aufstehen (Armstützen?); Knieprobleme
- 5. Kerzenmessen bei eingeschränkter Sehfähigkeit?
- 6. Höreinbußen (haben 45% der über 60jährigen)
- 7. Predigten: In Familienmessen werden meist nur Kinder angesprochen;
- 8. Kommunionausteilung in den Bänken (Immobilität)
- 9. Singen bereitet manchen Älteren Schwierigkeiten (wenigstens das "Vater unser sprechen)
- 10. Hinweise auf erreichbares WC

Der demografische Wandel- eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft







Was die Unselbstständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt











Bahnreisen:

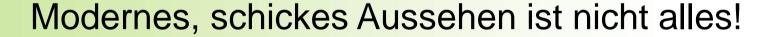
- Oft sind die Bahnsteige nur über Treppen erreichbar:
- Züge mit zu hohen Stufen;
- Regionalbahnen mit Treppen;
- Platzreservierungen unlesbar;
- Wohin mit dem Gepäck?
- Zu niedrige WCs (in ICE-Zügen)
- Fahrkartenautomaten;
- Zu klein gedruckte Fahrpläne;



~

- Stadtplanung und Verkehrssysteme,
- unsere Architektur,
- auch viele Läden und Einkaufzentren,
- aber auch unser Möbeldesign





Funktionsfähigkeit sollte Vorrang haben!

Ein Sessel, aus dem man nicht mehr hochkommt

Altengerechtes Design schließt die Jugend nicht aus - aber jugendorientiertes Design schließt oft Ältere aus. Nötig ist ein DESIGN FÜR ALLE!

Der demographische Wandel

- 1. Die Erhöhung der Lebenserwartung; das individuelle Altern
- 2. Das Altern der Gesellschaft; das kollektive Altern
- 3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen:

von der 3-Generationen-Familie zur 4- (und 5-)Generationenfamilie; vom 3-Generationen-Vertrag zum 4-Generationen-Vertrag

- 4. Konsequenzen für die Wirtschaft
- 5. Konsequenzen für die Kommunen
- 6. Älter werden aktiv bleiben



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

Langlebigkeit verpflichtet zu einem gesunden Altwerden:

- körperliche Aktivität,
- geistige Aktivität und
- soziale Aktivität
 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 rponendis 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!

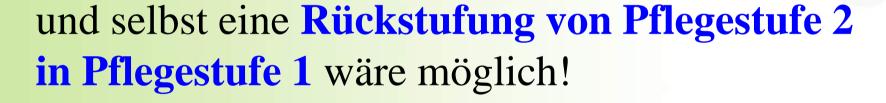
Bewegungsprogramme im Bereich der

• Steh- und Gehsicherheit bedeuten Sturzprophylaxe!



Durch gezieltes Training

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





Erhöhung der Lebensqualität des Betroffenen und erhebliche Kostenersparnis



Dabei haben wir es auch hier mit sich verstärkenden Kreisprozessen zu tun:

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

währen 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

Herausforderungen in unserer Gesellschaft des langen Lebens:

Bereitschaft zu bürgerschaftlichem Engagement

Die Seniorenarbeit begann mit der Frage:

"Was kann die Gesellschaft für die Senioren tun?"
Heute müssen wir auch fragen:

"Was können die Senioren für die Gesellschaft tun?" und sie tun schon sehr viel.

Jeder Mensch braucht eine Aufgabe; "Wer keine Aufgabe hat, gibt sich auf"

"The feeling if being needed" korreliert ganz stark mit einer Lebensqualität im Alter

Mitverantwortung, soziale Teilhabe als Beitrag zum gesunden Alter

"Einsamkeit" muss nicht sein

"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!



Einige Beispiele:

- Längere Öffnungszeiten der (Pfarr)bibliothek
- Öffnungszeiten des Schwimmbads
- Begleitdienst für Schulanfänger zur Schule
- Besuchsdienste im Krankenhaus ("grüne Damen")
- Besuchs- und Begleitdienste in Altenheimen (Begleitung zum Besuch eines Facharztes!, eines Museums, einer Theateraufführung)
- Hilfen in Behörden, Sparkasse/Postbank/Bank (Sehfähigkeit, zittrige 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



Ein weiteres Aufgabengebiet ist der Ausbau der Palliativ-Versorgung und die **Intensivierung der Hospizarbeit – sowohl in** Altenheimen, Krankenhäusern als auch bei jenen Menschen, die zuhause ihre **letzten Lebenstage verbringen** wollen.

Altenheime mit integrierter Hospizarbeit







ambulanter Hozpizdienst unsere Schwester Lancy





Altwerden heißt, dem Tod nahe kommen, je älter, desto näher.

In dieser Nähe tritt das Urgestein des Daseins hervor.

Die Urfragen erheben sich: Ist der Tod die Auflösung ins Leere oder der Durchschritt ins Eigentliche?

Darauf gibt nur die Religion Antwort."

(GUARDINI, R.: Die Lebensalter; Würzburg 1957)

Romano Guardini:

".. auch das Alter ist Leben... Wohl bedeutet es die Annäherung an den Tod; aber auch der Tod ist ja noch Leben.

Er ist nicht nur ein Aufhören und Zunichtewerden, sondern trägt einen Sinn in sich. Denken wir an die Doppelbedeutung, die das Wort "Enden" hat, und die in der Verbindung mit dem Eigenschaftswort "voll" zu Tage tritt.

"Voll-enden" heißt wohl, zu Ende bringen, aber so, dass sich darin das erfüllt, worum es geht. So ist der Tod nicht das Nullwerden, sondern der Endwert des Lebens – etwas, das unsere Zeit vergessen hat.

Schlussgedanken:

Hans THOMAE

(Hinweis auf interindividuelle Unterschiede 1951, 1966, S. 110ff)

"Reife ist das Ergebnis hoher Integration von Erfahrung und Verhalten, ist zunehmende Durchdringung aller Abläufe mit eigenen Grunderfahrungen, ihrer Integration zu bestimmten Zielen und Einstellungen hin."

Ein Maßstab der Reife -und des zufriedenen Alterns- ist auch,

- "wie der Tod integriert oder desintegriert wird",
- wie das eigene Dasein im Ganzen eingeschätzt und empfunden wird, als gerundetes oder unerfüllt und Fragment gebliebenes;
- wie eigene Versagungen, Fehlschläge, Enttäuschungen, die sich auf einmal als endgültig abzeichnen, abgefangen oder ertragen werden,
- wie Lebenslügen, Hoffnungen, Ideale, Vorlieben, Gewohnheiten konserviert oder revidiert werden",
- wie man die eigene Biografie verarbeitet

Sich- Aussöhnen mit der Vergangenheit:

Lebensmuster:

"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 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









