

Das Alter

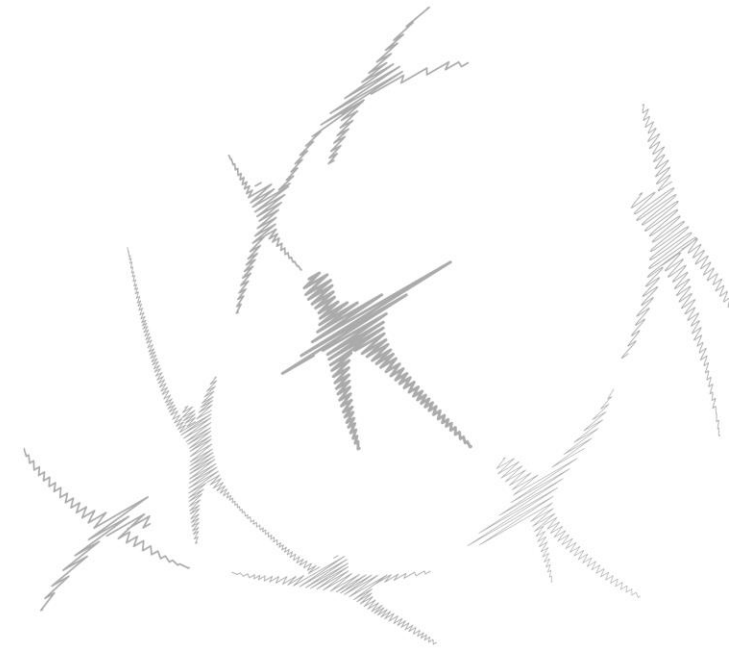
Ängste, Sorgen und Abschiede

Den Kopf frei machen für Neues:

- 1: Welche negativen Eigenschaften fallen Ihnen ein, wenn Sie an das Alter denken?
 - Ängste
 - Verluste
 - Veränderungen
 - Abschiede (von Gewohnheiten und Liebgewordenem)
 - ...
- 2: Ideen, Gedanken, Meinungen, Schlagworte auf den Moderationskarten festhalten
- 3: An die Pinnwand pinnen



Was heißt eigentlich „Alter“?



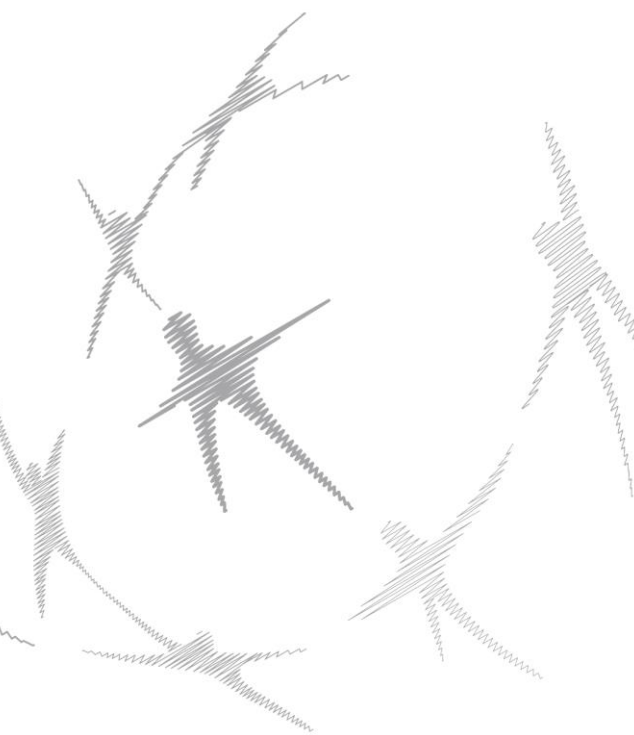
Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Alter in unserer Gesellschaft

Mal sehen, was die Wissenschaft sagt...

„Unter dem Alter versteht man den Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung des Menschen, also das Lebensalter zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und dem Tod. Das Altern in diesem Lebensabschnitt ist meist mit einem Nachlassen der Aktivität und einem allgemeinen körperlichen Niedergang verbunden“

(Brenda Pennix/Altersforscherin)



Alter in unserer Gesellschaft

Wissenswertes über eine besondere Lebensphase

- In den Medien meist Defizitorientierte Sichtweisen und Definitionen des Alters
- Angst vor
 - „Überalterung“
 - „demographischer Revolution“
 - „Krieg zwischen den Generationen“
 - „Aufkündigung des Generationenvertrages“,
 - ...
- Alter ist soziologisch gesehen die "jüngste" Lebensphase:
 - Erkennen und Erforschung des Alters vor ca. 100 Jahren

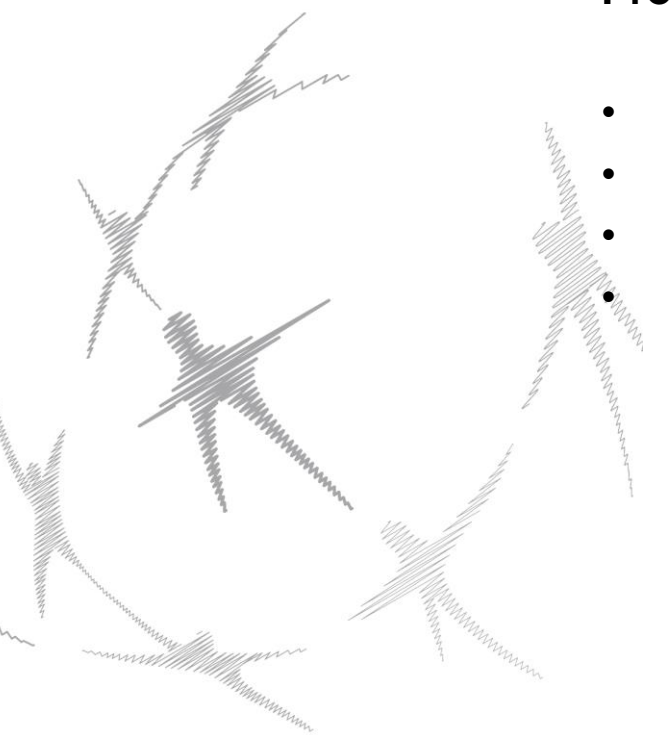


Alter in unserer Gesellschaft

Ab wann ist man eigentlich alt?

Probleme bei der Definition von Alter

- Kalendarische Definition (z.B. ab 65 Jahre)
- Individuelle Definition (z.B. wenn man sich alt fühlt)
- Medizinische Definition (z.B. bei Altersdiabetes, etc.)
- Biologische Definition
(z.B. bei sichtbaren Altersflecken, verstärktem Haarausfall,...)



Alter in unserer Gesellschaft

Alter ist jedenfalls nicht gleich Alter

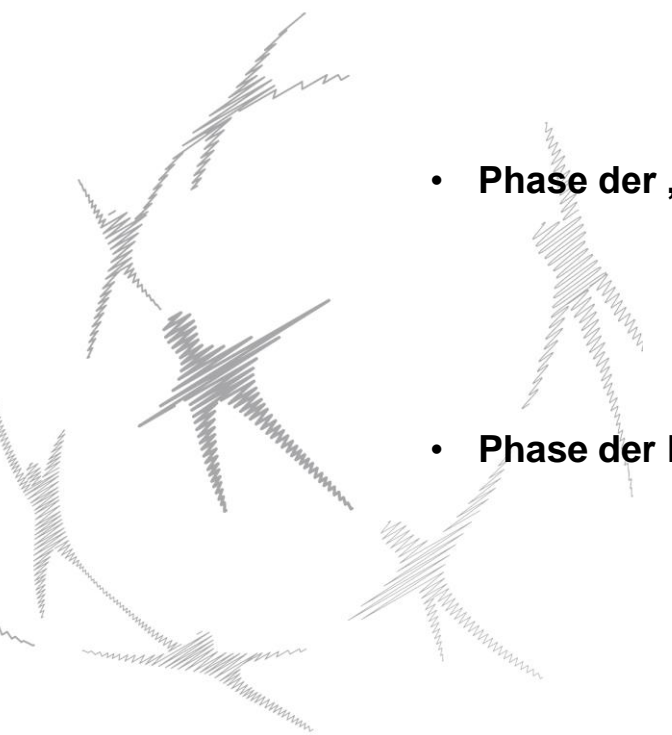
- Phase des selbstständigen und aktiven Rentenalters (Go-Go)



- Phase der „erhöhten Gebrechlichkeit“ (Slow-Go)



- Phase der Pflegebedürftigkeit (No-Go)



Alter in unserer Gesellschaft

Wussten Sie, dass...

Ruhestand im Alter

- Der Gang in den Ruhestand setzt meist zwischen dem 57. und dem 59. Lebensjahr ein

Pflegebedürftigkeit im Alter

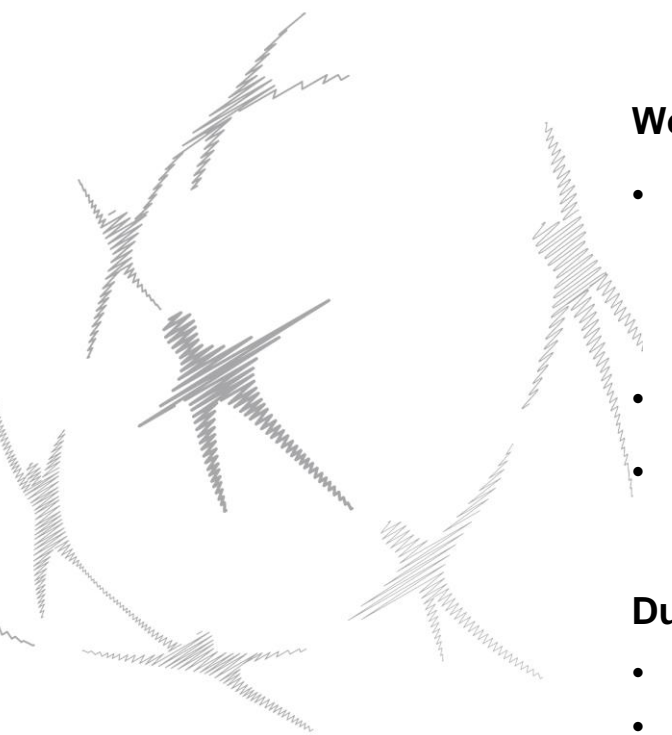
- Pflegebedürftigkeit setzt meist zwischen dem 75. und dem 80. Lebensjahr ein

Wohnorte

- 96% der Bevölkerung ab 65 Jahren verbleibt lebenslang in ihrer privaten Wohnung. ABER: knapp 24% der 25-34-jährigen leben in Einrichtungen und Wohnheimen (z.B. der Behindertenhilfe)
- 79% der Personen mit Pflegebedarf leben in einer privaten Wohnung
- 21% der Personen mit Pflegebedarf in Einrichtungen oder Wohnheimen

Durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland

- Männer: 75,18 Jahre
- Frauen: 80,88 Jahre



Lebensphasen im Alter...

... und deren Chancen

Phase der Reife und Weisheit (ab 65.)

- Innerer Umbau/neue Ziele
 - Allgemeinwissen
 - Hohes ExpertInnenwissen
 - Sprachverständnis
 - Transfer von Wissen und Erfahrungen
 - Selbstkonzept wird zunehmend realistischer und kritischer
 - Verantwortungsdenken
- = profitieren vom lebenslangen Lernen!

Besondere Kompetenzen

- Beratung bei riskanten Entscheidungen
- Einsatz als Mentor
- Motivation jüngerer Generationen
- Übernahme von Verantwortungsrollen



Das Alter

Chancen, Ressourcen und Neugewinn



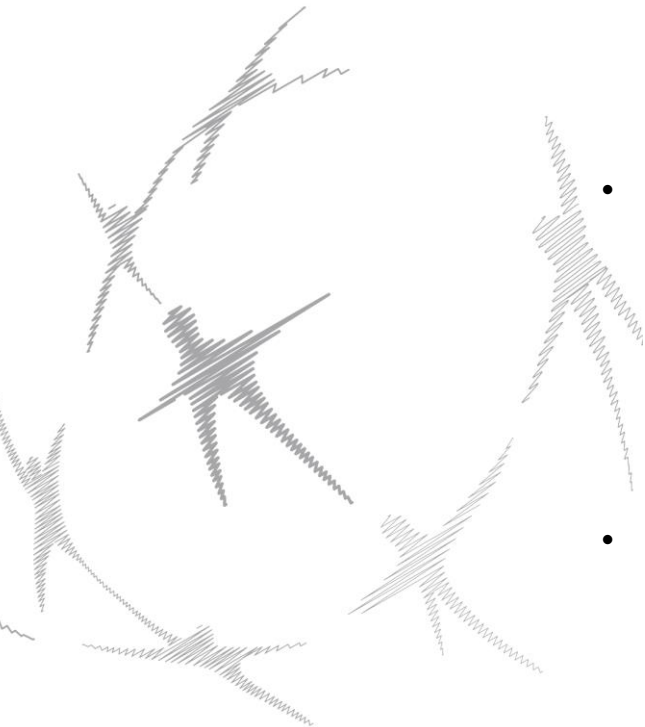
1. Einem Zitat zuordnen
2. In der Kleingruppe austauschen
 - Warum habe ich mich gerade für dieses Zitat entschieden?
3. Gemeinsam auf den Moderationskarten festhalten:
 - Chancen
 - Ressourcen
 - Positive Facetten
 - Neue Erfahrungen
 - Neue Gewohnheiten
 - ...des Alters.
4. Gemeinsame Präsentation/Austausch im Plenum

Bei welchem Zitat bleiben Sie „hängen“?

- Alter: Eine Zeitspanne , in der man viele Fehler ablegt, weil man sie nicht mehr braucht.
(Verfasser unbekannt)
- Alt sein heißt für mich: Immer fünfzehn Jahre älter als ich.
(Bernhard Mannes Baruch)
- Auch mit 60 kann man noch wie 40 sein. Immerhin eine halbe Stunde am Tag !!!
(Anthony Quinn)
- Wenn du keinen alten Menschen zu Hause hast , so leih dir einen !
(Aus Griechenland)
- Alt werden ist natürlich kein reines Vergnügen. Aber denken wir an die einzige Alternative...
(Robert Lempke)
- Du wirst alt , wenn die Kerzen mehr kosten als der Geburtstagskuchen.
(Bob Hope)
- Das Alter lässt sich leichter ertragen, wenn man den Faltenwurf im Gesicht als künstlerische Drapierung betrachtet.
(Vivian Leigh)

Resümee

- Das ganze Leben verabschieden wir uns von Gewohnheiten und Liebgewordenem – und jeder Mensch geht mit diesen Verlusten ganz individuell und anders um.
- Das Alter hat wie alle anderen Phasen im Leben schöne, aber eben auch traurige Aspekte. Beides darf nebeneinander bestehen, denn das macht das Leben spannend und bewegend.
- Vielleicht besteht die Kunst des Lebens und Alterns darin, bewusst die schönen Erlebnisse und Gedanken in unser Leben hinein zu holen und traurige Momente aus den „Raum zu schicken“ – aber auch anders herum.
→ Das Leben als Drahtseilakt zwischen Höhen und Tiefen.
- Vielleicht besteht die Kunst darin



Vielen Dank für diese gemeinsame Reise mit Ihnen!

