



Die neuen Alten

... und die Pflege von morgen

Die neuen Alten werden anders sein. Altern und Altsein ist heute nicht mehr das, was es vor hundert oder auch vor fünfzig Jahren war. Die neuen Alten haben andere Interessen, Lebensvorstellungen und Lebensgewohnheiten als die Alten früherer Jahre. Und sie haben, durchschnittlich gesehen, vor allem eines: mehr Lebenszeit. Der Wandel der Alten verlangt nach einem Wandel der Altenbetreuung und der Angebote für Ältere im Freizeit- und Dienstleistungsbereich wie auch in der Pflege.

Der Begriff der „neuen Alten“ wurde schon vor einigen Jahren, u.a. 1988 auf einer Tagung der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie, diskutiert. Anlass war damals die Verabschiedung des Vorruhestandsgesetzes, das von 1984 bis 1988 den vorzeitigen Berufsaustritt mit 59 Jahren ermöglichte. Seither gab es zahlreiche Vorstöße, die „neuen Alten“ als eigenständige gesellschaftliche Gruppe darzustellen und zu analysieren. Dabei ist vor allem zwei Missverständnissen vorzubeugen:

► Zunächst einmal müssen Veränderungen, die an einer Menschengeneration beobachtet werden, nicht auf jeden Einzelnen zutreffen. Das Altern ist und bleibt ein individueller Vorgang, abhängig u.a. von der Lebenseinstel-

lung, genetischen Voraussetzungen, persönlichem Schicksal usw. Dennoch ergeben sich in der Summe einer Bevölkerungsgruppe erkennbare Trends.

► Ein zweiter missverständlicher Aspekt besteht darin, dass die sorgenvollen Prognosen zur „demografischen Entwicklung“ (gemeint ist die Veränderung der Altersstruktur der Bevölkerung) mit Hinweis auf die „Vergreisung der Deutschen“ oft den Eindruck erwecken, dass in wenigen Jahrzehnten Heerscharen von Pflegebedürftigen das Sozialsystem aus den Angeln heben werden, weil die Menschen immer älter würden. Dazu ist einschränkend anzumerken, dass Altsein nicht automatisch gleichzusetzen ist mit Krankheit oder Pflegebedürftigkeit. Zumal es Hinweise gibt, dass die beschwerliche

Phase des Alters bei neueren Generationen nicht länger andauert als früher, sondern sich nur um einige gewonnene Jahre verlagert. Auch dass Menschen heute wesentlich älter würden als früher, ist nicht korrekt. Hochbetagte gab es zu allen Zeiten. Nur der Durchschnitt der Lebenserwartung lag bei unseren Vorfahren deutlich niedriger. Was ihn nach unten drückte, waren vor allem die hohe Kindersterblichkeit (z.B. im Deutschen Kaiserreich 20 %, heute 0,5 %), die Sterblichkeit junger Mütter bei der Entbindung und auch die Ausbreitung von Infektionskrankheiten, vor denen man heute geschützt ist. Lässt man dies außer acht, kann leicht der Eindruck entstehen, als wären die Menschen früherer Zeiten generell nur 40 oder 50 Jahre alt geworden. Das ist natürlich falsch. Sie sind nur nicht in so großer Anzahl so alt geworden wie heute.

Eine andere Definition von „alt“

Ab wann kann man Menschen als „alt“ bezeichnen? Es gibt die unterschiedlichsten Varianten, das Leben in Phasen einzuteilen und diese zu charakterisieren. Angefangen von der Dreiteilung in Kindheit, Erwachsenen- und Greisenalter, über die Unterscheidung von vier Lebensstufen in Anlehnung an die vier Jahreszeiten, bis hin zur Gliederung nach Dezennien (runde Geburtstage als Meilensteine). Überlegenswert

Meilensteine des Älterwerdens

Den **30. Geburtstag** habe ich kräftig gefeiert, wie man das macht, wenn man eigentlich noch ein Junge ist, aber gern betont, dass man schon eine Vergangenheit hat. Die ersten Versuche, sich als lebenserfahrener Mann zu präsentieren, wirkten noch verkrampt und etwas peinlich.

Anlässlich des **40. Geburtstages** gab es dann die bekannten Grußkarten mit allerlei Altersscherzen. Der kokette Umgang mit dem erreichten Lebensalter gelang schon ganz gut. Immerhin hat man die besten Jahre noch vor sich. Leichte Alterserscheinungen und der souveräne Umgang damit gelten als zusätzlicher Beweis persönlicher Stärken. So war ich

z.B. beim Fußballspielen nie der Schnellste, aber nach dem 40. Geburtstag konnte ich so tun, als hätte sich die fehlende Schnelligkeit erst in den letzten Jahren eingestellt.

Dann kommt der **50. Geburtstag**, das Bergfest. Die Altersscherze werden drastischer, die Spuren des Älterwerdens unübersehbar – an der Haut, am Hals, den Haaren. 50 ist eine magische Zahl. Zum Glück bemerkt man an seinem Geburtstag nichts von dieser Magie. Aber sie beginnt zu wirken, langsam, schleichend wie ein Gift. Was kann ich beruflich und privat noch erreichen? Das Ende des Lebens wird berechenbar. Manch lange zurückgestellter Wunsch drängt auf Verwirk-

lichung. Unsere pflegebedürftigen Mütter und Väter erinnern uns an die Schattenseiten des Alters, die noch bevorstehen. Angesichts solcher Aussichten fühlt man sich genötigt, die verbleibenden Jahre wie auf dem Vulkan zu tanzen: Männer werden mit 60 wieder Väter, in der Zeitung bieten sich bildhübsche Witwen den heiratswilligen gereiften Herren an. Also tummeln wir 50er und 60er uns in der Sonne und genießen die gewonnene Zeit – die immer schneller vergeht.

(auf der Basis des Buches von
Erich Schützendorf „In Ruhe alt werden
können? Widerborstige Anmerkungen“
Mabuse Verlag, Frankfurt/M. 2005,
ISBN 3-938304-05-7)

erscheint die Gliederung des Lebens in einen Sieben-Jahres-Rhythmus: sieben Jahre (Schulreife), 14 Jahre (Pubertät), 21 Jahre (Mündigkeit), 28 Jahre (Ausgereiftheit), 35 Jahre (vollstes Streben), 42 Jahre (Lebensklugheit) ... usw. ... bis schließlich 70 Jahre und darüber hinaus (Festhalten am Erworbenen, Zehren von im Leben erlangten körperlichen und geistigen Kräften).*

Vielfach wird der Beginn des Alters mit dem Eintritt ins Rentnerdasein gleichgesetzt. Gerontologen unterscheiden in diesem letzten Lebensabschnitt wiederum mehrere Phasen, z.B.:

- ▶ 60-75 Jahre = ältere Menschen
- ▶ 75-90 Jahre = Alte
- ▶ über 90 Jahre = Hochbetagte
- ▶ über 100 Jahre = Langlebige.

Jedoch reicht die bloße Einteilung nach Lebensjahren oft nicht aus, wenn es um einschneidende Therapieentscheidungen geht. Die Altersforschung hat daher den Begriff der „Vitalität“ geprägt. Er dient zur Bewertung des physischen und psychischen Zustands sowie der sozialen Kompetenz eines Menschen. Nicht selten kommt es nämlich vor, dass die Vitalität von Menschen erheblich von den für das Lebensalter typischen Parametern abweicht. An der Geriatriischen Klinik Berlin-Buch wurde ein spezieller „Vitalitäts-Check“ entwickelt und auf dieser Basis u.a. der seinerzeit älteste Arbeitnehmer Deutschlands untersucht, der mit 104 Jahren noch als Gärtnermeister tätig war, die Zeitung ohne Brillen las, alle Preise im Kopf ausrechnet und mühelos eine Karre mit 100 kg Braunkohlebriketts bewegte (siehe HEILBE-

RUFE 3/1997). Beispiele körperlicher und geistiger Vitalität sind auch von prominenten Persönlichkeiten bekannt, z.B. Johann Wolfgang von Goethe, der mit 80 Jahren seinen „Faust“ vollendete, Giuseppe Verdi, der im gleichen Alter noch Opern komponierte, oder Marc Chagall, der mit 98 Jahren die Chorfenster der Mainzer Stephanskirche bemalte. War diese Art von Vitalität früher eher die Ausnahme, so scheint sie heute mehr und mehr zum Massenphänomen zu werden. Sichtbares Beispiel sind nicht zuletzt Hunderte von über 65-Jährigen, die jedes Jahr an Marathonläufen teilnehmen. Für das Deutsche Sportabzeichen mussten extra zwei neue Altersklassen – von 70 bis 75 und über 75 – eingeführt werden. Eine andere Definition von „alt“ scheint gefordert zu sein. Die Expertin Prof. Adelheid Kuhlmei, Direktorin des Instituts für Medizinische Soziologie in Berlin, erklärte auf Grund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, es sei nachweisbar, dass ein heute 70 Jahre alter Mensch biologisch gesehen so alt ist wie vor 30 Jahren ein 65-Jähriger. Wir erleben demnach einen geradezu rasanten Wandel des Älterwerdens. Im krassen Widerspruch dazu wurden nie zuvor so viele Menschen schon ab 50 aus dem Erwerbsleben gedrängt und auf dem Arbeitsmarkt als „nicht vermittelbar“ abgestempelt wie heute. Nicht einmal jedes zweite Unternehmen in Deutschland beschäftigt Mitarbeiter, die älter als 50 Jahre sind. Diesen unfreiwilligen Frühaussteigern stehen Jahrzehnte verbleibender Vitalität bevor, die sie auszufüllen und durch die sie sich, sozial gesehen, mühsam durchzuringen haben.



Die neuen Alten haben länger Spaß am Leben, halten sich fit, kleiden und ernähren sich anders als die Alten früherer Generationen. Sie benehmen sich freizügiger und können ein Vielfaches an Angeboten der Bildung, der Information, der Kultur und des Reisens nutzen, als das zu anderen Zeiten der Fall war.

Der Umgang der Gesellschaft mit den Alten kannte schon in der Geschichte Wendepunkte und Gegensätze. Aus der Antike ist der Spruch überliefert: „In Sparta allein lohnt es sich, alt zu werden.“ Der Hintergrund: Bürger Spartas waren bis zum 60. Lebensjahr zum Kriegsdienst verpflichtet, und auch danach verlangte der Staat ihnen Verantwortung ab. Sparta galt als regelrechte „Gerontokratie“, in der vor allem die Alten das Sagen hatten. Im Gegensatz dazu gibt es z.B. Berichte vom Volk der Massageten, das im Gebiet des heutigen Iran zu Hause war und seine Alten zusammen mit Opfer-

▶ Fortsetzung auf der nächsten Seite unten

* Erich Bischoff: *Mystik und Magie der Zahlen*

CHECKLISTE

Gehören Sie zu den „Älteren“?

- ▶ Haben Sie sich schon mal ausgerechnet, wie viele Autos Sie sich noch kaufen werden?
- ▶ Haben Sie Ihre körperlichen Beschwerden schon mal zum Gegenstand von Partygesprächen gemacht?
- ▶ Haben Sie schon mal jemanden darum gebeten, sich für Sie zu bücken?
- ▶ Ist Ihr Vater, Ihre Mutter pflegebedürftig?
- ▶ Kommen Ihnen Sportler in Fernsehberichten wie Kinder vor?
- ▶ Überlegen Sie, wie es sein kann, dass Politiker, Manager und andere Persönlichkeiten in der Öffentlichkeit jünger als Sie sind, aber Ihrer Meinung nach viel älter aussehen?
- ▶ Brauchen Sie Pflegehilfsmittel? Nein? Mit dem Zahnstocher, der nach dem Essen unentbehrlich wird, fängt es an ...

(auf der Basis des Buches von
Erich Schützendorf
„In Ruhe alt werden können“,
Mabuse Verlag, Frankfurt/M. 2005,
ISBN 3-938304-05-7)

BUCHTIPP

Ruth Mamerow
„Projekte mit
alten Menschen“

Verlag Urban &
Fischer, München
2003
Preis: 19,95 €
ISBN 3-437-47350-6



Opa zieht in die WG

Das klassische Pflegeheim wird in Zukunft nur eine von vielen Möglichkeiten des betreuten Lebens älterer Menschen sein. Alternative Wohnformen für Senioren und Hausgemeinschaften für Pflegebedürftige entwickeln sich heute schon zum lukrativen Markt. Prominentester Bewohner einer solchen Wohngemeinschaft ist Bremens früherer Bürgermeister Henning Scherf.

Seit 1988 lebt Scherf zusammen mit seiner Frau und Gleichgesinnten in einer weißen Gründerzeitvilla. Dort trifft er sich z.B. samstags um neun Uhr mit anderen Bewohnern zum Hausfrühstück, spielt Walzer auf dem Klavier an Weihnachten und organisiert Konzertbesuche. Wer erkrankt, kann darauf bauen, von Scherf und seinen Mitstreitern gepflegt zu werden.

Nur ein Beispiel von vielen, das zeigt: Immer mehr Deutsche wollen anders altern, als das bislang der Fall war. So ergab der im vergangenen Herbst veröffentlichte Deutsche Altenpflege-Monitor (siehe Heilberufe 1/2006), dass die Mehrzahl die Qualität der Altenpflege eher negativ beurteilt und sich wünscht, den Lebensabend

nicht in einem Pflegeheim zu verbringen. Etwa 15 % der Befragten findet die Möglichkeit sehr reizvoll, in einer Wohngemeinschaft (WG) zu leben. Für den Einzug in ein Wohnprojekt für Junge und Alte würden sich 16 % entscheiden.

Immobilienfirmen und Dienstleister hören solche Umfragen gern. Sie haben das Potenzial des Altenpflegemarktes längst erkannt und stellen sich darauf ein. Der Umsatz mit neuen Wohnformen für Senioren werde 2020 bis zu 10 Milliarden € betragen, schätzt Josef Hilbert, Forschungsdirektor für Gesundheitswirtschaft am Institut für Arbeit und Technik in Gelsenkirchen. Grund für die rosigen Aussichten: Die erste Generation mit WG-Erfahrungen kommt in die Jahre, weitere geburtenstarke Jahrgänge mit ähnlichen Biografien folgen. Einsame Fernsehabende im kleinen und kargen Zweibettzimmer eines Pflegeheims klassischer Art sind für sie eine Horravorstellung. Wer alt wird, will seinen Lebensabend anders verbringen.

Alternative Wohnprojekte für die „neuen Alten“ sprießen denn auch wie Pilze aus dem Boden: Sie nennen sich „Olga“ (Oldies leben gemeinsam im Alter) oder „WoGe“ (Wohnen für Generationen), sind als Wohngemeinschaft, Hausgemeinschaft oder Wohnstift organisiert. Rund 250 dieser

▶ Fortsetzung von Seite 19
tieren geschlachtet, womöglich sogar verspeist haben soll.*
Deutschland steht heute vor der Kehrtwende einer Entwicklung, die vor allem im letzten Jahrzehnt zu einer immer früheren Berentung und Abschiebung von Menschen aus dem Arbeitsleben geführt hat und sich allein schon aus ökonomischen Gründen nicht länger fortsetzen lässt. Dazu kommt die Tatsache, dass in absehbarer Zeit eine zahlenmäßig starke Generation heutiger Fach- und Führungskräfte das

Rentenalter erreicht und demgegenüber deutlich geburtenschwächere Jahrgänge nachrücken. Die Politik hat das Problem erkannt. So warnte z.B. die rheinland-pfälzische Sozialministerin Malu Dreyer im Dezember: „Heute sprechen wir von Jugendarbeitslosigkeit, morgen von Facharbeitermangel und übermorgen stehen wir ohne die nötigen Arbeitskräfte da.“ Rheinland-Pfalz versucht derzeit mit einer neuen Arbeitsmarktinitiative das Verbleiben Älterer im Arbeitsprozess zu unterstützen. Zusammen mit dem Bund sollen in dem Land in nächster Zeit für Personen ab 58 Jahren 3.000 Zusatzjobs gefördert werden. Insgesamt nimmt nach Angaben des Statistischen Bundesamtes die Zahl der Erwerbstätigen zwischen

60 und 64 Jahren mittlerweile wieder zu. So waren im Jahr 2004 rund 39 von 100 Männern dieses Alters erwerbstätig (1992 waren es nur 31), und bei den Frauen hat sich die Zahl von 10 auf 20 von 100 verdoppelt. Was nicht zuletzt damit zu tun hat, dass die Möglichkeiten, früher aus dem Erwerbsleben auszuschneiden, mittlerweile erschwert wurden und viele Frührentner gezwungen sind, einer (Teilzeit-) Beschäftigung nachzugehen, um finanziell über die Runden zu kommen. Auch das Stichwort „Altersarmut“ gehört zu den neuen Entwicklungstrends der „Generation 50plus“, wie die Älteren gern peppig genannt werden, und verleiht dem Älterwerden in Deutschland zwei gegensätzliche Richtungen. Während die einen

* Quelle: Artikel-Serie „Altersbild und Altersleben im historischen Wandel“, erschienen im Fachmagazin des Kuratoriums Deutsche Altershilfe „Pro Alter“, 4/2005

Modelle existieren bereits in Deutschland, schätzt das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA). Tendenz steigend. Auch Schwerstpflegebedürftige, wie Demenzerkrankte, werden inzwischen in WG-ähnlichen Wohnformen versorgt. Das Prinzip dieser Modelle sei einfach, erklärt Günter Meyer, Geschäftsführer der Berliner Pflegestation Meyer & Kratzsch. „Jeder Mieter verfügt über einen Mietvertrag und lässt sich von einem selbst gewählten Pflegedienst versorgen.“ Die Kosten des Berliner Projekts belaufen sich pro Platz und Monat auf durchschnittlich 2.800 €. Hinzu kommt eine Miete von 200 bis 500 €. „Der besondere Nutzen für den Pflegedienst ist, dass er seine Angebotspalette erweitert und neue Klienten hinzugewinnen kann.“

Skandinavische Vorbilder

Entwickelt werden derzeit auch Seniorensiedlungen, die nach skandinavischem Vorbild altersgerecht gebaut werden: mit breiten Liften, schwellenlosen Türen, Haltegriffen in den Duschen und Rampen vor der Haustür. „Der Bedarf an solchen Unterkünften steigt“, betont Alexander Rychter vom Bundesverband Freier Immobilien- und Wohnungsbaunternehmen. Ob die Modelle für die Senioren und auch für die Volkswirtschaft kostengünstiger sind, dazu fehlen bislang ausreichende Studien. Auf jeden Fall werden Kosten dahingehend gespart, dass bei WG-Bewohnern in der Regel die Einweisung in ein Heim hinausgezögert werden kann. Solange die Pflegebedürftigkeit gering ist und die Hilfe von Nachbarn ausreicht, kann die ambulante WG-Betreuung dem Heim überlegen sein.

Damit den neuen Wohnformen in Zukunft der Durchbruch gelingen kann, muss das Heimrecht entbürokratisiert werden, fordert Thomas Meißner vom Arbeitgeberverband im Gesundheitswesen (AVG). Wohngemeinschaften müssten oft hohe Bauauflagen staatlicher Behörden erfüllen. „Das aber ist der Tod jeder Alten-WG“, befürchtet Meißner. Die Politik erkenne immer mehr, dass sie dadurch sinnvolle Projekte im Bereich der Altenbetreuung nur unnötig verteuere. „Das kann sich die Branche auf Dauer nicht leisten.“

Thomas Hommel

dringend nach (Zusatz-) Betätigungen suchen müssen, um ihren schmaler werdenden Lebensunterhalt bestreiten zu können, haben die anderen Muße und Mittel genug, ihr Leben im erreichten Ruhestand zu genießen. Zumindest für diese breite Gruppe sind die Bilder des Alters vielfältiger und bunter geworden als früher. Es gibt ein positives Alter, das man als aktiv, reiselustig und konsumfreudig bezeichnen könnte. Von der Wirtschaft werden diese Art rüstige Rentner als die „reichsten Alten aller Zeiten“ bewertet und umworben. Das hat auch damit zu tun, dass die ersten Nachkriegsgenerationen in den Kreis der Senioren vorrücken und die sparsameren Kriegsgenerationen ablösen. Nach der regulären Pensionierung durchlaufen sie noch eine Phase von durchschnittlich 20-25 Jahren aktiven Lebens. Dr. Katja Matthias, Ärztin beim AOK-Bundesverband, kommentiert es mit den Worten: „Alter ist kein Lebensabend mehr, sondern eine Lebensspanne – oft länger als Kindheit und Jugend.“ Die Lebenserfahrungen und -anschauungen,

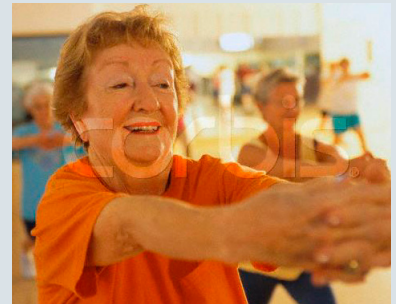
► Fortsetzung auf Seite 22

Das Geheimnis der Jugend heißt: Bewegung

Ein 70-jähriger Trainierter kann einen körperlichen Zustand erreichen wie ein 35-jähriger Untrainierter – das ist keine Hypothese, sondern Ergebnis wissenschaftlicher Forschung. Bestätigt durch die Expertin Prof. Adelheid Kuhlmei, Direktorin des Instituts für Medizinische Soziologie in Berlin, die daraus den Schluss zieht: „Lieber 70 Jahre und fit, als 35 und unbeweglich.“ Bewegung schützt gegen Risiken wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes, stärkt Körperkraft und Geist. Dabei gilt der Grundsatz: Es ist nie zu spät, anzufangen. Auch untrainierte hochbetagte Menschen können unter fachkundiger Anleitung ihre körperliche Verfassung deutlich verbessern. Geeignet sind vor allem Schwimmen, Radfahren, Gymnastik, Wandern, Walken und Spaziergänge. Körperkoordination und Gleichgewichtssinn können z.B. durch Tanzen und Tai Chi gefördert werden. Beim Tai Chi – einer chinesischen Heilgymnastik – sorgen fließende Bewegungen für Ausgeglichenheit und Ausdauer und verbessern die Konzentration. Studien am Geriatriischen Zentrum Ulm haben gezeigt, dass Senioren, die wöchentlich zweimal Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen betreiben, ein um 30 % vermindertes Sturzrisiko haben. Zugleich schafft die Teilnahme am Sport soziale Kontakte und wirkt der Vereinsamungsgefahr entgegen.

Allgemein sind Sport und Fitness in Deutschland so beliebt wie nie. Aerobic z.B. – eine temperamentvolle Form von Musik-Gymnastik – betreiben bundesweit 780.000 Menschen. Dazu kommen neuere Varianten, wie Step- oder Salsa-Aerobic oder Tae-Bo. Dr. Michael Siewers vom Institut für Sport und Sportwissenschaften in Kiel beobachtet „immer älter werdende Kursteilnehmer“. Dieser Trend macht vor den Türen der Alten- und Pflegeheime nicht Halt. Ein Beispiel von vielen ist das Unternehmen domino-world™, das Pflegeeinrichtungen in Berlin und Brandenburg betreibt. Im Rahmen eines eigenen therapeutischen Pflegemodells, domino-coaching™, wird gezielt medizinisches Qi Gong zur Unterstützung der Therapien eingesetzt. Das „Duft-Qi Gong“ z.B. besteht aus einfachen Übungen, die im Sitzen ausgeführt und auch von bewegungseingeschränkten Menschen leicht erlernt werden können. Pflege-Mitarbeiter, die Qi-Gong-Sitzungen anleiten, haben dafür eine entsprechende Ausbildung durchlaufen. Die Begleitung erfolgt durch eine Fachärztin. „Unsere Erfahrungen mit Qi Gong sind hervorragend“, erklärt Geschäftsführerin Dr. Petra Thees. „Es wirkt positiv bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, bei Atemwegs- und Hautproblemen, unterstützt den Magen-Darm-Trakt und kann auch mit demenzten Patienten gut praktiziert werden.“ Die positiven Resultate haben das Unternehmen bewogen, die Qi-Gong-Anwendungen auszuweiten und über die Grundstufe hinaus nun auch Spezialformen für bestimmte Krankheitsbilder in die Pflege zu integrieren.

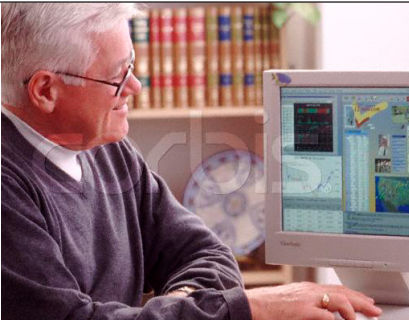
Andreas Gericke



Sportliche Aktivität gehört zum Lebensalltag der neuen Altengeneration dazu.



Fit durch Bewegung: Leslie B. Safar gilt als eine Leitfigur des Shotokan-Karate. Geboren in Ungarn, verbrachte er 40 Jahre seines Lebens in den USA, wo er an sportwissenschaftlichen Forschungen beteiligt war. Noch immer ist er weltweit unterwegs und zeigt – in diesem Jahr 70 werdend und in bester körperlicher Verfassung – den Jüngeren und Jüngsten, worauf es beim Karate ankommt. Die besondere Aufgabe der Älteren sieht er darin, Erfahrungen an nachfolgende Generationen zu vermitteln. Sein Motto: „Wissen hat nur dann einen Wert, wenn es weitergegeben wird.“



Alte sind informierter als früher.



Alte unterstützen einander durch ehrenamtliche Hilfe.



Alte benötigen professionelle Pflege.

► Fortsetzung von Seite 21

Ansprüche und Gewohnheiten dieser neuen Alten unterscheiden sich von denen der Vorgängergenerationen in vielem. Das beginnt mit deutlich erweiterten Möglichkeiten der Bildung und Kultur, der Kommunikation und des Reisens und führt nicht zuletzt bis zu einer neuen Äußerlichkeit, neuem Körperbewusstsein und einer anderen Einstellung zur Alterssexualität. Natürlich hatten unsere Vorfahren ebenfalls Spaß und Lebensfreude im Alter, aber es stellte sich vor ihrem damaligen Lebenshintergrund anders dar. So konnten unsere Urgroßeltern keine Flüge an südliche Strände, keine Bustouren durch Europa, keine Unterhaltungsmedien wie Satelliten-TV, Computer, DVD. Zu den wichtigsten Faktoren für

die neue Lebensqualität im Alter zählen aber vor allem die erweiterte Mobilität und Kommunikation, das veränderte Körperbewusstsein und die Ernährung.

► Mobilität und Kommunikation

Nach Angaben der AOK meistern heute 90 % der 60- bis 70-Jährigen ihren Alltag eigenverantwortlich, bei den 80- bis 90-Jährigen sind es immer noch über die Hälfte. Man sieht sie in Reisegesellschaften, unterwegs auf Autobahnen oder Flugzeuge besteigen. Das eigene Auto ist fast ebenso eine Selbstverständlichkeit wie Fernseher und Telefon bzw. Handy. Es ist einfacher für sie, auch mit weit entfernten Familienmitgliedern in Verbindung zu stehen. Neben Kontakten zu Nachbarn, Freunden und Bekannten bieten sich den Alten von heute viele Möglichkeiten für den Anschluss zu Gleichinteressierten. Nicht zuletzt verändert sich durch die modernen Kommunikationsmittel die Informiertheit der Alten, auch in Fragen der Therapie und Pflege. Das erhöht ihre Selbstständigkeit und ihr Selbstbewusstsein ebenso wie die von ihnen gestellten Ansprüche.

► Körperbewusstsein und Sexualität

Die neuen Alten bewegen, kleiden und pflegen sich anders als früher. In einem unlängst geführten Gespräch mit dem Leiter eines Altenheims bemerkte dieser: „Jetzt kommt die Generation, die gerne duscht.“ Früher waren Alte in der täglichen Hygiene mit Wasserhahn und Waschlappen zufrieden und nahmen von Zeit zu Zeit ein Bad.

Ein neues Körperbewusstsein wird auch durch die Bewerbung von Produkten und Angeboten geschürt, die sich dem Begriff des „Anti-Aging“ zuordnen. Kritiker sprechen vom „Geschäft mit der Altersangst“. Angefangen von Schönheitsoperationen und Hormonbehandlungen, über den boomenden Wellnessbereich, bis hin zu einer wachsenden „Beauty-Industrie“. Berufe wie der des Wellness-Trainers wurden ins Leben gerufen und gehören mit zum Spektrum sich erweiternder Dienstleistungen für die Zielgruppe der Älteren und Alten. Keine Generation zuvor hat in dieser Größenordnung Interesse an sportlicher Aktivität gezeigt und so bereitwillig Geld für Verwöhnangebote, wie Ayurveda, Thalassotherapie, Kosmetik, Sauna oder Massagen, ausgegeben. Nicht zuletzt spielen persönliches

Image, Kleidung und Äußeres bei den Alten – nicht weniger als bei den Jungen – eine größere Rolle als früher.

Ganz entscheidend ist der Wandel im Bereich der Sexualität, denn diese wird längst nicht mehr als Privileg der Jugend angesehen. Der Wunsch nach Nähe, Zuneigung und Zärtlichkeit besteht in jedem Alter. Die neuen Alten gehen mit diesen Wünschen offener um. Frühere Generationen haben eine strengere Erziehung erfahren, die mit vielen Tabus verbunden war. Für die neuen Alten bildet Sexualität einen bedeutenden Lebensbereich, zu dem sie sich bekennen und der ihre Lebensqualität maßgeblich mitbestimmt – ein Bedürfnis, das im Altenheim bislang noch vielfach als problematisch gilt oder über das man nicht zu sprechen wagt. Gefühle des Verliebtseins können jedoch nicht aufgehalten werden, ebenso wenig wie bestimmte Neigungen. So wird z.B. heute auch offen darüber diskutiert, ob und wie homosexuelle Paare in Alteneinrichtungen zusammenleben können. Nach Untersuchungen des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) wünschen sich das 80 % der Lesben und Schwulen. Ein erstes Seniorenheim speziell für diese Bedarfsgruppe mit insgesamt 150 Plätzen soll im Frühjahr in Berlin eröffnet werden. Das KDA empfiehlt, das Thema „Gleichgeschlechtliche Lebensweisen“ auch in den Rahmenlehrplänen der Altenpflegeausbildung stärker zu verankern. Weitere Ausbildungsdefizite gibt es hinsichtlich der Besonderheiten älterer Zuwanderer – denn zu den neuen Alten zählen auch viele Menschen, die zur Zeit des „Wirtschaftswunders“ aus anderen Kulturen nach Deutschland eingewandert sind und die ihre eigenen Traditionen, nicht zuletzt im Hinblick auf Sexualität, Körperlichkeit und Ernährung, haben.

► Ernährung

Die neuen Alten essen anders. Pizza und Fastfood z.B. kamen auf Urgroßmutter's Speisezettel kaum vor. Auch mediterrane Kost und viele seinerzeit exotische Obst- und Gemüsesorten bereichern heute ganz selbstverständlich das Angebot. Die neuen Alten haben Zugang zu einer Nahrungsmittelpalette, die im Deutschen Kaiserreich, wie auch bis vor wenigen Jahren im Osten Deutschlands, zu Teilen unbekannt oder nur schwer erschwinglich war. Nicht allein Pflege, sondern auch eine gute Küche

entscheiden mit über die Wahl einer Alteinrichtung oder Altenbetreuung. Zu den neuzeitlichen Entwicklungen im Ernährungsverhalten zählt neben Bio-Boom und Diätwahn auch das sog. „Functional Food“ – Lebensmittel, die mit Vitaminen, Mineralstoffen u.a. angereichert sind und mit denen mittlerweile weltweit ein Jahresumsatz von 50 Milliarden Euro erzielt wird. Eine andere zunehmend gefragte Kategorie ist das „Convenience Food“. Gemeint sind damit ganz oder teilweise vorgefertigte Speisen. Parallel dazu wird der Verlust von Haushaltskenntnissen insbesondere bei jüngeren Konsumenten beobachtet. Eine dringende Forderung an die allgemeinbildenden wie an die Berufsschulen, auch an die Pflegeschulen, wäre daher – so banal es klingen mag – die Vermittlung von Kenntnissen über Beschaffenheit, Lagerung und Zubereitung von Grundnahrungsmitteln. Lebensweise und soziale Verhältnisse haben außerdem einen Trend der „Aldisierung“ in der Ernährung bewirkt. So beschränkt sich die Lebensmittelversorgung vieler Menschen allein schon aus Kostengründen überwiegend auf Discount-Produkte. Andererseits kann gerade das Essen im Alter eine zentrale Genussmöglichkeit darstellen, zumal andere Genüsse morbiditätsbedingt in den Hintergrund treten. Bis das Essen schließlich auch an Reiz verliert. Wenn sich der Geschmack im fortgeschrittenen Alter verändert, das Durst- und Hungergefühl nachlässt und letztlich die Gefahr einer Mangelernährung droht.

Alte helfen Alten

Leider können auch die fittesten Senioren das genetisch gesteuerte Programm des fortlaufenden Alterns auf Dauer nicht überlisten. Am Ende des Lebens beobachten Gerontologen nach wie vor das problematische Altsein, das oft genug mit Immobilität, Demenzerkrankungen, Armut und Isolierung verbunden ist. Nach der vielfach zitierten Studie Deutscher Altenpflege-Monitor (siehe Heilberufe 1/2006, Seite 45), die aussagekräftig für 30 Millionen Deutsche im Alter ab 50 Jahre ist, wollen im Falle von Pflegebedürftigkeit 43 % der Menschen zu Hause durch ambulante Dienste versorgt werden, 40 % durch Angehörige und 33 % in betreuten Wohnungen. Ins Pflegeheim wollen die wenigsten: 13 % würden

sich dafür entscheiden. Immerhin wären das zusammengerechnet 3,9 Millionen Menschen. Hier wird nicht nur ein enormer Investitions- und Baubedarf ersichtlich, sondern auch ein Personalproblem. Heute schon fehlen der Altenhilfe 40.000 Kräfte. Nicht nur, weil notwendige Personalstellen aus finanziellen Gründen knapp gehalten werden, sondern auch weil die Arbeit körperlich und psychisch extrem hart und die Anerkennung meist gering ist. Der Verband Deutscher Alten- und Behindertenhilfe geht davon aus, dass bis 2020 zusätzlich 380.000 Personen bei Pflegediensten und -heimen eine Beschäftigung finden müssten. Dass genügend Pflegepersonal vorhanden und dass es freundlich ist, wünschen sich die Menschen an vorderster Stelle, wenn sie danach befragt werden, worauf es ihnen im Falle einer Heimunterbringung ankäme. Jeder zweite Befragte hält außerdem ein weiterhin selbstbestimmtes Leben für besonders wichtig. Dieselben Erwartungen nehmen auch mit Blick auf die Pflege durch ambulante Dienste die Spitzenpositionen ein. Danach folgen hier der Wunsch nach dem Vorhandensein eines „Hausnotrufs“ und nach deutschsprachigen Pflegekräften.*

Als einen möglichen Weg aus der sich anbahnenden Personal- und Kostenmisere haben Experten inzwischen die ungenutzten Kräfte der neuen Alten entdeckt. So gelten die jung gebliebenen Rentner zunehmend als Hoffnungsträger in einer sozial überforderten „überalterten Gesellschaft“. Alte helfen Alten – z.B. in ehrenamtlicher Unterstützung von Pflege und Betreuung. Dabei kommt es jedoch darauf an, allzu forschenden Visionären einer gegenseitigen unentgeltlichen Nächstenhilfe immer wieder deutlich zu machen: Kein Ehrenamtler kann hochqualifiziertes Pflegepersonal ersetzen! Dieses wiederum wird künftig noch gezielter als bisher auf die komplexen Anforderungen und Erwartungen einer neuen Generation hochbetagter und langlebiger Menschen zu reagieren haben und auch das eigene Verständnis von Pflege entsprechend weiterentwickeln müssen.

Andreas Gericke

* Altenpflege-Monitor 2005, u.a. durchgeführt von Vincenz Network

Heilberufe

SERVICE

Der Pflegekalender 2006

- Jahresübersicht der wichtigsten Messen, Kongressen und Fachtagungen für professionelle Pflegekräfte
- Kurse, Workshops, Weiterbildungen und Seminare, geordnet nach Veranstaltern von A bis Z.
- sämtliche Pflegestudiengänge in Deutschland mit kurzer Profilbeschreibung.
- Für die Berufspraxis: Pflege-Checklisten zum Heraustrennen und Sammeln.

„Die wohl kompletteste und am besten strukturierte Sammlung über Studiengänge im Bereich Pflege und Gesundheit. Wir nutzen diese Dokumentation in jedem Jahr sehr intensiv.“

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann
Dekan der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld



Fort- und Weiterbildung

Heilberufe

SERVICE

Jetzt bestellen!

per Fax unter 089-4372-1410
oder im Internet: www.heilberufe-online.de

NUR €5,00

inkl. MwSt und Versand

Abonnenten erhalten den Pflegekalender kostenfrei jeweils mit der Dezember-Ausgabe von Heilberufe.

2006



Mehr Wissen. Mehr Erfolg.

URBAN & VOGEL

Mitarbeiter des Deutschen Fachschriften-Verlags