

Alter ist nicht das Warten auf den Tod

Fachforum 30.6.2023

Mitgestalter braucht das Alter

Prof. Dr. Irene Schneider-Böttcher

Das Stufenalter des Menschen.



Zwanzig Jahr ein Jüngling

Zehn Jahr ein Kind.



Dreißig Jahr ein Mann.



Vierzig Jahre wohlgethan.



Fünfzig Jahre Stillstand.



Sechzig Jahr gehts Alter an.



Siebzig Jahr ein Greis.



Achtzig Jahre weis.



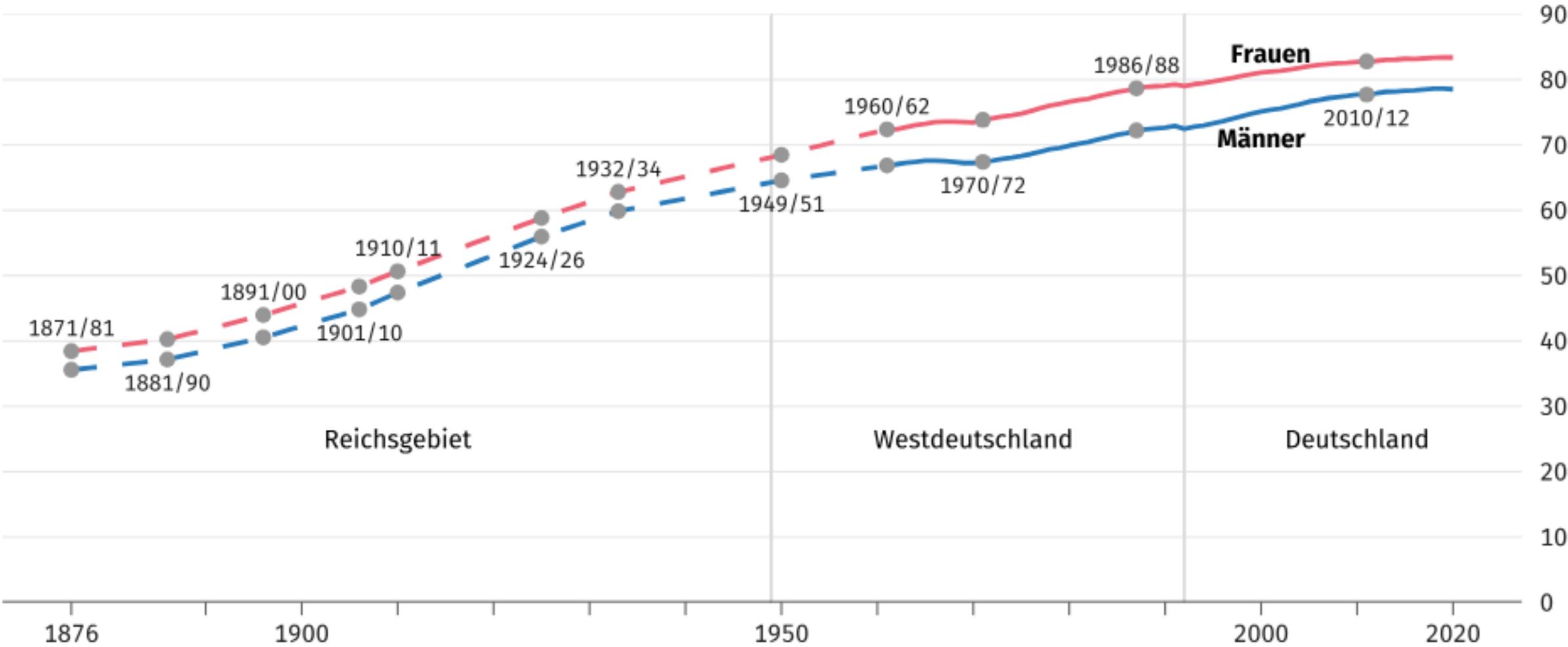
Neunzig Jahr ein Spott.
Kinder

Es wird das Leben in **ZEHN STUFEN** seit langer Zeit schon eingetheilt.
Die sich euch hier im Bildern zeigen, wenn gern der Blick darauf verweilt.



Lebenserwartung bei Geburt in Deutschland

in Jahren

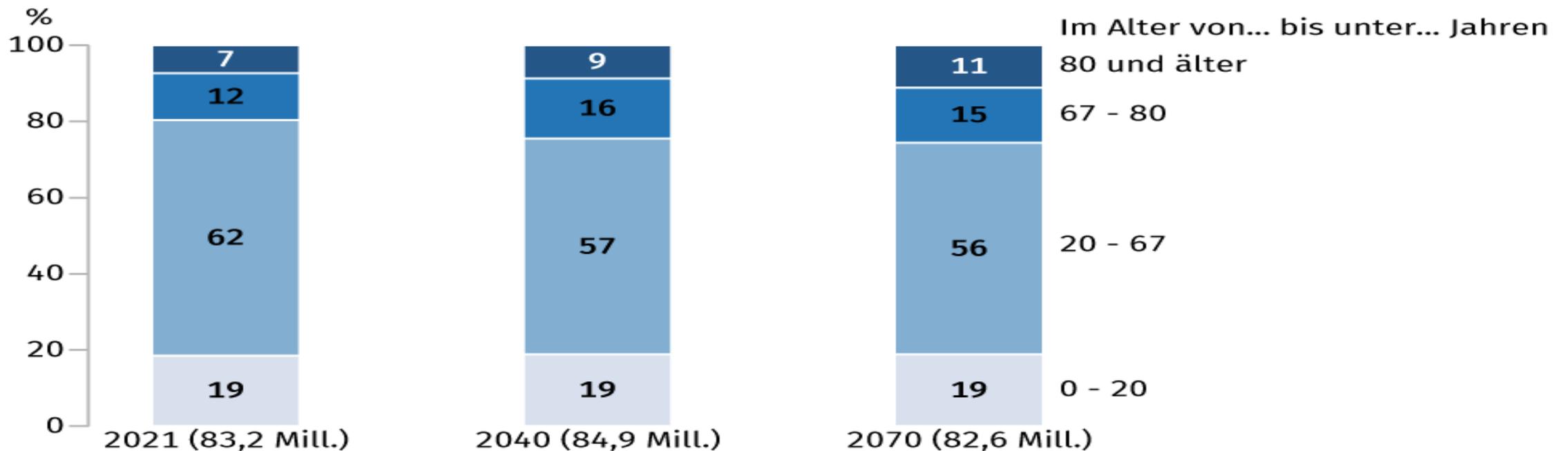


● Werte aus allgemeinen Sterbetafeln (Jahreswerte vor 1960/62 interpoliert)

Der Anteil der Älteren steigt weiter

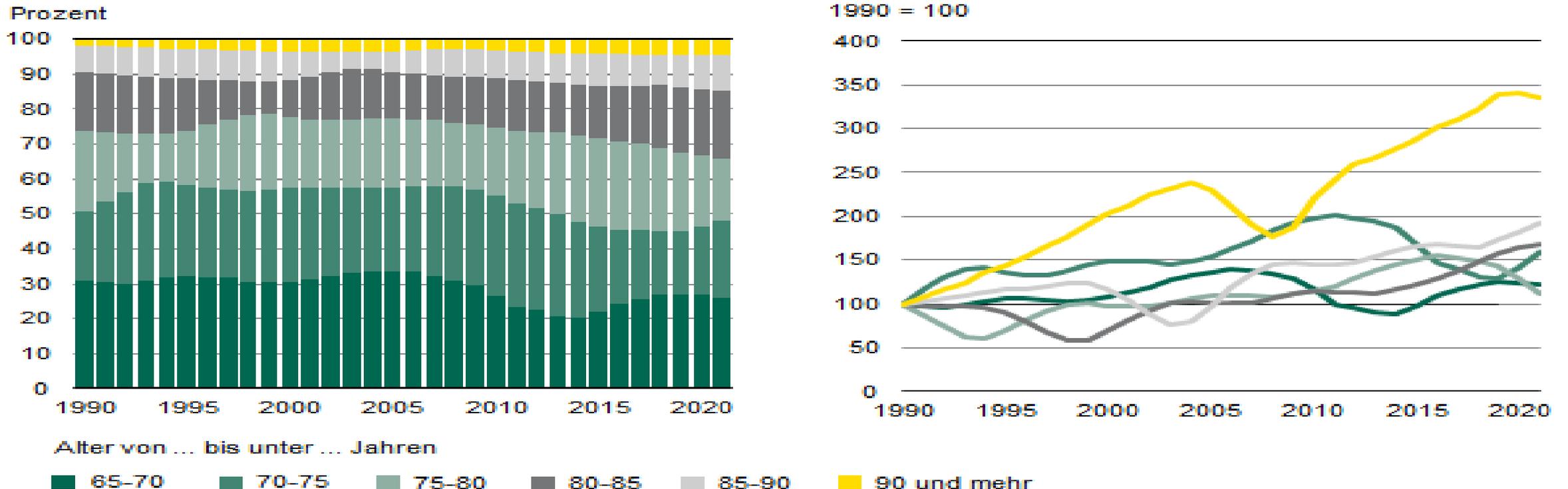
Bevölkerung nach Altersgruppen 2021, 2040 und 2070:

2040 und 2070: Ergebnisse der 15. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung, Variante 2



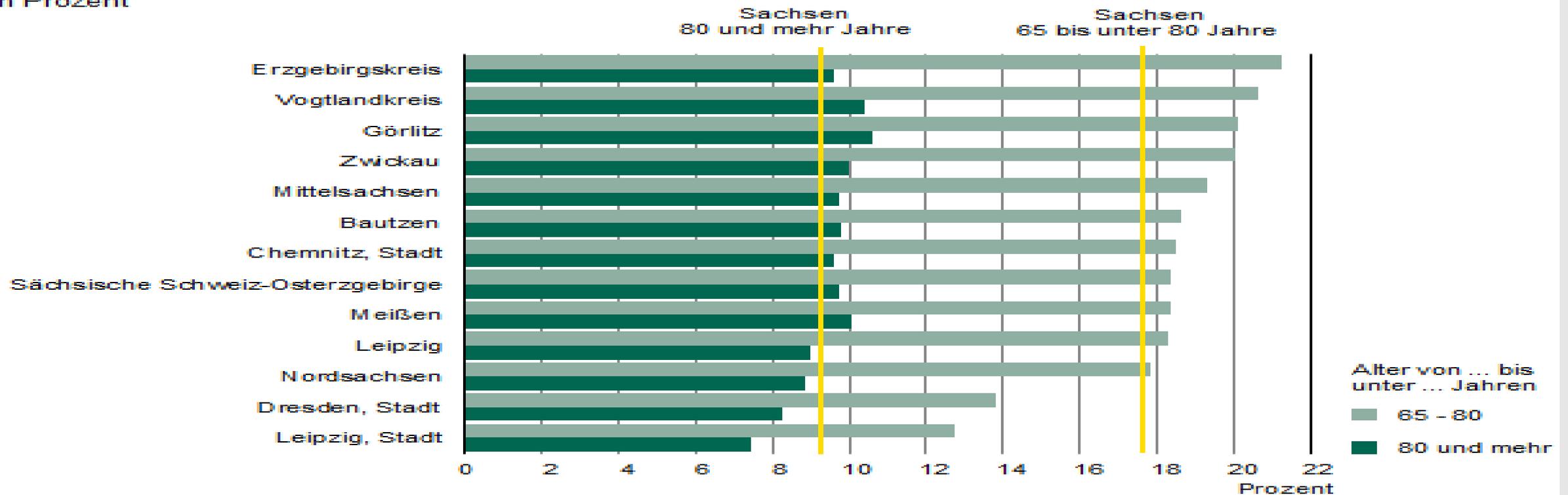
Insbesondere der Anteil der Hochbetagten nimmt zu

Bevölkerung im Alter von 65 und mehr Jahren im Freistaat Sachsen am 31. Dezember 1990 bis 2021 nach Altersgruppen



Es zeigen sich regionale Unterschiede

Anteil der Bevölkerung im Alter von 65 und mehr Jahren im Freistaat Sachsen am 31. Dezember 2021 nach Kreisfreien Städten und Landkreisen sowie Altersgruppen in Prozent





96 % der über 65-Jährigen leben im eigenen Zuhause

Davon:

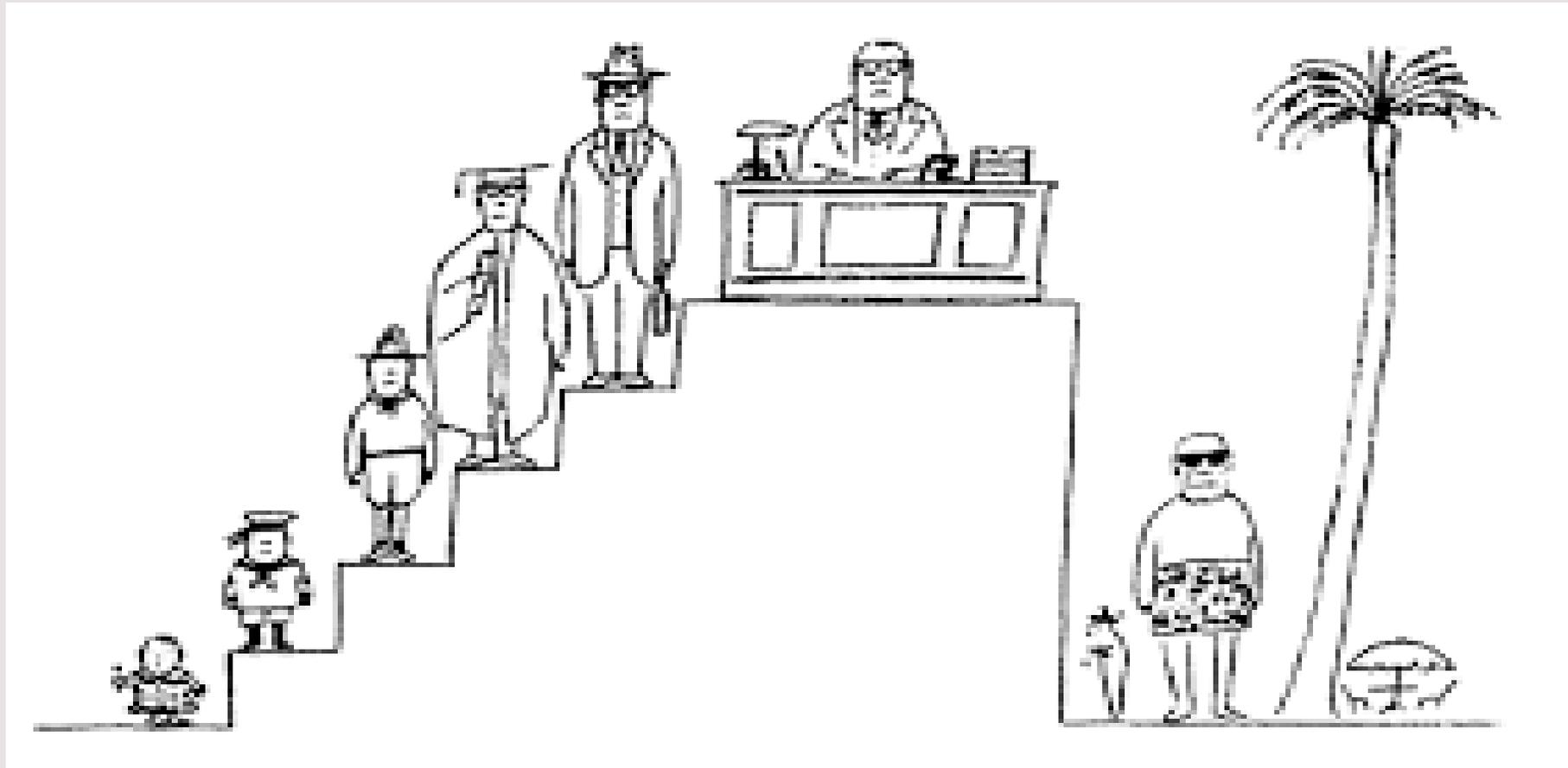
Jede/r Dritte (34 %) alleine

82 % der über 85-Jährigen leben weiterhin im eigenen Zuhause.

Dabei lebt mehr als die Hälfte (58 %) alleine

Quelle: [Statistisches Bundesamt](#)

Lebenstreppe (Saul Steinberg 1954)



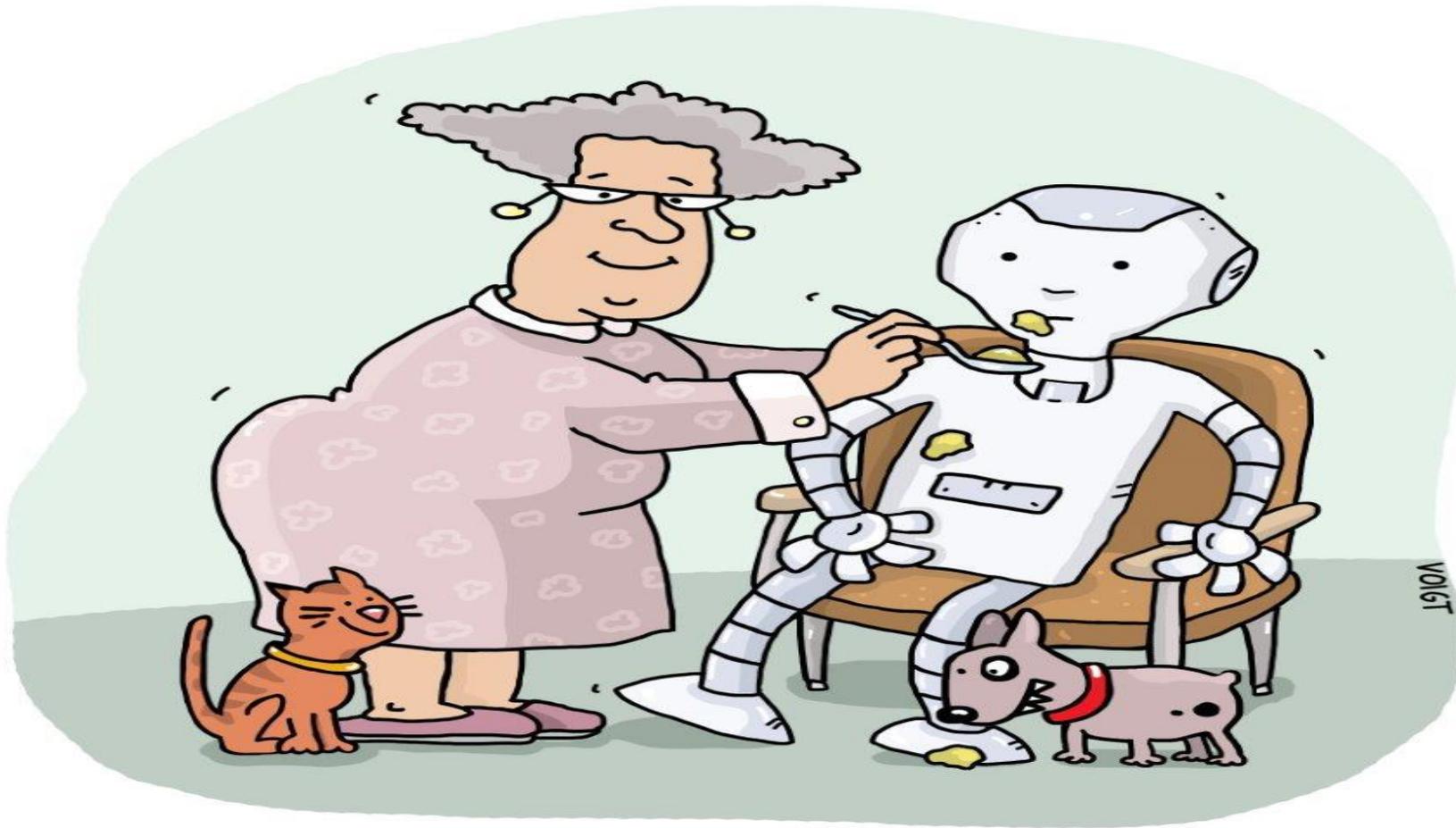
Alter ist nicht gleich Alter

- Gesundheitszustand
- Pflegebedürftigkeit
- Wohnumfeld
- Soziale Einbindung
- Finanzielle Situation
- Lebenshintergrund, Lebensalter
- Selbst und Persönlichkeit im Alter

Jede Lebensphase hat einen eigenen Sinn, den es anzunehmen gilt

Bedürfnis nach Nützlichkeit oder Wirksamkeit (Bandura)

Bereitschaft und Möglichkeiten für eine aktive Partizipation



Seit Frau Hansen den Pflegeroboter hat,
geht es ihr viel besser.

Spezifische Aufgaben im Alter (nach Peck)

- Überwindung der zu starken Beschäftigung mit dem eigenen Körper
- Aufbau neuer Interessen und Tätigkeitsfelder nach der Berufstätigkeit (sinnstiftende Tätigkeiten)
- Überwindung der zu starken Beschäftigung mit sich selbst (für andere Menschen offen sein)
- Weitergabe von Erfahrungen an die nächste/n Generation/en (Generativität)

Letzte Entwicklungsaufgabe (Erikson)

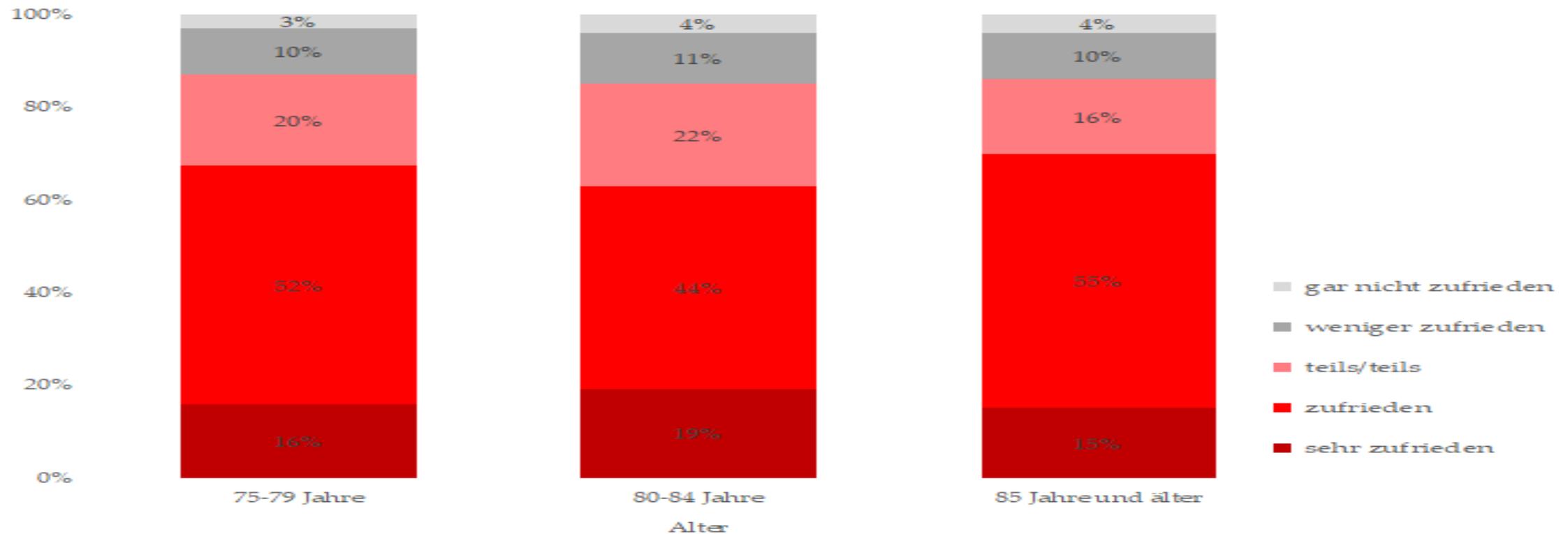
Integration des gelebten und ungelebten Lebens im Angesicht der Endlichkeit der eigenen Existenz

Typische Herausforderungen im Alter

- Gesundheitliche Probleme
- Einsamkeit und soziale Isolation
- Verlust von Familienmitgliedern und Freunden
- Finanzielle Probleme
- Mobilitätsprobleme
- Mangel an Unterstützung
- Angst vor dem Tod, Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens
- Verlust von Unabhängigkeit

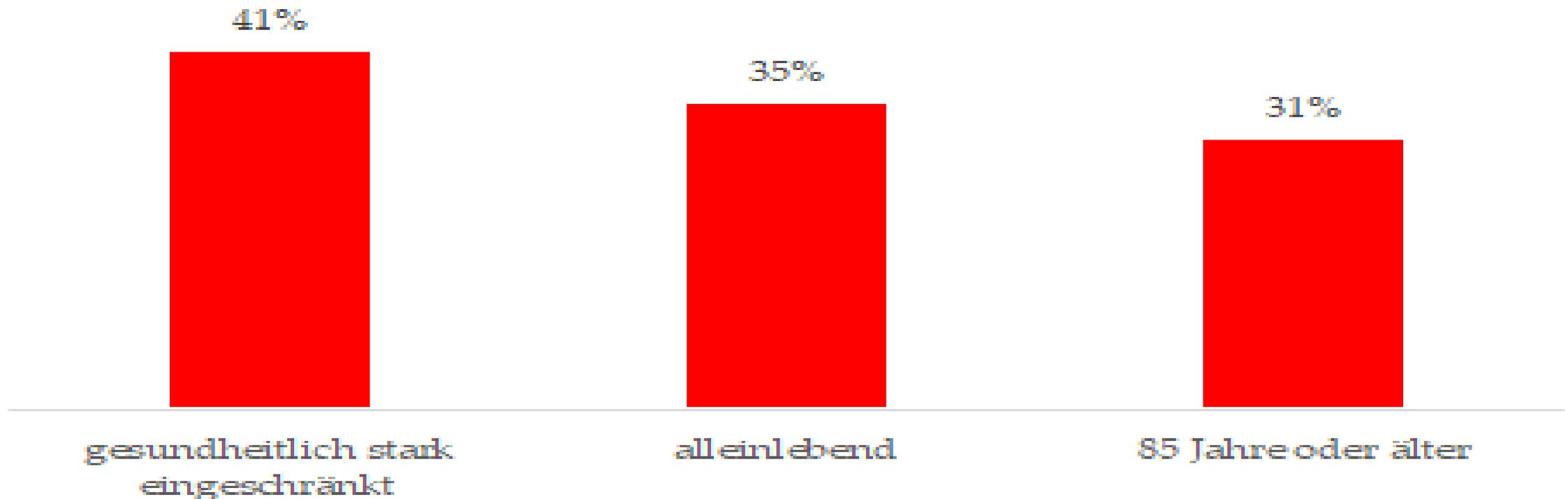
Zufriedenheit im Alter (Forsa-Umfrage)

Zufriedenheit mit allgemeiner Lebenssituation nach Alter



Einflussfaktoren (Forsaumfrage)

Es fühlen sich häufig oder hin und wieder einsam:

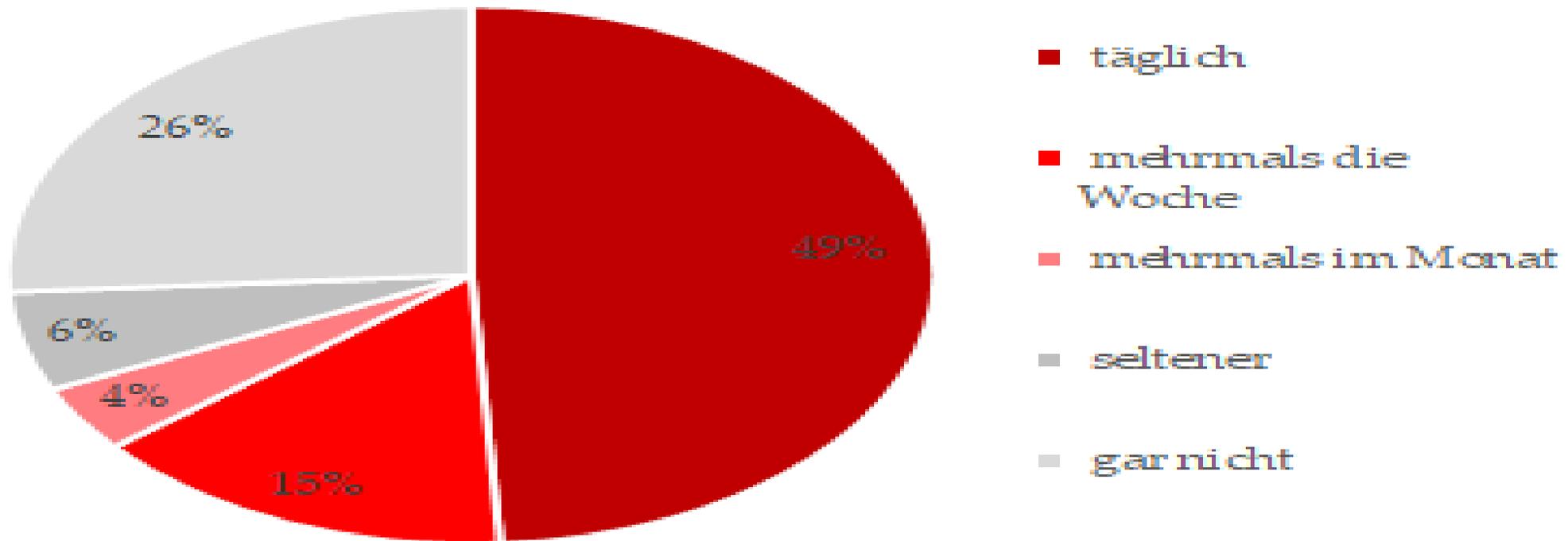


Alter als Zeit des Wachstums und der Erfüllung nutzen

- Neue Herausforderungen annehmen
- Weiterbildung und Lernen
- Gesunde Lebensweise
- Verwirklichung von Träumen und Zielen
- Aufbau von Beziehungen
- Sinnstiftende Beschäftigung, gemeinnützige Arbeit, Freiwilligenarbeit
- Selbstreflexion und Achtsamkeit

Internet: Das Fenster zur Welt (Forssaumfrage)

Häufigkeit Internetnutzung



Persönliche Weiterentwicklung und soziale Interaktion im Alter

- Bedeutung für ein sinnerfülltes Leben
- Neue Fähigkeiten und Kenntnisse erwerben und dadurch die körperliche und geistige Fitness erhalten
- Soziale Kontakte schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Gemeinschaft

Entfalten statt liften



Neue Ziele im Alter

- Gesunde Lebensweise
- Lebenslange Weiterbildung
- Reisen, neue Eindrücke
- Freiwilligenarbeit
- Neue Freunde finden
- Hobbys pflegen
- Zeit mit der Familie verbringen



Konkrete Schritte für ein erfülltes Leben im Alter

- Klare Ziele setzen, neu priorisieren in Abhängigkeit von den Möglichkeiten
- Aktiv bleiben
- Sozial vernetzt
- Sinnvolle Beschäftigung
- Möglichst geistig fit bleiben
- Zeit für Dinge, die Freude bereiten

Welche Unterstützung wünschen sich ältere/alte Menschen? (Forsaumfrage)

Interesse an speziellen Angeboten



Gesellschaftliche Hilfestellung

- Angebote für unterschiedliche Zielgruppen älterer Menschen
- Mitgestaltungs-/Gestaltungsmöglichkeiten für ältere Menschen
- Soziales Netz für lockere Begegnungen und niedrigen Zugangsschwellen
- **Generationenübergreifende Angebote (gemeinsames Tun)**
- Pflegerische Infrastruktur ausbauen
- Unterstützung pflegender Familienangehöriger
- Rahmenbedingungen schaffen (Mobilität, Wohnumfeld)

... so kann 's kommen ...

