



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Jedes
Alter
zählt
Die Demografiestrategie
der Bundesregierung



Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2013

DIE DEMOGRAFISCHE
CHANCE

Demografie-Werkstattgespräch Heidelberg „Grundsatzfragen einer Gesellschaft des längeren Lebens“

Dokumentation / Materialsammlung



Inhaltsverzeichnis

1. Idee der Demografie-Werkstattgespräche.....	3
2. Format des Werkstattgesprächs in Heidelberg	3
3. Forschungsfragen von morgen	5
4. Blick in die Zukunft: Wie werden wir in Zukunft älter?.....	5
4.1. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen	7
4.2. Zugrundeliegende wissenschaftliche und technologische Erkenntnisse.....	8
4.3. Maßnahmen, Produkte und Dienstleistungen.....	9
4.4. Auswirkungen auf die Gesellschaft	10
5. Diskussion in Kleingruppen.....	12
5.1. Selbstständigkeit erhalten	12
5.2. Neues wagen.....	14
5.3. Aktiv bleiben	16
5.4. Stärken entwickeln, die psychische Gesundheit fördern.....	18
5.5. Mit Technik gut altern.....	21
6. Individuelle Priorisierung durch die Teilnehmer.....	24

1. Idee der Demografie-Werkstattgespräche

Im ersten Halbjahr 2013 werfen Senioren und Forscher einen gemeinsamen Blick in die Zukunft, um Forschungsfragen von morgen zu identifizieren. Denn zukünftige Lösungen, Produkte und Dienstleistungen sollen bereits ab dem Zeitpunkt der Ideenfindung konsequent an den realen Bedürfnissen älterer Menschen ausgerichtet werden. Jedes der sechs Demografie-Werkstattgespräche ist einem Feld der Forschungsagenda der Bundesregierung für den demografischen Wandel „Das Alter hat Zukunft“ gewidmet. Die Veranstaltungsreihe wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V. durchgeführt.

In einem abschließenden Fachgespräch werden die Erkenntnisse zusammengeführt und forschungsfeldübergreifend diskutiert. Ein Katalog mit Empfehlungen zur Weiterentwicklung der Forschungsagenda „Das Alter hat Zukunft“ dokumentiert die Ergebnisse.

2. Format des Werkstattgesprächs in Heidelberg

Die Veranstaltung in Heidelberg fand am 13.03.2013 in Kooperation mit dem Institut für Gerontologie an der Universität Heidelberg und der Akademie für Ältere Heidelberg statt.

Sprecherin der Seniorensseite:



Hedi Weber

Zweite Vorsitzende der
Akademie für Ältere Heidelberg e.V.
Insterburger Weg 4, 69124 Heidelberg
Tel.: 06221 785241
hediweber@t-online.de

Sprecher der Forscherseite:



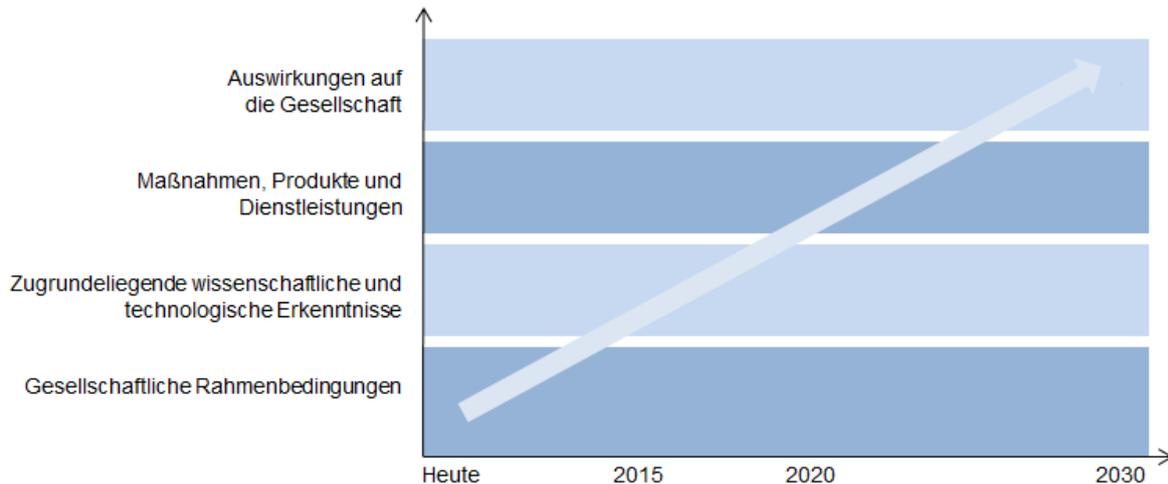
Prof. Andreas Kruse

Leiter des Instituts für Gerontologie an der
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 54 81 81
andreas.kruse@gero.uni-heidelberg.de

„Grundsatzfragen einer Gesellschaft des längeren Lebens“ war das zentrale Forschungsthema, welches im Fokus der Auftaktveranstaltung stand. Die inhaltliche Arbeit wurde, wie an allen Standorten, im Rahmen von zwei Workshopformaten geleistet. Am Vormittag diskutierten die Teilnehmer, moderiert von Nachwuchsforschern, in fünf Kleingruppen bestehend aus je 4 Senioren und 2 Forschern zu den Themen:

- Selbstständigkeit erhalten
- Neues wagen
- Aktiv bleiben
- Stärken entwickeln, die psychische Gesundheit fördern
- Mit Technik gut altern

Am Nachmittag folgte ein Blick in die Zukunft: „Wie werden wir in Zukunft älter?“ Mit Hilfe der Strukturlegetechnik (auch Visual-Roadmapping-Methode genannt) soll im gemeinsamen Gespräch das komplexe Wechselspiel aus vier relevanten Fragestellungen (siehe Grafik) abgebildet und die Entwicklung über den Zeitraum von heute bis ins Jahr 2030 betrachtet werden:



Je zwei Gruppen („orange“ und „grün“) zu je 10 Senioren und 5 Forschern diskutierten entlang eines Zeitstrahls bis 2030 folgende Fragen:

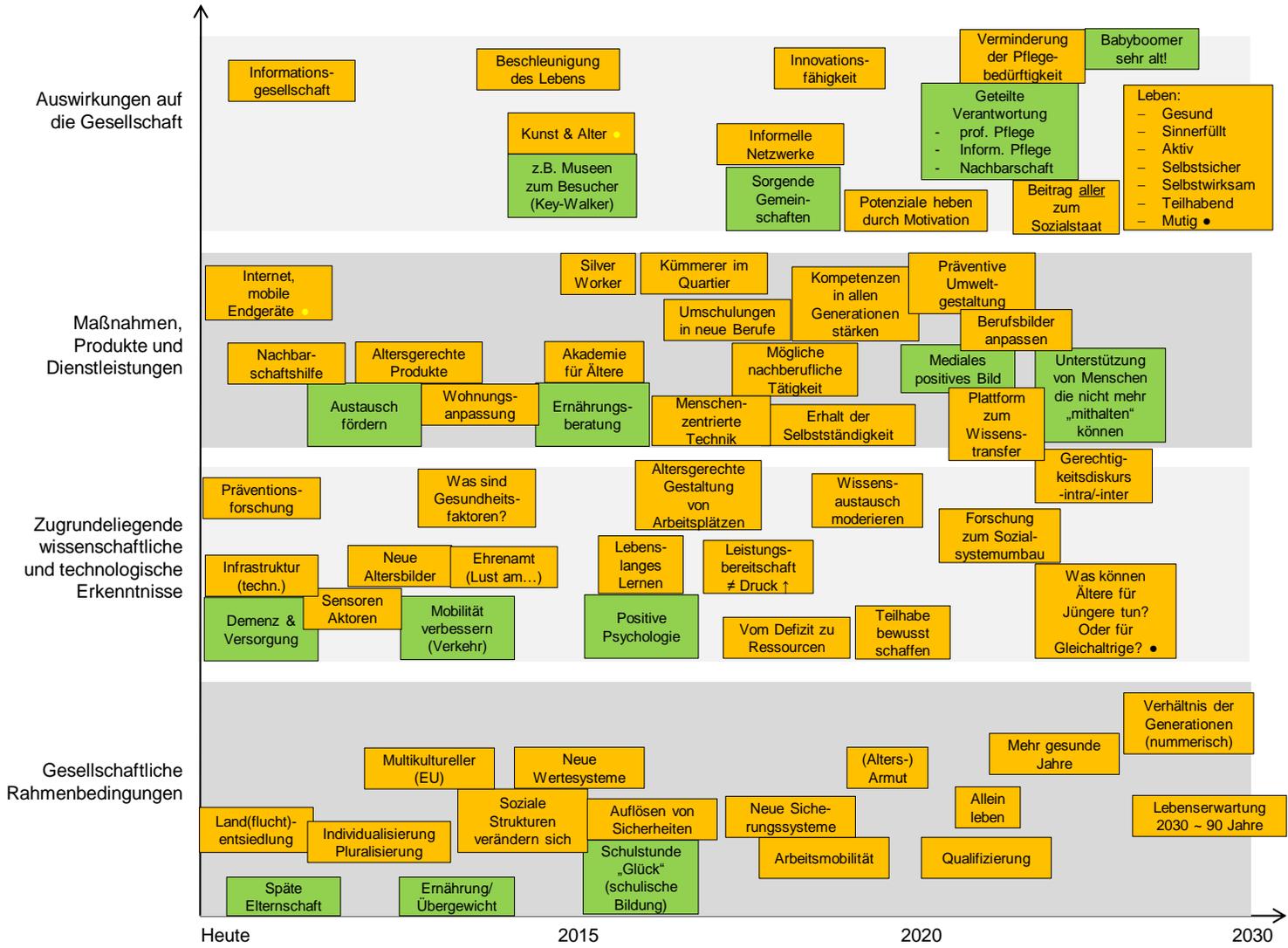
- Welche politischen und gesellschaftlichen Veränderungen werden Einfluss auf die Art und Weise des Älterwerdens haben?
- Auf welche Fragen können und müssen Wissenschaft und Technik Antworten finden, damit wir individuell und als Gesellschaft die gewonnenen Jahre nutzen können?
- Wie können neue Maßnahmen, Produkte und Dienstleistungen den demografischen und gesellschaftlichen Wandel gestalten und unterstützen?
- Welche Auswirkungen haben die Entwicklungen auf unser eigenes Leben und das Zusammenleben der Generationen?

Die Workshops wurden von Mitarbeiterinnen der VDI/VDE Innovation + Technik GmbH moderiert. Die beiden Gruppen arbeiteten nach dem Prinzip des „Welt-Café“ im Wechsel an beiden Strukturlegetechniken mit.

3. Forschungsfragen von morgen

Im Rahmen der Diskussion wurden folgende elf Forschungsfragen dokumentiert:

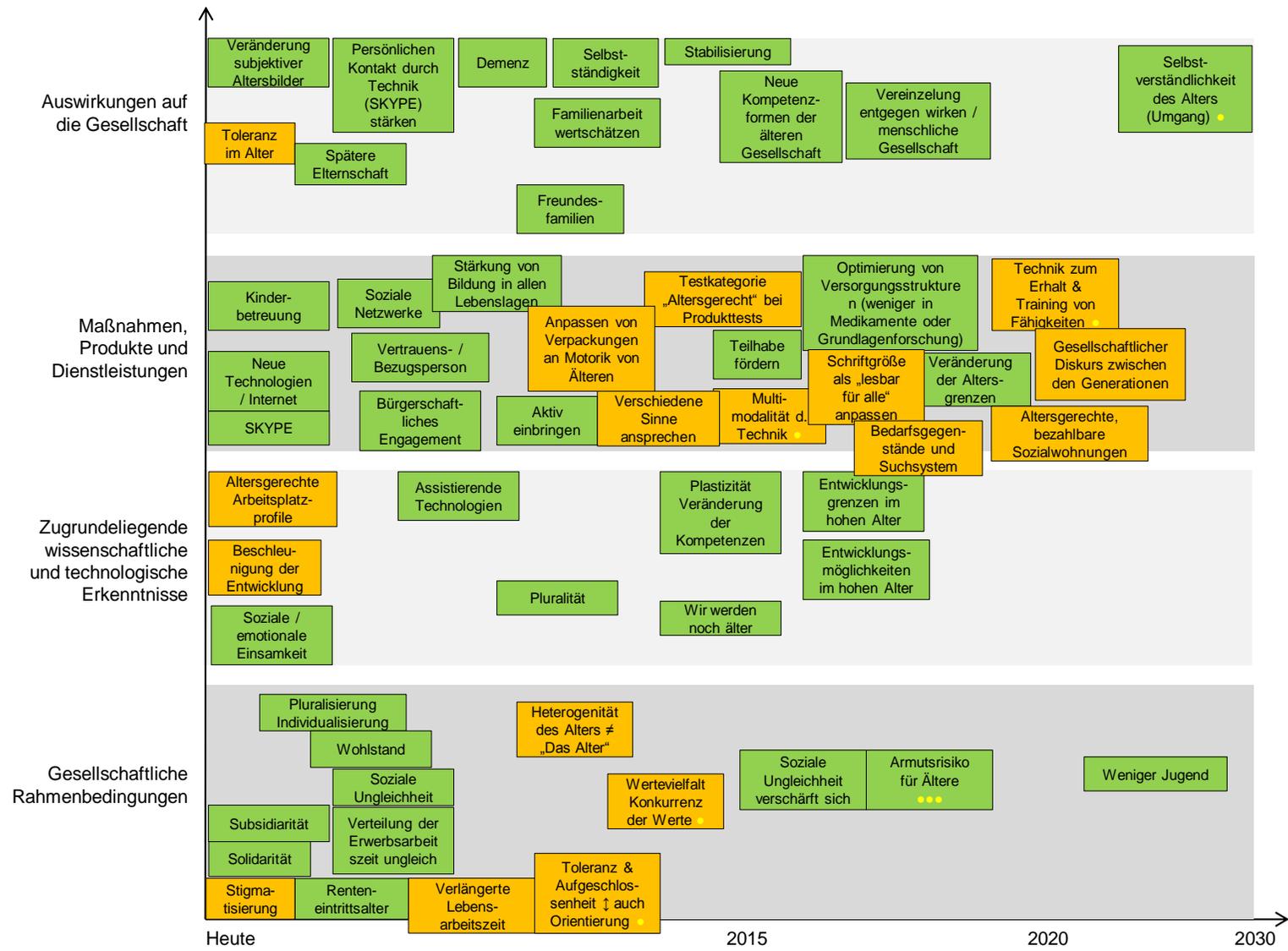
1. Wie können Möglichkeiten der Teilhabe und aktiven Mitgestaltung individuell und strukturell gefördert werden?
2. Wie können Versorgungsstrukturen zielgruppenspezifisch (chronische Erkrankungen, Demenz, Armut) optimiert werden?
3. Wie kann Technik a) Kompetenz, b) Lebensqualität und c) Partizipation fördern?
4. Wie können soziale Sicherungssysteme und die Arbeitswelt gestaltet werden, um die intergenerationelle und intragenerationelle Gerechtigkeit sicherzustellen?
5. Welche Möglichkeiten der Trainier- und Veränderbarkeit der kognitiven und körperlichen Funktionen bis ins hohe Alter gibt es?
6. Warum können Ehrenamtspotenziale noch nicht ausgeschöpft werden? (Motivation, Barrieren)
7. Wie kann Technik helfen „alt zu werden“? (Zugang, Kommunikation, Nutzen)
8. Welche Faktoren haben bisherigen Einsatz von Technologien verändert? (Finanzierung, Umsetzbarkeit, Datenschutz, ethische Fragen, Nutzerorientierung)
9. Welche Foren können Innovationen an die Zielgruppe transportieren?
10. Wie kann medizinische Diagnostik Ressourcen erkennen, um individualisierte Therapien anwenden zu können?
11. Ehrenamt / Bürgerliches Engagement: Motivation & Barrieren



Gruppe „orange“

4. Blick in die Zukunft: Wie werden wir in Zukunft älter?

Bei den in diesem Kapitel erarbeiteten Punkten handelt es sich um Reflexionen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die übergeordnete Fragestellung, die spontan genannt, erwartet oder gar befürchtet werden. Die Aufzählung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.



4.1. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

II Heute

Die Teilnehmer sehen aktuell einen noch gegebenen Wohlstand Ihrer Generation, auch wenn Themen wie soziale Ungleichheit heute schon als relevant empfunden werden. Trotz bestehenden solidarischen Zusammenhalts unter den und für die Älteren, wird das „Alter“ als stigmatisiert wahrgenommen. Die Vielfalt der kulturellen Hintergründe, aber auch Lebensentwürfe, Interessen und Möglichkeiten bieten eine Basis für die individuelle Erfüllung in allen Generationen. Dadurch verändern sich aber auch die sozialen Strukturen: Mehr Singles und späte Elternschaft verändern das Verhältnis der Generationen zueinander. Die Gesellschaft wird insgesamt pluralistischer und heterogener, nicht zuletzt da viele Ältere, nachdem die Kinder aus dem Haus sind, ihre zurückgestellten Interessen wieder aufnehmen und aktiv in die Gesellschaft einbringen. Wanderungsbewegungen vom ländlichen Raum in die Städte kennzeichnen heute schon das Zusammenleben. Durch die Veränderung des Zusammenlebens von Familien kommt dem Freundeskreis eine wachsende Bedeutung zu. Interessensbasierte Gruppenerlebnisse in der Freizeit wie im Chor mitsingen oder gemeinsames Lernen an der Akademie für Ältere spielen eine wichtige Rolle. Aber auch das Thema „Alter und Arbeit“ wurde aus vielen Perspektiven diskutiert: die ungleiche Verteilung von Erwerbsarbeit, das Renteneintrittsalter bzw. die verlängerte Lebensalterszeit sind prominent im Gespräch. Die Vielfalt des Alters wird zukünftig zunehmen. Dies steht im Zusammenhang zu mehr Toleranz und Aufgeschlossenheit. Gleichzeitig darf angesichts dieser Chancenbreite die lebensweltliche Orientierung des Einzelnen nicht verloren gehen, aber auch keine Konkurrenz der Vielzahl der Werte entstehen.

↻ 2020

Die neuen, hinzugewonnenen Möglichkeiten werden auch als Verlust an Sicherheiten im Leben empfunden. Neue materielle Sicherungssysteme werden angesichts drohender (Alters-)Armut gefordert. Eine höhere Arbeitsmobilität wird in naher Zukunft auch bei älteren Mitarbeitern erwartet. Insgesamt wird die Bevölkerung stetig besser qualifiziert sein als heute. In diesem Zusammenhang stehen ein besserer gesundheitlicher Zustand und eine steigende Lebenserwartung. Angesichts des zunehmenden Alters werden in Zukunft auch „Schulstunden“ in gelungener Lebensführung für ein erfülltes Leben wichtig werden. Gesunde Ernährung und das Vermeiden von Übergewicht spielen ebenfalls eine prominente Rolle.

➤ 2030

Die Generationen der Babyboomer wird in den Ruhestand gehen und damit der Höhepunkt des demografischen Wandels erreicht. In Zukunft wird die Lebenserwartung noch weiter steigen, dabei aber auch der Anteil an gesunden Jahren zunehmen. Allerdings wird auch erwartet, dass die Spaltung der Gesellschaft, die sich vor allem in der zunehmenden (Alters-)Armut ausdrückt, in 2030 ein entscheidendes Thema sein wird. Das Verhältnis der Generationen in Form des Fehlens der „Jugend“ wird das gesellschaftliche Bild wesentlich prägen.

4.2. Zugrundeliegende wissenschaftliche und technologische Erkenntnisse

II Heute

Forschung hat bereits wichtige Erkenntnisse im Bereich der Prävention geliefert und so maßgeblich zu einem gesünderen Lebensstil beigetragen. Im Fokus steht auch die Forschung zu neurodegenerativen Krankheiten wie Demenz. Sie ist der Ursache der Erkrankung auf der Spur und hat wesentliche Erkenntnisse zum Umgang mit Erkrankten und deren Versorgung erbracht. In immer kürzeren Innovationszyklen stehen neue technische Infrastrukturen (Internet, Mobilfunk etc.) allen Generationen zur Verfügung und unterstützen

auch zunehmend das selbstständige Leben im Alter. Dies geht Hand in Hand mit Sensoren und Aktoren im Bereich der assistierenden Technologie, die eine höhere Sicherheit ermöglichen (z. B. Sturz, Unfälle) oder medizinisch / pflegerische Unterstützung leisten (z. B. Telemedizin, Kraftunterstützung). Die Erforschung von Faktoren, die zu mehr Gesundheit beitragen, muss vorangebracht werden. Dabei wird aber neben der physischen Gesundheit auch die psychische Gesundheit eine große Rolle spielen. Dies setzt auch Forschung in Bezug auf die Erarbeitung und Etablierung neuer Alter(n)sbilder voraus. Dies trifft zum einen auf die Ausgestaltung altersgerechter Arbeitsplatzprofile zu. Zum anderen liegt auch ein großes Potenzial im Bereich des Ehrenamtes. Bürgerliches Engagement soll aber in erster Linie als bereichernd und sinnstiftend verstanden werden. Dies kann auch helfen, der sozialen und emotionalen Vereinsamung vieler Älterer entgegenzuwirken. Die Auswirkungen einer verlängerten Lebensarbeitszeit auf das Altern als Prozess und die daraus resultierende Veränderung der Stellung Älterer in der Gesellschaft muss zum Thema der Forschung werden. Ein besonderes Augenmerk muss auch auf die Teilhabe Älterer an der Gesellschaft gelegt werden. U. a. sind hier Forschungsanstrengungen für eine bessere Mobilität (z. B. Individualverkehr und öffentlicher Verkehr) zu unternehmen.

🕒 2020

Das Thema „Arbeit und Alter“ nimmt auch in der mittelfristigen Forschung eine herausragende Rolle ein. In Bezug auf das Arbeitsleben müssen der Umgang mit Stress, die Vermeidung von Burnouts und die Motivation zur Leistungsbereitschaft untersucht werden. Dies gilt auch für die Auswirkungen längerer Arbeitszeiten, stärkerer Zuwanderung und flexiblerer Lebensverläufe. Entscheidend ist auch die Forschungsfrage, wie Wissensaustausch und dessen Verstetigung in Betrieben moderiert werden kann. In diesem Zusammenhang ist lebenslanges Lernen sowohl im betrieblichen wie privaten Umfeld ein wichtiges Thema. Dies setzt Erkenntnisse zur Plastizität des menschlichen Gehirns, also der Möglichkeit sich lebenslang Wissen anzueignen, voraus. Dazu sollen aber nicht nur die Entwicklungsmöglichkeiten, sondern auch die Entwicklungsgrenzen im hohen Alter verstärkt thematisiert werden. Generell gilt es, die Perspektive von einem defizitorientierten Ansatz zu einem ressourcenorientierten Ansatz zu verändern. Im angelsächsischen Raum wird entsprechend von der „positiven Psychologie“ gesprochen. Ein wesentlicher Punkt ist auch, dass Teilhabe von älteren Menschen bewusst geschaffen werden muss.

➡ 2030

Langfristig steht aufgrund der großen Veränderung in der Gesellschaft eine gezielte Forschung zur Neugestaltung des Sozialsystems bevor. Diese muss auf einem breit geführten intra- und intergenerationellen Gerechtigkeitsdiskurs aufsetzen. Die Möglichkeiten, sich gegenseitig zu unterstützen - von Generation zu Generation, aber auch innerhalb einer Generation - werden zu erforschen sein.

4.3. Maßnahmen, Produkte und Dienstleistungen

|| Heute

Bereits heute greifen Ältere in steigender Zahl auf neue Technologien zu. Internet, Skype und mobile Endgeräte nutzen zahlreiche Teilnehmer der Werkstattgespräche, insbesondere dann, wenn Familien an verschiedenen Orten leben. Aber nicht nur altersgerechte Produkte, sondern auch eine gezielte Wohnungsanpassung ermöglichen älteren Menschen, so lang wie möglich eigenständig in der eigenen Wohnung zu leben. Dieses trifft ebenfalls auf barrierefreie Verpackungen und Beschriftungen zu. Aber zu einem altersgerechten Wohnumfeld gehören auch soziale Netzwerke - neuerdings nicht nur mehr Vereine und Hobbies, sondern auch digitale Netzwerke. Dennoch werden niederschwellige Dienstleistungen oft durch Nachbarschaftshilfe abgedeckt. Bürgerschaftliches Engagement in Form von Vertrauens- und Bezugspersonen spielt weiterhin eine prominente Rolle. Dies ermöglicht allen Beteiligten, sich aktiv einzubringen und den Austausch zu fördern. Vieles wird sich verändern: Kinderbetreuung ist z. B. heute eine Dienstleistung, die oft durch

Großeltern oder ältere Bekannte wahrgenommen wird. Diese traditionelle „Tätigkeit“ des Alters wird in Zukunft aufgrund der abnehmenden Kinderzahlen weniger Raum einnehmen. Wichtig sind Angebote für eine lebenslange Bildung (z. B. Akademie für Ältere), aber auch für eine altersgerechte Ernährungsberatung.

🕒 2020

Mittelfristig wird es umso wichtiger, sich aktiv mit den Anliegen der Älteren bei der Entwicklung von Produkten und Dienstleistungen auseinanderzusetzen. Es sollte ein Label „Altersgerecht“ geben, um ergonomische Handhabung und Eignung für Senioren ins Bewusstsein zu bringen. Maßnahmen, die die Teilhabe und Selbstständigkeit fördern, werden verstärkt zu entwickeln sein. Dies heißt auch, dass Schriftzüge aller Art - ob auf Medikamenten, Gebrauchsanweisungen oder Produkten - auch bei nachlassenden Sehfähigkeiten lesbar sein müssen. Alltagsgegenstände sollen verschiedene Sinne ansprechen, um so je nach Einschränkung stimulierend zu wirken. Technische Innovationen und Hilfsmittel sollen Variationen möglich machen, um immer wieder neue Stimuli zu setzen. Deutlich wird aber auch, dass Produkte und Dienstleistungen auch weiterhin an menschlichen Kontakt geknüpft sein sollen. So können Kümmerer im Quartier für den sozialen Anschluss sorgen. Dies erfordert aber auch eine Optimierung von Versorgungsstrukturen. Das betrifft vor allem die häusliche Versorgung auf dem Lande durch Ärzte sowie auch Güter. Daneben werden ältere Arbeitnehmer (sogenannte Silver-Worker) immer mehr zur Normalität. Bestehende Altersgrenzen werden sich verändern oder gar auflösen. Aus- und Weiterbildung oder Umschulung in neue Berufe oder Berufsbilder werden zunehmen und damit bedarfsgerechte Kompetenzen in allen Generationen stärken. Es wird erwartet, dass mehr Bildungseinrichtungen Vorbildern wie der Akademie der Älteren folgen. Dies eröffnet Möglichkeiten für nachberufliche Tätigkeiten.

➡ 2030

Auch in Zukunft wird es als herausragende Aufgabe gesehen, Berufsbilder anzupassen und für die speziellen Fähigkeiten und Einschränkungen des Alters aufzufächern. Der Diskurs zwischen den Generationen und eine Plattform zum Wissenstransfer im beruflichen wie privaten Feld werden als notwendig erachtet. Präventive Umweltgestaltung wurde als Schlagwort der Zukunft genannt. Hierfür muss es altersgerechten, bezahlbaren Wohnraum geben, aber z. B. auch Technik zum Erhalt und Training von Fähigkeiten. Ein medial positives Bild über das Alter wird zukünftig immer wichtiger. Aber auch die Unterstützung für Menschen, die „nicht mithalten können“, muss ein Anliegen der Gesellschaft sein.

4.4. Auswirkungen auf die Gesellschaft

II Heute

Die Informationsgesellschaft verlangt von älteren Menschen eine steigende Bereitschaft sich mit modernen Medien zu beschäftigen. Die damit einhergehende digitale Kommunikation beschleunigt fast alle Lebensbereiche. Gleichzeitig bringen die neuen technischen Möglichkeiten viele Lösungen zum Nutzen Älterer auf den Markt. So können z. B. Ausstellungen auf virtuellem Wege selbst dann besucht werden, wenn die Mobilität teils oder komplett eingeschränkt ist. Persönliche Kontakte werden z. B. über Skype gepflegt. Dies alles verändert schon heute das subjektive Altersbild. Die von den Teilnehmern empfundene Toleranz im Alter ermöglicht eine größere Offenheit gegenüber „Anderen“. Die spätere Elternschaft der eigenen Kinder führt zu einer längeren ich-zentrierten Phase im Alter, in der eigene Interessen stärker als früher verfolgt werden. Auch attestieren sich die Teilnehmer eine hohe Selbstständigkeit. Freundesfamilien, als Erweiterung der eigenen Familie, spielen eine wichtige Rolle. Familienarbeit findet eine hohe Wertschätzung. Aufgrund des zunehmenden Lebensalters treten allerdings typische Krankheiten wie Demenz vermehrt auf.

🕒 2020

Informelle Netzwerke und sorgende Gemeinschaften werden neben den Familien zur Stabilisierung älterer Menschen in ihrem Umfeld beitragen. Neue Kompetenzformen und eine gestärkte Innovationsfähigkeit werden den Wissensstandort Deutschland stärken. So wird Kompetenz im Sinne von Erfahrung viel stärker als bislang genutzt werden. Motivation als Triebfeder wird das berufliche und ehrenamtliche Engagement Älterer fördern. Die Solidarität aller Generationen wird die Gesellschaft menschlicher gestalten.

➡ 2030

In Zukunft wird die geteilte Verantwortung an Bedeutung gewinnen. So wird die wachsende Zahl an Pflegebedürftigen von Angehörigen, Pflegediensten, Nachbarschaften, Kommunen und Vermietern unterstützt. Alle müssen einen Beitrag zum Sozialstaat leisten. Durch die bessere Gesundheit und Bildung wird aber auch erwartet, dass die Pflegebedürftigkeit deutlich später im Leben einsetzt. Neben den gesellschaftlichen Veränderungen wird sich auch das individuelle Altern verändern. Die Hoffnung der Teilnehmer manifestiert sich in der Aussage:

Alter 2030 ist:

- gesund
- sinnerfüllt
- aktiv
- selbstverständlich
- teilhabend
- mutig

5. Diskussion in Kleingruppen

5.1. Selbstständigkeit erhalten

Berichtersteller Prof. Dr. Eric Schmitt, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Institut für Gerontologie und Dipl.-Inf. Felix Putze, Karlsruher Institut für Technologie, Cognitive Systems Lab

Beschreibung des Themas im Vorfeld des Werkstattgesprächs

Für ein selbstständiges Leben im Alter ist eine gesicherte Versorgung mit Gütern des täglichen Bedarfs und spezifischen Informationen über Unterstützungs- und Hilfsangebote notwendig. Diese Hilfsmöglichkeiten sind aber häufig nicht ausreichend bekannt. Darüber hinaus sind für viele Ältere administrative Angelegenheiten (z. B. Steuer, Beihilfe, Krankenkasse, Immobilien, Versicherungen) nicht in vollem Ausmaß durchschaubar. Hier werden Vereinfachungen und kostenlose Unterstützung gewünscht.

Ergebnis der Kleingruppe „Selbstständigkeit erhalten“

Individuelle und gesellschaftliche Bedeutung

Zu Beginn der Diskussionsrunde stellten alle Teilnehmer ihre individuellen positiven und negativen Erfahrungen mit dem Thema "Selbstständigkeit erhalten" vor, die sie bewegt hatten, an dem Werkstattgespräch teilzunehmen. Für alle Beteiligten war das Thema von zentraler Bedeutung, möglichst lange selbstständig in der eigenen Wohnung verbleiben zu können. Bei der anschließenden Sammlung von Aspekten, die für dieses selbstständige Leben hilfreich oder hinderlich sein können, wurde durch die Heterogenität der angeschnittenen Aspekte schnell klar, dass es sich dabei um ein sehr breit gefächertes Thema handelt, dem die älteren Menschen zentrale Bedeutung beimessen und mit dem sie sich entsprechend differenziert auseinandersetzen.



Herausforderungen im Alltag

Die Teilnehmer thematisierten beispielsweise Probleme des öffentlichen Nahverkehrs (z. B. die schlechte bzw. teure Anbindung mancher Stadtteile), architekturbedingte bzw. städtebauliche Hindernisse für eine selbstständige Mobilität (etwa für Rollatoren ungünstig angelegte Bordsteinkanten), die Verfügbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten, Freizeitangeboten und Dienstleistungen im Stadtteil oder die Notwendigkeit einer unkomplizierten Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben.

Strukturelle und familiäre Aspekte

Nach und nach wurden die gesammelten Themen von den Teilnehmern strukturiert und systematisiert. Dabei wurde auf der einen Seite der große Block der strukturellen, institutionellen und infrastrukturellen Aspekte herausgearbeitet, auf der anderen Seite der Block der individuellen und selbstorganisierten Aspekte. Während die meisten eingangs genannten Beispiele im ersteren Bereich anzusiedeln sind, entstammen viele der identifizierten erfolgreichen Ansätze und erfolgversprechenden Ideen letzterem Bereich. In der Gruppe wurde der Begriff der "Freundes-Familie" geprägt im Sinne von Freunden und Bekannten, die stark zur Erhaltung der Selbstständigkeit beiträgt, da auf die individuellen Fähigkeiten und Stärken dieser Menschen schnell und unbürokratisch zurückgegriffen werden kann.

Einfluss der Technik

Ein wichtiger Aspekt war auch der Einfluss der Technik auf die Selbstständigkeit im Alter. Dies sowohl im Sinne einer möglichen Kompensation bestehender Schwierigkeiten, Einschränkungen und Defizite durch Techniknutzung als auch im Sinne neuer Perspektiven selbstbestimmter Lebensführung und Teilhabe, die innovative Technik eröffnen kann. Die Beteiligten waren sich einig, dass Technik einen immer größer werdenden Einfluss auf die gesamte Gesellschaft und damit auch auf die Senioren erhält. Bei der Bewertung dieses Einflusses wurde eine differenzierte Betrachtung vorgenommen: Einerseits wurden Befürchtungen geäußert, eine zunehmende Technisierung der Gesellschaft könne gewachsene Strukturen, z. B. den lokalen Einzelhandel oder persönliche soziale Verbindungen, gefährden und zu sozialer Isolation führen. Auf der anderen Seite wurden auch große Chancen gesehen, mit technischer Unterstützung neue selbstorganisierte Strukturen zu schaffen, die vorhandene Strukturen durch neue Angebote der Kommunikation und Interaktion ergänzen.

Technik an den Bedürfnissen ausrichten

Als wichtigstes Beispiel wurde hier die Möglichkeit einer unkomplizierten technischen Vernetzung innerhalb einer Nachbarschaft genannt (z. B. Jugendliche helfen Senioren bei technischen Problemen oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten; lokale Lieferdienste können unkompliziert kontaktiert werden). Alle Beteiligten waren sich darüber einig, dass sich die Gestaltung technischer Systeme an den Bedürfnissen der Senioren orientieren und sich ggf. auch diesen anpassen muss. Entsprechend wurde gefordert, Senioren bei der Technikentwicklung stärker mit einzubeziehen. Beispielsweise wurden tragbare Notrufsysteme mit unattraktiver Bauform, die den Träger als gebrechlich stigmatisieren, kritisiert und abgelehnt.

Verteilte Verantwortungen

Abschließend wurde in der Gruppe herausgearbeitet, wo die Verantwortung für ein selbstständiges Leben im Alter liegt. Hierbei wurden drei Hauptaspekte identifiziert: Zum ersten gibt es eine kommunale Verantwortung, den Aspekt des selbstständigen Lebens im Alter ganzheitlich bei der Stadtplanung, bei der Regelung des Nahverkehrs, bei der Kommunikation mit den Bürgern und Senioren sowie bei vielen weiteren Aspekten der Verwaltung. Zum zweiten gibt es auf der anderen Seite einen wichtigen Aspekt der Eigenverantwortung, die jedem Individuum obliegt, die verfügbaren Unterstützungsangebote in Erfahrung zu bringen und auch zu nutzen. Zum dritten gibt es eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung zur Prävention, die neben gesundheitlichen Aspekten insbesondere auch eine rechtzeitige und andauernde Integration aller in die lokalen Netzwerke und ein ausreichendes Vertrautmachen mit Technik umfasst, um im Bedarfsfall auf vorhandene Gewohnheiten und Kenntnisse zurückgreifen zu können. Diese zwingend langfristige angelegte, weitgefaste Prävention, alle alternden Bevölkerungsgruppen zu erreichen (auch bildungsferne, isolierte und körperlich oder geistig eingeschränkte Menschen), wurde von den Teilnehmern als große Herausforderung identifiziert.

5.2. Neues wagen

Berichterstatter Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse, Dipl.-Gerontologin Katrin Boch
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Institut für Gerontologie

Beschreibung des Themas im Vorfeld des Werkstattgesprächs

Die Beibehaltung einer Lebensweise, die im Erwachsenenalter begründet wurde, ist für die Veränderungen im Alter in Teilen unangemessen. Der Mut zur Veränderung erfordert eine flexible Persönlichkeit, die in der Gesellschaft auf Akzeptanz und Unterstützung treffen muss, z. B. durch eine breite Angebotspalette und altengerechte, mobilitätsfördernde Systeme des öffentlichen Personennahverkehrs. Dadurch können Aktivitäten, die nicht mehr möglich sind, durch andere, die man in Angriff nimmt, kompensiert werden. Dies gibt neuen Lebensmut, eröffnet neue Lebensperspektiven, stärkt das Selbstwertgefühl und fördert soziale Kontakte.

Ergebnis der Kleingruppe „Neues wagen“

Themenstellungen, die wissenschaftlich wie anwendungsbezogen sehr wichtig sind:

- Wie entwickeln sich Lebensstile nach dem Berufsaustritt weiter?
- Wie können Menschen schon während ihrer Berufstätigkeit auf mögliche Veränderungen im Lebensstil (aufgrund von Veränderungen der Lebenssituation und der Umwelt) vorbereitet werden?
- Wie kann man diesen verändern, damit ein ausreichendes Maß an Offenheit für Neues entwickelt werden kann?



Nichts überstürzen

Nach dem Eintritt in das Rentenalter sollten sich Menschen erst einmal eine Zeit des Rückzugs, der vermehrten Besinnung und Konzentration auf sich selbst und auf das unmittelbare familiäre, freundschaftliche, nachbarschaftliche Netzwerk gönnen. Man sollte nicht sofort nach neuen Aktivitätsmöglichkeiten Ausschau halten, denn eine solche Besinnung helfe, sich bewusst mit dem eigenen Älterwerden auseinanderzusetzen, seine Vorstellungen von einem „persönlich zufriedenstellenden und sinnerfüllten Alter“ zu präzisieren. In dieser Phase des vorübergehenden Rückzugs können sich neue Vorhaben und Pläne entwickeln, kann ein wertvoller Prozess der Bewusstwerdung angestoßen werden – mit einer deutlich größeren Nachhaltigkeit der entwickelten Pläne und Vorhaben. Dabei ist besonders wichtig, immer offen für neue Anforderungen und Anregungen zu sein.

Wagnis und Mut

Im Alter kann man Neues versuchen, kann man Wagnisse eingehen, muss man sogar Wagnisse eingehen, wenn zum Beispiel neue Beziehungen gesucht werden, die Wohnung aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen aufgegeben wird. Entscheidend sind hier nicht nur persönliche Qualitäten, die Menschen mitbringen müssen, sondern auch gesellschaftliche und kulturelle Gegebenheiten: Inwiefern trauen Gesellschaft und Kultur wie auch soziale Netzwerke Menschen im höheren Lebensalter Innovationsfreude, Kreativität und Plastizität zu?

Ist wirklich immer alles möglich

Die Möglichkeiten und Grenzen der Kompensation im hohen und höchsten Alter sind sehr genau zu erforschen, zudem die entsprechende Gestaltung der räumlichen Umwelt, die immer auch als sozialräumliche Umwelt zu denken ist.

Präventive Umweltgestaltung: Zwischen Wohnen und Teilhabe

Das Wohnen sollte zu einem stärkeren Thema gemacht werden, weil der Umzug in der Tat viele Wagnisse erfordert. Doch allein die Beschäftigung mit Fragen des Wohnens ist unzureichend. Die gesamte Umweltgestaltung – also die Gestaltung des öffentlichen Raumes – sollte mitbedacht werden, einschließlich der Verkehrsgestaltung: Inwiefern fördert und unterstützt die räumliche Umwelt Selbstständigkeit, Teilhabe, Mobilität? Hier hat auch der Begriff der präventiven Umweltgestaltung seinen Platz, mit dem ausgedrückt werden soll, dass die Umwelt vor einzelnen (gravierenden) Folgen gesundheitlicher Einbußen – zum Beispiel vor eingeschränkter Selbstständigkeit, Mobilität und Teilhabe – schützen kann.

Kunst & Alter als Potenzial

Zudem sind die künstlerischen Disziplinen in ihrer Bedeutung für Lebensstile und schöpferisches Leben im Alter zu untersuchen: Darstellende Kunst, Musik, Literatur, Tanz haben in ihrer schöpferischen Kraft eine ungemaine Bedeutung für ein positives Lebensgefühl im Alter, für die Fähigkeit vorübergehender Distanzierung vom Körper, wenn dieser mit Schmerzen konfrontiert, für die Kommunikation mit anderen Menschen, für die Auseinandersetzung mit Entwicklungspotenzialen und Grenzen im Alter. Diese positiven Einflüsse der ästhetischen Fächer auf seelische, geistige, körperliche und soziale Alternsprozesse sind bislang vernachlässigt worden – sie müssen sehr viel stärker akzentuiert werden.

Alt und Jung auf Augenhöhe

Der Intergenerationendialog ist ein weiteres wichtiges Thema – und zwar unter der Überschrift: Keine Generation ist nur die lehrende oder lernende, die verschiedenen Generationen sind sowohl lehrende als auch lernende. Für den Intergenerationendialog ist zum Beispiel die Computer-Technologie wichtig: Mitglieder verschiedener Generationen können sich hier gegenseitig unterstützen, gegenseitig in bestimmte Regeln und Strategien einweisen. Der Intergenerationendialog kann besonderes Gewicht erhalten im schulischen Unterricht, in der beruflichen Ausbildung, in der Freizeit: Viele Beispiele werden genannt, die zeigen, dass sich ältere Menschen in vielen Kontexten für junge Menschen einsetzen und gerade in diesen Intergenerationenprojekten ein motivierendes, stimulierendes Moment für ihr Selbstbild, aber auch für das Mitgestalten des öffentlichen Raumes (Teilhabe) erkennen. In diesen Formen des intergenerationellen Austauschs, vor allem der Verantwortungsübernahme spiegelt sich auch die Bezogenheit des älteren Menschen wider, die von diesem als eine Voraussetzung für Lebensqualität und Aktivität betrachtet wird.

Mut zum Scheitern

Wenn man sich auf neue Pläne und Vorhaben einlässt, muss man auch den Mut haben, scheitern zu können. Dieses Scheitern sei nichts Abzulehnendes, vielmehr sei es ein Grundelement des schöpferischen Menschen – er muss auch scheitern können; beim nächsten Mal wird es gelingen. Dieses Scheitern kann auch im Kontakt mit jungen Menschen eintreten, muss aber auch hier nicht schrecken und zurückwerfen.

Ein wichtiges kreatives Element

Die Erde, die Natur, den kulturellen und technischen Fortschritt gemeinsam mit jungen Menschen erleben, sich gegenseitig auf das Schöne und Erhabene der Welt und der Natur aufmerksam machen, gemeinsam die Welt und die Natur – und damit auch andere Gesellschaften und Kulturen – erkunden.

Zentrale Forschungs- und Politikthemen

- Kreativität im Alter
- Verantwortungsübernahme für junge Menschen (welche infrastrukturellen Bedingungen müssen erfüllt sein?)
- Rahmenbedingungen eines schöpferischen Lebens
- Verschiedene Altersformen in aufeinanderfolgenden Generationen älterer Menschen
- Präventive und teilhabeförderliche Umweltgestaltung.
- Gerechtigkeit und Solidarität zwischen den Generationen
- Alter als Teil einer Generationenfolge betrachten
- Neue Beteiligungskultur schaffen.

5.3. Aktiv bleiben

Berichterstatter Dr. phil. Christoph Rott, Michael Bolk, M.A.
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Institut für Gerontologie

Beschreibung des Themas im Vorfeld des Werkstattgesprächs

Für ein gutes Altern sind vielfältige Aktivitäten notwendig. Einerseits können es Aktivitäten sein, die einem lebenslang etwas bedeutet haben oder die man nachholen möchte. Andererseits lassen sich neue Erlebnisse erschließen. Aktivitäten sollen Freude bereiten und den Tages- und Wochenrhythmus strukturieren. „Wer keine Zeit hat, wird nicht krank.“ Generativität und Teilhabe sind wichtige Aspekte des aktiven Alterns - gerade auch bezogen auf die finanzielle und soziale Sicherheit im fortgeschrittenen Lebensalter.

Ergebnis der Kleingruppe „Aktiv bleiben“

Einstieg in die Diskussion

Die Arbeitsweise der Gruppe orientierte sich von Anbeginn an der Zielvorgabe, möglichst konkrete Ziele und Umsetzungsschritte zu formulieren. Probleme, enttäuschte Erwartungen und auch frustrierende Erlebnisse bezogen auf die derzeitige Position Älterer in der Gesellschaft wurden individuell und offen artikuliert. Aufbauend auf diesen Darstellungen wurde versucht, möglichst zielgruppen- und anwendungsaffine Lösungskonzepte zu erarbeiten, wie Aktivität im fortgeschrittenen Lebensalter umgesetzt werden kann.

Was machen Ältere eigentlich?

Nach beendeter Vorstellungsrunde wurde deutlich, dass aus der Perspektive der Älteren das höhere Lebensalter in unserer



Gesellschaft (derzeit noch) nicht angemessen repräsentiert werden würde. Die Älteren selbst begründeten dies mit der Tatsache, dass viel zu wenig bekannt sei, welchen Tätigkeiten Menschen (weit) jenseits der Grenze des Renteneintrittsalters überhaupt nachgehen und dass dieser Frage auch viel zu wenig Aufmerksamkeit eingeräumt werden würde. Aus dieser Diskussion ergab sich die erste, umgangssprachlich gehaltene, Forschungsfrage unserer Gruppe: „Was machen Ältere eigentlich? Und warum machen sie gerade das und nicht etwas anderes?“

Begrenzttes Aktivitätsspektrum für Ältere

Dabei wurde deutlich, dass die in der Diskussion vertretenen Älteren mehrheitlich der Meinung waren, dass das Aktivitätsspektrum Älterer stark begrenzt und stark eingegrenzt sei. Wer die Verantwortung für diese Begrenztheit trage, wurde differenziert diskutiert. So sahen die Älteren die Verantwortung für die teilweise ungünstige Lage einerseits bei sich selbst, da man häufig nicht in der Lage sei, den „inneren Schweinhund“ zu überwinden. Andererseits werde man häufig vom teilweise unfreundlichen und respektlosen Auftreten jüngerer Menschen entmutigt und reagiere dann beleidigt und ausgrenzend und verschlechtere so die allgemeinen Austauschmöglichkeiten mit Jüngeren.

Intergenerationendialog gewünscht

Der Aspekt der Intergenerativität wurde dann auch zentraler Bestandteil der weiteren Diskussion. Es wurde deutlich, dass die in der Runde vertretenen Älteren mehrheitlich grundsätzlich sehr gerne verstärkten Kontakt zu Menschen anderer und besonders jüngerer Altersgruppen hätten. Dabei wurde bedauert, dass viele Ältere aber teilweise mit der Frage, wie dieser Kontakt herzustellen und zu pflegen sei, schlicht überfordert wären. Diese Problemstellung sei dann besonders herausfordernd, wenn nicht auf bestehende Verwandtschaftsverhältnisse zurückgegriffen werden könne.

Ältere Menschen und Schüler zusammenbringen

In der Folge wurde die Frage diskutiert, wie die Möglichkeiten für einen besseren intergenerativen Kontakt beschaffen sein könnten. Eine Lösung wurde darin gesehen, dass sich allgemeinbildende Schulen stärker für den Bereich der Intergenerativität engagieren könnten. Hier kam insbesondere der Wunsch zum Ausdruck, jüngere Menschen stärker für die Lebenslagen und Bedürfnisse älterer Menschen zu sensibilisieren, zum Beispiel im Rahmen eines unterrichtsbegleitenden Projektunterrichts in Zusammenarbeit mit Älteren. Gerade in diesem Bereich hätten einige Ältere aber eher schlechte Erfahrungen gemacht und waren von einigen Schulen, die man in der Vergangenheit einmal auf ein solches Projekt angesprochen habe, schroff zurückgewiesen worden. An diesem Punkt ergab sich die zweite Forschungsfrage: „Wie kann die Zusammenarbeit zwischen Älteren (z. B. den „Akademien für Ältere“) und allgemeinbildenden Schulen verbessert werden?“

Coaching durch Aktivitätsmentoren

Darüber hinaus wurde festgestellt, dass eine infrastrukturelle Beweglichkeit nicht nur von den bestehenden Institutionen (z. B. allgemeinbildende Schulen) gefordert sei, sondern dass sich auch die Älteren zielgruppengerechtere und sensiblere Zugänge erarbeiten müssten. Hier wurde das Konzept von fachkundigen Aktivitätsmentoren angesprochen, an die sich Ältere mit dem Wunsch nach mehr Aktivität wenden könnten.

Qualitätskriterien für Angebote für Ältere

So bestehe auch das derzeitige Dilemma der eingeschränkten Aktivitätsformen für Ältere nicht unbedingt in der Anzahl der Angebote. Davon gebe es, gerade in Heidelberg, mehr als genug. Die Probleme wurden hier vielmehr in der Qualität der Angebote gesehen. Teilweise gebe es wesentlich mehr Angebot als Nachfrage, so dass viele Aktivitäten aus Nachfragemangel gar nicht zustande kommen würden. Hier bestehe in vielen Fällen also das Problem mangelnder Attraktivität. Ein Ausweg aus dem Dilemma mangelnder Angebotsqualität wurde darin gesehen, die Zielgruppenpassung der Angebote zu verbessern. Die Aktivitätsangebote sollten sich viel mehr an den tatsächlichen Bedürfnissen der Älteren

orientieren und einen verbesserten individuellen Zuschnitt erhalten. Somit könne man auch der Individualität der Älteren wirklich gerecht werden und Kreativität und Engagement gezielt persönlich adressieren. In diesem Zusammenhang könne man auch Qualitätskriterien für Aktivitätsangebote erarbeiten und die Angebotslage auf der Grundlage eines guten Monitorings weiterentwickeln.

5.4. Stärken entwickeln, die psychische Gesundheit fördern

Berichterstatter Prof. Dr. med. Johannes Pantel, Dr. Julia Haberstroh
Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt a.M.,
Institut für Allgemeinmedizin, Arbeitsbereichs Altersmedizin

Beschreibung des Themas im Vorfeld des Werkstattgesprächs

Das Altern bringt Gewinne wie auch Verluste mit sich. Was kann getan werden, um die Gewinne (Überblick, Wissen, reflektierte Erfahrungen) zu nutzen? Was kann getan werden, um Verluste (zum Beispiel im Bereich der Gesundheit und der Selbstständigkeit) zu vermeiden? Wie kann Menschen geholfen werden, um bleibende Verluste zu verarbeiten und eine positive Lebenseinstellung zu bewahren? Welche Hilfen können wir präventiv und begleitend einsetzen, um die psychische Gesundheit zu erhalten (Besuchsdienste, Selbsthilfegruppen, professionelle Hilfe, präventive Umweltgestaltung, die auf Barrierefreiheit zielt)? Was ist zu tun, damit die psychische Gesundheit erhalten bleibt? Wie kann die Teilhabe im Alter gesichert, wie können Potenziale im Alter verwirklicht werden?

Ergebnis der Kleingruppe „Stärken entwickeln“

Um Stärken entwickeln und die psychische Gesundheit fördern zu können, bedarf es generell interner (Was kann ICH tun?) und externer Anstrengungen (Was brauche ich von ANDEREN?), wobei die Grenzen fließend sind. Eine entscheidende Voraussetzung für die Entwicklung von Stärken und den Erhalt psychischer Gesundheit ist die Teilhabe. Eine Voraussetzung für Teilhabe ist Mut und Sicherheit. Beides braucht sowohl die Eigeninitiative der SeniorInnen als auch Unterstützung von außen. Die Unterstützung von außen beginnt bei den Grundhaltungen der Mitmenschen (z. B. „SeniorInnen ernst nehmen“) und geht bis hin zur Gestaltung umfassender Aktivitäts- und Unterstützungsangebote (z. B. „Akademie für Ältere“) sowie neuer Versorgungskonzepte.

Was kann ICH tun? Wie stärke ICH mich?

Eigene Potenziale (er)kennen

Voraussetzung, um Gewinne nutzen zu können, ist zunächst das Erkennen der eigenen Potenziale. Viele SeniorInnen sind sich Ihrer Potenziale bewusst, andere benötigen bereits hier Unterstützung von anderen, die die Potenziale benennen, wertschätzen und



somit motivieren, diese Potenziale zu nutzen und z. B. in ehrenamtlichem, bürgerschaftlichem oder auch familiärem Engagement einzusetzen.

Ehrenamt/ Bürgerschaftliches Engagement

SeniorInnen sind ExpertInnen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Die Weitergabe von Wissen und Kompetenzen sowie die Möglichkeit, anderen mit der eigenen Lebenserfahrung zu helfen, trägt nicht nur zum Allgemeinwohl bei, sondern ermöglicht auch individuelle Gewinne, z. B. Förderung von Sinnerleben und einer positiven Lebenseinstellung.

Positive Lebenseinstellung und eigenen Antrieb fördern

Auch das größte Aktivitäten-Angebot für SeniorInnen ist nutzlos, wenn niemand teilnimmt. Externe Angebote brauchen internen Antrieb. Eine Voraussetzung, um aktiv zu werden, ist es zu wissen, was man will (was macht mir Freude, was traue ich mir zu...). Manche Menschen benötigen bereits hierbei beratende Unterstützung. Unterstützend, um eigenen Antrieb und Motivation zu fördern, ist zudem das Setzen von Zielen. Diese sollten erreichbar sein und auch flexibel an eventuelle Verluste angepasst werden.

Spiritualität

Spiritualität und Religiosität stellt für manche Menschen eine wichtige Ressource dar. Dies ist jedoch - zumal in einer zunehmend säkularen und pluralistischen Gesellschaft – eine sehr individuelle Angelegenheit.

„Wissen macht stark“

Die Aneignung von Wissen ist ein aktiver Prozess, der von dem/der Akteur/in verlangt, dass sie/er neueste Erkenntnisse aktiv sucht (z. B. in Medien, Schulungen, Netzwerken), die neuen Erkenntnisse auf sich selbst anwendet und das Wissen umsetzt. Wissen macht stark, z. B. wenn es um den Erwerb medizinischen Wissens zum Zwecke der Selbstbestimmung bei medizinischen oder pflegerischen Entscheidungen geht.

Hilfe von anderen annehmen können

Die Kompetenz, Hilfe annehmen zu können, sowie die Motivation und Volition, Hilfe anzunehmen, sind die Voraussetzung zur Nutzung von stärkenden Angeboten von anderen.

Sich daraus ergebende Forschungsfragen

- Was unterscheidet aktive von passiven Senioren? (Selbstsicherheit/Selbstwirksamkeit?)
- Profitieren passive Senioren von Aktivierung?
- Und wenn ja: wie können passive Senioren dabei unterstützt werden, aktiv zu werden? (Förderung von Selbstsicherheit/Selbstwirksamkeit?)

Was brauche ich von ANDEREN?

Netzwerke, Vertrauenspersonen

Stärkende Netzwerke können helfen, die psychische Gesundheit zu fördern. Familiäre Netzwerke sind aufgrund von z. B. Kinderlosigkeit und beruflichen Mobilitätsanfordernissen heutzutage nicht mehr selbstverständlich gegeben. Daher gewinnen Vertrauenspersonen aus dem weiteren Umfeld zunehmend an Bedeutung. Hierzu zählen neben FreundInnen und NachbarInnen auch berufliche UnterstützerInnen, wie z.B. HausärztInnen, MitarbeiterInnen von Pflegediensten, PfarrerInnen etc.

Nachbarschaftshilfe und soziale Unterstützung

Vereinzelt gibt es bereits Modellprojekte, in denen Nachbarschaftshilfe und soziale Unterstützung gerade auch im Alter durch einen Tauschansatz gefördert werden (z. B. „Wohnen für Hilfe“, Vereine mit Zeitbankkonten, „Zeitbank e.V.“ etc.). Bislang ist jedoch noch zu wenig darüber bekannt, welche Faktoren zur erfolgreichen Implementierung dieser Ansätze beitragen und ob sie auf die Dauer tragfähig sind. Gleichwohl handelt es sich um

eine sehr interessante Grundidee, die in Ergänzung zum klassischen Ehrenamt weiter verfolgt werden sollte.

Präventive Hilfen, Verlusten vorbeugen

Angebote wie Beratung, Coaching, Schulungen etc. können SeniorInnen dabei unterstützen, neueste Erkenntnisse zu erhalten. Ein herausragendes wissensvermittelndes, aber auch Gewinne nutzendes Angebot stellt die „Akademie für Ältere“ in Heidelberg dar. Derartige Angebote stehen jedoch nicht in allen Städten und in den wenigsten ländlichen Regionen zur Verfügung. Eine flächendeckende Verbreitung derartiger Angebote wäre wünschenswert, setzt jedoch das Engagement der jeweils ansässigen SeniorInnen voraus.

Individuelle Angebote

Was dem einen hilft, hilft dem anderen gar nicht. Angebote - auch Gruppenangebote - sollten flexibel an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst werden bzw. wenn ein Angebot unpassend ist, sollten die jeweiligen Anbieter dabei unterstützen, individuell adäquate Angebote ausfindig zu machen und zu vermitteln. Dies setzt voraus, dass Anbieter regional vernetzt sind und sich regelmäßig über ihre aktuellen Angebote informieren. Beispielhaft hierfür ist z. B. für die Zielgruppe demenziell erkrankter SeniorInnen der Arbeitskreis Demenz der Stadt Frankfurt, moderiert vom Amt für Gesundheit, in dem Anbieter ambulanter Angebote für Menschen mit Demenz sich einmal im Quartal treffen und austauschen.

Zugehende Angebote und „Botschafter“

Insbesondere in ländlichen Regionen scheitert die Teilnahme an stärkenden Angeboten oft an der eingeschränkten Mobilität vieler SeniorInnen. Lösungsansätze liefern zugehende Angebote in der häuslichen Umgebung oder in Wohnortnähe sowie Fahrdienste oder koordinierte Fahrgemeinschaften. Modelle von positiv alternden, aktiven Menschen können passivere SeniorInnen dazu motivieren, selbst aktiv zu werden (Bsp.: Technik-Botschafter).

Fördern, nicht fordern

Aktivität von SeniorInnen sollte durch Netzwerke unterstützt und gefördert, aber nicht gefordert werden. Der Antrieb zu und die Entscheidung für eine Aktivität liegt allein bei dem/der SeniorIn. Selbstbestimmtheit und Freiwilligkeit ist essentiell für die Motivation und den langfristigen Nutzen einer Aktivität. Auch das richtige Maß an Aktivität ist bedeutsam. Ein „Zuviel“ kann zu Überforderung und Misserfolgen führen.

„Prävention mit Augenmaß“

Im Bereich von z. B. Herz-Kreislaufkrankungen sind präventive Ansätze bereits allgemein bekannt. Weit weniger besteht ein Bewusstsein dafür, dass aktive Vorbeugung auch im Bereich kognitiver Störungen und Demenz betrieben werden kann. Bei allen Chancen darf jedoch nicht vergessen werden, dass Prävention ihre Grenzen hat - ebenso darf nicht vergessen werden, dass Förderung auch mit z. B. einer demenziellen Erkrankung noch wichtig und sinnvoll ist im Sinne einer Sekundär- oder Tertiär-Prävention.

Die Betonung des präventiven Nutzens von Aktivitäten darf auf keinen Fall dazu führen, dass SeniorInnen, die Verluste erleiden, dafür verantwortlich gemacht werden (z. B. „Du hast nicht genug Gehirnjogging gemacht“).

Mit Verlusten umgehen, Verluste annehmen (Psychiatrische und Psychotherapeutische Konzepte)

Nicht jeder Mensch schafft es, aus eigener Kraft mit den zunehmenden Verlusten im höheren Lebensalter umzugehen und diese anzunehmen. Daher ist es wichtig, Unterstützungsangebote durch spezialisierte Gerontopsychiater und -psychotherapeuten bereitzustellen. Psychiatrische und Psychotherapeutische Konzepte, die speziell auf ältere Menschen zugeschnitten sind, befinden sich zumeist noch im Entwicklungsstadium. Zudem gibt es nach wie vor einen Mangel an ausgebildeten Fachkräften für die psychiatrische/psychotherapeutische Betreuung von SeniorInnen. In diesem Kontext spielen auch die Hausärzte eine bedeutende Rolle, da diese häufig die erste professionelle Anlaufstelle

für ältere Menschen in Krisensituationen sind. Auch hier gilt es, neue Versorgungskonzepte zu entwickeln und zu evaluieren mit dem Ziel, psychogeriatrische Kompetenz in der Primärversorgung zu schaffen.

Selektive Optimierung und Kompensation

Eine Orientierung für den adäquaten Umgang mit einem altersassoziierten Nachlassen von individuellen Ressourcen kann das SOK-Modell („Selektive Optimierung und Kompensation“) geben. Dieses beschreibt sowohl, dass Plastizitätsprozesse bis ins hohe Alter möglich und abrufbar sind, als auch das Potenzial, durch kompensatorische Rekrutierung weiterer (z. T. externer) Ressourcen Funktionen aufrechtzuerhalten. Es kann damit auch eine Matrix für psychoedukative Interventionen (z. B. in der Beratungsarbeit) darstellen.

Teilhabe sichern: Mehrgenerationenangebote

Eine Angebotslandschaft, die einzig und allein exklusive Gruppen für SeniorInnen anbietet, kann demotivieren und „schwächen“. „Dabei bleiben“, dazu gehören, inkludiert werden ist ein Wunsch vieler SeniorInnen, der z. B. in Form von Mehrgenerationenangeboten umgesetzt wird.

„Talentscouts für SeniorInnen“

Nicht jede/r Senior/in ist sich ihrer/seiner Potenziale bewusst und kann Ideen generieren, wie sie/er sich z. B. in Form von ehrenamtlichem Engagement einbringen kann. Viele eigene Talente werden als selbstverständlich abgetan und bleiben ungenutzt. Manch ein/e Senior/in benötigt sozusagen einen „Talentscout“, der Potenziale erkennt und benennt, Expertise würdigt und somit SeniorInnen Mut macht und motiviert, ihre Potenziale zu nutzen. Ein Talentscout kann ein Angehöriger, Freund oder Nachbar sein, aber auch ein/e Mitarbeiter/in einer Ehrenamtlichen-Agentur o. ä.

Sich daraus ergebende Forschungsfragen / -aufgaben

- Wie motiviert man passive Senioren für Aktivitäten (z. B. Akademie für Ältere, Ehrenamt...)?
- Weiterentwicklung gerontopsychiatrischer/-psychotherapeutischer Konzepte? Ausbildungskonzepte? Motivation junger PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen für die Arbeit mit SeniorInnen?
- Evaluierung von Modellprojekten zur Förderung von privatem sozialen Engagement und Nachbarschaftshilfe mit „Tauschansatz“ („Wohnen für Hilfe“, Zeitbank-Konten)
- Entwicklung und Evaluierung von implementierungsfähigen Modellprojekten zur Förderung psychogeriatrischer Kompetenz in der Primärversorgung (Hausärzte).

5.5. Mit Technik gut altern

Berichterstatter Prof. Tanja Schultz, Karlsruher Institut für Technologie, Cognitive Systems Lab und Dr. phil. Judith Beil, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Institut für Gerontologie

Beschreibung des Themas im Vorfeld des Werkstattgesprächs

Die Technik hat uns durch die Entwicklung der letzten Jahre einen Riesenmarkt an praktischen Hilfen zur Alltagsbewältigung beschert, aber vielfach verläuft der Riss in der Technikgesellschaft genau zwischen den Alten und den Jüngeren. Wie können hier Hemmschwellen abgebaut und Orientierungshilfen gegeben werden? Wie kann beispielsweise älteren Menschen allein schon in der Entwicklung neuer Medien die Kompetenz vermittelt werden, Nutzen daraus zu ziehen und Gefahren zu vermeiden? (Was ist nützlich für mich, was nur für den Anbieter?) Inwiefern bietet der kompetente Umgang mit Technik auch neue Möglichkeiten des kognitiven Trainings, der Teilhabe und der Kommunikation?

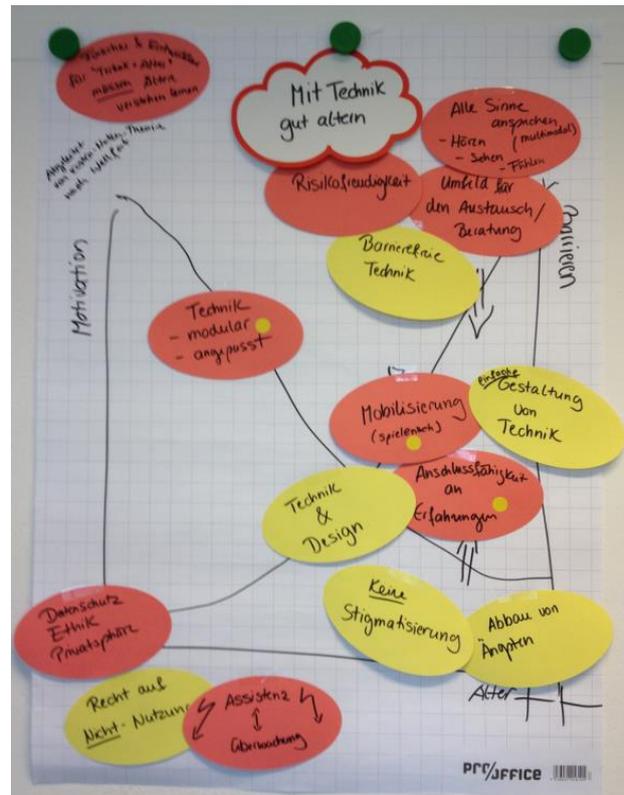
Ergebnis der Kleingruppe „Mit Technik gut altern“

Einstellung zur Technik

Insgesamt herrschte bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Kleingruppe eine aufgeschlossene, positive Haltung gegenüber dem Einsatz von Technik im Alter. Bedeutsame Potenziale wurden vor allem in den Bereichen Sicherheit/Prävention/Freizeit, Kompensation/Erinnerung, Information/Kommunikation sowie Anregung/ Teilhabe gesehen.

„Motivations-Barriere-Theorie“

In Anlehnung an die „Motivations-Barriere-Theorie“ des Alltagsverhaltens bei älteren Menschen von Welford wurden mögliche Motivationen und Hindernisse, die einer Technikenutzung im Wege stehen können, diskutiert. Bezugnehmend auf das Modell ließ sich schlussfolgern, dass im jüngeren Lebensalter eine starke Motivation zur Nutzung von Technik besteht und gleichzeitig die Barrieren äußerst gering sind, wohingegen mit zunehmendem Lebensalter die Barrieren ansteigen, während die Motivation abnimmt. Um gezielt Barrieren abbauen zu können, die einer Technikenutzung im Alter im Wege stehen, müssen diese zunächst ergründet werden. Typische Barrieren stellen nach Meinung der Teilnehmer beispielsweise fehlendes Wissen über die Potenziale von Technik, ein geringes Selbstvertrauen im Umgang mit neuen Technologien oder Ängste da. Wie die Seniorinnen und Senioren ausführten, muss der Umgang mit Technik gezielt gelernt werden. Während einige Personen berichteten sich die Nutzung von Computer, Internet und Smartphone autodidaktisch angeeignet zu haben, empfanden andere das Angebot an speziellen Schulungen im Lernprozess als hilfreich.



Konkrete Ansprechpartner

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sich einig, dass ältere Menschen bei Problemen und Schwierigkeiten, die im Umgang mit Technik auftreten können, konkrete Ansprechpartner brauchen. Wünschenswert wäre in diesem Zusammenhang eine Art „Computerlehrer“ bzw. ein „persönlicher PC-Assistent“, der bei Fragen Unterstützung leisten kann; insbesondere wenn bei alleinlebenden älteren Menschen keine Angehörigen unmittelbar zur Verfügung stehen.

Anreize schaffen

Weiter stellte sich die Frage, wie man ältere Menschen dazu bringen kann, Technik gewinnbringend zu nutzen. Die Gruppe diskutierte in diesem Kontext die Bedeutung von ganz konkreten Anreizen wie beispielsweise ein Skype-Telefonat mit dem Enkel. Wichtig scheinen auch Personen zu sein, die ihre Faszination und Begeisterung für Technik an andere weitergeben können. Als besonders wirkungsvoll werden in diesem Zusammenhang Angehörige der eigenen Generation erlebt, die durch ihre eigenen Erfahrungen vermitteln können, dass der Umgang mit Technik auch für ältere Menschen erlernbar ist, Gewinn bringt und Spaß macht. Die Idee der „Seniorenbotschafter“ wurde in diesem Kontext begrüßt.

„Digitale Spaltung“ der Gesellschaft

Die Frage, ob alle Menschen Technik nutzen sollten, wurde kontrovers diskutiert. Während einige die Auffassung vertraten, man könne auch ohne Techniknutzung ein sinnerfülltes Leben führen und solle demzufolge die Ablehnung von Technik als bewusste Entscheidung akzeptieren, gaben andere zu bedenken, dass sich häufig hinter dieser ablehnenden Haltung Selbstbetrug, Ängste und Unsicherheit verbergen. So können beispielsweise die Sorge, nicht mit einem technischen Gerät zurechtzukommen, sowie Angst vor Blamage typische Ablehnungsgründe sein. Wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer feststellten, kann die „digitale Spaltung“, von der vor allem ältere Menschen betroffen sind, zu Exklusionsprozessen führen. Dies äußert sich beispielsweise darin, dass bestimmte Dienste und Angebote lediglich übers Internet verfügbar und damit für ältere „Offliner“ nicht nutzbar sind. Diese Entwicklungen sollten kritisch betrachtet werden.

Das Auge isst mit

Ein weiterer wichtiger Punkt im Laufe der Diskussion zielte auf das Design von technischen Assistenzsystemen. Am Beispiel des Hausnotrufes wurde die Gestaltung von Notrufknöpfen kritisiert. Diese kann nach Meinung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer stigmatisierend wirken und infolgedessen von älteren Menschen abgelehnt werden. In diesem Zusammenhang wurde deutlich der Wunsch nach unauffälligen, ästhetisch ansprechenden Geräten zum Ausdruck gebracht, etwa in Form eines Anhängers oder Ohrclips.

Technik soll modular sein und „mitaltern“

Technik sollte nach Meinung der SeniorenInnen in der Lage sein, flexibel auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und „mitzualtern“. Rechtzeitig Vorsorge zu treffen und sich langsam an technische Unterstützung zu gewöhnen, wird als wichtig empfunden.

Speziell auf ältere Menschen ausgerichtete Produkte wie ein Seniorenhandy wurden kritisch gesehen. Stattdessen sollten technische Geräte für alle Zielgruppen gleichermaßen nutzbar und barrierefrei sein und beispielsweise auch die Bedürfnisse von blinden Menschen berücksichtigen. Multimodale Steuerungsfunktionen (z. B. über Spracheingabe) werden gewünscht. Technik sollte zudem immer als kontrollierbar und transparent erlebt werden; überflüssige Funktionen sollten nach Möglichkeit abschaltbar sein. Technik sollte immer nur Mittel zum Zweck und kein Selbstzweck sein.

Junge Forscher in direktem Kontakt mit Senioren

Als wichtiger Punkt wurde auch die Zusammenarbeit zwischen Entwicklern und Senioren angesprochen. So sollten jüngeren Personen die Einschränkungen älterer Menschen, beispielsweise in Bezug auf Sehbeeinträchtigungen oder eingeschränkte Haptik bewusst gemacht werden.

Grenzen des Technikeinsatzes

Auch Grenzen des Technikeinsatzes wurden in der Gruppe diskutiert. Ein Teilnehmer war der Meinung, dass alles was helfe, prinzipiell gut sei und man auch technische Entwicklungen wie z. B. Robotik in Pflegekontexten nicht ablehnen sollte. Allerdings war man sich auch einig, dass ethische Aspekte unbedingt berücksichtigt werden müssen. Dies wurde insbesondere im Hinblick auf demenziell erkrankte Menschen diskutiert, die ab einem gewissen Krankheitsstadium nicht mehr in der Lage sind, selbst dem Einsatz von Technik zuzustimmen. So können Trackingsystem mit GPS-Ortung für diese Personengruppe zwar einerseits zu mehr Freiheit und Sicherheit beitragen, andererseits spielen hierbei auch Aspekte der Kontrolle und Überwachung eine Rolle. Hier gilt es Nutzen und Risiken abzuwägen.

6. Individuelle Priorisierung durch die Teilnehmer

Zum Abschluss der Veranstaltung hatte jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer die Möglichkeit, fünf Klebepunkte auf die Themen und Fragen aller erarbeiteten Poster zu setzen, die aus persönlicher Sicht eine besonderer Priorität hatten. Die Tabelle stellt die ausgewählten Themen in absteigender Reihenfolge der Gesamtpunktzahl (GPZ) dar.

GPZ	Themen	For- scher	Sen- ioren	Poster
14	Wie können Möglichkeiten der Teilhabe und aktiven Mitgestaltung individuell und strukturell gefördert werden?	2	12	Forschungsfragen
11	Wie kann Technik Kompetenz, Lebensqualität und Partizipation fördern?	6	5	Forschungsfragen
11	Welche Möglichkeiten der Trainier- und Veränderbarkeit der kognitiven und körperlichen Funktionen bis ins hohe Alter gibt es?	5	6	Forschungsfragen
10	Wie kann Technik helfen alt zu werden? (Zugang, Kommunikation, Nutzen)	4	6	Forschungsfragen
7	Wie kann medizinische Diagnostik Ressourcen erkennen, um individualisierte Therapien anwenden zu können?	4	3	Forschungsfragen
7	Wie gestalten wir partizipative Forschungsansätze?	7	0	Forschungsfragen
6	Wie können Versorgungsstrukturen zielgruppenspezifisch optimiert werden?	3	3	Forschungsfragen
6	Wie können soziale Sicherungssysteme und die Arbeitswelt gestaltet werden um intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit sicher zu stellen?	1	5	Forschungsfragen
6	Wie gestalten wir neue Lebenszeitmodelle?	1	5	Forschungsfragen
5	Warum können Ehrenamtspotenziale nicht ausgeschöpft werden (Motivation/Barrieren)?	2	3	Forschungsfragen
5	Welche Foren können Innovationen an die Zielgruppe transportieren?	3	2	Forschungsfragen
4	Welche Erkenntnisse brauchen wir für die Balance zwischen Aktivität und Muße im Alter?	0	4	Forschungsfragen
2	Wo liegen Potentiale für Singularisierung & Nachhaltigkeit (Hilfsmittel, menschliche Beratung, problematisches Alter, soziale Innovationen im Zusammenhang mit technischen Innovationen	2	0	Forschungsfragen
1	betriebliche Strukturen (Ansprechpartner)	0	1	Kleingruppenarbeit
1	zielgerichtet	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Was sind gesellschaftliche Rahmenbedingungen	0	1	Kleingruppenarbeit

GPZ	Themen	For- scher	Sen- ioren	Kategorie
1	Kommunikation	0	1	Kleingruppenarbeit
1	größtmögliche Entfaltung der Einzelnen in Gemeinschaft mit anderen	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Gesundheitsentfaltung und –förderung	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Wie kann es gelingen, dass frühzeitig Forschungsbedarf erkannt und umgesetzt wird?	0	1	Forschungsfragen
1	Technik zum Erhalt und Training von Fähigkeiten	0	1	Strukturlegetechnik
1	Multimodalität der Technik	0	1	Strukturlegetechnik
1	Armutrisiko für Ältere	0	1	Strukturlegetechnik
1	Toleranz und Aufgeschlossenheit versus Orientierung	0	1	Strukturlegetechnik
1	Wertevielfalt	0	1	Strukturlegetechnik
1	Kunst und Alter	0	1	Strukturlegetechnik
1	Internet und mobile Endgeräte	0	1	Strukturlegetechnik
1	Was können wir für Jüngere tun?	0	1	Strukturlegetechnik
1	Leben gesund, sinnerfüllt aktiv	0	1	Strukturlegetechnik
1	Bessere Zusammenarbeit Jung und Alt	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Austauschpodien schaffen	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Lösung vorbereiten für Nacherwerbsphase	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Zugang zur Gruppe der Jüngeren	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Aktivitätsmentoren	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Technik modular angepasst	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Mobilisierung spielerisch	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Anschlussfähigkeit an Erfahrungen	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Man muss etwas wollen	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Zuspruch/Courage	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Ältere mit einbeziehen in Forschung	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Einbeziehung Älterer in Technikentwicklung	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Eigenverantwortung stärken	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Voraussetzung Mut und Sicherheit	0	1	Kleingruppenarbeit
1	Positive Lebenseinstellung bewahren	1	0	Kleingruppenarbeit
1	Psychische Gesundheit erhalten	1	0	Kleingruppenarbeit
1	Präventive Tätigkeiten	1	0	Kleingruppenarbeit
1	Potentiale erkennen, benennen und nutzen	1	0	Kleingruppenarbeit
1	Zugehende Mobilität	1	0	Kleingruppenarbeit
1	Teilhabe sichern	1	0	Kleingruppenarbeit