

# Alter womit – mit wem – wir es zu tun haben



Altern mit System ...Alter im System

**Martina Jakubek**

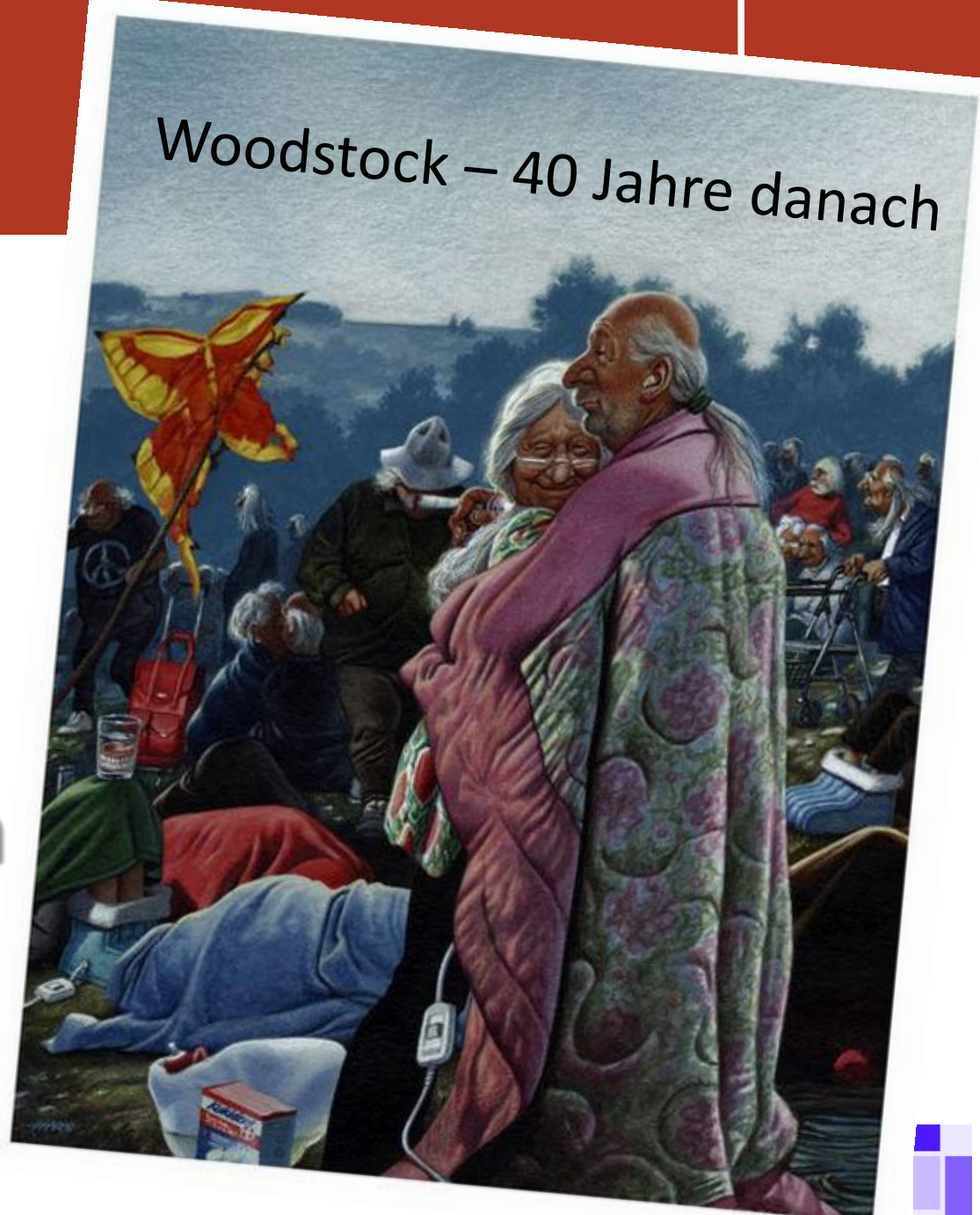
Dipl. Sozialpädagogin (FH) | Dipl. Supervisorin (FH) | Systemische Beraterin (DGSF)



# Wer sind „die Alten“?



Woodstock – 40 Jahre danach



Meine  
Antwort statt  
langer  
Ausführungen







# Wer sind „die Alten“?

## WHO – Einteilung der Altersspanne:

45 – 60 Jahre:	alternder Mensch
60 – 75 Jahre	älterer Mensch
75 – 90 Jahre	alter Mensch
90 – 100 Jahre	sehr alter Mensch
ab 100 Jahre	langlebiger Mensch



Autonomes Alter

Fragiles Alter

Kuratives Alter

freie Ressourcen

ausreichende Ressourcen

zu wenig Ressourcen

35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

Beruf

Ruhestand

Neue Rollen und Aufgaben

Höhepunkt

Karriere

zu alt für manche Stellen

Engagement für Familie und Ehrenamt

finanzielle Sicherheit

zwischen Armut und finanzieller Sicherheit

Familie

Kinder ziehen aus

Partnerschaftskrisen

Krankheit und Tod Nahestehender

Kinderwunsch schwierig

Pflegebedürftige Angehörige

Identität

Berufsidentität

Identität als „Ruheständler“

Biografisches Interesse

Identitätskrisen

Sinnfrage

Trauer um verpasstes Leben

Lebenszufriedenheit

Lernen

Kognitive Veränderungen

Geistige Reife

Lebenslang

Seniorenstudium

Weisheit

Demenzen

Gesundheit

Erste körperliche Einschränkungen

Tod

Selbständige Lebensgestaltung

Kontrolle und Hilfe





# Wer sind „die Alten“?

## Die alten und sehr alten Menschen

(über 80 Jahre, geb. vor 1935)

„traditionell“

„Wir werden hineingeboren“



# Wer sind „die Alten“?

## Die alten und sehr alten Menschen

- ✓ bezeichnen sich selbst als „alt“
- ✓ gemeinsame Werte, ähnliches Schicksal (Nationalsozialistisches Denken, Scheitern, Wirtschaftswunder)
- ✓ Bindungen bleiben über das Leben hinweg bestehen, man identifiziert sich; Gemeinschaft gibt Halt
- ✓ eigene Bedürfnisse können zurückgestellt werden
- ✓ selbstloses Handeln, Zupacken, Aufopferung, Sparsamkeit





# Wer sind „die Alten“?



## Lebensthemen der alten und sehr alten Menschen

1. Freude und Erfüllung in einer emotional tieferen Begegnung
2. Intensive Beschäftigung mit der Lebenssituation und Entwicklung nahestehender Menschen
3. Erfüllung im Engagement für andere Menschen
4. Bedürfnis, auch weiterhin gebraucht zu werden und geachtet zu sein – vor allem von nachfolgenden Generationen
5. Sorge vor dem Verlust der Autonomie

6. ....

Ausführliche biographische Interviews mit N=400 Frauen und Männern im Lebensalter von 85 bis 98 Jahren, Prof. Thomas Klie, Freiburg



# Wer sind „die Alten“?

Die „jungen Alten“ – Die Babyboomer  
60 – 80 Jahre (geboren vor 1955)

„kritisch“

„Wir sind dabei – wir sind dagegen“



# Wer sind „die Alten“?

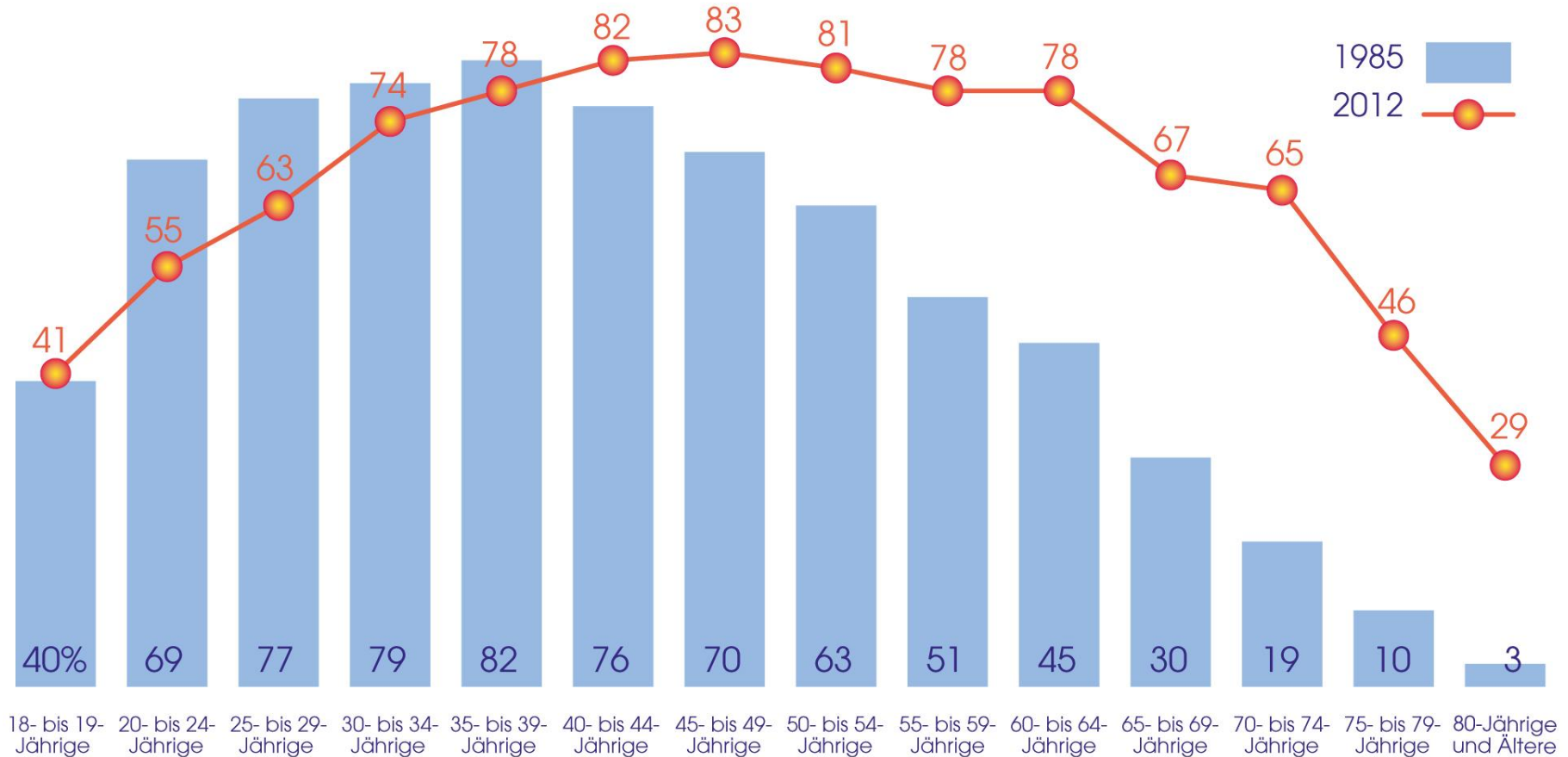


## Die „Babyboomer“

- ✓ Geburtenstarke Jahrgänge
- ✓ Entdeckung eigener Gestaltungsfreiheit, autonomes Denken
- ✓ Alternative Lebensformen
- ✓ Trendig, sportlich-aktiv
- ✓ Emanzipationsideale
- ✓ Protest- und Friedensbewegungen
- ✓ Gefühl des Aufbruchs und der Machbarkeit
- ✓ Traditionen werden nicht fortgeführt

# Deutlich gestiegene Mobilität – Beispiel Autofahren

## Anteil der Personen, die selbst Auto fahren und einen Pkw im Haushalt haben



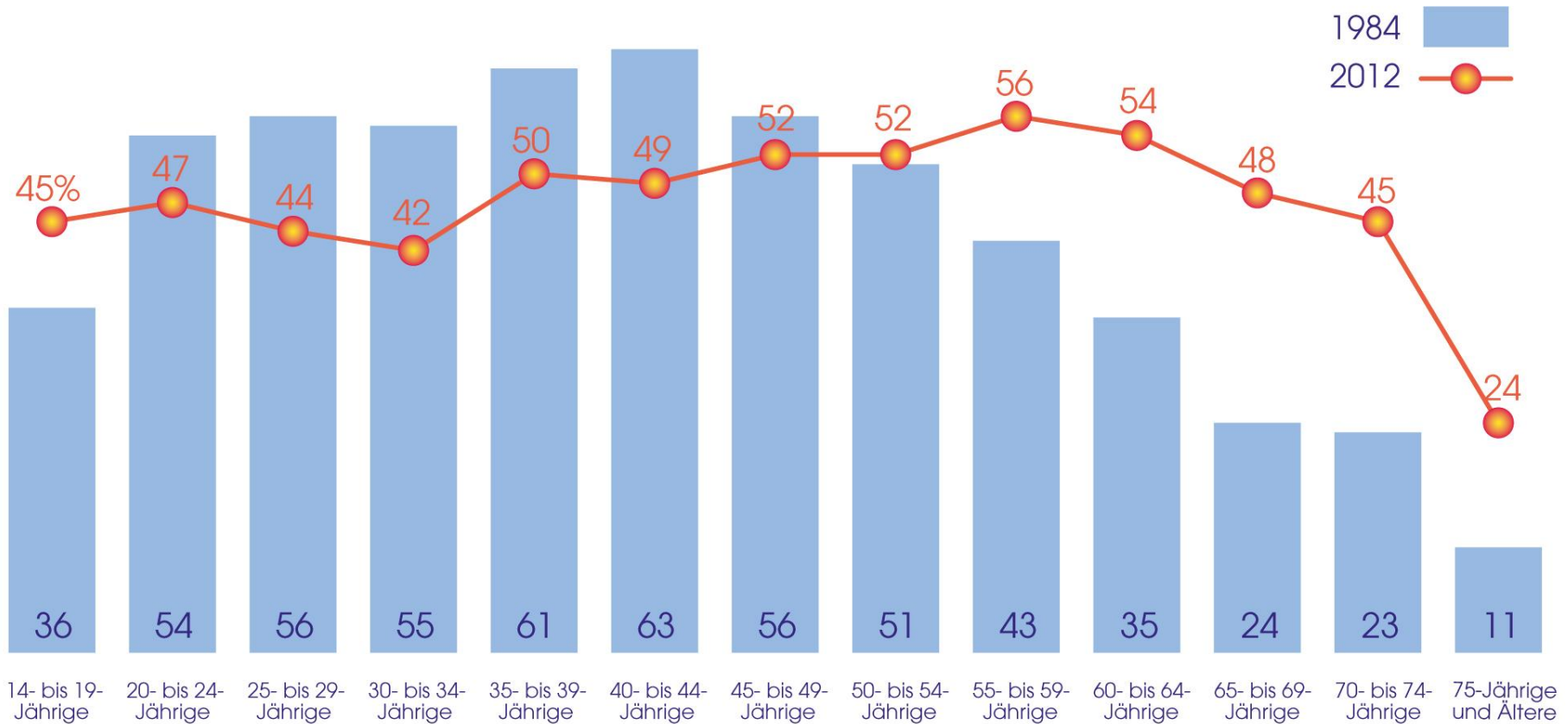
Basis: Westdeutschland, Bevölkerung ab 18 Jahre

Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalysen, AWA 1985 und 2012



# Eine spezifische Ausprägung von Lebensgefühl (I) Verwendung von Lippenstift bei Frauen

Es verwenden regelmäßig Lippenstift -



Basis: Westdeutschland, Frauen ab 14 Jahre

Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalysen, AWA 1984 und 2012

## Die Lebensmitte

Um die 40 Jahre (geboren um 1975)

„Moderne“

„Wir wählen aus der Vielfalt“



- ✓ Wahlmöglichkeiten – Zwang zum Wählen
- ✓ Selbstverständlichkeiten lösen sich auf
- ✓ Selbstentwurf der Persönlichkeit
- ✓ Bindungsangebote werden genutzt, wenn sie zum eigenen Leben passen



# Wer sind „die Alten“?

## Die 0 – 30jährigen (geb. ab1985)

„Generation Praktikum“

„Multi-Optionen verunsichern“

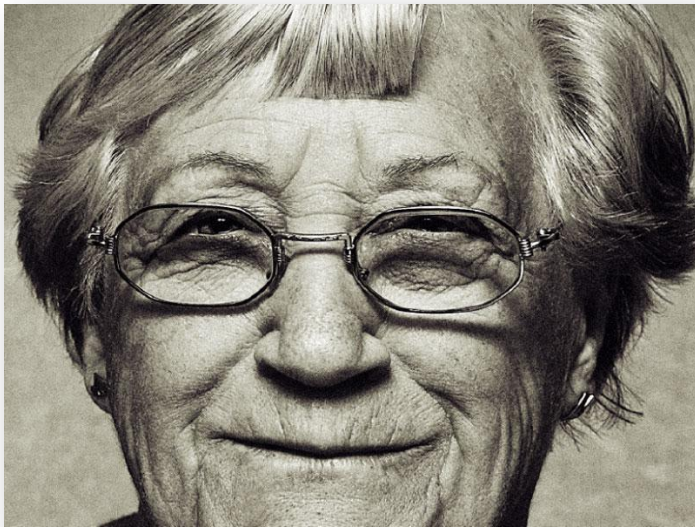


- ✓ Armut – Reichtum
- ✓ Überforderung – Unterforderung
- ✓ nicht planbare Berufslaufbahn
- ✓ behütet – verwaorlost
- ✓ Orientierung in der Vielfalt



# Wer sind „die Alten“?

Die Vorstellungen von Alter und Altern sind **sozial konstruiert**



man ist so alt, wie die  
anderen einen sehen

# Wer sind „die Alten“?



## Der soziale Konstruktivismus (Gergen/Gergen)

„ Die Grundidee des sozialen Konstruktivismus erscheint ziemlich einfach, doch sie greift tief. Alles was wir für real erachten, ist sozial konstruiert.

Oder, spannungsgeladener formuliert: Nichts ist real, solange Menschen nicht darin übereinstimmen, dass es real ist.“

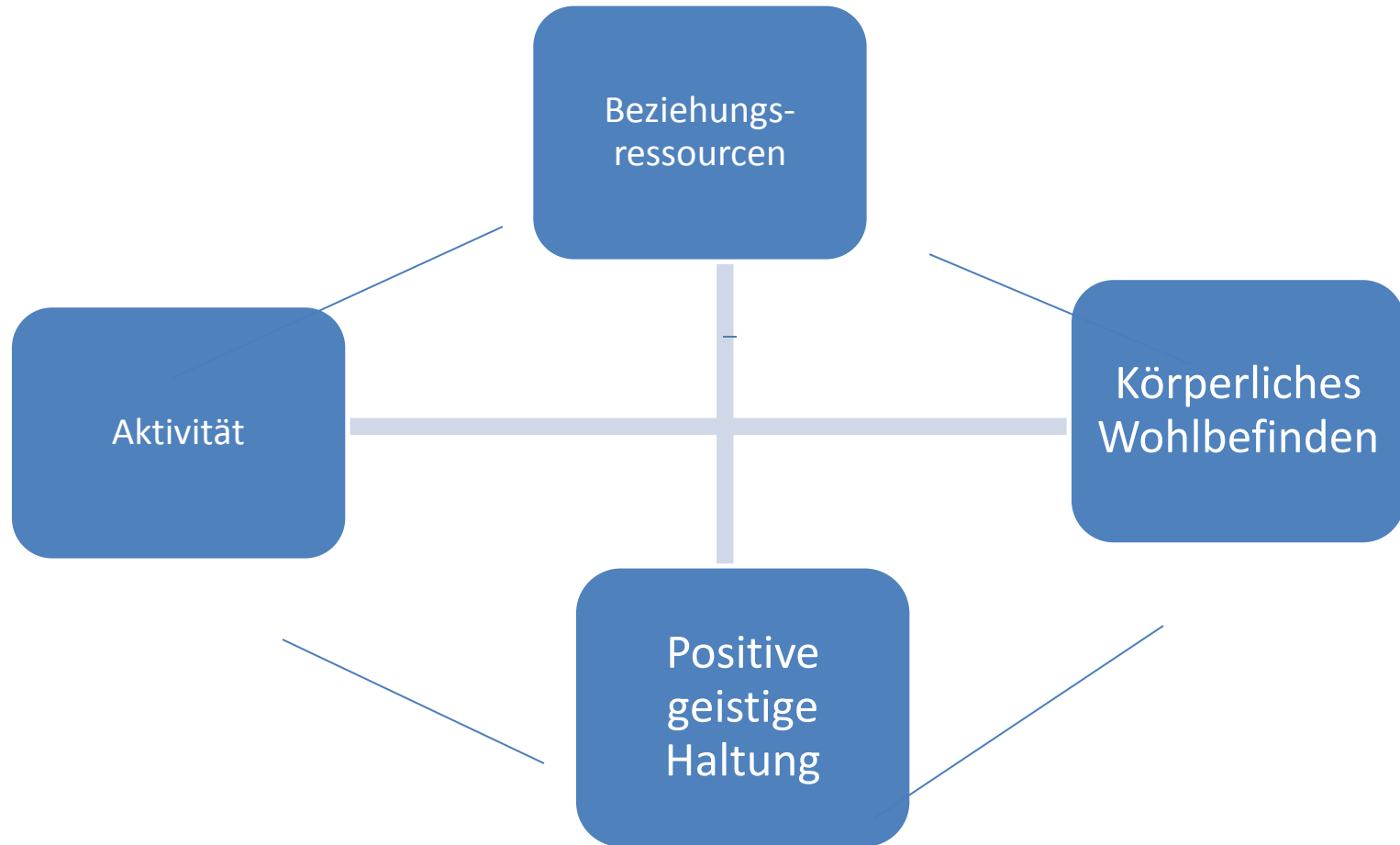
„Immer, wenn Menschen definieren, was ‚Wirklichkeit‘ ist, sprechen sie aus einer kulturellen Tradition heraus.“

(Quelle: ZSTP-Jg.23(4) – Oktober 2005

Gergen/Gergen Einführung in den sozialen Konstruktivismus



# Positives Altern und die Beziehungsmatrix (nach Gergen)



# Relationale Matrix – vier Dimensionen (nach Gergen)

## Körperliche Gesundheit:

Das optimale Funktionieren des Körpers.

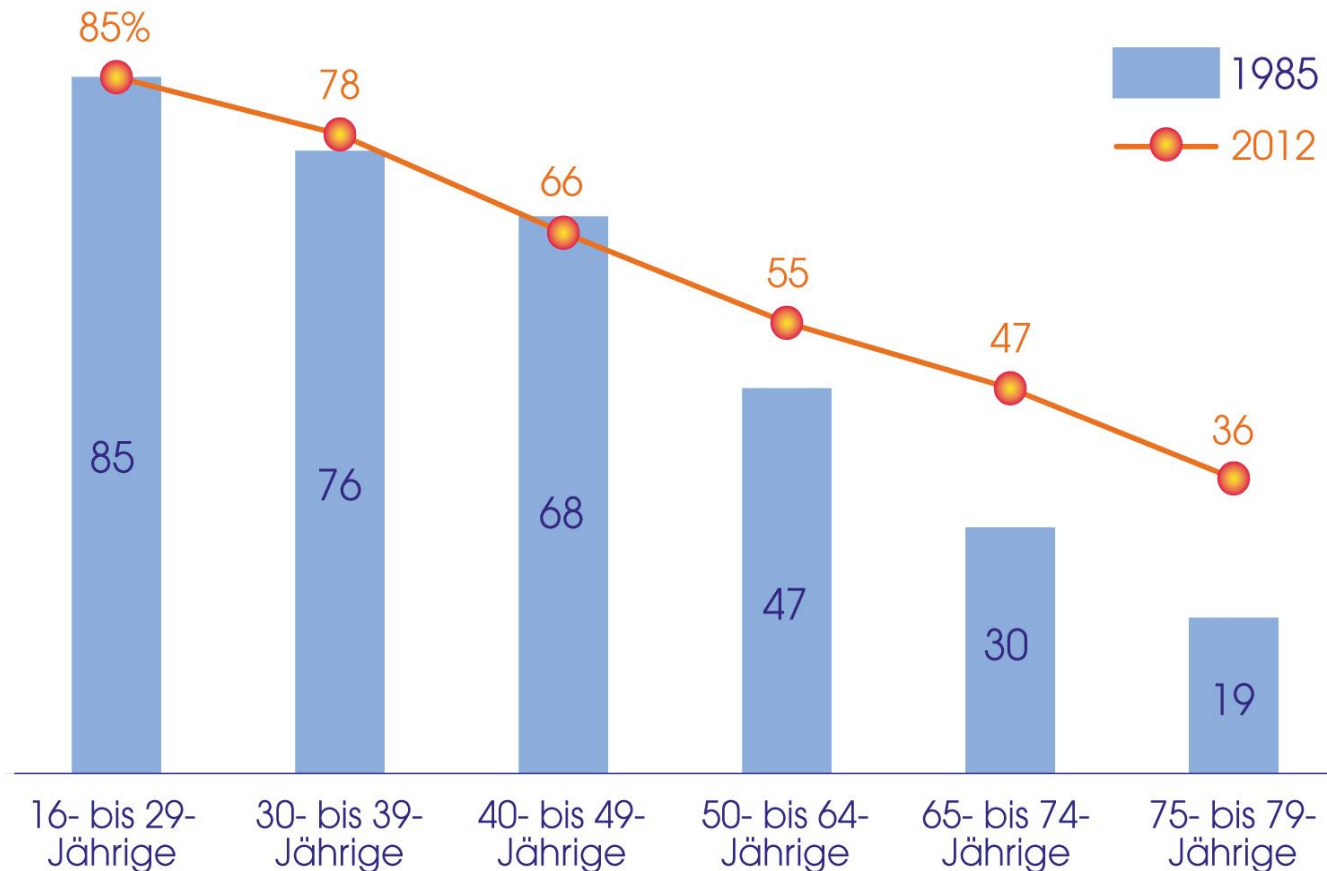
Diese Dimension bezieht sich auf den Zustand der Person im Rahmen von medizinischen Standards, aber ebenso auf die individuelle Wahrnehmung der eigenen Gesundheit.





# Gravierende Verschiebung der Altersschwellen bei der subjektiven Gesundheitsbilanz

Es stufen ihren Gesundheitszustand als (sehr) gut ein -



Basis: Bundesrepublik Deutschland (1985: Westdeutschland), Bevölkerung ab 16 Jahre

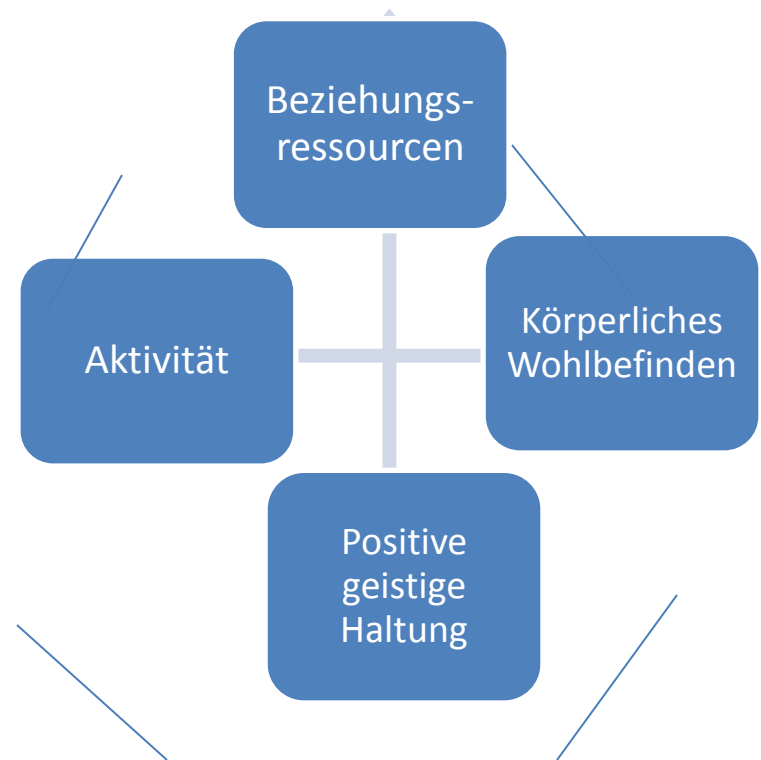
Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse AWA 1985, IfD-Umfrage 5292 (2010), Generali Altersstudie 2013 © IfD-Allensbach

## Beziehungsressourcen

Familie und Freunde –beeinflussen  
das ***körperliches Wohlbefinden***

Ein gutes soziales Netzwerk –  
korreliert mit einer ***positiven  
geistigen Haltung***

Beziehungen mit anderen laden ein zu  
***Aktivitäten***



## Positive geistige Haltung

steht in Verbindung mit dem  
**Aktivitätslevel**

korreliert eng mit **körperlichen  
Wohlbefinden**

## Körperliches Wohlbefinden

steht in Verbindung **mit Aktivitäten**



# Zusammenfassende Bemerkungen



Der Dreh- und Angelpunkt sind die Beziehungsressourcen

Unsere Beziehungen sind die Quelle aller Bedeutungen

„Wenn dieses interrelationale System erst einmal zu greifen beginnt, erhält es sich von alleine“.

Eine Einstellungsänderung bei Therapeuten und Fachkräften im Gesundheitswesen ist sinnvoll: „...weg von mitfühlender Versorgung, hin zu der Ermöglichung von Potentialen und Beziehungsgestaltung“ !





Alter ist  
vielfältig



...auch im  
engen  
Wortsinn 😊



## **Was Ältere erwarten können:**

### **Zielgruppe / der Einzelne:**

*Was ist das Spezifische des Einzelnen – was ist der Bedarf?*

### **Netzwerk:**

*Welche Begegnungen und Beziehungen, was verbindet, wofür?*

### **Sozialraum/Gemeinwesen:**

*Was ist der Kontext und wie lässt er sich verändern? Welche Bedingungen müssen verändert werden?*

### **Engagement**

*Mit wem, für wen oder was, in welchem Rahmen?*

### **Institutionalisierte Altenhilfe**

*Gesetzliche Regelungen, Versicherungen...*





## Orientierung für die „Gestaltungsaufgabe Altern“ geben

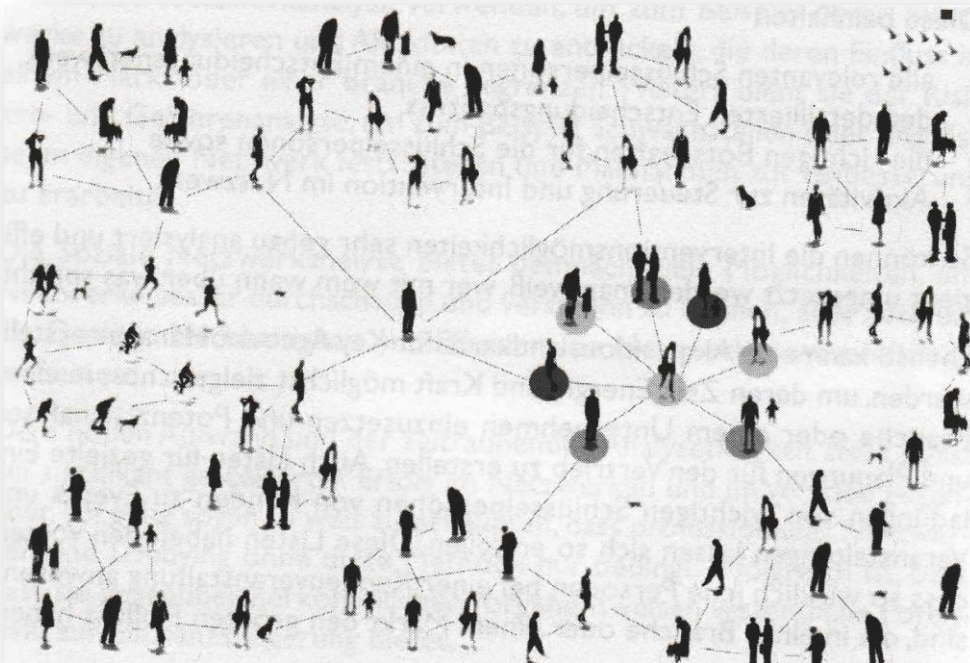
Bildung, Seelsorge, Beratung, Biografiearbeit, Therapie, Gesundheit, Teilhabe, PalliativCare, ...

## Altersweisheit

*Diese Fähigkeiten sind das Ergebnis eines spirituellen, achtsamen und sozial aktiven Lebens. (Vergleich Paul B. Baltes)*



## Den Blick auf die Beziehungen richten



## Netzwerke

- sind vorhanden oder entstehen
- haben keine Grenze
- basieren auf Vertrauen
- sind in komplexen Situationen handlungsfähig
- kann man nicht steuern





# Sozialraumorientierte Arbeit



## Gemeinwesenorientierung / Sozialraumorientierung heißt:

- **Wertschätzendes Umfeld schaffen**  
(Nachbarschaft ist wertvolles Gut, sich grüßen, ...)
- **Tragende soziale Infrastruktur ausbauen** (z.B. Nachbarschaftsfeste, Hilfsprojekte, Begegnungsmöglichkeiten, Engagement..)
- **Generationengerechte räumliche Infrastruktur**  
(z.B. Bushaltestellen zu Arztpraxen und Einkaufsmöglichkeiten...)
- **Wohnortnahe Beratung und Begleitung,**  
Unterstützung im Helfemix;



## Der 7. Altenbericht der Bundesregierung:

Der steigende „Sorge- und Pflegebedarf“ wird nicht durch Profiangebote, Familie und Bürgerschaftliches Engagement abgedeckt werden.

Leitbild „Caring Community“  
(sorgende Gemeinschaft)  
wird notwendig





## Der Altenkreis als Peergroup für Ältere

Lebensthemen mit Gleichaltrigen zu besprechen, ist oft bedrohlich, weil dies die Konfrontation mit der Endlichkeit bedeutet und z.T. auch Wettbewerbscharakter unter den Älteren herrscht.



## Generationenbegegnungen

- fördern gegenseitige Unterstützung
- Erleichtern die Werte- und Traditionsweitergabe (z.B. Essen nicht weg werfen wird verstanden, wenn jemand vom Hunger erzählt)
- Entsprechen einem „natürlichen Miteinander“ – wird von Jungen und Alten gewünscht
- Peergroups für Ältere bedeuten die Konfrontation mit der Endlichkeit und Wettbewerbscharakter





Die Grundlage menschlichen Zusammenlebens ist eine zweifache – und doch eine einzige –

- der Wunsch jedes Menschen, von dem anderen als das bestätigt zu werden, was er ist, oder sogar als das, was er werden kann;
- und die angeborene Fähigkeit des Menschen, seine Mitmenschen in dieser Weise zu bestätigen.

*(Martin Buber)*

