

Der demografische Wandel – eine Herausforderung für jeden Einzelnen und die Gesellschaft

Wir alle werden älter – von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr. Dass wir älter werden, daran können wir nichts ändern – aber wie wir älter werden, das haben wir zum Teil selbst in der Hand.

Und es kommt ja nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden.

Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben!

Das ist eine Herausforderung für jeden Einzelnen von uns- und für die Gesellschaft.

Der demografische Wandel wird Auswirkungen auf alle Bereiche unseres Lebens, auf Politik, Wirtschaft und Finanzen haben, aber auch auf Erziehung, Bildung, Wissenschaft und Kultur.

Wir leben in einer alternden Welt. Immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter – eine Tatsache, über die wir uns freuen sollten. Aber immer weniger Kinder erblicken bei uns das Licht der Welt; wir haben sinkende Geburtenzahlen – eine Tatsache, die uns nachdenklich stimmen sollte. Die Bevölkerungspyramide steht Kopf.

I. Der demografische Wandel

Ich möchte unter 5 Aspekten auf diese Veränderungen eingehen und jeweils die Herausforderungen für jeden Einzelnen von uns, aber auch für die Gesellschaft deutlich machen.

1. Die Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung

Vor 100 Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei 45 Jahren, um 1950 bei 67 Jahren – und heute kann ein neugeborener Junge mit gut 75 Jahren, ein neugeborenes Mädchen mit fast 82 Jahren rechnen.

Aber der heute bereits 60-jährige (das Alter, in dem für die meisten der „Ruhestand“ beginnt) hat im Durchschnitt noch weitere 25 Jahre vor sich, also mehr als ein Viertel seines Lebens!

Doch, wir haben nicht nur eine Verlängerung der Lebenszeit im Alter, wir haben auch eine Verlängerung der Jugendzeit!

Unsere Großväter und Großmütter sind viel früher ins Berufsleben eingetreten, haben viel früher eine Familie gegründet und „ihren Mann“ bzw. „ihre Frau“ gestanden, Verantwortung übernommen.

Heute zählt die Jugendzeit bis 35 (so die Altersgrenze in allen Parteien, bei der Jungen Union, den jungen Liberalen und den Jungsozialisten), ab 45 aber zählt man schon zu den „älteren Arbeitnehmern“, ab 50 ist man zu alt für jeden neuen Job und ab 55 zählt man bereits zu den Senioren; Seniorenwirtschaft, Seniorenmessen sprechen die 55+er an.

35 Jahre jung, 10-15 Jahre erwachsen und dann 35 Jahre alt?

Vom Bafög in die Rente? Früherer Berufseintritt – späteres Berufende: darüber müssen wir nachdenken!

Frank Schirrmacher hat kürzlich festgestellt: „Wir müssen unsere Lebensläufe anders konzipieren, sie an die viel längere Lebenserwartung anpassen – und nicht, wie bisher, gleichsam mit der Pferdekutsche des 19. Jahrhunderts im 21. Jahrhundert herumfahren. Wir brauchen eine Kalenderreform unseres Lebens!“ Und an anderer Stelle heißt es: „Indem wir das Altern umdefinieren, helfen wir unseren Kindern mehr als dadurch, dass wir ständig um die verpassten Geburten von 1984 weinen. Die hat es nicht gegeben. Und die damals nicht geboren worden sind,....werden auch niemals Kinder auf die Welt bringen.“

Also, fangen wir an mit der neuen Definition des Alterns.

Lassen wir das Erwachsenenalter früher und das Seniorenalter später beginnen!

Herausforderung: Wir brauchen eine neue Definition der Lebensphasen!

Früherer Berufsbeginn (setzt entsprechende schulische Bildung voraus – und günstigere wirtschaftliche Situation) und späteres Berufende (setzt berufsbegleitende Weiterbildung und eine gesundheitsfördernde Arbeitswelt voraus)

2. Die graying world, die alternde Gesellschaft.

Vor 100 Jahren waren 5 % der Bevölkerung 60 Jahre und älter. Heute sind es 25 % - und nur 21 % sind 20 Jahr und jünger. In etwa 30 Jahren werden 35-38 % der Bevölkerung über 60 sein und nur 16-17% unter 20 Jahren.

Aber nicht nur die über 60jährigen nehmen zu, sondern auch die über 80, 90 und über 100jährigen! 1965 lebten in Deutschland 265 Hundertjährige, 1994 waren es 4602 (4004 Frauen, 598 Männer),

heute sind es etwa 10.000 Menschen mit dreistelligem Geburtstag, 2025 rechnet man mit 44.000 und 2050 sogar mit 117.000 Menschen mit dreistelligem Geburtstag.

Ein Drittel dieser Centenarians (in Japan sogar 44%, in Belgien 27%) können noch alleine den Alltag meistern; ein 2. Drittel ist hilfs- und pflegebedürftig, kann aber noch außer Haus gehen, und ein 3. Drittel ist schwer pflegebedürftig und wünscht den Tod herbei.

Je älter wir werden, um so weniger sagt die Anzahl der Jahre etwas über Fähigkeiten, Fertigkeiten, Verhaltens- und Erlebnisweisen. Gleichaltrige zeigen oft größere Unterschiede als Menschen, die 20,30 Jahre auseinander sind.

Altern ist stets das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses mit ureigensten Erfahrungen, mit ganz individuellen Formen der Auseinandersetzung mit Problem- und Belastungssituationen.

Zitat von Frau Prof. Dr. Lehr: „Es kann ein Mensch nicht wie Goethe altern, der nicht wie Goethe gelebt hat!“

Von den Amerikanern haben wir die Bezeichnung „the young old“ und „the old old“ übernommen und haben uns angewöhnt, einen Menschen bis 80, 85 zu den „jungen Alten“ zu rechnen und ab 85 zu den „alten Alten“.

Das ist aber falsch! Manch einer ist mit 60 schon ein alter Alter, - manch einer mit 90 noch ein junger Alter. Es kommt auf das funktionale Alter an. Es gibt in der großen Gruppe der Senioren – ein Drittel unserer Bevölkerung – die „go go's“, die „slow go's“ und die „no go's“.

Sorgen wir dafür, dass wir sehr lange zu den „go go's“ gehören – das trägt zu unser aller Lebensqualität bei und schließlich zum Wohle der Gesellschaft.

Herausforderung:

Wir müssen alles tun, um möglichst gesund und kompetent alt zu werden. Prävention muss weit mehr beachtet werden, - schon von Jugend an (Schulsport, Interessenentwicklung, Ausbildung etc)!

Die Zunahme der Hochaltrigen verlangt den Ausbau verschiedener Hilfsdienste; (u.a. auch Haushaltshilfen im Sinne der „au pair- Mädchen“ ermöglichen); Qualitätssicherung der Pflege. Doch schließlich ist das Altern einer Gesellschaft neben der zunehmenden Langlebigkeit auch durch die abnehmenden Geburtenzahlen bedingt. Deutschland mit 1,34 Kindern hat nach Spanien, Italien und Griechenland (1,30) und Österreich (1,32) die fünft-niedrigste Geburtenrate von allen Ländern der EU (Durchschnitt: 1,53) und es ist nicht anzunehmen, dass es hier – trotz familienpolitischer Leistungen – zu Veränderungen kommen wird.

Damit man mich nicht falsch versteht: familienpolitische Leistungen sind notwendig und könnten sogar noch verbessert werden – aber sie sind kein Instrument einer Bevölkerungspolitik.

Ein JA zum Kind erreicht man bei der jungen Generation eher durch eine Gewährleistung der Kinderbetreuung, durch bessere Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, als durch 300 oder auch 600 Euro Kindergeld.

Man muss die bessere Betreuungsmöglichkeit von Kindern auch unter dem Aspekt sehen, dass Kinder Kinder brauchen!

Bestimmte Verhaltensweisen lernt das zweijährige Kind nur von Kindern und nicht von noch so geschulten Eltern.

Daher ist die Initiative der Landesregierung auf mehr Tagesmütter sicherlich gut gemeint, aber nicht gut gedacht, denn viel wichtiger für die Ein-Kind-Familien ist auch die Tatsache, dass Kinder gemeinsam aufwachsen – nicht nur mit Erwachsenen.

Herausforderung:

Das JA zum Kind stärken (ist notwendig, trägt aber nur sehr begrenzt dazu bei, die Alterung unserer Gesellschaft zu verhindern, - sondern höchstens, sie nicht noch stärker altern zu lassen) – durch

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Image-Wandel: berufstätige Mutter ist keine Rabenmutter
- Berufstätigkeit der Frau als selbstverständlich betrachten
- Betreuungsmöglichkeiten in Infrastrukturen für Kinder,
- qualifizierte Betreuung, nicht „Aufbewahrung“;
- garantierte Halbtagschule (von 8.00 – 13.00 Uhr)
- qualifizierte Ganztagschule

3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen

Zunächst einmal unter quantitativen Aspekten: Kamen vor 100 Jahren auf einen über 75-jährigen noch 79 jüngere Personen, so sind es heute nur noch 12,4. Und man hat berechnet, dass im Jahre 2040 einem über-75jährigen nur noch 6,2 und im Jahre 2050 sogar nur noch 5,5 Personen gegenüberstehen werden, die jünger als 75 Jahre sind. Wenn wir diese Entwicklung vor Augen haben, dann ist auch die Gesellschaft, die Kommune, - aber auch die Wirtschaft und Industrie gefordert. Dann haben wir einmal z.B. Konzepte der Stadtentwicklung zu überdenken - von der Verkehrsführung bis hin zu Sportstätten und Sportmöglichkeiten für Ältere; neben Kinderspielplätzen brauchen wir Sport- und Freizeitmöglichkeiten für Ältere. Warmbadetage in Schwimmbädern werden immer notwendiger. Wir müssen uns Gedanken über die Erreichbarkeit von Schwimmbädern, Sportstätten, Arztpraxen und Einkaufsmöglichkeiten machen.

Dabei gilt: manch ein Älterer ist durchaus noch fähig, sicher Auto zu fahren – auch wenn ihm das Zu-Fuß- Gehen größere Schwierigkeiten bereitet.

Hier spielt sowohl der Öffentliche Nahverkehr als auch die Parkplatzfrage eine ganz große Rolle; Garagen ohne mühsames Treppensteigen sind sowohl für Ältere als auch für Kinderwägen notwendig!

Manch einer geht nicht in die Innenstädte einkaufen, weil dieses Problem nicht gelöst ist. Und wie viele Arztpraxen haben wir in Fußgängerzonen, ohne barrierefreien Parkraum?

Wir haben aber auch über den entsprechenden Ausbau von Beschäftigungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Ältere nachzudenken;

- ein Umdenken im Freizeitbereich, aber auch im Gesundheitsbereich wird erforderlich;
- Wohnungsplanung (Wohnungsausstattung) und Wohnumfeld sollte auf die veränderte Bevölkerungsstruktur und deren Bedürfnisse Rücksicht nehmen.

Beispiele:

Warum können von vorne herein WCs nicht in Sitzhöhe sein, warum können nicht Badewannen von vorne herein einen Zusatzgriff haben? Und warum achtet man bei den Armaturen nur aufs Design und nicht auf leichtere Handhabung?

Weit mehr als bisher üblich haben sich Wirtschaft und Industrie auf das älter werdende und strukturveränderte Land einzustellen (das reicht von der notwendigen größeren Auswahl von 1-Personen-Rationen im Supermarkt bis hin zu einem kreativen Ausbau von Dienstleistungsangeboten, zu denen dann auch die Bedienung an der Tankstelle oder ein verstärkter Hol- und Bring-Dienst gehört).

Das schließt aber auch sonstige vielseitige Veränderungen mit ein, die man unter dem Begriff der „Ökogerontologie“ und der „Gerontotechnik“ zusammenfasst (einfacher bedienende Fahrkartenautomaten, Lichtschalter, Armaturen, Telefontasten, Schraubverschlüsse bei Putzmitteln und Medikamenten, einfacher zu bedienende Videogeräte usw.).

Geronto- Ökologie, - altersgerechte Umweltgestaltung, ist ein relativ junger Forschungszweig. Wer dabei nur an barrierefreie Behördeneingänge denkt, denkt viel zu kurz.

Schauen wir uns zum Beispiel in Gemäldeausstellungen einmal die Informationen zu den einzelnen Bildern an: „Minitafeln“, an die man ganz nahe herangehen muss, um etwas entziffern zu können. Das gilt übrigens auch bei den Platzreservierungen in der Bundesbahn. Von kleiner, unleserlicher Beschriftung sind Senioren in erster Linie betroffen, wenngleich Sehbehinderungen ja bekanntlich auch bei Jüngeren vorkommen sollen.

Auch die pharmazeutische Industrie ist gefordert! Da gibt es Minipillen, die man noch halbieren oder gar vierteln muss! Da gibt es Flaschenverschlüsse (übrigens auch bei Putzmitteln), die man zusammendrücken und hochschrauben muss – sie sind nicht nur „kindersicher“, sondern auch „altensicher“! Von den Beipackzetteln ganz zu schweigen: graues Papier, graue Minischrift, die sich kaum entziffern lässt und strotzend von Fremdworten, die man bei bestem Willen nicht verstehen kann.

Herausforderung:

wir brauchen eine altengerechte, barrierefreie (= menschengerechte) Umwelt, auch unter dem Aspekt der Prävention, d.h. der Gewährung eines möglichst gesunden und kompetenten Älterwerdens bei lang erhaltener Selbständigkeit.

Stadtentwicklung, Wirtschaft und Industrie haben sich darauf einzustellen.

Das quantitative Verhältnis der Altersgruppen in unserem Land hat sich verändert, aber auch unter qualitativen Aspekten sind der demografische Wandel und das Verhältnis zwischen den Generationen zu diskutieren. Hier sei zunächst der Rückgang der 3- und 2-Generationen-Haushalte und der Anstieg der Ein-Generationen bzw. Ein-Personen-Haushalte erwähnt. Nur 1,1 % von allen rund 36 Millionen Haushalten in der Bundesrepublik sind 3-Generationen-Haushalte. Etwa 37% aller Haushalte in Deutschland sind heute 1-Personen-Haushalte (im Jahr 1900 waren es nicht einmal 7%!). Um 1900 waren 45% aller Haushalte 5- und Mehr-Personen-Haushalte; heute sind es noch 4,4%! – Diese zunehmende Singularisierung und Individualisierung sollte keineswegs mit Einsamkeit gleichgesetzt werden. Sie hat aber Konsequenzen sowohl in Bezug auf die Kinderbetreuung als auch auf etwaige notwendig werdende Hilfs- und Pflegeleistungen im Alter.

Zum anderen aber haben wir gleichzeitig einen Trend zur 4 (bzw. 5)-Generationen-Familie, die allerdings nicht im gleichen Haushalt leben.

In der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts konnte ein Kind bestenfalls 2 seiner Großeltern. Heute leben im Allgemeinen noch alle 4 Großeltern, oft sogar noch 2 Urgroßeltern.

- Rund 20% der über 60-jährigen haben Urenkel; aber ebenso viele haben noch einen lebenden Elternteil.
- Die Großeltern-Generation ist die „sandwich-generation“, die oft sowohl für Kinder und Kindeskiner aufkommen sowie auch noch für die alten Eltern sorgen. Die viel gepriesene Familienpflege sieht heute oft so aus, dass die Großmutter die Urgroßmutter pflegt.
- Großeltern sind heutzutage weit öfter die „Gebenden“ als die „Nehmenden“. Wir haben die „multilokale Mehrgenerationenfamilie“, oder – nach BENGTON: die „Bohnenstangenfamilie“, in der Schwestern und Brüder, Cousins und Cousinen, Schwägerinnen und Schwäger fehlen.

Andererseits braucht der Mensch aber Kontakt zu seiner Generation. Den muss er sich heutzutage außerhalb der Familie suchen.

Herausforderungen:

Wir brauchen verschiedene Hilfsdienste, wie Hausmeister-Dienste schaffen; Nachbarschaftshilfen organisieren; Kontaktmöglichkeiten begünstigen; bürgerschaftliches Engagement fördern

4. Vom 3-Generationen-Vertrag zum 5-Generationen-Vertrag:

Der 3-Generationen-Vertrag ist schon heute zu einem 4 – bzw. 5-Generationen-Vertrag geworden. Er wurde bekanntlich Ende des 19. Jahrhunderts ins Leben gerufen und besagt, dass diejenigen, die im Erwerbsleben stehen, durch ihre Steuern und Beiträge für jene aufzukommen haben, die noch nicht ins Erwerbsleben eingetreten sind und für jene, die bereits aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden sind.

Damals lag das durchschnittliche Eintrittsalter in das Berufsleben zwischen 15 und 16 Jahren: Berufsschule gab es (leider) noch nicht; eine weiterführende Bildung oder gar ein Studium konnten sich nur wenige leisten, - Frauen schon gar nicht. Das Schuleintrittsalter lag bei 5 Jahren und die Volksschulzeit betrug 8 Jahre. So hatte man mit 15 Jahren bereits (wenn auch wenig) verdient und seine Beiträge abgeführt, hatte von 15/16 Jahren an in die Rentenkassen einbezahlt.

- Die Altersgrenze wurde unter Bismarck auf 70 Jahre festgelegt, - ein Alter, das damals die meisten Menschen gar nicht erreichten (die durchschnittliche Lebenserwartung betrug um die Jahrhundertwende bei uns ganze 45 Jahre!). Erst 1916 wurde die Altersgrenze reduziert, auf 65 Jahre festgelegt. Das heißt also, dass die 15-70-jährigen für jene aufzukommen hatten, die noch nicht 15 waren und für die über 70-jährigen – und das waren um 1900 2% der Gesamtbevölkerung. Dieser Generationenvertrag funktionierte lange Zeit. „Die Rente ist sicher“ – das konnte man damals, auch noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts, sagen.

Doch wie sieht es heute aus? Wir haben ein durchschnittliches Berufs-Eingangsalter – allerdings nach Abschluss der Berufsschule- bei 25 Jahren. Das durchschnittliche Alter beim 1. Universitätsabschluss liegt bei 28 Jahren.

Und das Berufende liegt in der Realität heute bei 60 Jahren.

Tatsache ist, dass die Gruppe der im Erwerbsleben Stehenden – d.h. die 25-58/59 Jährigen – für die aufzukommen haben, die noch nicht im Berufsleben stehen (und das sind manchmal 2 Generationen, denn mancher 30jährige Student hat sein Kind im Kindergarten) und vor allem für die große Gruppe jener Menschen, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind. Und das sind nicht – wie vor 100 Jahren – 2 % der Bevölkerung, sondern über 25%, ebenso 2 Generationen.

Mutter und Tochter, Vater und Sohn im Rentenalter, das ist heute keine Seltenheit.

Dass dann die Generation der im Erwerbsleben Stehenden über zu hohe Abgaben stöhnt, ist verständlich.

Außerdem ist zu bedenken, dass viele der heutigen Rentner ein 45-jähriges Berufsleben hinter sich haben – was die jungen Menschen nie erreichen werden können. Viele der heutigen Rentner kannten noch die 60-Stunden-Woche, bestimmt aber die 48- und 45-Stunden-Woche. Der Samstag war für sie ein voller Arbeitstag – und der Urlaub betrug 12 Tage im Jahr, Samstage mit eingerechnet (ab 1957 dann 14 Tage im Jahr).

Die meisten der heute 60- 65 jährigen (und auch viele noch ältere) sind durchaus arbeitsfähig, viele auch arbeitswillig – aber sie werden frühzeitig aus dem Arbeitsleben verabschiedet. In der Gruppe der 55-64jährigen sind in Deutschland nur 43 % der Männer und 15% der Frauen noch im Erwerbsleben; in der Schweiz hingegen 77 % der Männer und 50% der Frauen, in Norwegen 72% der Männer und 59% der Frauen.

In Deutschland bemüht man sich zuerst, die „Älteren“ sozialverträglich abzubauen, begründet das mit angeblich nachlassender Leistungsfähigkeit und der mangelnden Innovationsfähigkeit.

Es gibt keine einzige Studie, welche eine nachlassende Innovationsfähigkeit mit zunehmendem Alter aufgezeigt hat. Im Gegenteil, es liegen viele Studien vor, welche die Kompetenzen gerade der Älteren herausstellen: Ältere haben häufig ein größeres berufliches Engagement als Jüngere, wissen über soziale Verknüpfungen besser Bescheid, haben einen größeren Überblick über die Gesamtsituation, sehen gleichzeitig Möglichkeiten und Grenzen und haben in bestimmten Bereichen „Expertenwissen“ erworben, das man bei Jüngeren gar nicht erwarten kann.

Selbstverständlich, wir brauchen die Dynamik und auch die Risikofreude der Jüngeren, wir brauchen aber auch die Übersicht, die Erfahrung und die Fähigkeit des Abwägens der Älteren.

Wir brauchen ein Miteinander der Generationen und nicht ein Schüren des Generationenkonfliktes! - übrigens: auch in der Politik!

Herausforderungen:

Zunächst müssen wir unsere Lebensläufe anders konzipieren:

- früherer Schulbeginn, frühes Erlernen einer Fremdsprache
- frühere Familiengründung fördern;
- Studienzeit verkürzen
- früherer Berufsbeginn (wie in anderen EU- Ländern)
- berufsbegleitende Weiterbildung
- längere Lebensarbeitszeit (Das bedeutet nicht unbedingt Rente mit 67 sondern Berücksichtigung der individuellen Lebensarbeitszeiten -setzt allerdings entsprechende wirtschaftliche Situation voraus);

Das Bild des älteren Menschen ändern; Altern später beginnen lassen „Altern umdefinieren“

5. Altern muss nicht Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit bedeuten.

Das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit alter Menschen wird oft überschätzt. Die INFRATEST - Studie, die 26.000 Haushalte erfasste, hat gezeigt:

Pflegebedürftigkeit fällt eigentlich erst in der Gruppe der über 85jährigen ins Gewicht und betrifft dort rund 23% der Männer und 28% der Frauen. Das heißt aber, dass noch rund 70 von 100 Hochbetagten in der Lage sind, allein kompetent ihren Alltag zu meistern.

- Bei Hochschätzungen im Hinblick auf den Anteil der Pflegebedürftigen von morgen, wo ja weit mehr über 85jährige in unserer Gesellschaft leben werden, sollte man vorsichtig sein: schon die Älteren von heute sind in einem höheren Alter viel gesünder und kompetenter als es unsere Eltern und Großeltern im gleichen Alter waren.
- sofern sie dieses überhaupt erreicht hatten - und dieser Trend wird sich fortsetzen. Aber, auch wenn wir den Anteil der Pflegebedürftigen von morgen und übermorgen nicht überschätzen sollten, müssen wir feststellen: die Thematik der Pflegebedürftigkeit in einer alternden Gesellschaft wird weiterhin eine Herausforderung bleiben. Werden heute noch rund 70% der Pflegebedürftigen in der Familie gepflegt (nicht immer in einer optimalen Form), so müssen wir dennoch deutlich sagen: Familienpflege hat ihre Grenzen:
- angesichts des immer höheren Alters der Pflegebedürftigen und damit auch der pflegenden Angehörigen.
- Hier bedeutet Pflege oft Überforderung, die im Extremfall zur Altenmisshandlung führen kann.

- angesichts des fehlenden Töchterpotentials, der geringen Kinderzahl, so dass sich kaum mehrere Geschwister die Pflege teilen können;
- angesichts der heutzutage geforderten Mobilität im Berufsleben,
- angesichts der zunehmenden Berufstätigkeit der Frauen bzw. der Töchter- angesichts der heutzutage geforderten Mobilität, der unterschiedlichen Wohnorte von Eltern und erwachsenen Kindern:
- und schließlich angesichts der steigenden Scheidungsrate. Ob man auch den nicht angetrauten Partner entsprechend pflegen wird, wissen wir nicht; aber die Ex-Schwiegermutter wird man wohl kaum pflegen.

Herausforderungen:

Wir müssen zunächst alles tun, um Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Ausbau der Prävention; wir brauchen aber auch einen Ausbau der ambulanten und stationären Einrichtungen; eine Stärkung der Qualifikation der Pflege; eine Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen; eine Ausbildung aller medizinischen Berufe und medizinischen Hilfsberufe in Gerontologie/Geriatrie.

Doch es gilt zunächst einmal, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden, Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten, – und das ist eine Herausforderung für jeden einzelnen und die Gesellschaft.

Dazu gehört ein entsprechender Lebensstil: sportliche Aktivität, geistige und soziale Aktivität, richtige Ernährung, Hygiene, Vorsorge-Untersuchungen etc. Der einzelne sollte gesundheitsbewusster leben – aber die Gesellschaft, die Kommunen, sollten Möglichkeiten dazu bereitstellen, die zu körperlichem, geistigem und sozialem Training motivieren. Die Notwendigkeit einer umfassenden Prävention (die schon beim Schulsport beginnt!) sollte weit stärker als bisher erkannt werden und entsprechende Förderung erfahren.

(Darüber hinaus hat Wohlbefinden im Alter etwas mit dem Gefühl, „gebraucht zu werden“. mit einem „feeling of being needed“ zu tun.

„Altwerden bei psychophysischem Wohlbefinden“, das ist die Devise unserer Zeit. Nicht „Forever young“ sollte das Ziel sein, sondern „kompetent alt sein bei Wohlbefinden“. Hier ist eine Korrektur des Altersbildes in unserer Gesellschaft vonnöten. Können wir es uns leisten, ältere Menschen auszugliedern, ihnen nur aufgrund ihres Lebensalters mit Skepsis zu begegnen, ihnen die Teilnahme in privaten und gesellschaftlichen Bereichen zu versperren?

Wir sollten endlich begreifen: Altsein muss eben nicht bedeuten, abgebaut, klapprig, hilflos zu sein. Wir sollten das Altern bejahen – und selbst zum Alter JA sagen.

Wir brauchen keine „anti-age-Bewegung“, sondern setzen uns für ein gesundes, kompetentes Altern ein. Dazu muss jeder Einzelne etwas tun – von Jugend an! Aber auch die Gesellschaft muss das Ihre dazu tun!

Heutzutage muss eine Seniorenpolitik mehr sein als eine Rentenpolitik und Pflegepolitik – so wichtig diese Aspekte auch sind! Eine Politik für die Senioren - und damit für alle Generationen - hat zumindest auf 3 Säulen aufzubauen:

1. gilt es, die Kompetenzen älterer Menschen zu erhalten, zu stärken, alles zu tun zur Kompetenzerhaltung und zur Kompetenzsteigerung, zur Prävention.

2. gilt es, mehr Beachtung der Förderung von Rehabilitationsmöglichkeiten und Pflege im weitesten Sinne zu schenken.,

Geriatrische Rehabilitation nach Krankheiten im Alter muss weit mehr gefördert und in unserem Land stärker ausgebaut werden.

3. Vielfach gilt es, das Bild vom „alten Menschen“ zu korrigieren. Ältere sind nicht per se eine Problemgruppe; sie werden oft erst dazu gemacht. Es gilt, auch älteren Menschen eine Aufgabe in unserer Gesellschaft zu geben, sie nicht auszugliedern.

Eine Altenpolitik in den 60er Jahren ging nur von der Frage aus: „Was kann die Gesellschaft für Senioren/innen tun?“. Heute muss man auch fragen: „Was können Seniorinnen und Senioren für die Gesellschaft tun?“

Die zunehmende Langlebigkeit ist eine Herausforderung für jeden einzelnen von uns, alles zu tun, um möglichst „gesund“ älter zu werden. „Älterwerden – aktiv bleiben“ ist hier die Devise.

Ein altes angloamerikanisches Sprichwort sagt: **„To-day is the first day of the rest of your life!“**, – das gilt für uns alle, leben wir danach!