

if

SPEZIALAUSGABE

jänner 2012

MAGAZIN FÜR TIROLERINNEN
FACHBEREICH FRAUEN UND GLEICHSTELLUNG

Solidarität der Generationen

In Würde älter werden



04 Wie Geschlechter gerecht miteinander umgehen



06 Caremanagement: Gut betreut in Österreich



08 Altbekannt: Früh beginnen, um gesund alt zu werden



tirol
Unser Land



Foto: Land Tirol

Solidarität der Generationen

2012 soll die Solidarität der Generationen ein Schwerpunkt im EU-Jahr des aktiven Alterns sein. Nicht nur in der Europäischen Kommission – auch im Fachbereich Frauen und Gleichstellung der Abt. JUFF des Landes Tirol wird dies ein Schwerpunkt in unserer Arbeit werden. Und dieser Schwerpunkt betrifft natürlich Frauen und Männer.

Frauen sind Solidaritäts-Meisterinnen. Nach wie vor sind sie hauptzuständig für die Familienarbeit. Und das heißt: Sie leisten viel Sorgearbeit im Bereich der Kinderbetreuung. Aber auch die Zuständigkeit für die Pflege von alten und kranken Angehörigen ist meist noch fest in Frauenhand. So sind es die Frauen, die sich um die nachfolgende und um die vorausgehende Generation intensiv kümmern.

Wenn wir über Vereinbarkeit von Beruf und Familie sprechen, müssen wir künftig auch die Lebensphase verstärkt in den Blick nehmen, in dem es gilt, Erwerbstätigkeit mit den Bedürfnissen von alten, pflegebedürftigen Angehörigen unter einen Hut zu bringen.

In dieser aktuellen Ausgabe werden daher diese Herausforderungen thematisiert. An Hand einiger Beispiele aus Tirol wird auch aufgezeigt, was an kreativen Möglichkeiten bereits angeboten wird. Ein Blick auf Zahlen und Entwicklungen rundet das Bild ab.

Mag.ª Elisabeth Stögerer-Schwarz
Leiterin des Fachbereichs
Frauen und Gleichstellung
www.tirol.gv.at/frauen



EU ruft Jahr des aktiven Alterns aus

Nach dem Jahr der Freiwilligenarbeit hat die Europäische Union schon das nächste große Gesellschaftsprojekt ausgerufen: 2012 wird von der EU zum Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität der Generationen erklärt. Damit sind alle Mitgliedsstaaten wie auch die EU selbst aufgerufen, sich dem Thema in vielfältiger Form zu stellen.

Das Leben hat auch nach dem sechzigsten Lebensjahr einiges zu bieten – und die Gesellschaft weiß den Beitrag älterer Menschen immer mehr zu schätzen. Darum geht es beim aktiven Altern: mit zunehmendem Alter mehr und nicht weniger vom Leben zu haben – bei der Arbeit, zu Hause und in der Gemeinschaft.

Warum braucht es überhaupt ein Jahr des aktiven Alterns? „Weil das Altern sowohl vom Einzelnen als auch von der Gesellschaft zu oft als Bedrohung anstatt als Verdienst aufgefasst wird“, sagt László Andor, der zuständige Kommissar in der EU. „Die zunehmende Zahl älterer Menschen wird oft als Belastung der jüngeren, arbeitenden Generation gesehen.“

Tatsache ist jedoch: Die meisten Menschen in Europa erfreuen sich heute im Alter meist einer weitaus besseren Gesundheit als alle Ge-

nerationen vor uns. Und die älteren Menschen von heute verfügen über wertvolle Fähigkeiten und Erfahrungen, auf die sich die Jüngeren stützen und von denen sie profitieren können. „Im Alter aktiv zu bleiben, ist der Schlüssel zum positiven Umgang mit der Herausforderung des Alterns“, sagt Andor, zuständig für Beschäftigung, Soziales und Integration.

Die Ziele der EU für 2012 sind ambitioniert:

- Sensibilisierung rund um das Thema aktives Altern,
- Austausch bewährter Verfahren,
- Ermutigung von Entscheidungs- und Interessenträgern auf allen Ebenen, das aktive Altern zu unterstützen.

Der Beitrag der Europäischen Union wird von den Verantwortlichen als aktiver angekündigt: Die EU will in Politikfeldern wie Beschäftigung, öf-

fentliche Gesundheit, Informationsgesellschaft, Verkehr und Sozialschutz aktive Unterstützung leisten.

Die EU hat in den Bereichen Beschäftigungsstrategie, Erwachsenenbildung, öffentliche Gesundheit und Informationsgesellschaft bereits Initiativen zur Förderung des aktiven Alterns ins Leben gerufen. Mit dem Europäischen Jahr werden diese Initiativen stärker ins Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt.

Für die Verantwortlichen im österreichischen Sozialministerium be-

deutet die Förderung des Aktiven Alterns:

- bessere Möglichkeiten zu schaffen, damit sich ältere Frauen und Männer in den Arbeitsmarkt einbringen können;
- Armut, insbesondere die Armut von Frauen, und soziale Ausgrenzung zu bekämpfen;
- ehrenamtliche/freiwillige Tätigkeiten und eine aktive Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben zu fördern und
- Altern bei guter Gesundheit und in Würde zu unterstützen.

FACTBOX



Europäisches Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012



Fördermöglichkeiten bestehen im Rahmen von EU-Programmen wie Europäischer Sozialfonds, Programm für lebenslanges Lernen und Forschungsrahmenprogramm.

Weitere Informationen zu Fördermöglichkeiten:

<http://ec.europa.eu/social> und dann nach der Wahl der Sprache steht das EU-Jahr auf der Startseite.

László Andor ist Mitglied der Europäischen Kommission und zuständig für Beschäftigung, Soziales und Integration.

In Österreich zuständig:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Dr.ª Elisa Zechner, Stubenring 1, 1010 Wien, E-Mail: ej2012@bmask.gv.at, www.bmask.gv.at



Foto: Land Tirol/Berger

Herausforderung für uns alle

2012 ist das Europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen. Wir rücken die aktiven Älteren in den Mittelpunkt unserer Arbeit mit und für die Generation. Es soll uns Gelegenheit geben, darüber nachzudenken, dass die Europäer länger leben und länger gesund bleiben als je zuvor – und uns der Chancen bewusst zu werden, die darin stecken.

Es geht daher in Zukunft noch mehr darum, ältere Menschen in ihrer Bedeutung für die gesellschaftliche Entwicklung angemessen zu berücksichtigen. Über die Fachbereiche SeniorInnen sowie Frauen und Gleichstellung wird die Arbeit für die 60plus-Generation unterstützt. Wir wollen damit die Lebensqualität älterer Menschen verbessern und weiter dazu beitragen, dass man in Tirol gerne älter wird. Dabei werden so unterschiedliche Bereiche wie Beschäftigung, Gesundheitsversorgung, Sozialdienste, Erwachsenenbildung, Freiwilligentätigkeit, Wohnungswesen, IT-Dienstleistungen und Verkehr anzusehen sein.

Durch aktives Altern erhalten die Generation der geburtenstarken Jahrgänge und die älteren Erwachsenen von morgen die Chance,

- länger im Erwerbsleben zu bleiben und ihre Erfahrungen weiterzugeben,
- sich weiter aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen und
- ein möglichst gesundes und erfülltes Leben zu leben.

Aktives Altern ist auch der Schlüssel zur Wahrung der Solidarität zwischen den Generationen in Gesellschaften mit immer mehr älteren Menschen.

Landesrätin Patrizia Zoller-Frischauf
Frauenreferentin des Landes Tirol

Familie als Kitt der Gesellschaft

Wird noch von der Politik stillschweigend vorausgesetzt, dass Familien immer dort einspringen, wo Hilfe Not tut, muss diese Solidarität in Zukunft von außen unterstützt werden. Eva Fleischer pocht auf bewusst gestaltete Vereinbarkeit von Beruf, Familie und gesellschaftlichen Anliegen.

Die Familie ist besser als ihr Ruf. Wird oft von Generationenkonflikten gesprochen, so hält die Familie in hohem Maß zusammen, wenn Unterstützung nötig wird. Das stellt eine Studie des Sozialministeriums fest, die Generationenbeziehungen untersuchte. Das Ergebnis zeigt: Die Familie, vor allem Kinder und Eltern, stellt nach wie vor ein sehr tragfähiges solidarisches System dar, das kaum ein Mitglied, das in Notlage gerät, im Stich lässt. „Die Solidarität der Generationen ist der Kitt der Gesellschaft“, betont auch Eva Fleischer. Die Professorin am MCI Innsbruck für Soziale Arbeit macht klar, dass stillschweigend vorausgesetzt werde, dass die vorhandenen Ressourcen in den Familien verwendet würden. Hier gehe es um alle Bereiche der informellen Arbeit, also Kinderbetreuung, Alterspflege, Nachbarschaftshilfe und vieles mehr.

Wert der Pflege

Allein die Pflege nimmt viel Raum in Anspruch: „80 Prozent der pflegebedürftigen Personen werden zu Hause gepflegt, überwiegend von Frauen“, sagt Fleischer, um dann gleich den volkswirtschaftlichen Wert dieser Arbeit zu betonen. Der

Wert der informellen Pflegearbeit von Angehörigen liegt bei zwei bis drei Milliarden Euro pro Jahr.

Im Detail zeigt Fleischer auf:

Frauen pflegen häufiger als Männer. Die familiäre Verpflichtung als Partnerin, als Tochter oder Schwiegertochter ist stärker als die der Männer, die vor allem als Partner pflegen.

Frauen geben ihre Erwerbsarbeit zur Pflege eher auf als Männer, Männer betreiben eher ein Pflegemanagement, also organisieren mehr Unterstützung.

Frauen arbeiten eher Teilzeit, um Erwerbsarbeit und Pflegearbeit zu vereinbaren.

Frauen begeben sich daher eher in finanzielle Abhängigkeit, wenn sie private Pflegearbeit leisten. Aufgrund des höheren Lebensalters des Partners und dessen geringerer Lebenserwartung ist für Frauen die Wahrscheinlichkeit viel höher, dass sie bei Pflegebedürftigkeit alleine leben. Frauen stecken vermehrt im doppelten Spagat zwischen Kinderbetreuung und Pflege.

Wenn die EU 2012 als das Jahr der Solidarität der Generationen ausruft, wünscht sich Fleischer, dass

der Blick auf mehr Gerechtigkeit zwischen den Geschlechtern gelenkt wird. „Menschen brauchen Fürsorge, das gehört zum Menschsein dazu.“

Gerechtigkeit

Was sich Fleischer aber wünscht ist, dass die Nachteile für die Sorgenden erkannt und vorzu beheben werden. Das will sie vor allem in vier Bereichen sehen:

Die Vereinbarkeit von Pflegenden stärken – vor allem bei den betreuenden Personen, die noch erwerbstätig sind. Das Thema nicht nur als Frauenthema, sondern als solches aller sehen.

Nicht ausschließlich familiär denken, sondern auch außerfamiliäre Unterstützungssysteme stärken. Grundsätzlich anders denken, das heißt, freundschaftliche Netzwerke wirken lassen. Das können andere Wohnformen sein oder Pflegefreistellungen nicht nur für Verwandte. „Es ist schön, wenn Familien so viel Solidarität leben können, aber es ist dies auch eine höchst konfliktbehaftete Gemeinschaft, wenn sie nicht unterstützt wird“, fasst Fleischer zusammen.



FACTBOX

Informelle Pflege-Zahlen und Fakten

Die informelle Pflege – also die im privaten Umfeld – leistet Erstaunliches für die österreichische Volkswirtschaft:

- Zwei bis drei Milliarden Euro pro Jahr leisten Angehörige an informeller Pflegearbeit, das sind sechs Prozent des Bruttoinlandsprodukts (BIP).
- 500 Millionen Arbeitsstunden werden jährlich geleistet.
- 80% der pflegebedürftigen Personen werden zu Hause gepflegt.
- Dabei – je nach Alter – zwischen 60 und 90 Prozent von Frauen.
- Pflege erfolgt zu 90% von verwandten Personen, vor allem Ehepartnerinnen, Schwestern und Töchtern.
- Rund ein Fünftel aller Betreuungspersonen verfügt über kein eigenes Einkommen, davon wiederum sind 91 Prozent Frauen.
- 18% haben keinerlei Pensionsversicherung, das heißt, die Versorgung dieser Personengruppe im Alter ist nicht geklärt.
- 30% sind berufstätig, 56% waren dies vor der Übernahme der Pflege.
- Pflegegeld deckt zusätzliche Ausgaben z. T. ab, nicht aber die Verluste aufgrund der Aufgabe / Einschränkung der Erwerbstätigkeit.
- Pflegegeld geht an pflegebedürftige Person, Weiterleitung ist nicht verpflichtend, was grobe Abhängigkeitsverhältnisse erzeugt.

BUCHTIPP

Die Nächste, bitte!

Das Buch „Die Nächste, bitte!“ bringt Geschichten von Frauen im Alter aus der Sicht einer Palliative Care-orientierten Hausärztin.

Dieses Buch gibt in kurzen Erzählungen der Stimme hochbetagter Frauen Raum. Viele von ihnen leben allein; ihre Lebensumstände werden zunehmend schwieriger. Die Geschichten dieser Frauen würdigen den Mut und die Kraft, mit denen sie die täglichen Herausforderungen meistern. Gleichzeitig wird die Arbeitsweise einer Hausärztin gezeigt, die sich in ihrem Denken und Handeln der palliativen Geriatrie, Palliative Care und feministischen Frauengesundheitsbewegung verpflichtet fühlt.

Die Hausärztin Ingrid Windisch ist Referentin in der Altenpflege, langjährige Mitarbeiterin in einer Familienberatungsstelle mit Schwerpunkt Frauengesundheit und Jugendberatung.



Ingrid Windisch:
Die Nächste, bitte!
Studienverlag, Innsbruck
ISBN: 978-3-7065-4970-7
204 Seiten
24,90 Euro



Foto: Diewies

DSA Mag. a Dr. in Eva Fleischer

FH-Professorin am Management Center Innsbruck, Studiengang Soziale Arbeit

Studium: Akademie für Sozialarbeit, Studium der Pädagogik und Politikwissenschaft in Innsbruck.

Nach Tätigkeiten in Forschung und Lehre, als Leiterin einer Familienberatungsstelle und als wissenschaftliche Mitarbeiterin in einer Unternehmensberatung derzeit als hauptberufliche Lehrende beschäftigt. Zusätzlich ist Eva Fleischer als Referentin in der Erwachsenenbildung und als Sozialwissenschaftlerin tätig.

Arbeitsschwerpunkte:

Sozialpolitik, Feministische Theorien und Gender Mainstreaming, Anti-Diskriminierung sowie Kompetenzorientierte Beratung.

Wunsch nach solidarischer Gesellschaft

Es geht weniger um die Solidarität zwischen den Generationen. Vielmehr wird es in Zukunft wichtig sein, sich mit den Pflegenden zu solidarisieren. Was Univ.-Prof.ⁱⁿ Erna Appelt unter einer solidarischen Gesellschaft versteht, verrät sie im Interview.

2012 ruft die EU das Jahr der Solidarität der Generationen aus. Was bedeutet für Sie Solidarität der Generationen?

Erna Appelt: Dass es mehr Solidarität braucht, ist eine sehr berechtigte Forderung. In naher Zukunft wird dieses Problem sehr aktuell werden. In Europa stehen wir vor dem Problem der Alterung der Gesellschaft. Dass Menschen älter werden, ist eine positive und erfreuliche Entwicklung.

Aber die demographische Entwicklung zeigt, dass immer mehr alte Menschen immer weniger Jungen gegenüberstehen. 1971 standen 31 Personen im Alter von 45 bis 64 Jahren einer hochbetagten Person (85+) gegenüber. Dieses Verhältnis halbierte sich bis 2005 auf etwas über 15 Personen. Diese Entwicklung wird weitergehen. 2030 werden es – nach den statistischen Prognosen – nur mehr 7,5 und 2050 nur mehr vier Personen sein.

Ist dies so, weil die Geburten so rasant zurückgehen?

Appelt: Die demographische Alterung ist im Wesentlichen eine Frage der niedrigen Fruchtbarkeit. Gleichzeitig nimmt die Kohorte der betagten und hochbetagten Menschen zu.

Wer wird also in Zukunft die Alten pflegen?

Appelt: Derzeit werden etwa 80 Prozent der Pflegebedürftigen – zum großen Teil Eltern oder Partner – zuhause gepflegt. Die Hauptlast der Pflege wird von 45- bis 65-jährigen Frauen getragen. Die aber befinden sich selbst noch im erwerbsfähigen Alter. Gegenwärtig sind dies Frauen, die oft von der Bildungsexpansion noch nicht erfasst worden sind. Die meisten von ihnen haben keine weiterführenden Bildungsabschlüsse, und der Großteil bezieht nur niedrigere Einkommen. Eher sind das Personen, die ökonomisch benachteiligt sind.

Wenn diese Frauen häusliche Pflege übernehmen, dann befinden sie sich meist in mehrfachen Abhängigkeitsverhältnissen. Sie haben keinen Anspruch auf Entschädigung, da das Pflegegeld den Pflegebedürftigen ausbezahlt wird.

Dann geht es für Sie mehr um Solidarität mit den Pflegenden?

Appelt: Absolut. Solidarität ist ein schönes Wort. Wichtig ist aber, dass sich die Gesellschaft als Ganzes mit jenen Menschen solidarisiert, die unbezahlt und oft auch unbedankt gesellschaftlich notwendige Arbeiten verrichten, und das sind u. a. pflegende Angehörige.

Wenn Menschen zu Hause gepflegt werden, ist eine Kombination aus mobilen Diensten, Unterstützung, Beratung und Ausbildung der pflegenden Angehörigen sowie Rechtsansprüchen auf Urlaub bzw. Auszeiten etc. unbedingt erforderlich. Erst wenn diese zusammenspielen,

kann es für die Pflegenden eine entsprechende Entlastung geben.

Welche Forderungen leiten Sie für das Jahr 2012 ab?

Appelt: Pflegende Angehörige müssen besser informiert werden. Das Internet ist hier nicht immer Allheilmittel, weil ältere Generationen nicht zwingend sich dort Informationen abholen.

Außerdem müsste das Pflegegeld umgestellt werden. Es sollte auch eine breite Diskussion darüber geben, ob die Auszahlung an Pflegebedürftige wirklich die optimale Lösung ist. Pflegende Angehörige sollten hier mehr Rechte erhalten. Derzeit gibt es fast keine Kontrolle, was mit dem Pflegegeld passiert.

Wie könnte das organisatorisch ablaufen?

Appelt: Hier könnten Wohlfahrtsorganisationen eine Rolle spielen. Es sollte diskutiert werden, ob die pflegenden Angehörigen nicht etwa bei einem Verein angestellt und damit entlohnt werden könnten. Finanzielle Mittel für den weiteren Pflegebedarf könnten direkt an die Pflegebedürftigen ausbezahlt werden.

Nachdem in Tirol der Pflegere-

gress abgeschafft wurde, besteht die Gefahr, dass Angehörige ihre Verwandten öfter ins Heim abschieben?

Appelt: Das sehe ich überhaupt nicht negativ. Ganz ehrlich: Wie sieht eine Pflege zuhause aus, die allein wegen finanzieller Motive geschieht? Vielmehr müssen wir darauf schauen, dass Heime so ausgebaut und ausgestaltet sind, dass sich alte Menschen da wohlfühlen. Bestimmte Leistungen – etwa Vorlesen, Spazieren gehen etc. – sollten vermehrt über Freiwilligenarbeit geleistet werden. Hier kann auch das Modell Solidarität zwischen „jungen Alten“ und „alten Alten“ greifen.

Ein ganz anderes Thema zum Abschluss: Wie generationenfreundlich ist die Universität?

Appelt: SeniorInnen sind völlig weg, vor allem die Frauen. Mit der Verschulung durch den Bolognaprozess und der Einführung der Studiengebühren sind ältere Studierende weggefallen. Das finde ich sehr schade. Noch nie hatte ich so homogene Altersgruppen bei den Studierenden: Fast alle sind zwischen 18 und 22 Jahre alt.

FACTBOX

Menschen in Österreich

Zahlen zeigen die Entwicklung der Menschen, die in Österreich leben:

Geburtenrate: Anfang der 1960er-Jahre lag sie bei 2,81 Geburten pro Frau, Ende der 1970er bei 1,6 und in der Gegenwart (2008) bei 1,41.

Kinderanteil: Der Anteil der 0- bis 14-Jährigen schrumpfte von 24,3 Prozent der Bevölkerung (1971) auf 15,3 (2008)

Zahl der Hochbetagten (85+): Diese Zahl stieg von 123.500 (2004) auf 173.200 (2009). Im selben Jahr – 2009 – gab es in Österreich rund 940 Menschen, die älter als einhundert sind.

Prognose: Der Anteil der über 65-Jährigen steigt bis 2030 auf 24,3 Prozent und dann bis 2050 auf 28,1 Prozent. Hingegen sinkt das Potenzial der Berufstätigen (20- bis 64-Jährige) bis 2030 auf 56,8 Prozent und schließlich bis 2050 auf 53,7 Prozent.



Foto: Hofer

www.geschlechterforschung.at
www.uibk.ac.at/politikwissenschaft

Univ.-Prof.ⁱⁿ Erna M. Appelt

Dr.ⁱⁿ phil., studierte Germanistik/Geschichte und Soziologie; seit 1989 Institut für Politikwissenschaft, Universität Innsbruck; seit 2008 Leiterin der interfakultären Forschungsplattform der Universität Innsbruck „Geschlechterforschung: Identitäten-Diskurse-Transformationen“; seit 2010 Universitätsprofessorin für Politikwissenschaft mit dem Schwerpunkt Geschlechterforschung an der Universität Innsbruck;

Forschungsbereiche: Politische Theorie, europäische Integration, Geschlechterforschung, Gleichstellungspolitik in Österreich, Pflege, Versorgung und Betreuung in Österreich.

„Solidarität ist ein schönes Wort, aber die Gesellschaft als Ganzes soll sich mit der Hauptgruppe der Pflegenden solidarisieren.“

Erna Appelt

Wen kümmert's? Wer kümmert sich?

Erna Appelt, Maria Heidegger, Max Preglau, Maria Andrea Wolf (Hrsg.) Who Cares? Betreuung und Pflege in Österreich – Eine geschlechterkritische Perspektive. Ein umfassender aktueller Überblick über die Betreuung von Kindern sowie die Betreuung und Pflege von älteren bzw. pflegebedürftigen Menschen in Österreich.

Im Fokus stehen Formen institutioneller Betreuung ebenso wie Pflege in privaten Betrieben, Non-Profit- und staatlichen Einrichtungen, mobile Dienste und die Betreuung und Pflege zu Hause. Beleuchtet werden die Arbeitsbedingungen von selbstständigem und unselbstständigem Pflegepersonal ebenso wie jene der betreuenden und pflegenden Verwandten.

Das Buch berührt die unterschiedlichsten Aspekte der Betreuungs- und Pflegethematik – von der Finanzierung, über Organisation und Management, Politik und Recht bis hin zur Kultur. Quer durch alle Bereiche und Fragestellungen hindurch steht die Frage der Beteiligung der Geschlechter an der Betreuung und Pflege bzw. die Frage nach der gerechten Verteilung der Vorteile und Lasten im Mittelpunkt interdisziplinärer Auseinandersetzungen. Auch der historisch-gesellschaftliche und aktuellpolitische Kontext, in den Betreuung und Pflege jeweils eingebunden sind, wird untersucht: Gefragt wird nach der „work-life-balance“ und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf ebenso wie nach den Auswirkungen geschichtlicher Weichenstellungen sowie den Wechselwirkungen mit aktuellen Entwicklungen in den Bereichen Demographie, Ökonomie, Wohlfahrtsstaat und Geschlechterverhältnis.



„Who cares? Betreuung und Pflege in Österreich“, erschienen im Studienverlag, Innsbruck, in der Reihe: Demokratie im 21. Jahrhundert, ISBN: 978-3-7065-4804-5, 208 Seiten, 24,90 Euro

Altern ist keine Erkrankung

Um gesund alt zu werden, muss man früh beginnen. Die das sagt, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema: Primaria Monika Lechleitner vom Landeskrankenhaus Zirl spezialisierte sich schon früh auf Geriatrie, also die Altersmedizin.

Vereinzelte Schneeflocken fallen aus dem Nachmittagshimmel. Eine leichte, weiße Decke hüllt den riesigen Gebäudekomplex ein und taucht das Krankenhaus in Hochzirl in eine friedliche Stimmung. Fast jeder kennt das Haus von Besuchen bei Verwandten, Bekannten oder Freunden nach einem Schlaganfall.

Von Geburt an

Wer aber in den ersten Stock fährt, um Richtung Direktion zu gehen, dem werden gleich andere Themen auffallen: Mangelstoffe im Alter, Inkontinenz, Brüche und vieles mehr. In großen Wandtafeln sind Themen der Altersmedizin festgehalten. Es sind Ergebnisse von Studien im Haus. „Das machen die jungen Kolleginnen und Kollegen gerne“, freut sich die Chefin. „Sie sehen, dass dies wichtige Bausteine in ihrer Karriere sind.“

Die Primaria selbst hat weit über hundert Arbeiten im Bereich der Geriatrie verfasst. Diabetes, Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen sind ihre Hauptthemen. Aber immer sieht sie die den ganzen Menschen – und das in einem hohen Maß der Wertschätzung.

„Altern ist keine Erkrankung“, betont sie. „Es ist ein physiologischer Prozess.“ Natürlich wird es nötig sein, seinen Lebensstil anzupassen, Altern verändert den Körper. Da ist es ganz klar, dass auch ältere Menschen nicht rauchen sollten, soviel Bewegung wie möglich machen und sich richtig ernähren. Besonders Ernährung und Bewegung haben es der Ärztin angetan.

„Abwechslungsreich essen ist vor allem für ältere Menschen extrem wichtig.“ Viel Eiweiß, viel Obst, Gemüse, aber auch gesunde Fette, Kohlehydrate – und vor allem viel Flüssigkeit. „Ab einem Alter von 75 bis 80 Jahren nimmt der Appetit ab

und ältere Menschen holen Defizite dann schwer auf.“

Gerade bei älteren Frauen beobachtet Lechleitner, dass sie oft zu wenig auf sich selbst achten, weil sie auch oft alleine sind und sich dann schlechter versorgen. „Jede zweite Frau zwischen 75 und 80 Jahren ist verwitwet, aber nur jeder siebte Senior.“ Da seien die Frauen dann doppelt so häufig von dem Thema der „Frailty“ betroffen. Das heißt, dass diese Frauen schwach und unterversorgt sind. „Wenn einmal ein heftiger Föhn bläst, werden sie dem kaum widerstehen können.“

Früher Start

Schon viel früher sollen aber Frauen beginnen, auf sich zu schauen, wünscht sich Lechleitner. „Junge Mädchen sollten besonders auf ihre Gesundheit achten.“ Sie spricht die gefälschten Bilder aus der Werbung an, die Mädchen zum



Magerwahn treiben. „Das wird den Jugendlichen auf den Kopf fallen.“ Diese jungen Frauen sind von Muskelschwund und Osteoporose bedroht und „gehen gesamtgesundheitlich ein hohes Risiko ein“.

Fit für Generationen

Überhaupt ist für die Fachärztin klar, dass gesundes Altern mit der gesunden Kindheit beginnt. „Dann, wenn der Muskelaufbau stattfindet,

muss die Freude an der Bewegung geweckt werden.“ Für Lechleitner heißt dies, dass die Bewegungsförderung der Kinder- und Schultage die Basis für Mobilität im Alter ist. „Es geht nicht darum, unrealistische Ziele in den Turnstunden zu fordern, sondern motivierende Bewegungsförderung in den Mittelpunkt zu stellen.“ Viel mehr Sport gehört in die Schulen – nach dem Motto: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“

Damit äußert Lechleitner auch ihren Wunsch für 2012. „Ich kann mir im EU-Jahr des aktiven Alterns gut vorstellen, dass es eine bundesweite Bewegungsinitiative gibt. „Fit für Generationen“ könnte es heißen und würde „in jeder Form gesundheitlich etwas bewegen“.



Foto: LKH Zirl

„Wir haben in Tirol ein gutes Netz an Einrichtungen. Daher sollten wir schon früh Überlegungen anstellen, wie wir uns aufs Älterwerden vorbereiten. Die Lebensplanung ist nicht mit der Karriereplanung abgeschlossen.“

Primaria Monika Lechleitner

Primaria Univ. Prof.in Dr.in Monika Lechleitner

Studium der Medizin und Promotion an der Leopold Franzens Universität Innsbruck 1979

Ausbildung zur Fachärztin für Innere Medizin, Additivfachärztin für Endokrinologie und Stoffwechsel, Nephrologie und Intensivmedizin

seit Juli 2005: Primaria an der Abteilung für Innere Medizin und Akutgeriatrie am Landeskrankenhaus Hochzirl

Habilitation mit Themenschwerpunkt Stoffwechselerkrankungen

Laufende klinische und wissenschaftliche Tätigkeit auf dem Gebiet des Diabetes mellitus und der Atheroskleroseforschung

Lehrtätigkeit, Betreuung von Studien und Dissertationen

2004–2005 Präsidentin der Österr. Adipositasgesellschaft

2006–2007 Präsidentin der Österr. Diabetesgesellschaft

seit 2008 Vizepräsidentin der Österr. Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie

FACTBOX

Landesplan Pflege und Gesundheit

Das Land Tirol stellt Pflege auf drei Säulen:

- Bis 2020 werden 700 Millionen Euro in die Gesundheitsversorgung und den Ausbau bzw. in die Modernisierung der Krankenhäuser investiert.
- Im Februar 2012 bringt LA Sonja Ledl-Rossmann einen Antrag im Landtag ein, um die medizinische Hauskrankenpflege landesweit auszubauen (Tagesangebote, Sozialsprengel, ambulante Betreuung, ...).
- In Hall in Tirol wird die Landespflegeklinik ausgebaut, sodass ältere Menschen in Übergangsphasen langfristig aufgenommen werden können. Dort stehen dann 54 Betten in zwei Stationen mit je 27 Langzeitpflegebetten zur Verfügung.

Weniger unter den Teppich kehren

Seit fünf Jahren gibt es für Menschen im bäuerlichen Umfeld ein besonderes Beratungsangebot.

Das Thema der Generationen ist in kaum einem Tiroler Umfeld so gegenwärtig wie im bäuerlichen. Daher bleibt es für alle Menschen eine tägliche Herausforderung, die in ganz unterschiedlicher Form aufgenommen wird. „Die Aufgabenstellungen werden zum Thema, nicht mehr unter den Teppich gekehrt“, bilanziert Angelika Wagner. Was als Idee der Bäuerinnen begann, hat die Projektleiterin von „Lebensqualität Bauernhof“ mit ihrem Team zu einem wesentlichen Teil des Angebotes der Landwirtschaftskammer ausgebaut. Als Anlaufstelle, nicht als Krisenteam verstehen sich die drei Mitarbeiterinnen, die auf eine Stelle aufgeteilt sind.

Jede und jeder kann sich bei

ihnen zu einem Erstgespräch melden. Viele Lebenswelten der Tiroler Bäuerinnen und Bauern tauchen auf: Partnerschaft, Pflege, Umgang mit Erkrankung, Erschöpfung, Generationenfragen, Übergabe, ... „Uns geht es um die Beratung, aber auch um Bildungsangebote“, sagt Wagner. Im EU-Jahr der Solidarität der Generationen will man sich dem Thema, das ohnedies das Hauptthema im ländlichen Raum ist, noch intensiver annähern.

Alle Infos und Hotline: 05 92 92-11 80 (zu den Bürozeiten), E-Mail: lebensqualitaet@lk-tirol.at oder die neu gestaltete Homepage: www.schweigenamland.at – das Team: Angelika Wagner, Beratung und Projektleitung; Barbara

Kathrein, Beratung und Bildung; Christine Kruckenhauser, Telefon und Organisation



Angelika Wagner

Foto: Sebastian Wagner

Wer hilft wie in Tirol?

Wichtige soziale Servicestellen in Tirol finden sich unter:

www.werhilftwie-tirol.at

Selbstständig im Alter

Zehn Jahre lang bringt dieses wissenschaftlich fundierte, alltagsorientierte und praktisch erprobte Programm mehr Lebensqualität für ältere Menschen.

„SelbA“ ist ein neuer Ansatz der Bildungsarbeit mit SeniorInnen, der die Bereiche Gedächtnis, Bewegung, Alltagsfähigkeiten und Lebenssinn miteinander in Verbindung bringt. „Selbstständig im Alter“ wird getragen vom Katholischen Bildungswerk der Diözese Innsbruck, dem Land Tirol/Fachbereich SeniorInnen und der Landessanitätsdirektion. Ziel des Projektes ist, älteren Menschen den Alltag zu erleichtern, indem der Alterungsprozess verzögert wird. SelbA ist gekennzeichnet durch die spezielle Kombination von:

- aufbauendem Gedächtnistraining
- Training der geistig-körperlichen Beweglichkeit
- Erleichterungen für den Alltag
- Gesprächen zu Lebensfragen

In der Praxis verläuft es so, dass sich die TeilnehmerInnen ein Jahr lang wöchentlich oder 14-tägig treffen und unter Anleitung eine Kombination aus Gedächtnistraining und psychomotorischem Training absolvieren, ergänzt durch das Üben der Bewältigung spezieller Alltagssituationen. Das Ergebnis sind acht Jahre bessere Lebensqualität.

Nähere Informationen: Katholisches Bildungswerk SelbA – Selbstständig im Alter, Heidi Schwarz, Innsbruck, Riedgasse 9, Tel. 0 512/22 30-48 04 www.selba.at.



Haus der Generationen

Eine neue und doch alte Form des Miteinanders wird in Schwaz gelebt.

Die Vision des Hauses der Generationen in der Schwazer Falkensteinstraße ist es, einen neuen Weg zu erschließen für integriertes Leben von allen Menschen, ob Jung oder Alt, mit und ohne Behinderung. Da alle unter einem Dach wohnen, erhalten sie die Möglichkeit, das Prinzip der Großfamilie in moderner Form fast wie in einer Dorfgemeinschaft zusammenzuleben. Dorfgemeinschaft deshalb, da an vielen Orten der Begegnung sich das Haus nach außen hin öffnet.

Durch die täglichen Begegnungen können alle voneinander lernen, sich unterstützen und helfen, aber auch Hilfe annehmen. Es wird so die Toleranz und das Verständnis zwischen den Generationen gefördert, eine gute Nachbarschaft kann sich entwickeln und der Isolation und Einsamkeit wird somit entgegengewirkt. Es ist aber selbstverständlich, dass trotzdem die individuelle Lebensgestaltung im Vordergrund steht. Dass dies gelingt, ist zu einem hohen Maß das Verdienst der Hausleitung, die als Gestalterin und Mediatorin wirkt.

Mehr Infos unter: www.hausdergenerationen.at

Haus der Generationen in Schwaz



Junge lernen von Erfahrenen

„Mei Vor>>Sprung“ ist ein Jugend-Mentoringprogramm in Schwaz und Kufstein.

SchülerInnen der Polytechnischen Schule Schwaz und Erwachsene aus den zugehörigen Sprengelgemeinden haben in einem einjährigen Pilotprojekt des Fachbereichs Jugend des Landes Tirol vor allem bei der Lehrstellensuche zusammengearbeitet und sich regelmäßig getroffen. Weil das Projekt in Schwaz so positiv lief, wird es jetzt am Poly in Schwaz und in Kufstein fortgesetzt. Engagierte Erwachsene – bevorzugt SeniorInnen – können sich als ehrenamtliche MentorInnen melden. Zirka zwei Stunden Zeit pro Woche, berufliche Erfahrung und – wenn möglich – Kontakte sollten als persönliche Bezugsperson, RatgeberIn sowie TüröffnerIn und vor allem als Vorbild für eine/n Jugendliche/n mitgebracht werden.

Informationen unter:

Fachbereich Jugend des Landes Tirol, Projektleiter: Thomas Schafferer, Verein Generationen und Gesellschaft bei der Abteilung JUFF, Michael-Gaismair-Straße 1, Innsbruck, E-Mail: thomas.schafferer@tirol.gv.at, Tel. 0 699/1508 3512.

Mentoring

Birgitt Drewes
Chefredakteurin

Kein Schmäh:

Als der einstige Chefredakteur einer großen Tageszeitung seinen 50. Geburtstag feierte, erließ er eine Anordnung: Die Seite, die bis zu dem Zeitpunkt „Generation 50+“ geheißen hatte, sei sofort umzubenennen. Bald wurde diese Themenseite dann ganz eingestellt.

Eine andere Geschichte: Eine junge Frau, soeben mit ihrem dritten Kind schwanger, arbeitet noch Teilzeit. Daneben gibt es noch den Hof ihres Mannes. Jetzt ist die Schwiegermutter krank und muss gepflegt werden. Tanten, Onkel, eine andere Oma oder die Nachbarin gibt es nicht, wo die Kinder einmal für ein paar Stunden gut geparkt sind. Den Sozialsprengel anzusprechen wagt sie kaum: „Muss man nicht selbst mit allem fertig werden?“ Was die beiden Geschichten miteinander zu tun haben? Scheinbar nichts und doch alles. Die großen Sorgen der meisten männlichen Mitglieder unserer Gesellschaft ist es, sich um ihre eigenen Befindlichkeiten zu kümmern. Klar, das braucht Zeit und Energie – viel Zeit und Energie. Genannt wird das Ganze dann: Wir kümmern uns immerhin um den Lauf der Welt. Von wegen.

Die Realität sieht – wie immer – anders aus: 80 Prozent der Pflegenden werden zuhause betreut und dort fast ausschließlich von Frauen. Und die Kinder- wie auch die Hausarbeit wird nach wie vor zu einem hohen Maß von Müttern erledigt. So wenden Frauen durchschnittlich zirka 17 Stunden pro Woche für Hausarbeit auf, Männer 9,9. Bei der Kinderbetreuung sind das 35,1 Stunden für Frauen und 19,1 für Männer. Dabei ist die Betreuungsarbeit im Fall von Pflege noch nicht einberechnet. Stellt man noch die Tatsache dazu, dass Frauen immer intensiver in die Erwerbsarbeit einsteigen, fällt die Balance noch schlechter aus. Bleibt wieder einmal der Schluss: Es ist nicht nur okay, Hilfe anzunehmen. Es ist viel mehr nötig, Unterstützung zu fordern.

SCHLUSS.PUNKT

Bilder der Zukunft

Klar kann uns allen sein:

Die Zahl der BewohnerInnen Österreichs zeigt bald 8,5 Millionen.

- Eine Million davon lebt im höheren Erwachsenenalter (65 bis 79 Jahre).
- 366.000 sind Betagte und Hochbetagte (80 und mehr Jahre).
- 311.000 Menschen beziehen Pflegegeld in einer der Stufen.
- Die Lebenserwartung für im Jahr 2006 Geborene beträgt laut Statistik Austria bei Frauen 83,2 Jahre und bei Männern 77,7 Jahren und wächst jährlich.
- Nach Vorausberechnungen werden in Österreich im Jahr 2035 zwischen 2,7 und 3 Millionen Menschen im Alter von 60 Jahren und älter leben.

Fünf große Visionen zum Gelingen des solidarischen Lebens der Generationen:

- Männer übernehmen den gleich intensiven Anteil bei der unbezahlten Familienarbeit, wie Kinderbetreuung, Pflege, u.s.w. Ältere MitbürgerInnen haben die Erfahrungen und erhalten sich die Freude, so lange im Arbeitsprozess eingegliedert zu werden, wie sie es selbst wählen.
- Häuser der Generationen sind überall eine mögliche Wohnform und Altersheime sind nach den modernsten Erkenntnissen des Zusammenlebens älterer Menschen gebaut.
- Gesundheit wird als lebenslang erhaltenswertes Gut gesehen und gepflegt.



P.b.b. - Verlagspostamt 6020 Innsbruck
– GZ 02Z030009 M

Impressum
Medieninhaberin & Redaktion:
Amt der Tiroler Landesregierung,
Fachbereich für Frauen und Gleichstellung,
Michael-Gaismair-Straße 1,
6020 Innsbruck.

Für den Inhalt verantwortlich:
Mag.a Elisabeth Stögerer-Schwarz.
Chefredakteurin: Mag.a (FH) Birgitt Drewes,
Grafik: Agentur Cherrybomb,
Verlagsort: Innsbruck.
Druck & Herstellerin: gugler GmbH.
Herstellungsort: Melk.