

Ein Service des Fachbereichs SeniorInnen des Landes

Zusammenfassung
der Ergebnisse

16. Enquete

„Alt und Jung – gemeinsam in die Zukunft“

15. November 2013
Neue Messe Innsbruck



Impressum: Amt der Tiroler Landesregierung
JUFF-Fachbereich SeniorInnen
Gottfried Stöbich MAS MBA, Maria Mangele, Simon Kerber
Michael-Gaismair-Str. 1
6020 Innsbruck
Tel.: ++43 (0) 512-508/3563, Fax: ++43 (0) 512-508/ 74 3563
E-Mail: juff.senioren@tirol.gv.at

DRUCK:

Eigenproduktion 2013/14

Programm

- 10:00 Uhr Landesrätin Dr.ⁱⁿ Beate Palfrader
Begrüßung
- 10:05 Uhr Prof. DDDr.ⁱⁿ Ursula Lehr, Bonn
„Älter werden, aktiv bleiben –
den Jahren Leben geben“
- 11:00 Uhr Mag. Dr. Vladan Antonović, BA, PhD, Innsbruck
„Aktives Altern in Tirol“
- 11:15 Uhr Prof. Dr. François Höpflinger, Zürich
„Neue Formen der Generationenbeziehungen –
für vier Generationen“
- Moderation: Mag.^a Pia Krismer
- 12:00 Uhr „Generationengespräche“, Imbiss
- 13:00 Uhr Messeeröffnung, Sonderausstellung

Der Besuch ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldung erforderlich bis 13. November 2013 beim
Fachbereich SeniorInnen des Landes Tirol.

Tel. 0512/508-3563, Fax: 0512/508-74-3563
E-Mail: juff.senioren@tirol.gv.at.
www.tirol.gv.at/senioren

NEUE MESSE INNSBRUCK
15. Nov. 2013
Freitag, 10 Uhr

Einladung zur 16. Enquete „Alt und Jung – gemeinsam in die Zukunft“

Fachbereich SeniorInnen



„Alt und Jung – gemeinsam in die Zukunft“

15. November 2013, 10 Uhr
Messe Innsbruck
Messesaal – Halle C.1



Landesträtin
Dr. Beate Palfrader
Seniorenseniorinnen
für Tirol

„Man ist nie zu alt für aktives Altern!“ Diesem Leitspruch kommt immer mehr Bedeutung zu. Die Bevölkerungsentwicklung und die damit verbundenen demografischen Veränderungen sind die größten gesellschaftlichen Herausforderungen der nächsten Jahre und Jahrzehnte. Dieser erhebliche Strukturwandel des Alter(n)s bringt gleichermaßen Chancen wie Herausforderungen. Wie bleibt man geistig und körperlich aktiv? Haben ältere Mitbürger an der Gesellschaft noch teil? Können sie sich mit ihrem reichen Wissen und ihrem großen Erfahrungsschatz einbringen? Dürfen sie zum Dialog zwischen den Generationen Wesentliches beitragen? Wie sehen sich die verschiedenen Generationen? Das sind drängende Fragen, denen sich international anerkannte ExpertInnen widmen. Mit der Enquete feiert das Land Tirol auch 20 Jahre erfolgreiche Arbeit des Fachbereichs SeniorInnen.

Ihre *Dr. Beate Palfrader*
Seniorenseniorinnen für Tirol

ReferentInnen

Prof. Dr. phil., DDr. h.c. Ursula Lehr, Bonn, ist führende Wissenschaftlerin auf dem Gebiet der Erforschung und Gestaltung des Alterns. Bundesministerin a.D., wissenschaftliche Sachverständige zum Demografischen Wandel, Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren Organisationen (BAGSO), „Gerontologin der ersten Stunde“ und jahrzehntelange Impulsgeberin zu Fragen des Alterns.

Mag. Dr. phil. Vladan Antonović, BA, PhD, Innsbruck, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter des Studiengangs „Nonprofit-, Sozial- & Gesundheitsmanagement“ am Management Center Innsbruck sowie an der Hochschule für Ökonomie in Prag. Er beschäftigt sich unter anderem im Rahmen seiner Lehrveranstaltungen auch mit Problemen und Perspektiven des Alterns.

Prof. Dr. François Höpflinger, Zürich, ist Soziologe, Experte zu Alters- und Generationenfragen, zu Demografie und Bevölkerungssoziologie. Er forscht aktuell zu Fragen von Generationenbeziehungen und -verhältnissen, zu Arbeit, Perspektiven in späteren Lebensphasen und Wohnen in der zweiten Lebenshälfte.

Im Anschluss an die Vorträge finden **Generationengespräche** als Beitrag zum besseren Verständnis zwischen Alt und Jung statt. Die **Sonderausstellung** des Landes Tirol auf der SENaktiv setzt Impulse zu „Bildung“, „Engagement“, „Neue Medien“ und „Generationen“. Präsentiert werden Tiroler Erfolgsprojekte, Innovationen und Trends aus der Welt der Gesundheit, des guten Zusammenlebens und des sinnerfüllten Alterns.

Vortrag *Prof. DDr.ⁱⁿ Ursula Lehr, Bonn*

„Älter werden, aktiv bleiben – den Jahren Leben geben“

Älter werden –aktiv bleiben: den Jahren Leben geben

von Prof. Dr. DDr h.c. Ursula Lehr

Wir alle werden älter von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Jahr zu Jahr. Dass wir älter werden, daran können wir nichts ändern. Aber wie wir älter werden, das haben zum Teil wir selbst in der Hand. Und es kommt doch nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre, sondern den Jahren Leben zu geben.-

I. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels

Wir leben heute in einer alternden Welt. Immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter, - eine Tatsache, die zu begrüßen ist, wenngleich die zunehmende Langlebigkeit eine Herausforderung für jeden einzelnen, aber auch für die Gesellschaft, bedeutet. Immer weniger Kinder werden geboren, was zu bedauern ist. Die Lebenserwartung hat zugenommen. Wenn man heute in Rente geht, dann hat man noch mehr als ein Viertel seines Lebens vor sich – bei besserer Gesundheit und höherer Kompetenz, als dies vor Jahrzehnten der Fall war. Aber wir müssen selbst etwas dazu tun, um diese Kompetenz zu erhalten, zu stärken! „Älter werden, aktiv bleiben!“ – das sei die Devise.

Der Anteil der über 60jährigen in Deutschland betrug um 1900 nur 5%, heute sind es 25% und für das Jahr 2030 rechnet man mit ca. 35- 38% der Bevölkerung, die das 60.Lebensjahr erreicht bzw. überschritten haben. Wir haben auch eine Zunahme des Anteils der über 70-,80- 90 und Hundertjährigen, Die Gruppe der Hochbetagten oder Langlebigen, die der über 80jährigen, ist weltweit die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe in den nächsten Jahren.

Altern muss nicht Abbau und Verlust bedeuten, sondern kann in vielen Bereichen geradezu Gewinn, Zunahme von Kompetenzen und Potenzialen, mit sich bringen. Allerdings sind die interindividuellen Unterschiede im Verlauf der Alternsprozesse groß. Altern hat viele Gesichter. Gleichaltrige zeigen oft größere Unterschiede als Menschen, deren Altersunterschied 20 Jahre und mehr beträgt.

Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen

Kamen vor 120 Jahren auf einen über 75jährigen noch 79 jüngere Personen, so sind es heute nur noch knapp 10. Und man hat berechnet, dass im Jahre 2040 ein über-75jähriger nur noch 4,4 Personen gegenüberstehen wird, die jünger als 75 Jahre sind. Dann werden wir in Deutschland weniger Menschen im Alter unter 20Jahren haben als über 75 Jahre. In Österreich zeichnet sich ein ähnlicher Trend ab.

Vielfache Veränderungen der Familiensituation haben wir zu konstatieren, Eine Entwicklung von der Drei-Generationenfamilie zur Vier-und Fünf-Generationenfamilie, die zur gleichen Zeit lebt, aber räumlich oft weit getrennt. Ein sehr hoher

Prozentsatz älterer Menschen lebt in Ein-Personen-Haushalten. Doch im Notfall ist die gegenseitige familiäre Hilfe beachtlich. **Im familiären Bereich ist eine Solidarität zwischen den Generationen nicht infrage zu stellen.** Generationenkonflikte in der Familie haben in den letzten Jahrzehnten eher abgenommen als zugenommen. Wenn wir spontane Lebenslaufschilderungen der von 1890 bis 1925 Geborenen analysieren, finden wir weit häufiger sich über alle Lebensphasen hinziehende Konflikte mit den eigenen Eltern als dies bei späteren Geburtsjahrgängen der Fall ist. Die in unseren Studien erfassten 1930-32 Geborenen, und erst recht die 1950-52 Geborenen, schildern weit weniger Auseinandersetzungen mit den eigenen Eltern und auch mit den eigenen Kindern. Eine finanzielle und materielle Abhängigkeit wird weit weniger erlebt; Gebote und Verbote werden weit weniger ausgesprochen bzw. weniger als eingreifend in die eigene Lebensgestaltung empfunden. Das Vertrauensverhältnis ist größer; Tabu-Themen (Sexualität) gibt es nicht. Im familiären Bereich sind **die Alten eher die Gebenden als die Nehmenden.** –

In unserer alternden Welt ist **die von Bismarck eingeführte Alterssicherung, der sogenannte „3-Generationen-Vertrag“ zu einem 4- oder gar 5- Generationen-Vertrag geworden.** Zu Beginn des letzten Jahrhunderts begann man im Durchschnitt mit 15 (!) Jahren sein Berufsleben und bekam Rente erst mit 70 Jahren, - sofern man dieses Alter überhaupt erreicht hatte, was ziemlich selten war. Um 1900 war nur 2 % der deutschen Bevölkerung 70 Jahre und älter. Damals hatten die 15-bis 70jährigen durch Abgaben und Steuern für diejenigen zu sorgen, die noch nicht im Erwerbsleben waren und für jene, die bereits aus dem Erwerbsleben ausgeschieden waren, für die über 70jährigen. Hundert Jahre später, im Jahr 2000, lag der durchschnittliche Berufsbeginn bei 25 Jahren, das Berufende bei knapp 60 Jahren (mittlerweile nähern wir uns wieder der 65-Jahres-Grenze). Im Rentenalter sind heute nicht 2%, sondern über 20% der deutschen Bevölkerung. – Tatsache ist, dass die Gruppe der im Erwerbsleben Stehenden – d.h. die 25-60/65Jährigen – 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 oft 2 Generationen: Mutter und Tochter, Vater und Sohn im Rentenalter, das ist heute keine Seltenheit.- Dass dann heute die Generation der im Erwerbsleben Stehenden über zu hohe Abgaben stöhnt, ist verständlich.

Wir werden älter, sind dabei gesünder und leistungsfähiger. Auch unsere Wirtschaft und Industrie wird in Zukunft auf ältere Mitarbeiter nicht verzichten können. Eine solche älter werdende Gesellschaft kann dann zum Problem werden, wenn man ein negatives Altersbild generalisiert und Menschen zu einem Zeitpunkt, zu dem sie noch mehr als ein Viertel ihres Lebens vor sich haben, in den Ruhestand schickt -

und dies dazu noch mit einem angeblich "zu erwartenden Leistungsabfall" begründet. So verschleudert der Betrieb Humankapital, was ihm letzten Endes mehr Verluste als Gewinn bringt.

Eine älter werdende Gesellschaft kann dann zum Problem werden, wenn man sich nicht rechtzeitig darauf einstellt, wenn man Kostensteigerungen bei der Alterssicherung allein auf die zunehmende Langlebigkeit zurückführt und die –heute notwendige – verlängerte Berufsausbildung und damit den verspäteten Berufseinstieg vergisst; wenn man nicht bedenkt, dass viele Ältere in der Lage sind und bereit wären, länger berufstätig zu sein und ihre wertvollen Expertenkenntnisse bereitzustellen, - wenn man dies erlauben würde. Hier ist manche De-Regulierung und Flexibilisierung gefordert! Wir brauchen eine Flexibilität der Altersgrenze!

Allerdings verlangt eine Zeit des rapiden technischen und sozialen Wandels eine ständige berufs- und lebensbegleitende Weiterbildung - evtl. einhergehend mit einer Verkürzung der Grundausbildung – und verlangt auch gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Ein „gesundes Altwerden“ ist die Herausforderung unserer Zeit! Doch gesundes Altwerden – was ist das eigentlich?

Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit. Gesundheit ist – der WHO-Definition entsprechend – „körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wohlbefinden“. „Gesundheit“ schließt aber auch die Fähigkeit mit ein, mit etwaigen Belastungen, mit Einschränkungen, mit Behinderungen (in körperlichen, aber auch im geistig-seelischen und sozialen Bereich) sich auseinanderzusetzen und adäquat damit umzugehen.

Die **Bedeutung der Aktivität** für ein Altwerden bei psychophysischem Wohlbefinden wurde in der Wissenschaft schon lange erkannt. Spätestens seit Anfang der 70er Jahre betonen Mediziner, Psychologen, Sportwissenschaftler und andere Disziplinen: **Körperliche, geistige und soziale Aktivität** ist den Erkenntnissen der neueren gerontologischen Forschung zufolge die Voraussetzung für eine Lebensqualität im Alter.

Doch so neu ist diese Erkenntnis gar nicht. Ein hohes Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden zu erreichen war von jeher der Wunsch der Menschheit. Schon vor mehr als 2000 Jahren empfahl bereits HIPPOKRATES (460-377 v.Chr.) Regeln für eine gesunde Lebensführung, die ein hohes Lebensalter garantieren:

"Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht

braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig" (HIP-POKRATES, de articulis reponendis 56;).

Heute haben wir durch neuere Forschungen hinreichend Belege für die Zutreffendheit dieser alten Einsichten. Spätestens seit Anfang der 70er Jahre betonen Mediziner, Psychologen, Sportwissenschaftler und andere Disziplinen aufgrund ihrer Forschungen den Wert körperlichen Trainings, den Wert der Aktivierung körperlicher Kräfte und der Abforderung körperlicher Leistungen als Prävention bzw. Geroprophy-laxe und als Therapeutikum.

Die meisten körperlichen Altersveränderungen (in Bezug auf die Muskulatur, die Atmungsorgane und sonstige Funktionen), die zwar - je nach Individuum- in sehr unterschiedlichem Lebensalter eintreten können, "ähneln denen, die auch ein Mangel an Bewegung im Gefolge hat" (J.SCHMIDT, 1972, S.191).

Ebenso wurde gezeigt, dass **körperliche Aktivität, Bewegung und Sport auch auf kognitive Fähigkeiten von Einfluss sind**. Schnellere Reaktionszeiten, bessere Gedächtnisleistungen, besseres Abschneiden bei Problemlösungsaufgaben konnten nachgewiesen werden.

Nach einer kritischen Analyse der Literatur über den Zusammenhang von sportlicher Betätigung, Gesundheit und Anpassung an das Alter kommt MEUSEL (1996) zu dem Schluss, dass bei einer in dieser Hinsicht inaktiven Lebensweise das Leistungs-niveau in allen motorischen Fähigkeiten zurückgeht. "Schon geringe Bewegungsaktivität im Alltag, Beruf und Sport wirkt sich - besonders bei sonst bewegungsarmer Lebensweise - positiv im Sinne einer Verzögerung der Rückbildungsprozesse aus. Auch im höheren Alter können durch gezieltes Training noch Anpassungsprozesse in Gang gesetzt werden, die degenerativen Veränderungen entgegenwirken. Andernfalls beginnt der Rückgang der Leistungsfähigkeit ohne Training schon am Ende des 2., spätestens im 3. Lebensjahrzehnt. Jede der motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Gelenkigkeit, Gleichgewicht und Koordination hat ihre spezifische Bedeutung für die Erhaltung der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit im Alter und für die Bewahrung oder Verbesserung einzelner Merkmale der Gesundheit.." (MEUSEL, 1996, S.119). - Und weiter heißt es bei MEUSEL: "Was bisher als Altersprozess verstanden wurde, ist in hohem Maße Auswirkung mangelnden Trainings. Deshalb kann sportliche Betätigung und Bewegungsaktivität überhaupt helfen, die Leistungsfähigkeit in allen motorischen Fähigkeiten bis ins hohe Alter zu erhalten.." (MEUSEL, 1996, S.119)

Aber wir brauchen auch geistige Aktivität. Auch unsere Forschungen belegen: Geistig aktivere Menschen, Personen mit einem höheren IQ, einem breiteren Interessenradius, einem weitreichenderen Zukunftsbezug erreichen – wie auch die be-

kannten internationalen Längsschnittstudien übereinstimmend feststellen – ein höheres Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden als jene, die weniger Interessen haben, geistig weniger aktiv sind. . Eine größere Aktivität und Aufgeschlossenheit sorgt für geistige Anregungen und Stimulation und trainiert dadurch geistige Fähigkeiten zusehends, steigert sie somit, - während bei geistig mehr passiven Menschen eine geringere Suche nach Anregungen und neuen Interessen feststellbar wurde , so dass die noch vorhandenen geistigen Kräfte im Laufe der Zeit mehr und mehr verkümmerten. Damit bestätigte sich die Inaktivitätstheorie in der Medizin oder die „dis-use-Hypothese“ in der Psychologie, die besagen: „Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern.“ Der Volksmund sagt schlicht: „Was rastet, das rostet“.

Und wir brauchen auch **soziale Aktivität, den Kontakt zu anderen Menschen**, über die Familie hinaus. Freilich, mit zunehmendem Alter schrumpft der Freundeskreis mehr und mehr, viele nahestehende Menschen sterben weg, es können leicht Einsamkeitsgefühle auftreten. Man muss versuchen, neue Kontakte zu knüpfen – was nicht jedem älteren Menschen leicht fällt. Und man muss sich eine Aufgabe suchen, ein Ehrenamt annehmen, sich für eine gute Sache engagieren.

Unsere Gesellschaft braucht die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger. Eine Reihe von vorbildlichen und zukunftsorientierten Projekten macht eine Vielzahl von übernommenen Aufgaben, Funktionen, Rollen älterer Menschen deutlich. Durch **bürgerschaftliches Engagement** gelingt einmal eine Gestaltung des Alters für den Einzelnen selbst. Doch was wäre unsere Gesellschaft heute ohne das Engagement und den Einsatz der Seniorinnen und Senioren in vielen Bereichen unseres täglichen Lebens.

So sind ältere Menschen ein Gewinn für alle Generationen. Durch viele Aktivitäten ändert sich auch das Altersbild in der Gesellschaft: Anstatt Ältere als Risikofaktoren für die zukünftige Lebensqualität zu betrachten, werden sie als wertvolle Ressource geschätzt, die das Zusammenleben aller bereichert. Die Lebenserfahrung, die Kompetenz, das Wissen und die Zeit, die Älteren (meistens) zur Verfügung steht, sind als Chance und Motor für gesellschaftliche Veränderungen zu begreifen.

Unsere Gesellschaft des langen Lebens braucht heute das bürgerschaftliche Engagement – nicht als Ersatzleistung für verschiedene Dienste, sondern als Ergänzungsleistung! Aber auch der Mensch – und nicht nur der ältere! – braucht eine Aufgabe und das Gefühl, gebraucht zu werden für eine Lebensqualität in jeder Altersstufe!

Doch auch das Ehrenamt braucht eine „begleitende“ Weiterbildung, braucht vor allem gegenseitige Aussprache, begleitendes „counseling“, Erfahrungsaustausch und oft gegenseitige Ermutigung. - Das freiwillige Engagement älterer Menschen reicht

von Unterstützungsleistungen in der Familie und der Nachbarschaft über freiwillige Aktivitäten in Sportvereinen, Kirchengemeinden und Politik und sonstige Formen bürgerschaftlichen Engagements bis hin zum traditionellen Ehrenamt.

Herausforderung für Kommunen und Produktionsgestaltung

Tatsache ist: Je gesunder und kompetenter ein Mensch ist, umso weniger beeinflusst die dinglich-sachliche Umwelt sein Verhalten. Je beeinträchtigt ein Mensch allerdings ist, umso mehr bestimmt diese Umwelt sein Verhalten – **sei es, dass sie im negativen Fall zur Unselbständigkeit und Abhängigkeit und zur Verengung seines Lebensraumes beiträgt (was dann zu einem weiteren Abbau der an sich noch vorhandenen Fähigkeiten führt: man geht weniger zu Veranstaltungen, erhält weniger Anregung, zieht sich zurück und stellt körperliche, geistige und soziale Aktivitäten weitgehend ein), - sei es, dass sie im positiven Fall zu Aktivitäten anregt und damit die noch vorhandenen Fähigkeiten erhält und steigert. (Der vorhandene Aufzug kann unternehmungsfreudiger machen; die für manch einen Senior schwer zu bewältigende Treppe in den zweiten Stock verführt ihn dazu, Aktivitäten einzustellen): Was rastet, das rostet.**

Unsere Umwelt, Stadtplanung und Verkehrssysteme, unsere Architektur, **Wohnungsbau, aber auch unser Möbeldesign einschließlich des sanitären Bereichs ist gestaltet von jungen Erwachsenen für junge Erwachsene. Unser Verkehrssystem – die gesamte Bundesbahn - , ist wenig altengerecht, wenig menschengerecht!**

In einer zukünftigen Welt der über 75 jährigen haben wir beispielsweise die **Konzepte der Stadtentwicklung** zu überdenken, von der **Verkehrsplanung** – bis hin zu mehr **Sportstätten und Sportmöglichkeiten für Ältere!** Wie steht es mit der **Erreichbarkeit wichtiger Orte?** Manch ein Älterer ist durchaus noch fähig, sicher Auto zu fahren, - auch wenn ihm das Zu-Fuß-Gehen größere Schwierigkeiten bereitet. Wie viele **Parkhäuser oder auch Tiefgaragen sind nur über Treppen** zu erreichen? - Parkhäuser ohne Aufzüge gehören in einer alternden Gesellschaft verboten; - aber sie sind auch für junge Eltern mit Kinderwagen ein Problem! Wie sieht es aus mit dem **öffentlichen Nahverkehr**, mit der **Parkplatzfrage** vor Behörden, **Hotels, Restaurants?** Wie viele Arztpraxen haben wir in der Fußgängerzone, ohne Parkraum, nur anfahrbar von Taxen (so dass Nachbar, Sohn oder Tochter einen nicht einmal schnell vor die Praxistür fahren kann)? – Das macht die Krankheit teuer!

Und wir haben bei dieser alternden Gesellschaft weiter zu fragen: gibt es genug sichere Radwege, sichere Spazierwege – denn Bewegung ist im Alter nötig, Bewe-

gung hält gesund und fördert die Selbständigkeit – und zögert die Immobilität bzw. eingeschränkte Mobilität hinaus. Bänke auf Spazierwegen **sind notwendig, aber bitte in Sitzhöhe und mit Armlehnen!**

Barrierefreie Behördeneingänge allein reichen nicht! Denken Sie beispielsweise an Gemäldeausstellungen: Wunderschöne, große Exponate, aber die Bildbeschreibungen sind tief unten angebracht (erfordert Bücken), sind **Minitafeln (10 x 10 cm)** und so - nicht nur für Senioren –nur lesbar, wenn man direkt davor steht– warum nicht 20 x 20 oder gar 30 x 30 cm? Und warum müssen sie tief unten angebracht sein, dass man sich erst bücken muss?

Ein Umdenken im Freizeitbereich, aber auch im Hinblick auf Wohnungsplanung (Wohnungsausstattung) und Wohnumfeld ist erforderlich und sollte auf die veränderte Bevölkerungsstruktur und deren Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Wie haben beispielsweise die Küchen auszusehen, die einmal gewissen leichten Einschränkungen gerecht werden, zum anderen aber Wohnqualität haben? Wie muss der Sanitärbereich gestaltet sein?

Konsequenzen für die Produktgestaltung:

Weit mehr als bisher üblich haben sich Wirtschaft und Industrie auf das älterwerdende 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. Auch wenn bei den meisten Senioren und Seniorinnen von einem relativ hohen Grad an „Fitness“ auszugehen ist, zeigen sich oft auch beim „dynamischen Rentner“ kleinere Einschränkungen, die das Leben in Alltag erschweren können. Selbst jüngere Menschen, die einmal z.B. eine Handverletzung hatten oder den gebrochenen Arm in der Schlinge tragen mussten, werden erfahren haben, wie schwer es z.B. manchmal ist, den Schraubverschluss einer Mineralwasserflasche zu öffnen, den Deckel des Marmeladen- oder auch Senfglases anzuheben und zu öffnen, eine Konservendose aufzubekommen oder eine Weinflasche zu entkorken – um nur einige Beispiele zu nennen. Und vakuumverpackte Ware ist manchmal gar nicht leicht zu öffnen. – Und warum ist das Haltbarkeitsdatum oft so unleserlich, eingestanzt, für Senioren nicht zu entziffern.

Hier lassen sich sicher manche Veränderungen herbeiführen - oder wenigstens Hilfsmittel konstruieren, die diese Alltagsverrichtungen erleichtern könnten. Für den Einfallsreichtum industrieller Gestaltung ist hinreichend Raum gegeben.

Oder denken Sie an die Verschlusskappen mancher Reinigungsmittel oder auch Medikamente, die man erst andrücken und dann hochschrauben muss, damit sie vor Kindern gesichert sind – aber dann auch für manch einen sonst noch recht kompetenten Älteren nicht mehr zu öffnen sind. Hier ist „kindersicher“ auch gleich „altensicher“. Und wie sieht es oft aus mit der Verpackung von Minipillen, die man dann noch halbiert oder gar geviertelt werden sollen. Unlesbare Beipackzettel bei den verschiedensten Medikamenten sind ein weiteres Problem!

Oder versuchen Sie einmal mit rheumatischen Fingern (die Sie noch längst nicht pflegebedürftig machen!) den kleinen Hausschlüssel oder Briefkastenschlüssel im Schloss oder auch nur den Schlüssel am Kleiderschrank zu bewegen und ab- und zuzuschließen! Und versuchen Sie einmal, die (ach so modernen) Schaltknöpfe am Elektroherd richtig einzustellen oder manche Armaturen an Wasserhähnen in die richtige Stellung zu bringen und aufzudrehen, - vom Einfädeln einer Nähnaedel ganz zu schweigen. Und wie müssen Telefonapparate beschaffen sein, um auch mit etwas schwerfälligeren Fingern richtig zu wählen bzw. keine falschen Tasten zu drücken? – Handys werden immer kleiner und kleiner – offenbar denkt man dabei nur an die kompetenten 15- bis 50jährigen und vergisst, dass ein hoher Prozentsatz ihrer Benutzer im Seniorenalter sind und einige von denen Probleme mit der Feinmotorik bzw. der Fingerfertigkeit haben! Und was glauben Sie, warum so viele Hörgeräte in den Nachtschubladen liegen? Was könnte hier alles verbessert werden! Und wann endlich gibt es bei uns den Fotoapparat für Linkshänder? Dabei denk ich nicht nur an die nach einem Schlaganfall Halbseitengelähmten, die aber auch eine beachtliche Gruppe ausmachen! Zur Bedienung von Computern wäre auch noch manches zu sagen: auch hier gilt: weniger ist manchmal mehr.

Und: haben unsere Auto-Konstrukteure schon realisiert, dass immer mehr ältere Menschen Auto fahren werden? Eine Studie zeigt (ENGELN und SCHLAG, 2001), dass sich bei den Seniorinnen der Anteil der Führerscheinbesitzer und Autofahrer von 2000 bis 2020 um 25 % erhöhen wird, bei den Senioren um 10%. Was ließ sich hier alles verbessern, um das Ein- und Aussteigen zu erleichtern, um einfacher an den Haltegurt heranzukommen, um die Sitze leichter verstellbar zu machen? Und was die Elektronik angeht: manchmal wäre weniger mehr!

Und wie sieht es mit unseren Einkaufszentren aus? Aufgrund einer Studie der Universität Heidelberg (KRUSE, 2007) können wir feststellen:

Ad [1] *Mobilität*: Die bedeutsamsten Ursachen für Einschränkungen der Mobilität sind die degenerativen Gelenkerkrankungen [Arthrose], die entzündlichen Gelenkerkrankungen [Arthritis], Knochenabbauprozesse [Osteoporose], Folgen zerebrovaskulärer

Erkrankungen [vor allem Schlaganfall]. Die Mobilitätseinschränkungen weisen in Art und Schwere eine hohe Variabilität auf, doch ist grundsätzlich zu berücksichtigen: Menschen haben aufgrund dieser Einschränkungen vielfach Probleme, ein Einkaufszentrum zu besuchen; sie sind in erhöhtem Maße auf Hol- und Bringdienste, auf öffentliche Verkehrsmittel, aber auch auf einen Taxistand vor dem Einkaufszentrum angewiesen.

Zudem müssen mögliche Probleme innerhalb des Einkaufszentrums berücksichtigt werden: Es können möglicherweise längere Strecken nicht mehr zurückgelegt werden, das Steigen einer Treppe ist mit deutlich höheren Anstrengungen verbunden, Sorgen vor einem möglichen Sturz aufgrund der verringerten Gangsicherheit, aber auch vor Erschöpfung [vor allem im Falle einer Herzinsuffizienz oder einer weit fortgeschrittenen Arteriosklerose] können auftreten. Um angemessen auf diese potenziellen Einschränkungen der Mobilität antworten und bei deren Kompensation helfen zu können, sind bestimmte Gestaltungsmerkmale ausdrücklich zu beachten:

1. Sehr gute Parkmöglichkeiten, zu denen vor allem zu zählen sind: Ausreichend große Einfahrtsstraßen, übersichtliche Verkehrsführung, große Parkplätze, kurze Wege und guter Zugang zum Einkaufszentrum, ausreichende Anzahl von Parkscheinautomaten, die gut angebracht [damit auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gut zu erreichen] , leicht bedienbar, mit übersichtlicher Information ausgestattet sind
2. Weitgehender Verzicht auf Treppen und Schwellen; wenn solche unverzichtbar sind, so ist zum einen auf beidseitige Ausstattung mit Handläufen zu achten – diese sind so auszugestalten, dass sie auch im Falle einer Arthrose in den Handgelenken ohne Schwierigkeiten umfasst werden können –, zum anderen auf Rampen, die sich in unmittelbarer Nachbarschaft der Treppen und Schwellen befinden müssen. Die Forderung nach beidseitig ausgestatteten, leicht zu umfassenden Handläufen ergibt sich auch mit Blick auf Rolltreppen
3. Ausstattung mit trittfesten Böden; jegliche Rutschgefahr ist zu vermeiden; die Böden müssen Haftung fördern: keine Glasböden, kein Hochglanzmarmor
4. Schaffen von anspruchsvollen, bequemen Sitzmöglichkeiten in angemessener, auch verstellbarer Höhe, ausgestattet mit Armlehnen
5. Unterteilung von langen Gängen durch Sitz- und Begegnungsarrangements.
6. Anbringung von Handläufen und Haltegriffen in den Gängen
7. Installation einer ausreichenden Anzahl von Aufzügen, die leicht erreichbar und gut sichtbar sind; darüber hinaus müssen diese eine ausreichende Bewegungsfläche aufweisen; in den Aufzügen es müssen Haltemöglichkeiten angebracht sein

8. Bereitstellung einer ausreichenden Anzahl von Kundentoiletten

Ad [2]: *Feinmotorik*: Auch Einschränkungen der Feinmotorik sind vielfach auf die bereits genannten Erkrankungen zurückzuführen. Zur Kompensation von Einschränkungen im Bereich der Feinmotorik sind folgende Gestaltungsmerkmale ausdrücklich zu beachten:

1. Automatisch arbeitende Armaturen in Bad und WC
2. ausreichend große Umkleidekabinen mit Ablage- und Sitzmöglichkeiten
3. Ausreichende Ablagemöglichkeiten an der Kasse in automatisch verstellbarer Höhe [Ausstattung mit Sensoren, um die Höhe automatisch bestimmen zu können]

Ad [3]: *Sensorik*: Einschränkungen der Sehfähigkeit können durch Alterssichtigkeit ebenso bedingt sein wie durch Augenerkrankungen. Einschränkungen der Sehfähigkeit sind vor allem im sehr hohen Alter häufig zu beobachten und müssen bei der räumlichen Gestaltung der Einkaufszentren dringend berücksichtigt werden. Einschränkungen des Hörvermögens sind vor allem durch Altershörigkeit wie auch durch Gefäßerkrankungen bedingt; sie sind bei der Gestaltung der Einkaufszentren dringend zu beachten. Im Kontext der Sensorik ist auch der Schwindel zu nennen, der vielfach in seiner Ätiologie nicht vollständig aufgeklärt werden kann und zudem als ein Leitsymptom im Alter zu interpretieren ist. Bei der Gestaltung der Einkaufszentren ist auf dieses Leitsymptom besonders zu achten. – Folgende Gestaltungsmerkmale seien hier genannt:

1. Vermeidung von Glasböden [vor allem mit dem Ziel, bestehenden Schwindel nicht zu verstärken und Spiegelungen zu vermeiden]
2. Vermeidung von Hochglanzböden [mit vergleichbarem Ziel]
3. Vermeidung stark wechselnder Lichtverhältnisse [mit dem Ziel, der im Alter eingeschränkten Adaptionfähigkeit der Linse Rechnung zu tragen]
4. Vermeidung von alternierenden Werbetexten und Bildern [mit vergleichbarem Ziel]
5. Bei der farblichen Gestaltung sind vor allem helle, leuchtende Farben zu verwenden und Grautöne zu vermeiden
6. Bei Schrift ist auf ausreichende Größe wie auch auf Kontraste achten

7. Zahlreiche Informationstafeln und Wegweiser sind anzubringen, die die Orientierung erleichtern
8. Gut lesbare Preisauszeichnungen, Geräte zum Lesen von Strichcodes mit ausreichend großer Lesefläche
9. Anbringung einer ausreichenden Anzahl von Lesegeräten und Lupen; diese sollten Grundbestand in der Ausstattung bilden

Ad [4]: *Kraft*: Der Kraftrückgang ist auch ein natürliches Altersphänomen und nicht primär oder ausschließlich auf Erkrankungen zurückführbar. Zur Kompensation der auftretenden Krafeinbußen empfehlen sich nachfolgend aufgeführte Gestaltungsmerkmale:

1. Anbringung einer ausreichenden Anzahl von Schließfächern
2. Einrichtung von Garderoben
3. hinreichen Ablagemöglichkeiten

Ad [5]: *Elastizität*:

1. Automatisch anpassbare Ablagen
2. Automatisch anpassbare Sitzmöglichkeiten

Die hier genannten Anforderungen an die bauliche Gestaltung sind zwar vor allem für ältere Menschen hoch funktional, da diese im Durchschnitt eine höhere Abhängigkeit von der baulichen Umweltgestaltung zeigen als jüngere Menschen. Doch darf nicht übersehen werden, dass von einer derartigen baulichen Gestaltung Menschen aller Altersgruppen in hohem Maße profitieren können (z.B. Kinderwagen). Aus diesem Grunde sollte man weniger von einer „altenfreundlichen Umwelt“ als vielmehr von einer „menschenfreundlichen Umwelt“ sprechen.

Die BAGSO hat eine Untersuchung bei über 3300 Personen zu Supermärkten durchgeführt (s. BAGSO -Nachrichten 1/2008), die zeigen, dass der Einkauf zur Tortur werden kann. 37% der Kritik war auf die Serviceleistungen (Bedienung, Beratung) bezogen, 34% auf die Ladeneinrichtung und 29% auf die Produkte.

Neben dem Wunsch nach persönlicher Beratung, nach mehr Personal (61%) ist der „dringlichste Wunsch die Einrichtung einer Kundentoilette“ (55%) – 73% der ALDI-

Kunden und 65% der Lidl- Kunden. Unhandliche, zu schwer zu lenkende Einkaufswagen mit fehlender flexibler Steuerung und blockierenden Rädern wird von 52% der Kunden genannt. Warum kann es nicht auch kleinere Einkaufswagen geben mit höher angebrachten Körben, damit das Herausholen an der Kasse nicht so beschwerlich ist und man sich nicht bücken muss? Dass der Platz hinter der Kasse zu eng ist, bemängelnden 48%, Ablagemöglichkeiten für die Handtaschen, Schirm und Stock oder andere bereits getätigte Einkäufe fehlen. 20%, die „Hektik an der Kasse“ 17% und die fehlende Hilfe beim Einpacken ebenso 17%. Zu hoch im Regal platzierte Ware 47%, zu tief im Regal fanden es 37%. Nicht lesbares Haltbarkeitsdatum verursacht großen Ärger. Zu schmale Gänge (41%) und fehlende Sitzplätze (43%) wurden ebenso angemahnt. Dass die Waren zu oft umgestellt werden, beklagten 20%,–

Schlussbemerkung:

Langlebigkeit verpflichtet zu einem möglichst gesunden und kompetenten Älterwerden. Wesentlich für ein gesundes Altwerden ist die Bedeutung der Aktivität. Hier ist zunächst jeder Einzelne gefordert. - Spätestens seit Anfang der Siebziger Jahre betonen Mediziner, Psychologen, Sportwissenschaftler die Notwendigkeit körperlicher, seelisch-geistiger und sozialer Aktivität und belegten durch Untersuchungen den Wert körperlichen Trainings, den Wert der Aktivierung körperlicher Kräfte und der Abforderung körperlicher Leistungen sowohl als Prävention als auch als Therapeutikum. Und wir brauchen auch geistige Aktivität.

Wir leben nun einmal in einer alternden Welt. Wir haben bei der Stadtentwicklung und der Umweltgestaltung darauf Rücksicht zu nehmen und alles zu tun, um eine Selbstständigkeit und Unabhängigkeit der älteren Bürger möglichst lange zu erhalten. Es gilt hier, einerseits mögliche Barrieren zu ergründen und zu beseitigen, andererseits Anregung, Stimulation für gesundheitsfördernde Aktivitäten zu schaffen. Wirtschaft und Handel haben bei der Herstellung und dem Vertrieb ihrer Produkte stärker Rücksicht auf unsere alternde Gesellschaft zu nehmen. Dabei denk ich nicht primär an Kuckident, Rollatoren, Rollstühle und Treppenlifte – sondern an Alltagsgegenstände und Alltagsgebrauchsgüter für Jedermann. Es gilt, allen Menschen die Nutzung zu ermöglichen. „Seniorenrecht“ ist „menschengerecht“
Wir brauchen eine menschenfreundlichere Umwelt und leicht zu bedienende Produkte, die generationsübergreifend positiv besetzt sind; ein „universal design“ oder „design for all“ ist gefragt.

Unsere Wirtschaft und Industrie wird in Zukunft auf ältere Mitarbeiter nicht verzichten können. Wir dürfen das große Expertenwissen, das beachtliche „Humankapital“ nicht verschleudern! Wir brauchen mehr Flexibilität in der Arbeitswelt! Wir brauchen eine ständige berufs- und lebensbegleitende Weiterbildung - evtl. einhergehend mit einer Verkürzung der Grundausbildung – und gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Aber auch der älter werdende Mensch braucht eine Aufgabe! Studien belegen: „The feeling of being needed“ korreliert ganz stark mit einer Lebenszufriedenheit im Alter. Sollte der „Silver – worker“ ein Bild der Zukunft sein, eine 4. Säule der Alterssicherung?

Schon 1985 hat der bekannte amerikanische Geriater Robert BUTLER festgestellt: Gesundheit und Produktivität sind eng miteinander verbunden. Der Verlust des einen zieht den Verlust des anderen nach sich und führt zur „dependency“, zur Abhängigkeit. Nicht nur die Gesundheit beeinflusst die Produktivität, sondern weit mehr beein-

flusst die Produktivität die Gesundheit positiv – eine Tatsache, die oft ignoriert wird. „Es trifft nun einmal nicht zu, dass Langlebigkeit die Lebensphase der Hinfälligkeit und Unfähigkeit erweitert hat, - jedoch es ist unsere Unfähigkeit, uns darauf einzustellen, unsere Erwartungen an ältere Menschen so zu verändern, dass wir sie zur Produktivität ermuntern oder ihnen wenigstens erlauben, ihre Fähigkeiten auszuüben und damit zu trainieren“ und damit zu ihrer Gesundheit beitragen.

Schließen möchte ich mit einem Zitat von Hans Thomae, dem Begründer der deutschen psychologischen Altersforschung:

“Altern in dem positiven Sinne des Reifens gelingt dort, wo die mannigfachen Enttäuschungen und Versagungen, welche das Leben dem Menschen in seinem Alltag bringt, weder zu einer Häufung von Ressentiments, von Aversionen oder von Resignation führen, sondern wo aus dem Innewerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die Kunst zum Auskosten der gegebenen Möglichkeiten erwächst“. (Thomae, 1959)

Sehen wir nicht nur die Grenzen, sondern sehen wir auch die noch verbliebenen Möglichkeiten – und nutzen wir diese: Carpe diem!
Aufgaben, Herausforderungen, Probleme, Konflikte, manchmal auch Krisen, gehören nun einmal zum menschlichen Leben, zum Älterwerden dazu. Freuen wir uns, dass wir sie gemeistert und überstanden haben!

Ingeborg Albrecht beschreibt dies treffend:

**„Schönes habe ich erlebt -
Goldfarben der Teppich
des Lebens durchwebt.
Auch dunkle Fäden
sind manchmal dabei.
Doch, wollt ich sie entfernen,
der Teppich riss` entzwei“**

(Ingeborg ALBRECHT: Weit spannt sich der Lebensbogen; Puchheim; Idea Vlg., 2001

Literatur in:

LEHR, U. (2007) Psychologie des Alterns; 11. überarbeitete Auflage; Wiesbaden u. Heidelberg: Quelle & Meyer

*Handout **Mag. Dr. Vlado Antonovic**, BA, PhD, Innsbruck*

„Aktives Altern in Tirol“

AKTIVES ALTERN IN TIROL

Dr.phil. Mgr.Bc. Vladan Antonovic, Ph.D.

Management Center Innsbruck

Studiengang Nonprofit-, Sozial- und Gesundheitsmanagement

Anlässlich des europäischen Jahres für aktives Altern hat das Projektteam die derzeitige Situation des aktiven Alterns in Tirol durch Online- sowie persönliche Befragungen erfasst und mit der Situation in Österreich und der Europäischen Union verglichen. Dazu wurde der Fragebogen an den Eurobarometer angepasst. Ziel dieser Befragung war es, das Verhalten von SeniorInnen hinsichtlich der Thematik des „aktiven Alterns“ zu erforschen und durch eine Analyse die Lage und Bedürfnisse der Menschen der Generationen 40+ und 60+ in Tirol mit den Befragungsergebnissen des Eurobarometers zu vergleichen, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Situation der SeniorInnen in Tirol, Österreich und EU zu eruieren.

Drei Besonderheiten zeichnen dieses Projekt aus:

1. Das Ziel der Sensibilisierung für das Thema, die Stärkung der Solidarität zwischen den Generationen sowie der Abbau der negativen Konnotation des Begriffs Altern (vgl. Communication department of the EC 2012) wurde erreicht, da sich eine Gruppe von jungen MCI-Studierenden auf persönlicher und wissenschaftlicher Ebene damit befasste.
2. Das Projektteam, bestehend aus der Plattform Mobile Pflege“, der „WKO Wirtschaftskammer Tirol“, der „AK Arbeiterkammer Tirol“ und dem „MCI Management Center Innsbruck“ hat sich sozialpartnerschaftlich und solidarisch zu einem Querschnittsthema zusammengefunden. Diese Vernetzung über Kammer- und Parteigrenzen hinweg weist auf die Komplexität des Themas hin.
3. Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen ist nicht allein für die Generation 60+ ein wichtiges Thema, sondern betrifft auch die Generation davor, die sog. „Midlife-BoomerInnen“. Der Zukunftsaspekt war eine tragende Komponente in der Konzeption dieses Projekts.

ERGEBNISSE: Die Auswertung der Forschungsdaten und der Beantwortung der Thesen zeigte deutlich, dass Menschen in Tirol eine positivere Einstellung zum Thema „Alter“ haben als die durch das Eurobarometer befragten ÖsterreicherInnen und EuropäerInnen. Sie sind auch eher bereit nach Erreichen ihres Pensionsanspruchsalters weiterzuarbeiten. Um die Herausforderungen der demographischen Entwicklung bewältigen zu können, ist die Mehrheit der Tirolerinnen und Tiroler dazu bereit sich zu engagieren und einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten.

Wünschenswert wäre eine verstärkte Einbindung älterer Menschen in die Arbeitswelt sowie die Anpassung der Arbeitsbedingungen an die körperliche und gesundheitliche

Verfassung älterer Menschen, um älteren Personen die Erwerbstätigkeit im Pensionsanspruchsalter attraktiv zu machen. Flexible Arbeitszeiten sowie finanzielle Unterstützung könnten den Anreiz für die Erwerbstätigkeit und ein Engagement im Alter weiter steigern.

Akuten Handlungsbedarf sieht die Projektgruppe im Umgang mit Pflegeangehörigen älterer Personen. Tirolerinnen und Tiroler wünschen sich für die Pflege ihrer Familienmitglieder mehrheitlich eine Anrechnung von Pflege- und Betreuungszeit für die Pension ohne Einschränkungen. Da diese Menschen einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft leisten, erscheint es der Projektgruppe als sehr wichtig, vermehrt auf ihre Bedürfnisse einzugehen und sie bei ihrer Tätigkeit besser zu unterstützen.

Vortrag *Prof. Dr. François Höpflinger, BA, PhD, Innsbruck*

„Neue Formen der Generationenbeziehungen – für vier Generationen“

Neue Formen der Generationenbeziehungen

von Prof. Dr. François Höpflinger, Zürich

Generationenbeziehungen sind eine grundlegende menschliche Lebensbedingung. Es gibt kein menschliches Leben außerhalb von Generationenbeziehungen, und jede Gesellschaft sieht sich mit der Herausforderung konfrontiert, ihre materielle und kulturelle Existenz über die beschränkte Lebenszeit einzelner Menschen hinaus zu sichern.

Der Begriff der Generation ist allerdings mehrdeutig. Entsprechend werden in öffentlichen und politischen Diskursen unterschiedliche Generationenkonzepte verwendet.

Generationen - im Spannungsfeld von Kontinuität und Wandel

Der Begriff ‚Generation‘ stammt vom lateinischen ‚generatio‘, eine begriffliche Neuschöpfung im ersten Jahrhundert nach Christus. Mit dem Begriff ‚generatio‘ - einer Abspaltung des älteren Genus-Begriffes für die traditionelle Abstammungslinie – wurde auch ein Element von Erneuerung angesprochen. Damit wurde schon in der Antike auf das grundlegende Spannungsfeld von Generationenbeziehungen verwiesen: Durch die Geburt von Kindern wird eine neue Generation gebildet, die sich von der Generation der Eltern zwangsläufig unterscheidet. Beim Umgang mit Generationen geht es immer um Differenzen vor dem Hintergrund menschlicher Gleichheit.

Die verschiedenen Generationen sind einerseits aufeinander angewiesen und vorhandene gesellschaftliche Probleme müssen gemeinsam gelöst werden. Andererseits führen Generationendifferenzen zu divergierenden Interessenlagen und Problemwahrnehmungen. Deshalb geht es beim Generationenthema immer auch um das Spannungsfeld zwischen gesellschaftlicher Kontinuität (Tradition) und Wandel (Innovation). Jede dynamische Gesellschaft ist auf Innovation und Wandel angewiesen, aber gleichzeitig braucht jede Gesellschaft eine gewisse Kontinuität (und kulturelle oder nationale Identitäten basieren auf gemeinsam vertretenen Traditionen). Da das intergenerationelle Spannungsfeld zwischen Wandel und Kontinuität nie endgültig auflösbar ist, muss jede Gesellschaft die Beziehungen zwischen den Generationen immer neu lösen, was mit zu einer grundsätzlichen Ambivalenz von Generationenbeziehungen beiträgt.

Vier unterschiedliche Konzepte von Generationen

Für Verwirrung bei medialen und politischen Diskussionen zu Generationenfragen sorgt die Tatsache, dass mehrere, voneinander unabhängige Konzepte von Generationen existieren. Aus Forschungsliteratur und öffentlichen Diskussionen lassen sich zumindest vier Konzepte von Generationen unterscheiden:

Erstens wird der Begriff der Generation zur Unterscheidung der Abstammungsfolge in Familien (Kinder-Eltern-Großeltern) eingesetzt (genealogischer bzw. familial-verwandtschaftlicher Generationenbegriff). Für heutige Gesellschaften ist charakteristisch, dass dank hoher Lebenserwartung ein Miteinander mehrerer Familiengenerationen häufig ist. Aufgrund geringer Geburtenzahlen sind oft mehr Großeltern als Enkelkinder anzutreffen. Trotz hoher gemeinsamer Lebensspanne familialer Generationen leben ältere und jüngere Generationen – mit Ausnahme von Kindheit und Jugend – zumeist in selbständigen Haushaltungen.

Zweitens werden Generationen in pädagogischen Zusammenhängen als Grundkategorien von Lern- und Erziehungsprozessen diskutiert (pädagogischer Generationenbegriff). Eine Grundvoraussetzung für das Weiterbestehen jeder Gesellschaft ist die Vermittlung von Normen, Kenntnissen und Fertigkeiten von der älteren Generation an die neue Generation ihrer Kinder. Der pädagogische Generationenbegriff spricht das Verhältnis zwischen vermittelnder und aneignender Generation an. Der pädagogische Generationenbegriff – vor allem im 19. Jahrhundert bedeutsam – wird heute nur noch selten verwendet, obwohl der intergenerationelle Wissenstransfer auch heute von enormer Bedeutung ist. In heutigen Gesellschaften ist es allerdings nicht selten, dass ältere Menschen von jungen Menschen lernen müssen.

Drittens wird in kulturellen und zeitgeschichtlichen Diskussionen ein allgemeiner, von familialen Zusammenhängen losgelöster Generationenbegriff verwendet, der sich auf gesellschaftliche Gruppen bezieht, die historische, kulturelle oder soziale Gemeinsamkeiten aufweisen, etwa wenn von der Kriegsgeneration oder der Nachkriegsgeneration gesprochen wird (zeitgeschichtlich-gesellschaftliche Generationen). Der zentrale Ausgangspunkt des zeitgeschichtlich-gesellschaftlichen Generationenkonzepts ist die Annahme einer Prägung von Menschen einer spezifischen Zeitepoche durch gemeinsame historisch-gesellschaftliche Ereignisse und Erfahrungen, wodurch sie sich von früher oder später geborenen Menschen unterscheiden; etwa nach dem Einleitungswort von Wolfgang Goethe in 'Dichtung und Wahrheit': „..ein jeder, nur zehn Jahre früher oder später geboren, dürfte, was seine eigene Bildung und die Wirkung nach außen betrifft, ein ganz anderer geworden sein.“ Oder in den Worten des deutschen Gesellschaftsphilosophen Wilhelm Dilthey: "Diejenigen, welche in den Jahren der Empfänglichkeit dieselben leitenden Einwirkungen erfahren, machen zusammen eine Generation aus.“

Viertens wird der Begriff der Generation in den letzten Jahrzehnten als Kategorie zur Beschreibung wohlfahrtsstaatlicher Verteilungsprozesse zwischen Altersgruppen verwendet, etwa wenn bei umlagefinanzierten Systemen der Altersvorsorge von einem ‚Generationenvertrag‘ die Rede ist (wohlfahrtsstaatliche Generationen). Auch

bei diesen Diskussionen steht ein gesellschaftliches Konzept von Generationen im Zentrum, wobei hier allerdings sozialpolitische Fragestellungen im Zentrum stehen, etwa inwiefern aufgrund der demographischen Alterung die heutigen Formen der Altersvorsorge nicht zu einer verstärkten sozialpolitischen Belastung nachkommender Generationen führen (und damit Prinzipien der Generationengerechtigkeit verletzt würden). Auch soziale Diskurse zur Nachhaltigkeit verwenden wohlfahrtsstaatliche Generationenkonzepte, etwa wenn eine negative Generationenbilanz (ältere Generationen profitieren auf Kosten nachkommender Generationen) befürchtet wird.

Das einzelne Individuum steht konkret immer in mehrfachen Generationenzusammenhängen (familiar, pädagogisch, gesellschaftlich, sozialpolitisch). Entsprechend erlebt der einzelne Mensch mehrfache Erfahrungen der Generationenzugehörigkeit; sei es beispielsweise als 67-jähriger Sohn einer hochaltrigen Mutter und gleichzeitig als Bezieher einer Altersrente, der sich in seiner nachberuflichen Lebensphase von der Enkeltochter aktiv in neue Technologien und Sprachformen einführen lässt. Im Gespräch mit der Enkeltochter wird er sich über Generationendifferenzen zwischen seiner Jugend und der heutigen Jugend bewusst. Jeder Mensch ist sozusagen multigenerativ eingebunden.

Jung und Alt – zwischen Nebeneinander und Miteinander

Bei Begegnungen zwischen Alt und Jung im Alltag handelt es sich oft um Gelegenheitskontakte von kurzer Dauer und geringer Intensität oder um beruflich bedingte Beziehungen (erwachsene Lehrerin – junge Schüler, junges Pflegepersonal - pflegebedürftige alte Person u.a.). Oberflächliche Begegnungen erhöhen das Risiko negativer Stereotype stärker als keine Begegnungen. Generell zeigt sich, dass ein bloßer Kontakt mit älteren Menschen nicht genügt, um positive Haltungen zum Alter zu erzeugen. Gelegentlich werden negative Haltungen sogar gestärkt, etwa wenn Kinder ältere Menschen, die nicht ihrem vertrauten Lebensumfeld angehören, im Zustand von Hilflosigkeit und Gebrechlichkeit kennen lernen. Offenbar ist eine emotionale Beziehung zu einem älteren Menschen erforderlich, damit Heranwachsende nicht nur auf die äußere Erscheinung eines Menschen reagieren, sondern ihn oder sie als Personen erleben, die nicht auf ihren körperlichen Zustand zu reduzieren ist. Je persönlicher die Beziehungen zwischen jungen und älteren Menschen sind, desto weniger entstehen intergenerationelle Missverständnisse (und persönliche Beziehungen entstehen eher, wenn Generationenprojekte lokal organisiert werden).

Alle Studien zu Sozialbeziehungen bei Jugendlichen weisen auf zwei wesentliche Sachverhalte hin:

Zum ersten treffen sich Jung und Alt im Wesentlichen innerhalb familialer Beziehungen, wobei auffallend ist, dass heutige Jugendliche oft ein besseres Verhältnis zu ihren Eltern aufweisen als dies vor drei, vier Jahrzehnten der Fall war. Auch die Beziehungen zwischen jungen Enkelkindern und ihren Großeltern haben in den letzten Jahrzehnten eine markante Aufwertung erfahren.

Zum anderen zeigt sich bei Kontakten außerhalb der Familie oft eine Konzentration auf Beziehungen zu altersgleichen Personen. Dies gilt speziell für frei gewählte außersfamiliale Beziehungen. So konzentrieren sich Freundschaftsbeziehungen weitgehend – wenn auch nicht ausschließlich - auf Gleichaltrige. Außerhalb der Familie herrscht eher das Prinzip eines Nebeneinanders als eines Miteinanders vor.

Aus diesen Feststellungen ergibt sich für organisierte Generationenprojekte eine zentrale Schlussfolgerung: Erfolgreiche Generationenprojekte müssen betreut und begleitet werden, da es sich bei der Kommunikation zwischen Jung und Alt um eine Kommunikation zwischen Personen mit anderen Lebenshintergründen (aber auch mit anderen Sprachformen) geht. Mitbestimmung aller Generationen ist ein Muss, aber auch ein vertieftes Verständnis für den Wandel der Gesellschaft (und die von alten Menschen erlebte Jugend ist anders als die Jugend von heute). Am besten funktioniert intergenerationelle Hilfe, wenn beide Generationen das Prinzip von ‚Engagement ohne Einmischung‘ beachten: Junge Menschen helfen etwa ältere Menschen beim Einkaufen oder beim Putzen, mischen sich aber nicht zu stark ins Privatleben ein; alte Menschen begleiten oder beraten junge Menschen, aber sie mischen sich nicht ungefragt ins Leben junger Menschen ein.

Von Alt zu Jung – der Blick von oben

Wer lange gelebt hat und damit alt geworden ist, wird immer mit zwei grundlegenden Lebenselementen konfrontiert:

Erstens, die eigene Kindheit und Jugend ist weit weg, und unter Umständen zu weit weg. Man kann sich unter Umständen noch ‚jung‘ fühlen, aber das Spiegelbild spricht eine andere Sprache. Die Jugend von heute ist zwar die Zukunft der Gesellschaft, und eigene Enkelkinder garantieren die Zukunft der Familie, aber die eigene Jugend ist für alte Menschen schon längst Vergangenheit.

Zweitens, alte Frauen und Männer erlebten eine völlig andere Kindheit und Jugend erlebt als heutige Kinder und Jugendliche, da sie in einer noch stark ländlich geprägten Schweiz aufwuchsen. Dies kann negative wie positive Reaktionen hervorrufen. So wird der Wandel von älteren Menschen nicht negativ beurteilt, als Zerfall von Moral und Sitte. Solchen Vorbehalten kann nur durch begleitetes Erzählen und Gespräch begegnet werden. Andere alte Menschen realisieren – unter Umständen mit Trauer - dass ihre Erfahrungen aufgrund des enormen Wandels für die nachkommenden Generationen weder nützlich noch nachgefragt sind.

Für einige alte Menschen ist ein guter Kontakt mit jungen Menschen sehr befruchtend, weil sie damit an der Zukunft der Gesellschaft aktiv teilnehmen können. Im Kontakt mit Jungen lernen sie neue Sprachformeln, neue Techniken oder eine verstärkte Toleranz für sozialen Wandel. Speziell persönlich intensive Kontakte mit jungen Menschen werden von älteren Menschen nicht selten benützt, um wieder an frühere Lebensphasen anzuknüpfen. Eine Studie zu Enkelkind-Großeltern-Beziehungen ließ erkennen, wie oft ältere Menschen sich im Kontakt mit ihren heranwachsenden Enkelkindern kulturell sozusagen ‚verjüngen‘ (und im Spiel mit Teenagern werden einige Großmütter und Großväter selbst wieder zu Teenagern). Andere alte Menschen hingegen erleben den Kontakt zu jungen Menschen eher negativ; sei es, weil der Verlust der eigenen Jugend schmerzhaft bewusst wird; oder sei es, weil damit negative Kindheits- und Jugenderinnerungen wachgerufen werden. Ein Teil der heute alten Frauen und Männer hat eine durchaus ‚harte‘ Kindheit in Armut und Unterdrückung erlebt.

Projekte, in denen alte Menschen aus ihrer Kindheit und Jugend erzählen, sollten deshalb immer begleitet sein, weil Kindheitserinnerungen auch traumatisch sein können. Beim Erzählen über früher, wird alten Menschen zudem häufig bewusst, dass ihre Erfahrungen und Erzählungen von früher zwar für junge Menschen durchaus interessant, aber nicht relevant sind. Auch die erlebte Entwertung der eigenen Erfahrungen ist ein Punkt, der bei intergenerationellen Erzählprojekten immer wieder thematisiert wird.

Von Jung zu Alt – der Blick von unten

Für jüngere Menschen zeigt sich beim Kontakt mit älteren Menschen – und ihren Erzählungen – ebenfalls eine doppelte Lebensperspektive:

Erstens ist das Alt-Werden auch die eigene Zukunft, und das Altern des Gegenübers ist sozusagen – im positiven wie negativen Sinne - der ‚Schatten der eigenen Zukunft‘. Kinder und Jugendliche sind – so die Erfahrung – im Kontakt mit alten Menschen allerdings oft ungezwungen und positiv, weil für sie das Alter noch weit weg ist. Am meisten Probleme mit intergenerationellen Kontakten haben die 40- bis 50-Jährigen, die ihr eigenes Alter nicht akzeptieren (wollen) und die im Kontakt mit alten Menschen mit einer nicht gewollten persönlichen Zukunft konfrontiert werden. Negative und teilweise diskriminierende Aussagen über Ältere widerspiegeln häufig nicht nur eine Abwertung älterer Menschen, sondern oftmals eine Angst vor der eigenen Zukunft.

Zweitens sind alte Menschen zwangsläufig Vertreter der Vergangenheit, und sie können über längst vergangene Zeiten (vor der Erfindung von Handy und Internet) erzählen. Als Großeltern sind sie eine oft geschätzte Quelle von Informationen über die eigene Herkunftsfamilie, und wer kennt die Jugendsünden von Mutter und Vater besser als die Großeltern. Kinder und Jugendliche, die sozusagen ihre Zukunft noch

vor sich haben, sind – wie neuere Studien zeigen – überraschend stark an Fragen der Vergangenheit wie auch an Familienritualen interessiert, und in manchen Familien ‚zwingen‘ Großeltern und Enkelkinder die mittlere Generation gemeinsam zu traditionellen Weihnachtsfeiern.

Der Kontakt mit alten Menschen kann für junge Menschen deshalb durchaus befruchtend sein, weil sie durch Erzählungen und Gespräche mit alten Menschen familiäre und soziale Zukunft und Vergangenheit zu verbinden vermögen. Gleichzeitig realisieren junge Menschen, dass die Erfahrungen älterer Menschen für ihr eigenes Leben nur beschränkt gültig sein können, da sie ja in einer anderen Gesellschaft – mit anderen Anforderungen – zu leben haben als frühere Generationen. Entsprechend zeigt sich oft das Muster, dass junge Menschen die Erzählungen alter Menschen durchaus interessant finden, sie jedoch Mühe haben, dies mit ihrem Hier und Jetzt zu verbinden.

Intergenerationelles Erzählen – und Akzeptanz von Generationendifferenzen

Intergenerationelles Erzählen und Zuhören erlaubt es, Vergangenheit und Zukunft unserer Gesellschaft zu verbinden, und ein guter Austausch zwischen Jung und Alt kann wesentlicher Teil von Lebensqualität in einer schnelllebigen Zeit darstellen. Der gegenseitige Austausch zwischen Jung und Alt wird wesentlich erleichtert, wenn die Beziehungen persönlich werden, wogegen oberflächliche Kontakte intergenerationelle Missverständnisse eher verstärken. Geht es um konkrete intergenerationelle Projekte, erscheint eine gemeinsame intergenerationelle Bearbeitung von Themen optimal, wo sich Erfahrungsvorsprünge älterer Menschen und Explorationsmotive jüngerer Menschen zusammenfügen (z.B. Bewältigung von allgemeinen Lebensproblemen, moralische Grundfragen usw.).

Intergenerationeller Austausch und Erzählen wird erleichtert, wenn Alte ihr Alter akzeptieren (und nicht ihrer Jugend nachtrauern) sowie wenn Junge sich nicht vor dem Altern fürchten. Ein guter Austausch zwischen den Generationen wird zudem wesentlich erleichtert, wenn ältere Menschen gegenüber neuen Entwicklungen, Moden oder Sprachregelungen der Jungen offen sind, Erzählungen von früher sind nur bedeutsam, wenn sie Vergangenheit und Gegenwart verbinden, und Erzählen von Früher wird für alte Menschen nur dann nicht zum Verlufterlebnis, wenn sie die Gegenwart und die Jugend von heute grundsätzlich akzeptieren. Dies wird erleichtert, wenn gegenseitiges Erzählen (und Zuhören) zu einer persönlichen Begegnung wird.

Intergenerationelle Aktivitäten und Generationenprojekte

Gezielt durchgeführte generationenübergreifende Projekte haben in den letzten Jahren eine neue Konjunktur erfahren, weil natürliche generationenübergreifende Kontakte – etwa in der Nachbarschaft – nicht länger als selbstverständlich angesehen werden.

Typologisch betrachtet, lassen sich folgende fünf allgemeine Zielsetzungen intergenerativer Projekte unterscheiden:

- a) **Begegnen:** Im Zentrum solcher Projekte steht die Verbesserung der intergenerationalen Kontakte; sei es durch gemeinsame Feste; sei es durch gemeinsame Projektarbeiten. Damit wird ein verbessertes Verständnis zwischen Jung und Alt angestrebt. Die Ausgangsthese ist, dass mehr gegenseitige Kontakte zu mehr gegenseitigem Verständnis und Toleranz zwischen Jung und Alt beitragen, womit die soziale Integration allgemein gestärkt werden kann.
- b) **Erzählen:** In diesem Rahmen geht es um den (möglichst gegenseitigen) Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen, etwa wenn alte Menschen und junge Menschen ihre Jugend vergleichen. Erzählcafés ihrerseits können dazu dienen, dass ältere Menschen ihre Lebensgeschichte und -erfahrungen in verarbeiteter Form weitergeben, und Erzählungen junger Menschen über ihre Kindheit und Jugend können älteren Menschen Hinweise auf den stattgefundenen Wandel der Gesellschaft vermitteln.
- c) **Lernen:** Noch einen Schritt weiter gehen Projekte, die intergeneratives Lernen anstreben, wobei sowohl Jung von Alt als auch Alt von Jung lernen kann. Klassisch sind etwa Aktivitäten, in denen erfahrene Kulturträger jungen Künstlern – wie Musikern, Malern, Bildhauern usw. - ihre erarbeiteten Techniken und Kompetenzen vermitteln. In den letzten Jahren wurden zunehmend Aktionen durchgeführt, in denen ältere Menschen von jüngeren Menschen in den Gebrauch von Computern, Internet, Mobiltelefon oder Billet-Automaten usw. eingeführt wurden. Noch selten sind dagegen Projekte, wo gezielt beide Generationen – Jung und Alt – lernen bzw. wo die Lernprozesse explizit wechselseitig verlaufen.
- d) **Unterstützen:** Intergenerationelle Hilfeleistungen – außerhalb familialer Generationenzusammenhänge – erfolgen häufig informell, etwa im Rahmen von Nachbarschaftshilfe. In den letzten Jahren wurden vermehrt organisierte Unterstützungsformen aufgebaut, etwa wenn im Rahmen von ‚Senioren helfen Senioren‘ gesunde ältere Menschen hochaltrige Personen beim Einkaufen unterstützen oder Transportdienste organisieren. Zunehmend sind – im Rahmen von Konzepten des produktiven Alters – intergenerative Projekte, bei denen sich pensionierte Frauen und Männer gezielt für junge Menschen engagieren, etwa bei der Organisation von Mittagstischen für Schüler, Aufgabenhilfe für ausländische Kinder oder als Wahlgroßeltern für junge Familien usw.
- e) **Wohnen und Leben:** Mehrgenerationenhaushalte von nicht verwandten Personen sind noch seltener als familiale Mehrgenerationenhaushalte. Häufiger – und zukunftssträchtiger – sind genossenschaftliche oder private Wohnsiedlungen, die familienfreundliche Wohnungen für junge Familien und hindernisfreie Wohnungen für ältere Menschen kombinieren. Generationengemischtes Wohnen hat mehr Zukunft als generationenübergreifendes Haushalten. An Bedeutung gewonnen ha-

ben auch Projekte, wo Alters- und Pflegeheime mit Kinderbetreuungseinrichtungen kombiniert werden.

Bei der Durchführung nachhaltig wirkender Generationenprojekte sind allerdings verschiedene Rahmenbedingungen (wie Akzeptanz der Generationendifferenzen, Mitbestimmung aller teilnehmenden Generationen, Engagement ohne zu starke Einmischung der älteren Generation usw.) zu berücksichtigen.

Einige Beispiele von Generationenprojekten in Stichworten:

Generationen im Klassenzimmer: Ältere Frauen und Männer stehen als zusätzliche Bezugs- und Ansprechpersonen für Schüler und Schülerinnen zur Verfügung

„Relais intergénérationnel“/ Generationenvermittlung: Schulisch-berufliche Begleitung und Betreuung von (ausländischen) Jugendlichen durch Senioren (etwa bei Lehrstellensuche)

Junge Menschen führen ältere Menschen in neue Techniken ein (Handy-Kurse für Senioren, Projekt Lernparcours Bahnhofplatz zum Erlernen neuer Billet-Automaten).

Erzählcafés für intergeneratives Erzählen und Erfahren sowie Aufleben von Erzähltraditionen durch gegenseitiges Erzählen aus Kindheit und Jugend

Alters- und Pflegeheim und Kinderbetreuung kombiniert (etwa „La Maison des 3 âges „Aux Cinq Colosses“ in Anières)

Gemeinsame Aufräumarbeiten von Schülern und Pensionierten in der Nachbarschaft oder gemeinsames Entrümpeln von Parks, Wäldern oder Bächen von Abfällen (Stichwort: Ein Quartier putzt sich heraus).

Intergenerative Gemeinwesenarbeit zur Stärkung intergenerativer Kontakte in der Nachbarschaft oder im Quartier (wie „Quartier solidaires, Lausanne/Genf“).

Fusion von Mutter-Kind-Turnen und Seniorinnen-Turnen (basierend auf altersneutralen Übungen) oder Velosternfahrt der Generationen, mit unterschiedlichem Tempo, aber gemeinsamem Mittagessen.

Gesunde ältere Pensionierte helfen – unter dem Stichwort „Heugabel und Hausaufgaben – Familienmitglied auf Zeit“ - jungen Bergbauernfamilien, etwa beim Heuen, bei Gartenarbeiten oder bei häuslichen Aufgaben.

Kirchliche Veranstaltungen und Gottesdienste, die gezielt das Thema Alt und Jung ansprechen, und die von Jung und Alt gemeinsam organisiert werden.

Mittagstische für Schulkinder und allein stehenden älteren Menschen, gemeinsam organisiert von Eltern und pensionierten Frauen und Männern.

Austausch- und Diskussionsforen an Schulen werden seit einigen Jahren vom Bernischen Verband für Seniorenfragen in enger Zusammenarbeit mit Lehrpersonen und Schülern aller Schultypen organisiert. Diskutiert werden kontroverse und ak-

tuelle Themen wie „Sparen“, „Wie lebten die Leute während des Zweiten Weltkrieges?“ oder aber „Die guten alten Tugenden“.

Vermittlung von Wahl- bzw. Patengroßeltern für Kinder und Jugendliche, deren Großeltern entweder weit entfernt wohnen oder verstorben sind; eine Idee, die zuerst im Rahmen der französischen ‚Ecole des Grand-Parents‘ entwickelt wurde. Vier-Generationen in der Zirkusmanege oder Modeschau mit jungen und alten Modellen bzw. neuen und alten Kleiderstücken (Drei-Generationen-Modeschau, Generationen-Modeschau ‚Innere und äußere Schönheit‘).

Abschlussbemerkungen

Intergenerationenprojekte sind sicherlich ein zentrales Handlungsfeld der Zukunft. Zentral ist bei den allermeisten Projekten, dass die Bedürfnisse und Interessen aller beteiligten Generationen berücksichtigt werden. Funktionierende Generationenprojekte sind Projekte, in denen alle beteiligten Altersgruppen gemeinsam mitbestimmen. Generationenprojekte können nicht allein von älteren Menschen bestimmt oder geleitet werden, sondern auch die jüngste Generation ist in die Entscheidungen einzubinden. Faktisch ist es heute allerdings noch häufig der Fall, dass primär die ältere Generation auch bei Generationenprojekten das Sagen hat. Dies hängt sicherlich auch mit der Tatsache zusammen, dass oft ältere Generationen stärker an intergenerationellen Kontakten und Erfahrungsvermittlung interessiert ist als jüngere Generationen (die sich etwa stärker an Gleichaltrige ausrichten). Intergenerationenprojekte in Arbeitswelt und Nachbarschaft leben zudem aus den Alters- und Generationendifferenzen, und die jeweiligen Alters- und Generationendifferenzen - von Erleben, Erfahrung und Lebenszyklus - sind immer zu thematisieren (und nicht zu verwischen). Illusionen, dass intergenerative Projekte zur Auflösung der Unterschiede von Jung und Alt beitragen, erweisen sich als schädlich, denn intergenerationelle Kontakte gewinnen ihre Dynamik gerade aus dem Spannungsfeld von Jung/Alt bzw. Neu/Tradition. Intergenerationelle Kommunikation ist immer Kommunikation in einer nicht-homogenen Gruppe. Von der älteren Generation erfordern Generationenprojekte deshalb immer auch die Akzeptanz des eigenen Alters, aber auch eine Offenheit gegenüber Jüngeren bzw. bei Projekten wie ‚Senioren helfen Senioren‘ keine Angst vor dem eigenen Altern.

Zusätzlich sollten vor allem größere Generationenprojekte längerfristig angelegt sein, weil der Aufbau guter außerfamiliärer Generationenbeziehungen Zeit braucht: „Eventartige Begegnungen mögen zusätzliche Höhepunkte darstellen, sind aber wenig geeignet, vertrauensvolle Beziehungen wachsen zu lassen... Deshalb ist es auch sinnvoll, intergenerationelle Projekte auf einen längeren Zeitraum auszurichten.“ (Eisentraut 2007: 250). Eine nur kurzfristige Unterstützung von generationenübergrei-

fenden Projekten macht häufig wenig Sinn. Intergenerationelle Projekte – sofern es nicht um einmalige Ereignisse (Generationenfeste) geht – sind auf einen Zeithorizont von mehr als fünf Jahre hin auszurichten.

Literaturhinweise

- Braun, J; Kubisch, S.; Zeman, P. (Hrsg.) (2005) Erfahrungswissen und Verantwortung – zur Rolle von seniorTrainerinnen in ausgewählten Engagementbereichen, ISAB Schriftenreihe: Berichte aus Forschung und Praxis Nr. 89, Köln: Institut für Sozialwissenschaftliche Analysen und Beratung.
- Eisentraut, R. (2007) Intergenerationelle Projekte. Motivationen und Wirkungen, Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft.
- Höpflinger, F. (2010) Intergenerationenprojekte - in Arbeitswelt und Nachbarschaft, in: Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (Hrsg.) Auf dem Weg zu einer Generationenpolitik, Bern: SAGW: 181-196.
- Höpflinger, F. (2011) Intergenerationelles Lernen – Chancen und Voraussetzungen, in: M. Marquard, M. Schabackere-Bock, C. Stadelhofer (Hrsg.) Intergenerationelles Lernen – als Teil einer lebendigen Stadtkultur, Ulm: Klemm + Oelschläger: 43-53.
- Höpflinger, F. (2012) Möglichkeiten der Förderung von Generationenbeziehungen, in: H.-W.Wahl, C. Tesch-Römer, J. P. Ziegelmann (Hrsg.) Angewandte Gerontologie. Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen, Stuttgart: Kohlhammer: 447-452.
- Künemund, H.; Szydlik, M. (Hrsg.) (2009) Generationen. Multidisziplinäre Perspektiven, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lüscher, K; Liegle, L. (2003) Generationenbeziehungen in Familie und Gesellschaft, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.
- Malki, M. (2005) L'intergénération: une démarche de proximité. Guide méthodologique. Paris: La Documentation française.
- Perrig-Chiello, P.; Höpflinger, F.; Suter, C. (2008) Generationen – Strukturen und Beziehungen. Generationenbericht Schweiz, Zürich: Seismo.

GENERATIONENGESPRÄCHE 2013

Ein Projekt des JUFF - Fachbereichs SeniorInnen
Amt der Tiroler Landesregierung

BERICHT

Auch 2013 - als Nachfolgejahr des „Europäischen Jahrs des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen 2012“ - wollte der JUFF - Fachbereich SeniorInnen nutzen, um die Öffentlichkeit für den gesellschaftlichen Beitrag älterer Menschen zu sensibilisieren. Wegen des demographischen Wandels unserer Gesellschaft ist es gesellschaftspolitisch vordringlich, die politischen Entscheidungsträger und die Interessenträger auf allen Ebenen dazu anzuhalten, auf bessere Rahmenbedingungen für aktives Altern und die Stärkung der Solidarität zwischen den Generationen hinzuwirken. Aktives Altern sollte auf den Gebieten der Teilhabe an der Gesellschaft sowie eigenständiger Lebensführung gefördert werden. Dies sind Ziele, die der JUFF - Fachbereich SeniorInnen seit seiner Gründung im Jahr 1993 beharrlich verfolgt.

Generationengespräche

Die *GENERATIONENGESPRÄCHE 2013* waren das Projekt des JUFF - Fachbereichs SeniorInnen, um die beiden Themen des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen in einer Veranstaltung zusammenzubringen: Ältere und Jüngere fanden zu generationsübergreifenden Gesprächen – angelehnt an das Konzept „Worldcafé“ – am **15. November 2013** im Rahmen der **16. Enquete des Landes Tirol** als traditionsgemäßer Prolog zur Messe **SENaktiv** unter dem Titel „Alt und Jung – gemeinsam in die Zukunft“ zusammen. Zielgruppe waren einerseits aktive Ältere, welche die Enquete als Zuhörende besuchen, und andererseits jugendliche Studierende und SchülerInnen, deren angestrebter Beruf mit Älteren zu tun hat.

Es waren dreißig runde Stehtische im und vor dem Messesaal der neuen Messe Innsbruck aufgestellt. An diesen standen in der Zeit von 12 bis 13 Uhr Jugendliche,

welche ins Gespräch mit Älteren eintraten. Es entstand ein entspanntes Miteinander, fanden Dialoge statt, war eine Reflexion auf den Vortrag möglich, wurden Fragen gegenseitig beantwortet. Fragen nach dem Lebenssinn, der Lebensqualität und nach dem ganz persönlichen gegenseitigen Bild, das Alt und Jung voneinander haben, konnten dort zur Sprache kommen. Fragen im Umfeld des Ausbildungsumfeldes des jeweiligen Lehrgangs waren erwünscht. Wesentlich sollte es sein, auf die Fragen der Älteren sensibel einzugehen und ihnen richtig zuzuhören. Es sollte sich eine spannende Stunde des Miteinanders zum Austausch ereignen, das zu mehr gegenseitigem Verständnis führt. Der zentrale Wert im Hintergrund sollte sein, dass alle Menschen ein Recht auf Selbstbestimmtheit, Eigenständigkeit und Würde haben.

Im Gesamten konnten drei Einrichtungen mit knapp 70 MitarbeiterInnen für die *GENERATIONENGESPRÄCHE* 2013 gewonnen werden.

- MCI – Management Center Innsbruck - Department Soziale Arbeit
(Mag.^a Dr.ⁱⁿ Margit Schäfer)
- AZW - Psychiatrische Gesundheits- u. Krankenpflegeschule Hall i.T.
(Christoph Thurner BSc)
- fhg - Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol: BSc und des MSc in Ergotherapie
(Mag.^a Ursula Costa)

Die Studierenden und SchülerInnen wurden im Vorfeld auf die *GENERATIONENGESPRÄCHE* vorbereitet sowie auf die Angebote und Aufgaben des JUFF aufmerksam gemacht. Alle eingeladenen Einrichtungen zeigten großes Interesse, auch im kommenden Jahr an *GENERATIONENGESPRÄCHEN* zur 17. Enquete als Auftakt zur SENaktiv 2014 teilnehmen zu dürfen.

Das Projekt *GENERATIONENGESPRÄCHE* 2013 ist bei einem reibungslosen Ablauf erfolgreich verlaufen. Einige Tische blieben zwar leer, weil die Studierenden den älteren Menschen, welche den Raum verlassen hatten, hinterher gehen mussten, um sie ansprechen zu können. Sie haben aber diese dafür auf dem Gang in das gewünschte Gespräch verwickeln können, weswegen sie im Eifer der Unterhaltung nicht an die Tische zurückgekehrt sind. Die große Anzahl an Jugendlichen hat sich auch dieses Jahr bewährt, weil so besser auf die Individualität einzelner Älterer eingegangen werden konnte: An manchen Tischen fanden mehr Dialoge zwischen

einem jüngeren und einem älteren Menschen statt; an anderen mehr Gruppengespräche.

An manchen Tischen waren die Gespräche bereits knapp vor dem Ende der geplanten Zeit zu Ende, was auf die Umstände zurückzuführen sein dürfte, zum einen weil die Messereröffnung begann, und zum anderen weil drei konzentrationsfordernde Vorträge vorausgegangen waren. Andere Gespräche waren teils so intensiv, dass an etlichen Tischen auch noch nach der Gesprächsstunde nicht abgebrochen wurde. Bereits unmittelbar nach Gesprächsende kamen Ältere auf den Fachbereich SeniorInnen zu, um sich zu bedanken, nach einer Dokumentation zu fragen oder spezifische Informationen bzgl. einer Ehrenamtsbörse zu bekommen. Das Format der Enquete des JUFF - Fachbereichs SeniorInnen mit einer Mischung aus Vorträgen und den *GENERATIONENGESPRÄCHEN* hat sich erneut bewährt. Es würde sich ein Projekt *GENERATIONENGESPRÄCHE 2014* auch für die 17. Enquete des Landes Tirol im November 2014 anbieten, um die Zusammenarbeit zwischen dem JUFF - Fachbereich SeniorInnen und den Ausbildungseinrichtungen fort zu führen und zu vertiefen.

Sonderausstellung und Enquete

Die drei Einrichtungen konnten nicht nur für die *GENERATIONENGESPRÄCHE 2013* gewonnen werden, sondern setzten sich auch mit den Impulsen auseinander, die durch die Vorträge der **Enquete** gesetzt wurden. Zudem nutzten sie die vielfältigen Möglichkeiten der Präsentation, der Vernetzung und des gegenseitigen Austausches auf der **Sonderausstellung** des Landes Tirol auf der SENaktiv.

Die Bedeutsamkeit der Aktivitäten des JUFF - Fachbereichs SeniorInnen im Rahme des SENaktiv besteht nämlich nicht nur in der Öffentlichkeitsarbeit und dem Sichtbarmachen der Ziele des Fachbereichs. Diese Ziele richten sich auf den Erhalt und die Förderung von umfassender Gesundheit im Alter, die Steigerung der Lebensqualität sowie die Aufrechterhaltung selbstbestimmter Handlungsfähigkeit. Maßgeblich dafür sind die **Sinnorientierung, aktives Altern, lebenslanges Lernen** und **Generationengerechtigkeit**.

Durch die Enquete konnte auf die Herausforderungen des demographischen Wandels und der Notwendigkeit von Maßnahmen für gelingendes Altern aufmerksam gemacht werden. Die Sonderausstellung dient der Darstellung von erfolgreichen

Good-practice-Modellen in Tirol als Alternative zum passiven Angebot von kommerziellen Anbietern auf der Messe.

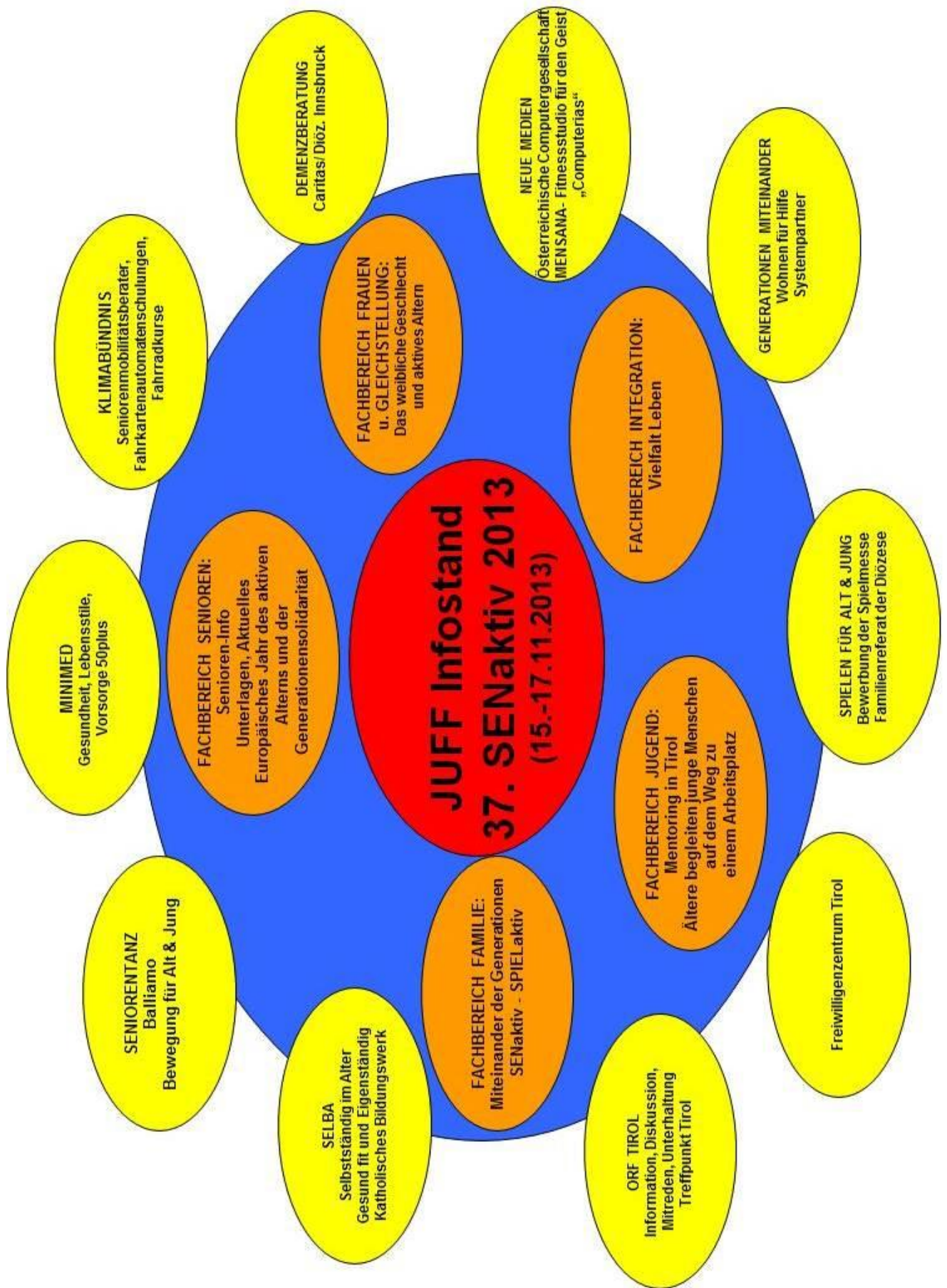
Die wichtigste Bedeutung liegt in der Funktion eines **Begegnungsraums** von Tiroler MultiplikatorInnen der SeniorInnenarbeit sowie von Ausbildungsstätten und weiterer Einrichtungen. SeniorInnenarbeit ist nämlich in der Regel nicht Arbeit *für* SeniorInnen, sondern *mit* SeniorInnen. Hier findet jener Austausch statt, um die gesellschaftspolitischen Ziele des JUFF - Fachbereichs SeniorInnen zu kommunizieren, Impulse zu setzen, Projektideen voranzutreiben und grundlegende Kontakte zu knüpfen.

Innsbruck im Dezember 2013

Projektleitung

Mag. Dr. Armin Berger

Generationengespraech-Tirol@gmx.at



SENaktiv 2013

Sonderausstellung mit interessanten Impulsen zu den Themen „Ehrenamt, Freiwilligenarbeit, Engagement“

15. bis 17. November 2013

Ausstellerbeschreibung

SeniorInnen:

Familien & Senioren Info - „Ehrenamtsbörse für SeniorInnen“

Dem demografischen Wandel Rechnung trägt die „Familien und **Senioren-Info**“ im Sillpark. Seit Frühjahr 2011 stellt diese Einrichtung eine Erweiterung der Tiroler Seniorenarbeit dar. Sie koordiniert ein breites Bildungsangebot und bildet die Anliegen und Bedürfnisse dieser heterogenen Zielgruppe ab. Die „Senioren-Info“ bietet Anregungen, Tipps und Ratschläge für gelingendes Altern. Zum anderen unterstützt diese Stelle die reife Generation bei der Erweiterung und Vertiefung ihres Wissens und ihrer Kompetenzen. Im Blickpunkt stehen ältere Menschen, Erwachsene, die ihre Berufslaufbahn beendet haben. Die immer länger werdende Phase im Alter, zwingt zu Beschäftigung und Auseinandersetzung. Die „gewonnenen Jahrzehnte“ sollen mit Sinn und Inhalt gefüllt werden. Anregungen liefert dazu die „Ehrenamtsbörse“. Dort werden Tätigkeitsfelder für engagementbereite Menschen und Rahmenbedingungen für die Freiwilligenarbeit aufgezeigt. Diese Stelle präsentiert sich auf der SENaktiv mit einem Stand der breiten Öffentlichkeit.

Jugend:

Mentoring in Schwaz, Kufstein und Reutte

Dem **Mentoringprojekt** der Gesellschaftsabteilung JUFF liegt eine Kooperation des Fachbereichs SeniorInnen mit dem Fachbereich Jugend zu Grunde. Tätig wurden ehrenamtlich engagierte SeniorInnen, die SchülerInnen bei der oft heiklen Überbrückungsphase von der Schule in einen Ausbildungsplatz unterstützen. Den Jugendlichen kann damit eine Zukunftsperspektive gegeben werden. Die MentorInnen kön-

nen sich generationenübergreifend als Vorbilder mit ihrem Wissen und ihrer Lebenserfahrung in diesen Prozess einbringen und ihre Kontakte für die Jugendlichen einsetzen. Die SchülerInnen sollen abseits ihrer Erziehungsberechtigten bei den MentorInnen ein offenes Ohr und Rückhalt finden, um ihre Wünsche und Möglichkeiten zu reflektieren, ihre Kompetenzen zu erweitern und zur Eigeninitiative motiviert werden.

Jeweils ein Erwachsener/Senior der eine/n Jugendliche/n betreut, ist ein Tandem. Die Erwachsenen und Jugendlichen werden zu Beginn des Projektes geschult, überdies sorgen regelmäßige Treffen für Austausch und Vernetzung.

Im Dezember 2009 starteten 17 Tandems in Schwaz, nun wird dieses Projekte, auch auf Reutte und andere Tiroler Regionen ausgedehnt. In vielen Fällen entstanden Freundschaften, Beziehungen – zum Nutzen aller. Ältere fühlten sich in ihrer Rolle als Begleiter, Coach und Mentor wohl, den Jugendlichen wurde Erfahrung, Wissen und das Gefühl zuteil, dass man sich um deren Anliegen kümmert.

Familie:

Alt zu Jung - Bewerbung Spielmesse

Unter diesem Motto wurden auf der SENaktiv sowohl Spiele für Ältere als auch generationenübergreifende Spiele vorgestellt. An eigenen Spieltischen bestand die Möglichkeit diese Spiele kennen zu lernen und auszuprobieren. Auch Technikfreaks kamen auf ihre Kosten. Die neue Wii Videospiele-Heimkonsole von Nintendo stellt einen innovativen Schritt in eine neue Entertainment-Ära dar und zeigte wie es möglich ist Eltern, Großeltern und Kinder gleichermaßen zu begeistern. Spielbegeisterte und Nicht-SpielerInnen erfuhren so gemeinsame Unterhaltung in einer neuen Gaming-Generation. Auf unkomplizierte Weise wird jede Menge Spaß geboten. Zudem besteht die Möglichkeit eine der 500 Eintrittskarten „Großeltern zusammen mit ihren Enkeln“ für die *spiel aktiv* vom 23. bis 24. November 2013 – heuer erstmals in der neuen Messe Innsbruck - zu gewinnen.

b.) weitere Inhalte/Themeninseln

SELBA – Selbstständig im Alter

SelbA ist ein Trainingsprogramm auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnis zur Verzögerung von Alterserscheinungen und zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alter. Es wurde vor kurzem 11 Jahre alt. Rund 6000 Personen haben dieses Programm durchlaufen, dabei ca. 35.000 Lerntrainings absolviert. Ziel ist es, möglichst vielen älteren Menschen durch dieses Trainingsprogramm zu einer nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität zu verhelfen. Ergänzt wird das Programm durch ein Kompetenztraining mit praktischen Übungen, Tipps und Hilfen für den Alltag. Das Programm wird in Gruppen durchgeführt, sodass auch ein reges Gemeinschaftsleben entstehen kann. Es präsentiert sich auf der SENaktiv den interessierten BesucherInnen und informiert über gelingendes Altern.

PC und Internet, Neue Medien

Das Internet bietet viele Vorteile, gerade auch für die ältere Generation. Die Technik kann bequem von zu Hause aus genutzt werden. Die im fortgeschrittenen Alter nicht selten eingeschränkte Mobilität kann somit virtuell erhalten werden.

Durch gezielte Information wird ein Beitrag zur gleichberechtigten Teilhabe älterer Menschen an der Informationsgesellschaft geleistet. Mit einem Überblick über Produkt- und Schulungsangebote soll die ältere Generation an das neue Medium „Internet“ herangeführt werden. Mit dieser Initiative wird der älteren Generation auf der SENaktiv der Nutzen und die Welt neuer Kommunikationsmedien präsentiert. Zudem werden durch Vorführungen, Vorträge und Schnupperkurse der Zugang zum World-Wide-Web erleichtert.

Freiwilligenarbeit Online - PC und Internet – Neue Medien

Die Österreichische Computergesellschaft ÖCG ist in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich SeniorInnen auf der SENaktiv Anlaufstelle, wenn es um Fragen zu PC und Internet geht. Sie stellt sich den aktuellen Anforderungen computerunterstützter Möglichkeiten der Freiwilligenarbeit. Dies geschieht unter Zuhilfenahme einer „sozialen Software“, welche Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten fördert. Zudem werden vom Fachbereich SeniorInnen auch Unterlagen zu Kursangeboten in Tirol erstellt die auf der Messe gemeinsam mit der ÖCG präsentiert werden. Dr. Johann Stockinger zur neuen online Plattform: „Dadurch entstehen soziale Netzwerke, Meinungsaustausch, Interaktionen. Auf der SENaktiv zeigen wir speziell angepasste Online Open Source-Werkzeuge für die Freiwilligenarbeit. Zudem beraten wir in bewährter Manier die ältere Generation über den Einstieg in die Computernutzung und das Internet, z.B. PC Start.“

Fitness-Center für den Geist

Das Projekte **„Computerias - Senioren ans Netz“** soll Älteren die Angst vor PC und Internet nehmen, sich mit den heutigen Informationstechnologien vertraut machen. Es ergänzt die Landesoffensive „Internet für Alle“ und hat das Ziel ältere Menschen an das Internet heran zu führen. Dabei geht es in erster Linie um die Bereitstellung von Infrastruktur. Ziel ist es in Tirol ältere Menschen an neue Medien heranzuführen. Die bisherigen Ergebnisse zeigen, dass diese Angebote angenommen werden und auch Sinn machen, da das Internet auch eine soziale Netzwerkfunktion besitzt (Informationen für Senioren, Kommunikation, Einkauf etc.). Bestes Beispiel dafür ist das **Fitness-Center für den Geist in Hall**. Es zeigt auf der SENaktiv, wie ein solches Projekt in der Praxis aussieht. Unter dem Motto „eine Stadt trainiert ihr Gedächtnis – Fitness für den Geist“ läuft in der Altenstube Hall ein Projekt, das älteren Menschen hilft, geistig fit zu bleiben. Es geht um Lebensqualität, gelingendes Altern und um eine aktive Gestaltung des Alterns mit dem Schwerpunktthema „geistige Gesundheit“, dies alles über Lernnetzwerke, PC und Internet.

Von sozialer Kompetenz zu soziale KompeTanz – Verein balliamo

Gemeinschaft im Alter ist wichtig. Durch Musik und Tanz wird Freude und Entspannung erreicht, Die Seniorentanzgruppen sind ein Gruppennetzwerk, welche Beziehungen und Kommunikation untereinander fördern. Mit Hilfe der Freiwilligenarbeit in Seniorengruppen, in Pensionistenverbänden und Pfarreien werden Menschen gezielt angesprochen und aus ihrer Einsamkeit geholt.

Wohnen für Hilfe

Das Projekt **Wohnen für Hilfe** bietet interessante Möglichkeiten einer Wohnpartnerschaft. Ältere die sich in zu großen Wohnungen oder Häusern einsam fühlen finden damit die Möglichkeiten, mit jungen Mitbewohnern eine neue Gesellschaft und Unterstützung im Alltag zu finden. Die Wohnpartner helfen bei den beschwerlich gewordenen Tätigkeiten des Alltags, daraus entstehen Beziehungen, neue Kontakte, Gemeinschaft. Dies alles stellt für ältere Menschen ein Gefühl der Sicherheit, eine Bereicherung der Lebensqualität dar.

Klimabündnis

In Zusammenarbeit mit dem Klimabündnis Tirol und dem Fachbereich SeniorInnen finden Fahrradkurse und Schulungen der ÖBB-Fahrkartenautomaten statt. Im Rahmen des Projektes „Mobilität ohne Barrieren“ sind gerade Ältere dazu eingeladen. Aktuell gibt es auch Angebote E-Bikes zu testen und Radreparaturen selbst durchzuführen.

Aus ganz Tirol sind interessierte SeniorInnen dem Aufruf von ÖBB und Klimabündnis Tirol gefolgt – unterstützen als Mobilitätsberater ihre AlterskollegInnen beim Ticket-

kauf und beim Fahrplan. Für ältere Menschen stellt die Gesundheit und Mobilität einen großen Stellenwert dar. Damit ältere Menschen dies auch ungetrübt genießen können, haben die ÖBB, gemeinsam mit dem Land Tirol und dem Klimabündnis Tirol, spezielle SeniorenmobilitätsberaterInnen ausgebildet. Die neuen Mobilitätsberater sind umfassend und praxisnah geschult präsentieren sich auch auf der SENaktiv. 16 MobilitätsberaterInnen unterstützen SeniorInnen im Rahmen von Schulungen mit Informationen rund um das Reisen mit den ÖBB, erklären wie sie zu Ihrer Fahrkarte kommen oder sucht eine passende Verkehrsverbindung heraus. Sie stehen auch mit Rat und Tat beim Ticketkauf am Fahrkartenautomaten zur Seite und beraten SeniorInnen, die schon länger nicht mit der Bahn gefahren sind und es wieder einmal versuchen möchten.

Minimed

Das Erfolgsprojekt „MINIMED“ lässt Spitzenmedizin hautnah erleben! Die Innsbrucker Universitätskliniken laden alle gesundheitsbewussten Tirolerinnen und Tiroler ein. Führende Ärzte informieren die Bevölkerung in spannenden Vorlesungen über das Neueste aus Medizin und Wissenschaft. Neuerdings gab es auch Angebote über Lebensmodelle und -stile im Alter, auf die Pensionsvorbereitung. Dieses Wissen hilft Menschen, gesund zu bleiben und macht aus Patienten mündige Partner. Auf der SENaktiv stehen die Verantwortlichen für Fragen der Bevölkerung zur Verfügung.

ORF auf der SENaktiv

Der ORF stellt seine bewährte Bühne samt Equipment und Moderation zur Verfügung, begleitet durch redaktionelle Beiträge im Vorfeld und Moderation im Kristall Foyer. Ziel ist es nach der offiziellen Eröffnung am 15.11.2013 um 13 Uhr mit Dir. Christian Mayerhofer, Congress-/Messedirektor und Landesrätin Dr.ⁱⁿ Beate Palfrader, Seniorenreferentin als Angelpunkt für Information, Moderation und Unterhaltung zu sorgen, das Land Tirol, die Seniorenreferentin Dr.ⁱⁿ Beate Palfrader, die Politik, die Abteilung JUFF, den Fachbereich SeniorInnen entsprechend zu positionieren, das Congress als Hauptveranstalter mit dem vielfältigen Info-Angebot entsprechend zu erwähnen, vorbildhaften Initiativen, Beiträgen von NGOs, Expertenmeinungen Raum zu geben. Die BesucherInnen sollen ermuntert werden von diesem vielfältigen Angebot dieser „Plattform für 50plus“ Gebrauch zu machen, aus ihrem Leben zu erzählen, zum Wohlergehen in unserem Land beizutragen (siehe dazu Unterlagen und Expertisen des Fachbereichs SeniorInnen zum EU-Jahr der Freiwilligen 2011)

Als Projektleiterin steht Mag. Brigitte Vylet zur Verfügung, für seniorenrelevante Fragen, die Abteilung JUFF die Sonderausstellung steht Gottfried Stöbich, MAS MBA zur Verfügung.

Demenzberatung

Demenz ist ein Thema in unserer Gesellschaft, das grundsätzlich jede/n betreffen kann. Sei es nun durch Personen in der eigenen Familie, Nachbarschaft, ...
Schlussendlich kann man früher oder später auch selbst davon betroffen sein.

Welche grundlegenden Anzeichen gibt es für eine beginnende Erkrankung?

- zunehmende Vergesslichkeit
- teilweiser oder gänzlicher Verlust von angeeignetem Wissen
- Verlust der räumlichen und zeitlichen Orientierung
- Veränderung der Persönlichkeit

Die Demenzberatung der CARITAS Tirol bietet hier umfassende Hilfestellungen an. Zum einen werden diese Beratungen für die/den Erkrankte/n selber angeboten, zum anderen wird auch versucht die Personen im näheren Umfeld auf eventuelle weitere Veränderungen der erkrankten Person vorzubereiten bzw. sie im Umgang mit der neuen Situation zu stärken.

Freiwilligenzentrum Tirol

Wie werden Freiwillige vermittelt? Wie finden sich nachberufliche Arbeitsfelder für Ältere?

Ältere sind eine Fundgrube für das Ehrenamt. Oft veröden Jahrzehnte zu Leerräumen. Engagement sichert Lebensqualität und fördert Kompetenzen. Das Freiwilligenzentrum Tirol bemüht sich in besonderer Weise in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich SeniorInnen des Landes um attraktive ehrenamtliche Engagements für die Generation 50plus. Dir. Georg Schärmer: „Unser Ziel ist die Beratung, Vermittlung und Begleitung von Freiwilligen und Einrichtungen, die sich mit Freiwilligenarbeit beschäftigen. Dazu bieten wir Aus- und Weiterbildungen von FreiwilligenbegleiterInnen an, organisieren Veranstaltungen und fördern Projekte.“

Sonderaussteller SENaktiv 2013 – Adressenverzeichnis

Seniorentanz - Bewegung für Alt & Jung

Verein balliamo

Lisa Kreuz

Mairbachweg 5

6402 Hatting

Tel.: 0664/ 5405282

E-Mail: office@balliamo.at

SelbA - Selbstständig im Alter, gesund, fit und eigenständig

Katholisches Bildungswerk Tirol – SelbA

Brigitta Schuchter

Riedgasse 9

6020 Innsbruck

Tel.: 0512/22304884

E-Mail: selba@bildung-tirol.at

Information, Diskussion, Mitreden, Unterhaltung - Treffpunkt Tirol

ORF - Tirol

Thomas Arbeiter

Rennweg 14

6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 5343-26229

E-Mail: thomas.arbeiter@orf.at

Website: tirol.orf.at

Freiwilligenarbeit in Tirol

Freiwilligen Zentrum Tirol

Mag. Martin Lesky

Heiliggeiststr. 16

6020 Innsbruck

Tel.: 0512 72 70-41

E-Mail: m.lesky.caritas@dibk.at

Website: www.freiwillige-tirol.at

Spielen für Alt und Jung (Bewerbung Spielemesse)

Familienreferat (Diözese Innsbruck)

Irmgard Renzler

Riedgasse 9

6020 Innsbruck

Tel.: 0512/22304304

E-Mail: spielboerse@dibk.at

Generationen Miteinander - Wohnen für Hilfe

Wohnen für Hilfe

Mag. Renate Gabriel

Gänsbacherstraße 4

6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 587820

E-Mail: diakonie.tirol@ikbnet.at

Website: www.diakonie-tirol.at

Bildung und neue Medien (PC/ Internet)

ÖCG Computer Gesellschaft

Dr. Johann Stockinger

Wollzeile 1-3

1010 Wien

Tel.: 01 512023520

E-Mail: stockinger@ocg.at

Neue Medien

Mensana – Fitnessstudio für den Geist

Ruth Schaber

Erlersstraße 2

6060 Hall

E-Mail: ruth.schaber@aon.at

Demenzberatung

Caritas Tirol

Hr. Burger/ Maria Glanzl

Heiliggeiststr. 16

6020 Innsbruck

Tel.: 0512 72 70-30

E-Mail: m.glanzl.caritas@dibk.at

Seniorenmobilitätsberater, Fahrkartenautomatenschulungen, Fahrradkurse

Klimabündnis

Sonja Gamper

Anichstraße 34

6020 Innsbruck

Tel.: 0512-583558

E-Mail: sonja.gamper@klimabuendnis.at

Website: www.klimabuendnis.at

Gesundheit, Lebensstile, Vorsorge 50plus

Minimed

Manfred Plaickner

Auffang 29

6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0)512 28 15 04 - 29

E-Mail: m.plaickner@ekpr.at

Website: www.minimed.at
