

Älterwerden im Leben der Pfarrgemeinde



Arbeitshilfe
aus dem Sachausschuss
Altenwerk / Älterwerden

DIÖZESAN
RAT DER KATHOLIKEN
IM ERZBISTUM KÖLN



Impressum

Herausgeber: Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Köln
Breite Straße 106 · 50667 Köln
Telefon 0221 25761-11 / 12 Fax 0221 255462
kontakt@dioezesanrat.de
www.dioezesanrat.de

Text und Redaktion: Sachausschuss Altenwerk / Älterwerden
Franz-Josef Esser (federführend), Dirk Grossmann,
Hildegard Leggewie, Diakon Winfried Müller,
Diakon Friedrich Wenzler (Diözesan-Altenseelsorger)
Margret Witte, Dorothea Wirtz
Norbert Michels, Köln (Geschäftsführer des Diözesanrates) V.i.S.d.P.

Fotos: KNA-Bild

Layout&Satz: Pohl-Grund, Köln

Druck: Proenen-Druck, Düren

Die Daten und Adressen in dieser Broschüre
geben den Stand vom Dezember 2002 wieder

Köln 2003

Denk an die Tage der Vergangenheit, lerne aus den Jahren der Geschichte! Frag deinen Vater, er wird es dir erzählen, frag die Alten, sie werden es dir sagen. (Deuteronomium 32,7)

... frag die Alten

*Denk an deinen Schöpfer in deinen frühen Jahren, ehe die Tage der Krankheit kommen und die Jahre dich erreichen, von denen du sagen wirst: Ich mag sie nicht! **2** ehe Sonne und Licht und Mond und Sterne erlöschen und auch nach dem Regen wieder Wolken aufziehen: **3** am Tag, da die Wächter des Hauses zittern, die starken Männer sich krümmen, die Müllerinnen ihre Arbeit einstellen, weil sie zu wenige sind, es dunkel wird bei den Frauen, die aus den Fenstern blicken, **4** und das Tor zur Straße verschlossen wird; wenn das Geräusch der Mühle verstummt, steht man auf beim Zwitschern der Vögel, doch die Töne des Lieds verklingen; **5** selbst vor der Anhöhe fürchtet man sich und vor den Schrecken am Weg; der Mandelbaum blüht, die Heuschrecke schleppt sich dahin, die Frucht der Kaper platzt, doch ein Mensch geht zu seinem ewigen Haus, und die Klagenden ziehen durch die Straßen – **6** ja, ehe die silberne Schnur zerreißt, die goldene Schale bricht, der Krug an der Quelle zerschmettert wird, das Rad zerbrochen in die Grube fällt, **7** der Staub auf die Erde zurückfällt als das, was er war, und der Atem zu Gott zurückkehrt, der ihn gegeben hat. **8** Windhauch, Windhauch, sagte Kohelet, das ist alles Windhauch.*

(Kohelet 12,1-8)

Der Text beschreibt in poetischer Form den älter werdenden Körper: die „Wächter“ sind die Arme, die „starken Männer“ die Beine, die „Mühle“ die Zähne, der „Mandelbaum“ die weißen Haare, die Frucht der Kaper „die Liebeslust“ usw.

Inhalt

Grundlagen

Altern im 21. Jahrhundert

Sinnerfülltes Alter	6
Im Alter eine Rolle spielen	7
Älterwerden als Frau – Älterwerden als Mann Älterwerden als Paar – Älterwerden allein	8
Das Miteinander und Füreinander der Generationen	9

Beim Älterwerden Selbständigkeit und Unabhängigkeit leben

Selbstbestimmung zwischen Freiheit und Bindung	12
Selbständigkeit im Spannungsfeld	13
Selbständigkeit als Lebensaufgabe	14

Älterwerden, Verlust und Gewinn 16

Sinn- und Glaubensfragen im Alter 18

Lebenssinn	18
Lebensbegleitung im Glauben	19

Lebenssituationen – Praxisfelder

Ältere Menschen im Alltag der Pfarrgemeinde 20

Felder der Altenpastoral heute 22

Grundorientierungen	22
Inhalte und Gestaltungen	22

Zu Hause bleiben heißt auch, sich frühzeitig verändern 23

... passend wohnen 27

Passend leben in jedem Alter – erst recht im Alter	27
Wohnen ist mehr als „die Wohnung“	28
Bedürfnisse klären – Ziele haben	28
Bereitschaft zur Neu-Orientierung	29
Durchblick bei den vielfältigen Möglichkeiten	29
Umzug in ein Pflegeheim	30

Für alle Fälle vorsorgen 31

Gesundheit, Fitness, Pflege, Ernährung 32

15 Regeln für gesundes Älterwerden	35
--	----

Information und Service

Materialien 38

Adressen 43

Literatur 48

Vorwort

Das Thema dieser Arbeitshilfe ist nicht „Altenarbeit“, sondern „Älterwerden“. Wir halten diesen Unterschied für bedeutsam. Wir glauben, es lohnt sich, einmal über den Unterschied nachzudenken.

Mit „Älterwerden“ meinen wir einen Prozess, der jede und jeden betrifft und ein Leben lang dauert. Der älter werdende Mensch ist das „Subjekt“ seines eigenen Alterns und soll es auch bleiben. Die Wahrung größtmöglicher Autonomie und Selbstbestimmung, selbst in Zeiten nachlassender Kräfte und eingeschränkter Möglichkeiten, ist das bestimmende Ziel einer kirchlichen Parteinahme für die älteren Menschen.

Ein überkommenes „Versorgungsdenken“ sah die Älteren vorwiegend als „Objekte“ der Betreuung durch Jüngere. Es ließ für sie im Leben der Pfarrgemeinde häufig nur die Rolle der Zuschauenden übrig. Es gilt, aktives Mitwirken zu ermöglichen, ohne dies zur bindenden Verpflichtung werden zu lassen. Selbstverständlich braucht jemand Hilfe, wenn er nicht mehr allein zurecht kommt. Der Großteil der Älteren ist nicht hilfsbedürftig. Nahezu jeder hilfsbedürftige Mensch ist nicht einfach nur hilfsbedürftig, sondern verfügt über vielfältige Talente und Fähigkeiten, die der ganzen Gemeinde zugute kommen.

In dem Maße, wie sich das Bewusstsein für den Prozess des Älterwerdens verändert, verändert sich auch die Möglichkeiten der Beteiligung älterer Menschen in der Pfarrgemeinde.

Die Arbeitshilfe wurde erarbeitet von den Mitgliedern des Sachausschusses Altenwerk/Älterwerden in der Amtszeit 1998-2002, Franz-Josef Esser (federführend), Dirk Grossmann, Hildegard Leggewie, Diakon Winfried Müller, Diakon Friedrich Wenzler (Diözesan-Altenseelsorger), Margret Witte, Dorothea Wirtz.

Grundlagen

Altern im 21. Jahrhundert

Alter:
ein Phänomen
der Neuzeit

Unmerklich ist in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts eine neue Generation in Deutschland (wie auch in anderen Industrienationen) entstanden, die es so früher nicht gab: das Alter. Eine 60-jährige Frau hat im Durchschnitt noch eine Lebenszeit von deutlich über 20 Jahren vor sich, ein 60-jähriger Mann nur geringfügig weniger¹. Ein Alter von 80 Jahren ist nichts Ungewöhnliches mehr. Noch vor hundert Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung für beide Geschlechter im Deutschen Reich unter 70 Jahren; über 60-jährige gehörten bereits zu den sehr alten Menschen. Heute gelten erst die über 80-jährigen als hochaltrig².

Menschen im höheren Lebensalter – wie soll das „Kind“ denn heißen?

Alte Menschen: traditionelle Bezeichnung für Menschen nach Eintritt ins Rentenalter, also ab 65 (und für die nicht erwerbstätigen Ehepartner gleich mit) – aber: im Zeitalter von Altersteilzeit und Frühverrentung liegt das durchschnittliche Pensionsalter deutlich unter 60 Jahren.

Ältere: Bezeichnung für alle, die man noch nicht als „alt“ bezeichnen will; vergleiche auch: „50+“, „Kölner ab 55“!

Senioren: da wird es noch unklarer! Im Tanzsport tanzen 40-jährige in der „Senioren-Klasse“, und die „Alten Herren“ beim Fußball sind gerade mal 30 Jahre alt.

Ältere Arbeitnehmer: dazu gehört man in manchen Branchen schon mit 45 Jahren.

3./4./5. Lebensphase o.ä.: Versuche der Gerontologen, Ordnung in das weite Feld der Lebensformen im Alter zu bringen; gängige Bezeichnungen sind *Junge Alte*, *alte Alte*, *Hochaltrige* und *über 100-jährige* – siehe S.16 dieser Arbeitshilfe.

Die Gründe für diesen Wandel liegen in einer besseren gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung und im gestiegenen Wohlstand. Die Generation der 80-jährigen ist wohlhabender und gesünder, als es jemals eine Altersgeneration in Deutschland war. Allerdings: mit dem Anwachsen der hochaltrigen Bevölkerung nehmen auch Krankheiten im Alter an Häufigkeit und Dauer zu, die früher selten waren und die angemessene Pflege erfordern.

Sinnerfülltes Alter

Über die Frage, wie diese Altersspanne sinnerfüllt und erfolgreich gelebt werden kann, gehen die Meinungen auseinander:

„Der Aktive ist ein guter Alter, der Passive ein schlechter“, sagen die Anhänger der „Aktivitäts-Theorie“ des Alters, die geprägt ist von Reisen, Tanz, Sport und reger gesellschaftlicher Aktivität. Demgegenüber betonen andere, dass Ältere mehr eine zurückgezogene, entlastete, überwiegend passive Lebensweise wählen wollten und sollten, um glücklich zu sein³.

1 Dass dies in unterentwickelten Ländern anders ist, illustriert einmal neu die krasse Distanz zwischen „reichen“ und „armen“ Ländern: in den armen Ländern erreichen nur 60 bis 70 % der Bevölkerung ihren 50. Geburtstag, 30 bis 50 % den 70.. „Alter“ in unserem Sinne ist dort mehr die Ausnahme als die Regel. Vgl. „einfach anders altern“ (MISEREOR ALTERnativen), Hrsg. Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR e.V., Aachen 1999 und: Gisela Breuer, Entwicklung der Lebenserwartung, in: ZEITpunkte Nr. 1/1996

2 Die deutschen Bischöfe – Pastoral-Kommission: „Dem Leben auf der Spur. Einsichten und Hilfen beim Älterwerden“, Hrsg.: Sekretariat der deutschen Bischofskonferenz, Bonn, 1. Januar 2000, S. 11 – vergleiche auch zum Ganzen!

3 „Disengagement-Theorie“

Beide Positionen lassen sich nicht verallgemeinern. Die einen gönnen sich einen „geruhsamen Lebensabend“ nach Stress und Belastung im Beruf oder in der Familie; andere wollen im Alter nachholen, wozu sie in früheren Jahren keine Gelegenheit, keine Zeit, kein Geld hatten. Bei einer dritten Gruppe wechseln Phasen mit unterschiedlicher Aktivität: nach dem Erreichen des Ruhestands folgt eine mehrmonatige oder auch mehrjährige Phase des Ausruhens, die dann aber noch einmal von einer nach außen, auf Aktivität gewandten Phase abgelöst wird, sei es eine große Reise, sei es ehrenamtliches Engagement.

Es gilt die Regel von der „Kontinuität des Lebensstils“: was mir zeitlebens wichtig war, behält auch im Alter seine Bedeutung. Charaktereigenschaften, Neigungen, Wertsysteme sind ein Leben lang gewachsen und haben eine Persönlichkeit geprägt. Sie können nur schwer verändert werden. Lebenserfahrungen bilden ein gewachsenes Netz: ändere ich an einer Stelle etwas, kommt alles in Bewegung. So ist vermeintlicher „Altersstarrsinn“ nicht selten die Angst davor, dass eine Lebensleistung, eine lebenslang eingeübte Haltung im Nachhinein entwertet wird.

Frau N. hielt sich bei einer Seniorenwerkwoche auffällig zurück und nahm mit keiner anderen Teilnehmerin näheren Kontakt auf. Darauf angesprochen, sagte sie: „Das tue ich bewusst. Ich bin im Leben von Menschen so oft enttäuscht worden, das will ich nicht noch einmal erleben. Da bleibe ich lieber auf Distanz.“

Der alte Mensch ist ein Leben lang zu dem geworden, der er ist. Stolz auf Erreichtes (oder auch auf erfolgreich Durchlittenes) prägt die einen, Enttäuschung über Entgangenes oder Misslungenes, Scham über Schuld, die jemand auf sich geladen hat und die nicht wieder gut zu machen ist, bestimmt andere. Das Bewusstsein der Endlichkeit bedeutet, Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, sich selbst mit dem Ertrag des eigenen Lebens zu bescheiden und mit dem Kompromiss zwischen Erwartetem (den Träumen der Jugend) und Erreichtem zu leben, mit der eigenen Vergangenheit ausgesöhnt. Dies beschneidet den Älteren aber nicht in seinen Möglichkeiten, sich bis zuletzt weiter zu entwickeln, zu wachsen und zu reifen.

Im Alter eine Rolle spielen

Die landläufige Wahrnehmung des Alterns hat die Veränderungen in der Generation der Älteren noch nicht zur Kenntnis genommen. Unbewusst ist das Bild vom alten Menschen nach wie vor geprägt von einer Sicht, die Senioren nahezu ausschließlich als Hilfe- und Fürsorgeempfänger betrachtet – im kirchlichen Kontext heißt das: als Besucherin des wöchentlichen Altkaffees „mit Bedienung“ oder aber als jemand, der nicht einmal dazu in der Lage ist, sondern zu Hause besucht, betreut, gepflegt werden muss.

Alter ist am markantesten dadurch bestimmt, dass Berufs- bzw. Familienarbeit den Alltag nicht mehr bestimmend prägen. Das bedeutet aber keineswegs, dass jemand „von der Bildfläche verschwindet“ – im Gegenteil! Neue Rollen nach Berufs- und Familienrolle sind angesagt. Diese Rollen müssen vom einzelnen selber gestaltet werden, während sie früher von anderen vorgegeben waren: von Arbeitgebern und Vorgesetzten, von den Bedürfnissen der zu erziehenden Kinder usw. Die Gliederung des Tages, der Woche, des Jahres war früher fremdbestimmt. Sie ist im Alter eine Gestaltungsaufgabe.

Ein Pensionär ohne Urlaub und Wochenende – warum soll der morgens eigentlich aufstehen? Die sinnerfüllte Gliederung der Zeit ist auf einmal eine Leistung – wobei „sinnerfüllt“ für manchen durchaus heißen kann, die meiste Zeit des Tages zu „verplempern“.

Kontinuität
des Lebensstils

Nicht nur
Hilfempfänger

Kompetenzen einbringen

Die Gesellschaft hat einen Nachholbedarf darin, genügend anerkannte Rollen für die verschiedenen Talente in der Generation der Senioren bereitzustellen mit der Möglichkeit, Kompetenzen zur Geltung zu bringen, sich einzubringen, sich „in Szene zu setzen“. Ältere suchen nach der Gelegenheit, vertraute Rollen in neuem Kontext zu spielen: dominante, aktive oder nachgeordnet-dienende Rollen, „Leithammel“, Fürsorger, „Arbeitsbiene“, Techniker, Problemlöserin, Praktiker, Literatin.

Neue Sicht des Alters

Ältere als Potential von Hilfe leistenden und nicht mehr überwiegend Hilfe empfangenden Mitbürgerinnen und Mitbürgern: das bedeutet eine entscheidende Änderung der Optik!

Beispielsweise erreichen zur Zeit gerade die Menschen in unseren Pfarrgemeinden die Pensionsgrenze, die nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil als „Kreise junger Familien“ dem Pfarrleben entscheidende neue Impulse gaben. Für sie müsste es in unseren Pfarrgemeinden zahllose Felder geben, wo sie sich auch jetzt aktiv einbringen können.

Dass daneben hilfsbedürftige Alte die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, ist und bleibt Aufgabe und Verpflichtung für Gesellschaft und Kirche. Die Notwendigkeit zur Unterstützung tritt gegenüber früher vermehrt erst in einem höheren Alter auf; 65- bis 80-jährige benötigen Hilfe nur ausnahmsweise und in der Regel nur in Teilbereichen. Auch drei Viertel der 90-jährigen leben in der eigenen Wohnung. Angemessene Unterstützung ist dadurch gekennzeichnet, dass sie so weit wie eben möglich die eigene Kompetenz, die (verbliebenen) Fähigkeiten der Älteren stärkt und zur Geltung kommen lässt.

Älterwerden als Frau – Älterwerden als Mann Älterwerden als Paar – Älterwerden allein

Ehen dauern länger als früher

Die längere Altersphase hat dazu beigetragen, dass der Wunschtraum junger Brautpaare auf eine Vielzahl glücklicher gemeinsamer Jahre „bis der Tod euch scheidet“ häufiger in Erfüllung gehen kann als in früheren Epochen. Die Phase als Ehepaar, nachdem das jüngste Kind aus dem Haus gegangen ist, dauert heute ungleich länger. Es ist hier bedeutsam, zwischen „Ehe“ und „Familie“ zu unterscheiden. Die lange Ehe im Alter ist eine Gnade, aber auch eine Herausforderung zur Gestaltung und Pflege – als Paar mit einem ausreichend großen Schatz an Gemeinsamkeiten über die gemeinsame Elternschaft hinaus. Es bleibt nicht aus, dass Paare dabei auch scheitern, sich trennen, dass neue Partnerschaften eingegangen werden. Dies muss eine Altenpastoral zunehmend zur Kenntnis nehmen, ohne es gleich von vorne herein zu bewerten.

Ehen dauern länger als früher, aber trotzdem nimmt mit höherem Lebensalter der Anteil der Alleinstehenden zu. 68 % aller Frauen über 75 Jahren leben in Ein-Personen-Haushalten, bei Männern sind es 28 %⁴.

Frauen altern anders

Frauen altern anders als Männer. Auffällig ist dabei, dass das Altern von Männern viel weniger erforscht ist als das von Frauen. Männer haben es kaum gelernt, sich auf neue Lebensumstände einzustellen, vor allem nach einer lückenlosen beruflichen Karriere oder langjähriger Betriebszugehörigkeit. Pensionierung wird dann als Schock erlebt. Vorbereitung auf den Ruhestand und der rechtzeitige Aufbau außerberuflicher Kontakte und Aktivitäten sind Aufgaben, die das Leben im Alter sehr erleichtern können.

4 Die deutschen Bischöfe – Pastoral-Kommission: „Dem Leben auf der Spur. Einsichten und Hilfen beim Älterwerden“, Hrsg.: Sekretariat der deutschen Bischofskonferenz, Bonn, 1. Januar 2000, S. 26



Frauen, vor allem Mütter, waren hingegen in jüngeren Jahren häufiger gezwungen, ihre Lebensumstände aktiv zu verändern. Neben der Sorge für die Kinder galt es, eine Teilhabe am kulturellen oder gesellschaftlichen Leben, am Leben der Pfarrgemeinde, an Frauengruppen oder Freizeitaktivitäten zu „organisieren“. Nach dem Ende der Familienphase

war der (Wieder-)Einstieg ins Berufs- und Erwerbsleben vorzubereiten und zu gestalten, oder aber es wurde eine befriedigende freiwillige Tätigkeit gesucht und ausgefüllt. So erworbene und erprobte Flexibilität erleichtert es vielen Frauen, die Anpassung an die Erfordernisse des höheren Lebensalters zu bewältigen.

Die höhere Lebenserwartung von Frauen hat dazu geführt, dass allein lebende Frauen – Witwen, Ledige, Geschiedene - die dominante Lebensform im Alter darstellen. Frauen machen zwei Drittel der älteren Bevölkerung aus. Da Frauen häufig immer noch nur über abgeleitete Rentenansprüche verfügen, ist Altersarmut unter Frauen verbreitet. Besonders zu erwähnen ist dabei die Generation der heute 80-jährigen, die als junge Frauen die Belastungen des Zweiten Weltkriegs und der Nachkriegszeit bewältigt haben (die „Trümmerfrauen“), die Kriegerwitwen wurden oder mangels Männern unverheiratet blieben und keine Chance zu einer höherwertigen Ausbildung und Berufstätigkeit erhielten.

Wenn Seelsorge und Gemeindeleben sich auf eine Pastoral für Familien mit kleinen Kindern konzentriert, ist immer zu beachten, dass die vielen Alleinstehenden dadurch nicht zurückgesetzt werden.

Das Miteinander und Füreinander der Generationen

Altersfragen werden in der Öffentlichkeit (und nicht selten auch in der einzelnen Familie) vorwiegend aus der Perspektive der mittleren Generation betrachtet und häufig sogar entschieden. Richtschnur muss das 4. Gebot des Dekalogs sein: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“ (Gen 20,12) Es ist nicht ein Verbot für kleine Kinder, ihren Eltern Widerworte zu geben. Es enthält viel mehr den Generationenvertrag unter Erwachsenen: gehe so mit deinen Eltern um, wie du möchtest, dass einmal deine Kinder mit dir umgehen, wenn du alt bist!

Eine Konsequenz aus diesem Generationenvertrag ist das bei uns noch gültige Rentensystem: die jeweils erwerbstätige Generation erwirtschaftet die Rentenzahlung für die Generation ihrer Eltern, als Dank für die erbrachte Erziehungsleistung.

Über die finanzielle Absicherung des Alters hinaus gilt ein Leitbild, nach dem auch emotionale Fürsorge und gegenseitige Hilfsbereitschaft geschuldet werden. Dieses Leitbild muss allerdings auf dem Hintergrund demographischer und gesamtwirtschaftlicher Veränderungen hinterfragt und weiter entwickelt werden.

**Dominanz
allein lebender Frauen**

**Perspektiven-
wechsel**

Neues Leitbild

Ganzes Haus

Bestimmend für das Leitbild war das „ganze Haus“, der große Gutshof, der „seine Leute ernährte“. Grundlage war eine Einheit von Produktions- und Lebensraum, die auf familiärer Organisation basierte. Der grundbesitzenden Familie waren abhängige Familien, Knechte und Mägde zugeordnet. Viele Junge lebten mit wenigen Alten in täglicher selbstverständlicher Nähe „unter einem Dach“ zusammen. Allerdings: niemand verfügte über ein eigenes Einkommen, ein Gehalt oder eine Rente, sondern alle waren vom Funktionieren dieser Produktionsgemeinschaft auf Gedeih und Verderb abhängig. Einzige Altersvorsorge waren die Kinder. Die Familie, das war eine vielköpfige Zweckgemeinschaft mit den Funktionen Arbeiten, Wohnen, Versorgen, Erholen; sie war zwangsläufige Schicksalsgemeinschaft, oft auch Notgemeinschaft, die die Schwachen und Alten selbstverständlich mit versorgte, wenn auch nicht selten „mit zusammengebissenen Zähnen“.

Das System hatte für die einzelnen eine Stütz- und Entlastungsfunktion, konnte aber auch als Zwang und Einengung erlebt werden; einzelne konnten nicht daraus ausscheren, ohne die Lebensgrundlage aufs Spiel zu setzen. Basis war nicht Zuneigung, sondern Pflicht. Die notwendigen Leistungen, auch die Pflege der Alten, verteilten sich auf eine größere Zahl von Personen, die dazu in der Lage waren.

Veränderte wirtschaftliche Grundbedingungen

Heute gelten dem gegenüber veränderte wirtschaftliche Grundbedingungen, die auch das Leitbild verändern. Im Vergleich zu früher gibt es weniger Junge und erheblich mehr Alte. Die Generationen leben nicht mehr unter einem Dach, sondern getrennt und unabhängig voneinander, in beiderseitigem Einvernehmen und durchaus aufeinander bezogen. Die Gerontologie hat dafür den Begriff „Intimität auf Distanz“ geprägt. Auch jüngere Frauen und ältere Menschen haben gegenwärtig ein eigenes Einkommen in Form von Geldbezügen, Naturaleinkünfte spielen so gut wie keine Rolle mehr („Monetarisierung“). Die Berufstätigkeit von Frauen ist kein Egoismus, sondern eine gesellschaftlich zunehmend akzeptierte Selbstverständlichkeit.

Funktionswandel der Familie

Die Funktion der Familie hat sich gründlich gewandelt: sie ist nicht mehr zwangsläufige Produktionsgemeinschaft, sondern freiwilliger privater „Rückzugsraum“, emotionaler Schutzraum aufgrund von Gefühlsbeziehungen, Sympathie, Liebe. Dies ist ein hoher Anspruch und schwieriger zu verwirklichen als die frühere Zweckgemeinschaft, aus der es kein Entrinnen gab. Gestaltungsfreiheit bringt Entscheidungs- und Gestaltungszwang mit entsprechendem Konfliktpotential mit sich.

Bedeutung außerfamiliärer Netzwerke

Es ist unumgänglich, objektiv die geänderten Bedingungen für Unterstützungsleistungen zwischen Alt und Jung zur Kenntnis zu nehmen und die gegenseitigen Erwartungen und Verpflichtungen der Generationen zu versachlichen, um Schuldgefühle und Enttäuschungen zu vermeiden. Verbot es die frühere Konstruktion der Großfamilie, außerhalb nach Entlastung zu suchen, so erhalten heute außerfamiliäre Netzwerke eine zunehmende Bedeutung: ambulante, stationäre und teilstationäre Hilfen für die Alten, Kindergärten und Horte für die Jungen. Es steht nicht mehr im Widerspruch zur wechselseitigen Fürsorgepflicht, zur Liebe gegenüber den Eltern, Großeltern und Urgroßeltern, wenn zur notwendig werdenden Pflege professionelle Hilfe in Teilbereichen in Anspruch genommen wird. Umgekehrt gehört es nicht zu den unumgänglichen Pflichten der Großeltern und Urgroßeltern, die Enkel und Urenkel zu beaufsichtigen und dadurch den eigenen Gestaltungsspielraum einzuengen. Die Generationen sind nach wie vor einander verpflichtet; wie diese Verpflichtung ausgestaltet wird, ist Thema des rechtzeitigen Gesprächs in der einzelnen Familie.

Der geänderte Altersaufbau der Gesellschaft hat eine interessante Konsequenz: Kinder haben oft mehr Kontakt mit Älteren und weniger mit Gleichaltrigen als früher. Ein „Einzelkind“ beispielsweise, dessen Eltern ebenfalls Einzelkinder sind, hat keine Onkel und Tanten, keine Geschwister, Vettern

und Kusinen, aber vier Großeltern, nach Scheidung und Wiederheirat der Eltern sogar bis zu acht „Großeltern“ und nicht selten sogar Urgroßeltern.

Die Wohngemeinschaft von Alt und Jung ist gegenüber früher, wie gesagt, eher selten geworden. Begegnung der Generationen braucht deshalb jetzt Gelegenheiten und Räume. Es lohnt sich, auch im Leben einer Pfarrgemeinde einmal die Situationen bewusst wahrzunehmen, in denen Menschen aus verschiedenen Generationen zusammenkommen, zusammenarbeiten und miteinander reden, sich dieses Miteinander bewusst zu machen und als Schatz zu begreifen. Es ist wichtig, Kontakte kontinuierlich und nicht nur punktuell aufzubauen und zu pflegen – zwischen Kindergarten, Altenheim und der ganzen Pfarrgemeinde z.B. – und dies womöglich sogar baulich zu erleichtern in Form von Generationen übergreifender Wohnprojekte auf Kirchenland.

Lernten früher die Jungen von den Alten, ist es heute auch umgekehrt: die Alten können von den Jungen noch manches lernen. In „Wissensbörsen“ gehen selbstbewusste Ältere gelassen als Lernende und Lehrende auf Jüngere zu.

Begegnung
der Generationen

Beim Älterwerden Selbständigkeit und Unabhängigkeit leben

Menschen streben ein Leben lang nach Autonomie, nach Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Sie wollen ihr Leben selbst gestalten. Dazu bedarf es aber der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zu einem selbstbestimmten Leben nötig sind. Wer nicht über die entsprechenden Voraussetzungen verfügt, wer nötige Alltagsaufgaben nicht selber regeln kann, der ist auf die Mithilfe anderer Menschen angewiesen.

Selbständigkeit

Unselbständigkeit

„Abhängigkeit und Unabhängigkeit sind bei alten Menschen oft widersprechende Bedürfnisse, und es ist gar nicht leicht, ihnen darin gerecht zu werden. Die meisten alten Menschen wollen – besonders in unserer Zeit – um jeden Preis unabhängig sein, obwohl jeder alte Mensch zu Zeiten von Krankheit oder schwierigen Umständen jemanden braucht, von dem er abhängig sein kann.“⁵

Abhängigkeit

Ich befürchte Einengung, erfahre es als bedrückend, wenn mir kein Raum zur Entfaltung gegeben wird. Abhängigkeit kann ausgelöst werden durch:

Armut – ich bin zwar nicht direkt arm, aber ich muss jede Auslage wohl überlegen. Ich kann mir nur das Notwendigste leisten. Es ist kein Raum für kreative Lebensgestaltung. Nur Gratisangebote sind mir zugänglich.

Körperliche Einschränkungen – ich bedarf beim Verlassen meiner Wohnung der Begleitung. Einkäufe kann ich oft nur durch andere erledigen lassen. Sie bestimmen und wählen für mich aus, was gut für mich ist.

Übersversorgung – ich werde „in Watte gepackt“ und sitze in einem „goldenen Käfig“. Von außen betrachtet scheint es mir sehr gut zu gehen. Ich kann aber fast nichts mehr selber tun. Meine Kinder oder Angehörigen oder das

5 Lily Pincus „Das Hohe Alter. Lebendig bleiben bis zuletzt“, Piper-Verlag, S.79

Personal des Heimes nehmen mir alles ab. Ich fühle mich überflüssig, ja oft fürchte ich, dass ich den anderen zur Last falle.

Fehlende Fähigkeiten und Kompetenzen – ich habe leider nie darüber nachgedacht, was sein wird, wenn meine Partnerin / mein Partner nicht mehr lebt. Die Rollen waren verteilt. Als Mann fehlt mir jegliche Erfahrung mit Haushalt, Kochen, Waschen und Bügeln. Aber auch der Einkauf von Lebensmitteln ist ein Problem.

Unabhängigkeit

Wer seinen Alltag also selbstbestimmt bewältigen will, der muss sich unabhängig erweisen von Sachen, von Personen, von Geld und Vermögen.

- Ich fixiere mich zu oft allein auf äußere Dinge, statt den Blick auch auf ideelle Werte zu lenken. Wie aber erreiche ich eine solche Unabhängigkeit?
- Ich kann auf die Befriedigung von Wünschen und auf den Besitz oder Gebrauch bestimmter Dinge verzichten. Dies ist eine asketische Haltung, die den Besitz zwar einschränkt aber Unabhängigkeit bewirkt.
- Wenn ich durch ausreichende Finanzmittel in der Lage bin, Hilfeleistungen zu bezahlen, bin ich vergleichsweise unabhängig. Dies birgt aber auch die Gefahr der Isolation durch zu große Distanz. Auch bezahlte Helfer erbringen oft unbezahlbare Leistungen über die technische Dienstleistung hinaus, durch Freundlichkeit und herzliche Zuwendung.
- Ich habe einen rechtlichen Anspruch auf Hilfe durch die Gesellschaft (Rente/Pension, Pflegegeld oder Sozialhilfe u.a.). Indem ich sie in Anspruch nehme, ermögliche ich mir eine Unabhängigkeit gegenüber pflegenden und betreuenden Verwandten und entlaste diese andererseits von dem Druck, für mich total verantwortlich zu sein.

Selbstbestimmung zwischen Freiheit und Bindung

Autonomie zwischen Freiheit und Bindung

Es gibt für keinen Menschen die volle Selbstbestimmung und Autonomie. Er ist immer irgendwie auf andere Menschen und Institutionen verwiesen und auch angewiesen. Auch in einer Partnerschaft wird deutlich, wie sehr ich mich in Abhängigkeit zum Partner und seiner Familie begeben.

Religion und Alter

Menschen sind „heillos religiös“, lautet die These eines Theologen der heutigen Zeit; Franz-Josef Hungs stellt in seinem Buch „Das Alter – ein Weg zu Gott?“ angesichts dieser Abhängigkeit des Menschen von einer Sinnerfahrung fest:

Wenn Glaubenswissen fehlt

„Woran der einzelne, auch zunehmend der ältere Mensch, heute immer mehr trägt, ist weniger eine mangelnde Bereitschaft zum Glauben, sondern eher der Verlust an Einsichtigkeit des Glaubens für das persönliche und gesellschaftliche Leben. Hieran trägt die religiöse und kirchliche Unterweisung mit Schuld. Auch unter älteren Menschen ist das Glaubenswissen so gering oder so wenig gerüstet, daß es kaum zu einem Entscheidungswissen ausreicht. Damit ist aber die sittliche Lebenskompetenz des Einzelnen ernstlich bedroht.“⁶

Gebunden und frei zugleich

Demzufolge geht dem heutigen alternden Menschen mehr und mehr Hilfe verlustig, die der Glaube früheren Generationen geboten hat. Der Mensch ist gerade auf Gott hin kein autonomes Wesen. Im Bekenntnis des dreifaltigen Gottes bekennen wir, dass wir unser Sein dem Schöpfer, unsere Erlösung dem Heiland und unsere Lebensorientierung zum Heil hin der Führung durch den Hl. Geist verdanken. Andererseits hat dieser Gott im Schöpfungsakt den

⁶ Franz-Josef Hungs: „Das Alter – Ein Weg zu Gott? Orientierung für die Pastoral“, Knecht Verlag Frankfurt/M. 1988, S. 59

Menschen durch die Ausstattung mit einem freien Willen in eine Entscheidungsfreiheit gerufen, die selbst die Entscheidung gegen Gott möglich macht. So steht der Mensch ausgespannt in einer Position zwischen Selbstständigkeit und Abhängigkeit. In der freiwilligen Bindung an Gott erfährt er ein letztes Getragensein im Glauben und somit unüberbietbaren Lebenssinn in der Transzendenz des eigenen, endlichen Lebens. Ebenso erfährt der Mensch auch aus jeder menschlichen Beziehung ein Getragensein. Das Angewiesensein auf andere und die Bindung an Menschen kann sich genau so wie das Gebundensein an Gott als sinnstiftend für das Leben erweisen.

Glaube
schenkt Lebenssinn

Im Schlussvotum des Pastoralgespräches im Erzbistum Köln⁷ heißt es:

„Alte Menschen sind eine zunehmend große Gruppe in unserer Gesellschaft. Wir sind als Kirche herausgefordert, sie in ihrer Vitalität, ihrer Kompetenz und mit ihrem Lebenswissen wahrzunehmen. Selbsthilfe-Initiativen älterer Menschen sollten auf Pfarrebene gefördert werden. Wenn alte Menschen hilfsbedürftig werden, brauchen sie selbst, aber auch pflegende Angehörige, Unterstützung. Dazu sind Initiativen in der Pfarrgemeinde anzuregen und zu stärken. Die Kirche muss Anwalt von Würde und Selbstbestimmung alter Menschen sein.“

Sorge der Kirche um den
alten Menschen

Anwalt von Würde
und Selbstbestimmung

Selbständigkeit im Spannungsfeld

Das Gefühl, wehrlos ausgeliefert zu sein, ist meist eine Panikreaktion auf eine plötzliche und grundlegende Veränderung im bisherigen Leben. Auslöser ist hier oft eine plötzliche, schwere Erkrankung, der Verlust des Partners, ein notwendiger Umzug in eine kleinere Wohnung in fremder Umgebung u.v.a.m.

Wehrlos ausgeliefert?

Wer sich seinem Alter und den damit verbundenen Prozessen stellt und Entscheidungen im stressfreien Raum trifft, kann so verhindern, dass ihm Notlösungen angeboten oder gar aufgezwungen werden. Wenn erst Situationen entstanden sind, in denen sofortiges Handeln notwendig wird, ist der eigene Entscheidungsraum oft erheblich eingeschränkt oder gar nicht vorhanden.

Vorsorge und Planung
bewahren vor Panik

Wir haben oft traditionelle Vorstellungen und Vorbilder von unserem Lebensabend, die sich einseitig auf die Hilfe und Versorgung durch die eigenen Kinder und Angehörigen fixieren. Solche Vorstellungen und Fixierungen können abhängig machen und optimale Lösungen verhindern. Natürlich wird auch heute noch in einem hohen Maße die Versorgung alter und kranker Angehöriger durch Familienangehörige wahrgenommen. Aber es ist nicht das einzige denkbare Modell. Ebenso ist die Hilfe durch ambulante Dienste und Sozialpflegestationen längst kein Tabuthema mehr. Aber auch neue Wohnformen, z. B. „Wohngemeinschaft älterer Menschen“ oder „Wohngemeinschaft von Alt und Jung“, gehören mit in solche Strategieplanungen einbezogen.

Fantasie läßt uns
mehrere Lösungen
finden

Es gibt nicht mehr die Großfamilie, die selbstverständlich die Versorgung aller Pflegebedürftigen innerhalb der Familie über drei Generationen leistete, aber auch auf der anderen Seite die totale Abhängigkeit des einzelnen von dieser Versorgung bedeutete, da niemand von außerhalb zu einer solchen Versorgung verpflichtet war. Es fehlten sämtliche Vorsorgen wie Kranken-, Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung, ganz zu schweigen von Sozialhilfe und ähnlichen Leistungen unseres Sozialstaates.

Veränderte
Lebensbedingungen
erlauben und bewirken
verändertes Handeln
und Planen

Wo das Großfamilienmodell heute noch angewandt wird, bürdet es oft der sogenannten Sandwichgeneration untragbare Lasten auf, weil es von einer

⁷ „Schlussvoten und Meinungsbilder. Pastoralgespräch im Erzbistum Köln“, hrsg. vom Presseamt des Erzbistums Köln 1996, S. 90 (Punkt 8.3)

Überforderte Helfer

pflegenden Generation die Versorgung von zwei bis drei Generationen, also an Enkeln, Kindern und Eltern, ja sogar Großeltern bedeuten kann. Auch ist heute längst nicht mehr die räumliche Nähe der Generationen gewährleistet. Unsere heutigen Lebensvollzüge und das moderne Sozialgefüge unserer Gesellschaft haben da einen ganz neuen Hintergrund geschaffen.

Befreiung von Zwang

Es bedarf einerseits neuer Denkmodelle und erlaubt uns andererseits, neue Handlungsstrategien anzuwenden, ohne ein schlechtes Gewissen bei nahen Verwandten, Freunden oder Nachbarn zu hinterlassen. Letztendlich kann es auch für den Hilfebedürftigen eine Entlastung darstellen, nicht den eigenen Angehörigen die volle Last der Pflege und Betreuung aufzubürden.

Neuer familiärer Umgang der Generationen miteinander

Alfons Auer schreibt in seinem Buch „Geglücktes Alter“⁸: „Ein neuer Bund der Solidarität zwischen den Generationen der heutigen Kleinfamilie, der mit Formeln wie ‚Intimität auf Abstand‘ oder ‚Innere Nähe durch äußere Distanz‘ angedeutet wird, wird auf jeden Fall dem umfassenden wechselseitigen Austausch zwischen Alt und Jung förderlicher sein. Daß eine solche Lebensform von den meisten Betroffenen bejaht und freiwillig übernommen wird, ist schon fast eine Garantie ihrer Beständigkeit.“

Die neue Art der Solidarität

Leopold Rosemayr spricht von einem Verhalten ‚aufgeklärter Solidarität‘ und definiert dieses als die Bereitschaft, Familienmitgliedern in Notfällen Hilfe und Pflege zukommen zu lassen. ‚Aufgeklärte Solidarität‘ akzeptiert in den Personen für ihre Selbsterhaltung notwendige Grenzen, innerhalb deren die Familienmitglieder Hilfe anbieten können. ‚Aufgeklärte Solidarität‘ bedeutet für Helfer auch die Bereitschaft, Hilfe von außen anzunehmen, zu organisieren, ja aufzusuchen.“

Abstand schafft Freiraum

Auer folgert daraus: „Immerhin wird durch ein Leben, das alternden Ehepaaren hinsichtlich ihrer Familien die Möglichkeit von Bindung und Freiheiten gleichermaßen anbietet, ein Raum eröffnet, in dem die menschliche und – wo es sich um Glaubende handelt – die religiöse Kultivierung ihrer partnerschaftlichen Beziehung als lebensgeschichtliche Herausforderung noch einmal aufgerufen wird und aus dem heraus auch andere soziale Aktivitäten (Nachbarschaft, Gesellschaft, Kirche), sei es im Sinne von Freizeitgestaltung oder von verbindlichem Engagement, leichter entfaltet werden, als die unmittelbare Einbindung in ein volles familiäres Beziehungsgefüge dies zuläßt. In den ethischen Überlegungen wird gerade diesem Raum besondere Beachtung zuteil werden müssen.“

Selbständigkeit als Lebensaufgabe

Selbständigkeit kann trainiert werden

Die Entscheidung, wieviel Selbständigkeit und Unabhängigkeit wir im Alter bewahren können, hängt im hohen Maße davon ab, ob wir uns früh genug den Fragen stellen, wie unser Alter aussehen kann. Es gibt inzwischen Angebote, welche es ermöglichen, Selbständigkeit und damit mehr Lebensfreude im Alter zu trainieren. Nach den süddeutschen Bistümern wurden im Jahr 2001 im Erzbistum Köln schon ca. 20 Moderatoren in dieser „Ganzheitlichen Seniorenarbeit“, **„Aktiv in das Alter“ (AidA)** ausgebildet.

Der Start der ersten Gemeindegruppen hat bereits im Jahr 2001 begonnen und wird in den nächsten Jahren fortgesetzt.

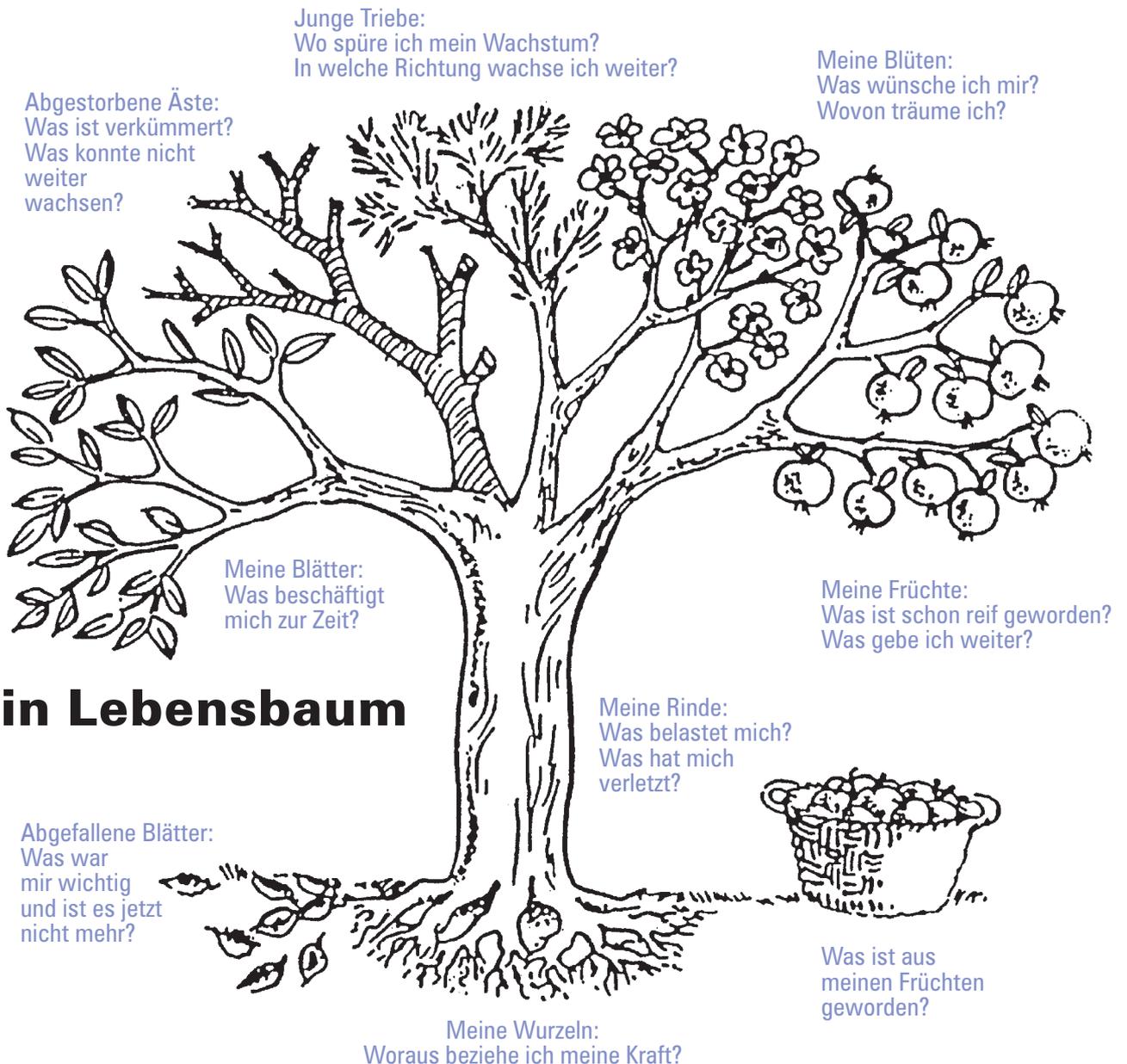
Gott will unsere Mitgestaltung

Wir müssen unser Leben gestalten, selbst da, wo wir uns der Hilfe anderer anvertrauen müssen. Hoffnung kann der Glaube geben, dass wir in Gottes Hand sind. So heißt es in der Einführung zur „Christlichen Patientenverfügung“: „Das Leben ist uns geschenkt, damit wir es – trotz Leid und Tod – annehmen und gestalten können. Gott ist ein Freund des Lebens. Er will, daß uns ein erfülltes Leben gelingt. Dazu wünscht er unser Mittun und Mitgehen.“

⁸ Alfons Auer: „Geglücktes Alter“, Herder-Verlag, Freiburg 1995, unter Bezugnahme auf Autoren, wie Ursula Lehr, Hans Thomae und Leopold Rosenmayr

Er befähigt uns dazu, daß wir unser Leben verantwortlich gestalten, auch in der letzten Phase. Oft fehlt uns der Mut, etwas Gewohntes loszulassen um etwas Neues, Notwendiges entgegen zu nehmen. Es gilt also beides zu sehen, damit Bilder der Vergangenheit uns nicht die Zukunft verstellen. Letztlich muß unser irdisches Leben enden, damit wir in Gottes Ewigkeit eingehen können."

In einem Verlust steckt oft ein Gewinn



Älterwerden – Verlust und Gewinn

Die Einstiegsfrage in einer Gesprächsrunde „Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an das Wort ‚Älterwerden‘ denken?“ führt oft zu Antworten wie: unbeweglich – einsam – hilfsbedürftig – chronische Erkrankungen – Vergesslichkeit – Verlust der beruflichen Rolle, der Anerkennung – kein Prestige – nicht „gebraucht werden“ – vermindertes Einkommen – fehlende Aufgabe – Abhängigkeit – Fragen über Sinn des Lebens.

Nach landläufiger Auffassung ist das Altern häufig von Verlustgedanken geprägt. Die Lebenslaufpsychologie bestreitet, dass es reine Verluste gibt – dem Verlust steht zumeist auch irgendein (möglicher) Gewinn gegenüber, der vielleicht nicht als solcher erkannt wird.

„Drittes“, „viertes“ und „fünftes“ Lebensalter

Das Älterwerden ist ein vielfarbiger und vielschichtiger Prozess in unterschiedlichen Altersphasen. Es gilt, zwei (oder sogar drei) Alternsgenerationen besonders in den Blick zu nehmen:

- Menschen im „dritten Alter“ etwa ab 55 Jahren sind Menschen, die nicht mehr berufstätig sind oder von den familiären Verpflichtungen frei sind. Ihnen stehen viele Möglichkeiten vor Augen, wie sie diese Phase gestalten können.
- Menschen im „vierten Alter“ benötigen einen großen Teil ihrer physischen, psychischen und materiellen Ressourcen für die Bewältigung ihrer Situation, vor allem, wenn sie hilfs- und pflegebedürftig sind.
- Die Verbesserung der Pflegesituation in Familien und Altenheimen hat nicht selten zur Folge, dass die Phase einer vollständigen Abhängigkeit von der Betreuung sich über Monate, wenn nicht Jahre erstrecken kann. Die neuere Gerontologie spricht hier bereits vom „fünftens Lebensalter“.

Altern wird zum lebenslangen Prozess, der sich zwischen Verlust und Gewinn, Loslassen und Anfangen bewegt. Da der Lebensabschnitt „Alter“ heute länger dauert (Menschen kommen früher in den Ruhestand – die Lebenserwartung ist gestiegen – typische Alterserscheinungen und Krankheiten treten später auf), bestehen viele Möglichkeiten, die Zeit sinnvoll zu nutzen und die vielfältigen Erfahrungen und Fähigkeiten einzubringen, die im Beruf, in der Familie, im Alltag erworben wurden.

Zur Pioniersituation für eine Lebensqualität im „dritten Alter“ gehören:

Identität verändern

Die Bewältigung eines Verlustes erfordert eine veränderte Identität, eine neue Sicht meiner selbst und ein Akzeptieren veränderter Erwartungen an mich selbst.

Die wichtigsten Voraussetzungen für eine solche „Identitätsveränderung“ sind: eine „sichere“ Umgebung – die (subjektive) Überzeugung, dass ich meine Lage aktiv mitgestalten, mitbestimmen kann – notwendige Mittel zur Gestaltung dieser Situation – eine (lebensgeschichtlich gewachsene) lebensbejahende Grundhaltung – eine tragfähige Zukunftsperspektive – sichere, belastbare, Lebensfreude weckende Beziehungen.

Freiheit gestalten

Etwas dafür tun, um körperlich und geistig fit zu bleiben, Training – Lernen – Reisen – Selbstbestimmung – Kreativität entwickeln, Seniorenstudium. In

vielen Gemeinden ist etwa jeder Vierte über 60 Jahre alt. Unsere Gesellschaft altert. Jeder Einzelne ist herausgefordert, die Pioniersituation des „Dritten Alters“ – zwischen Verlust und Gewinn – anzugehen.

Gemeinschaft finden

Partnerschaft leben – Individualität im Miteinander gestalten – Begegnung und Kommunikation in Gruppen finden – Hobbys nachgehen – Kontakt zum jüngeren Menschen suchen.

Sinn suchen

Soziales Engagement wahrnehmen – neue Aufgaben annehmen – dabei Lebensbestätigung finden – Kompetenzen entdecken, denn auch Nachholbedarf ist generationenübergreifende Aktivität – Lebensgeschichte anschauen – das Gottesbild verändern – Glaubenswissen erweitern – im Wachsen und in den Wurzeln Sinn suchen und von Gott her den Heilsweg erkennen – im Vertrauen auf den guten Gott zur Ruhe kommen.

Verantwortung übernehmen

Gesellschaftliche Mitgestaltungsmöglichkeiten – Einmischung in Entscheidungs-Prozesse – aktive Teilnahme am kulturellen, politischen Leben – Pfarrgemeinden mitgestalten – mitwirken an dem Erhalt der Würde und des Wertes menschlichen Lebens.

Schritte in der Begleitung bei Verlusten

- Klare Konfrontation mit den Verlusten zulassen / ermöglichen
- Gefühle der Niedergeschlagenheit, Sinnlosigkeit, Klage etc. teilen bzw. aushalten
- gemeinsam nach Kompensationsmöglichkeiten suchen
- Das Erleben und die Bewältigung der Verluste bei den Betroffenen belassen.

Das Leben ist Loslassen und Neubeginn

Nach den Verlusten können Möglichkeiten zu neuer Lebensfreude entstehen. Für die kirchliche Altenarbeit in Gemeinden können die neuen Sichtweisen für ein gelungenes Älterwerden großen Gewinn bedeuten, besonders im Hinblick auf die ehrenamtliche Arbeit: Gruppen von Jung-Senioren – Festgestaltung – Verantwortung im PGR übernehmen – Ideenbörsen – Kontakte knüpfen – Besuchsdienstkreise für Menschen im „vierten Alter“ – Unterstützung pflegender Angehöriger – Hospizarbeit – Abholen zu Altenachmittagen, Gottesdiensten – Hilfe und Unterstützung bei alltäglichen Arbeiten bei Kranken – Übernahme einer Betreuung.



Sinn- und Glaubensfragen im Alter

Sinn- und Glaubensfragen sind für ältere Menschen heutzutage in einer anderen Weise eine Herausforderung als in früheren Zeiten. Sie ergibt sich sowohl durch die sich ändernde gesellschaftliche Situation als auch durch persönliche lebensgeschichtliche Veränderungen und das veränderte Verständnis von Religiosität und Kirchlichkeit in der Gesellschaft. Angesichts dieser Schwierigkeiten stellen ältere Menschen zunehmend die Frage nach dem Sinn ihres Lebens und, damit verbunden, möchten sie ihren Glauben stärker in den Blick nehmen. Wenn es um Sinn geht, kommen Menschen in ihrer Ganzheit in den Blick: ihr Befinden an Körper, Geist und Seele; ihre Beziehungen und Lebensgeschichten; ihre Lebensmöglichkeiten und ihre Sehnsucht nach dem „Leben in Fülle“. Es geht ihnen zunächst weniger um theologische Sachfragen.

Der Ansatz für die Altenseelsorge muss erlebnisorientiert, kommunikativ, biographisch, existenziell, ganzheitlich, handlungsermutigend sein.

Lebenssinn

Es geht um

- Entdeckungen in Lebens- und Glaubensgeschichten
- Bewusstmachen der eigenen Würde und Verantwortung
- Diskussion von Sinn- und Wertfragen
- Auseinandersetzung mit Loslassen, Leben mit Grenzen, Krankheit, Sterben, Tod, Trauer
- Anregungen für ein sinnvolles Älterwerden und Wege der Spiritualität im Alter

Biographisch gesehen geht es vor allem darum, älteren Menschen Angebote zu machen, entlang der eigenen Lebenslinie Sinn wieder oder neu zu entdecken. Sinn erschließt sich dann, wenn ein Mensch das, was ihm widerfährt, in den eigenen Lebens- und Werdungsprozess integrieren kann: Freuden und Leiden, Verständliches und Unverständliches, Geglücktes, Versäumtes, Schuldhaftes, Verpasstes. Sinn kann nicht einfach zugesprochen werden, er muss von jedem Menschen selbst durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie entdeckt und erarbeitet werden. Dabei kann der Glaube helfen, Dinge neu zu sehen, die sinnlos zu sein scheinen. Der Mensch kann wieder Selbstachtung vor der eigenen Lebensleistung erfahren. Wenn er sich vor Gott im eigenen Sein wahrhaftig erkennt und sich der Liebe und Barmherzigkeit Gottes, die uns durch Jesus Christus verkündet wurde, bewusst wird, weiß er sich von Gott neu geliebt, angenommen und getragen. Alles hat im Leben eines Menschen Sinn. An allem, was geschieht, kann der Mensch wachsen und dadurch den je eigenen Sinn erkennen. Altenseelsorge hilft alt werdenden Menschen, ihr Leben im Angesicht Gottes zu bejahen, zu deuten und zu gestalten.

In **Gesprächen oder in Gruppenarbeit** mit älteren Menschen ist es heutzutage wichtig, **mit allen „Sinnen“, also ganzheitlich**, zu arbeiten. Beim „Lernen“ von Sinn sollen deshalb möglichst viele Sinne beteiligt sein:

- nicht nur das Denken, sondern auch das Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen, Tasten,
- nicht nur stillsitzen, sondern auch in Bewegung kommen,
- bei allem auch genug Raum zum „**Nach-Sinnen**“ geben

„Die Wahrheit muss man nicht wissen, die Wahrheit muss man schmecken und fühlen.“

Ignatius von Loyola

Ziel der Beschäftigung mit Sinnfragen ist auch, dass die älteren Menschen hilfreiche und ermutigende Impulse für ihren Lebensweg mitnehmen können. Wenn der Glaube Mut macht, zum Älterwerden Ja zu sagen, wird bis zum Lebensende eine lebensbejahende Grundhaltung spürbar sein.

Martin Buber hat folgendes überliefert:

„Auf welchem Weg ein Mensch zu Gott gelangt, kann nichts anderes ihm sagen, als die Erkenntnis des eigenen Wesens, die Erkenntnis seiner wesentlichen Eigenschaft und Neigung. In jedem ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist, was aber an einem Menschen ‚kostbar‘ ist, kann er nur entdecken, wenn er sein stärkstes Gefühl, seinen zentralen Wunsch, das in ihm, was sein Innerstes bewegt, wahrhaft erfasst.“

Lebensbegleitung im Glauben

Auch bei älteren Menschen ist von einer zunehmend differenzierteren Religiosität und Kirchlichkeit auszugehen. Eine unbefragt-selbstverständliche Kirchenbindung wird immer mehr abgelöst von einer Beziehung zur Kirche, die von bewussten Entscheidungen getragen ist. Glaubensinhalte werden nach ihrer Tragfähigkeit besonders in Lebenskrisen befragt. Die Anzahl der älteren Menschen, die aufgrund ihrer Lebensgeschichte der Kirche den Rücken gekehrt haben, wächst. Altenpastoral trägt daher zunehmend Züge von Mission und Neu-Evangelisierung.

Es ist auch zu berücksichtigen, dass nicht wenige ältere Menschen mit verzerrten Vorstellungen eines nur richtenden und strafenden Gottes, mit einem einseitigen Bild der Kirche und ihrer Weisungen sowie mit mancherlei Missverständnissen über biblische oder dogmatische Glaubensinhalte aufgewachsen sind. In der Altenseelsorge gilt es, dieses Verständnis vom Zeugnis der Heiligen Schrift und der kirchlichen Tradition her zu korrigieren. Unfreiheit und Ängste können so abgebaut werden.

Für viele ältere Menschen sind lebensgestaltende und lebensbegleitende religiöse Feiern ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Besondere Lebensereignisse wie Ehejubiläen, Krankheit und Sterben können durch Gottesdienste, Sakramente und Segnungen begleitet werden. Darin sieht die Altenseelsorge eine wichtige Aufgabe.

Lebenssituationen & Praxisfelder

Ältere Menschen im Alltag der Pfarrgemeinde

Alt und jung
gemeinsam auf dem
Weg

In der Pfarrgemeinde sind alte und junge Menschen in der Nachfolge Christi als Volk Gottes gemeinsam auf dem Wege. Aus dem Miteinander-Gehen erwächst Solidarität und Füreinander-Einstehen. Für nicht wenige ältere Menschen ist die Pfarrgemeinde der vertraute Lebensraum, der zur Heimat geworden ist. Hier können besonders gut – generationsübergreifend und im Bezug zu Kirche, Ökumene und Gemeinwesen – die persönliche Integrität gefördert, Selbstwertgefühl und Kompetenzen entwickelt und Eigenständigkeit aufrecht erhalten werden.

Um der individuellen Lebenssituation der Einzelnen gerecht zu werden, bedarf es unterschiedlicher gut abgestufter und differenzierter Möglichkeiten der Teilhabe, der Mitgestaltung und gegebenenfalls der Hilfestellung: Was brauche ich? Was kann ich geben? Wie entsteht ein Austausch? Aktive Senioren gelangen so vom Zuschauen zu Einstieg und Mitwirkung. Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Beispielen hierzu aus dem Leben der Pfarrgemeinde:

Kommunikation
– Freizeit – Bildung

- Gemeinsame Feste und Feiern in Begegnungsstätten, Altenclubs usw.
- Teilnahme bzw. Organisation von Ausflügen, Besichtigungen, gemeinsamer Besuch kultureller Veranstaltungen
- Hobby- oder Interessengruppen, z. B. Gymnastik, Tanzen, Wandern, Theater, Erzähl- und Lesegruppen
- Kurse, z. B. Seidenmalerei, Sprachen, Fotografieren, Arbeiten mit dem PC, Internet und E-mail
- Spielnachmittage, Gedächtnistraining
- Gesprächsangebote über Lebens-, Sinn- und Glaubensfragen
- Informations- und Bildungsveranstaltungen zu Themen wie Gesundheit, Ernährung, neue Lebensphasen, zu politischen und aktuellen Themen, „Aktiv in das Alter (AidA)“
- Wissensbörse
- Übernahme von Verantwortung im Pfarrgemeinderat oder Kirchenvorstand
- Mitgestaltung des Gemeindelebens (Liturgie, Besuchsdienst, Wohnviertel-Apostolat, Pfarrbrief usw.)

Aktivitäten und Angebote werden organisiert:

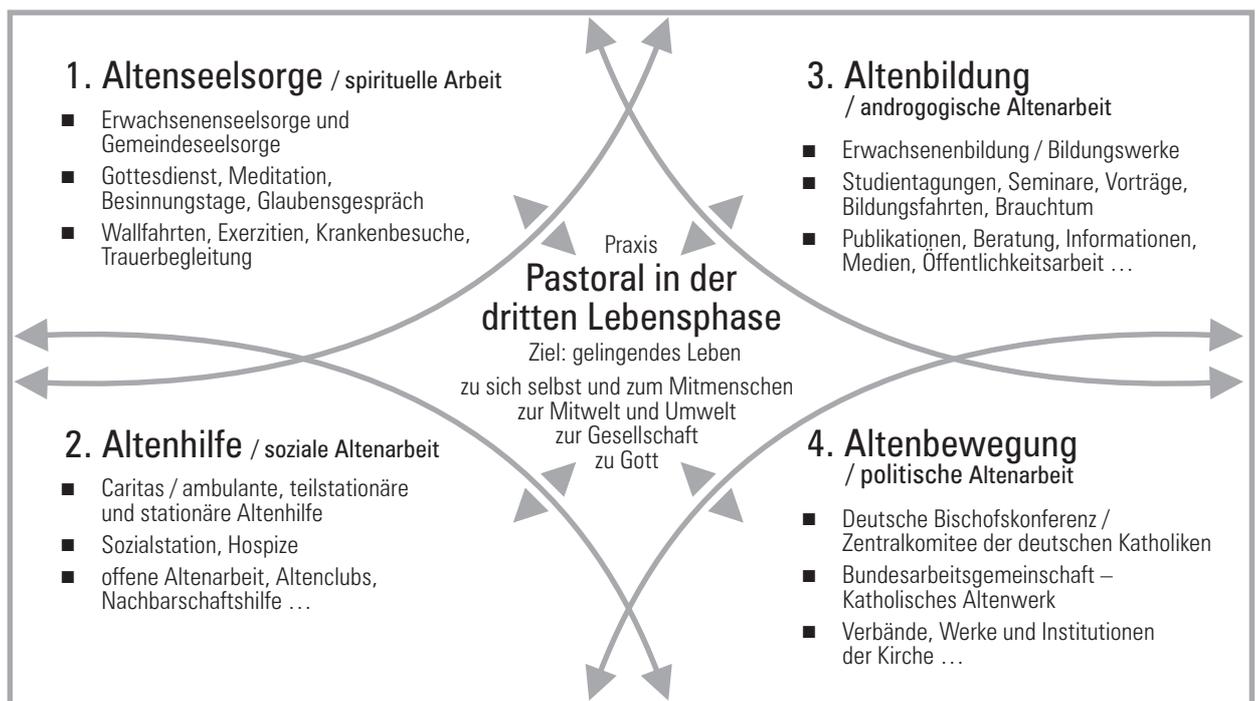
- persönlich
- familiär
- ehrenamtlich
- gemeindlich
- gemeinnützig
- gewerblich

Die offene Altenarbeit erfasst alle Dienste, durch die ältere Menschen außerhalb der stationären, teilstationären und ambulanten Einrichtungen Hilfen und Unterstützungen zur Bewältigung ihres Alltags und ihrer altersspezifi-

schen Problemen erfahren. In Fragen der konkreten Lebensgestaltung, der Sorge um die Lebenskompetenz, Arbeit und Muße, Autonomie und Hilfsbedürftigkeit finden sich in den meisten Pfarrgemeinden die ersten Ansprechpartnerinnen und -partner:

- Beratung bei Konfliktsituationen
- Hilfen bei Behördengängen
- seelsorglichen Hilfen
- Hausnotruf
- Vermittlung von Pflegestellen
- Angebote der Senioren-Erholung
- Besuchsdienste etc.
- Stationäre Mittagstische
- Fußpflege
- Hol-/ Bringdienste

Hilfen zur persönlichen Lebensbewältigung und Spezielle Dienste und Hilfsangebote



Quelle: Franz Herzog, Zentralstelle Pastoral der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn

Felder der Altenpastoral heute

Grundorientierungen

Ganzheitliche Altenpastoral

Gemeint sind Programme, welche die ganze Person des Menschen ansprechen mit Körper, Geist und Seele.

Narrative Pastoral

Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine erzählende Glaubensverkündigung, z.B. „Erzähl mir deinen Glauben“ oder „Erzähle mir von deinem Leben!“

Erlebnisorientierte Pastoral

In einer erlebnisorientierten Pastoral stehen Elemente wie „Feste feiern im Jahreskreis“, „Brauchtum“, „Wanderexerzitien“ oder Wallfahrten im Vordergrund.

Lebensbiographische Pastoral

Hierbei gehen wir von der Lebensgeschichte der Menschen aus und fragen: Was war wichtig und hilfreich in deinem Leben? Wo kam Gott darin vor?

Neu-Evangelisierung

Dieser Ansatz ist dort angesagt, wo wir auf Menschen treffen, bei denen keine oder keine erkennbare Kirchlichkeit und Religiosität vorhanden ist. Hier beginnen wir mit dem Zeugnis ohne Worte. Wichtig ist das Zeugnis der christlichen Tat.

Laienapostolat

Gemeint ist die systematische Verkündigung des Glaubens über den engen Kreis der Kerngemeinde hinaus an den Rändern der Pfarrgemeinde. Dazu gehören auch die Besuchsdienste und offenen Freizeitangebote.

Katechetische Pastoral

Bei dieser Form der Pastoral ist das Ziel der systematische Aufbau von Glaubenswissen und die Anleitung zum richtigen Vollzug des Glaubenslebens.

Inhalte und Gestaltungen

Bildungsangebote

- Ganzheitliche Altenarbeit nach dem AidA-Projekt („Aktiv in das Alter“) in AidA-Kursen (S.14)
- Begegnungs-/Gesprächsrunden „Jung und Alt“ – „Stadt und Land“
- Fragen über Glaube und Kirche
- Grundwahrheiten des Glaubens
- (Religiöse) Seniorenfreizeiten
- Erzähl mir deinen Glauben!

Spirituelle Angebote

- Meditativer Tanz

- Methoden der Bibelarbeit,
z.B. Bibel teilen, Bibliodrama, Bibelwandern
- (Flug-, Bahn-, Bus- und Fuß-) Wallfahrten
- Exerzitien, Einkehrtage, Besinnungstage
und Exerzitien im Alltag
- Feste im Jahreskreis, den Glauben feiern

Gottesdienste

- Wortgottesdienste und Messfeiern mit Senioren
- Gestaltung von Gemeinde-Gottesdiensten
durch Senioren

Sakramente und Segnungen

- Sakrament der Versöhnung
- Sakrament der Krankensalbung
- Kommunionsspendung, besonders Krankenkommunion
- Sakrament der Ehe, Feier von Ehejubiläen

Seelsorgliche Begleitung

- Pfarr- und Krankenbesuchsdienste
- Pastorale Begleitung / Trauerbegleitung

Zu Hause bleiben heißt auch, sich frühzeitig verändern

Mit zunehmendem Alter wächst die Bedeutung des häuslichen Lebensumfeldes für die Zufriedenheit des älteren Menschen. Er verbringt einen großen Teil seines Tages in der Wohnung und versorgt sich, trotz zunehmender Beschwerden und Belastungen, überwiegend selbst.

Wer so lange wie möglich in seinen eigenen vier Wänden leben möchte, sollte eine geeignetere kleine Wohnung beziehen, sich evtl. ebenerdig ansiedeln oder seine Wohnung entsprechend frühzeitig verändern, Unfallquellen beseitigen und vieles bequemer gestalten. Der handwerkliche und finanzielle Aufwand ist meist um einiges geringer als gemeinhin angenommen wird.

Qualifizierte Wohnberatung unterstützt frühzeitige und vorbeugende Veränderungen der Wohnung und klärt über typische Sicherheitsrisiken für ältere Menschen auf – Aspekte, die nicht vernachlässigt werden sollten, da eine präventive Wohnungsanpassung besonders effektiv und ein Beitrag zur Unfallverhütung im Haushalt ist.

Lebensplanung

Ein den Bedürfnissen entsprechend zugeschnittenes Zuhause ist eine wichtige Voraussetzung für Lebenszufriedenheit, und die wirkt sich nachweislich auch positiv durch geringere Krankheitsraten aus.

Im Leben bleiben

Damit ein lebenszugewandtes Altern gelingen kann, bedarf es einer möglichst selbstbestimmten Lebensgestaltung, die die Würde des älteren Menschen nicht antastet und den Wert seines Lebens erhält. Er benötigt Räume und Begegnungsmöglichkeiten, wo menschliche Nähe und Zuwendung erfahren werden kann. Geeignete Ort sind z.B. die Seniorentreffs in den Pfarrgemeinden, die örtlichen und überörtlichen Bildungshäuser. Oder man trifft sich zum gemeinsamen Kochen, betreut Kinder, besucht religiöse Angebote, die Orientierung für das eigene Leben geben und Kraft und Stärkung für die Bewältigung des Alltags schenken können.

Gelingendes Leben

Soziale Lebensbezüge sind lebensnotwendig, sonst ist Vereinsamung die Folge. Der Erhalt von innerer und äußerer Mobilität kann durch gegenseitige Hilfeleistungen erreicht werden. Seniorenfamilien wurden mit diesem Ziel gegründet. Sie stehen einander bei wie eine richtige Familie, damit sie auch beim Nachlassen der Kräfte viel länger in ihren bisherigen Haushalten bleiben können.

Veränderte Möglichkeiten eröffnen dem älteren Menschen neue Perspektiven, sein Leben neu und sinnvoll zu gestalten. Frei von familiären Aufgaben und von der Erwerbsarbeit hat der ältere Mensch Zeit zur Kontaktpflege und zum Austausch mit Freunden und Bekannten. Er möchte eingebunden sein in Nachbarschaften, in die Gemeinde, in Beziehungsnetze, wo er seine Lebenserfahrung sinnvoll einbringen und umsetzen kann.

Mitgestalten

Vielleicht bringt er seinen reichen Erfahrungsschatz in einer Wissensbörse ein, oder er schließt sich einem Senior-Experten-Service an. Er kann das eigene Wissen weitergeben und von dem anderer profitieren. Auch Freiwilligenzentralen oder -agenturen informieren mancherorts über Bereiche, in denen das Engagement willkommen ist.

In den Pfarrgemeinden gibt es Zugänge zur Mitgestaltung und Mitverantwortung in den verschiedensten Diensten und Aufgabenfeldern: Lektoren, Kommunionhelfer, Besuchsdienste, Pfarrgemeinderat, Ausschüsse usw. Betätigungen wie Vorlesedienste versehen, Kranke besuchen, in der örtlichen Telefonseelsorge Dienst tun usw. können Erfüllung und Bestätigung bringen. Die Not und das Leid anderer Menschen lenkt von eigenen Unzulänglichkeiten ab und schenkt neue Sensibilität.

Gebraucht werden – wichtig sein

Durch ihren ehrenamtlichen Einsatz helfen Menschen nicht nur anderen, sondern auch sich selbst. Sie bauen Beziehungen auf und erleben, dass sie von anderen gebraucht werden und wichtig sind. So geraten sie nicht ins Abseits; sie fördern die Fähigkeit zum Umgang mit anderen Menschen und somit die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Es macht Mut, das Altern als neuen Lebensabschnitt zu begreifen, in dem die Menschen ihre Interessen verwirklichen und ihr Umfeld mitgestalten können. Körperliche und geistige Fitness bleiben erhalten und ermöglichen länger ein eigenständig geführtes Leben.

Mobilität – Unabhängigkeit

Durch Teilnahme an Lehr- und Diskussionsveranstaltungen im Internet in der eigenen Wohnung (Chat-Rooms) kann man beweglich und informiert bleiben. Die neuen Informationstechnologien können ebenso hilfreich sein bei der Suche nach Selbsthilfeaktivitäten durch Aufspüren anderer Betroffener, durch Austausch von Erfahrungen über verschiedene Behandlungsmethoden oder über neue Erkenntnisse in der Forschung. Per elektrischer Post (E-Mail) kann mit der Außenwelt kommuniziert und Kontakte können aufgebaut und gepflegt werden.

Auch Warenbestellungen und die Anforderung von Dienstleistungen sind durchs Internet möglich. Die interessante Computerwelt kann man sich mit Hilfe der Senioren-Online (SOL) erschließen lassen. Sie begleitet Schritt für Schritt durch die noch fremden Medien. Ihren Schwerpunkt legt sie besonders auf Beratung, Unterstützung und Vermittlung von Kompetenz.

Eine unabhängige Lebensführung kann weiter erleichtert werden durch besucherfreundliche und seniorengerechte Produkte wie leicht zu öffnende Packungen, orthopädische Hilfsmittel, Geh- und Mobilitätshilfen, Fahrgeräte, Rollstühle, Treppenlifte, richtige Höhe von Arbeitsflächen und Sitzmöbeln, Haltegriffe, bedienerfreundliche techn. Geräte,

seniorenfreundliche Dienstleistungen und Güter, z.B.:

- Geschirrspülmaschine
- Mikrowellenherd
- moderne Küchengeräte
- Sicherung des Hauses durch Bildschirmkontakt mit ambulanten Pflegediensten
- Tele-Banking und Tele-Shopping

Beratung dazu erhalten Sie bei Wohnberatungsstellen, die z.B. bei den Wohlfahrtsverbänden wie dem Caritasverband angesiedelt sind.

Ambulante Dienste wie Sozialstationen, privatgewerbliche Pflegedienste und Mobile soziale Dienste unterstützen, wenn Hilfe und Pflege in der häuslichen Umgebung gebraucht werden.

Entlastung im Haushalt, z.B. bei der gründlichen Reinigung oder auch bei Besorgungen bieten **mobile soziale Dienste**. Sie bieten folgende Dienstleistungen an:

Essen auf Rädern, Hilfe bei der Körperpflege, Hilfe im Haushalt, z.B. beim Einkaufen, bei der Wäsche, beim Kochen, Fensterputzen und allen Arbeiten, die dem Betroffenen schwer fallen, Reinigungs- und Reperaturdienste, Fahr- und Begleitdienste.

Telefonketten gibt es bereits an vielen Orten. Ältere Menschen halten mit täglich regelmäßigen Anrufen Kontakt untereinander. So erfahren sie voneinander, wenn Hilfe benötigt wird. Sogenannte „Funkfinger“ werden von Hausnotrufdiensten angeboten. Ein Auslöser am Armband oder zum Umhängen kann per Knopfdruck über Funk sofort Hilfe herbeiholen. Ein Telefonanschluß mit Zusatzstecker ist Voraussetzung dafür; ein „Funkfinger“ kann ausgeliehen werden.

Neben der Alterssicherung in Form von Renten oder Pensionen gewinnt die private Altersvorsorge zunehmend an Bedeutung, zumal das Leben des älteren Menschen häufig durch Inanspruchnahme diverser Dienste und Hilfeleistungen verteuert wird.

Für Menschen, die ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus eigenen Mitteln bestreiten können, sieht das Bundessozialhilfegesetz einen Anspruch auf Hilfe zum Lebensunterhalt vor.

Die Hilfe bei notwendigem Bedarf umfaßt

- **laufende Leistungen** wie Lebensunterhaltungskosten, Miete, Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung

Pflege zu Hause –
Hilfe bei der Hausarbeit

Telefonketten –
Hausnotruf

Geld und
Lebensunterhalt

- **einmalige Leistungen:**
bei Bekleidungs-, Hausrats-, Umzugs-, Renovierungskosten u.a.
- **Krankenhilfe:**
ärztliche und zahnärztliche Behandlung, Arznei und Zahnersatz u.a.
- **Eingliederungshilfe:**
ambulante oder stationäre Behandlung, ärztliche Maßnahmen usw.
- **Hilfe zur Pflege:**
Pflegegeld, Aufwendungen einer Pflegeperson, Heimkosten.

Weiterführung des Haushalts:

Befreiung oder Ermäßigung von Gebühren für Rundfunk, Fernsehen und Telefon sind möglich, auch ermäßigte Fahrscheine für Bus und Bahn, freie Fahrt der Begleitperson, Taxischein beim Arztbesuch, Eintrittsermäßigungen für Schwimmbäder, Kultureinrichtungen, Volkshochschulkurse usw.

Diese Hilfsmöglichkeiten zu nutzen bedeutet nicht Almosen entgegennehmen, sondern von einem Recht Gebrauch machen ...

Sicherheit im täglichen Leben

Die Furcht Älterer vor Kriminalität spielt im Vergleich zu ihren anderen alltagsrelevanten Sorgen eine geringere Rolle. Angst vor Diebstahl, Raub, Betrug und gewalttätiger Verletzung durch andere beängstigt ältere Menschen weniger als etwa Angst vor Abhängigkeit und unzureichenden Pflegemöglichkeiten, vor Krankheit oder Unfall, vor Verlust nahestehender Personen. In der Tat zeigt die polizeiliche Kriminalstatistik, dass ältere Menschen seltener Opfer von Gewalttaten und Verbrechen sind als jüngere Menschen.

Ein hoher Prozentsatz von Gewalttaten kommt im nahen sozialen Umfeld vor. Sie äußern sich in seelischer Misshandlung, finanzieller Schädigung, körperlicher Verletzung oder Bewegungseinschränkung. Häufig ist Überforderung oder Hilflosigkeit der Pflegenden die Ursache.

Die fachliche Beratung und Entlastung dieser Personen ist ein wesentliches Moment der Gewaltprävention.

Sicherheit im häuslichen Bereich

Vorbeugend sollte das Wohnungsumfeld möglichst auf den neuesten Sicherheitsstandard gebracht werden. Über elektrisch gesteuerte Rolläden, Sicherheitsbeschläge und Alarmanlagen informiert jede Polizeidienststelle. Eine Hausratsversicherung kann bei finanziellen Schäden helfen; ideelle Werte lassen sich leider nicht ersetzen.

Sicherheit im Verkehr

Ältere Menschen werden in Zukunft größeren Anteil am Straßenverkehr haben. Zum einen erhöht sich ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung, zum anderen bleiben ältere Menschen länger aktiv und sind häufiger im Besitz eines Führerscheins. Einschränkungen gleichen sie durch defensiveres Fahrverhalten und Vermeiden von für sie schwierigen Situationen, wie etwa Fahren bei Dunkelheit, aus.

Sicherheit im öffentlichen Raum

Hier begegnet der ältere Mensch Gewalttaten wie Diebstahl, Einbruch, Handtaschenraub, Körperverletzung, Erpressung, Raub oder sexueller Gewalt. Viele Ältere meiden vorsorglich aus Angst Situationen, die sie als gefährlich einschätzen, wie Spaziergänge in der Dunkelheit. Wichtig ist Aufklärung, Stärkung der Selbsthilfe und erhöhte Aufmerksamkeit des Umfeldes.

Viele Menschen wollen in der Vertrautheit des häuslichen Umfeldes sterben, darum organisiert an vielen Orten die Hospizbewegung auch zu Hause Betreuung, Besuchs- und Begleitdienste und Krankenwachen.

Sterbebegleitung
zu Hause

... passend wohnen

Zufriedenes Wohnen, das den eigenen Wünschen und persönlichen Notwendigkeiten entspricht

Wer möchte nicht optimal wohnen? Gerade Seniorinnen und Senioren sind es aber häufig, die aus Gewohnheit oder aus Sorge um die Unmachbarkeit eines Umzuges eher in ihrer bisherigen Wohnung bleiben, anstatt den veränderten Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Sie werden auch noch durch Sprüche „getragen“ wie, „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ oder ähnlich. Dabei hat jeder Mensch eine ganz andere Beweglichkeit als ein Baum, andere Interessen und Bedürfnisse und auch andere Fähigkeiten, seinen Standort und sein Lebensfeld zu wechseln, wenn er es möchte. Das heißt sehr deutlich: ein Mensch hat sehr wohl die Möglichkeit, sein Umfeld einem veränderten eigenen Bedarf anzupassen.

Passend leben in jedem Alter – erst recht im Alter

Wer käme in jungen Jahren nicht auf die Idee, aus dem Elternhaus auszuziehen – und wenn es die kleine „Bude“ für den Anfang ist? Wer sucht nicht, sobald es die finanziellen Verhältnisse erlauben, ein vernünftiges Appartement? Wer wird nicht für die Zweisamkeit eine kleine Wohnung suchen und wenn die Kinder kommen, eine entsprechend größere, ja wenn sich die Möglichkeiten ergeben, auch ein Haus suchen, eventuell mit Garten?

Nur wenn sich die Entwicklung in eine andere Richtung bewegt, die Konzentration auf eine Lebensphase ohne Kinder, eventuell auch ohne eine(n) Lebenspartner(in) – dann finden manche aus unterschiedlichsten Gründen nicht mehr die Bereitschaft zur Wohnraumanpassung. Dabei ist es nicht nur „Abschied“ vom Liebgewonnenen und den Erinnerungen, häufig ist es eher Entlastung vom Ballast vergangener Zeiten und gesammelter Erinnerungen, Dinge, die früher ihre Berechtigung, ja Notwendigkeit hatten, aber heute verstaubt eines der vielen ungenutzten Zimmer füllen.

Die Suche nach einer angemessenen/ passenden Wohnung wird dabei von den neuen Wichtigkeiten und Notwendigkeiten bestimmt: Wie viel Platzbedarf habe ich? Welche Umgebung, welche Unterstützung, welche Konzentration auf das Wesentliche kann mit der neuen Wahl verbunden werden?

Neuen Prioritäten
Rechnung tragen

Äußerungen älterer Menschen weisen auf die Problematik einer Unzufriedenheit mit der Wohnsituation hin:

- *Die Kinder sind ausgezogen – jetzt sind wir allein im großen Haus.*
- *Soll ich zu den Kindern ziehen?*
- *Da ziehe ich nach Mallorca!*
- *Mit meinen 84 Jahren lebe ich auf 210 m².*

- *Wie ist das mit der fehlenden Zentralheizung, wo ich älter werde?*
- *Als Rentner bin ich mit 67 verwitwet – wie soll es weitergehen?*
- *Ich bin ganz allein und komme nicht raus, weil es keinen Aufzug gibt.*

Wohnen ist mehr als „die Wohnung“

Auch die oben aufgeführten Äußerungen machen schon deutlich, dass das Wohnen vielfältigere Aspekte mit einbezieht als nur die Betrachtung der Wohnung allein.

Der Standort und die Nachbarschaft sind wichtig. Die Erreichbarkeit von Ärzten, Geschäften, öffentlichen Verkehrsmitteln und Einrichtungen, der Preis sind genau so wichtig wie die Ausstattungsmerkmale, die vielleicht das Leben erleichtern oder auch für ein angenehmes Leben unverzichtbar sind.

**Standortfaktoren und
persönliche
Entwicklungen**

Aber auch andere Ereignisse können sich auf die Wohnsituation auswirken:

- persönliche und familiäre Entwicklungen, wie Auszug der Kinder, Eintritt in den Ruhestand
- der Partner wird krank und pflegebedürftig, der Partner stirbt
- die eigene Erkrankung macht räumliche Veränderung nötig, etc.
- Umfeldveränderungen wie, wenn ein Haus generalsaniert werden soll, anstehende Renovierungen, in der Nachbarschaft wird durch einen Neubau die Aussicht verbaut, in direkter Nähe wird ein Restaurant oder ein Biergarten eröffnet, eine Straße wird direkt am Haus ausgebaut, etc.

Bedürfnisse klären – Ziele haben

Von großer Wichtigkeit für die Wohnsituation sind die Klärungen der persönlichen Wünsche, Bedürfnisse, Interessen und Möglichkeiten. Da diese Dinge im Wechselspiel zum oben genannten stehen, gibt es keine allgemeinen Antworten.

Erst recht wenn Hilfen in der Wohnung, Angebote im direkten Umfeld wichtig sind, Service oder konkrete Hilfen nötig werden, muss die Wohnsituation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden.

Mal hilft eine reine Wohnraumanpassung, die über die Wohnberatung unterstützt werden kann, mal verbinden sich mit einem Umzug gleich ein Bündel von Verbesserungen, wie sie durch keine Änderung vor Ort möglich werden:

Es war nicht so einfach, das schöne große Haus mit dem großen Garten zu verlassen, aber so viele Zimmer hätte ich nie mehr gebraucht, der Garten wurde mehr und mehr zur Last, der letzte kleine Laden um die Ecke hat schon vor einem Jahr zugemacht und dann wollen die auch noch die Strasse vor dem Haus verbreitern.

**Die eigene Situation
genau einschätzen**

So erscheint es als wichtig, die eigene Situation genau einzuschätzen, andererseits die eigenen Bedürfnisse für die nächsten Jahre zu klären, sich Ziele zu setzen und konstruktiv und optimistisch für die Verbesserung der Wohnmöglichkeiten zu sorgen:

Ich wünsche mir eine kleine Wohnung, die mir Raum gibt, auch gut Besuch empfangen zu können, die ich über Fahrstuhl erreichen kann, Geschäfte in der Nähe und ... Spazierwege ... öffentliche Verkehrsmittel ... Kirchengemeinde ...

Eine Hilfe zur Klärung des Wohnbedarfes in der Gegenüberstellung von der Ist-Situation und möglichen Alternativen finden sie im Anhang (S. 38).

Bereitschaft zur Neu-Orientierung

Vor jeder Veränderung scheinen viele Menschen häufig zurückzuschrecken. Das ist verständlich bei der Vorstellung, dass jede Veränderung viel Kraftaufwand und Stress mit sich bringt. So scheuen viele einen solchen Schritt, schieben ihn vor sich her, bis der „Leidensdruck“ zu groß wird. Bleibt eigentlich in vielen Situationen nur zu hoffen, dass es dann nicht zu spät ist, weil dann vielleicht wirklich keine Kraft und Bereitschaft mehr vorhanden sind, einen größeren Wechsel vorzunehmen. Dabei ist zwar der kurzfristige Kraftaufwand recht hoch (und das umso mehr, als sich über die Jahre viel angesammelt hat), aber die dauerhafte Entlastung und Lebensfreude ist meist nur so zu erreichen. Sich Unterstützung zu sichern ist eine wichtige Hilfe, eine solche Hürde zu nehmen.

Besonders schwierig wird es, wenn Ehepaare über die Notwendigkeit einer Neuorientierung nicht auf einen gemeinsamen Nenner kommen. Meist sind es Männer, die mit vorgeschobenen Gründen (*Wo soll ich dann mit der Schrankwand und den vielen Büchern hin?*) nicht annehmen können, dass sie eigentlich schon seit Jahren keines der Bücher mehr aus dem Regal genommen haben. Umso mehr erscheint es als wichtig, mit Vorfreude Rahmenbedingungen für das zukünftige Wohnen zu erkennen, die deutlich die Verbesserung auf Dauer herausstellen.

**Unterstützung
in Anspruch nehmen**

Durchblick bei den vielfältigen Möglichkeiten

Die alten Begriffe wie z.B. Altenheim, Altersheim, Gemeindegewerke u.v.a. greifen nicht mehr. Seit Inkrafttreten des Pflegeversicherungsgesetzes sind neue Begriffe entstanden, die zum Teil offen und in ihrem Gebrauchswert zu unklar sind.

Was ist z.B. unter „betreutem Wohnen“ zu verstehen?

- kein Heim-, sondern ein Mietangebot mit Grundservice nach Wahl?
- dazu kommt auf Wunsch ein externes Pflegeangebot?
- oder bei Bedarf ein Pflegeangebot aus dem Hause?
- Betreutes Wohnen als von der rechtlichen „Betreuung“
- abgeleitetes betreutes Wohnen für dementiell erkrankte Senioren?

So finden sich heute eine Vielzahl von Angeboten, wie Seniorenwohnung, Altenwohnung, altersgerechte Sozialwohnung, barrierefreie Wohnung, (Senioren-) Wohnhaus, Servicewohnen, betreutes Wohnen, Seniorenresidenz, Altenheim, Pflegeheim, Wohngruppe, Hospiz, etc.

Vielzahl von Angeboten

Eine grobe Unterscheidung ist sinnvoll unter den Aspekten:

- reines Wohnangebot
- Wohnen mit Serviceangeboten
- Wohnen mit dauerhaften Ansprechpartnern, Service und Betreuung (nicht im Sinne des rechtlichen Betreuungsbegriffes!)
- Wohnen im vorgenannten Sinne und zusätzlicher Vorhaltung von Pflegemöglichkeiten bei Bedarf
- Wohnen mit Rund-um-Versorgung
- Wohnen mit Rund-um-Pflege und Betreuung

Vielzahl von Begriffen

Davon zu unterscheiden sind die Tagespflegeeinrichtung (dabei werden Senioren nur tagsüber versorgt, morgens abgeholt und abends wieder nach Hause gebracht) und die Kurzzeitpflegeeinrichtung (hier werden Senioren nur vorübergehend, i.d.R. vier Wochen aufgenommen, z.B. während des Urlaubs von Angehörigen oder sonstigen Pflegenden im eigenen Haushalt).

Wie am o.g. Beispiel verdeutlicht, ist es derzeit nicht einheitlich geregelt, was sich hinter welchem Begriff, von allen gleich verstanden, verbirgt. Dies wird verständlich, wenn Sie beim Lesen im Hinterkopf behalten haben, wie viele einzelne Komponenten die Wohnsituation beschreiben. Es lohnt sich daher genau hinzuschauen und zu erfragen, welches detaillierte Angebot, in welcher Quantität und Qualität vorgehalten und (selbst oder durch externe Dienstleister) angeboten wird.

Am klarsten erscheint dabei ein Pflegeheim im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes. Diese Einrichtungen müssen sowohl von den Heimaufsichtenden als auch von den MDKs (Medizinischen Diensten der Krankenkassen) genehmigt werden, haben einen Versorgungsvertrag und unterliegen vorgeschriebenen Qualitätskontrollen, genauso wie die ambulanten Pflegedienste.

Zur Abklärung der Wohnsituation und eines passenden Angebotes finden Sie im Anhang eine Checkliste. Informationen und Beratung sind erhältlich bei den Wohnraumberatungsstellen der Städte und Gemeinden, bei den Wohlfahrtsverbänden und bei Seniorenvertretungen und Seniorenberatungsstellen.

Umzug in ein Pflegeheim

Der Umzug in ein Pflegeheim wird in der Regel am schwersten empfunden. Dieser Schritt erfolgt meist erst, „wenn es nicht mehr anders geht“. Personen, deren allgemeiner Gesundheitszustand eine dauerhafte Pflege nötig macht, kommen sehr häufig „viel zu spät“ und haben zum Teil über viele Jahre versucht, die Probleme in der früheren Wohnung zu kompensieren. Dabei haben sie zusätzlich viel Kraft gelassen um den Alltag zu bewältigen, konnten in vielen Situationen schon seit Jahren nicht mehr die Wohnung verlassen und erleben zuletzt, dass selbst die alltäglichen Verrichtungen der Selbstpflege in hohem Maß von den täglich teils mehrfach kommenden Pflegediensten übernommen werden mussten.

Entgegen der landläufigen Meinung („Da ist jetzt doch nichts mehr zu machen.“) erholt sich doch eine große Gruppe dieser Senioren in der neuen Umgebung – sofern der Umzug nicht sehr spät erfolgte –, weil sie tägliche Ansprache rund um die Uhr und kontinuierliche Versorgung und Betreuung erfahren. Die Möglichkeit, an Gruppen und Veranstaltungen teilzunehmen, kann auch wieder Kräfte mobilisieren. „Sicherheit“, „Geborgenheit“, „Kontakt“, „Vertrautheit“ und „Möglichkeiten zur Begegnung“ sind im Heim häufig besser zu realisieren als in der eigenen Wohnung. „Hätte ich das gewusst, wäre ich früher gekommen.“ – diese (verspätete) Einsicht sollte Sie beim Lesen zu einer frühzeitigen Entscheidung herausfordern!

Die ambulanten Hilfen wurden in den letzten Jahren stark ausgebaut. Das ist einerseits in vielen Lebenssituationen eine große Unterstützung und Chance für die betroffenen Senioren, andererseits verstärkt es bei entscheidungsunfreudigen Menschen die Tendenz, ständig abzuwarten („Ja wenn es passieren würde, dass ...“) oder sogar die Probleme auszusetzen („Da will ich gar nicht dran denken!“ – „Da sollen sich andere darum Gedanken machen.“) So bleibt für jeden die Herausforderung, auch die Wohnsituation in verschie-

Ungeahnte Möglichkeiten
im Heim

Entscheiden,
nicht aussitzen

denen Altersabschnitten zu überdenken, sich zu informieren, sich beraten zu lassen, aber auch zu entscheiden, um diese für die eigene Lebenszufriedenheit so wichtige Frage zu optimieren.

Für alle Fälle vorsorgen

In guten Tagen vorsorgen für den Fall von Krankheit und Hilfsbedürftigkeit – und sogar über den Tod hinaus – ist wichtig, wird aber häufig hinausgeschoben. Wer denkt schon, wenn es ihm gut geht, daran, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte? Was wird, wenn ich auf die Fürsorge anderer angewiesen bin? Wer handelt für mich, wer entscheidet? Verwandte, Freunde oder Fremde? Wie werden sie für mich entscheiden? Für häusliche Pflege oder ein Pflegeheim? Für eine Operation, für lebensverlängernde Maßnahmen oder dagegen? Zur Erhaltung der Menschenwürde bis zuletzt gehört es, dass der Wille der betroffenen Person rechtzeitig und gut überlegt festgelegt und festgehalten wird. Selbst Ehegatten oder Kinder können nur mit Vollmacht für die Betroffenen handeln. Im Rahmen dieser Arbeitshilfe können nur Hinweise gegeben werden, wo entsprechende Informationen zu erhalten sind.

1992 ist das Betreuungsgesetz (BtG) in Kraft getreten. Es löste das alte Vormundschaftsrecht für Erwachsene ab. Im Gegensatz zur früheren Vormundschaft wird heute eine Betreuung für einzelne Bereiche angeordnet, sie kann auch für mehrere oder alle Bereiche angeordnet werden. Für Menschen, die aufgrund einer körperlichen, seelischen oder geistigen Behinderung ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, wird dann eine Betreuungsperson tätig, z.B. in den Bereichen

- Vermögenssorge
- Gesundheitsfürsorge
- Aufenthaltsbestimmung
- Vertretung gegenüber Behörden.

Antrag und Anregung werden beim zuständigen Vormundschaftsgericht gestellt. In dem Verfahren vor dem Vormundschaftsgericht wird der Wunsch des Betroffenen zur Bestellung der Betreuungsperson besonders berücksichtigt. Hierbei ist es wünschenswert, dass eine dem Betroffenen nahestehende Person, Angehörige oder Freunde, die Betreuung im Rahmen eines Ehrenamtes übernehmen. Andernfalls kann die Betreuung durch einen hauptamtlich tätigen Betreuer ausgeübt werden.

Die Betreuer des Caritasverbandes z.B. führen Betreuungen für ältere Menschen sowie geistig oder psychisch Behinderte durch, und zwar sowohl für Menschen in stationären Einrichtungen als auch Menschen, die in ihrer Wohnung leben. Auskunft und Ansprechpartner finden sich in den örtlichen Caritasverbänden. (Adressen S.43)

Finanzielle Dinge zu klären, ist eine Frage des rechtzeitigen Testaments, um die Erbschaft zu regeln. Für Hinterbliebene ist es hilfreich, eine Adressenliste und wichtige Papiere geordnet vorzufinden. Ausführliche Informationen können Sie den Broschüren entnehmen, die im Literaturverzeichnis angegeben sind. (siehe S.48)

Rechtzeitig
selbst entscheiden

Von der Vormundschaft
zur Betreuung

Rechtzeitig
den Nachlass ordnen

Gesundheit, Fitness, Pflege, Ernährung

„Ich kann zwar nicht mehr so weite Strecken wie früher gehen, aber ich gehe jeden Tag vor die Türe. Sonst würde ich ja einrostet.“

„Seit ich in der Theatergruppe mitmache, brauche ich viel seltener zum Arzt zu gehen. Meine Tochter wundert sich über mich und sagt: ‚Mutti, Du bist ja viel besser drauf, als früher.‘ Und so fühle ich mich auch. Denn man ist so alt wie man sich fühlt.“

„Ja, wissen Sie, wenn Sie erst mal so alt sind wie ich, dann können Sie das verstehen. Dann geht das alles eben nicht mehr so! Im Alter lassen die Kräfte nach.“

„Ach lassen Sie nur, mit mir ist eben nichts mehr los!“

Gesundheit als „Leitbild“?

Solche „Originaltöne“ kennen die meisten Menschen, die ehrenamtlich, familiär oder beruflich mit älteren Menschen zu tun haben. Das Bewusstsein von Gesundheit und Befindlichkeit ist sehr unterschiedlich und hängt nicht in erster Linie vom kalendarischen Alter ab. Gesundheit ist ein Thema, das in seinen positiven wie negativen Aspekten in unserer Gesellschaft lebensbestimmend ist. Ein oftmals in unserer Zeit anzutreffendes Leitbild ist geprägt davon, allzeit gesund und fit zu sein, Krankheit **darf** nicht sein! Daher nimmt der Umgang mit Fragen der Gesundheit und mit der Praxis des Bewegungstrainings im Sinne einer wohlverstandenen „Fitness“ im Bereich der Altenarbeit eine nicht zu unterschätzende Stellung ein.

Bedeutsam ist der eigene Zugang zu Fragen von Gesundheit, Einschränkungen, erspürten Defiziten. Ein häufig zitiertes Beispiel des Umgangs mit altersbedingten Einschränkungen soll den Blick auf die unterschiedlichen Zugangsweisen eröffnen:

Umgang mit Einschränkungen

*Der auch im Alter als weltberühmter Pianist bekannte Arthur Rubinstein hat die von ihm in der Musikausübung erfahrenen Einschränkungen seiner Möglichkeiten im Alter durch drei Weisen des Umgangs bearbeitet: durch **Auswahl, Optimierung und Kompensation.***

Er verkleinerte sein Repertoire und traf eine Auswahl der Stücke, die ihm besonders am Herzen lagen und ihn am meisten interessierten. Diese Stücke übte er weiterhin sehr intensiv, um sie zu optimieren. Schließlich kompensierte er die nicht mehr so schnelle Spielweise der alten Hände, indem er die langsamen Passagen etwas langsamer spielte und damit die schnellen Passagen auch nicht ganz so schnell spielen musste.

Selbstverantwortete Lebensführung

Dieses Beispiel zeigt, dass die Erfahrung von Einschränkungen und Defiziten nicht eine grundsätzliche Infragestellung bedeuten, sondern dass der Schlüssel für eine aktive und selbstverantwortete Lebensführung im Umgang mit diesen Erfahrungen liegt.

Herausforderung „Gesund leben“

Was heißt Gesundheit?

Gesundheit kann beschrieben werden als die Fähigkeit eines Menschen, eine für ihn persönlich optimale Balance zwischen sich selbst und seiner Umwelt zu finden. Diese Balance ist immer wieder neu herzustellen, auch bei bereits eingetretenen Einschränkungen oder Erkrankungen.

Gesundheit ist nicht mit „Abwesenheit von Krankheit“ und nicht nur im medi-

zinischen Sinne zu beschreiben, sondern umfasst auch kulturelle, soziale, umwelthafte, wirtschaftliche und politische Aspekte.

Im Lebenslauf verändert sich die inhaltliche Bedeutung und Bestimmung von „Gesundheit“. Daher wird heute das klassische Gesundheitsverständnis (körperliches und seelisches Wohlbefinden, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit) verbunden mit Aspekten der **aktiven Lebensgestaltung**. Mit zunehmendem Alter nehmen Vorerkrankungen, chronische Krankheiten (z.B. Diabetes) sowie Einschränkungen (z.B. in der Mobilität) zu, aber auch dann treffen die Begriffe „gesundes Älterwerden“ oder „gesund leben“ weiterhin zu. Unter vier Aspekten ist dieser Gesundheitsansatz zu verstehen und konkret umzusetzen:

- aktive Lebensführung
- gesundheitliches Wohlbefinden
- gesundheitsbewusstes Verhalten
- positive Lebenseinstellung

Wie diese Aspekte sich in der Lebensgestaltung zeigen können, beschreiben die im Anschluss aufgeführten **„15 Regeln für gesundes Älterwerden“**. Ehrenamtlich oder familiär mit älteren Menschen in Beziehung stehende Personen können hier viel Unterstützung geben, indem sie die Themen der „Regeln“ immer wieder ansprechen und Impulse für die Berücksichtigung und Umsetzung der Regeln in „gesundes Leben“ geben.

Dies trifft auch für den Bereich **„Ernährung“** zu, der hier als eigenes Thema nicht ausführlich behandelt wird. Die Hinweise und Literaturmöglichkeiten hierzu sind in großer Zahl verfügbar. Dennoch ist es wichtig, ältere Menschen darin zu unterstützen, mit der eigenen Ernährung verantwortungsvoll und sehr bewusst umzugehen. Ernährungsberater helfen dabei nicht nur im Krankheitsfall, sondern auch im „Normalfall“. Jeder sollte selbst dafür Sorge tragen, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen und die Lust am Essen zu behalten. Genauso wichtig ist es, im Rahmen der körperlichen Gegebenheiten in Bewegung zu bleiben. Sich einer Wandergruppe, Seniorensport- oder -tanzgruppe anzuschließen, verbindet gesundheitliche mit geselligen Vorteilen.

Psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind im höheren Erwachsenenalter in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen vorzufinden. Hier sei insbesondere auf die Formen von Demenzerkrankungen bis zur Alzheimerkrankheit wie auf die in unterschiedlichen Graden vorfindbaren depressiven Verstimmungen hingewiesen. Ehrenamtliche oder Familienmitglieder können in diesen Fällen oft nur mit viel Verständnis im Umgang mit den Betroffenen reagieren und sich unter Umständen Unterstützung und Rat bei Fachleuten holen. Zu beachten sind auf jeden Fall die Auswirkungen psychischer Krankheiten auf die ganze Familie.

Alter und Pflege

Das Thema „Gesundheit und Alter“ wird in der derzeitigen Diskussion häufig mit dem Schwerpunkt „Pflege“ diskutiert. Tatsächlich haben nur 1,4% der Gesamtbevölkerung (= ca. 1,1 Mio.) einen Pflegebedarf, während sie im Privathaushalt leben. Hinzu kommen ca. 450.000 Menschen, die in stationären Einrichtungen leben. Bei einer Bevölkerungszahl von ca. 17,5 Mio. Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahren sind unter dem Stichwort Pflege (im Privat-

Gesundheit
im Lebenslauf

Ernährung
und Bewegung

Demenz, Depressionen

Pflegebedürftigkeit

haushalt wie in Einrichtungen) weniger als 1,6 Mio. betroffen (= weniger als 10% der über 60-jährigen). Selbst in der Altersgruppe der 85-jährigen und älteren Menschen ist fast die Hälfte weder hilfsbedürftig noch pflegebedürftig. Die Unterstützung durch Pflegedienst und mobile soziale Hilfsdienste ermöglichen eine pflegende Unterstützung beim Verbleib in den eigenen „vier Wänden“.

Sorge für sich selbst

Ein Aspekt von Pflege, der in der gemeindlichen Altenarbeit häufiger vorkommt und auch Unterstützung durch Ehrenamtliche erhalten sollte, ist die Pflege im Sinne des **sich pflegen** als der Sorge für sich selbst. Dies kann bedeuten, sich selbst etwas Gutes zu gönnen, für sich selbst für Ruhe, Entspannung, Besinnung zu sorgen, sich auch der Spiritualität zu öffnen, einen ruhigen Tagesablauf einzuüben. Ältere Menschen neigen dazu, die „Eigensorge“ der Initiative des Arztes oder von Angehörigen zu überlassen. Sie brauchen Ermunterung und Impulse, etwas für sich zu tun, sich selbst etwas Gutes zu gönnen. Im Kreis von anderen Älteren kann dies zum Thema werden und dem einzelnen Hilfestellungen für die Eigensorge ermöglichen.

Beispiele

Alter ist keine Krankheit

Alter ist keine Krankheit, und auch mit Krankheiten kann man ein hohes und zufriedenstellendes Alter erreichen. Wichtig ist die aktive Lebensgestaltung mit Blick auf die eigene Leistungsfähigkeit. Nicht der 80-jährige Marathonläufer soll hier als Beispiel dienen, sondern vielmehr diejenigen, die ihren Lebensstil und ihre Lebensführung den jeweiligen Möglichkeiten angepasst haben.

Ehrenamt

Nicht erst die „Seniorenbüros“ haben gezeigt, dass es auch für ältere Menschen vielfältige Möglichkeiten gibt, sich ehrenamtlich zu engagieren. So ist die 78 Jahre alte Dame keine Ausnahme, die sich in ihrer Kirchengemeinde an den Deutschkursen für Kinder von Asylbewerbern beteiligt. Ähnliches tun die beiden Damen von 74 und 81 Jahren in der Kölner Kirchengemeinde in einer Kleiderkammer.

Veränderungen bis ins höhere Alter

Das oben erwähnte Beispiel des Theaterspielens hat tatsächlich fast therapeutische Folgen, wenn Menschen hier im Alter noch einmal versuchen, neue Rollen zu übernehmen, spielerisch „aus ihrer Haut“ fahren. Viele Beispiele lassen sich dafür finden, dass Menschen auch im höheren Alter die Möglichkeit haben, sich zu verändern, ihre eigenen Möglichkeiten neu zu entdecken und sie zu nutzen. So kann die Herausforderung „gesund leben“ in körperlich-geistiger Hinsicht angenommen und umgesetzt werden.

15 Regeln für gesundes Älterwerden⁹

1 Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv.

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen.

2 Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst.

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

3 Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen.

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.

4 Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern.

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren – wie z.B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

5 Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor.

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z.B. auf den Berufsaustritt) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen können. Denken Sie auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen und der Einbau von Hilfsmitteln oder auch der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über finanzielle Förderungsmöglichkeiten.

⁹ Die „Regeln für gesundes Älterwerden“ wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Leiter des Institutes für Gerontologie der Universität Heidelberg, im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. Anlässlich des Weltgesundheitstages 1999 entwickelt, der in diesem Jahr unter dem Motto „Aktiv leben – gesund alt werden“ stand. Der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. in Bonn danken wir für die Erlaubnis zum Abdruck der „Regeln“.

6 Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen.

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

7 Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen.

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

8 Begreifen Sie das Alter als Chance.

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9 Pflegen Sie auch im Alter Kontakte.

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10 Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance.

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

11 Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu.

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

12 **Gesundheit ist keine Frage des Alters.**

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

13 **Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin.**

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt – auch im Falle einer chronischen Erkrankung. Nehmen Sie Einbußen des Seh- und Hörvermögens nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wieder zu erlangen.

14 **Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege.**

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15 **Haben Sie Mut zur Selbständigkeit.**

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammensein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

Information & Service

Materialien

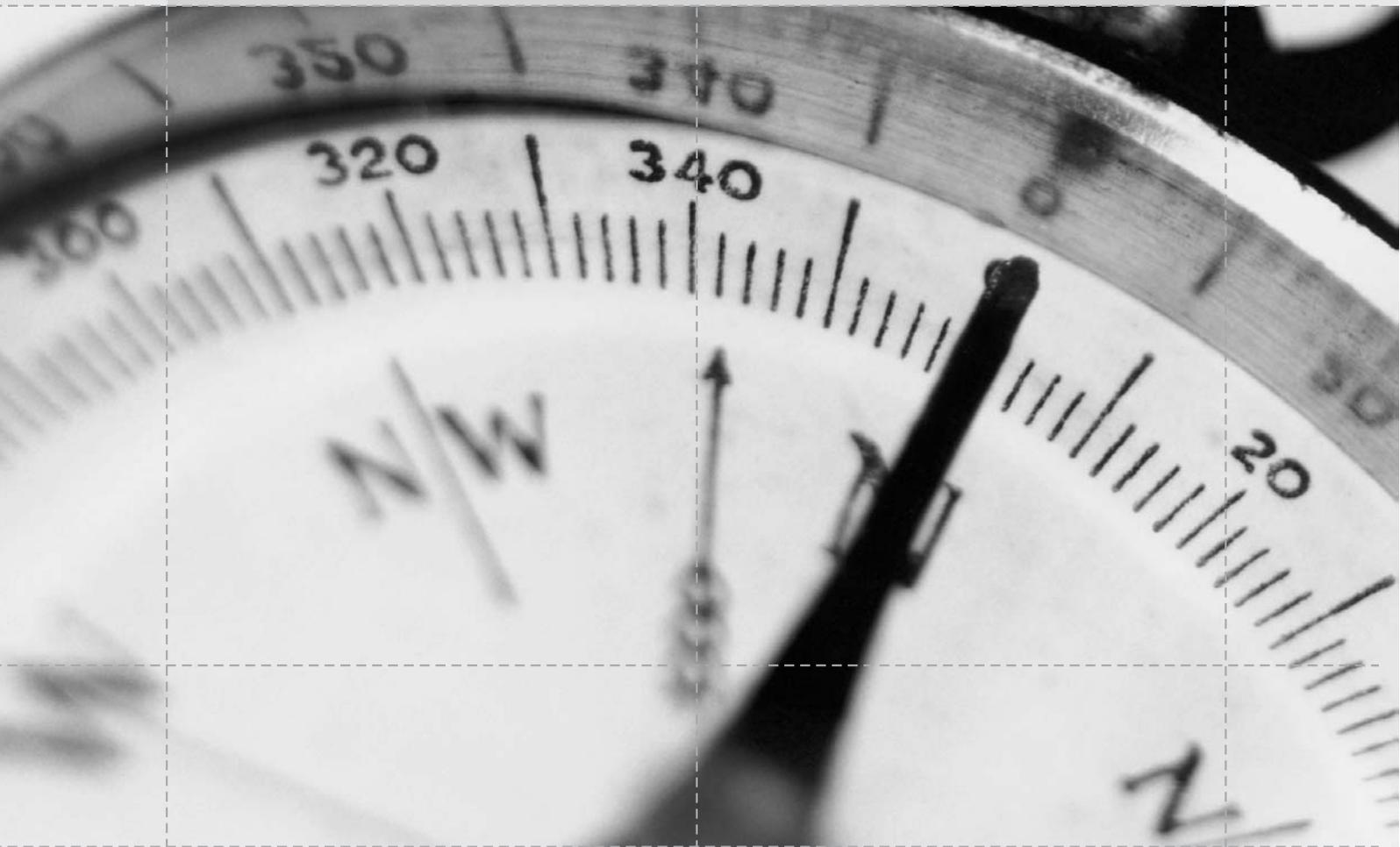
Wohnsituationen im Vergleich anhand einer **Checkliste** zur Ermittlung des eigenen Bedarfs

STANDORT / LAGE	IST-STAND	1. ALTERNATIVE	2. ALTERNATIVE
Stadtzentrum			
Stadtteilzentrum			
Nebenstraßen			
Ortsrand			
„weit draußen“			
„ruhiges Umfeld“			
an der Straße			
Flugzeuge			
Nähe zu ...			
Kirchengemeinde(n)			
Ärzte			
Fachärzte			
Zahnarzt			
Apotheke			
Physiotherapie / Massage			
Geschäfte			
Bank / Sparkasse			
Post / Briefkasten			

öffentliche Verkehrsmittel			
Gaststätten			
Cafe /Eisdiele			
Marktplatz			
Park / Anlage / Ruhebänke			
Spazierwege			
öffentliche Einrichtungen			
Bücherei			
Größe des Hauses			
Stockwerke			
Mietparteien			
Wohnung			
Wohnungsgröße qm			
Mietkosten / Nebenkosten			
Fahrtkosten / Weg zu ...			
eine Ebene?			
barrierefrei			
in welchem Stock?			
Aufzug			
Zimmer:			
Wohn- / Schlafräum			
Schlafzimmer			
Wohnzimmer			
Arbeitszimmer			
Küche			
Bad			
Gäste-WC			
Tiere in der Wohnung			

Ausstattung			
Spind / Abstellraum			
Einbauküche			
Einbauschränke			
Balkon / Veranda barrierefrei			
im Haus			
Gemeinschaftsraum			
Sauna			
Whirlpool			
Gymnastikraum			
Kraftsportraum			
Kleingarten vor dem Haus			
Kleingarten hinter dem Haus			
Parkanlage zum Haus gehörend, Teich, Pavillon			
Waschraum			
Trockenraum			
Garage / Kellerräume			
geschl. Einzel- / Mehrfachgarage			
überdachter Abstellplatz			
Abstellplatz			
Fahrrad„garage“			
Gartenhaus / Abstellmöglichkeit			
Keller			
Freizeitmöglichkeiten			
Begabung & Kontakt			

Geselligkeit & Feier			
Kultur & Event / Anregung			
Kurse – Lernen – Bildung			
religiöse Anregung			
Gemeinde-Integration			
jahreszeitbezogene Events			
Fahrten / Ausflüge			
Service & Hilfen			
Wäsche / Reinigung			
Fußpflege			
Wohnungsreinigung			
Glas- und Fensterreinigung			
Hausmeister			
Handwerkerdienste			
Fahrdienst			
Gärtnerdienst			
Behörden-Angelegenheiten			
Finanz-Angelegenheiten			
Einkaufs- / Mahlzeiten-Service			
Pflege, Betreuung, Sorge			
Pflegemanagement			
24-Std.-Notruf			
kleinere pflegerische Hilfen			
umfassende Pflege			
7-Tage-pro-Woche-Pflege			
Betreuung			



Vermögen soll nicht belasten –

sondern beruhigen und wachsen. Daher suchen immer mehr Anleger eine komfortable Möglichkeit, ihr Vermögen durch professionell strukturierte Anlagekonzepte zu mehren. Vertrauen und Kompetenz sind die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Erfordernisse, die bei der Pax-Bank seit Jahren Tradition haben. Über

unser Portefolio-Management bieten wir ausgereifte Konzepte speziell für unsere kirchlichen Kunden. Schließlich zählen wir zu einer der ersten Adressen für Vermögensanlagen, die den ethischen Anspruch erfüllen wollen.

Unsere erfahrenen Spezialisten freuen sich auf das persönliche Gespräch mit Ihnen.

Pax-Bank eG · Von-Werth-Straße 25-27 · 50670 Köln
Tel.: 0221/16015-0 · Fax: 0221/16015-90 · www.pax-bank.de

Adressen

Erzbistum Köln

Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Köln
Sachausschuss ÄlterWERDEN
Breite Straße 106
50667 Köln
Tel. 0221 2576-11, -12
info@dioezesanrat.de
www.dioezesanrat.de

Erzbistum Köln
Referat Seelsorge für ältere Menschen
Marzellenstraße 32
50668 Köln
Tel. 0221 16421549
altenseelsorge@erzbistum-koeln.de
www.altenseelsorge-koeln.de

Medienzentrale des Erzbistums Köln
Kardinal-Frings-Straße 3
50668 Köln
Tel. 0221 1642-3333, -3330, -3279
www.erzbistum-koeln.de

Edith-Stein-Exerzitienhaus
Michaelsberg
53721 Siegburg
Tel. 02241 1250

kfd, Katholische Frauengemeinschaft
Deutschlands
Diözesanverband Köln
Marzellenstr. 32
50668 Köln
Tel. 0221 1642-1385 Fax: 0221 1642-1988
info@kfd-koeln.de
www.kfd-koeln.de

KAB, Katholische Arbeitnehmer Bewegung, Köln
Karlstraße 40-44
50679 Köln
Tel. 0221 97322-0
Fax 0221 97322-405
kabdvkoeln@t-online.de

Kolpingwerk Deutschland
Kolpingplatz 5 -11
50667 Köln
Tel. 221 207010
info@kolping.de

Caritasverbände www.caritasnet.de

Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e.V.
Georgstraße 7
50676 Köln
Tel. 0221 2010-0
presse@caritasnet.de

Caritasverband Altenkirchen
Rathausstraße 7
57610 Altenkirchen
Tel. 02681 2056

Caritasverband Bergisch Gladbach
Laurentiusstraße 4-12
51465 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 10080

Caritasverband Bonn
Fritz-Tillmann-Straße 8
53113 Bonn
Tel. 0228 1080
kontakte@caritas-bonn.de

Caritasstelle Dormagen
Unter den Hecken 44
41539 Dormagen
Tel. 02133 25000

Caritasverband Düsseldorf
Klosterstraße 88
40211 Düsseldorf
Tel. 0211 16020

Caritasverband für den Erftkreis
Reifferscheidstraße 2-4
50354 Hürth
Tel. 02233 79900

mit den Beratungsstellen:

Augustinerallee 1
50181 Bedburg
Tel. 02272 2061

Liebfrauenstraße 1
50189 Elsdorf
Tel. 02274/7226

Kirchstraße 1a
50126 Bergheim
Tel. 02271 492720

Steinweg 6
50321 Brühl
Tel. 02232 42098

Franz-Busbach-Straße 9
50374 Erftstadt (Lechenich)
Tel. 02235 6091

An St. Severin 11
50226 Frechen
Tel. 02234 58389

Lindenstraße 5
5034 Hürth
Tel. 02233 942720

Filzengraben 25
50171 Kerpen
Tel. 02237 52400

Johannisstraße 28-30
50259 Pulheim
Tel. 02238 7056

Bonner Straße 31
50389 Wesseling
Tel. 02236 843791

Caritasverband Euskirchen
Wilhelmstraße 52
53879 Euskirchen
Tel. 02251 70000

Caritasverband Grevenbroich
Montanusstraße 40
41515 Grevenbroich
Tel. 02181 23800

Caritasverband für den
Oberbergischen Kreis e.V.
Talstraße 1
51643 Gummersbach
Tel. 02261 3060

Caritasverband für die
Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln (Ehrenfeld)
Tel. 0221 955700

Caritasverband Porz
Kaiserstraße 14
51145 Köln (Porz)
Tel. 02203 52878

Caritasverband
für den Kreis Mettmann e.V.
Johannes-Fintrop-Straße 19
40822 Mettmann
Tel. 02104 926220
postfach@caritas-mettmann.de

Caritasverband Leverkusen e.V.
Bergische Landstraße 82
51375 Leverkusen
Tel. 0214 855420

Caritasverband Neuss
Rheydter Straße 176
41464 Neuss
Tel. 02131 8890

Caritasverband Remscheid e.V.
Blumenstraße 9
42853 Remscheid
Tel. 02191 49110

Caritasverband Siegburg
Wilhelmstraße 155-157
53721 Siegburg

Tel. 02241 12090
mit Nebenstelle
Kirchplatz 1
53340 Meckenheim
Tel. 02225 992420

Caritasverband Solingen
Goerdelerstraße 55
42697 Solingen
Tel. 0212 2333600

Caritasverband Wuppertal
Kolpingstraße 13
42103 Wuppertal (Elberfeld)
Tel. 0202 389030

Bildungseinrichtungen

Kath. Bildungswerk im Erftkreis
Kardinal-Frings-Haus
Domackerstraße 54
50127 Bergheim (Quadrath)
Tel. 02271 878824
info@Bildungswerk-Erftkreis.de
www.Bildungswerk-Erftkreis.de

Familienbildungsstätte
Anton-Heinen-Haus
Kirchstraße 1 b
50126 Bergheim
Tel. 02271 47900
webmaster@anton-heinen-haus.de
www.anton-heinen-haus.de

Kath. Bildungsforum,
Kath. Bildungswerk
und Familienbildungsstätte
Laurentiusstraße 4-12
51465 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 9363950
info@Bildungsforum-Gladbach.de

Kath. Bildungswerk Bonn
Fritz-Tillmann-Straße 11-13
53113 Bonn
Tel. 0228 2280450
info@Bildungswerk-Bonn.de
kbw.bonn@netcologne.de

Familienbildungsstätte Bonn
Quantiusstraße 16-18
53115 Bonn
Tel. 0228 633118

ASG Bildungsforum
Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf
Tel. 0211/17400

Kath. Bildungswerk Euskirchen
In den Herrenbenden 1
53879 Euskirchen

- Tel. 02251 51826
info@Bildungswerk-Euskirchen.de
- Familienbildungsstätte Haus der Familie
Herz-Jesu-Vorplatz 5
53879 Euskirchen
Tel. 02251 9571120
- Familienbildungsstätte Grevenbroich
Lindenstraße 1
41515 Grevenbroich
Tel. 02181 3944
- Kath. Bildungswerk im Oberbergischen Kreis
Friedrichstraße 15
51643 Gummersbach
Tel. 02261 26059
info@Bildungswerk-Gummersbach.de
- Kath. Bildungswerk in der Stadt Köln
Domkloster 3
50667 Köln
Tel. 0221/92584750
info@Bildungswerk-Koeln.de
- Karl-Rahner-Akademie
Haus der Begegnung
Jabachstraße 4-8
50676 Köln
Tel. 0221 234222
info@ karl-rahner-akademie.de
www.karl-rahner-akademie.de
- FamilienForum Südstadt
Arnold-von-Siegen-Straße 7
50678 Köln
Tel. 0221 9318400
FamilienForum.Suedstadt@t-online.de
- FamilienForum Agnesviertel
Weißenburgstraße 14
50670 Köln
Tel. 0221 7753460
- FamilienForum Vogelsang
Rotkehlchenweg 49
50829 Köln
Tel. 0221 9585960
- FamilienForum Deutz Mülheim
An St. Urban 2
51063 Köln (Mülheim)
Tel. 0221 880440
- FamilienForum Kalk
Kapellenstraße 7
51103 Köln (Kalk)
Tel. 0221 987110
- Kath. Bildungswerk Leverkusen
Manforter Straße 186
51373 Leverkusen
Tel. 0214 8307260
info@Bildungswerk-Leverkusen.de
- Kath. Familienbildungsstätte Leverkusen
Manforter Straße 186
51373 Leverkusen
Tel. 0214 8307250
info@FBS-Leverkusen.de
- Bildungswerk der Erzdiözese Köln
in der Region Rheinland-Pfalz
57612 Marienthal/Ww
Tel. 02682 210
- Kath. Bildungswerk
und Familienbildungswerk
im Rhein-Sieg-Kreis/Irh.
Kirchplatz 1
53340 Meckenheim
Tel. 02225 92200
info@Bildungswerk-Meckenheim.de
- Kath. Bildungswerk
und Familienbildungsstätte
Edith-Stein-Haus
Schwannstraße 11
41460 Neuss
Tel. 02131 222033
- Willi-Graf-Haus
Familienbildungsstätte
Venloer Straße 68
41462 Neuss
Tel. 02131 530023
- Kath. Bildungswerk
im Kreis Mettmann
Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Tel. 02102 22001
info@Bildungswerk-Mettmann.de
- Kath. Familienbildungswerk Ratingen e.V.
Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Tel. 02102 24025
info@Familienbildungswerk-Ratingen.de
familienbildungswerk-ratingen@t-online.de
- Kath. Bildungswerk
und Familienbildungswerk im
Rhein-Sieg-Kreis/rrh.
Mühlenstraße 6 c
53721 Siegburg
Tel. 02241 50624
info@Bildungswerk-Siegburg.de
- Kath. Bildungswerk Solingen/Remscheid
Goerdelerstraße 49
42651 Solingen
Tel. 0212 222160
info@Bildungswerk-Solingen.de

Familienbildungsstätte Haus der Familie
Klosterplatz 2
51688 Wipperfürth
Tel. 02267 8502

Kath. Bildungswerk Wuppertal
Laurentiusstraße 7
42103 Wuppertal (Elberfeld)
Tel. 0202 302093
Info@Bildungswerk-Wuppertal.de

Kath. Familienbildungsstätte
Bernhard-Letterhaus-Straße 8
42775 Wuppertal (Barmen)
Tel. 0202 2550580
Bildung@fbs.-wuppertal.de
www.fbs-wuppertal.de

Katholisch-Soziales Institut
Selhofer Straße 11
53604 Bad Honnef
Tel. 02224 9550
info@ksi.de
www.ksi.de

Katholische Landvolkshochschule
„Egidius Schneider“ Rhöndorf
Drachenfelsstraße 4
53604 Bad Honnef (Rhöndorf)
Tel. 02224 93800
info@kt-rhoendorf.de
www.kt-rhoendorf.de

Libermannhaus Knechtsteden
41540 Dormagen
Tel. 02133 869120
LH@spiritaner.de
www.libermann-haus.de

Thomas-Morus-Akademie Bensberg
Overather Straße 51-53
51429 Bergisch Gladbach (Bensberg)
Tel. 02204 408472
Akademie@tm-bensberg.de
www.tma-bensberg.de

Walberberger Institut
Heimvolkshochschule der Dominikaner
Rheindorfer Burgweg 39
53332 Bornheim (Walberberg)
Tel. 02227 85251
WalberbergerInstitut@Compuserve.com
www.walberbergerinstitut.de

Bildungsstätte Haus Maria Rast
53881 Euskirchen
Tel. 02256 3216

Fachseminare für Altenpflege

Fachseminar für Altenpflege
des Diözesan-Caritasverbandes für das
Erzbistum Köln e.V.
Buschhausen 16
41464 Neuss
Tel. 02131 5001112

Fachseminar für Altenpflege
Reifferscheidtstraße 2-4
50354 Hürth
Tel. 02233 799070

Deutschordens-Fachseminar
für Altenpflege GmbH
Ostmerheimer Straße 206, Haus 40
51109 Köln (Merheim)
Tel. 0221 9890860

Fachseminar für Altenpflege
Langhansstraße 11
42697 Solingen (Ohligs)
Tel. 0212 7067195

Senioren-Vertretungen

(Quelle: Datenbank der Landes-Seniorenvertretung)

Landes-Seniorenvertretung NRW
Gasselstiege 13
48159 Münster
Tel.: 0251 212050
Fax 0251 2006613
lsv-nrw@senioren-online.net
www.senioren-online.net/lsv-nrw

Seniorenrat der Stadt Erkrath
Herr Jürgen Hampel
Ruhrstraße 41
40699 Erkrath
Tel. 02104 40069

Seniorenvertretung in der Stadt Köln
Dezernat V, Herr Herweg
Johannisstr. 66-80
50668 Köln
Tel. 0221 - 221-27515

Seniorenrat der Stadt Mettmann
Herr Herbert Klemens
Dresdner Straße 11
40822 Mettmann
Tel. 02104 75349

Seniorenbeauftragter der Stadt Niederkassel
Herr Willy Trost
Karolingerstraße 13
53859 Niederkassel
Tel. 02208 910518

Seniorenvertretung im Kreis Oberberg
Herr Egon Backes
Dompfaffweg 15
51580 Reichshof
Tel. 02297 1483
Egon.Backes@t-online.de

Seniorenbeirat der Stadt Pulheim
Herr Thomas Schmidgen
Im Waffental 3
50259 Pulheim
Tel. 02238 53366

Seniorenbeirat der Stadt Ratingen
Herr Dr. Jürgen Weiskam
Rathaus
40878 Ratingen
Tel. 02102 982463
juergenweiskam@aol.com

Seniorenbeirat der Stadt Remscheid
Herr Georg Gregull
Hohenbirker Straße 49
42855 Remscheid
Tel. 02191 80379

Seniorenrat der Stadt Wülfrath
Herr Karl Herbert Freier
Goethestraße 50
42489 Wülfrath
Tel. 02058 5547

Sonstige Adressen

Bundesforum Katholische Seniorenarbeit
Bonner Talweg 177
53120 Bonn
Tel. 0228 103227/ 310

Bundesverband der Verbraucherzentralen
und Verbraucherverbände,
Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)
Markgrafenstr. 66
10969 Berlin
Tel: 030 25 800 0
info@vzbv.de

Kuratorium Deutsche Altershilfe e.V.
Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V.
An der Paulskirche 3
50677 Köln
Tel. 0221 9318470
info@kda.de
www.kda.de

Verbraucher-Zentrale NRW
Koordinierungsstelle Wohnberatung
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 3809-189

Guenther.weizenhoefer@vz-nrw.de
Michael.lapczinsky@vz-nrw.de

Kontaktadresse auch:
Verein für Gemeinwesen-
und Sozialarbeit Kreuzviertel e. V.
Kreuzstr. 61
44139 Dortmund
Tel. und Fax: 02 31 12 46 76

Sicherheit im Alter

Auskunft geben die
örtlichen Polizeidienststellen.

Weisser Ring

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung
von Kriminalitätsoptionen und
zur Verhütung von Straftaten e.V.
Kriminalitätsoptionen sowie Interessierte
können unter der Telefonnummer
01803 343434 rund um die Uhr
die Hilfe des WEISSEN RINGS bzw.
Informationen zur Vereinsarbeit anfordern.

Senioren im Internet

www.senioren-online.de
mit Links auf die Datenbank der
Landesseniorenvertretung,
Liste der Seniorenvertretungen der Kommunen
im Erzbistum Köln

www.senioren-internet-initiativen.de
www.seniorennet.de
www.senioren-online.net
www.seniorentreff.de
www.seniorweb.uni-bonn.de

Seniorenbüro Tat und Rat e.V., Bonn
Bornheimer Strasse 130b
53119 Bonn
Tel. 0228 635532
www.senioren-tat-rat.de

ZAWiW

Zentrum für Allgemeine
Wissenschaftliche Weiterbildung
Universität Ulm
89069 Ulm
Tel. 0731 5023-193
Anrufbeantworter: 0731 5023-198
e-mail: carmen.stadelhofer
@zawiw.uni-ulm.de

www.feierabend.com
„Der Webtreff für Menschen
in den besten Jahren“

Literatur

Funkkolleg Altern

Bd.1: Die vielen Gesichter des Alterns
Bd.2: Lebenslagen und Lebenswelten,
soziale Absicherung und Altenpolitik
hrsg. von Annette Niederfranke,
Gerhard Naegele, Eckhart Frahm
Westdeutscher Verlag, 1999, 461/572 S.,
je Band 26,-

Die deutschen Bischöfe – Pastoral-Kommission:

Dem Leben auf der Spur.
Einsichten und Hilfen beim Älterwerden,
Hrsg.: Sekretariat der deutschen Bischofs-
konferenz,
Bonn, 1. Januar 2000

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung.

Selbstbewusst die Zukunft gestalten,
solange ich gesund bin. Mit Bausteinen als
Formulierungshilfe für Vorsorgeregelungen,
hrsg. vom und erhältlich im
Fachhochschulverlag,
Kleiststraße 31
60318 Frankfurt
Tel. 069 15332820
Fax 069 15332840
e-mail fhverlag@verlag.fh-frankfurt.de.

Christliche Patientenverfügung.

Handreichung und Formular der deutschen
Bischofskonferenz und des Rates der
Evangelischen Kirche in Deutschland in
Verbindung mit den übrigen Mitglieds-
und Gastkirchen der Arbeitsgemeinschaft
Christlicher Kirchen in Deutschland,
erhältlich beim
Sekretariat der deutschen
Bischofskonferenz
Bonner Talweg 177
53120 Bonn
Tel. 0228 1030

Hoffnung weitergeben.

Ein Ratgeber zu Testament und Erbschaft,
Hrsg. Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR,
Mozartstraße 9
52064 Aachen
Tel. 0241 4420
Fax 0241 442188

Bausteine Altenarbeit

Die Praxismappen, die vierteljährlich
erscheinen, haben sich in der Gruppen- und
Bildungsarbeit nicht nur mit alten Menschen
bewährt. Jede Mappe behandelt ein Thema
aus unterschiedlichen Aspekten, das
Gedächtnistraining nimmt einen weiten
Raum ein, ebenso Gedichte und
Geschichten zum Vorlesen, Quiz, Spiele,
Bastelvorschläge, Lieder, Anleitungen zum
Betrachten von Bildern und Gesprächs-
anregungen. Denkanstöße und anregende
Fotos aktivieren die Teilnehmer.

Zu bestellen bei:

Bergmoser + Höller Verlag
Karl-Friedrich-Str. 76
52072 Aachen
Tel.: 0241 93888-123
Fax: 0241 93888-188

MISEREOR ALTERnativen, Schriftenreihe,

Hrsg. Bischöfliches Hilfswerk Misereor und
Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft für
Erwachsenenbildung, Bezug:
Misereor
Mozartstraße 9
52064 Aachen
Tel. 0241 4420
Fax 0421 442188

Weise wie eine Eule.

www.hillenbrand-werbeagentur.de

Machen Sie sich schlau!

Kostenlose Leseprobe unter: 01 80-555 09 (0,12 €/Min.)



DIE POLITISCHE WOCHENZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND

Die ideale Ergänzung zur Tageszeitung durch fundierte Hintergrundberichte und Analysen.

Verlag Rheinischer Merkur GmbH
Godesberger Allee 91 • 53175 Bonn
www.merkur.de • abo@merkur.de
Fax: 0228-884170

Gratisleseprobe anfordern kostenlos und unverbindlich
Verlag Rheinischer Merkur GmbH • Godesberger Allee 91 • 53175 Bonn

Name:

Anschrift:

Telefon:

W 93/Diözesanrat Köln

Sachausschuss
Altenwerk / Älterwerden

Diözesanrat der Katholiken
im Erzbistum Köln
Breite Straße 106
50667 Köln
Tel. 0221 25761-11 / -12
Fax 0221 255462
kontakt@dioezesanrat.de
www.dioezesanrat.de

