



Die Sache mit dem Älterwerden

Eva-Maria Popp

Der Alterungsprozess unterliegt einem natürlichen Zyklus. Somit macht es Sinn, sich in allen Phasen des Lebens, von Kindheit über Jugend und Erwachsenenzeit mit dem Alterungsprozess zu konfrontieren.

Wir leben in einer Zeit in der Jugend und Jung bleiben für viele Menschen oberste Priorität haben. Das bedeutet, dass man den natürlichen Lebenszyklus nicht anerkennt. Dies bereitet vielen Menschen große Probleme. Auch hier leben wir gegen die Natur. Gehörte früher das Alter zur ganz normalen Lebenserfahrung eines Menschen, schließen wir heute alte Menschen zunehmend aus unserer Wohnumgebung aus. Dominierte früher die Großfamilie, in der jedes Mitglied egal ob jung oder alt seinen natürlichen, angestammten Platz und diverse Aufgaben inne hatte, separieren wir seit der Zeit der Industrialisierung zunehmend alte Menschen. Auf diese Weise lernen unsere Kinder das Alter als Sonderstatus kennen. Selbst erwachsen, fehlt ihnen dann jeglicher Bezug zum Alter somit auch zum eigenen Alterungsprozess. So entsteht eine Lebenseinstellung, die das Alter und Älterwerden verdrängt, sogar negiert. Daraus resultiert nicht selten eine Störung der Persönlichkeit mit diversen Ängsten. Da wir keine alten Menschen kennen, haben wir Angst davor, selbst älter zu werden. Doch was gibt es schöneres als alt und weise zu sein. Ich selbst träume manchmal davon, eine ältere elegante Dame zu sein. Ich gebe das erworbene Wissen und die Erfahrung eines langen Lebens an meine Umgebung weiter, nicht besserwischerisch und stur, nein im Gegenteil: meine Erfahrung macht mich geduldig und nachsichtig. Ich freue mich aufs Älterwerden. Auf die Zeit und Musestunden, die ich dann für meine Hobbys habe. Diese bewusste Auseinandersetzung mit dem Alter gibt Wohlstandserscheinungen wie der Midlifecrisis keine Chance, im Gegenteil, je älter Sie werden um so gelassener, glücklicher und zufriedener wird das Leben. Auch der Umgang mit dem Älterwerden ist somit eine Sache der Einstellung und auch hier gilt: Früh übt sich wer ein Meister werden will.

Der Alterungsprozess unterliegt einem natürlichen Zyklus. Somit macht es Sinn, sich in allen Phasen des Lebens, von Kindheit über Jugend und Erwachsenenzeit mit dem Alterungsprozess zu konfrontieren. Geschah das früher ganz selbstverständlich durch die natürlichen Lebensumstände haben wir heute ein Defizit bezüglich Alterserfahrung.

Um so wichtiger ist es für die Entwicklung der gesamten Gesellschaft aber auch des einzelnen, dieses Defizit auszugleichen. Vorbilder weisen uns den Weg. Mein eigenes Vorbild ist die Politikerin Hildegard Hamm-Brücher. Gut aussehend, intelligent, gebildet – eine Grand Dame. Ich stelle mir vor, im Alter wie sie zu sein. Warum sollte ich davor Angst haben? Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass man im Alter nicht alleine ist. Die heutigen

TIPP:

Gibt es einen älteren Menschen, den Sie bewundern? Machen Sie sich bewusst, was Ihnen an diesem Menschen gefällt.

TIPP:

Beteiligen Sie sich an Besuchsdiensten oder anderen integrativen Formen der Altenarbeit. Das nimmt die Hemmschwelle und macht zufrieden. Das macht Sinn – Midlifecrisis und Depression adé.

TIPP:

Achten Sie bei der Auswahl von Pflegeeinrichtungen für Ihre Angehörigen unbedingt auf die Möglichkeit der Aufnahme von Tieren. Es gibt auch Institutionen, die einen eigenen kleinen Zoo unterhalten.

verschiedenen Betreuungsformen, die von diversen Fachdiensten und Institutionen angeboten werden sind individuell und mit hochqualifiziertem Personal ausgestattet. Sicher ist es sinnvoll sich schon im mittleren Alter damit gedanklich und tatsächlich auseinanderzusetzen.

Tiere spielen in der Arbeit mit alten Menschen eine besonders große Rolle. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen nach, dass der Blutdruck sinkt, wenn man ein Tier streichelt. Außerdem ersetzt die Pflege und das Versorgen von Tieren manchen Sozialkontakt. Tiere brauchen den alten Menschen, dieser fühlt sich gebraucht.



Einen wichtigen Part für ältere Menschen und deren Integration in unsere Gesellschaft spielt der Zugang zum Internet für Senioren. Kommt doch dem Internet eine entscheidende Rolle bei der Beschaffung von Informationen zu.

Christian Schubert, Webdesigner und Experte für barrierefreie Internetseiten berichtet:

Aufgrund der Gestaltung und Überfrachtung der Internetseiten mit Grafik werden Senioren, Seh- und Lernbehinderte Menschen vom World Wide Web ausgeschlossen. Zeigte eine Firma oder Institution früher ihren Integrationswillen durch die Installation einer Rampe für Rollstuhlfahrer oder eine behindertengerechte Toilette, kann sie dies heute weit einfacher und effektiver durch die Gestaltung einer barrierefreien Website tun. Barrierefreies Webdesign ist eigentlich selbsterklärend. Stellen sie sich vor: eine Website frei von Barrieren. Auf verwirrende Grafiken, Technik, die nur auf neuen Computern funktioniert, Animationen und Menüführungen, die nur vom wesentlichen Inhalt ablenken wird verzichtet. Selbstverständlich wird trotzdem mit der neuesten Programmiersprache gearbeitet. Viele Webdesigner und Firmen erstellen eine Konzeption, die hauptsächlich an der Erfüllung der gesetzlichen Norm ausgerichtet ist. Keiner denkt an die Benutzer und deren kleine oder große Handicaps. Jeder von uns weiß, dass ältere Menschen schlechter sehen – so ist es von größter Wichtigkeit, dass ich zulasse, die Schriftgröße zu verändern und Farben zu verwenden, die man „sieht“ – einfach barrierefrei. Eine barrierefreie Website verlangt etwas mehr Know How vom Programmierer, weil dieser sämtliche Monitore und Computer – groß und klein – alt und neu – berücksichtigen muss. Dies verursacht unwesentlich mehr Kosten bei der Erstellung, hat aber ansonsten viele Vorteile – von der einfachen Benutzbarkeit, über die Erfüllung neuer Gesetzesgrundlagen, bis hin zur Suchmaschinenoptimierung – mit klarem Ziel zu programmieren bedeutet auch Sichtbarkeit in den vielen Suchmaschinen – das macht Sinn.

Mehr unter: www.einfach-barrierefrei.de

Die meisten Firmen erkennen noch nicht, welches Kaufpotential ihnen durch den Ausschluss der Senioren verloren geht, gehören doch viele unser älteren Mitbürger zu den Kunden mit großer Kaufkraft. Wenn Sie etwas für die Integration von Senioren und Behinderten und zugleich den Umsatz Ihrer Firma erhöhen wollen, sollten Sie Ihre Website barrierefrei gestalten. – Das macht Sinn

TIPP:

Barrierefreiheit ist auch wichtig, wenn es um das Bauen und Wohnen geht. Gerade im Sanitärbereich werden diesbezüglich viele Fehler gemacht, die sich auf die Wohnsituation von älteren Menschen fatal auswirken können. Nähere Informationen erhalten Sie bei Zeitler Gerontotechnik, einer der wenigen zertifizierten Betriebe im Bereich barrierefreies Bad.

TIPP:

Eine wichtige Hilfe bei der Pflege und Versorgung von dementen Menschen ist die Ruheinsel der Firma Centre. Die Patienten liegen in der Ruheinsel, Aggressionen und Unruhezustände lassen nach.

Unterstützt der Gebrauch des Internets die Integration, trägt ein gezieltes Gedächtnistraining dem Erhalt der Gedächtnisleistung bei. Die Lebensqualität bleibt dadurch erhalten oder steigt sogar. Unsere Expertin zu diesem Thema ist Frau Jobst. Sie ist Fachtherapeutin für Hirnfunktionstraining und Gedächtnistrainerin. In dieser Funktion leitet sie zahlreiche Seminare und Fortbildungen für Pflegekräfte in Altersheimen, arbeitet aber auch direkt, ob einzeln oder in Gruppen mit den alten Menschen selbst.

Gisela-Christina Jobst: Fitness für den Kopf – Besser Denken mit ganzheitlichem Gedächtnistraining.

Neben den vielen Diskussionen über körperliche Fitness, tritt immer mehr auch die Diskussion über die geistige Fitness in den Vordergrund. Das Interesse an der Erhaltung und auch an der Steigerung der Fähigkeiten des Gehirns wächst stetig. So wie man seinen Körper gesund und fit halten kann, so ist man auch in der Lage seine geistige Fitness, sprich ein gutes Gedächtnis entscheidend zu beeinflussen.

Ein Bankangestellter muss sein Zahlengedächtnis und seine Rechenkünste nicht noch zusätzlich trainieren und auffrischen, dies geschieht automatisch durch seine Tätigkeit, da er täglich mit Zahlen zu tun hat. Ein Handelsvertreter hat viel Kontakt mit Menschen und daher oft ein sehr gutes Namengedächtnis, da er ständig im „Training“ ist. Wer jedoch nicht jeden Tag regelmäßig seine Trainingseinheit in Sachen Gedächtnis absolviert, bemerkt im Laufe der Zeit, dass Namen, Geburtstage, Termine, Schlüssel und andere wichtige Dinge vergessen werden. Unser Gedächtnis wird nur durch kontinuierliche Beanspruchung wirklich fit. Die neusten Forschungen des Gehirns haben neue Methoden aufgezeigt, die in die täglichen Aktivitäten des Lebens mit einbezogen werden können um die Verbindungen im Gehirn zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Nach wie vor gilt der alte Spruch: „Wer rastet, der rostet“.

ÜBUNG:

Probieren Sie gleich mal die folgende Übung aus: Sie sprechen laut das ABC auf, allerdings nur die Buchstaben die eine Rundung aufweisen. Alle anderen werden nur in Gedanken gesprochen. Probieren Sie das auch in umgekehrter Weise, alle Buchstaben die gerade Linien haben werden laut ausgesprochen.



Sie merken schon, das erfordert eine gute Konzentrationsfähigkeit. Wie lange konnten Sie sich konzentrieren? Die Fähigkeit sich gut konzentrieren zu können, ist für die geistige Fitness von größter Bedeutung. Nach dieser Übung hat der eine oder andere Leser, ob jung oder alt sicherlich gemerkt, dass es mit seinem Gedächtnis nicht unbedingt zum besten steht. Die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele jedoch sollte im Einklang stehen, wenn wir wollen, dass es uns gut geht. Darum macht es Sinn, mit dem gezielten Gedächtnistraining JETZT zu beginnen. Auch hier gilt wieder unser Grundsatz, weniger ist mehr. Die Hauptsache ist, Sie tun es.

TIPP:

Lassen Sie grundsätzlich den Taschenrechner beiseite, wenn Sie einfache Additionen oder Subtraktionen durchführen. Nützen Sie Warteschlangen an der Kasse, um Ihren Einkauf im Kopf zu addieren. Dazu benötigen sie keine zusätzliche Zeit, ihr Gedächtnis wird optimal trainiert und der Ärger und die Ungeduld über die lange Wartezeit hält sich in Grenzen.

Nun haben Sie sich auf vielfältige Weise mit dem Alter und dem Älter werden beschäftigt.

Auch alt sein will gelernt sein. Erlernen kann ich nur, womit ich mich beschäftige. Je früher Sie damit beginnen um so besser ist der Lerneffekt. Gut gerüstet, macht alt werden Spaß. Auch das Älter werden ist eine Sache der Einstellung.

TIPP:

Mehr Tipps und Infos können Sie nachlesen im Buch von Gisela Jobst: