

Von Karin Chladek

Als einen geschwätzigen alten Mann bezeichnete Tschajkowsky anno 1877 den Schriftsteller Tolstoi in einem Brief. Befremdlich daran ist nur: Der Gemeinde zählte damals gerade einmal 49 Lenze! Verständlich wird der Ausspruch des Künstlers jedoch vor dem Hintergrund der damals durchschnittlichen Lebenserwartung. Diese lag in Europa um 1900 bei 50 Jahren. So galten seinerzeit in Mitteleuropa schon Frauen um die 40 als „ältlich“. Wer heute 50 ist, darf sich hingegen laut Statistik immerhin noch auf über 20 weitere Jahre Lebenszeit freuen.

Das Statistische Bundesamt meint, dass „der Trend zur zunehmenden Alterung der Bevölkerung (durch die stärkere Zuwanderung) nicht umgekehrt werden (kann)“. So gibt es hierzulande eine Fülle von Altersforschern, sogar eine Gesellschaft für Altersforschung (DGfA), die sich damit beschäftigen, wie man ein höheres Alter bei guter Gesundheit erreichen, dabei möglichst fit, selbstständig und in der eigenen Wohnung bleiben kann. Welche Hilfsmittel sind dazu nötig? Welche werden akzeptiert? Und welche Rolle spielt Barrierefreiheit im öffentlichen Raum?

Alter ist nicht gleich Alter. Es gibt die nicht zuletzt von der Werbung geliebten „jungen Alten“ (50 plus bis Ende 70, oft über den 80. Geburtstag hinaus), die nicht selten zur Muße auch das Geld haben. Und es gibt „ältere Alte“ (meist 80 plus), deren Aktivität durch die Häufung von Einschränkungen und Krankheiten nachlässt. Aber auch hier gibt es viele Ausnahmen. Altern ist sehr individuell geworden. Die WHO nennt Menschen ab 65 Jahren „alt“. Diese Definition ist möglicherweise veraltet. Was als „alt“ gilt und wer sich „alt“ fühlt, verändert sich. Auch wie angesehen ältere Menschen in einer Gesellschaft sind, unterscheidet sich je nach Kultur. In westlichen Industriestaaten herrscht ein Kult der Jugend: Wenn man schon älter ist,

# Umsteigen statt aussteigen

Selbstständig und aktiv bleiben, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter abnimmt. Welche Hilfsmittel und Möglichkeiten gibt es, wenn umgedacht werden muss. Und wie hoch ist deren Akzeptanz?



Bewegung an der frischen Luft ist gut. Und bei Bedarf kann man es mit Elektroantrieb einfach mal laufen lassen Foto: Günter Standl/laif

sollten es die anderen nicht sehen oder gar spüren. Das Alter wird im Westen als Gegensatz zum Fetisch Leistung gesehen. Und das, obwohl ältere Menschen oft fitter sind als noch vor Jahrzehnten.

Wie man es auch dreht und wendet, fühlt und bezeichnet – Fakt ist: Mit zunehmendem Alter kommt es in der Regel auch zu körperlichen Einschränkungen, und damit wird Barrierefreiheit im Umfeld immer wichtiger. Wohl den wenigen, die schon in jüngeren Jahren daran gedacht haben, ein möglichst barrierefreies Haus gebaut oder eine solche Wohnung gesucht und gefunden haben. Damit die Teilnahme am kulturellen Leben auch für behinderte Menschen und eben Menschen höheren Alters klappt, ist es entscheidend, dass die Gemeinden, Städte und Länder für mehr Barrierefreiheit im öffentlichen Raum sorgen. Etwa durch die Förderung des Einbaus von Liften, Rampen und dem Einsatz möglichst barrierefreier öffent-

## Wegweiser

Diverse **Tipps und Informationen** für „Silver Sportler“ finden Sie unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de) Information zum Thema **Hilfsmittel** finden Sie unter [www.pflege.de/hilfsmittel/](http://www.pflege.de/hilfsmittel/) In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turner Bund hat die BAGSO die Broschüre **„Fit im Alter und aktiv gegen Stürze“** entwickelt, als PDF unter [projekte.bagso.de/fit-im-alter/praxis-tipps/bewegungstipps/](http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/praxis-tipps/bewegungstipps/) oder für 7 Euro zu bestellen über [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

licher Verkehrsmittel. Das hilft älteren wie jüngeren Menschen mit Rollstuhl, Rollmobil oder einfach Schwäche, wie man sie oft nach oder im Verlauf von Krankheiten spürt.

In der eigenen Wohnung bleiben zu können, ist für ältere Menschen oft ein inniger Wunsch. Hier sind Notfallknöpfe erwähnenswert. Mit die-

sen kann man beispielsweise bei Stürzen schnell medizinische Hilfe rufen. Andere Hilfsmittel sind Treppenlifte, Duschhocker oder Badewannensitze, erhöhte Toilettensitze oder Greifzangen.

Aber nicht nur im Alltag, auch in der Freizeit werden Hilfsmittel mit zunehmendem Alter ein zentrales Thema. Denn Hilfsmittel anzunehmen bedeutet eine geliebte Tätigkeit länger weiterbetreiben zu können, anstatt diese frühzeitig aufgeben zu müssen. Jüngere „alte“ Menschen brauchen andere Hilfsmittel (wenn überhaupt) als ältere „alte“ Menschen. Zu diesen Hilfsmitteln zählen schon günstiges Equipment wie Nordic Walking Sticks, die immer mehr zum „jünger“ wirkenden Stock-Ersatz werden. Etwas kostenintensiver, aber inzwischen auch weit verbreitet, sind E-Bikes. Elektromotoren auf Akku-Basis sorgen für mehr Schwung und Freude beim Radfahren. Auch wenn die Muskeln nicht oder nicht mehr so leistungsfähig sind wie die der Beglei-

ter, Wer mehr Unterstützung sucht, ist mit einem Elektroscooter gut beraten. Auch hier gibt es Unterschiede und diverse Modelle – sich vor der Anschaffung gründlich zu informieren (etwa im Internet) ist daher dringend zu empfehlen. Selbst eine Art Dreirad-Mofa mit E-Akkus ist heute auf dem Markt.

Parallel zur größeren Akzeptanz in der Gesellschaft werden Hilfsmittel immer unauffälliger und gleichzeitig leistungsfähiger. Etwa Hörgeräte. Diese werden immer kleiner, besser und damit absolut gesellschaftsfähig. Es stellt sich die Frage, ob Hilfsmittel nur oder eher akzeptiert werden, wenn sie quasi unsichtbar bleiben, von der Gesellschaft und von denen, die Hilfsmittel benutzen. Die Antwort: teils – teils. Vor allem städtische Gesellschaften in Westeuropa betrachten auch deutlich sichtbare Hilfsmittel wie einen Rollstuhl oder Rollator einfach als das, was sie sind: Hilfen, die nicht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen sollten.

## Wohnen im Alter – eine Lebensentscheidung

Wie möchte ich im Alter wohnen? Eines Tages stellt sich wohl jeder diese Frage

Wohnprojekte, die Ältere und Familien zusammenbringen oder aber sich speziell an Senioren richten, erscheinen als eine mögliche Alternative – zum Leben allein. Der Verein FORUM Gemeinschaftliches Wohnen ist diesbezüglich eine zentrale Anlaufstelle.

Andere Senioren wünschen sich, möglichst lange zu Hause leben zu können. Das setzt einige Überlegungen voraus, zum Beispiel über eine altersgerechte, gegebenenfalls barrierefreie Umgestaltung der Wohnung. Eine Hilfestellung bietet die Broschüre „Länger zu Hause leben“ des BMFSFJ.

Das Bundesprogramm „Mehrgenerationenhaus“ fördert den Aufbau offener Häuser als generationenübergreifende Treffpunkte und Orte der nachbarschaftlichen Begegnung. Für viele Ältere eine Möglichkeit, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Verbindlicher Schwerpunkt der Projekte: „Gestaltung des demografischen Wandels“. (al)

Informationen zu Wohnprojekten sowie eine Projektbörse: beim FORUM Gemeinschaftliches Wohnen unter <http://verein.fgw-ev.de> Broschüre „Länger zu Hause leben“ (PDF) und weitere Informationen zum Thema: [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de) Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus: [www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de)

## „Brücken bauen“ in Dortmund: mit Diskussionen, Infos und Kabarett

Der 12. Deutsche Seniorentag hat sich auf die Fahnen geschrieben, Jung und Alt zu ermutigen, aufeinander zuzugehen. Die Fotowanderausstellung „Was heißt schon alt?“ eröffnet ungewohnte Perspektiven

Am 28. Mai eröffnet Bundestagspräsident Frank-Walter Steinmeier den 12. Deutschen Seniorentag. Bis zum 30. Mai steht das Kongresszentrum Westfalenhallen Dortmund dann unter dem Motto „Brücken bauen“.

„Brücken verbinden. Brücken sind Brückenanfänge. Brücken sind das Gegenteil von Mauern. Wie man Brücken baut und wie man Brücken nutzt? Darüber wollen wir uns austauschen“, erläutert Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), die den bundesweiten Seniorentag veranstaltet. So erwartet die Teilnehmer denn auch ein umfangreiches Programm.

Themen wie Ehrenämter, gesellschaftliche Teilhabe oder Wohnformen finden in Vorträgen, Diskussionen und anderen Veranstaltungen ebenso Raum wie Gesundheit und Pflege, Bildung oder Digitalisierung. Die zahlreichen Aussteller der be-

Anzeige

**Wir rocken**  
den 12. Deutschen Seniorentag!  
28. – 30.05.18  
in Dortmund, Westfalenhallen.

Willkommen an unserem Stand in Halle 3 B!

Veranstaltung mit BISS e.V.  
„Unterwegs am anderen Ufer“

**Ältere Lesben und Schwule in der Seniorenarbeit**

am 28.05., 14.30 Uhr,  
Rosenterrassen Ost

[www.lesbenundalter.de](http://www.lesbenundalter.de)



gleitend stattfindenden Messe präsentieren sowohl die Arbeit der unterschiedlichsten Seniorenverbände als auch Produkte und Dienstleistungen für die Zielgruppe 50 plus.

Mit der Fotowanderausstellung „Was heißt schon alt?“ ist auch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) vertreten. Da die gängigen, in der Gesellschaft vorherrschenden Altersbilder häufig das Miteinander der Generationen, aber auch die Erwartungen an den eigenen Alterungsprozess beeinflussen, möchte die Ausstellung die Augen öffnen für ein neues und differenziertes Bild vom Alter. Denn bestehende Vorstellungen vom Leben älterer Menschen entsprechen heute oft nicht den tatsächlichen Lebensentwürfen.

### Der Roboter stellt sich vor

Das kulturelle Rahmenprogramm des Seniorentages reicht vom medizinischen Kabarett mit Eckart von Hirschhausen und einem ökumenischen Gottesdienst über Mitsingkonzerte bis hin zum großen Tanzfest des Bundesverbandes Seniorentanz (BVST). Mehrere Hundert Be-

wegungsfreudige werden am 30. Mai zu internationalen Klängen gemeinsam das Tanzbein schwingen.

Tänzerisch begabt ist auch Pepper, ein 1,20 Meter großer Roboter. Ihn treffen Besucher der Messe am Stand der Universität Siegen. Vor allem aber besitzt Pepper Qualitäten, die ihn in Zukunft vielleicht dazu befähigen, pflegebedürftige Menschen zu versorgen. Fachleute laden am Stand zur Diskussion über den Einsatz von Robotern in der Pflege ein. Denn ein weiteres Ziel des Seniorentages ist es, Impulse zu geben für eine bessere Zusammenarbeit zwischen Politik, Wissenschaft und der Alltagspraxis. (al)

Eintrittspreise: 3-Tage-Karte: 28 Euro, Tageskarte: 12 Euro, es gibt Ermäßigungen. Weitere Informationen zum Deutschen Seniorentag finden Sie unter [www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de) oder bei der BAGSO unter (02 28) 24 99 93 28

Dachverband  
der **BEGINEN** e.V.

Der Dachverband ist ein Frauen - Netzwerk für Mehrgenerationenwohnen in Beginenhöfen für Beginengemeinschaften von und für Frauen für Einzelbeginen denen Gemeinschaft wichtig ist

[www.dachverband-der-beginen.de](http://www.dachverband-der-beginen.de)

**Entspannt umziehen**

- Persönliche Umzugsberatung
- Frühzeitige Planung und Vorbereitung
- Einpacken und Transport mit Sorgfalt
- Fachgerechte Montage und Installation
- Zuschnitt durch hauseigene Tischlerei
- Zwischenlagerung mit Sicherheit

**ALLES aus einer Hand**

(030) 61 0 61 [www.zapf.de](http://www.zapf.de)

**zapf umzüge**