Christian Zippel und Andreas Hoff [Hrsg.]
mit 30 Autorinnen und Autoren

ÄLTER WERDEN ÄLTER SEIN

EIN RATGEBER

Alles zur Pflege · Autofahren · Betreuungsrecht · Demenz · Ehrenamt · Hilfsmittel und Alltagshilfen · Kommunizieren können · Rente, Steuern, Zuverdienst · Schwerhörigkeit · Sex im Alter · Sozialhilfe · Suchtgefahren · Vorsorgevollmacht · Wohnen, aber wie · viele Themen mehr ...

Mabuse-Verlag

Älter werden – älter sein

Christian Zippel, geb. 1942, ist Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie. Er war bis 2015 Ärztlicher Leiter von verschiedenen Kliniken für Geriatrie und geriatrischer Rehabilitation. Er hat viele Jahre an der Medizinischen Fakultät der Humboldt-Universität (Charité) und der Alice Salomon Hochschule für Sozialarbeit und Pflegemanagement (ASH Berlin) zu den Themen Geriatrie, Gerontologie, Rehabilitation und Altenhilfe gelehrt. Bis 2012 leitete er den Ständigen Ausschuss Geriatrische Rehabilitation der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation.

Andreas Hoff, geb. 1967, ist Professor für Soziale Gerontologie, Dekan der Fakultät für Sozialwissenschaften sowie Direktor des Forschungsinstituts „Gesundheit, Altern und Technik" (GAT) an der Hochschule Zittau/Görlitz. Zuvor lehrte und forschte er als Senior Research Fellow am Oxford Institute of Ageing an der University of Oxford. Seine Forschungsschwerpunkte sind: technische Alltagshilfen, Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Generationenbeziehungen in Familie und Gesellschaft sowie Bevölkerungsalterung in Osteuropa. Seit vielen Jahren ist er in der Politikberatung tätig, u.a. seit 2015 als stellv. Vorsitzender des Beirats zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf beim Bundesfamilienministerium (BMFSFJ).

Christian Zippel, Andreas Hoff (Hrsg.)

Älter werden – älter sein

Ein Ratgeber

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk »Newsletter« an: online@mabuseverlag.de.

© 2017 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Str. 1 a
60486 Frankfurt am Main
Tel. : 0 69 – 70 79 96 13
Fax : 0 69 – 70 41 52
verlag@ mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
Umschlaggestaltung : Susanne Zippel, Berlin, http://mittelpunkt-zhongdian.de
Satz und Gestaltung : Walburga Fichtner
eISBN : 978-3-86321-468-5
Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Angaben zu den Herausgebern und Autoren 8

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr
Vorwort 11

Prof. Dr. Christian Zippel und Prof. Dr. Andreas Hoff (Herausgeber)
Einführung 14

ABSCHNITT I
Älter sein: Die positiven Seiten abgewinnen, aber wie

Gudrun Piechotta-Henze
1. KAPITEL Miteinander reden! Wie kann Kommunikation – mit und ohne Worte – gelingen? 18

Benedikt Ruhmöller, Annika Schulte und Ursula Woltering
2. KAPITEL „Für mich, mit anderen, für andere" – mehr Lebensqualität durch bürgerschaftliches Engagement im Alter 28

Wolfgang Büser
3. KAPITEL Rente, Zuverdienst, Steuerpflicht – wie passt das zusammen 44

Heinz Stapf-Finé
4. KAPITEL Grundsicherung und Altenhilfe – über das Spektrum der Sozialhilfe (SGB XII) 64

Susanne Tyll
5. KAPITEL Wohnungsmarkt für alte Menschen! Was ist für wen geeignet? 85

Volker Dittmann
6. KAPITEL Autofahren und Mobilität im Alter 104

Christian Zippel
7. KAPITEL Sex im Alter – es lebt sich gut damit 125

Pia Sonntag
8. KAPITEL Schwerhörige haben es schwer, und wir mit ihnen – wir können es leichter haben! 144

ABSCHNITT II
Herausforderungen bedenken, Herausforderungen begegnen

Christian Dornis
9. KAPITEL Rechtliche Betreuung – oft geht es nicht ohne 158

Alexandra Gerken und Christian Zippel
10. KAPITEL Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen – wie entscheiden 174

Hürrem Tezcan-Güntekin und Oliver Razum
11. KAPITEL Herausforderungen in Betreuung, Versorgung und Pflege von älteren Migranten und Migrantinnen 188

Hans-Wilhelm Nielsen und Katarina Ratzke
12. KAPITEL Alkohol, Nikotin, Arzneimittel – Suchtgefahren im Alter oft unterschätzt 204

Christian Zippel
13. KAPITEL „Ich bringe mich um!" – Über Suizid und Suizidgefährdung im Alter 226

Sebastian Bönisch und Regina Ernst
14. KAPITEL Behinderungen im Alter und die Ansprüche auf Rehabilitation – Leistungen des SGB IX 243

Christian Zippel, Ulrich Maltry und Friedrich Kruse
15. KAPITEL Hilfsmittel und Hilfsmittelversorgung im Alter – viele Angebote, aber wenig übersichtlich 266

Daniel Schwertfeger, Bill Pottharst und Andreas Hoff
16. KAPITEL Technische Alltagshilfen – was gibt es, was hilft? 290

Christian Zippel und Birgitta Neumann
17. KAPITEL „Vater vergisst auch alles!" – Über den Umgang mit demenzkranken Personen 309

Niels Korte
18. KAPITEL Wichtige sozialrechtliche Bestimmungen 325

ABSCHNITT III
Krankheit, Behinderung und Pflege – Unterstützung ist angesagt

Christian Zippel und Norbert Lübke
19. KAPITEL Wann und warum kann die Geriatrie, die Altersmedizin, helfen 338

Christian Zippel und Michael Rapp
20. KAPITEL Demenz, Depression, Ängste – wie zu erkennen, wie damit umgehen? 366

Andrea Diszun und Monika Kunisch
21. KAPITEL Pflegestützpunkte, was leisten sie – wann sind sie gefragt 386

Andreas Hoff und Katja Knauthe
22. KAPITEL Berufstätigkeit und Pflege von Angehörigen – wie kann es gelingen, welche Hilfen gibt es 398

Christine Schmidt-Statzkowski
23. KAPITEL Pflege und Pflegeversicherung – wie sieht es heute damit aus? 418

Thomas Meissner
24. KAPITEL Ambulante Pflegedienste und Sozialstationen – was leisten sie? 457

Christine Schmidt-Statzkowski
25. KAPITEL Wohnen im Heim – Fragen, Erwartungen, Bedingungen 473

Benedikt Zacher
26. KAPITEL Häusliche Betreuung durch ausländische Hilfspersonen 492

Glossar 501

Abkürzungsverzeichnis 503
Stich- und Sachwortverzeichnis 508

Herausgeber

Christian Zippel, geb. 1942, ist Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie. Er war bis 2015 Ärztlicher Leiter von verschiedenen Kliniken für Geriatrie und geriatrischer Rehabilitation. Er hat viele Jahre an der Medizinischen Fakultät der Humboldt-Universität (Charité) und der Alice Salomon Hochschule für Sozialarbeit und Pflegemanagement (ASH Berlin) zu den Themen Geriatrie, Gerontologie, Rehabilitation und Altenhilfe gelehrt. Bis 2012 leitete er den Ständigen Ausschuss Geriatrische Rehabilitation der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation.

Andreas Hoff, geb. 1967, ist Professor für Soziale Gerontologie, Dekan der Fakultät für Sozialwissenschaften sowie Direktor des Forschungsinstituts „Gesundheit, Altern und Technik" (GAT) an der Hochschule Zittau/Görlitz. Zuvor lehrte und forschte er als Senior Research Fellow am Oxford Institute of Ageing an der University of Oxford. Seine Forschungsschwerpunkte sind: technische Alltagshilfen, Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Generationenbeziehungen in Familie und Gesellschaft sowie Bevölkerungsalterung in Osteuropa. Seit vielen Jahren ist er in der Politikberatung tätig, u.a. seit 2015 als stellv. Vorsitzender des Beirats zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf beim Bundesfamilienministerium (BMFSFJ).

Autorinnen und Autoren

BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO), Sitz Bonn

Sebastian Bönisch Sozialarbeiter B.A.; Referent, BAR Frankfurt/M., Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e.V. (DVSG)

Wolfgang Büser Journalist, Publizist, Autor vieler Beratungsbücher zu Renten- und Steuerfragen, Kamen/NRW

Volker Dittmann, Prof. Dr. med. Facharzt für Psychiatrie und Rechtsmedizin, Forensischer Psychiater, Verkehrsmediziner, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Verkehrsmedizin, em. Ordinarius für Rechtsmedizin und forensische Psychiatrie der Universität Basel, Liestal (Schweiz)

Andrea Diszun Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Gerontologin, Albatros gGmbH, Pflegestützpunkte Berlin

Christian Dornis, Dr. phil. Jurist, Richter, Landgericht Saarbrücken, Autor mehrerer Bücher zum Betreuungs- und Unterbringungsrecht

Alexandra Gerken Juristin, Leiterin des Betreuungsvereins Berlin-Mitte, Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin e.V.

Katja Knauthe Dipl. Sozialarbeiterin M.A., Mitarbeiterin und Dozentin am Lehrstuhl Soziale Gerontologie, Hochschule Zittau/Görlitz, Fakultät für Sozialwissenschaften

Niels Korte, Prof. Dr. jur. Jurist, Kanzlei Korte Rechtsanwälte, Unter den Linden 12, 10117 Berlin, Hochschullehrer für Arbeits- und Sozialrecht, Alice-Salomon-Hochschule Berlin (ASH)

Friedrich Kruse, Dr. med. Arzt für Chirurgie und Sozialmedizin, Seniorberater/Bereich Evidenzbasierte Medizin, Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS), Essen

Monika Kunisch Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Beko Nord, Ökumenische Sozialstation (Pflegestützpunkt) Ludwigshafen

Norbert Lübke, Dr. med. Facharzt für Innere Medizin/Geriatrie, Leiter des Kompetenz-Centrum Geriatrie (KCG) für den GKV Spitzenverband und die Medizinischen Dienste der Krankenversicherung (beim MDK Nord), Hamburg

Ulrich Maltry, Dipl. Ing. Geschäftsführender Inhaber des Fachbetriebes für Rehabilitationstechnik Maltry, Potsdam

Thomas Meißner Mitglied des Präsidiums des Deutschen Pflegerates, Vorstand des AnbieterVerbands qualitätsorientierter Gesundheitseinrichtungen, Berlin

Birgitta Neumann Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e.V., Potsdam

Hans-Wilhelm Nielsen Ehem. Leiter des Suchthilfezentrums Schleswig und Projektleiter Psychosoziales Netzwerk Sucht im Alter (Modellprojekt der Drogenbeauftragten Deutschlands)

Gudrun Piechotta-Henze, Prof. Dr. Alice Salomon Hochschule (ASH) Berlin, Professorin für Pflegewissenschaft, Soziologin MA, Krankenschwester, Studiengänge Gesundheits- und Pflegemanagement & Management und Qualitätsentwicklung im Gesundheitswesen

Bill Pottharst Soziologe M.A., Sozialarbeiter B.A., Stipendiat, Forschungsprojekt VATI – „Vertrauen in Assistenztechnologien zur Inklusion älterer Menschen", Hochschule Zittau/Görlitz, Fakultät für Sozialwissenschaften

Michael A. Rapp, Prof. Dr. med. Dr. phil. Facharzt für Psychiatrie, Gerontopsychiatrie, Universität Potsdam, Lehrstuhl für Sozial- und Präventivmedizin, Exzellenzbereich Kognitionswissenschaften, Department Sport- und Gesundheitswissenschaften

Katharina Ratzke, Dr. phil. Dipl-Päd., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, systemische Familientherapeutin, Arbeitsfeld Sozialpsychiatrie und Suchthilfe, Zentrum für Gesundheit, Rehabilitation und Pflege, Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband, Berlin

Oliver Razum, Prof. Dr. med Dekan der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld

Benedikt Ruhmöller Jurist, Bürgermeister a.D. der Stadt Ahlen, Lehrbeauftragter für Soziale Arbeit an der SRH Hochschule Hamm

Christine Schmidt-Statzkowski Pflegesachverständige für Sozialgerichte und Haftpflichtversicherungen, Buchautorin („Die Pflege-Lüge"), Geschäftsführerin von „Premio" Berlin für Pflegeberatung und -fortbildung

Annika Schulte Gerontologin M.A., Geschäftsführerin der Landesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros NRW (LaS NRW), Alter und Soziales e.V. in Ahlen

Daniel Schwertfeger Soziologe, M.A., wissenschaftlicher Mitarbeiter im Forschungsprojekt VATI -„Vertrauen in Assistenztechnologien zur Inklusion älterer Menschen", Hochschule Zittau/Görlitz, Fakultät für Sozialwissenschaften

Pia Sonntag Freiberufliche Sozialarbeiterin/Sozialtherapeutin und Traumapädagogin im Bereich der ambulanten Psychiatrie. Studium der Gewerbe-, Sonder- und Sozialpädagogik. Deutscher Schwerhörigenbund e.V., Berlin

Heinz Stapf-Finé, Prof. Dr. Soziologe und Volkswirt, Professor für Sozialpolitik, Alice Salomon Hochschule Berlin (ASH), Leiter des Studienganges Sozialmanagement

Hürrem Tezcan-Güntekin, Dr. phil. Soziologin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld

Susanne Tyll Diplom Pädagogin, Politologin, Mediatorin, Krefeld. Beratung, Fortbildung, Projektentwicklung zu Wohnen und Quartiersentwicklung, Sprecherin der LAG Wohnberatung NRW, Leiterin der Koordination Wohnberatung NRW

Ursula Woltering Diplom Pädagogin, Leiterin des Fachbereiches für Jugend, Soziales und Integration der Stadt Ahlen, Seniorenbüro Ahlen/NRW, Sprecherin der LAG Seniorenbüro NRW (LaS NRW), Referentin für aktives Altern in der Kommune im Vorstand der BaS

Benedikt Zacher, Dr. phil. Gründer und Geschäftsführer der web care LBJ GmbH, die u.a. pflege.de betreibt; Vorstandsvorsitzender, Verband für häusliche Betreuung und Pflege e.V., Berlin

VORWORT

Älter werden – Älter sein
Ein Ratgeber

Wir alle werden älter von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Jahr zu Jahr. Dass wir älter werden, daran können wir nichts ändern, aber *wie* wir älter werden, das haben wir – zum Teil wenigstens – selbst in der Hand. Es kommt ja nicht nur darauf an, wie *alt* wir werden, sondern *wie* wir alt werden. Es gilt, dem Leben nicht nur *Jahre* zu geben, sondern den Jahren *Leben* zu geben!

Den Jahren Leben zu geben – dazu möchte dieser Ratgeber beitragen. Er berichtet von verschiedenen Problemsituationen, mit denen man sich im Alter konfrontiert sehen kann, und gibt Ratschläge, wie mit ihnen umzugehen ist, wie und wo man Hilfe erfahren kann.

Freilich, alle diese Situationen können auftreten, müssen es aber nicht. Alter ist auch ein Gewinn und eine Chance! Verschließen wir unsere Augen nicht vor den schönen Seiten des Alterns, die unseren Eltern und Großeltern kaum vergönnt waren, da die meisten ein hohes Alter nicht erlebt haben. Noch nie hat es so viele Menschen auf der Welt gegeben, die das 70., 80., 90. oder gar 100. Lebensjahr erreicht haben! Die Gruppe der über 80-Jährigen ist weltweit die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe.

Zunächst einmal können wir selbst viel dazu beitragen, dass wir möglichst gesund alt werden, lange selbstbestimmt und selbstständig leben können. Ein hohes Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden zu erreichen, das war von jeher der Wunsch der Menschheit. Bereits vor mehr als 2000 Jahren empfahl HIPPOKRATES (460-377 v. Chr.) Regeln für eine gesunde Lebensführung, die ein hohes Lebensalter garantieren:

„Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“ (HIPPOKRATES, de articulis reponendis 56)

Heute ist wissenschaftlich belegt: Körperliche Aktivität, viel Bewegung, das ist eine der Haupt-Voraussetzungen für ein gesundes Altern wie auch geistige Aktivität, geistige Anregung, das Interessiert- und Neugierig-Bleiben, das

Anteilnehmen an dem, was in der Welt geschieht. Denn die Wissenschaft hat nachgewiesen: Funktionen und Fähigkeiten, die nicht genutzt werden, verkümmern. Es kommt zu einer sog. Inaktivitätsatrophie, zu einer Schrumpfung durch Nicht-Benutzen! Der Volksmund sagt sehr anschaulich: „Was rastet, das rostet!" Bestärken Sie alte Menschen in dem, was sie noch können, ermutigen Sie sie und nehmen Sie ihnen keine Tätigkeiten ab, die sie noch selbst verrichten können, selbst wenn es schwerfällt!

Natürlich gehört auch gesunde Ernährung dazu. Notwendig sind vor allem soziale Kontakte, Menschen, denen man vertrauen kann, mit denen man etwas besprechen kann, die das Wohlbefinden im Alter bestimmen. Und vor allem: der Mensch, auch der sehr alte Mensch, braucht Aufgaben, die seinem Leben einen Sinn geben! Der Mensch, der keine Aufgabe hat, gibt sich auf.

Sehen wir doch die positiven Seiten des Alters: Wir können zurückblicken auf vieles, was wir erlebt haben: auf Schönes, Angenehmes – aber auch auf unangenehme Erfahrungen und Ereignisse. Im Alter können wir heute toleranter sein – uns selbst, aber auch anderen Menschen gegenüber. Wir sollten uns mit unserer Vergangenheit, mit unserem bisherigen Leben und Älterwerden aussöhnen, sollten nicht nur nach möglicherweise Misslungenem fragen, sondern uns an dem Gelungenen freuen! Wenn wir rückblickend unser eigenes Leben betrachten, sehen wir heute manches anders als damals, als es geschah. Unsere biografischen Studien an den Universitäten Bonn und Heidelberg zeigen: Manche Begebenheit, über die man vor Jahren oder Jahrzehnten fast verzweifelte, die damals als großes Unglück erschien, einen vielleicht sogar beinahe aus der Bahn geworfen hat, die einen damals sehr traurig stimmte – sieht man heute vielleicht in einem anderen Licht und sagt sich oft: „Wer weiß, wozu das gut war!"

Doch ein solches Sich-Rückerinnern sollte nicht auf Kosten des Erlebens der Gegenwart gehen und erst recht nicht den Blick auf die Zukunft versperren. Gewinnen wir auch der Gegenwart schöne Seiten ab!

Aufgaben, Herausforderungen, Probleme, Konflikte, manchmal auch Krisen gehören nun einmal zum menschlichen Leben, auch zum Älterwerden. Und auf diese geht das vorliegende Buch besonders ein, zeigt Ansprechpartner, Hilfen und Lösungen auf. Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements werden ebenso angesprochen wie finanzielle Fragen und die Wohnungssituation. Viele Aspekte der Erkrankungen und möglichen Einschränkungen im Alter, Fragen der Organisation der Pflege und Betreuung, des Umgangs mit demenziell Er-

krankten werden behandelt. Auch Antworten auf juristische Fragen und sozialrechtliche Bestimmungen werden gegeben.

Möge dieses sehr ausführliche Buch vielen Menschen helfen, Problemen im Alter zu begegnen und diese – optimal der individuellen Situation entsprechend – zu lösen.

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr,
Stellv. BAGSO-Vorsitzende und
Bundesministerin a.D.

EINFÜHRUNG

Dieses Buch hat eine Vorgeschichte. Angefangen hat alles mit dem Band „Soziale Arbeit für alte Menschen", das von der Soziarbeiterin *Sibylle Kraus* und dem mit unterzeichnendem *Christian Zippel* in mehreren Auflagen beim Mabuse-Verlag erschienen ist. Dieses Buch hat in Sozialämtern, Sozialdiensten von Krankenhäusern, Seniorenheimen und anderen Heimeinrichtungen oder bei Studierenden der Sozialen Arbeit eine hohe Resonanz gefunden, aber unter ratsuchenden älteren und alten Menschen und ihren – in der Regel – jüngeren Angehörigen relativ wenig. Das Buch sei „zu wissenschaftlich" oder enthalte „zu viele Fachtermini" oder es wäre auch „nur für Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen gedacht". Herausgeber und Herausgeberin, Autoren und Autorinnen hatten natürlich an einen deutlich größeren Nutzer- und Leserkreis gedacht, aber doch vordergründig an professionelle Helfer.

Aus diesen Erfahrungen entwickelte sich die Idee, einen Ratgeber auf den Weg zu bringen, der auch von Expertinnen und Experten geschrieben wird, sich aber in verständlicher Sprache direkt an ältere und alte Menschen mit ihren Problemen und Sorgen wendet. Außerdem sollte auf den Informations- und Beratungsbedarf von Ehepartnern und Lebensgefährten, von Kindern und Enkeln, von Freunden und Nachbarn eingegangen werden, möglichst in einer umfassenden, bedarfsgerechten Weise. Da es für *Sibylle Kraus* aus beruflich-zeitlichen Gründen nicht möglich war, wiederum an der Herausgabe mitzuwirken, war es sehr erfreulich, dass *Prof. Dr. Andreas Hoff*, Dekan der Sozialwissenschaftlichen Fakultät an der Hochschule Zittau-Görlitz, sofort bereit war, sich auf dieses ambitionierte Ziel als einer der Herausgeber einzulassen. Das ist in eine enge, konstruktive, auch freundschaftliche Zusammenarbeit des neuen Herausgeberteams gemündet.

Wir haben für dieses Projekt die Unterstützung der BAGSO, der **B**undes**A**rbeits**G**emeinschaft der **S**enioren-**O**rganisationen e.V. gewinnen können, damals – 2015 – noch unter dem Vorsitz von Frau *Prof. Dr. Dr.h.c. Ursula Lehr,* Bundesministerin a.D., bekannt auch als eine der wichtigsten Forscherinnen auf dem Gebiet der Gerontologie, d.h. der Alternsforschung. Wir bedanken uns sehr für ihre Unterstützung, und wir sind auch dankbar, dass sie für das Vorwort zur Verfügung stand.

Besonders ist auch Frau *Ursula Lenz* zu danken, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit in der Geschäftsführung der BAGSO. Sie hat alle Fragen, die an die BAGSO von 2012 bis 2016 gerichtet wurden, zusammengestellt und uns übermittelt, selbstverständlich anonymisiert. Wir konnten dadurch einen Überblick gewinnen, auf welchen Feldern besondere Informationsbedürfnisse vorlagen.

Zu danken ist auch Frau *Gabriella Hinn*, Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros BaS, in der BAGSO Referentin für Bürgerschaftliches Engagement. Sie hat für das Kapitel zum Bürgerschaftlichem Engagement auch die Mitwirkung eines engagierten Autorenteams vermittelt.

Die Auswertung der eingegangenen Fragen, die auch aus Seniorenbüros, diversen Beratungsdiensten, Sprechstunden, Befragungsaktionen u.a.m. kamen, zeigte, dass das Spektrum der Themenfelder zu breit war, um auf alle Fragen in diesem Buch eingehen zu können. Wir haben darum konzeptionell Themen ausgespart, die das Lebensende, Sterben und Tod betrafen, und damit auch Fragen über Hospizdienste und zur Palliativen Geriatrie.

Im Gegensatz dazu haben wir den Schwerpunkt ganz bewusst auf Themen gesetzt, die ein aktives Altern und Alter fördern. Aktivsein endet übrigens nicht mit dem Eintritt von Pflegebedürftigkeit, sondern kann auch dann unter bestimmten Bedingungen durchaus möglich sein.

In Vorbereitung der konzeptionellen Gestaltung dieses Buches gab es Zusammenkünfte mit aktiven Mitgliedern des Sozialwerks Berlin e.V., was vor allem durch die hilfreiche Unterstützung ihrer Vorsitzenden Frau *Margit Hankewitz*, Tochter der legendären Gründerin des Sozialwerks Berlin Käte Tresenreuter, und Herrn Peter Stawenow, Leiter des Seniorenbüros „Kompetenzzentrum: Offene Altenarbeit Berlin", zustande kam. Auch ihnen und den Mitwirkenden an den Gesprächsrunden sei an dieser Stelle deutlich gedankt.

Mit Dank ist auch Frau *Gisela Kiank* zu erwähnen, der langjährigen, hochaktiven Vorsitzenden des Landesselbsthilfeverbandes Schlaganfall- und Aphasiebetroffener Berlin e.V. In mehreren Veranstaltungen konnten Fragen aufgeworfen werden, die vor allem ein Leben mit Behinderung im Alter betrafen. Gerade von Angehörigen – in der Regel Ehepartner – kamen viele Hinweise, wo Hilfe- und Beratungsbedarf besteht.

In letzter Zeit haben sich Fragen gehäuft, die mögliche Zuverdienste im Rentenalter und ihre Besteuerung betrafen. Wir waren froh, dass sich recht kurzfristig der Journalist Herr *Wolfgang Büser* bereitfand, sich dieser Thematik anzunehmen. Wir kannten ihn von Ratgeberseiten einiger Tageszeitungen. Nebenbei:

er ist ein gutes Beispiel, wie positiv sich Tätig sein und Tätig bleiben im Alter auswirken kann – er ist 79 Jahre alt.

In letzter Zeit tauchten auch zunehmend Fragen auf, wie Familien, die einen nahen Angehörigen pflegen, es mit ihren ausländischen Hilfskräften halten sollten, die in der Mehrzahl illegal ohne rechtliche Absicherung beschäftigt werden. Hier war es geboten, ein Kapitel zu initiieren, das sowohl auf den Schutz von Pflegebedürftigen wie auch von ausländischen Hilfskräften auszurichten war. Wir sind dankbar, dass sich Herr *Benedikt Zacher*, der Vorsitzende des betreffenden Verbandes, dieser Aufgabe – ebenfalls kurzfristig – angenommen hat.

Wir möchten uns ausdrücklich bei allen Autorinnen und Autoren für die stets freundliche und konstruktive Zusammenarbeit bedanken, auch und gerade wegen manchmal nicht zu vermeidenden Kritik, weil z.B. ein Beitrag zu wissenschaftlich geraten war, verbunden mit vielen Fachbegriffen, die in einem Ratgeber fehl am Platz gewesen wären. Ganz konnten wir jedoch nicht auf sie verzichten, so dass wir am Ende des Buches ein Glossar eingerichtet haben.

Die Autorinnen und Autoren haben ausnahmslos neben ihrer Fachkompetenz auch großes Verständnis für die Intentionen dieses Buches eingebracht.

Abschließend ist auch dem Mabuse-Verlag für die jederzeit aufgeschlossene Zusammenarbeit zu danken, besonders gerichtet an das Lektorat unter Frau *Nicola Weyer*.

Am Ende noch eine Anmerkung zum Umgang mit der männlichen und der weiblichen Form von Personenbezeichnungen im Text. Wenn im Buch z.B. von Senioren, Patienten usw. die Rede ist, so sind gleichermaßen immer auch Seniorinnen und Patientinnen gemeint. Die Anwendung der männlichen Bezeichnungsform von Personengruppen geschieht allein aus pragmatischen Gründen und der besseren Lesbarkeit halber.

Die Herausgeber
Prof. Dr. med. Christian Zippel
Prof. Dr. phil. Andreas Hoff

ABSCHNITT I

Älter sein: Die positiven Seiten abgewinnen, aber wie

1. KAPITEL

Miteinander reden!
Wie kann Kommunikation – mit und ohne Worte – gelingen?

Gudrun Piechotta-Henze

Folgender Dialog zwischen Großmutter Gerda (78 Jahre) und Enkelin Paula (19 Jahre) ist dokumentiert:
Paula: *Oma, ich erkläre Dir, wie Facebook funktioniert. Dann kannst Du immer nachsehen, wo ich in Australien gerade bin und was ich gerade so mache.*
Gerda: *Ach nein, ich habe Dir doch schon gesagt, dass ich das nicht anfangen möchte.* (Sie verschränkt ihre Finger und runzelt die Stirn.) *Ich möchte das gar nicht lernen und ich will auch nicht, dass meine ganzen Daten gesammelt werden und damit Geld verdient wird. Wir können doch jederzeit miteinander telefonieren und ich kann ja auch SMS lesen und verschicken. Auch wenn Du demnächst für ein Jahr im Ausland bist, können wir doch so immer in Kontakt bleiben. Ich kann quasi mit Dir mitreisen. Ich bezahle Dir auch die Handykosten.*
Paula: *Aber Facebook ist viel bequemer und Du bekommst viel mehr Infos und auch ständig Fotos von mir, die ich für die ganze Familie und meine Freundinnen und Freunde einstelle. Nun sei doch nicht so altmodisch!* (Paula schaut ungeduldig auf ihre Armbanduhr.)

Die Gestaltung der generationenübergreifenden Kommunikation ist nicht immer einfach, aber sie kann gelingen.

Mensch und Kommunikation

Jeder Mensch ist einzigartig, eine Art Unikat. Aber jeder Mensch ist auch ein soziales Wesen, das „eingebettet" ist in eine Zeitepoche und Generation, die von politischen, wirtschaftlichen und sozialen Ereignissen geprägt ist, in eine Gesellschaft, soziales Umfeld und Familie, deren Sichtweisen auf bestimmten Normen und Werten beruhen. Im Großen, z.B. in Politik, Gesellschaft und Kultur, wie im Kleinen, z.B. in der Familie, ist der Mensch immer ein Kind seiner Zeit und

seiner persönlichen Erfahrungen und Lebenswelt. Auf Kommunikation und den sozialen Umgang bezogen, könnte eine Schlussfolgerung sein, dass ein Gelingen von Gesprächen und von sozialem Miteinander von ähnlichen Lebenserfahrungen abhängt. Das ist zum Teil richtig, wenn man bedenkt, dass (Teil-)Identifikation mit einem anderen Menschen eine wichtige Voraussetzung für Anteilnahme, Empathie und eine gelingende Kommunikation ist. Konsequent weitergedacht hieße dies aber im Umkehrschluss, dass es Menschen unterschiedlicher Generationen, verschiedener Geschlechter und verschiedenster sozialer Herkunft und Bildung etc. kaum gelingen kann, gut miteinander ins Gespräch zu kommen. Ist das so? Eindeutig, Nein!

Denn **gelingende Kommunikation** zwischen Menschen ist von vielen weiteren Faktoren abhängig, von Sympathie, persönlicher Bereitschaft, Offenheit, gegenseitiger Wertschätzung und Respekt, aber auch von Lernprozessen, Wissen und (Selbst-)Reflexion.

Kommunikation, was ist das eigentlich?

Der Begriff geht auf das lateinische Wort *communicatio* zurück und bedeutet *Mitteilung*, *Unterredung*. Aber ist Kommunikation „nur" Reden? Nein, denn Kommunikation ist mehr, viel mehr!

- **Es wird zwischen non-verbaler Kommunikation und verbaler Kommunikation unterschieden.**

Non-verbale Kommunikation

Ohne Worte zu kommunizieren ist möglich. Das geschieht durch folgende Möglichkeiten:

1. *Mimik:* Gebärden-, Mienenspiel im Gesicht
2. *Gestik:* Bewegungen der Gliedmaßen, insbesondere der Hände, sowie *Körpergestik* und *Körperhaltung*
3. *Berührung: Taktil* = Jemand wird passiv berührt und kann dies wahrnehmen
   Haptil = Jemand tastet und begreift aktiv
4. *Olfaktorisch*: Geruchssinn, Riechwahrnehmung
5. *Gustatorisch:* Geschmackssinn, Empfindungen des Schmeckens

Non-verbale Kommunikation wird mitunter auch als soziale Kommunikation bezeichnet. D. h. ich teile meinem Gegenüber mit, wie ich die gesprochenen, ver-

balen, und nicht mit Worten ausgedrückten Mitteilungen innerlich wahrnehme und bewerte.

So unterstreicht **Großmutter Gerda non-verbal** ihre Ablehnung bezüglich der Teilnahme in einem sozialen Netzwerk mit dem Verschränken ihrer Finger und dem Runzeln ihrer Stirn. Ihre Enkelin Paula wiederum zeigt ihre Gereiztheit, indem sie während des Gespräches ungeduldig auf ihre Armbanduhr sieht und damit ausdrückt, dass sie eigentlich keine Zeit mehr „opfern" will für eine Diskussion.

Mit non-verbaler Kommunikation kann ich meinen Mitmenschen durchaus etwas mitteilen und meine Meinung vermitteln, vor allem den Menschen, die aufgrund von Krankheiten und Beeinträchtigungen sowie unterschiedlichen (Mutter-)Sprachen nicht (mehr) in der Lage sind, Sätze und Wörter zu verstehen.

Was bedeutet das konkret z.B. bei einem Menschen mit einer **fortgeschrittenen Demenz**? Dieser ist nicht mehr im Stande sich verbal auszudrücken und der gesprochenen Sprache zu folgen, den Sinn der Wörter zu erfassen. Diese Person ist aber sehr lange, womöglich bis zum Lebensende fähig, Berührungen zu erleben, oder über angenehme und vertraute Gerüche Wohlbefinden vermittelt zu bekommen.

Das gilt auch in besonderer Weise für **Menschen mit Demenz *und* Migrationserfahrung**. Wenn sie zuvor die deutsche Sprache gelernt hatten, verblasst diese Sprachkompetenz mehr und mehr aufgrund der demenziellen Erkrankung, bis schließlich nur noch die Muttersprache bleibt und auch diese dann verloren geht. Nicht immer stehen mutterspachliches Personal und Angehörige zur Verfügung, die zunächst noch übersetzen können und sich mit der von Demenz betroffenen Person in türkischer, kurdischer, arabischer oder einer anderen Sprache unterhalten können. Dann ist es besonders wichtig, **mittels Gestik, Mimik, Berührung zu kommunizieren und Verständnis und Verstehen mitzuteilen.**

Gleiches gilt für schwerstkranke und sterbende Menschen, die mit anderen nicht mehr verbal kommunizieren können. Angehörige und Personal können u.a. taktil mitteilen, dass sie da sind, den Mitmenschen nicht allein lassen, das soziale Miteinander bestehen bleibt.

Verbale Kommunikation

Worte können informieren, ein Ereignis mitteilen, Trost vermitteln, Mitgefühl und Mitleid erzeugen, aber auch Wut hervorrufen, Angst machen und vieles mehr. Es ist wichtig, die Botschaften der sprechenden Person und mögliche Wirkungen auf die zuhörende Person in den Blick zu nehmen. Schulz von Thun hat dies sehr genau gemacht und das anschauliche Modell von den vier Seiten einer Nachricht („Nachrichten-Quadrat") entwickelt:

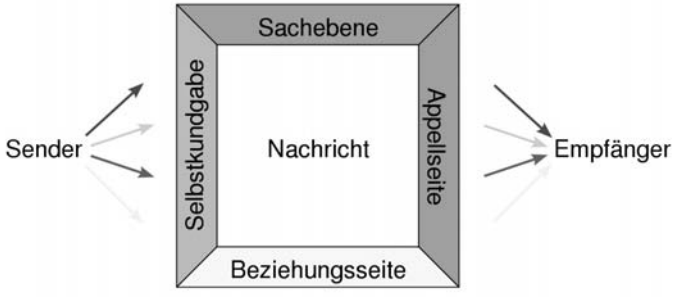

Abb. 1 Grafische Darstellung des Vier-Seiten-Modells
(nach Friedemann Schulz von Thun)[1]

Eine Nachricht, die von einer Person (= Sender) verbal an einen Empfänger gesendet wird, umfasst demnach den

Sachinhalt: *„Ich erkläre Dir, wie Facebook funktioniert. Dann kannst Du immer nachsehen, wo ich in Australien gerade bin und was ich gerade so mache."* Die **Enkelin Paula** will ihre Großmutter über das Funktionieren von Facebook informieren, damit diese auch während des Auslandsaufenthaltes weiß, wo sich die Enkelin gerade aufhält und welchen Aktivitäten sie nachgeht.

Selbstoffenbarung: **Paula** gibt mit der Nachricht auch persönliche Informationen über sich selbst preis: Sicherlich freut sie sich auf den Auslandsaufenthalt, aber womöglich hat sie auch Ängste, ob sie alle Anforderungen im fremden Land bewältigen kann, ob sie Heimweh und Sehnsucht nach der Familie und Freunden bekommen wird. Das würde erklären, warum es ihr so wichtig ist, auch mit

1 Schulz von Thun, F., Zach, K. & Zoller, K. (2012): Miteinander reden von A bis Z – Lexikon der Kommunikationspsychologie. Das Nachschlagewerk zu «Miteinander reden 1–3». Reinbek.

der Großmutter regelmäßig in Kontakt zu sein. Vielleicht ist sie auch ungeduldig und genervt, weil sie einer Generation angehört, die sich ein Leben ohne Internet nicht vorstellen kann, ihre **Großmutter** aber einer Generation angehört, die noch per Brief und später per Telefon mit anderen in Kontakt geblieben ist und das Miteinander mittels Internet sehr kritisch sieht oder ablehnt bzw. den Umgang damit **nicht** mehr lernen will.
***Beziehung*:** Ferner geben **Paula und Oma Gerda** mit ihren Nachrichten Auskunft über ihre persönliche Beziehung, wie sie die andere sehen und wie sie zueinander stehen. Paula hält ihre Großmutter offensichtlich für etwas „altmodisch" und wünscht sich vielleicht mehr Anteilnahme an ihrem Leben. Es ist aber auch zu vermuten, dass beide eine enge, tragende Beziehung haben, da ihnen das Miteinander und die Teilnahme am Leben der anderen wichtig ist.
***Appell*:** Die Nachricht von **Paula** „*Aber Facebook ist viel bequemer und Du bekommst viel mehr Infos und auch ständig Fotos von mir, die ich für die ganze Familie und meine Freundinnen und Freunde einstelle.*", soll die **Großmutter** beeinflussen, dass diese doch endlich sich den Kommunikationsgepflogenheiten ihrer, der jungen Generation anpassen soll.

TIPP

Wenn ich etwas **mit Worten** sage, öffne ich ein Fenster, das neben der sachlichen Nachricht auch **Informationen über meine Persönlichkeit *und* über mein persönliches Anliegen** nach außen lässt sowie Beziehungsaspekte berührt und eine Aufforderung etwas zu tun oder zu unterlassen, was für mich selber offensichtlich bedeutsam ist. Das ist wichtig zu wissen und zu reflektieren, besonders wenn ein Gespräch eher unbefriedigend bis konflikthaft verläuft bzw. endet.

Gelingende Kommunikation

Das sog. Nachrichten-Quadrat von Schulz von Thun betrifft sowohl die sprechende als auch die (zu)hörende Person. D.h., auch bei dem Empfänger der Nachricht öffnet sich ein Fenster, das vier mögliche Begleitbotschaften enthält. Wie wird die Nachricht gehört und empfunden? Enthalten die Worte vor allem eine Aufforderung? Oder ist die Nachricht eher Ausdruck einer vielleicht schon lange andauernden Beziehungsproblematik? Kurzum: Kommunikation kann kompliziert sein, weil mit dem Gesagten und dem Gehörten oftmals unausge-

sprochene und ungehörte Aspekte einhergehen. Wäre es ein Ausweg, zu schweigen oder möglichst wenig miteinander zu reden? Keineswegs, denn zum einen gilt der berühmte Satz des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick **„Man kann nicht *nicht* kommunizieren“.**[2] Auch mit Schweigen sage ich meinem Gegenüber etwas, vielleicht dass ich ihn nicht mag, dass ich gerade müde bin etc. Und: Menschen sind soziale Wesen, Kommunikation, der Austausch mit Mitmenschen, ist für sie existenziell.

Es ist keineswegs wichtig und richtig – und wäre auch viel zu anstrengend – stets zu überlegen, was ich meinem Gegenüber mitteilen möchte und welche Botschaft(en) er womöglich wahrnimmt. Aber man sollte einige Grundsätze verinnerlichen, die für eine gute Gesprächsatmosphäre sorgen und zum **Gelingen von Kommunikation** insgesamt, **insbesondere zwischen Alt und Jung**, beitragen.

- **Wertschätzung und Respekt**
- **Offenheit und Interesse**
- **Akzeptanz und Toleranz**

So die Theorie. Aber wie können diese Grundsätze nun praktisch umgesetzt werden? Es hilft, wenn man sich konzentrische Kreise vorstellt!

Ein Mensch ist von immer größer werdenden Kreisen umgeben, etwa von – lebenden und verstorbenen – Familienangehörigen, Freunden, Bekannten, ehemaligen Arbeitskollegen, Nachbarn, ebenso von gesellschaftlichen und politischen Ereignissen und Situationen. In diese Überlegungen ist auch einzubeziehen, in welchen sozialen Rollen und Herausforderungen sich der Mensch Zeit seines Lebens befunden hat bzw. was er alles bewältigen musste.

Nachdem man derlei Überlegungen – das betrifft nicht nur die eigenen Eltern und Großeltern – vor dem Gespräch oder begleitend im Gespräch vorgenommen hat, sieht man sicherlich nicht mehr nur einen Älteren vor sich, dem lediglich etwas mitgeteilt wird, sondern eine interessante Person, die vielleicht unter schwierigen Lebensbedingungen Kinder versorgen und erziehen musste, die womöglich einer außergewöhnlichen Arbeit nachgegangen ist, die einst ihr Herkunftsland verlassen hat, um in einem fremden Land ohne Sprachkenntnisse zu arbeiten oder aus einem Kriegsgebiet flüchten musste.

2 Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (1990): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Bern.

TIPP

- Nehmen Sie Ihr Gegenüber als **einzigartigen Menschen**, mit einer **individuellen Lebensgeschichte und -erfahrungen** wahr.
- Begeben Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes **auf Augenhöhe**. Sitzt oder liegt ihr Gesprächspartner, bleiben Sie nicht stehen und reden von oben herab auf ihn ein. Nehmen Sie sich einen Stuhl, und erst wenn Sie sich „hierarchiefrei" in die Augen sehen können, beginnen Sie mit der verbalen Kommunikation.
- Praktizieren Sie aktives Zuhören, indem Sie nachfragen, das Gesagte mit ihren Worten zusammenfassen und so klären, ob sie das gehört haben, was der andere ihnen mitteilen wollte. Bleiben Sie bei der Sache. Und fallen Sie bitte nicht „mit der Tür ins Haus", d.h. achten Sie darauf, ein Problem zum richtigen Zeitpunkt anzusprechen. Aktives Zuhören macht es leichter, gemeinsam vorliegende Probleme oder eigene Angelegenheiten anzusprechen und zu lösen.[3]
- Seien Sie **verständlich und verstehbar**, indem Sie das Sprachniveau des Gesprächspartners berücksichtigen und Fachbegriffe vermeiden oder diese erklären. Fragen Sie nach, ob sie etwas (nochmals) ausführlich oder zu einem späteren Zeitpunkt (erneut) erklären sollen. Klären Sie, ob ihr Gegenüber aufgrund von Migration bzw. unterschiedlichen Muttersprachen und/oder Krankheit in der Lage ist, sie zu verstehen. Sollte das nicht der Fall sein, ziehen Sie eine Person hinzu, die übersetzen kann bzw. klären Sie ab, ob eine Schwerhörigkeit besteht oder ein Schlaganfall oder eine demenzielle Erkrankung das Führen einer verbalen Kommunikation erschwert oder sogar unmöglich macht.
- Vermitteln Sie das Gefühl **Zeit zum Zuhören** zu haben. Sollte das nicht möglich sein, stellen Sie einen definierten Zeitpunkt in Aussicht, an dem Sie Zeit für ein Gespräch in ruhiger Atmosphäre haben werden.
- **Respektieren** Sie, wenn Ihnen – verbal oder non-verbal – mitgeteilt wird, dass jemand **mehr Distanz** möchte oder über bestimmte, womöglich belastende, scham- oder angstbesetzte, Aspekte **nicht reden** möchte.
- **Vermeiden** Sie, einen Menschen **zu kränken oder zu beschämen**, indem Sie auf seine Defizite verweisen. Vermeiden Sie Bewertungen, vor allem

3 Werheid, K.: So sag ich's meinen Eltern. Stern, 3.9.2015, S. 60.

negative. Stellen Sie stattdessen, seine Fähigkeiten heraus, und wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie nach, nehmen Sie „die Schuld" des Nicht-Verstehens auf „Ihre Kappe", etwa so: „Entschuldigen Sie (oder entschuldige) bitte, aber *ich* habe einen Moment nicht richtig zugehört. Könnten Sie (oder könntest Du) mir das noch einmal kurz schildern?"

Gute Kommunikation ist keine Einbahnstraße. Das heißt, *alle* Gesprächspartner sollten sich wohl fühlen, kongruent sein können, eigene Belastungen wahrnehmen und damit gut umgehen und reagieren können. Kann das klappen, wird das funktionieren? Kann ich mich als Großmutter, als Enkelin, als Sozialarbeiterin, als Arzt, als Pflegefachperson zurückziehen und sagen: „Mit ihnen kann ich nicht sprechen bzw. ich muss das Gespräch jetzt abbrechen, weil mich das Gesagte, ihre Situation zu sehr belasten?" Nein, das sollte auf keinen Fall geschehen, zumal in einer berufsbezogenen Situation. Eine solche Antwort würde verletzen und wäre unprofessionell.

Es ist aber durchaus wichtig, sich *nicht* Belastungen auszusetzen, die einen offensichtlich selber überfordern bzw. für die man nicht ausgebildet ist.

TIPP

- Wenn Sie absehen können, dass Sie **emotional** mit einem Gespräch **überfordert** sein werden, **gestehen Sie sich das ein**.
- Überlegen Sie, **wer** womöglich **statt Ihnen das Gespräch führen könnte,** vielleicht ein anderer Familienangehöriger.
- **Erklären Sie Ihrem Gegenüber**, **dass Sie das Anliegen**, über etwas Bestimmtes reden zu wollen, **ernst nehmen** und sehr gut verstehen können. Teilen Sie ggf. mit, dass Sie glauben, dass die Thematik einen anderen, kompetenteren Gesprächspartner benötigt, um den Sie sich umgehend bemühen werden.
- **Erwägen** Sie gemeinsam, ob ggf. eine **psychotherapeutische Behandlung** hilfreich ist.

Der Dialog von Enkelin Paula und Großmutter Gerda lässt *nicht* auf den Bedarf nach einer solchen psychotherapeutischen Behandlung schließen. Hier treffen zwei Menschen gleichen Geschlechts, aber unterschiedlicher Generationen aufeinander. Für die 19-jährige Paula sind soziale Medien und Internet selbstverständlich und so fehlt es ihr an Verständnis, dass ihre Großmutter Gerda, die

ohne Telefon, Fernseher, Computer aufgewachsen ist, dafür aber wahrscheinlich mit Spielen, die Paula nicht mehr kennt, dies ablehnt.

TIPP

- An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren- Organisationen e.V. (BAGSO) einen **„Wegweiser durch die digitale Welt** – Für ältere Bürgerinnen und Bürger" herausgegeben hat, der viele Anregungen enthält, wie ein **Computer** und das **Internet** im Lebensalltag von älteren Menschen genutzt werden kann. Dort sind leicht verständliche Informationen u.a. zum Schutz vor Computerviren, Datenschutz, zur Einschätzung von Nachrichten aus dem Internet oder Möglichkeiten des Online-Einkaufs enthalten. Das Heft kann auch als PDF heruntergeladen werden.[4]

Die Großmutter sagt klar, dass sie den Umgang mit Facebook nicht mehr lernen möchte. Sie scheint dennoch interessiert an diesen neuen Medien zu sein, denn sie kann kritisch begründen, warum sie Facebook ablehnt.

Gleichwohl lässt sie ihre Enkelin „nicht im Regen stehen", vielmehr will sie mit ihr auch während des Auslandsaufenthaltes Kontakt halten und sie mittels Telefongesprächen und SMS „begleiten". Dafür bietet sie ihr auch eine Kostenübernahme an.

Wie hätte dieser **intergenerative Dialog** also auch verlaufen können? Vielleicht so:

Enkelin Paula: Oma, ich fahre ja bald für ein Jahr nach Australien und möchte Dich gerne auf dem Laufenden halten. Da wäre es sehr viel einfacher, wenn Du Dich bei Facebook anmelden würdest. Was meinst Du?

Großmutter Gerda: Ach nein, ich möchte das nicht mehr lernen und ich stehe dem auch sehr kritisch gegenüber. Aber ich möchte wirklich gerne wissen, wo Du Dich gerade befindest und was Du gerade machst. Ich schlage deshalb vor, dass wir so oft wie möglich miteinander telefonieren und ich kann ja auch SMS lesen und verschicken. Ich bezahle Dir auch die Handykosten.

Paula: Also gut, dann bleiben wir so in Kontakt. Das ist ganz wichtig für mich, Du begleitest mich ja schon ein Leben lang. Ich gehöre wirklich einer anderen Generation an, die andere Dinge als selbstverständlich betrachtet und ganz selbstverständlich nutzt im Alltag.

4 http://www.bagso.de/abgeschlossene-projekte/aktivitaeten-wegweiser.html.

Wäre der Dialog zwischen Oma Gerda und Enkelin Paula in etwa so verlaufen, wären auch alle **Tipps** berücksichtigt worden, die für die Kommunikation mit alten Menschen generell zu empfehlen sind:

- Paula hat die **Ablehnung** der Großmutter, über Facebook Kontakt zu halten, **akzeptiert.**
- Paula hat **Verständnis signalisiert** und mit Großmutter Gerda eine **Lösung gemeinsam gefunden**.
- Paula hat ein **bestehendes Problem in Frageform angesprochen**.
- Paula ist **nicht „mit der Tür ins Haus gefallen"**.
- Paula hat **keine Bewertung** der Haltung und Einstellung der Großmutter vorgenommen.

Weiterführende Literatur

- Bode, S. (2014): Frieden schließen mit Demenz. Stuttgart
- Geiger, A. (2012): Der alte König in seinem Exil. München
- Sachweh, S. (2008): Spurenlesen im Sprachdschungel. Kommunikation und Verständigung mit demenzkranken Menschen. Bern
- Radebold, H. (2005): Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Ältere Menschen in Beratung, Psychotherapie, Seelsorge und Pflege. Stuttgart

Internetquellen

- www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/Generationendialog_Bedeutung_Alt_Jung_Projekte_2009.pdf
- BAGSO (2015): Generationendialog. Zur Bedeutung von Jung-und-Alt-Projekten für den gesellschaftlichen Zusammenhalt, Publikation Nr. 22. Online abrufbar)
- www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Publikationen/2014/Wegweiser_durch_die_digitale_Welt_2013_7_Auflage.pdf
- BAGSO (2013): Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger, Publikation Nr. 20. Online abrufbar

2. KAPITEL

„Für mich, mit anderen, für andere“ – mehr Lebensqualität durch bürgerschaftliches Engagement im Alter

Benedikt Ruhmöller, Annika Schulte und Ursula Woltering

„Wenn ich auf den Schulhof komme, fliegen mir schon die Kinder in die Arme…“ Eine ehrenamtlich tätige „Sprachpatin“

Befragt man Menschen nach ihren Lebenswünschen für das Alter, bekommt man in der Regel drei Antworten:

- Mir ist das Gefühl von Sicherheit wichtig, von Geborgenheit in meinem Zuhause, eine ausreichende materielle Grundlage, gesundheitliche Versorgung, soziales Leben und Einkaufsmöglichkeiten im meinem nahen Umfeld.
- Ich will mein Leben selbstbestimmt gestalten, und auch wenn ich einmal hilfe- oder pflegebedürftig sein sollte, meine Selbstständigkeit soweit wie möglich erhalten.

Sind die ersten beiden Wünsche erfüllt, bleibt doch eine Sehnsucht offen, die durch **Engagement** befriedigt werden kann:

- Ich möchte in Gemeinschaft und für andere **nützlich sein**, Neues lernen, mich persönlich weiterentwickeln und Glück erleben.

Engagement mit anderen und für andere, für die Gesellschaft steigert die Lebensqualität und körperliche wie geistige Gesundheit, bietet Gemeinschaftserleben, persönliche Weiterentwicklung, soziale Anerkennung. Eben: **Sinnstiftung.** Und dies besonders auch nach dem Berufsleben und der aktiven Familienphase!

Aber vom Engagement der älteren Menschen profitieren ebenso die Gesellschaft und ihre Institutionen:

- Wertvolle Ressourcen wie Lebenserfahrung, Fach- und Persönlichkeitskompetenzen, persönliche und berufliche Netzwerke werden genutzt.
- Öffentliche Einrichtungen, z.B. Bürgerbäder, können erhalten, soziale Aufgaben in der Nachbarschafts- oder Flüchtlingshilfe u.a.m. bewältigt werden.
- Bürgerschaftliches Engagement trägt erheblich zum Zusammenhalt der Gesellschaft bei – über Generations- und kulturelle Grenzen hinweg. Es wirkt als „Kitt“.

Dieses Engagement ist von unersetzlichem Wert für die Gesellschaft. Möglichst viele und besonders auch ältere Menschen dafür zu gewinnen, stellt heute eine zentrale Herausforderung dar.

Was heißt das? – Definition einiger Begrifflichkeiten

Beim **Ehrenamt** im ursprünglichen Verständnis handelt es sich um ein (oft durch Wahl) verliehenes Amt (Beispiele: Ratsmitglied, Schöffe, Vereinsvorstand, Feuerwehr). Es wird grundsätzlich unentgeltlich oder mit einer geringen Aufwandsentschädigung wahrgenommen. Gleichwohl liegt ihm eine gewisse (Selbst-)Verpflichtung zugrunde, und oft wird es langjährig ausgeübt.

Dagegen handelt es sich bei der **Freiwilligenarbeit** in der Regel um eine eher kurzfristige, befristete unentgeltliche Tätigkeit, z.B. für eine Veranstaltung oder in einem Projekt. Die Freiwilligen im engeren Sinne nehmen in der Regel keine Entscheidungs- und Leitungsbefugnisse wahr und sind in ihrer Tätigkeit nicht gebunden.

Von dieser Freiwilligenarbeit zu unterscheiden sind der Bundesfreiwilligendienst (BFD), der Freiwilligendienst aller Generationen (FDAG) sowie das Freiwillige Soziale bzw. Ökologische Jahr. Der BFD lädt Menschen aller Generationen zum unentgeltlichen zivilgesellschaftlichen Engagement ein.[5]

Die Sozialwissenschaft spricht heute weitgehend vom **bürgerschaftlichen Engagement**. Dieser Begriff umfasst neben dem Ehrenamt im traditionellen Sinne und der Freiwilligenarbeit auch politische Partizipation, Selbsthilfe und andere Formen der freiwilligen, uneigennützigen, gemeinwohlorientierten bürgerschaftlichen Betätigung. Nach dem heutigen Verständnis möchten die Engagierten durch ihr Engagement neue soziale Kontakte aufbauen, sich selbst und andere qualifizieren, mitgestalten und der Gesellschaft etwas zurückgeben. Um dieses breite Engagement-Verständnis geht es in diesem Kapitel.

Gleichwohl benutzen wir hier ebenso den herkömmlichen Begriff **„Ehrenamt“.** Denn dieser wird im allgemeinen Sprachgebrauch weithin verwendet und **trifft wohl überwiegend das Selbstverständnis engagierter Bürger.**

5 Mehr unter: www.bundesfreiwilligendienst.de.