

## **Leben im Alter - eine Herausforderung an alle Generationen!**

Älter werden ist eine Herausforderung für jeden Einzelnen, der sich damit auseinander zu setzen hat.

Nur die innere Annahme dieses Lernprozesses führt zu Erfüllung und Zufriedenheit.

Beim älter werden gilt es generell, nach Möglichkeiten und Wegen zu suchen, diese Zeit für sich zu planen, sie als sinnvoll zu erleben, sich neue Aufgaben zu suchen. Denn „älter werden – aktiv bleiben“, das ist die Devise, die zu einer Lebensqualität im Alter führt.

Ebenso wichtig ist, das „Gefühl gebraucht zu werden“.

Der Ruhestand ist nicht zum Ausruhen da! Leben im Alter bedeutet auch, sich für die Mitmenschen einzusetzen, nach Kräften selbst etwas für andere Generationen zu tun.

### **Alt werden verpflichtet!**

Es kommt nicht darauf an wie alt man wird, sondern wie man alt wird!

Man sollte dem Alter Leben geben! Das ist eine große Herausforderung in unserer Zeit!

### **Wir müssen alles tun, um zum Wohle der nachfolgenden Generationen, bei körperlichem, seelisch-geistigem und sozialem Wohlbefinden alt zu werden.**

Auch in neuerer Zeit konnte wieder verstärkt auf Grund mehrerer Untersuchungen auf den Wert körperlichen Trainings, auf den Wert der Aktivierung körperlicher Kräfte und der Abforderung körperlicher Leistungen hingewiesen werden.

Denn: **Wer rastet, der rostet!**

Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern! Das gilt sowohl für den körperlichen wie auch für den seelisch-geistigen und sozialen Bereich. Diese Erkenntnis unterstreicht die Notwendigkeit entsprechenden Trainings, entsprechender Aktivitäten.

Doch: Aktivität ist nicht mit Umtriebigkeit zu verwechseln. Aktiv ist auch, wer nachdenkt, wer sich Gedanken macht, wer sich aktiv mit den Problemen anderer auseinandersetzt.

Lernend altern, orientiert sein über das, was in der Welt geschieht, interessiert sein an den Ereignissen des täglichen Lebens, beugt außerdem – wie Untersuchungen gezeigt haben – einer Einsamkeit im Alter vor.

**Der ältere Mensch muss nicht einsam sein**, auch nicht in der heutigen Zeit zunehmender Einpersonenhaushalte.

Die Vorstellung von einer generellen Isolation und Einsamkeit im Alter muss revidiert werden. Einsamkeit im Alter ist vermeidbar, auch heute in unserer Massengesellschaft; der Einzelne muss jedoch selbst etwas tun.

**Leben im Alter heißt**, sich rechtzeitig eine Aufgabe zu suchen, aufgeschlossen zu sein für die Nöte und Kümernisse anderer Menschen, gemeinsam mit anderen Menschen Interessen und Ziele mit ihnen zu erarbeiten und zu diskutieren.

Dieses und das aktive Bemühen um den Anderen sichern ein Füreinander und Miteinander!

Wir sollten mit offenen Augen Nöte und Probleme sehen und unsere Hilfe anbieten

### **Alle Generationen müssen altern lernen.**

Die Generationen werden in Zukunft aufgrund politischer Entscheidungen enger zusammenrücken.

**Immer mehr betagte Mitbürger** werden länger in ihren Wohnungen bleiben.

Aus unseren Erfahrungen heraus müssen wir die jüngere Generation - wir denken speziell an die 47 bis 65jährigen - besser informieren.

### **Da wären z.B.:**

- Einspruch bei Ablehnung der Pflegeversicherung.
- Welche Stresssignale können sich bei Pflegenden zeigen?
- Wie kann er/sie damit umgehen?
- Bedarfsorientierte Grundsicherung
- Erste Anzeichen von Demenz erkennen.
- Welches sind die Anzeichen – Merkmale, dass betagte, nicht länger in ihrer Wohnung leben können.
- Nach welchen Kriterien sollte man ein Altenpflegeheim aussuchen?

Es ist uns bewusst, dass man derartige Themen gern weit von sich schiebt.

Diese Reaktion ist nicht untypisch, spiegelt sie doch die Situation unserer Gesellschaft wieder!

### **Erst bei Betroffenheit wird die Not erkennbar.**

Wollen jungen Menschen die Verpflichtungen, die möglicherweise auf sie zukommen oder schon am Rande aufgetaucht sind, nicht wahrnehmen?

Ist es lästig und stört es das unbeschwerte Leben?– Werden Probleme gerne verdrängt?

**Nicht alle sind so**, doch vielen muss man die kommende Verantwortung mit den betagten Angehörigen nahe bringen – da hilft nichts, als unbeirrt zu informieren, auch wenn dieses ein wenig Unbehagen auslösen kann. Es ist wichtig, über die breite Palette der Hilfsangebote zu berichten, damit im Bedarfsfall ein schneller Zugriff darauf möglich ist.

**Dass die Älteren sich gegen Einmischungen verwahren, ist normal** – aber auch sie können sich gegen schicksalhafte und alterstypische Entwicklungen nicht wehren, sondern nur informiert sein und **Vorsorge treffen**.

Das Alter aktiv zu gestalten, ist die Voraussetzung für eine bleibende **Lebensqualität** – aber hier ist auch die Gesellschaft, hier sind auch die anderen Generationen gefordert!

Für ein zufriedenes Leben im Alter sind ganz entscheidend die neuen Lebensaufgaben, die jeder ältere Mensch für sich finden muss. Dieses sind Aufgaben, die je nach Neigung, Gesundheit und Kraft ganz individuell zugeschnitten sind. Die Gesellschaft sollte dieses Bestreben fördern. Sie sollte Möglichkeiten aufzeigen und bereitstellen und auch die freiwillig geleisteten Dienste der älteren Generationen abrufen, davon verstärkt Gebrauch machen.

**Ja-Sagen zum Älterwerden, Ja-Sagen zum Leben im Alter und das bis zum letzten Tag, das ist eine Aufgabe für alle Generationen, für uns, die „Jugend von gestern“ wie auch für sie, die „Senioren von morgen“!**

### **Leitfaden für Senioren und die 50er Generation**

Dieses Nachschlagewerk erhalten Sie gegen eine Spende:

- **In der Senioren-Begegnungsstätte, Herderstr. 35 (hinter der Stadtkirche)  
Tel. 901914,**
- **im Info-Center des Stadthauses, Marktplatz 2-4, gegenüber dem Rathaus),  
Tel. 206 - 0**
- **sonstige Stellen erfragen Sie dort bitte telefonisch**

Die Stadt unterhält für uns folgende Spendenkonten:

Volksbank in Schaumburg:	BLZ 255 914 13	Konto 333 3200
Sparkasse Schaumburg:	BLZ 255 514 80	Konto 320 200 637

**Vermerk: Spende Seniorenbeirat**

**Unsere Adresse: Seniorenbeirat der Stadt Bückeburg  
Senioren-Begegnungsstätte, Herderstr. 35  
(hinter der Stadtkirche), Tel. 901914**