

EDITION SOZIAL

Magrit Evers

# Geselligkeit mit Senioren

Wahrnehmen, Gestalten,  
Bewegen



**JUVENTA**

Leseprobe aus: Evers, Geselligkeit mit Senioren, ISBN 978-3-7799-2067-0  
© 2008 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-2067-0>

# Einleitung

So wie Jugendliche und Erwachsene, die im Berufsleben stehen, sich Gruppen anschließen, um soziale Kontakte wahrzunehmen, versuchen immer mehr ältere Menschen aus ihrer Isolation herauszukommen. Sie suchen Geselligkeit bei regelmäßigen Treffen und Veranstaltungen mit anderen Gleichgesinnten.

Die Einrichtungen der Altentagesstätten (auch „Offene Tür“ genannt) gibt es bereits in fast allen Städten. Auf dem Lande stehen Räume des Gemeindehauses für Zusammenkünfte zur Verfügung, und in Altensiedlungen und Altenwohnheimen gibt es die verschiedensten Räume, in denen sich die Bewohner je nach Interesse und Neigung zusammenfinden können. Überwiegend werden die Senioren von Altenpflegern oder ehrenamtlichen Helfern betreut. In Kursen und Arbeitsgemeinschaften zeigt sich immer wieder, wie sehr gerade Mitarbeiter in Altengruppen nach Anregungen verlangen.

Mein Wunsch ist, mit älteren Menschen bunte Vor- oder Nachmittage zu gestalten, die heiter, gelöst und fröhlich stimmen sollen und den „ganzen“ Menschen ansprechen, insbesondere durch:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. Kreativität             | • Schöpferisches Tun, Fantasie  |
| 2. Gedächtnistraining      | • Ratespiele  |
| 3. Sinnestraining          | • Wahrnehmungsspiele  |
| 4. Emotionale Aufmunterung | • Gesang, Gedichte, Geschichten,<br>Gesprächspartner, Gedankenaustausch |
| 5. Körpertraining          | • Gymnastik (Gesamtmotorik),<br>Bewegungsspiele                         |

Dieses Buch möchte Anregung sein für diejenigen, die in der Altenhilfe und -pflege tätig sind und Heimbewohner ab 75 Jahre mit ihren alterstypischen Einschränkungen ansprechen und aktivieren wollen. Wegen ihrer einfachen Arbeitsabläufe sind die hier vorgestellten Aktivitäten auch von behinderten Teilnehmern gut zu bewältigen. Die Fülle von Angeboten will zeigen, dass es mehr Möglichkeiten der Freizeitgestaltung in Heimen gibt, als vor dem Fernseher zu sitzen oder „Mensch-ärgere-dich-nicht“ zu spielen.

Das Ziel einer sinnvollen Beschäftigung ist, den Teilnehmern ein Stück Lebensqualität zu vermitteln, das heißt: überhaupt etwas zu tun, es gemeinsam mit anderen zu tun und dabei seinen eigenen Wert spüren. Wichtige Voraussetzung für eine sinnvolle Betätigung ist der regelmäßige, freiwillige Besuch der Teilnehmer. Dieses lässt sich mit einem abwechslungsreichen Programm, wiederholten Einladungen und einer heiteren, gefühlvollen Stimmung seitens der Mitarbeiter erreichen.

*Magrit Evers*



# Grundlagen



## Der alte Mensch im Ruhestand

---

Zu den älteren oder alten Menschen zählt man die Erwachsenen ab dem 60. Lebensjahr, weil in diesem Alter zumeist der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand erfolgt.

Seit Beginn dieses Jahrhunderts ist eine erhebliche Umschichtung im Altersaufbau der Bevölkerung zu beobachten, die sich in den kommenden Jahren in verstärktem Maße fortsetzen wird. 1910 waren 8 % der Bevölkerung 60 Jahre und älter. Ende 1998 betrug der Anteil der ab 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung in Deutschland rund 22 %. Im Jahr 2025 rechnet man mit einem Anstieg der alten Menschen auf 34 %, das wäre ein Drittel der Bevölkerung (Statistisches Bundesamt). UN-Prognosen zufolge wird bis 2050 jeder fünfte Mensch das 60. Lebensjahr überschritten haben (Ende der 1990er Jahre war es jeder Zehnte). Frauen haben laut Statistik eine höhere Lebenserwartung als Männer. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Männer lag 2001 bei 74 Jahren, die der Frauen betrug 80,5 Jahre. Ab dem Alter von 75 Jahren gibt es mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer, und bei den 90-Jährigen und älteren beträgt das Verhältnis bereits nahezu eins zu vier: So stehen einem 90-jährigen Mann fast vier gleichaltrige Frauen gegenüber. Hieraus ergeben sich für die Frauen viele Probleme, wie etwa das Alleinsein im Alter und die fehlende Aussicht für die Alleinlebenden, einen (neuen) Partner zu finden.

Durch bessere Ernährung, Hygiene und Krankenpflege leben wir Menschen heute länger denn je. Da heißt es, sich auf die zweite Lebenshälfte gut vorzubereiten. Ist die erste Lebenshälfte durch Ausbildung und Beruf geprägt, so kann man in der zweiten Lebenshälfte sein Leben meistens aktiv in die Hand nehmen und gestalten. Voraussetzung dafür ist, dass man diese Lebensphase bejaht und sich nicht passiv verhält. Außer körperlicher Frische und Gesundheit gehören seelische Aufgeschlossenheit, geistige Aktivitäten und mitmenschliche Kontakte dazu; denn Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und sind nicht voneinander zu trennen. Erlebt der Körper wohlthuende und auch wehtuende Dinge, werden sie auf die Seele und den Geist übertragen. Der körperliche Zustand findet ein Echo im seelisch-geistigen Bereich, aber auch das Umgekehrte gilt: Seelische Freuden und Leiden können sich im körperlichen Behagen und Unbehagen oder in Krankheiten bemerkbar machen. Wenn nun der alternde Mensch Minderungen in seinem Körper nicht als normale Vorgänge ansieht, sondern überbewertet, dann erlebt er im seelischen Bereich ausgesprochen negative Stimmungen wie Trauer, Empfindlichkeit und oft genug Bitterkeit. Er zieht sich von der Außenwelt zurück und vereinsamt.

Ein gesunder alter Mensch möchte auch im Rentenalter noch anerkannt sein und die Welt mitgestalten, er möchte gebraucht werden, ohne dabei von Pflichten und Stress geplagt zu werden. Das allerdings setzt voraus, dass man sich schon frühzeitig Gedanken über seinen Ruhestand macht, um von der Entwicklung nicht überrascht zu werden und einen Pensionierungsschock zu erleiden. Verschiedene Organisationen haben Programme für die Vorbereitung auf den Ruhestand zusammengestellt. Daran kann man ein oder zwei Jahre vor der Pensionierung teilnehmen.

Die Bedeutung des älteren Menschen im öffentlichen Leben verändert allmählich auch das Altersbild, obwohl es auch heute noch häufig negativ geprägt ist. So wird der alte Mensch mit geistiger Leistungsminderung, gesundheitlicher Beeinträchtigung, Behinderung sowie Hilfs- und Pflegebedürftigkeit in Verbindung gebracht. Dabei wird vergessen, dass viele Künstler und Gelehrte noch hochbetagt große Werke geschaffen haben und viele Politiker auch im hohen Alter noch fähig sind, die Geschicke ihres Landes zu führen. Altersforscher bestätigen, dass viele alte Menschen durchaus noch über eine hohe Kompetenz verfügen und dass die ihnen nachgesagten geistigen und körperlichen Defizite weniger vom Alter als von der übrigen Lebensführung und -geschichte abhängen.

Auch in der Politik spielen ältere Menschen eine zunehmend größere Rolle, und ihre Stimme wird immer wichtiger, schon in wenigen Jahren – so haben Politiker vorausberechnet – wird jeder zweite Wähler in unserem Land über 60 Jahre alt sein. Das heißt für die Politiker, die Anliegen der älteren Menschen mehr zu berücksichtigen.

Senioren gehören längst nicht mehr zum alten Eisen. Um sich mehr Gehör für ihre Interessen zu verschaffen, gründete der Seniorenschutzbund „Graue Panther“ mit den Grauen eine Partei. Viele Senioren wirken hier aktiv mit und machen auf ihre Anliegen aufmerksam.

Seit Anfang der 1970er Jahre gibt es in den Kommunen der Bundesrepublik Seniorenbeiräte. Sie sind überparteilich und konfessionell nicht gebunden. Ihre Mitglieder müssen über 60 Jahre alt sein. Diese Senioren setzen ihre Berufs- und Lebenserfahrungen ein, um ehrenamtlich sozial- und gesellschaftspolitische Aufgaben zum Nutzen der älteren Generation zu übernehmen. Sie handeln nach dem Motto „Senioren helfen Senioren“.

## Lebenswertes Altern

Die althergebrachten Klischees vom altersgebeugten Großvater, von der gehbehinderten Großmutter und den bettlägerigen 80jährigen verlieren heute immer mehr ihre Bedeutung. Das hohe Alter ist nicht unbedingt eine Zeit der Krankheit, Behinderung und Elend. Während Altenpolitik früher häufig von der Vorstellung ausging, dass ältere Menschen meist wenig aktiv, einsam, krank oder pflegebedürftig seien, kommt man heute immer mehr zu

der Erkenntnis, dass nur noch die Lebensjahre in den verschiedenen Altersgruppen das verbindende Element darstellen. Die Interessen und Bedürfnisse der älter werdenden Menschen sind so unterschiedlich wie ihre Biografien. Der individuelle Alterungsprozess wird ganz entscheidend durch die persönliche Lebensgestaltung geprägt.

Erbfaktoren und eine gesunde Lebensweise bestimmen unser Alter. Können wir unsere Erbanlagen nicht beeinflussen, so haben wir doch die Möglichkeit, unser Wohlbefinden zu steuern. Achten wir schon in der Jugend auf eine gesunde Lebensweise, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir im Alter aktiv bleiben. Das Bundesministerium für Familie und Senioren gibt zum Punkt Gesundheit im Alter als Förderungsziel an:

1. Es können Maßnahmen gefördert werden, die zum Ziel haben, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit bis ins hohe Alter zu sichern. Insbesondere Maßnahmen, die ältere Menschen zu gesundheitlichem Bewusstsein und zum Verantwortungsgefühl für gesundheitliche Belange anregen, können gefördert werden.
2. Schwerpunktmaßnahmen sind: Prävention gesundheitlicher Risiken; Verhütung und Abbau von Risikofaktoren und selbstgefährdenden Verhaltensweisen; Förderung einer positiven Einstellung zum Alter; Aktivierung im Alter; Ernährungsverhalten im Alter.

Voraussetzungen für ein lebenswertes Alter sind:

1. Körperliche und geistige Gesundheit
2. Gesunde Ernährung
3. Beschäftigung und Freizeit
4. Zwischenmenschliche Beziehungen
5. Finanzielles Auskommen
6. Eine angemessene Unterkunft.

### *Körperliche Gesundheit*

Zwar nimmt die körperliche Leistung mit dem Alter ab, aber man kann durch gezielte Übungen seinen Körper trainieren. Schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen, Jogging oder Gymnastik können anstrengend sein, sind aber gesundheitsfördernd. Sie bringen den Kreislauf in Schwung und beleben den Stoffwechsel. Yoga beruhigt und entspannt. Unterschiedliche Vereine „und Organisationen bieten zentrale Altersportveranstaltungen im Sinne des Breitensports an, sie erhalten die Gesundheit und Beweglichkeit alter Menschen oder stellen sie nach Möglichkeit wieder her. Sport und Bewegung stärken das Selbstbewusstsein des älteren Menschen und tragen zum körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden bei. Die Teilnahme an Sport und Spiel kann Einsamkeit und Isolation entgegenwirken.

## *Geistige Gesundheit*

Bei mehr als der Hälfte der über 60-Jährigen treten Gedächtnis- und Konzentrationsschwächen auf. Da wird die Brille gesucht, die man auf der Nase hat, oder das Portemonnaie liegt im Kühlschrank, man geht in die Speisekammer und hat vergessen, was man holen wollte usw. Diese Verhaltensweisen können Vorboten eines schleichenden Verfalls sein. 15 % der über 65-Jährigen – in Altenheimen drei Mal soviel – fallen regelrecht in Depression, wodurch der geistige Abbau noch beschleunigt wird. Mediziner, Genetiker und Biochemiker forschen weltweit nach den Ursachen der Altersdemenz. Die fortschreitende geistige Umnachtung ist eine Folge der immer höheren Lebenserwartung in den Industrieländern. Bei den 80-Jährigen leidet jeder fünfte an schweren Bewusstseinstörungen, bei den über 90-Jährigen sogar ein Drittel. Um die Jahrtausendwende wird sich diese Zahl verdoppelt haben – und damit auch die Pflegebedürftigkeit.

Wissenschaftler haben jetzt festgestellt, dass das Volumen der für unsere Persönlichkeit bestimmenden Stirnhirnrinde sich zwar bis zum 80. Lebensjahr um 10 % verringert, aber nicht weil die Nervenzellen absterben, sondern sie schrumpfen, weil sie nicht mehr beansprucht werden. Bereits etwa nach dem 25. Lebensjahr kann dieser Prozess beginnen, wenn man z. B. einer stupiden, sich ständig wiederholenden Arbeit nachgeht und sein Hirn auch in der Freizeit nicht anregt.

Auch Vereinsamung und mangelnde Kontakte zur Außenwelt, besonders im Rentenalter, wo die Zahl der Bekannten und Freunde meistens abnimmt, vermindern die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Häufig sind die typische „Alterseinsamkeit“ sowie Depression und oft damit einhergehende Verwirrtheit die Folge.

Seniorenclubs, Vereine und Verbände beugen dieser drohenden Vereinsamung vor. So werden Spielnachmittage, kreatives Gestalten, Seniorensport und Tanzveranstaltungen speziell für Senioren angeboten.

Die Familienbildungsstätte in Bad Oldesloe bietet z. B. im Seniorenprogramm unter dem Thema „War früher alles viel schöner?“ ein Adventsfrühstück mit älteren Menschen an. Bei einem gemeinsamen Frühstück wird auf das Fest eingestimmt und Erinnerungen aus der Kindheit werden aufgefrischt.

Der Kurs „Beim Alt-Werden jung bleiben“ erörtert, ob dieses Thema ein Widerspruch ist und sucht nach Möglichkeiten für das eigene Wohlbefinden.

Beim „Treffpunkt Küche für ältere Menschen“, „Frühlingsmenüs“ kann man miteinander kochen, essen, ins Gespräch kommen, alles umrahmt von besinnlichen Texten und Versen aus der Bibel.

In den 1980er Jahren kamen Übungen zum „Gehirn-Jogging“ auf den Markt. Mittlerweile wird ein ganzes Sortiment von Aufgabenbüchern, Spielkarten und Computerprogrammen angeboten. Patienten von Reha-Kliniken, aber auch Teilnehmer von Volkshochschulkursen oder Gehirnak-

tivisten zu Hause können mit gezieltem Training die Hirnfunktion in Schwung halten. Wichtig dabei ist, das Gehirn immer wieder mit Unbekanntem und Ungeübtem zu konfrontieren. Wie für den Körper gilt auch für den Geist: Was rastet, das rostet.

Viele Menschen tun instinktiv das Richtige. Indem sie Kreuzworträtsel oder Denksportaufgaben lösen, Skat oder Schach spielen, bleiben sie geistig aktiv.

### *Ernährung*

Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung ist in jedem Alter von Vorteil. Die Menge der Nahrungsaufnahme hängt von unserer körperlichen Bewegung und unserem Stoffwechsel ab, d.h. wie gut der Körper die Nahrungszufuhr verarbeitet. Im allgemeinen braucht der alternde Mensch nicht mehr soviel Kalorien, denn mit der Pensionierung lässt meistens auch die anstrengende körperliche Betätigung nach und damit auch der Kalorienverbrauch. (Kalorien oder Joule ist eine Maßeinheit für den Energiegehalt der Nahrung, die im Körper als Wärmemenge umgesetzt wird.) Wenn Energiezufuhr und Energieverbrauch ungefähr gleich sind, bleibt auch das Körpergewicht gleich. Kalorienhaltige Nahrungsmittel sind Fett, Kohlehydrate (Zucker, Backwaren), Eiweiß und als Genussmittel Alkohol. Um Übergewicht zu vermeiden, sollte man auf fettarme Speisen zurückgreifen und viel Obst, Gemüse und kohlehydratarme Getränke zu sich nehmen.

### *Beschäftigung und Freizeit*

Waren die jüngeren Jahre des alternden Menschen durch Erwerbstätigkeit und Sorge für die Angehörigen bestimmt, so steht er jetzt vor der Aufgabe, den Tagesablauf selbst einzuteilen und sinnvoll zu gestalten. Schon Jahre vor dem Ruhestand sollte man sich über sein Freizeitverhalten Gedanken machen. Viele Möglichkeiten bieten sich an: eine stärkere Hinwendung zum kirchlichen Leben; die Übernahme von ehrenamtlichen Tätigkeiten, politische Aktivitäten, Hobbys oder hobbyähnliche Beschäftigungen wie Basteln und Heimwerken, Malen, Töpfern, Weben, Gartenpflege usw., Spiele – Schach, Skat, Puzzlespiele, Sport, Lesen, Theater, Kino, Musik, Reisen.

Verschiedene Institutionen wie Familienbildungsstätten, Kirchen und Volkshochschulen bieten spezielle Kurse für Senioren an, sogar an der Universität besteht die Möglichkeit, sich auch im höheren Alter weiterzubilden bzw. sich neue Wissensgebiete zu erschließen.

Die Freizeitbeschäftigung bietet in jedem Alter Erquickung, Herausforderung und Anregung sowie neue Ideen und Kontakt zu anderen. Sie sollte Entspannung und Erholung sein.