

## Information

### **Alter als Last, Alter als Chance**

Der Begriff „Alter“ macht ein breites Spektrum von Bedeutungen auf. Der Einstieg ist wohl mit „50+“ im Sinne von „alternd“, am Ende der Berufslaufbahn bedeutet „älter“ berentet, Anpassungen und Umstellungen sind ab 75 nahezu unumgänglich, da die Gesundheitsspanne mit der Lebensspanne so langsam nicht mehr Schritt halten kann, zwischen 75 bis 120 Jahren sprechen wir dann von „alt, sehr alt, langlebig“ – wenn man Mitglieder dieser Gruppe selbst befragt, werden diese immer noch abgelehnt. Faktisch liegt das „amtlich verordnete Ende der beruflichen Leistungsfähigkeit in Deutschland“ im Mittel bei ca. 61 Jahren.

Dies bedeutet, dass die Gruppe der „Alten“ heterogener nicht sein kann. Die übergeordneten Ziele der unterschiedlichen Altersabstufungen lauten:

- > 50 Jahre: Prävention (kardiologisch, skelettal, zellulär, gewichtsmässig, suchtmässig) über bewusste Lebensführung, Ernährung und Bewegung,
- > 75 Jahre: Aufrechterhaltung der Wohnselbständigkeit (und der Lebensqualität, falls gefährdet oder beeinträchtigt),
- > 120 Jahre: Aufrechterhaltung der Lebensqualität (und der Wohnselbständigkeit, falls vorhanden).

Alter ist gesellschaftlich Last und gleichzeitig Chance. Mit der steigenden Lebenserwartung jedes Einzelnen geht die Überalterung der Gesellschaft einher. Mehr alte Menschen, die nicht mehr im Arbeitsprozess sind, belasten das Sozialsystem. Da Alter mit Krankheit gekoppelt ist, wird auch das Gesundheitssystem stark beansprucht. Gleichzeitig haben wir eine hohe Zahl von Menschen, die mit Zeit, Besonnenheit und Erfahrung für Beratung und ehrenamtliche Tätigkeit bereitstehen. Das Programm zur Bearbeitung des Demografischen Wandels ist damit:

Arbeitsprozesse und Zeitpunkte für den Arbeitsaustritt flexibilisieren,

- von der Wochen- zur Monats- zur Jahres zur Lebensarbeitszeit,
- mehr Verantwortung für die Gesundheit in die Patientenhände,
- bewusste Nutzung der Menschen ausserhalb des regulären Arbeitsprozesses als Supporter, Berater, Seniortutor usw.

Dem Vorurteil eines generellen Abbaus im Alter und der damit verbundenen Stigmatisierung sollten wir entgegenwirken. In allen kognitiven Aufgaben, die mit Strategie, Wissen, Vernetzung, Teamwork zusammenhängen, gibt es keinerlei Grund zur Annahme eines determinierten Leistungsabbaus als Altersfaktor.