Zäme besser wohne:
Mit älteren Menschen in der Siedlung

In unseren Siedlungen leben Menschen, die seit ihrem Einzug viele Jahre älter geworden sind. Ihre Nachbarinnen und Nachbarn sind nicht mehr die gleichen und die Bewältigung des Alltags ist nicht mehr so einfach wie früher. Es kann sein, dass einige von ihnen Unterstützung brauchen und erhalten. Nur – sind wir immer sicher bei dem, was wir für unsere älteren MitbewohnerInnen tun?

„Die Alten“

Alte Menschen sind weniger homogen als irgendeine andere Altersgruppe: ihr langes Leben hat sie zu Individualisten gemacht. Eines unserer aktuellen Probleme ist, dass sich die Gesellschaft weigert, diese Tatsache zu verstehen und nach wie vor alle alten Leute als „gleich“ behandelt. Diese Fehleinschätzung wird durch die Medien mit entsprechenden Berichterstattungen und Thesen bestärkt.

„Heute: 16% Menschen über 65 – im Jahr 2050 voraussichtlich 28%“ tönt anders als:
„Bis ins Jahr 2050 doppelt so viele Rentner!“
Wir werden auch dazu gehören...

Richtig ist, dass die Zahl der älteren Menschen wächst – wir gehören ja schliesslich auch dazu. Laut Bundesamt für Statistik nimmt die Zahl der über 65-jährigen Frauen und Männer bis ins Jahr 2050 um mehr als 90 Prozent zu. Während diese Altersgruppe heute 16 Prozent der Schweizer Bevölkerung ausmacht, wird sie dann voraussichtlich bei 28 Prozent liegen. Steigen wird vor allem die Zahl der über 80-jährigen, von heute 4% auf 12%.

Chance, gesund alt zu werden

Die Chance der zunehmenden Lebenserwartung geht einher mit einer Verlängerung der behinderungsfrei verbrauchten Lebenszeit. Das Risiko, schwere körperliche Beeinträchtigungen zu erleiden, steigt erst nach dem 85. Altersjahr merklich an. Und erst die beiden letzten Lebensjahre sind pflegeintensiv und werden am ehesten wahrgenommen!

Frage: Wer sind unsere Nachbarn?

Die „jungen“ Alten, das heisst, die rüstigen 65- bis 80-jährigen, werden vermehrt Betreuungsarbeit leisten können; eine Aufgabe, die sie heute schon häufig wahrnehmen, z.B. für ihre hochbetagten Eltern oder die Enkelkinder.

Wie schätzen wir unsere älteren Nachbarn ein? Gibt es Situationen, in denen uns die älteren Menschen verunsichern? Verstehen wir ihr Handeln nicht? Irritieren uns ihre Reaktionen? Worauf basiert unser Bild? Haben wir es mit den Betroffenen überprüft?

Unser eigenes Bild vom Alter

Damit wir uns auf sicherem Boden bewegen, ist es wichtig, dass wir unser eigenes Bild von älteren und alten Menschen kennen:

Haben Sie als Kind eine wesentliche Beziehung zu einem alten Menschen erlebt? Sind das positive oder negative Erinnerungen? Welches Erlebnis mit älteren Menschen hat Sie am meisten geprägt? Wie alt ist dieser Mensch geworden?

In welcher Lebensphase befinden Sie sich heute? Wie alt zu werden haben Sie Lust, Mut und Kraft?

Lebensphasen

Heute 80-jährige Menschen sind in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts geboren worden. Sie waren 13-jährig, als der 2. Weltkrieg begann. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie den Beruf (als Jugendliche/junge Erwachsene) erlernen konnten, den sie sich wünschten, war sehr gering.

Lebensgeschichten prägen

Zudem waren die Jahre vor dem Krieg geprägt von hoher Arbeitslosigkeit. Nicht 3% wie heute galten als hohe Arbeitslosigkeit, sondern 25 oder 30%. Das heisst, in den meisten Familien war jemand ohne Arbeit.

Arbeitslosigkeit ohne Arbeitslosenversicherung

Es war deshalb notwendig und normal, dass alle Familienmitglieder – von den Kindern bis zu den Ältesten – einen Beitrag zum Familieneinkommen leisteten:

Kinder und Alte trugen zum Familienunterhalt bei

Der Mann hatte – wenn er zu den Glücklichen zählte – Arbeit. Der Lohn reichte jedoch allermeist nicht aus, um die ganze Familie zu ernähren. Die Frau wusch, bügelte, schneiderte – sparte Ausgaben bzw. verdiente mit Störarbeit dazu. Die Kinder trugen Zeitungen aus, halfen mit bei der Gartenarbeit und besorgten die Hühner und Kaninchen – ja, auch in der Stadt trugen die Erträge aus den Schrebergärten zum Familieneinkommen bei.

Rollen in den Familien:
- Mann
- Frau
- Kinder
- Tiere
- Schrebergärten

Diejenigen, die in einer neuen (deshalb teuren) 4-Zimmer-Genossenschaftswohnung wohnten, vermieteten, wenn immer möglich, ein Zimmer.

Untermiete ist gang und gäbe.

Es versteht sich von selbst, dass Kinder, die fleissig, folgsam, tüchtig, geschickt, flink, anstellig, gesund, stark, „gwehrig“, egoistisch und durchsetzungsfähig waren, geschätzt wurden. Träumerei, Ungehorsam und eine schwache Konstitution gehörten nicht zu den gewünschten Tugenden dieser Zeit.

Geschätzt werden die fleissigen, „gwehrigen“ Kinder.

Geschätzt wurden junge Frauen, wenn sie eine Aussteuer und eventuell sogar ein Sparbuch hatten. Geschätzt wurden junge Männer, die solid waren, eine Lehre gemacht und eine sichere Anstellung hatten.

Wertvolle junge Frauen und Männer

Ganz schwierig hatten es Kinder, die fremdplatziert wurden (Verding-Kinder). Sie wuchsen in anderen Familien auf, weil ihre eigene sie nicht ernähren konnte, die Mutter gestorben war oder Alkoholismus (damals wie heute die Droge Nr. 1) die Familie zerstörte. Verdingkinder kosteten nichts und wurden in der neuen Umgebung gegen Arbeit ernährt.

Schwierige Lebensbedingungen:
- Alkohol
- Arbeitslosigkeit

Die heute 80-jährigen wurden von ihrer frühesten Jugend an von der Arbeit geprägt. Ihr Lebensmotto war denn auch:

Lebensmotto der heute 80-jährigen

- Wer nichts arbeitet, ist nichts mehr wert
- Eigenes Geld und Vermögen zeigen meinen Wert
- Die grösste Schande ist es, „armengenössig“ zu werden

Gibt es Bereiche, in denen unsere älteren NachbarInnen ihre Fähigkeiten einsetzen können? Haben wir Aufgaben von älteren NachbarInnen übernommen? In welchen Bereichen lassen wir uns von älteren Bewohnerinnen und Bewohnern beraten? Welche Rollen übergeben wir ihnen?

Frage: Was können wir in unserer Siedlung anbieten, damit sich ältere Frauen und Männer geschätzt und respektiert fühlen?

Wann gilt der Mensch als alt?

„Alter“ im Alltagsverständnis ist ungenau und mehrdimensional. Fachleute unterscheiden deshalb die folgenden Bereiche:

Kalendarisches Alter: bezieht sich auf die seit der Geburt verlaufene Zeitspanne.

Biologisches Alter: untersucht Veränderungen in Zellen und Organen.

Funktionales Alter: fragt, inwiefern alltägliche Dinge (noch) ausgeführt werden können.

Psychologisches Alter: stellt das Selbstbild des Menschen dem Bild des alten Menschen in der Gesellschaft gegenüber.

Heutige psychologische Theorien lösen sich vom Defizitmodell (Altern bedeutet Abbau) und differenzieren vermehrt. Sie rücken das Niveau der Aktivität des Menschen, des Nutzens seiner Erfahrungen und des Lernvermögens in den Vordergrund. „Altern“ gilt inzwischen als Zusammenspiel von biologischen, psychologischen, sozialen und kulturellen Einflüssen.

Veränderungen im Alter

Der Mensch verändert sich beim Altern. Er wird kleiner, die Körperkraft lässt nach, Reaktionszeiten werden länger, die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns scheint abzunehmen, Hör- und Sehbehinderungen werden häufiger. Komplexe Situationen und Zeitdruck erschweren es alten Menschen, sich zurecht zu finden.

Wertvolle Ressourcen, die vielen nützen

Wurden bestimmte Sachverhalte einmal erlernt, können sie immer wieder abgerufen und angewendet werden: Ältere Menschen sind denn auch darin geübt, Lebensaufgaben zu bewältigen. Sie haben Erfahrung, wie sie mit Verlusten und Schwierigkeiten umgehen müssen und wie sie ihre Ziele erreichen. Sie sind in vielen Lebensbereichen erfahrener als junge Menschen (z.B. im Umgang mit knappen finanziellen Mitteln).

Frage: Hat sich bei uns in unserer Siedlung vieles verändert?

Haben wir uns die Zeit genommen, Neuerungen erlernbar zu machen? Zeigen wir älteren Menschen neue Funktionen? Lassen wir sie üben? Oder informieren wir sie (nur) schriftlich?

Schwierige Situationen

Haben Sie das Gefühl, etwas stimme nicht mehr mit Ihren älteren Nachbarinnen oder Nachbarn? Ihr Verhalten habe sich verändert? Verändert in einer Art, wie sie bisher in diesem Merkblatt noch nicht angesprochen wurde?

Vergesslich, traurig, abwesend....

Viele Menschen leiden darunter, dass sie im höheren Alter nicht mehr den Stellenwert geniessen, den die frühere Rolle mit sich brachte. Dass die finanzielle Situation im Rentenalter eine massgebliche Ursache sein kann, ist nicht zu vernachlässigen. Verständlicherweise reagieren Betroffene abwesend, traurig und zerstreut. Und sie sind deswegen nicht dement bzw. haben keinen „Alzheimer“. So wie früher von Arterienverkalkung gesprochen wurde, wird heute sehr rasch das Wort Alzheimer gebraucht. Damit wir als Laien sicherer werden im Umgang mit älteren Menschen, die nicht mehr gleich reagieren wie früher, nachfolgend die wichtigsten Unterschiede der beiden sehr verschiedenen Krankheitsbilder.

Verhalten bei einer Depression	Verhalten bei beginnender Demenz	Depression - Demenz
Niedergeschlagenheit, gedrückte Stimmung, Gedanken kreisen, Schuldgefühle, Todessehnsucht	Störung des Gedächtnisses bei neuen Eindrücken, örtliche und/oder zeitliche Orientierungsstörungen, leichtes Ermüden	- Stimmung
Beklagt sich über Schlaflosigkeit Mühe, eine Nacht durchzuschlafen	Könnte eigentlich immer schlafen und und tut dies oft auch	- Schlafverhalten
Morgendlicher Pessimismus	Abendliche Unruhe	- Tagesverlauf
Klagt über intellektuelle Störungen	Verharmlost intellektuelle Störungen „ach – mein Gedächtnis lässt mich wieder im Stich, gut, dass es anderen auch so geht“	- Intellekt
Antwortet häufig mit „ich weiss nicht“	Gibt Antworten, die falsch oder nicht passend sind	- Reaktionen - Antworten
Dieser Zustand hat recht plötzlich begonnen und wird rasch stärker	Dieser Zustand hat schleichend begonnen und verschlechtert sich fast unmerklich	- Beginn der Krankheit
Depressionen können in jedem Alter auftreten und sind immer eine Krankheit, die es zu behandeln gilt. Depressionen sind behandel- und heilbar. Nicht jede traurige Stimmung hingegen ist eine Depression: einen trauernden Menschen kann man ablenken, einen schwer depressiven nicht.	Die Wahrscheinlichkeit, an einer Form von Demenz zu erkranken, hat unter anderem mit dem Alter zu tun: über 65-jährige: 5% über 80-jähige: 20% über 85-jährige: bis 50% Jüngere Menschen erkranken selten an einer Form von Demenz.	- Wer erkrankt?

Was tun, wenn die älteren Nachbarn sich verändern?

Wenn die älteren Nachbarn sich in der einen oder anderen oben beschriebenen Art zu verhalten beginnen, ist es wichtig, dass eine Fachperson, z.B. der Hausarzt, den betroffenen Menschen entsprechend untersucht und behandelt. Wahrscheinlich ist es nicht leicht, Ihre Nachbarn deswegen anzusprechen. Überlegen Sie sich deshalb, wie Sie auf Ihre Äusserungen reagieren würden. Versuchen Sie sich vorzustellen, in welchen Situationen Sie Hilfsangebote gerne annehmen. Holen Sie sich Unterstützung und wenden Sie sich an die Spitex-Organisation oder die Beratungsstelle der Pro Senectute.

Über Geld spricht man nicht!

Mit dieser Botschaft sind die heute älteren Menschen aufgewachsen. Sie haben in jungen Jahren meist gelernt, mit wenig finanziellen Mitteln auszukommen und tun dies oft auch nach ihrer Pensionierung. Ohne mit der Wimper zu zucken, werden Enkelkinder mit zusätzlichem Taschengeld verwöhnt oder die eigenen Kinder da und dort finanziell unterstützt.

Und wenn die AHV nicht reicht?

Die AHV-Diskussion in den Medien ist für Menschen im AHV-Alter nicht angenehm. Es ermutigt sie nicht, abzuklären, ob ihnen Ergänzungsleistungen zur AHV zustehen würden.

Die AHV ist die Basis des Einkommens nach der Pensionierung. Wenn nur die AHV als Einnahmequelle zur Verfügung steht, besteht die Möglichkeit, Ergänzungsleistungen zu beantragen. Dies auch dann, wenn ein Sparbatzen vorhanden ist. Auch wenn eine kleine Pension die AHV ergänzt, kann es sinnvoll sein, ein Gesuch einzureichen. Insbesondere dann, wenn die Krankenkassenprämie (Grundleistungen) oder die Miete (aufgrund von Erneuerungsmassnahmen) ansteigen.

Weitere Möglichkeiten zur Sicherung des Einkommens im AHV-Alter

Ist jemand auf ständige Hilfe angewiesen, kann eine so genannte Hilflosenentschädigung beantragt werden. Dieser Beitrag dient dazu, die Hilfeleistungen Dritter zu finanzieren.

Braucht ein Mensch im Pensionsalter neu ein Hörgerät, leistet die AHV einen Beitrag.

Sogar dann, wenn Ferien dringend nötig sind, ist es möglich, Unterstützung zu erhalten: Pro Senectute ist dann der richtige Ansprechpartner.

Statistik und mögliche Entwicklung

Heute stehen vier Personen im erwerbsfähigen Alter einem Rentner/einer Rentnerin gegenüber. Der Migrationssaldo liegt etwas höher als erwartet, d.h. es wandern mehr junge Menschen in die Schweiz ein, was für die AHV mittelfristig ein Vorteil ist. Die Geburtenrate stagniert bei 1.4 Geburten pro Frau. Wenn diese leicht ansteigt, wird sich dies auch positiv auf die AHV auswirken.

Entwicklung der Lebenserwartung

Die Lebenserwartung steigt stärker an als früher angenommen: seit 1950

- für Frauen von rund 70 auf 82 Jahre und
- für Männer von rund 66 auf 76 Jahre

In Zukunft wird die Lebenserwartung etwa alle 10 Jahre um ein Jahr zunehmen. Das ist eher ein Nachteil für die AHV. Die Entwicklung im Bevölkerungsaufbau bewirkt eine immer grösser werdende Anzahl von RentnerInnen im Vergleich zu den Erwerbstätigen. Bis ins Jahr 2035 wird dieses Wachstum anhalten, danach ist eine Stabilisierung zu erwarten.

Tipps und Hinweise Zäme besser wohne: Mit älteren Menschen in der Siedlung

Das Wichtigste in Kürze:

- Alte Menschen sind weniger „gleich“ als irgendeine andere Altersgruppe, ihr langes Leben hat sie zu Individualisten gemacht.
- Heute sind 16% der BewohnerInnen in der Schweiz über 65 Jahre alt. 2050 werden es voraussichtlich 28% sein. Uns ist bewusst, dass auch viele von uns dazugehören werden!
- Wenn ältere Menschen sich so verhalten, dass Sie eine Demenz vermuten, dann holen Sie sich professionelle Hilfe.
- Merkblätter zur AHV können bei den Ausgleichskassen, deren Zweigstellen sowie bei den IV-Stellen bezogen werden. Sie sind ebenfalls im Internet unter www.ahv-iv.info erhältlich. Dies gilt auch für die Merkblätter zur Ergänzungsleistung und der Hilflosenentschädigung.
- Pro Senectute erbringt folgende Leistungen:

  Beratung und Unterstützung von Einzelnen und deren Angehörigen in allen Fragen der Lebensgestaltung im Alter, individuelle Finanzhilfe, Gemeinwesenarbeit

  Service: Haushilfedienst, Mahlzeitendienst, Treuhänderdienst, Besuchsdienst

  Bildung: Kurse zur Förderung geistiger, musischer und handwerklicher Fähigkeiten, Begegnungsmöglichkeiten, Ferienangebote

  Sport: Turnen, Schwimmen/Wassergymnastik, Langlauf

Juli 2009

Adressen

Simone Gatti
Organisationsberaterin IFO
Gerontologin INAG
Telefon 044 883 31 25
oe@simonegatti.ch

Beratungsdienst von
Wohnbaugenossenschaften
Schweiz – Verband der
gemeinnützigen Wohnbauträger
Urs Hauser
Hofackerstrasse 32
8032 Zürich
Tel. 044 360 28 40
urs.hauser@wbg-schweiz.ch

© Der Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Herausgebers gestattet:
Wohnbaugenossenschaften Schweiz
Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Hofackerstrasse 32
8032 Zürich
Telefon 044 360 28 40
www.wbg-schweiz.ch

Autorin Merkblatt:
Simone Gatti, Zukunftswohnen