



Das Älterwerden gestalten

- 1. Gesundheitliches Wohlbefinden
- 2. Psychisches Wohlbefinden
- 3. Wohnsituation
- 4. Dienstleistungen und Hilfsangebote
- 5. Hilfeleistungen zwischen den Generationen
- 6. Hilfe durch Nachbarn/Nachbarinnen
- 7. Umgang mit Interessenkonflikten
- 8. Freiwilliges Engagement
- 9. Würde des Menschen
- 10. Zärtlichkeit, Liebe und Sexualität
- 11. Glaube und Spiritualität, Sterben und Tod

Inhalt

Vorwort	1
Einleitung	2
Hinweise zur Lektüre des Leitbildes	3
Werte	5
Leitsätze	7
1. Gesundheitliches Wohlbefinden	7
2. Psychisches Wohlbefinden	8
3. Wohnsituation	10
4. Dienstleistungen und Hilfsangebote	11
5. Hilfeleistungen zwischen den Generationen	14
6. Hilfe durch Nachbarn/Nachbarinnen	15
7. Umgang mit Interessenkonflikten	16
8. Freiwilliges Engagement	18
9. Würde des Menschen	19
10. Zärtlichkeit, Liebe und Sexualität	20
11. Glaube und Spiritualität, Sterben und Tod	22
Ziele	24
Anhang	26
Entstehung des Leitbildes	26
Fremdwörter und Fachausdrücke	27
Quellenangaben	27
Alters-Links	28
Demografische Angaben	28

Impressum

© 2004

Projektleitung

Elisabeth Stettler, Betriebsleiterin
Spitex Spiez

Gesamprojektleitung

Verena Kauert, Gemeinderätin,
Vorsteherin Soziale Dienste Spiez
Andreas Dvorak, Abteilungsleiter
Soziale Dienste Spiez
Helmut Kaiser, Pfarrer
Gerlind Martin, Bern, freie Journalistin
und ausgebildete Gerontologin,
Lektorin und Moderatorin der Work-
shops

Fotografie: Iris Krebs, Bern
Gestaltung: Edith Helfer, Bern
Lithos: Ateliers Jaune AG, Bern
Druck: Jost Druck AG, Hünibach

Adresse zum Bestellen des Altersleitbildes:

Soziale Dienste Spiez
Sonnenfelsstrasse 4, 3700 Spiez
Internetadresse: www.Spiez.ch

Vorwort

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Menschen immer älter werden.

Ein Fünftel der Spiezer Bevölkerung ist heute über 65 Jahre alt und die Zahl der über 80-Jährigen hat in unserer Gemeinde in den letzten zehn Jahren gar um 27 Prozent zugenommen. Die Bedeutung dieser Lebensphase nach Berufstätigkeit und Familienarbeit wird zunehmend grösser.

Gleichzeitig hat sich das Bild des Alters stark verändert. Wir begegnen heute vielen Pensionierten, welche die Zeit des «Ruhestandes» aktiv und unternehmungsfroh nutzen. Noch nie zuvor folgte auf das Arbeits- und Berufsleben eine so lange, gesunde und selbstbestimmte Lebensphase. Möglichst lange selbstständig und unabhängig zu bleiben, ist das Ziel der meisten älteren Menschen. Das ist gut so und daraus ergibt sich ein Grundziel aktueller Alterspolitik.

Mit zunehmendem Alter wächst jedoch auch der Bedarf an Unterstützung. Es braucht bedarfsgerechte Angebote und Strukturen, damit ältere Menschen lange selbstständig und unabhängig leben können. Das Altersleitbild Spiez will aufzeigen, wie Frauen und Männer in dieser Lebensphase gestützt und gefördert werden können – zu ihrem und zum Wohl der Gesellschaft.

Zur Umsetzung dieser Ziele ist ganz besonders die Gemeinde gefordert – mit einer gezielten und aktiven Alterspolitik!

Das Altersleitbild Spiez ist der erste Schritt auf diesem Weg – messen wird man es an konkreten Taten. Der Gemeinderat hat deshalb die formulierten Ziele verabschiedet und mit der weiteren Bearbeitung den Ausschuss «Altersforum» der Sozialkommission beauftragt.

Beim Nachdenken über Werthaltungen, über die sich ändernden Bedürfnisse, über gegenseitige Hilfe und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft haben wir erkannt, dass viele Aussagen über Menschen im Alter genauso auf die junge und die mittlere Generation zutreffen. Wir sind deshalb überzeugt davon,



dass die Lebensqualität und das friedliche, solidarische Zusammenleben der Menschen aller Altersgruppen im Wesentlichen von der gegenseitigen Achtung und Wertschätzung sowie von der Anerkennung ihrer unterschiedlichen Rollen abhängen.

Das Altersleitbild ist demnach bereits Teil eines Generationenleitbildes. Dieser Aspekt muss bei der Planung und der Umsetzung der Massnahmen immer im Auge behalten werden, er ist ein wichtiger Beitrag zu mehr Lebensqualität auch für die ältere Bevölkerung von Spiez.

Dabei ist uns bewusst, dass das Zusammenleben der verschiedenen Generationen eine wichtige gesellschaftspolitische Frage darstellt und gefördert werden muss!

Für die Projektleitung

Verena Kauert
Gemeinderätin/Vorsteherin Soziale Dienste
Spiez, Mai 2004



Einleitung

Im März 1993 hat der Grosse Rat des Kantons Bern die «Alterspolitik 2005» verabschiedet und damit eine Neuorientierung eingeleitet. Die Alterspolitik soll günstige Rahmenbedingungen für die ältere Bevölkerung schaffen, um den gesellschaftlichen Entwicklungen gerecht zu werden.

(GEF-info Nr. 11, Dez. 2003)

Ziel der kantonalen Alterspolitik ist es, die Phase der Selbstständigkeit älterer Menschen möglichst lange zu erhalten und die Phase der Pflegebedürftigkeit zu reduzieren. Dabei kommt den Bereichen Prävention und Rehabilitation grösste Bedeutung zu.

Das Leitbild will einen Beitrag leisten zur aktiven Auseinandersetzung der Bevölkerung mit der Lebensphase «Alter». Es weist auf Wechselwirkungen und gegenseitige Abhängigkeiten zwischen den Generationen hin – und damit gleichzeitig auf die Bedeutung der gegenseitigen Wertschätzung und der Partizipation aller Alters-

Hinweise zur Lektüre des Leitbildes

Leitsätze:

Für elf Bereiche des täglichen Lebens wurde je ein prägnanter Leitsatz formuliert; jeder Leitsatz wird in der Folge begründet und erklärt. Die Leitsätze geben Hinweise darauf, welche Voraussetzungen erfüllt sein sollten, damit im Leben älterer Menschen Folgendes möglich werden kann: Zufriedenheit und Wohlbefinden, Sinnerfahrung, Selbstständigkeit, soziale Kontakte, Zusammenarbeit, Verständnis und Vertrauen, Lösung von Konflikten, Bewältigung der Zukunft, Wahrung der Würde, Lebensfreude, Abschiednehmen.

Ziele:

Die Erläuterungen der Leitsätze münden stets in Zielvorstellungen, vergleichbar mit Wegweisern, welche die Richtung für Entwicklung und Veränderungen angeben.

Nach dem Hauptteil sind die Ziele nochmals separat zusammengestellt. Daraus wird auf einen Blick ersichtlich, was in Zukunft getan werden sollte. Aufgrund der demografischen Entwicklung muss der Lebensphase Alter eine besondere Bedeutung zugesprochen werden. Die Zielvorstellungen sprechen eine deutliche Sprache: Das Leitbild drängt auf eine konkrete Umsetzung. Es ist nicht für die Schublade gemacht, sondern für das Leben!

Bereiche:

Die elf ausgewählten Bereiche umfassen materiell-physische Gegebenheiten ebenso wie die geistlich-geistige Dimension des Menschseins im Alter. Diese Ganzheitlichkeit zu erfassen und darzustellen, ist ein wichtiges Anliegen des Leitbildes ebenso wie die Diskussion von Themen wie Würde wahren, Liebe und Sexualität, Glaube und Spiritualität, Sterben und Tod.



2

Dabei geht es einerseits um die demografische Entwicklung: Der Anteil der pensionierten Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt stetig zu, während gleichzeitig immer weniger Kinder geboren werden. Das bedeutet unter anderem, dass der Bedarf an Pflege und Betreuung steigt. Die Ressourcen an Pflege- und Betreuungspersonal nehmen dagegen ab, weil der Anteil der Erwerbstätigen an der Gesamtbevölkerung kleiner wird.

Andererseits haben sich die sozialen Beziehungen verändert: Zum Beispiel hat die Zahl der Einpersonenhaushalte und der kinderlosen Paare zugenommen, und die räumliche Wohndistanz zwischen Eltern und Kindern hat sich vergrössert. Von Bedeutung ist auch ein Wertewandel des Alters: Rentnerinnen und Rentner bleiben länger aktiv und gesund als früher und wünschen sich ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter.

Der grösstmögliche Teil des künftigen zusätzlichen Pflege- und Betreuungsbedarfs soll durch ambulante Versorgungsangebote sichergestellt werden. Die älteren Menschen sollen so lange wie möglich im eigenen Zuhause leben können.

Private Ressourcen (Übernahme von Pflege- und Betreuungsaufgaben durch Angehörige, Finanzen) sollen optimal ausgenutzt werden.

Für diejenigen Menschen, die weiterhin auf einen Aufenthalt in einem Heim angewiesen sind, soll ein quantitativ ausreichendes, qualitativ gutes und finanziell tragbares Angebot zur Verfügung stehen.

Das Leitbild der Gemeinde Spiez hält, gemäss dem Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF), die alterspolitischen Ziele für die Gemeinde fest. Diese wurden von der Projektleitung auf spezielle Weise in Zusammenarbeit mit Einwohnerinnen und Einwohnern im Rahmen der kantonalen Zielvorgaben entwickelt. Das Leitbild enthält einerseits allgemein anerkanntes gerontologisches Wissen sowie aktuelle Erkenntnisse über Altersfragen, andererseits werden darin die spezifischen Gegebenheiten der Gemeinde Spiez aufgenommen.

gruppe am gesellschaftlichen Zusammenleben. Das Leitbild zeigt Handlungsansätze für eine ganzheitliche und zukunftsorientierte Alterspolitik in der Gemeinde Spiez auf. Dabei wird deutlich, wie wichtig die Zusammenarbeit zwischen Bevölkerung, Anbieterorganisationen und Behörde ist. Zum Wohle der betroffenen Frauen und Männer müssen die zahlreichen Dienstleistungen von Fach- und Beratungsstellen, von ambulanten, halbstationären und stationären Leistungsanbietern unbedingt besser koordiniert werden.

Auch wenn es das Ziel jeder Alterspolitik ist, die Selbstständigkeit in der Phase des Altwerdens möglichst lange zu erhalten, so gibt es doch für viele Frauen und Männer einen Übergang zu einer zunehmenden Hilfsbedürftigkeit. Es ist deshalb besonders wichtig, diesen Übergang zu stationären Hilfssystemen zu bedenken und so auszugestalten, dass die Betroffenen während und nach dem Übergang eine möglichst grosse Zufriedenheit erfahren.

3



4

1. Gesundheitliches Wohlbefinden
2. Psychisches Wohlbefinden
3. Wohnsituation
4. Dienstleistungen und Hilfsangebote
5. Hilfeleistungen zwischen den Generationen
6. Hilfe durch Nachbarn/Nachbarinnen
7. Umgang mit Interessenkonflikten
8. Freiwilliges Engagement
9. Würde des Menschen
10. Zärtlichkeit, Liebe und Sexualität
11. Glaube und Spiritualität, Sterben und Tod

Werte:

Das Leitbild orientiert sich an grundlegenden Werten. Die Leitsätze und Erklärungen sind geprägt von bestimmten Grundhaltungen und Werten, auch wenn die entsprechenden Begriffe nicht immer genannt werden: Würde, Gleichheit, Wertschätzung; Selbstbestimmung, Freiheit, Gemeinschaft; Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Vertrauen; Schönheit, das Spielerische, Humor. In vier Text-Kästchen werden diese Begriffe kurz erklärt, und es wird gezeigt, welche Bedeutung sie im Leben älterer und alter Menschen haben. Eines soll besonders betont werden: Die Würde eines Menschen ist durch nichts zu schmälern!

Anhang:

Sicher werden Sie sich fragen, wie dieses Leitbild entstanden ist. Im Anhang ist dazu eine kleine Entstehungsgeschichte abgedruckt.

Darüber hinaus finden Sie dort Erklärungen von Begriffen und Fachwörtern sowie Hinweise auf verwendete Literatur.

Die demografischen Angaben in Bezug auf die Verhältnisse in Spiez machen deutlich, wie bedeutsam dieser Lebensbereich für die Zukunft wird, wobei nochmals darauf hingewiesen wird, dass dieses Altersleitbild im Kern ein Generationenleitbild ist.

Jetzt also kann es mit der Lektüre losgehen: Setzen Sie sich kritisch mit diesem Leitbild auseinander. Sie werden sich bestätigt finden! Sie werden Aha-Erlebnisse haben! Sie werden weitere Ziele für wichtig erachten! Sie werden Entscheidungen treffen und Konsequenzen ziehen!

Werte

Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Vertrauen

In der Lebensphase des Alterns stellt sich die Frage nach Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Wahrheit auf eine besondere Weise: Wie ehrlich gehe ich mit meinem Älterwerden um? Wie aufrichtig sind meine Angehörigen mit mir? Muss einem sterbenden Menschen die Wahrheit gesagt werden oder nicht, und wenn ja: wie? Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit schaffen Vertrauen. Insofern ist es besonders wichtig, gerade in dieser Lebensphase des Älterwerdens die Wahrheit zu pflegen. Wahrheit kann jedoch verletzen und Beziehungen gefährden. Wie ist es also möglich, die Wahrheit so zu sagen, dass sie Vertrauen schafft? Max Frisch gibt darauf die folgende Antwort: Man sollte dem anderen die Wahrheit wie einen Mantel hinhalten, damit er hineinschlüpfen kann, und sie ihm nicht wie einen nassen Lappen um die Ohren hauen.

Selbstbestimmung, Freiheit, Gemeinschaft

Die Selbstbestimmung, die Fähigkeit, das eigene Leben frei zu gestalten, aus sich heraus eigene Ziele und Lebenswege zu entwickeln und ohne äusseren Zwang zu handeln, ist für uns selbstverständlich geworden. Zur Selbstbestimmung gehört selbstständiges Denken, das heisst: der Mut, sich des eigenen Verstandes zu bedienen und sich selbstständig ein Urteil über eine Sache zu bilden. Dank Selbstbestimmung überwinden wir Menschen im Idealfall Unmündigkeit und können uns gegen die Fremdbestimmung durch andere wehren.

Die Selbstbestimmung wird mannigfaltig eingeschränkt, durch politische, wirtschaftliche, kulturelle und biologische Rahmenbedingungen. Dennoch muss es das Ziel einer Gesellschaft sein, dem Einzelnen seine Selbstbestimmung zu ermöglichen – eine Selbstbestimmung, die eingebunden ist in Toleranz, Rücksichtnahme und Solidarität. Eine ungebundene Selbstbestimmung ist Willkür – die eingebundene Selbstbestimmung dagegen ist die Grundlage für eine Gemeinschaft, die allen ein gutes Leben ermöglicht.

Die Selbstbestimmung älterer und alter Menschen muss von der Gemeinschaft besonders beachtet werden. Denn es besteht in vielen Bereichen die Gefahr, dass ihre Selbstbestimmung eingeschränkt oder ihnen das Recht auf Selbstbestimmung gar aberkannt wird.

5

Würde, Gleichheit, Wertschätzung

In der Schweizer Bundesverfassung von 1999 steht in Artikel 7 die «Menschenwürde» an erster Stelle. Es heisst dort: «Die Würde des Menschen ist zu achten und zu schützen.» Andere Verfassungen, zum Beispiel die in der Bundesrepublik Deutschland, sprechen davon, dass die Würde des Menschen unantastbar ist.

Die Würde des Menschen ist ein innerer und ein sozialer Anspruch auf Achtung und Wertschätzung. Würde steht jedem Menschen zu, ohne Ansehen der Person, der Rasse, der Leistung, des Aussehens, des Glaubens, des Einkommens oder des gesundheitlichen Zustandes. Aus ethischer Sicht basiert die Würde des Menschen auf der Gleichheit aller Menschen, ohne Berücksichtigung von Leistung, Amt und Ansehen. Kein Mensch darf als Mittel zu irgendeinem Zweck missbraucht werden; vielmehr hat jeder Mensch einen Wert an sich und in sich, unabhängig von Geschlecht, Beruf, Aussehen, Hautfarbe, Nationalität oder Alter. Die Würde des Menschen darf niemals in Frage gestellt und nie einem Menschen abgesprochen werden. Die Würde des Menschen ist unverlierbar, sie kommt dem Menschen kraft seines Menschseins zu und durch nichts kann ein Verlust der Menschenwürde herbeigeführt werden.

Ältere und alte Menschen sind heute der Gefahr ausgesetzt, dass ihnen diese Würde abgesprochen wird: Plötzlich wird von ihnen in Franken und Rappen gesprochen und ihr «Wert» wird in Geld aufgewogen.

Schönheit, das Spielerische, Humor

Bei allem Zweckmässigen ist das Ästhetische zentral. Nicht umsonst gibt es den Ausdruck «mit den Augen essen». Es ist wichtig, auf Äusserlichkeiten zu achten, auch wenn diese oft abgewertet werden mit Worten wie: Alles ist nur Schein und Design.

Doch Gestalt, Formen und Farben sind für die Zufriedenheit des Menschen wichtig. Sicher, es gibt grundverschiedene ästhetische Empfindungen; der eine empfindet dies als schön, die andere jenes. Wichtig ist jedoch, dem Schönen eine grosse Bedeutung beizumessen. Das Schöne nimmt dem Leben die Schwere, macht es leichter und spielerisch.

Das Spiel, während dessen wir von den Notwendigkeiten des Alltags befreit sind, ist für Menschen jeden Alters lebenswichtig. Im Spiel erfährt der Mensch die Leichtigkeit des Lebens, Freisein, Sinnlichkeit, Spontaneität und Fantasie. Im Spiel werden neue Aspekte des Lebens sichtbar. Vieles wird im Spiel relativ. Aus dieser Perspektive erscheint nicht mehr alles todernst, vielmehr werden wir ermutigt, auch im Alltag zu experimentieren und Neues auszuprobieren.

Zu Schönheit und Spiel passt der Humor, der sich vom Ernst des Lebens nicht einengen lässt, uns vor der Verzweiflung befreit und auch dem Tod – einer wirklich todernsten Sache – mit einem Lächeln begegnen kann.

Es erstaunt deshalb nicht, dass viele ältere und alte Menschen gerne spielen und in den letzten Tagen ihres Lebens oft auf eine geheimnisvolle und humorvolle Weise mit dem Tod schäkern können. Humor in dieser Situation hat viel mit Demut zu tun und kann bedeuten: Ich willige ein, dass mein irdisches Leben zu Ende geht.

Leitsätze

1. Gesundheitliches Wohlbefinden

Altsein ist nicht gleichbedeutend mit Kranksein. Zunehmende Gebrechlichkeit und das Nachlassen der Kräfte im Alter akzeptieren zu können, bedeutet Zufriedenheit mit sich selbst.

Viele Menschen erfreuen sich nach ihrer Pensionierung und bis ins hohe Alter guter Gesundheit. Die nach dem Familien- und Berufsleben frei gewordene Zeit nutzen sie für unterschiedliche Aktivitäten: Engagement in Politik und Vereinen, Übernahme von neuen Aufgaben in Familie und Nachbarschaft (z.B. Hüten von Grosskindern), reisen, sich weiterbilden und anderes mehr.

Ältere Frauen und Männer kennen aber oft auch Ängste und Befürchtungen, zum Beispiel: Verlust von Gesundheit und Selbstbestimmung, Einschränkungen hinnehmen zu müssen, Beziehungen zu verlieren und einsam zu werden.

Das gesundheitliche Wohlbefinden ist kein eindeutig messbarer Wert, der definiert wird über das Vorhandensein oder das Fehlen von Krankheit oder Behinderungen. Bedeutsam für den einzelnen Menschen ist, wie gesund oder krank er sich fühlt. Letztlich ist das Wohlbefinden ein Zeichen dafür, wie eine Person altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen akzeptieren kann. Langzeitstudien zeigen, dass die Einschätzung der eigenen Gesundheit im Alter stark subjektiv geprägt ist. Sie wird durch die individuelle Lebenserfahrung und die psychische Befindlichkeit beeinflusst, zudem wirken sich gute soziale Beziehungen positiv auf das gesundheitliche Wohlbefinden aus. Ältere und alte Menschen können oft nur schwer abschätzen, ob gesundheitliche Beeinträchtigungen den gewöhnlichen Altersbeschwerden zuzuordnen sind oder Symptome einer Krankheit sind.

Die Selbsteinschätzung älterer und alter Frauen und Männer und die Fremdeinschätzung durch Fachleute oder Angehörige weichen oft beträchtlich voneinander ab. Wenn zusätzlich die Vorstellungen über notwendige Massnahmen auseinander gehen, kann das zu belastenden Situationen für alle beteiligten



Personen führen. Sohn oder Tochter sind zum Beispiel der Auffassung, die Mutter oder der Vater brauche Hilfe bei der Haushaltsführung oder sollte sogar in ein Heim umziehen – die Mutter oder der Vater dagegen hat das Gefühl, die Kinder wollten sie beziehungsweise ihn abschieben.

Ziele

Die Gemeinde:

- begleitet die Menschen im Älterwerden.
- fördert das Nachdenken über das eigene Älterwerden und Altsein, also die persönliche Vorbereitung auf diese Lebensphase.
- fördert die Hilfe zur Selbstbefähigung; zum Beispiel Förderung der Nachbarschaftshilfe in den Quartieren, Bereitstellen von Informationen, Vermittlung von Adressen und Kontakten.
- unterstützt präventive, pflegerische und therapeutische Massnahmen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

2. Psychisches Wohlbefinden

Gute Kontakte und soziale Integration haben eine präventive Wirkung auf das Suchtverhalten und die Suizidalität von älteren und alten Menschen.

Gute Sozialkontakte im Alter wirken sich positiv auf das Wohlbefinden und die allgemeine

Einsamkeit und soziale Isolation können nicht zwingend mit dem steigenden Alter begründet werden. Es ist erwiesen, dass diese Erscheinungen häufig lebensgeschichtlich bedingt sind, etwa als Folge langjähriger depressiver Symptome oder sozialer Desintegration in früheren Lebensphasen. Allerdings gibt es typische



8

Zufriedenheit älterer und alter Menschen aus. Sie fördern zudem die Fähigkeit, Eigeninitiative zu entwickeln. Entscheidend ist dabei weniger die Quantität als vielmehr die Qualität der Kontakte; vor allem die Beziehung zu einer Vertrauensperson ist wichtig.

Die Mehrheit der älteren Bevölkerung in Spiez ist sozial gut integriert. Viele haben Angehörige, Geschwister, Kinder, Enkelkinder. Die Kontakte beschränken sich aber nicht auf Angehörige, ebenso wichtig sind Freundschaften und nachbarschaftliche Beziehungen. Diese positiven Feststellungen dürfen jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass in Spiez auch ältere und alte Menschen leben, die sich einsam fühlen und einsam sind.

altersbedingte Einschränkungen, wie Hör- und Sehbehinderungen oder geistiger Abbau, welche zu Einschränkungen der sozialen Kontakte führen können. Im hohen Alter kommen Verluste durch Todesfälle von nahen Angehörigen und Freunden/Freundinnen dazu.

Menschen, die in einem guten sozialen Netz leben oder eine sinnvolle Beschäftigung haben, verfügen damit über Ressourcen, die ihr psychisches Wohlbefinden unterstützen. Sie fühlen sich in die Gesellschaft integriert und sehen einen Sinn in ihrem Leben. Diese Ressourcen können in schwierigen Situationen einen Schutz bedeuten und zum Beispiel vor Depressionen bewahren. Oft wird eine schwierige Situation durch ein kritisches Ereignis ausgelöst, zum Beispiel durch den Verlust des Lebenspartners/der Lebenspartnerin oder eine Krankheit. Depressive Stimmungen sind allerdings ein normaler Bestandteil der Trauerarbeit. Viele ältere und alte Menschen sind denn auch durchaus in der Lage, solche Krisensituationen zu überwinden, sie im besten Fall sogar als Chance zu nutzen.



Nicht alle Menschen können das gleich gut: eine Krise als Chance nutzen. Viele Betroffene suchen Linderung im Vergessen und greifen zu Medikamenten oder zum Alkohol. Medikamenten- und Alkoholmissbrauch können in die Verwahrlosung führen. Solch destruktive Reaktionsweisen von älteren und alten Menschen in Krisensituationen werden selten öffentlich diskutiert – geradezu ein Tabu ist die gegen sich selbst gerichtete Aggression, welche nicht selten zur Selbsttötung führt. Statistiken zeigen, dass Männer häufiger diese «Lösung» wählen als Frauen. Da Suizid oft nur schwer von einem Unfall mit Todesfolge unterschieden werden kann, wird eine hohe Dunkelziffer von Suizid bei über 65-jährigen Personen vermutet. Zwischenmenschliche Kontakte und soziale Integration sind einerseits gut für das psychische Wohlbefinden. Andererseits ermöglichen sie es, dass Anzeichen einer sich anbahnenden Lebenskrise früh erkannt werden können. So bietet sich die Chance, einem Menschen in einer psychischen Krisensituation rechtzeitig Hilfe anzubieten und ihn eventuell von einer Verzweiflungstat abzuhalten.

Auch das ist also Prävention: Voraussetzungen dafür schaffen, dass soziale Kontakte zwischen den Menschen überhaupt entstehen können.

Ziele

Die Gemeinde:

- unterstützt Begegnungsmöglichkeiten, in welchen sich die Menschen der verschiedenen Generationen treffen und austauschen können.
- fördert und koordiniert die Information der Bevölkerung über Hilfs- und Beratungsangebote für Frauen und Männer in schwierigen und belastenden Situationen.

9

3. Wohnsituation

Eine Wohnsituation, welche auf die persönlichen Bedürfnisse und die Lebenssituation ausgerichtet ist, beeinflusst entscheidend die Selbstständigkeit von älteren und alten Menschen.

In Spiez leben überdurchschnittlich viele ältere und alte Menschen in einer eher grosszügigen Wohnung im Eigenheim. Die Spiezerinnen und Spiezer haben eine starke Bindung an ihre Wohnung und möchten deshalb so lange wie möglich darin bleiben. Einen Wohnungswechsel ziehen sie – wenn überhaupt – nur für den Notfall in Betracht.

10 In der nachberuflichen Lebensphase gehört das Wohnen zu den wichtigen Lebensbereichen. Es wirkt sich zentral auf die gesellschaftliche Integration aus. Zunehmende Einsamkeit, hervorgerufen durch das Sterben des Partners oder der Partnerin, abnehmende Kräfte, die Alltägliches mühsam werden lassen: Probleme wie diese können durch die Wohnsituation erleichtert, aber auch verschlimmert werden. Eine auf die persönlichen Bedürfnisse und die Lebenssituation ausgerichtete Wohnung kann die Selbstständigkeit älterer Frauen und Männer entscheidend beeinflussen.

Altersgerechte Wohnungen und Häuser zeichnen sich nicht in erster Linie durch Rollstuhlgängigkeit aus. Vielmehr wird durch den Einsatz von Hilfsmitteln oder durch kleine bauliche Anpassungen die Möglichkeit geschaffen, dass ältere und alte Personen länger und sicherer zu Hause wohnen können. Für Frauen



und Männer, die unsicher sind beim Gehen, aus geringem Anlass das Gleichgewicht verlieren oder Angst haben vor Stürzen und deren Folgen, sind beispielsweise folgende Hilfsmittel und Anpassungen eine grosse Unterstützung: stabile Handgriffe im Badezimmer, gleitsichere Einlage in der Dusche, Entfernung der Türschwelle. Moderne Mittel der Telekommunikation (z.B. Rufsysteme) können ebenfalls zu mehr Sicherheit beitragen.

Für ältere und alte Menschen ist es oft wichtig, Personen in ihrer Nähe zu wissen, die ihnen bei Bedarf kleinere Dienstleistungen erbringen und die bemerken würden, wenn etwas nicht in Ordnung ist, oder die sie in einer Notsituation rufen könnten. Dieses Wissen vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Voraussetzungen dafür sind: eine gute Einbettung im Quartier; Familienangehörige oder Nachbarn/Nachbarinnen in unmittelbarer Nähe; die Nähe einer stationären Institution, welche solche Dienstleistungen anbietet.

Das Wohnen in den eigenen vier Wänden wird zudem durch ein gut ausgebautes Angebot an ambulanten Dienstleistungen unterstützt. Besonders wichtig sind die Dienste durch die Spitex, welche neben der häuslichen Krankenpflege auch Dienstleistungen im Haushalt anbietet. Hilfreich sind zudem Beratung in

finanziellen Belangen und Unterstützung bei administrativen Arbeiten (z.B. Ausfüllen der Steuererklärung).

Schränken altersbedingte Behinderungen oder Krankheiten die Selbstständigkeit einer Person zunehmend ein und sind die Möglich-

keiten der Hilfe durch Angehörige sowie der Spitex ausgeschöpft, so müssen stationäre Wohnformen zur Verfügung stehen, welche jeder Person die Hilfe bieten, die in dieser Lebenssituation angemessen ist.

Ziele

- Die Gemeinde:
- fördert das Bewusstsein über den Zusammenhang zwischen der Wohnsituation und der sich daraus ergebenden Selbstständigkeit im Alter.
 - fördert die Erstellung von unterschiedlichen Wohnformen.
 - stellt entsprechende Unterlagen bereit.
 - fördert die Zusammenarbeit mit Organisationen, welche ambulante, halbstationäre oder stationäre Hilfe und Pflege anbieten.
 - Die Gemeindeverwaltung weist Architekten und Bauherrschaft bei der Planung von Neu- und Umbauten auf die Notwendigkeit von Alterswohnungen oder altersgerechtem Wohnraum hin.

4. Dienstleistungen und Hilfsangebote

Die Wahl zwischen verschiedenen Dienstleistungen und Hilfsangeboten für Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen begünstigt selbstständiges Handeln.

Nicht alle über 65-jährigen Frauen und Männer brauchen und wollen das Gleiche:

11 Dienstleistungs- und Hilfsangebote für diese Bevölkerungsgruppe müssen die individuell verschiedenen Lebenssituationen berücksichtigen. Ein zentraler Faktor ist beispielsweise der Gesundheitszustand der anvisierten Personen: Wie selbstständig kann eine Person handeln, beziehungsweise wie viel Unterstützung braucht sie? Der Grad der Selbstständigkeit ist entscheidend bei der Frage, welches Angebot für welche Person im Vordergrund steht.

- Frauen und Männer in der nachberuflichen Lebensphase beispielsweise, die ihre neu gewonnene Freizeit bei guter Gesundheit geniessen können und gestalten wollen, sprechen vor allem auf Angebote an, die ihren individuellen Interessen entsprechen.
- Viele andere ältere und alte Frauen und Männer sind zur Erledigung von einzelnen Arbeiten auf Unterstützung angewiesen, zum Beispiel beim Einkauf, in Garten und Haushalt, beim Ausfüllen der Steuerklärung, bei der Körperpflege, beim Gang zum Arzt, zur Post etc. Abgesehen von solch punktueller Unterstützung sind sie selbstständig. Sie brauchen demnach private oder öffentliche ambulante Hilfesysteme, welche punktuelle Dienstleistungen erbringen. Wenn ihnen diese geboten werden und sie zudem in einer geeigneten Wohnung leben, können sie unter Umständen über lange Zeit selbstständig dort bleiben.

- Bei den Hochbetagten nimmt der Anteil an Frauen und Männern zu, welche in mehreren Bereichen des täglichen Lebens fremde Hilfe nötig haben, bis hin zu Hilfeleistungen rund um die Uhr. Sie sind auf intensive Unterstützung innerhalb der Familie sowie auf zusätzliche professionelle

Derartige altersbedingte Veränderungen können für die Betroffenen einschneidende Folgen haben, insbesondere dann, wenn sie dadurch eingeschränkt werden oder sich davon abhalten lassen, sich am öffentlichen Leben zu beteiligen: Zum Beispiel hat niemand sie gelehrt, wie das Billett am neuen Automaten zu lösen ist;



Dienst- und Pflegeleistungen durch die Spitex oder auf stationäre Angebote angewiesen.

der Einstieg in Postauto, Bus oder Tram ist zu hoch, was bedeutet, dass sie öffentliche Verkehrsmittel nicht mehr benutzen können; die grüne Phase beim Fussgängerstreifen ist zu kurz, als dass langsamer gehende Personen die Strasse überqueren könnten; herannahende Autos sind zu leise und zu plötzlich da (viele ältere Menschen fühlen sich im Strassenverkehr unsicher; es besteht die Gefahr, dass sie in Risikosituationen falsch reagieren). Es ist bekannt, dass derartige Verunsicherungen viele ältere Menschen davon abhalten, die Wohnung zu verlassen.

Weitere Faktoren, die den Bedarf nach Unterstützungs- und Hilfsangeboten beeinflussen, sind altersspezifische Veränderungen, die mit bestimmten Risiken verbunden sind: Ältere und alte Menschen leiden häufiger an Gehbehinderungen als jüngere, oft verbunden mit erhöhter Sturzgefahr; weil mit zunehmendem Alter die Knochen poröser werden, besteht bei einem Sturz die erhöhte Gefahr einer Fraktur; im Alter ist die Reaktionsfähigkeit verlangsamt und die Seh- und die Hörfähigkeit nehmen ab (Hörgeräte werden oft nicht benutzt, weil sie die Geräusche nicht wie das menschliche Ohr filtern); um sich mit Neuerungen vertraut zu machen, brauchen viele ältere und alte Menschen ausreichend Zeit, was bedeutet, dass sie neue technische Apparate oft nicht ohne weiteres selber bedienen können.



Ziele

- Die Gemeinde:
- fördert und unterstützt Massnahmen, damit die spezifischen Problemfelder älterer Menschen bereits bei der Planung von öffentlichen Infrastrukturen einbezogen werden.
 - fördert ein gut ausgebautes Netz an ambulanten Hilfesystemen, die den älteren Frauen und Männern bedürfnisbezogene Unterstützung anbieten (finanziell, psychisch und physisch).
 - fördert unterschiedliche Wohnformen für Menschen mit unterschiedlichem Unterstützungsbedarf: Wohnen zu Hause – betreutes Wohnen – Wohnen in einem Heim.
 - unterstützt Anstrengungen für eine optimale Koordination und Vernetzung der Angebote.
 - fördert die Entstehung einer Informationsplattform, welche darüber Auskunft gibt, welche Hilfesysteme und Angebote für ältere Menschen vorhanden sind und wie sie die Zugangsmöglichkeiten gestalten.

5. Hilfeleistungen zwischen den Generationen

Der Austausch von Hilfeleistungen zwischen den Generationen ist notwendig, erstreckt sich über das ganze Leben und ist Voraussetzung für das partnerschaftliche Zusammenleben.

Gegenseitige Hilfeleistungen geschehen auf vielfältige Art, oft ohne dass sie speziell erwähnt werden. Viele Eltern unterstützen Söhne, Töchter und deren Familien: Sie arbeiten beispielsweise auf dem Bauernhof mit, hüten Enkelkinder, wenn deren Eltern berufstätig sind, unterstützen die junge Familie finanziell, ziehen in eine kleinere Wohnung und überlassen das Haus der Familie des Sohnes oder der Tochter.

14

Mit zunehmendem Alter können sich gesundheitliche Veränderungen bei den Eltern zu Einschränkungen entwickeln. Das muss nicht zwingend den Verlust der Selbstständigkeit bedeuten. Oftmals genügen einzelne spezifische Hilfeleistungen Dritter, um die Selbstständigkeit über lange Zeit zu erhalten: Grosskinder gehen für die Grosseltern einkaufen, Söhne und Töchter nehmen ihnen körperlich anstrengende Arbeiten im Haushalt oder im Garten ab, manchmal ist Hilfe bei den Einzahlungen nötig, oder Medikamente müssen bereitgestellt werden.

Erst wenn die Unterstützung bei mehreren alltäglichen Arbeiten nötig wird, kann es zu einem Ungleichgewicht von Geben und Nehmen kommen. Benötigen alte Eltern Hilfe in intimen Bereichen, zum Beispiel bei der Körperpflege oder bei Ausscheidungen, kann dies für beide Seiten schwierig werden; derartige Hilfeleistungen setzen grosses gegenseitiges Vertrauen voraus.

Die Entwicklung der letzten Jahre hat gezeigt, dass bei zunehmendem Bedarf an Hilfeleistungen gleichzeitig die Ressourcen der Angehörigen tendenziell abnehmen. Das hat verschiedene Gründe: Familienangehörige leben immer häufiger räumlich getrennt voneinander; aus der Distanz sind die Probleme der Eltern für deren Angehörige schwierig zu erkennen und einzuschätzen; die direkte Unterstützung vor Ort ist erschwert.

Die zunehmende Berufstätigkeit der Frauen hat zur Folge, dass sie neben der Familienarbeit weniger Zeit aufwenden können für längerfristige und regelmässige Betreuung von Eltern oder Schwiegereltern. Dazu kommt, dass Angehörigenpflege die Betreuungsperson zeitlich und örtlich bindet und die Familien der «Kinder» nicht selbstverständlich bereit sind, diese Einschränkungen auf Dauer zu akzeptieren. Je nach Ausmass dieser Bindung können betreuende Angehörige oft nicht mehr – oder nur noch reduziert – am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Angehörigenpflege kann darum zu Einschränkungen der sozialen Kontakte führen. Es ist deshalb zentral, dass pflegende Angehörige lernen können, worin ihre Ressourcen bestehen und wo ihre Grenzen liegen. Wichtig ist zudem, dass pflegende Angehörige die Möglichkeit haben, sich rechtzeitig und regelmässig von der Pflege zu entlasten – und zwar zur Erhaltung und Förderung ihrer eigenen Gesundheit.

In der Gemeinde Spiez kann grundsätzlich davon ausgegangen werden, dass Hilfe zwischen den Generationen geleistet wird. Diese Ressource ist kostbar: Die Angehörigenbetreuung ermöglicht vielen hilfsbedürftigen Menschen den Verbleib in der eigenen Wohnung. Damit ist sie auch wirtschaftlich von grosser Bedeutung, wird so doch mancher Heimeintritt verzögert oder sogar vermieden.

6. Hilfe durch Nachbarn/ Nachbarinnen

Durch ein gegenseitiges «Kennen» entstehen Verständnis und Vertrauen. Dadurch steigt die Bereitschaft, sich helfen zu lassen oder zu helfen.

Nachbarschaftliche Beziehungen entwickeln sich oft in einem langjährigen Prozess.



Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen mit einem schmerzhaften Prozess verbunden sein, was dazu führen kann, dass sie Hilfe erst anfordern, wenn die eigenen Kräfte bereits sehr reduziert sind.

Ziele

- Die Gemeinde:**
- unterstützt den Austausch und Hilfeleistungen zwischen den Menschen der verschiedenen Generationen.
 - unterstützt pflegende Angehörige und Projekte, die der Wertschätzung dieser Arbeit und der Entlastung der pflegenden Angehörigen dienen; dabei sollen sowohl Frauen wie auch Männer angesprochen und einbezogen werden.
 - fördert die Diskussion in der Bevölkerung über Vorteile und Problemfelder der Hilfeleistungen zwischen den Generationen.

Vielmals werden solche Beziehungen über Generationen hinweg gelebt und manifestieren sich als nachbarschaftliche Freundschaften oder Feindschaften. Sie sind eng verbunden mit der Lebensbiografie der benachbarten Menschen, mit positiven und negativen Erfahrungen, Erinnerungen und Traditionen. Die Qualität der nachbarschaftlichen Beziehungen beeinflusst direkt die Lebensqualität der Menschen. Von Intoleranz und Missgunst geprägte Beziehungen machen ihnen das Leben schwer. «Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt» (Friedrich Schiller). Auf gegenseitiger Achtung und auf Vertrauen bauende Beziehungen vermitteln Nachbarn/Nachbarinnen ein Gefühl von Zugehörigkeit, Sicherheit und Geborgenheit. Man kennt sich und grüsst sich, hält dann und wann ein Schwätzchen und hilft sich gegenseitig mit kleinen Dienstleistungen aus.

Mit seinen knapp 13 000 Einwohnerinnen und Einwohnern und seiner ausgeprägten Bäuertstruktur ist Spiez ein überschaubares Gemeinwesen. Nicht allein die Bäuertstruktur, sondern auch die Quartierbildung fördern diese Überschaubarkeit; diese Quartierstruktur ist für gut funktionierende nachbarschaftliche Dienstleistungen günstig. Hier ist die Anonymität gering: man bemerkt, wenn die Fensterläden beim Nachbarn/bei der Nachbarin nicht

15

geöffnet werden, wenn ein Briefkasten überquillt oder jemand nicht mehr beim Altersnachmittag oder Zmittag erscheint. Im Alltag heisst dies, dass viele ältere Personen die Hilfe von Nachbarn/ Nachbarinnen in Anspruch nehmen.

7. Umgang mit Interessenkonflikten

Unterschiedliche Interessen alter und junger Menschen sind natürlich. Kritisches Hinterfragen der klischeehaften Vorstellungen ermöglicht einen positiven Umgang mit Interessenkonflikten.



Eine Kultur der gegenseitigen Unterstützung und Achtung kann dort entstehen, wo Menschen sich wohl fühlen. Das allein reicht aber nicht aus, denn das Gefühl der Zusammengehörigkeit und der gegenseitigen Verantwortung muss bewusst gepflegt werden. Dazu sind der Wille und das soziale Engagement der betroffenen Menschen nötig. Es stellt sich also die Frage, mit welchen Massnahmen und Rahmenbedingungen gegenseitige Achtung und ein gegenseitiges Gefühl der Verantwortung gefördert werden können.

Zu einer Kultur der gegenseitigen Achtung gehört das Respektieren von Grenzen – sowohl der Grenzen der Menschen, welche auf Hilfe angewiesen sind, als auch der Grenzen jener, welche Hilfe leisten.

Ziele

Die Gemeinde:

- fördert Rahmenbedingungen und Strukturen, welche die Entwicklung von nachbarschaftlichem Austausch begünstigen.
- fördert Institutionen, Projekte, Aktionen und Informationen, welche die Bevölkerung für Nachbarschaftshilfe sensibilisieren.

Generationenkonflikte hat es schon immer gegeben, nur der Konfliktstoff ist einem stetigen Wandel unterworfen. Früher wie heute gab und gibt es Werte, Traditionen, Regelungen und Ereignisse, welche von alten und jungen Menschen unterschiedlich gelebt, empfunden und beurteilt wurden und werden. Damals wie heute konnten und können diese zu Meinungsverschiedenheiten führen.

An der Lebensphase «Alter» haften heute negative Etiketts. Viele Frauen und Männer reagieren mit zwiespältigen Gefühlen auf dieses Image: einerseits mit Hoffnung und der Zuversicht, nicht nur älter zu werden, sondern gleichzeitig gesund zu bleiben; andererseits wecken die Gedanken ans «Älter-werden» Ängste und die Befürchtung, die Gesundheit zu verlieren. Ein gängiges Sprichwort widerspiegelt diese Ambivalenz trefflich: «Alt werden wollen alle, alt sein dagegen will niemand.»

Zum Wertewandel haben Entwicklungen auf vielen Ebenen (z.B. Medizin, Ernährung, Prävention) beigetragen, die es uns Menschen ermöglichen, älter zu werden als jede Generation vor uns. Wir sind heute mit Problemen und Fragen konfrontiert, die sich unseren Vorfahren gar nie stellten, da sie jünger starben. In diesem Zusammenhang hat unsere Gesellschaft den Begriff «Überalterung» erfunden. Ein Wort, das



zu denken gibt: «über-» bedeutet «zu viel von etwas»: «über-Gewicht», «über-lastet», «über-Kapazität». Heisst «über-Alterung» demnach, dass ein Mensch zu viel an Alter, eine Gesellschaft zu viele alte Menschen hat? Sind alte Menschen somit «über-flüssig»?

Das mag eine Wortspielerei sein, aber der Ausdruck wird von vielen Männern und Frauen als diskriminierend empfunden. Zum Beispiel wird in den Medien und in politischen Diskussionen die «Überalterung» oft als Hauptursache für die Kostenexplosion im Gesundheitswesen genannt. Im Gegenzug wird die Jugend, das Jungsein, idealisiert: jung, schön, dynamisch, sportlich, mobil und leistungsfähig – Eigenschaften, die zu wichtigen Werten hochstilisiert worden sind. Beides sind konstruierte Bilder, sie führen zu falschen Vorstellungen und unrealistischen Erwartungen und sie wirken polarisierend.

Interessenkonflikte sind im Zusammenleben der Generationen natürlich. Ein klassisches Beispiel dafür ist das Bedürfnis nach «Action» und lauter Musik vieler junger Menschen einerseits, das Bedürfnis nach Ruhe und Ordnung vieler älterer Menschen andererseits. Wenn solche Interessenkonflikte im öffentlichen Raum oder zu Hause aufeinander treffen, kann das zum Ärger werden und zu bösen

Worten führen. Hier dem Ärger freien Lauf zu lassen, löst aber das Probleme nicht; auch fixierte Vorstellungen über «die Jungen» und «die Alten» helfen nicht weiter. Für beide Seiten akzeptierbare Lösungen zu finden, setzt bei jungen und alten Menschen den Willen voraus, sich gegenseitig zuzuhören und einander verstehen zu lernen. Gegenseitiges Verstehen kann wachsen, wenn man sich kennt, wenn junge und alte Leute neben unterschiedlichen auch gemeinsame Interessen entdecken und diese pflegen können.

Ziele

Die Gemeinde:

- fördert die Solidarität zwischen den Generationen.
- fördert ein Klima der Toleranz und des gegenseitigen Verständnisses.
- fördert die Entstehung eines Generationenleitbildes.

8. Freiwilliges Engagement

Ein zukunftsorientiertes, solidarisches Gemeinwesen setzt voraus, dass jeder Mann und jede Frau den eigenen Möglichkeiten und Interessen entsprechend Verantwortung für die Allgemeinheit übernimmt.

Mit der längeren Lebenserwartung und dem kulturellen Wandel hat sich die Bedeutung der nachberuflichen Lebensphase tief greifend verändert. Die Pensionierung ist nicht mehr gleichzusetzen mit «Ruhestand», wie das früher der Fall war, sie ist zu einem «Neubeginn» geworden. Den Pensionierten bieten sich viele Möglichkeiten, die frei gewordene Zeit nach persönlichen Interessen, Eignungen und Fähigkeiten zu gestalten, zum Beispiel: Beteiligung an gemeinschaftlichen Veranstaltungen, politisches Engagement, Nutzen von Bildungsangeboten, Ausüben von Hobbys, Konzert- und Theaterbesuche, Reisen etc.

Frauen und Männer, (noch) Berufstätige und Pensionierte, freuen sich gleichermaßen über die Freiheiten nach dem Erwerbsleben und die Wahlmöglichkeiten bei der Freizeitgestaltung. Viele pensionierte Menschen nutzen diese Möglichkeiten und sind sehr aktiv.

Die steigende Zahl gesunder, gut ausgebildeter und kompetenter pensionierter Frauen und Männer wirft Fragen auf bezüglich ihres sozialen und gesellschaftspolitischen Engagements: Inwiefern können und sollen sie einen Beitrag für die Gesellschaft leisten? Studien und Umfragen zeigen, dass die Bereitschaft älterer Menschen, sich zu engagieren, recht hoch ist. Pensionierte Frauen und Männer leisten in beträchtlichem Umfang unbezahlte Arbeit: in der eigenen Familie, untereinander oder als Freiwillige in einem Verein oder in der Kirchgemeinde.

Diese Gruppe stellt auch in Spiez eine Ressource dar, die nur zum Teil genutzt wird. Viele pensionierte Frauen und Männer leisten Freiwilligenarbeit, unter anderem im Sozialbereich, im Sport und in Vereinen. Das ist sehr wertvoll.

Laut Forschungsergebnissen engagieren sich allerdings längst nicht alle pensionierten Frauen und Männer in der Freiwilligenarbeit, obwohl sie sich das vorgenommen haben. Die Frage stellt sich deshalb, wie diese Bereitschaft aktiviert und wie mehr Männer und Frauen nach dem Berufsleben für ein Engagement in der Freiwilligenarbeit (Sozialzeit) gewonnen werden könnten. Diese Frage ist umso dringender, weil es immer schwieriger wird, Personen für unentgeltliche Arbeiten zu gewinnen, während das Gemeinwesen zwingend auf das freiwillige Engagement von Bürgerinnen und Bürgern angewiesen ist.

Damit Frauen und Männer sich für die Allgemeinheit engagieren, sind spezielle Anstrengungen nötig: Freiwilligenarbeit muss attraktiv sein und den Personen, die sie leisten, einen Gewinn bringen – gemeint ist damit nicht ein finanzieller Gewinn, vielmehr geht es um Anerkennung und um einen Wertegewinn. Die Freiwilligenarbeit muss aus ihrem «Mauerblümchendasein» herausgeholt werden und ein «Gesicht» erhalten! Und: Sie muss auf jeden Fall auf Freiwilligkeit basieren!

Ziele

Die Gemeinde:

- fördert die Erstellung eines Konzeptes für Freiwilligenarbeit und deren Förderung; es soll die Möglichkeiten und den Nutzen der freiwilligen und ehrenamtlichen Tätigkeit für die Gesellschaft aufzeigen sowie alle damit zusammenhängenden Belange regeln (Rolle, Status, Abgeltung etc.).
- fördert den Einsatz von freiwillig und ehrenamtlich tätigen Personen.
- fördert die Diskussion über den Wert und die Einrichtung einer Sozialzeit.

9. Würde des Menschen

Die Würde des Menschen ist nicht an intakte Fähigkeiten gebunden. Die Würde kranker Menschen in jeder Situation zu wahren, stellt hohe Anforderungen an Fachleute, Angehörige und Freunde.

Von der Hilfe anderer Menschen abhängig zu werden, fällt allen Menschen schwer. Einschränkungen, Krankheit und Hilfebedürftigkeit einzugestehen, ist mit der Angst verbunden, unwürdig behandelt zu werden. Das Bestreben, die Achtung der Mitmenschen zu bewahren, ist mitunter ein Grund dafür, dass ältere und alte Menschen auch unter ungünstigen Bedingungen alles daran setzen, eigenständig zu bleiben; bestehende Unterstützungs- und Hilfsangebote sind für sie dann eine Alternative, wenn ihre Bedürfnisse nach Würde, Achtung und Selbstbestimmung respektiert und erfüllt werden.

In unserer Leistungsgesellschaft werden Zeichen der Hilflosigkeit als Schwäche wahrgenommen. Das gilt besonders für Menschen, welche ihre geistigen Fähigkeiten verlieren und sich nicht mehr adäquat verhalten können. In der Alltagssprache wird dieser Zustand mit zahlreichen negativ wertenden Begriffen beschrieben: Er oder sie ist nicht mehr «normal», der Geist «umnachtet». Es besteht die grosse Gefahr, dass den betroffenen Menschen die Würde abgesprochen wird, aber: Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Vor dem Abbau der geistigen Fähigkeiten im Alter und dem damit verbundenen Verlust der Selbstkontrolle haben alle Menschen Angst; die meisten neigen dazu, diese Perspektive zu verdrängen. Die prognostizierte Zunahme der an Demenz erkrankenden alten Menschen stellt darum für unsere Gesellschaft eine besondere Herausforderung dar.

Die Mehrheit der Menschen mit einer Demenzerkrankung wird heute von Angehörigen betreut. Diese Tätigkeit erfordert ein emotional und zeitlich äusserst intensives Engagement. Es ist wichtig, dass die betreuenden Angehörigen – häufig selbst betagte Ehepartner/Ehepartnerinnen – von Laien und Fachleuten unterstützt und entlastet werden, damit sie ihre eigene physische und psychische Gesundheit erhalten können. Um mit Symptomen der Demenz, wie Angst, Aggression und Unruhe, umgehen zu lernen, brauchen sie fachliche Unterstützung.

Menschen mit Demenz büssen ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten ein. Damit ändern sich auch altbekannte Beziehungen und Rollen zwischen den Erkrankten und ihren Angehörigen. Als Folge dieser Wesensveränderung verlieren die Betreuungspersonen einerseits den Partner oder die Partnerin, den Vater oder die Mutter – die aus gesunden Tagen vertraute Person; gleichzeitig müssen sie deren problematische Veränderungen aushalten. Die Erinnerungen der Angehörigen an den Menschen von früher sind angesichts seiner jetzigen Hilflosigkeit sehr schmerzhaft; diese Erinnerungen können aber auch helfen, die Persönlichkeit von früher wahrzunehmen.

Während die Erinnerungen an den gesunden Menschen von früher für pflegende Angehörige meist belastend sind, zeigt sich die Problematik beim professionellen Betreuungspersonal gerade umgekehrt: Pflegende und Ärzte/Ärztinnen lernen die erkrankten Personen oft erst im Zeitpunkt der fortgeschrittenen Demenz kennen. Ihnen fehlt der Bezug zur

10. Zärtlichkeit, Liebe, Sexualität

Vergangenheit dieser Frau, jenes Mannes, der Bezug zur ehemaligen Persönlichkeit, zu den Leistungen und Interessen dieser Personen. Um eine gute Pflege und Betreuung leisten zu können, sind Pflegende auf Informationen von Drittpersonen über die Biografie der erkrankten Frauen und Männer angewiesen.

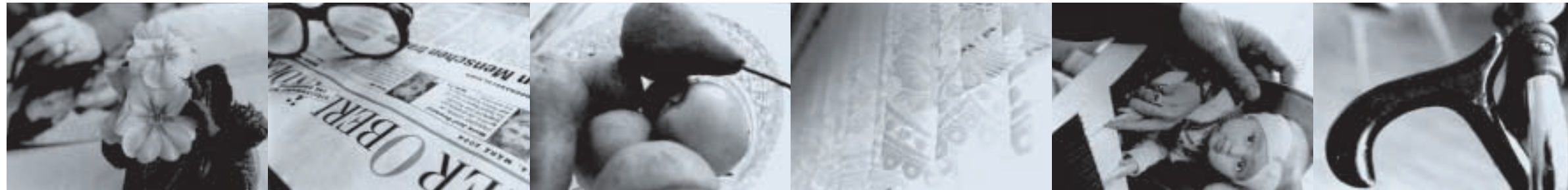
In der Pflege von Menschen mit einer Demenz ist es für die Betreuungs- und Pflegepersonen, seien dies Angehörige oder Profis, täglich aufs Neue eine Herausforderung, nicht nur die Hilflosigkeit oder das problematische Verhalten der erkrankten Personen wahrzunehmen, sondern sie als Persönlichkeiten zu erkennen. In der Art, wie Pflegende, Ärzte/Ärztinnen, Angehörige, Freunde/Freundinnen eine erkrankte Person wahrnehmen und sich ihr gegenüber verhalten, liegt der Unterschied zwischen «funktioneller Umsorgung» und «Wahrung der Würde des Menschen».

Ziele

Die Gemeinde:

- fördert Institutionen und Werthaltungen, welche es den älter werdenden Menschen ermöglichen, mit ihren Gebrechlichkeiten zu leben.
- fördert und koordiniert die Information der Bevölkerung über das Krankheitsbild der Demenz sowie über die damit verbundenen Belastungen für die erkrankten Menschen und deren Angehörige.
- fördert ein ethisches Bewusstsein, dass die Würde des Menschen unantastbar ist und durch nichts geschmälert werden kann.

Zärtlichkeit und Sexualität bleiben in der Lebensphase des Älterwerdens und Altseins wichtige individuelle Bedürfnisse. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse in einer Atmosphäre des Vertrauens, der Zuwendung, der Rücksichtnahme und der Geborgenheit



stärkt die Selbstachtung, führt zu Genuss und Lebensfreude.

Sexualität zwischen Mann und Frau oder zwischen gleichgeschlechtlichen Partnern/Partnerinnen ist Ausdruck tiefer Sehnsucht nach Nähe, Liebe, Lebensfreude, Anerkennung und Zärtlichkeit. Frauen und Männer behalten in ihrem Älterwerden das Bedürfnis danach, berührt zu werden, sexuelle Kontakte zu haben – und sie empfinden Gefühle des Verliebtseins.

Es gibt verschiedene Gründe dafür, dass die Sexualität im Alter nicht gelebt werden kann: Weil Sexualität im Alter tabuisiert ist – zum Beispiel durch rigide Sexualnormen, Jugendkult und Abwertung des Körpers älterer Menschen – und weil Sexualität häufig auf Genitalität reduziert wird, wagen es ältere Frauen und Männer oft nicht, ihre Bedürfnisse nach körperlicher Liebe oder ihre Gefühle des Verliebtseins offen zu zeigen.

Oder: Zärtlichkeiten zwischen alten Männern und Frauen berühren viele Menschen peinlich. Die Vorstellung, dass die eigenen Eltern sexuell aktiv sind oder dass die verwitwete Mutter einen neuen Lebenspartner hat, bereitet vielen erwachsenen Töchtern und Söhnen Mühe. In Altersinstitutionen lebende Frauen und Männer getrauen sich kaum, mit Ärzten/Ärztinnen,

dem Pflegepersonal oder den eigenen Angehörigen über ihre sexuellen Bedürfnisse zu sprechen; zudem fehlt es dort in der Regel an der erforderlichen Intimsphäre, um körperliche Liebe zu leben.

Und: Wichtig in Bezug auf die Sexualität im

Alter ist die Biografie: Wer mit einer rigiden Sexualmoral aufgewachsen ist – körperliche Liebe ohne Zeugung ist Sünde –, wird später eher eine negative Einstellung zur Sexualität älterer Menschen in sich tragen. Dazu kommt, dass durch das Altwerden Tod und Sexualität in eine besondere Spannung geraten, die Gefühle der Unruhe und des Unbehagens entstehen lassen kann.

Sexuelle Bedürfnisse erstrecken sich über das ganze Leben, ihre Ausdrucksformen aber wandeln sich in den verschiedenen Lebensphasen als Folge von Lebenserfahrungen, körperlichen Veränderungen oder krankheitsbedingten Einschränkungen. Auch der Verlust des Partners oder der Partnerin kann die körperliche Liebe einschränken.

Körperliche Liebe im Alter kann eine Ganzheitlichkeit erfahren: Hautkontakt, körperliche Nähe, Zärtlichkeit, das partnerschaftliche Füreinander im Sinne von Geborgenheit bekommen eine grössere Bedeutung. In den Vordergrund rücken das Wohlbefinden und Liebesbeziehungen, die von sexuellem Leistungsstress und Frustrationen befreit sind. Zur Würde alter Menschen gehört, über die sexuelle Aktivität oder den Verzicht selbstbestimmt entscheiden zu können, ohne lächerlich gemacht oder moralisch abgewertet zu werden.

Ziele

Die Gemeinde:

- unterstützt alle Bemühungen, welche ältere Menschen befähigen, ihre Bedürfnisse im Bereich der Sexualität offen auszusprechen und zu erkennen, dass

das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, Liebe und Sexualität Teil ihrer Persönlichkeit ist.

- informiert zusammen mit den entsprechenden Institutionen und Fachstellen darüber, wie sich Liebe und Sexualität im Alter entwickeln und wie Krankheiten die Sexualität beeinflussen können.
- informiert zusammen mit den entsprechenden Institutionen und Fachstellen darüber, dass Liebe und Sexualität Themen sind, welche die Würde des Einzelnen betreffen und deshalb einer besonderen Verantwortung bedürfen.

11. Glaube und Spiritualität, Sterben und Tod

Glaube und Spiritualität, Nachdenken über Abschiednehmen und Loslassen, Sterben und Tod, ermöglichen ein zufriedenes Älterwerden.

Das Älterwerden ist dadurch mitbestimmt, dass Menschen in dieser Lebensphase mehr Zeit

Mit zunehmendem Alter wächst aber auch das Wissen, im Leben viele schwierige Situationen gemeistert zu haben und mit dieser Erfahrung über die Fähigkeit zu verfügen, mit Hochs und Tiefs umzugehen. Diese Lebenserfahrung kann für Menschen im hohen Alter die Basis bilden zum Vertrauen in sich selbst,



haben, um auf ihre Vergangenheit zurückzublicken und sich grundsätzliche Gedanken über die Zukunft zu machen: eine Zukunft, die im Vergleich zur Vergangenheit wesentlich kürzer sein wird. Eine unabänderliche Tatsache des Alterns ist das Näherkommen des Todes. Es stellen sich Fragen nach dem, was gelungen ist, und nach dem, was anders hätte geschehen können – Fragen nach dem Sinn des Lebens werden aufgeworfen.

Mit zunehmendem Alter mehren sich die Erfahrungen mit Tod und Sterben. Stirbt der Partner, die Partnerin, so heisst es plötzlich, allein in der Wohnung zu leben, vom langjährigen Partner, von der langjährigen Partnerin Abschied zu nehmen und loszulassen. Endlichkeit und Sterblichkeit gehören zum Menschsein in diesem Lebensabschnitt.

mit Schicksalsschlägen auf eine gute Art umgehen zu können.

Loslassen kann bedeuten, das eigene Haus den Kindern zu übergeben und in eine kleinere Wohnung zu ziehen. Loslassen hat oft auch eine körperliche Dimension: Gesundheitliche Einschränkungen verunmöglichen zum Beispiel das lang ausgeübte Wandern oder Skifahren – die körperliche Fitness muss losgelassen, ein neues Körpergefühl eingeübt werden. Es ist eine Tatsache, dass das Älterwerden meist mit Einschränkungen und Behinderungen der gewohnten Mobilität verbunden ist.

Je nachdem wie in der Öffentlichkeit gesundheitliche und sozialpolitische Themen diskutiert werden, können Menschen in der nachberuflichen Lebensphase das Gefühl erhalten, sie seien für die Gesellschaft ohne Nutzen und würden ihr zur Last fallen. Die aktuelle Diskussion über die Rationierung im Gesundheitswesen zum Beispiel kann eine solche Einschätzung fördern.

In dieser Situation und Lebensphase des Loslassens und Abschiednehmens ist es wichtig, dass die davon betroffenen Menschen die Möglichkeit haben, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken, dass sie fachliche Unterstützung und Begleitung in Anspruch nehmen können,



dass sie sich in einem Beziehungsnetz vorfinden, das sie trägt.

Religiosität, Glaube und Spiritualität können in dieser Situation auf eine spezielle Weise hilfreich sein. Diese drei Grundhaltungen können im Leben Kraftquellen sein, eine persönliche Sinngebung darstellen, ethische Orientierungen und Sicherheiten geben oder eine soziale Unterstützung beinhalten.

Religiosität, Glaube und Spiritualität werden diesen Wert jedoch nur dann haben, wenn Glaubenshaltungen nicht Angst auslösen, krank machen oder unterdrücken, sondern beim Einzelnen ein positives Selbstwertgefühl und Vertrauen, Selbstbestimmung und ein eigenständiges Handeln und Aktivsein erzeugen.

Ziele

Die Gemeinde:

- fördert Anstrengungen, Initiativen und Institutionen, welche älter werdende Menschen mit ihren Sinnfragen auf eine offene, ehrliche, selbstbestimmte Weise ernst nehmen und begleiten.
- fördert die Entstehung einer Grundhaltung der Würde, durch welche sich die älter werdenden Menschen anerkannt, respektiert und angenommen fühlen.
- stellt Informationen bereit über alle juristischen und organisatorischen Regelungen vor und bei einem Todesfall sowie über die Adressen aller wichtigen Stellen.
- lässt weitere Informationen für spezielle Situationen erarbeiten, zum Beispiel Checklisten für Spitaleintritt, für die Suche nach einem und den Umzug in ein Heim, für altersgerechte Umbauten etc.

1. Gesundheitliches Wohlbefinden

Die Gemeinde:

- begleitet die Menschen im Älterwerden.
- fördert das Nachdenken über das eigene Älterwerden und Altsein, also die persönliche Vorbereitung auf diese Lebensphase.
- fördert die Hilfe zur Selbstbefähigung; zum Beispiel Förderung der Nachbarschaftshilfe in den Quartieren, Bereitstellen von Informationen, Vermittlung von Adressen und Kontakten.
- unterstützt präventive, pflegerische und therapeutische Massnahmen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

2. Psychisches Wohlbefinden

Die Gemeinde:

- unterstützt Begegnungsmöglichkeiten, in welchen sich die Menschen der verschiedenen Generationen treffen und austauschen können.
- fördert und koordiniert die Information der Bevölkerung über Hilfs- und Beratungsangebote für Frauen und Männer in schwierigen und belastenden Situationen.

3. Wohnsituation

Die Gemeinde:

- fördert das Bewusstsein über den Zusammenhang zwischen der Wohnsituation und der sich daraus ergebenden Selbstständigkeit im Alter.
- fördert die Erstellung von unterschiedlichen Wohnformen.
- stellt entsprechende Unterlagen bereit.
- fördert die Zusammenarbeit mit Organisationen, welche ambulante, halbstationäre oder stationäre Hilfe und Pflege anbieten.
- Die Gemeindeverwaltung weist Architekten und Bauherrschaft bei der Planung von Neu- und Umbauten auf die Notwendigkeit von Alterswohnungen oder altersgerechtem Wohnraum hin.

4. Dienstleistungen und Hilfsangebote

Die Gemeinde:

- fördert und unterstützt Massnahmen, damit die spezifischen Problemfelder älterer Menschen bereits bei der Planung von öffentlichen Infrastrukturen einbezogen werden.
- fördert ein gut ausgebautes Netz an ambulanten Hilfesystemen, die den älteren Frauen und Männern bedürfnisbezogene Unterstützung anbieten (finanziell, psychisch und physisch).
- fördert unterschiedliche Wohnformen für Menschen mit unterschiedlichem Unterstützungsbedarf: Wohnen zu Hause – betreutes Wohnen – Wohnen in einem Heim.
- unterstützt Anstrengungen für eine optimale Koordination und Vernetzung der Angebote.
- fördert die Entstehung einer Informationsplattform, welche darüber Auskunft gibt, welche Hilfesysteme und Angebote für ältere Menschen vorhanden sind und wie sie die Zugangsmöglichkeiten gestalten.

5. Hilfeleistungen zwischen den Generationen

Die Gemeinde:

- unterstützt den Austausch und Hilfeleistungen zwischen den Menschen der verschiedenen Generationen.
- unterstützt pflegende Angehörige und Projekte, die der Wertschätzung dieser Arbeit und der Entlastung der pflegenden Angehörigen dienen; dabei sollen sowohl Frauen wie auch Männer angesprochen und einbezogen werden.
- fördert die Diskussion in der Bevölkerung über Vorteile und Problemfelder der Hilfeleistungen zwischen den Generationen.

6. Hilfe durch Nachbarn/Nachbarinnen

Die Gemeinde:

- fördert Rahmenbedingungen und Strukturen, welche die Entwicklung von nachbarschaftlichem Austausch begünstigen.
- fördert Institutionen, Projekte, Aktionen und Informationen, welche die Bevölkerung für Nachbarschaftshilfe sensibilisieren.

7. Umgang mit Interessenkonflikten

Die Gemeinde:

- fördert die Solidarität zwischen den Generationen.
- fördert ein Klima der Toleranz und des gegenseitigen Verständnisses.
- fördert die Entstehung eines Generationenleitbildes.

8. Freiwilliges Engagement

Die Gemeinde:

- fördert die Erstellung eines Konzeptes für Freiwilligenarbeit und deren Förderung; es soll die Möglichkeiten und den Nutzen der freiwilligen und ehrenamtlichen Tätigkeit für die Gesellschaft aufzeigen sowie alle damit zusammenhängenden Belange regeln (Rolle, Status, Abgeltung etc.).
- fördert den Einsatz von freiwillig und ehrenamtlich tätigen Personen.
- fördert die Diskussion über den Wert und die Einrichtung einer Sozialzeit.

9. Würde des Menschen

Die Gemeinde:

- fördert Institutionen und Werthaltungen, welche es den älter werdenden Menschen ermöglichen, mit ihren Gebrechlichkeiten zu leben.
- fördert und koordiniert die Information der Bevölkerung über das Krankheitsbild der Demenz sowie über die damit verbundenen Belastungen für die erkrankten Menschen und deren Angehörige.
- fördert ein ethisches Bewusstsein, dass die Würde des Menschen unantastbar ist und durch nichts geschmälert werden kann.

10. Zärtlichkeit, Liebe Sexualität

Die Gemeinde:

- unterstützt alle Bemühungen, welche ältere Menschen befähigen, ihre Bedürfnisse im Bereich der Sexualität offen auszusprechen und zu erkennen, dass das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, Liebe und Sexualität Teil ihrer Persönlichkeit ist.
- informiert zusammen mit den entsprechenden Institutionen und Fachstellen darüber, wie sich Liebe und Sexualität im Alter entwickeln und wie Krankheiten die Sexualität beeinflussen können.
- informiert zusammen mit den entsprechenden Institutionen und Fachstellen darüber, dass Liebe und Sexualität Themen sind, welche die Würde des Einzelnen betreffen und deshalb einer besonderen Verantwortung bedürfen.

11. Glaube, Spiritualität, Sterben und Tod

Die Gemeinde:

- fördert Anstrengungen, Initiativen und Institutionen, welche älter werdende Menschen mit ihren Sinnfragen auf eine offene, ehrliche, selbstbestimmte Weise ernst nehmen und begleiten.
- fördert die Entstehung einer Grundhaltung der Würde, durch welche sich die älter werdenden Menschen anerkannt, respektiert und angenommen fühlen.
- stellt Informationen bereit über alle juristischen und organisatorischen Regelungen vor und bei einem Todesfall sowie über die Adressen aller wichtigen Stellen.
- lässt weitere Informationen für spezielle Situationen erarbeiten, zum Beispiel Checklisten für Spitalertritt, für die Suche nach einem und den Umzug in ein Heim, für altersgerechte Umbauten.



Entstehung des Leitbildes

Von Anfang an war es für die Projektleitung wichtig, dass das Altersleitbild unter Einbezug von Personen aus der Bevölkerung erarbeitet werden sollte. Deshalb wurde in einer ersten Phase eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich aus Personen zusammensetzte, die umfassende berufliche Erfahrungen im Umgang mit dieser Fragestellung mitbrachten. In dieser Arbeitsgruppe wurden vorab die Grundfragen, Schwierigkeiten und Bereiche der Ausarbeitung eines Altersleitbildes diskutiert. Aus dieser – eine längere Zeit beanspruchenden – Phase der Projektarbeit ergab sich die Einsicht, die Ziele und Grundsätze für das Leitbild durch den direkten Einbezug von Personen aus der Bevölkerung zu erheben, die als «Betroffene» anzusehen sind.

So suchten wir nach Möglichkeiten für ein solches Vorgehen und entschieden uns, das Wissen, die Erfahrung sowie Zukunftsvorstellungen zu grundsätzlichen Fragen von Einwohnerinnen und Einwohnern aus der Gemeinde Spiez in Workshops zu «holen». Der erste ganztägige Workshop war Fragen über Werte und Alterskultur gewidmet, und im zweiten Workshop wurde über Ziele, Leitsätze und Massnahmen diskutiert. Beide Workshops wurden von Gerlind Martin, Journalistin und Gerontologin, geleitet.

Bei der Zusammenstellung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer achteten wir darauf, dass möglichst breit abgedeckte Erfahrung und abgedecktes Wissen vertreten waren: Pensionierte, Berufstätige, Kenner/Kennerinnen der Situation, Profis und Laien, Alleinstehende und in einer Beziehung Lebende, Männer und Frauen, Personen aus Spiez und aus den Bäuerten. Beide Male konnten wir eine vielseitige und motivierte Gruppe zusammstellen. Es wurde intensiv gearbeitet, und die Projektleitung erhielt umfassendes und vielfältiges Material im Blick auf Ziele, Leitsätze und Massnahmen eines Leitbildes.

Die Workshops können darum als Kernstücke im Entstehungsprozess des Leitbildes bezeichnet werden. Diese Ergebnisse aus den beiden Workshops bildeten zusammen mit aktuellen Untersuchungen, Informationen und Überlegungen betreffend Altersfragen die Grundlage zur Erarbeitung des vorliegenden Leitbildes. Die Auswertung der gesamten Unterlagen und die redaktionelle Arbeit wurde von den Mitgliedern der Projektleitung geleistet.

Fremdwörter und Fachausdrücke

Altern als Prozess

Der Alterungsprozess kann nicht über eine bestimmte Anzahl Lebensjahre definiert werden. Das ganze Leben ist ein Prozess mit fließenden Übergängen von einer Lebensphase zur anderen.

Im Leitbild verwendete Begriffe:

- Älter werdende Menschen
- alternde Menschen
- Menschen mit zunehmendem Alter.
- Lebensphase des Alterns/des Älterwerdens, nachberufliche Lebensphase.

Alter als Bevölkerungsgruppe

Bevölkerungsgruppen können über ein bestimmtes Alter definiert werden, z.B. Gruppe der unter 20-Jährigen, Gruppe der 20- bis 64-Jährigen, Gruppe der 65- bis 80-Jährigen, Gruppe der über 80-Jährigen.

Im Leitbild verwendete Begriffe:

- ältere Menschen: 65- bis 80-Jährigen.
- alte Menschen, Menschen im hohen Alter, hochbetagte Menschen: die über 80-Jährigen.

Demenz

Medizinischer Begriff für den Abbau der geistigen Fähigkeiten infolge Schädigung des Gehirns.

Depressive Stimmungen/Depression

Depressive Stimmungen sind seelische Verstimmungen, die sich in Traurigkeit, Angst, Energielosigkeit, Gefühlen der Schuld und der Wertlosigkeit, Suizidgedanken, Schlaf- und Appetitlosigkeit äussern.

Ursachen, Schweregrad und Verlauf der Erkrankung können sehr unterschiedlich sein.

Funktionelle Umsorgung/Funktionelle Pflege

Die technischen Aspekte der Pflege stehen im Vordergrund: Körperpflege, Ernährung, Bekleidung und Ausscheidung.

Auch als «Warm-satt-sauber-Pflege» bezeichnet.

Ressource

Ressourcen sind finanzielle oder andere nicht-monetäre Mittel, die einer Person zur Verfügung stehen und deren Einsatz Bedürfnisbefriedigung ermöglichen. (Aus: «Armut und Bedürftigkeit», Robert Fluder/Jürgen Stremlow, Bern u.a., Haupt, 1994)

Soziale Desintegration

Soziale Desintegration weist unter anderem hin auf eine wachsende Vereinzelung, soziale Isolation und Entwurzelung der Menschen infolge eines zunehmenden Individualismus und Nützlichkeitsdenkens.

Suchtverhalten

Zwanghafte Befriedigung eines Bedürfnisses mit dem Kennzeichen physischer und psychischer Abhängigkeit.

Suizid

Freitod, Selbsttötung.

Suizidalität

Selbsttötungsgefährdung.

Quellenangaben

Alterspolitik 2005

Alt werden im Kanton Bern. Ein Bericht. Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, Mai 1990

Alterspolitik 2005: Ziele und Wege zum Ziel

Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, 3011 Bern, Bern, Januar 1993

Alterspolitik 2005

Planungsgrundlagen für Gemeinden. Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, 3011 Bern. Oktober 1995

Altern in der Schweiz

Bilanz und Perspektiven. Bericht der eidg. Kommission, Bern, 1995. Vertrieb: Eidgenössische Drucksachen- und Materialzentrale, 3000 Bern

Alter Anziani Vieillesse

Hauptergebnisse und Folgerungen aus dem Nationalen Forschungsprogramm NFP32. Francois Höpflinger und Astrid Stuckelberger Bern, 1999

Gesellschaft des langen Lebens

Hat die Solidarität der Generationen Zukunft? Fachpublikation. Pro Senectute Für das Alter. Fachverlag Pro Senectute Schweiz, 8027 Zürich Januar 2001

Langlebigkeit – gesellschaftliche Herausforderung und kulturelle Chance

Ein Diskussionsbeitrag aus der Schweiz zur Zweiten Weltversammlung zur Frage des Alterns. Madrid, 2002. Bundesamt für Sozialversicherung (BSV)

GEF-Info Nummer 11/Dezember 2003: «Alterspolitik 2005»

Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern

Sozialalmanach 2004

Die Demografische Herausforderung. Caritas-Verlag, Luzern

Alterspolitik im Kanton Bern/Vernehmlassung

Planungsbericht und Konzept für die weitere Umsetzung der vom Grossen Rat mit dem «Altersleitbild 2005» festgelegten Ziele. März 2004

Schweizerischer Senioren- und Rentner-Verband

www.srvr.ch

EURAG (Europäische Arbeitsgemeinschaft) – Bund der älteren Generation Europas.

EURAG Europa ist die älteste und grösste, parteipolitisch und konfessionell neutrale europäische Altenorganisation ohne Gewinnzweck mit Sitz in Luxemburg
www.eurag.ch

AHV/IV

www.ahv.ch

Demografische Angaben

Heime Spiez und Umgebung

Heim	Personen zur Zeit			
	Anzahl Plätze	männlich	weiblich	davon SpiezlerInnen
Privataltersheim Wendelsee	17	2	12	8
Pension Adelmatt	41	11	28	0
Altersheim Eigen	38	4	34	35
Alters- & Pflegeheim Oertlimatt	65	11	45	0
Privatpension Hänni AG	65	14	43	6
Krankenheim Spiez	180	61	119	57
Senioren WG Piccolo	8	2	6	7
Alters- & Pflegeheim Lindenmatte	46	5	41	4
Altersheim Reichenbach	53	9	42	4
Total	513	119	370	121

Alters-Links

Die Internet-Site von François Höpfinger, Soziologe, Programmleiter des Nationalen Forschungsprogramms 32 «Alter/Vieillesse»

http://mypage.bluewin.ch/hoepf/fhtop/fhalter1.html

Generationenbeziehungen und Altersleitbilder

http://mypage.bluewin.ch/hoepf/fhtop/NFP32-Bilder.pdf

Frauen im Alter – die heimliche Mehrheit

http://mypage.bluewin.ch/hoepf/fhtop/fhalter1K.html

Pro Senectute

www.pro-senectute.ch
www.fachwissenalter.ch/fachwissen

NFP 32-Forschungsergebnisse:

Vier Themenhefte zu ausgewählten Fragen des Alters
www.snf.ch/NFP/NFP32

Seniernetz

www.seniernetz.ch

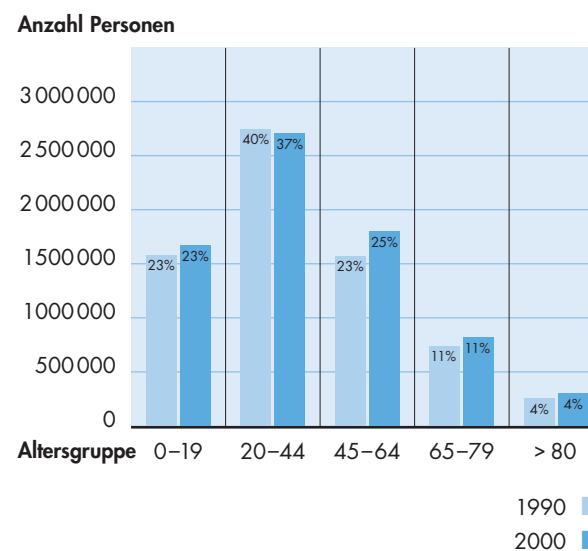
Seniorinnen

www.seniorinnen.ch

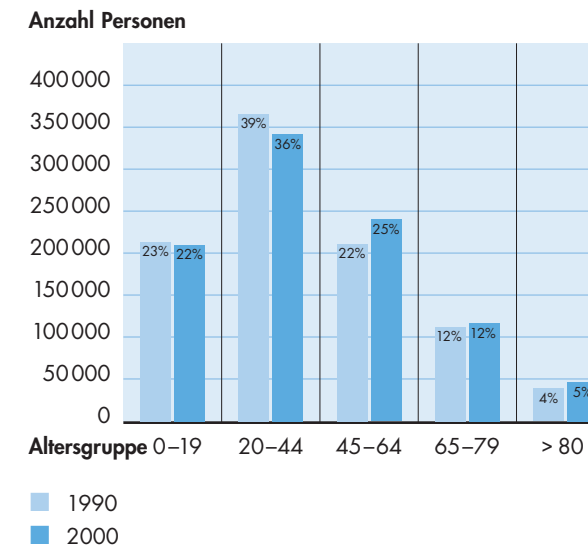
Seniorweb

www.seniorweb.ch

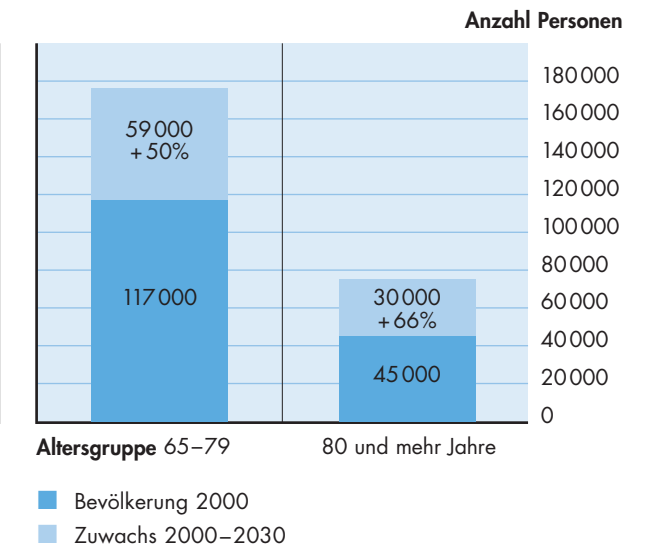
Bevölkerungswachstum in der Schweiz



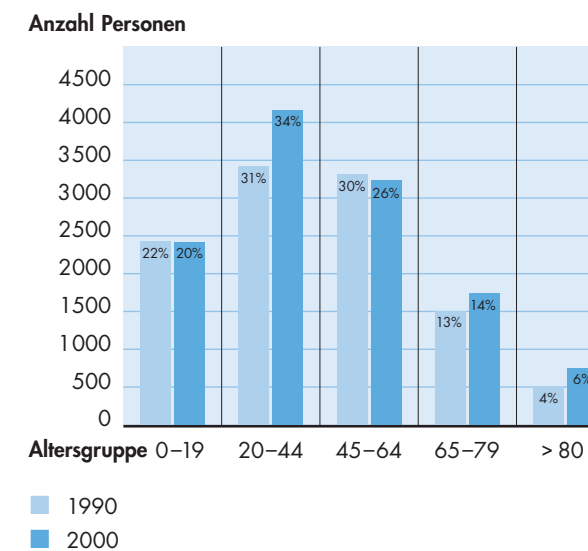
Bevölkerungswachstum im Kanton Bern



Zuwachs der älteren Bevölkerung im Kanton Bern bis ins Jahr 2030



Bevölkerungswachstum in der Gemeinde Spiez



Haushalte in der Gemeinde Spiez

