

Altersphasen

1. Phase: Letzte Berufsphase und nahende Rente = 50+

Hier sind die Menschen noch erwerbstätig, der Übergang in die nachberufliche Phase zeichnet sich ab. Die Kinder verlassen das Elternhaus, erste Enkelkinder werden geboren, Konfrontation mit dem Altwerden, der Pflegebedürftigkeit und dem Sterben der eigenen Eltern.

2. Phase: Gesundes Rentenalter“

Beendigung der Erwerbsarbeit, hohe soziale und persönliche Autonomie. Relativ gute Gesundheit und hohe soziale Kompetenzen erlauben es das Rentenalter nach eigenen Bedürfnissen zu gestalten und zu genießen. Gesundheitliche Probleme gibt es kaum.

3. Phase:“ Fragiles Rentenalter“

Hier können Behinderungen und Einschränkungen (Hörprobleme, Gehschwierigkeiten) auftreten, die ein eigenständiges Leben erschweren. Hier werden die Menschen teilweise auf externe Hilfe angewiesen sein (u.a. Einkaufen). In dieser Lebensphase müssen – bei noch hohen geistigen Fähigkeiten – die Grenzen und Einschränkungen des menschlichen Körpers akzeptiert und bewältigt werden. Barriere arme Zugänglichkeiten in allen Bereichen (Wohnumfeld, Informationen, soziale Teilhabe) sind hier von zentraler Bedeutung.

4. Phase: „Alter mit Pflegebedürftigkeit“

Diese Lebensphase ist durch gesundheitlich bedingte Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit charakterisiert. Hier treten oft kognitive Einschränkungen oder gar demenzielle Erkrankungen auf. Ein selbständiges Leben ist kaum mehr möglich, man ist auf Hilfe anderer angewiesen.

Aufgrund der demografischen Alterung ist in den kommenden Jahrzehnten trotz rückläufiger Bevölkerungszahlen mit einem Anstieg an Pflegebedürftigen zu rechnen. Wie stark dieser ausfällt, kann nicht exakt vorher gesagt werden, denn steigender Wohlstand, eine bessere Ernährung und weniger körperliche Belastung könnten dazu führen, dass Menschen künftig nicht nur länger leben, sondern auch länger gesund bleiben.

Bei der Einschätzung des Alters gibt es zwei Altersstrukturen.

a.) Altersstruktur für gesunde Altersrentner

Für aktive, kompetente und gesunde Frauen und Männer in der nachberuflichen Phase sind die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und Aktivität die Grundlagen

für ein sinnhaftes und würdiges Leben. Hierzu gehört es viele Kontakte mit anderen Generationen zu pflegen wie auch die Möglichkeit, sich für andere Generationen einzusetzen. Viele Rentner haben große fachliche und soziale Kompetenzen. Diese enorme Ressource gilt es nutzbar zu machen. Oft scheitert dies jedoch daran, dass Senioren vermittelt wird, sie gehörten zu „alten Eisen“. Dem ist durch eine aktivierende Seniorenpolitik auch im kommunalen Bereich zu begegnen. Diese Aspekte von Teilnahme, Engagement und aktiver Solidarität sind motivierend für die Mitarbeit in Beiräten, Wohlfahrtsverbänden und anderer Gemeinwesen bezogene Tätigkeiten zu betonen. Dann werden sich auch mehr Senioren und Seniorinnen hierfür gewinnen lassen..

b.) Alterskultur für fragile und pflegebedürftige alte Menschen

Wichtig hierbei sind Solidarität und Unterstützung, aber auch Rücksichtnahme auf ihre unterschiedlichen geschlechtsspezifischen Bedürfnisse und persönlichen Lebenserfahrungen. Hier treten unweigerlich ethische Dilemmata zutage, etwa zwischen Sicherheit und Autonomie, zwischen medizinischen Interventionen und würdevollen Sterben. Hierzu bedarf es betreuter Wohnformen und im Falle von Pflegebedürftigkeit den Bedürfnissen alter Menschen angepasster ambulanter und stationärer Angebote.

Quelle: Francois Höpflinger (2009) Altersphasen