



Folge 3
Altersbilder

GRUNDLAGEN UND PRAXISBEISPIELE

Gesund altern – Gesundheitsförderung älterer Menschen in der Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé
Conferenza delle diretrici e dei direttori cantonali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Für eine nicht diskriminierende Sicht des Alter(n)s

An der Nationalen Gesundheitskonferenz 2030 im Jahr 2020 hat Bundesrat Alain Berset die Ausgangslage sehr treffend zusammengefasst: «Ist das nicht erstaunlich? Nur gerade eine von zwölf [älteren] Personen bezeichnet ihren Gesundheitszustand als schlecht. Wir müssen konstatieren: Erstens: Wir wissen über dieses noch junge Phänomen des hohen Alters im Grunde noch viel zu wenig. Zweitens: Unser kalendarisches Alter sagt wenig über uns aus. Nicht nur zu Beginn in den Kleinkinderjahren, sondern vor allem im hohen Alter. Drittens: Unser Bild vom Alter ist in Stereotypen gefangen.

[...] Altersbilder haben einen direkten Einfluss darauf, was jüngere Menschen vom Alter erwarten und was sich ältere Menschen selbst zutrauen. Viele der gängigen Altersbilder entspringen negativen Annahmen. Sie gehen davon aus, dass Älterwerden einhergeht mit abnehmender körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und ein Leben in Abhängigkeit bedeutet. Dieses Bild ist so undifferenziert wie dasjenige der fitten Alten, das uns die Werbung gerne vorspiegelt.» (Medienmitteilung vom 17.2.2020)

Es ist daher an der Zeit, dass die vorliegende Folge 3 der Berichtsreihe «Gesund altern» sich mit dem Thema Altersbilder befasst. Die darin enthaltenen Aussagen von Menschen im fortgeschrittenen Alter, Empfehlungen für Fachpersonen und inspirierenden Beispiele aus der Schweiz weisen uns den Weg.

Die ersten beiden Handlungsfelder der aktuellen Decade of Healthy Ageing (Jahrzehnt des gesunden Alterns) der Weltgesundheitsorganisation beinhalten konkret folgende Ziele:

- Änderung unserer Denk-, Sicht- und Handlungsweise in Bezug auf das Altern;
- Weiterentwicklung der Gemeinschaften zur Förderung der Fähigkeiten älterer Menschen. Entsprechend betrifft eines der Kernelemente der Dekade die Lancierung der Global Campaign to Combat Ageism (Globale Kampagne zur Bekämpfung der Altersdiskriminierung).

Wie jedoch in mehreren Beiträgen im vorliegenden Themenheft aufgezeigt wird, ist das vorherrschende Altersbild in unserer Gesellschaft, in der politischen Debatte und Arbeit und sogar unter den älteren Menschen selbst immer noch ziemlich undifferenziert und im Wesentlichen auf die mit dem fortschreitenden Alter verbundenen Defizite und Einbussen ausgerichtet. Dies steht in zunehmendem Widerspruch zur Realität, wie sie heute von einer Mehrheit der Altersgruppen erlebt und empfunden wird und durch die neuesten gerontologischen Forschungen belegt ist.

Diese Realitätsverzerrung wirkt sich nachteilig auf das gesunde Altern aus. Mehrere der nachfolgenden Texte weisen darauf hin. Auf der nächsten Seite wird unter Ziel und Fokus des vorliegenden Themenhefts festgehalten: «Eine Auseinandersetzung mit Altersbildern ist für die einzelnen Menschen aller Altersgruppen, aber auch für Angebote, Projekte und Initiativen für und mit älteren Menschen von Bedeutung. Die Publikation veranschaulicht, dass sich eine differenzierte und naturgetreue Sichtweise aufs Alter(n) lohnt.»

In meinen Augen geht es also darum, erstens Informationen über die unterschiedlichen Realitäten des Älterwerdens zu vermitteln, um zweitens sich selbst und andere ältere Menschen in ihrer Vielfalt und lebenslangen Entwicklung zu akzeptieren und drittens ein günstiges Umfeld (einschliesslich angemessener Einstellungen und Verhaltensweisen!) zu schaffen, um die Ressourcen, Fähigkeiten, Kompetenzen und funktionalen Fertigkeiten der Einzelnen zu wahren und zu stärken.

Diese Vorgehensweise (zu der die vorliegende Publikation beitragen wird) kann es Menschen im fortgeschrittenen Alter erleichtern, besser mit der Situation umzugehen, auch wenn sie gebrechlich oder sogar pflegebedürftig sind. Sie können ihre verzerrte Wahrnehmung oder gar Verleugnung des Alterns, das noch allzu oft «nur im Rückspiegel betrachtet» wird, überwinden. Dazu bedarf es des Engagements und Umdenkens aller Beteiligten, angefangen bei uns älteren Menschen selbst!



Hans Peter Graf
Dr. sc. pol., im Unruhestand, 1950
Mitglied Stiftungsrat FAAG (Fondation pour la formation des aînées et aînés de Genève) sowie mehrerer Genfer Altersorganisationen, von GERONTOLOGIE CH und der VASOS

Ziel und Fokus des vorliegenden Themenhefts

Die Berichtsreihe «Gesund altern» hat zum Ziel, die Gesundheitsförderung und Prävention älterer Menschen in der Schweiz zu stärken und weiterzuentwickeln. Mit «Altersbildern» setzt sie ein grundlegendes Thema ins Zentrum. Das vorliegende Themenheft erläutert, was Altersbilder sind, wie sie entstehen und welche vielfältigen Auswirkungen sie haben. Und es hält praxisnahe Empfehlungen und Hinweise für Fachpersonen bereit. Eine Auseinandersetzung mit Altersbildern ist für die einzelnen Menschen aller Altersgruppen, aber auch für Angebote, Projekte und Initiativen für und mit älteren Menschen von Bedeutung. Die Publikation veranschaulicht, dass sich eine differenzierte und naturgetreue Sichtweise auf ältere Menschen und ihr Alter(n) lohnt. Wie diese in der Gesundheitsförderung und Prävention gelingen kann, zeigen vielfältige Praxisbeispiele aus der ganzen Schweiz.

Was sind Altersbilder?

Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen zum Altsein, zum Prozess des Älterwerdens oder von älteren Menschen als Gruppe. Sie betonen unterschiedliche Aspekte beziehungsweise Eigenschaften und können sowohl positiv als auch negativ sein. Viele der gängigen Altersbilder beruhen auf Stereotypen und werden der äusserst heterogenen Gruppe älterer Menschen nicht gerecht.

Altersbilder beeinflussen einerseits, wie ältere Menschen von der Gesellschaft behandelt werden und welchen Strukturen sie begegnen. Andererseits prägen individuelle Altersbilder die Erwartungen, welche ältere Menschen an sich und ihr Alter oder Älterwerden haben. Sie sind dafür mitverantwortlich, wie sich ältere Menschen im Alltag verhalten. Entsprechend beeinflussen sie verschiedene Bereiche des Lebens, so auch die Gesundheit.

Worauf fokussiert das Themenheft?

Die vorliegende Publikation konzentriert sich insbesondere auf die Wechselwirkungen zwischen Altersbildern und Gesundheit. Im Sinne einer umfassenden Alters- und Gesundheitspolitik («health and ageing in all policies») werden weitere relevante Sektoren, wie zum Beispiel die Raumentwicklung oder Arbeitswelt, beschrieben. Einige Themen, wie zum Beispiel unterschiedliche kulturelle Vorstellungen oder Darstellungen in der Werbung, werden ausgeklammert.

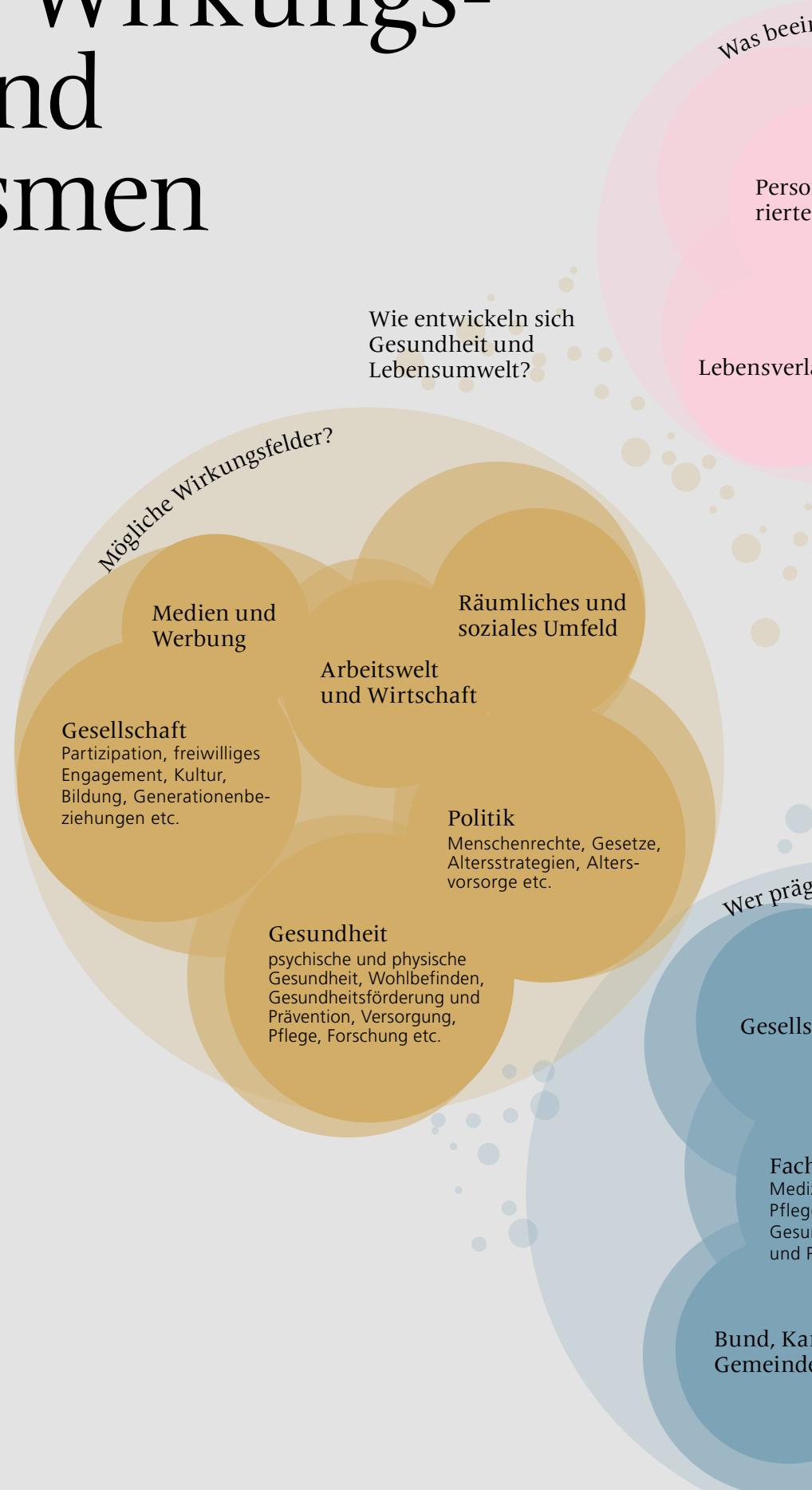


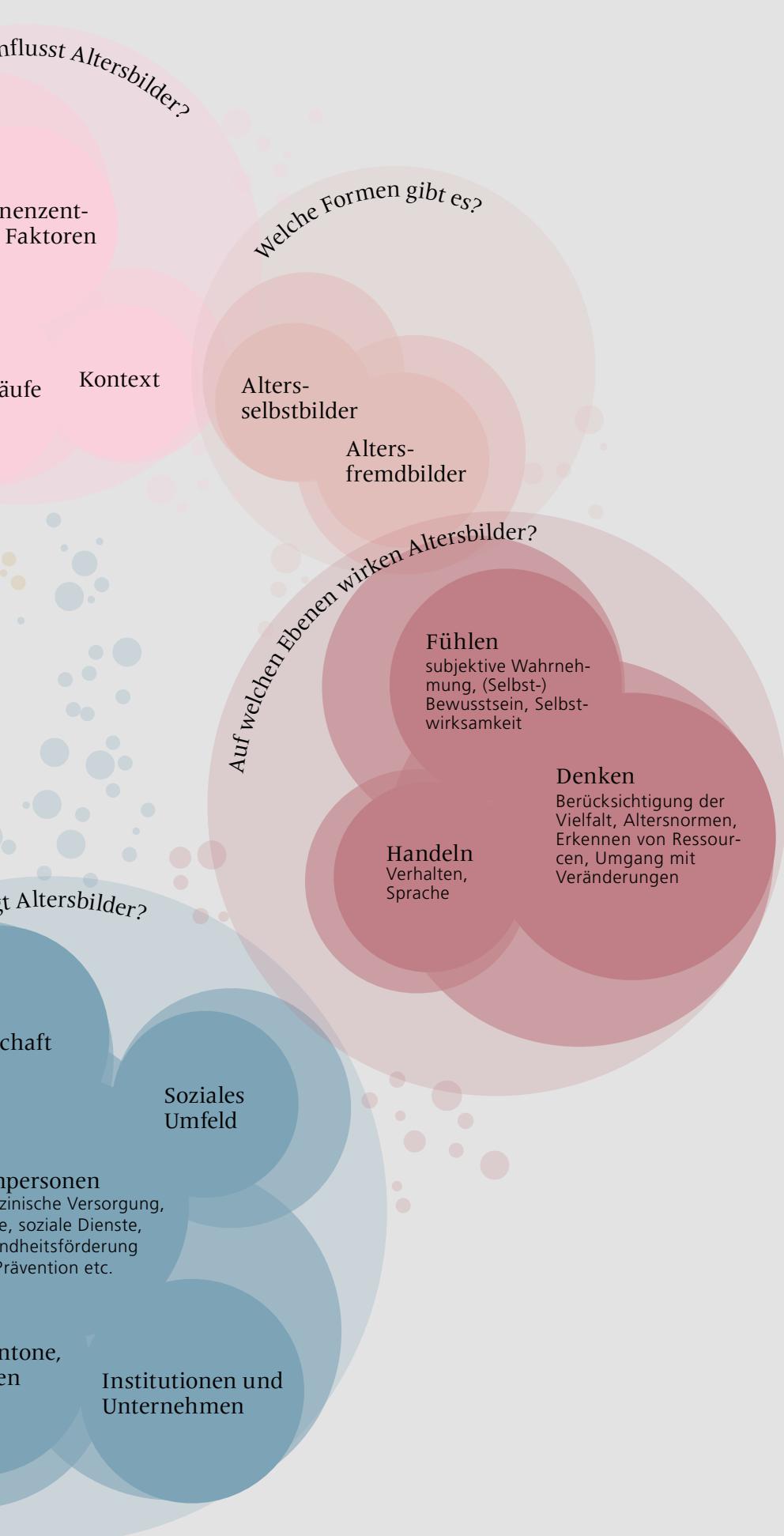
Via QR-Code gelangen Sie zur Web-Version dieser Publikation wie auch zu weiterführenden Informationen und Web-Links.

Inhalt

Infografik: Einflussfaktoren und Wirkungen von Altersbildern	6
Ältere Menschen haben das Wort	8 / 40
Grundlagen	
Was sind Altersbilder und wie entstehen sie?	14
Diskriminierung im Alter	18
Altersbilder in internationalen und nationalen Strategien	20
Wie beeinflussen Altersbilder die Gesundheit?	22
Altersbilder in der Gesundheitsversorgung	24
Alter in der Gesellschaft: mehr als nur eine Zahl	26
Der Einfluss von Altersbildern auf die Raumgestaltung	28
Altersbilder in der Arbeitswelt	30
Grundlagen für einen differenzierten Blick aufs Alter(n)	32
Empfehlungen zur Darstellung des Alter(n)s	36
Wie Fachpersonen ein differenziertes Altersbild prägen können	38
Praxisbeispiele	
Inspirierende Beispiele aus der Schweiz	45
Publikationen und Hinweise	62

Infografik «Altersbilder»: Faktoren, Wirkungs- ebenen und Mechanismen





Ältere Menschen haben das Wort

Werner Widmer hat in St. Gallen ZÄMEGOLAUFE aufgebaut und leitet den wöchentlichen Spazier- und Wandertreffpunkt. Er geniesst es, dass er seine Tage grösstenteils selbst einteilen und sich sozial engagieren kann.

Wie alt fühlen Sie sich?

Ich zähle mich zum jüngeren Alter, etwa 65 Jahre. Ich fühle mich also um einiges jünger, als ich eigentlich bin. Und dies, weil ich wirklich nie krank bin. Zudem verspüre ich seit rund 10 Jahren keinen Leistungsabfall. Wenn ich um den Bodensee wandere, brauche ich immer etwa gleich lange.

Wie nehmen Sie ältere Menschen wahr?

Ich beobachte grosse Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Frauen erlebe ich vielfach als interessiert, aktiv, gesundheitsbewusst, spontan, grosszügig und sozial integriert. Männer sind hingegen meistens nicht so motiviert und schwieriger für etwas Neues zu begeistern. Ich denke da zum Beispiel an neue Medien oder Angebote wie ZÄMEGOLAUFE. Die meisten älteren Männer, die ich kenne, sind eher bequem, wenig gesprächig und der Familie untergeordnet.

Wie hat sich Ihre Sichtweise auf das Alter im Laufe der Zeit verändert?

Als ich ZÄMEGOLAUFE in St. Gallen aufgebaut und Leiter gesucht habe, ist es mir nicht gelungen, meine Kollegen für eine Aufgabe zu gewinnen. Insbesondere Männer, die früher in einer Führungsposition waren, wollten sich nicht verpflichten oder sozial engagieren. Hobbys, wie zum Beispiel Golfen, schienen wichtiger. Das hat mich überrascht.

Gibt es Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?

Ich erlebe immer wieder, dass ich einen Altersbonus erhalte. Zum Beispiel gibt man mir in Diskussionen freundlich recht, nur weil ich bereits etwas älter bin. Das stört mich etwas, weil ich eigentlich einen ehrlichen Austausch suche.

In welchen Situationen erleben Sie positive Aspekte des Alterns?

Ich schätze die grösseren Freiheiten und flexiblere Tagesplanung. Ich erlebe viel weniger Stresssituationen als früher. Auch finde ich die Selbstbestimmtheit und die neuen Möglichkeiten, wie zum Beispiel Freiwilligenarbeit oder Sport, sehr positiv. Zudem gefällt es mir, dass ich mehr Zeit für meine Frau und Familie habe.

Wie wünschen Sie sich, dass ältere Menschen behandelt werden?

Ich möchte ein gleichberechtigtes Mitglied der Gesellschaft sein – ohne Altersbonus. Ich wünsche mir, dass unsere Lebenserfahrung als wertvoll geschätzt und genutzt wird. Von älteren Menschen wünsche ich mir einen moderneren, gepflegteren und selbstbewussteren Auftritt.

Zur Person

Werner Widmer, 74

Hintergrund

Wohnort: St. Gallen
Wohnform: Einfamilienhaus
Beruf: Maschineningenieur, Marketing- und Geschäftsleiter
Hobbys: Streckenwanderungen, Ski und Rad fahren



Liselotte Lüscher engagiert sich im Vorstand der Vereinigung aktiver Seniorinnen und Senioren und Selbsthilfeorganisationen (VASOS). Sie geniesst es, mit ihren Freundinnen und Freunden Kaffee zu trinken oder Zeit mit ihrer Tochter und den Enkelkindern zu verbringen.

Wie alt fühlen Sie sich?

Ich bin 89 und bald 90, das ist eine Tatsache. Ich weiss nicht, was ich da noch zusätzlich fühlen soll.

Fühlen Sie sich manchmal zu alt?

Bis jetzt hat mir noch niemand gesagt, ich sei zu alt für mein Engagement in Arbeitsgruppen, Projekten oder im Vorstand der VASOS. Doch ich fürchte, dass das mal passiert. Ich bin sicher, dass ich selbst weiss, wann es Zeit ist, aufzuhören.

Wie nehmen Sie ältere Menschen wahr?

Als ältere verschiedenartige Menschen.

Gibt es Lebensbereiche oder Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?

Mich stört, wenn Leute zum Beispiel sagen: Die ist ja im Alter von 90 Jahren noch voll da! Das klingt so, als wären sie erstaunt, dass ich nicht dement bin. Damit geben sie mir das Gefühl, irgendwie seltsam zu sein.

Zudem stört es mich, wenn ich zum Beispiel in Geschäften oder im Fitnesscenter nicht geduzt werde, obwohl man sich dort duzt. Ich fühle mich dann ausgeschlossen. Oder dann ist es mir unangenehm, wenn Personen, die mich zum ersten Mal sehen, einen komischen Ton wählen.

In welchen Situationen erleben Sie positive Aspekte des Alterns?

Nie. Altern hat keine positiven Aspekte. Es gibt aber eine Ausnahme: Ich kann wegen Rückenproblemen schlecht stehen und bin deshalb froh, wenn jemand im Tram für mich aufsteht.

Wie wünschen Sie sich, dass ältere Menschen behandelt werden?

Sie sollten nicht speziell behandelt, sondern ernst genommen werden. Sie sind – wie alle anderen – einfach Menschen.

Wenn es für Leute, welche im Alltag nicht mehr alles können, eine andere Lösung gäbe als Altersheime, dann fände ich das gut. Doch ich habe keine Lösung. Was es früher in dörflicher Umgebung gab, ist nicht mehr möglich.

Zur Person
Liselotte Lüscher, 89



Hintergrund

Wohnort: Bern
Wohnform: Leben mit Lebenspartnerin
Beruf: Erziehungswissenschaftlerin
Hobbies: Schreiben, Lesen, Spielen (Handy), Klavierspielen, TV schauen

David Winizki war früher als Hausarzt tätig. Nach seiner Pensionierung hat er sich mit der «Salutogenese für Pensionierte» beschäftigt und Artikel zu diesem Thema publiziert. Er engagiert sich gerne politisch und schätzt Kontakte mit Gleichgesinnten.

Wie alt fühlen Sie sich?

Ich fühle mich jünger als meine biographischen 76 Jahre. Warum? Ich vermute, es hat mit meinen vorbeugenden Massnahmen zu tun: In erster Linie Krafttraining, soziale Aktivitäten (in meinem Fall vor allem politische) und frühzeitig ein Hörgerät tragen.

Wie nehmen Sie ältere Menschen wahr?

Häufig mit Neugier: Wie waren diese Menschen wohl vor 50 Jahren? Frisch verliebt?! Haben sie ihre beruflichen Pläne verwirklichen können? Lebten sie finanziell selbstständig, ohne je die hohle Hand hinzuhalten? Können sie ihre letzte Lebensphase glücklich und finanziell autonom leben?

Gibt es Ereignisse oder Erfahrungen, die Ihre Sichtweise aufs Alter verändert haben?

Klar. Vor allem die nach und nach aufgetretenen körperlichen Defizite (Gehör, Gebiss, Geruchsausfall etc.) haben mir klar vor Augen geführt, dass sich mein Ablaufdatum nähert und ich jetzt auch zu den Alten gehöre. Akzentuiert wurde das durch meine Pensionierung mit knapp 68 Jahren.

Gibt es Lebensbereiche oder Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?

Abwertend-negative Vorurteile begegnen mir eher selten: Ein Platz im vollen Tram wird mir fast nie angeboten. Meine elektronische Mobilität wird von EDV-Natives vielleicht etwas mitleidig registriert. Wenn die Leute meine Hörgeräte sehen, reden sie oft lauter. Das ist unlogisch: Lauter reden müsste man, wenn schon, mit Schwerhörigen ohne Hörgerät.

In welchen Situationen erleben Sie positive Aspekte des Alterns?

Während Gesprächen oder nach Vorträgen erlebe ich Jüngere oft als respektvoll, neugierig und interessiert. Oft ernte ich auch anerkennende Worte für Lösungsvorschläge, welche Jüngeren mangels Erfahrung nicht in den Sinn kommen.

Wie sollten ältere Menschen behandelt werden?

Ich wünsche mir, dass älteren Menschen mit Respekt vor dem gelebten Leben, ehrlich zugewandt, rücksichtsvoll bezüglich den körperlichen wie auch kognitiven (und affektiven!) Defiziten, solidarisch ohne übergriffige (ungefragte!) karitative Angebote, Ratschläge oder Empfehlungen begegnet wird.

Zur Person

David Winizki, 76



Hintergrund

Wohnort: Zürich-West

Wohnform: Reiheneinfamilienhaus

Beruf: Hausarzt

Hobbies: Politik, Fotografieren, Pétanque

Max Krieg bezeichnet sich als «Vereinsmeier». Ihm ist wichtig, dass er sich für die Gesellschaft einsetzen kann. Er engagiert sich deshalb in Gewerkschaften für Pensionierte und in LGBTQ+-Vereinen. Zudem ist er im Vorstand des Schweizerischen Seniorenrats und der VASOS aktiv.

Wie alt fühlen Sie sich?

Ich fühle mich jünger, als ich bin, und gebe mir in der Regel kein Alter. Grundsätzlich gebe ich mich nicht so, wie gemeinhin für mein Alter erwartet wird. Denn genau das würde mich alt machen.

Wie nehmen Sie ältere Menschen wahr?

Ich nehme sie so wahr, wie sie sind. Ich bewundere die unterschiedlichen Fähigkeiten von Menschen in meinem Umfeld.

Wie hat sich Ihre Sichtweise auf das Alter im Laufe der Zeit verändert?

Mit 40 Jahren habe ich mir vorgenommen, mich nie meines Alters zu rühmen. Mit 50 Jahren habe ich gescherzt, dass ich definitiv in der Hälfte meines Lebens angekommen bin. Seit rund 20 Jahren lebe ich nach Komplikationen im Zusammenhang mit dem HI-Virus mein zweites, geschenktes Leben. Jede Sichtweise auf das Alter unterliegt einem ständigen Wandel und ist nie allgemeingültig.

Gibt es Lebensbereiche oder Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?

Im Alltag erlebe ich keine Altersstereotype – oder ich nehme sie wohl bewusst nicht wahr. Allerdings gelten institutionell gewollte und an das Alter gebundene Grenzen auch für mich. Dazu gehören zum Beispiel, dass Pensionierte keine Hypotheken mehr aufnehmen können, für öffentliche Ämter Altersbeschränkungen gelten oder dass die Krankenkassenzusatzversicherung Viagra nur bis 65 Jahre übernimmt.

In welchen Situationen erleben Sie positive Aspekte des Alterns?

Ganz banal schätze ich es, wenn ich dann aufstehen kann, wann ich möchte, und meine Tage eher als Nachtmensch einteilen kann. Zudem gefällt es mir, dass ich mir herausnehmen kann, immer mit Bargeld zu zahlen und Digitales dann zu nutzen, wenn es mir passt.

Welches Altersbild wünschen Sie sich in der Gesellschaft?

Die lebenslangen Vielfalten setzen sich – mit dem zusätzlichen Aspekt des Alters – fort. Die Unterschiede bezüglich Herkunft, sozialen Status und Lebensweg sind enorm. Diesem Umstand muss die Gesellschaft gebührend Rechnung tragen. Das sollte für Unterstützungs- und Betreuungsbedürftige in besonderem Masse gelten.

Zur Person

Max Krieg, 78



Hintergrund

Wohnort: Bern

Wohnform: Mietwohnung mit Partner

Beruf: Betriebsbeamter SBB, zuletzt

Fachmann in internationaler Eisenbahnorganisation

Hobbies: Vereinsmeier, Lesen und

Gesellschaftspolitik





Was sind Altersbilder und wie entstehen sie?

Altersbilder sind Vorstellungen über das Älterwerden und ältere Menschen. Sie sind mehrdimensional, unterscheiden sich von Mensch zu Mensch und prägen ab der Kindheit unser Denken, Fühlen und Handeln.

Altersbilder umfassen in der Regel kognitive und affektiv-emotionale Komponenten. Das heißt, sie beinhalten, wie wir über das Alter, Altwerden und ältere Menschen denken sowie auch Gefühle, die wir mit dem Alter verbinden. Altersbilder können sich sowohl auf die eigene Person (Altersselbstbild) als auch auf andere Personen (Altersfremdbild) beziehen.

In der Regel sind Altersbilder nicht neutral, sondern wertend. Dies schliesst einerseits die subjektive Wahrnehmung älterer Menschen bezüglich ihrer selbst ein («Ich kann in meinem Alter auf keine Tanzparty mehr gehen»). Es betrifft aber auch die Erwartungen von aussen, wie ältere Menschen sein sollten und wie das Altern zu gestalten sei (auch «präskriptive Altersnormen» genannt). Altersbilder beeinflussen oft auch das eigene Verhalten und das Verhalten gegenüber älteren Menschen. Denn sie haben in der Regel einen Einfluss darauf, was man sich selbst oder anderen in einem bestimmten Alter zutraut.

«Auch innerhalb einer bestimmten Gruppe bestehen oft sehr vielfältige Altersbilder – die Unterschiede können deutlich grösser ausfallen als Unterschiede zwischen Altersgruppen, Ländern oder Bereichen.»

Christina Röcke

Entstehung und Determinanten von Altersbildern

Altersbilder werden bereits in der Kindheit durch den familiären und gesellschaftlichen Kontext geprägt und beziehen sich zunächst auf andere, deutlich ältere Menschen. Mit dem eigenen Älterwerden nehmen Erfahrungen mit altersbedingten Veränderungen zu und beeinflussen zusätzlich zur Internalisierung externer Bilder das eigene Altersbild.

Altersselbstbilder werden zentral durch die eigene psychische und körperliche Gesundheit geprägt. Altersfremdbilder werden durch eine Reihe von Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen beeinflusst:

- Individuelle Faktoren, v. a. Altersangst und Angst vor dem Tod, Persönlichkeitsmerkmale
- Interpersonelle Faktoren, v. a. Kontakt mit älteren Menschen, insbesondere die Qualität der Kontakte
- Institutionelle Faktoren, v. a. Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung, politische Diskussionen (z. B. AHV- und BVG-Reform), gesellschaftliche Ressourcen.

Gewinn-Verlust-Bilanz

Lange Zeit ging man von einem eindimensionalen Altersbild aus, das primär negativ geprägt war und oft stereotypen Vorstellungen entsprach. Es übertrug die im Allgemeinen grösser werdende Vulnerabilität des sehr hohen (sogenannten vierten) Alters auf die gesamte Lebensspanne «Alter». Eine erste Differenzierung erfolgte mit dem Konzept der sich über die Lebensspanne verschiebenden Gewinn-Verlust-Bilanz. Dabei wurden typischerweise die Dimensionen Kompetenz (lebenserfahren und weise vs. langsam, verschlossen für Neues) und Wärme (sympathisch vs. engstirnig) betrachtet. Das häufige Bild älterer Menschen als «inkompetent, aber nett» ist insgesamt jedoch deutlich negativ geprägt und weist älteren Menschen unreflektiert einen gesellschaftlich niedrigen Status zu.

Weitere Differenzierungen jenseits von Gewinn und Verlust sind prototypisch gemeinsam auftretende Eigenschaftsmuster älterer Menschen, wenn sie zum Beispiel als «wertebetont und traditionell denkend», «fürsorgliche Grosseltern», «arme und einsame Rentner» bezeichnet werden. Darauf aufbauend sind viele Altersbilder kontextuell geprägt und bereichsspezifisch: So wird die Fähigkeit zum Umgang mit Technik eher jüngeren Personen zugeschrieben. Wenn es um die Frage geht, wer besser mit Herausforderungen und Krisen umgehen kann, kippt es jedoch vielfach auf die Seite von älteren Menschen.

Interessanterweise berichten ältere Erwachsene in den meisten Lebensbereichen von positiveren Altersbildern als jüngere Menschen (dies wird auch «Eigengruppen bias» genannt). Altersselbstbilder sind zudem oft positiver als allgemeine Vorstellungen zum Alter oder zu älteren Menschen. Selbst- und Fremdbilder nähern sich mit zunehmendem Alter jedoch an.

«Neuere Daten weisen auf einen Wandel von Altersbildern hin. In der Schweiz verbinden sowohl jüngere als auch ältere Erwachsene überwiegend positive Eigenschaften mit dem Alter.»

Christina Röcke

Aktivierung oder Rückzug?

Zu den eingangs erwähnten präskriptiven Altersnormen gehören «Aktivierung» und «Rückzug». Geht man davon aus, dass für ein gutes Altern kontinuierliche Aktivität in verschiedenen Bereichen zentral ist oder wird eher der gesellschaftliche Rückzug von älteren Menschen erwartet? In neueren empirischen Daten zeigt sich sowohl bei jüngeren als auch älteren Erwachsenen eine starke Zustimmung zur Aktivierungsnorm. Die Vorstellungen gehen also davon aus, dass auch im Alter viele Aktivitäten möglich und gewünscht sind und sich ältere Menschen in der Gesellschaft aktiv beteiligen können und sollten. Mit Blick auf die Heterogenität innerhalb der Lebensphase Alter und zwischen verschiedenen Menschen ist jedoch Folgendes wichtig anzumerken: Die Freiheit zum zumindest selektiven Rückzug muss gegeben sein, ohne zum Beispiel gesellschaftlich missbilligt zu werden. Denn genau so, wie nicht alle mit 90 Jahren einen Marathon rennen möchten, gibt es Grosseltern, die ihre Enkelkinder nicht regelmäßig betreuen möchten.

Ältere Erwachsene stimmen oft beiden Normen stärker zu als jüngere und beide Normen hängen positiv zusammen. Mit anderen Worten heißt dies, dass Menschen entweder beiden Normen stark zustimmen oder sie beide ablehnen. Eine Erklärung hierfür mag die Grundhaltung sein, dass ältere Menschen begrenzte gesellschaftliche Ressourcen nicht zu sehr in Anspruch nehmen sollten. Dies wird entweder durch einen gesundheitserhaltenen Lebensstil oder den Rückzug, das heißt, dass keine (Gesundheits-)Leistungen in Anspruch genommen werden, erreicht.

Altersbilder im Wandel

Neuere Daten zeigen auf, dass individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen zum Alter(n) im Wandel sind. In der Schweiz verbinden zum Beispiel sowohl jüngere als auch ältere Erwachsene gemäss einer Umfrage des Berner Generationenhauses überwiegend positive Eigenschaften mit dem Alter. Zumindest, wenn es um Charaktereigenschaften geht (Gelassenheit und Weisheit). Auch negative Merkmale werden weniger stark zugeschrieben (Bitterkeit und Einsamkeit). Zwei Drittel der befragten Erwachsenen gaben Gelassenheit und knapp die Hälfte Zufriedenheit und Freiheit als Eigenschaft des Alters an. Jedoch war ein Viertel der Befragten der Meinung, Zerfall und Einsamkeit kennzeichnen das Alter. Hier zeigt sich, dass negative Sichtweisen aufs Alter in der Bevölkerung weiterhin substanzial verankert sind. In einigen Bereichen dominieren sie nach wie vor.

Baustein für gesundes Altern

Angesichts der gesundheitlichen Implikationen von Altersbildern besteht nach wie vor dringender Handlungsbedarf. Entscheidend ist eine kritische und bewusste Reflexion des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns gegenüber sich selbst und anderen in Bezug auf Altersbilder. Dies ist sowohl im privaten wie auch beruflichen Kontext wichtig. Zudem bleibt es auch mit Bedacht auf das WHO-Modell zum gesunden Altern, das die individuelle Lebensumwelt als einen wichtigen Baustein für gesundes Altern benennt, ein gesellschaftspolitisch hoch aktuelles Anliegen, differenzierte und ressourcenstärkende Altersbilder in der Schweiz zu fördern. Denn diese sind Teil der Lebensumwelt von Menschen jeden Alters.



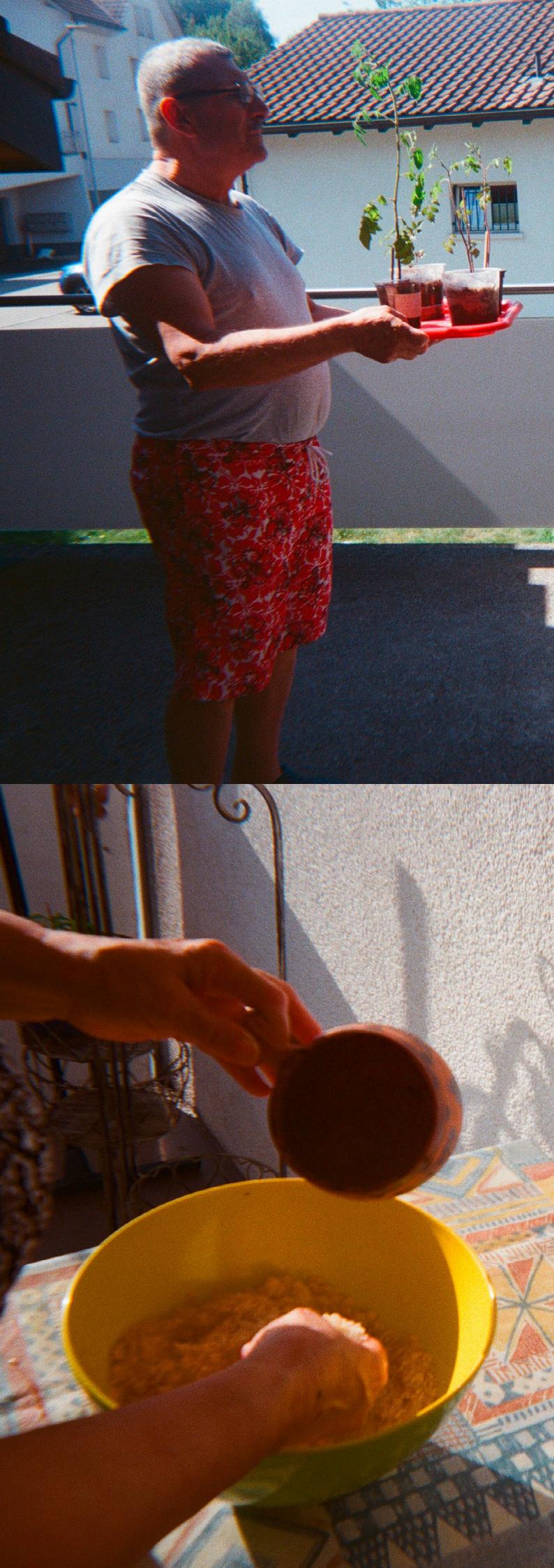
Dr. Christina Röcke
Co-Direktorin UZH Healthy Longevity Center und
wissenschaftliche Geschäftsführerin Zentrum für
Gerontologie, Universität Zürich

Quellen:

Kessler, E-M., Warner, L. M. (2023). Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland. Berlin: Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

Rothermund, K. (2022). Altersbilder. In Lang, F. R. et al., Altern als Zukunft – eine Studie der VolkswagenStiftung.

Sotomo (2019). Altersbilder der Gegenwart. Bern.



Diskriminierung im Alter

Das negative Altersbild in unserer Gesellschaft führt zu altersbedingten Diskriminierungen, welche die Grundrechte, die Gesundheit und die soziale Teilhabe von älteren Menschen beeinträchtigen.

Der englische Begriff Ageismus umschreibt alle Arten von Vorurteilen wie «Sie ist alt, also versteht sie nichts von Technik», Stereotypen wie «Alle Seniorinnen und Senioren sind eine Gefahr am Steuer» und impliziten oder expliziten altersbedingten Diskriminierungen, bei denen beispielsweise eine Person bei gleicher Qualifikation nicht eingestellt wird, weil sie kurz vor der Pensionierung steht, oder älteren Menschen bei der Automiete ein Zuschlag verrechnet wird. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält fest, dass Altersbilder unsere Denk-, Sicht- und Handlungsweise gegenüber anderen und uns selbst aufgrund des Alters beeinflusst.

Gemäss einer europäischen Studie sind altersbedingte Diskriminierungen häufiger als Rassismus oder Sexismus und vor allem gesellschaftlich deutlich besser akzeptiert. Auch junge Menschen sind davon betroffen, insbesondere auf dem Arbeitsmarkt. Ausserdem kumulieren sich Diskriminierungen häufig (z. B. bei einer mittellosen älteren lesbischen Frau mit ausländischen Wurzeln und tiefem Bildungsniveau), was ihre Wirkung um ein Vielfaches verstärkt.

Ein vielschichtiges Phänomen

Altersdiskriminierung kann strukturell bedingt sein. Beispielsweise warten ältere Patientinnen und Patienten in der Notaufnahme in der Regel länger als jüngere, oder bestimmte medikamentöse Behandlungen werden bei gleicher Prognose ab einem bestimmten Alter nicht mehr angeboten. Altersdiskriminierung lässt sich aber auch im individuellen Verhalten beobachten. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn man eine väterliche Haltung einnimmt und von «alten Leutchen» oder «unseren Alten» spricht oder einer Person verbietet, bestimmte Risiken einzugehen, nur weil sie alt ist – und man sie damit zwangsläufig als gebrechlich und verletzlich sieht.

Negative Wirkung auf die Gesundheit

Die wissenschaftliche Literatur zeigt die negativen Auswirkungen von Altersdiskriminierung auf die Gesundheit auf. Diese sind insbesondere auf den Ausschluss von der medizinischen Forschung, den geringeren Wert, der dem Leben älterer Menschen beigemessen wird, die fehlenden Beschäftigungsmöglichkeiten und den verweigerten Zugang zu bestimmten medizinischen Versorgungsleistungen und Behandlungen zurückzuführen. Auf individueller Ebene scheint Ageism stark mit vorzeitiger Sterblichkeit, tiefer Lebensqualität, riskantem Gesundheitsverhalten, mangelnden Sozialkontakten, physischen und psychischen Gesundheitsproblemen und dem Auftreten kognitiver Störungen zusammenzuhängen.

Obwohl die Bundesverfassung Altersdiskriminierung ausdrücklich untersagt (Art. 8 Abs. 2), scheint die Gleichbehandlung faktisch nicht in jedem Alter gewährleistet zu sein. Daher sollte man im Alltag auf jede Ausprägung von Ageism achten, unabhängig davon, ob diese strukturell bedingt ist oder in individuellen Verhaltensweisen verankert ist.



Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
Professorin Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO), Co-Leiterin senior-lab und Präsidentin GERONTOLOGIE CH

Quellen:

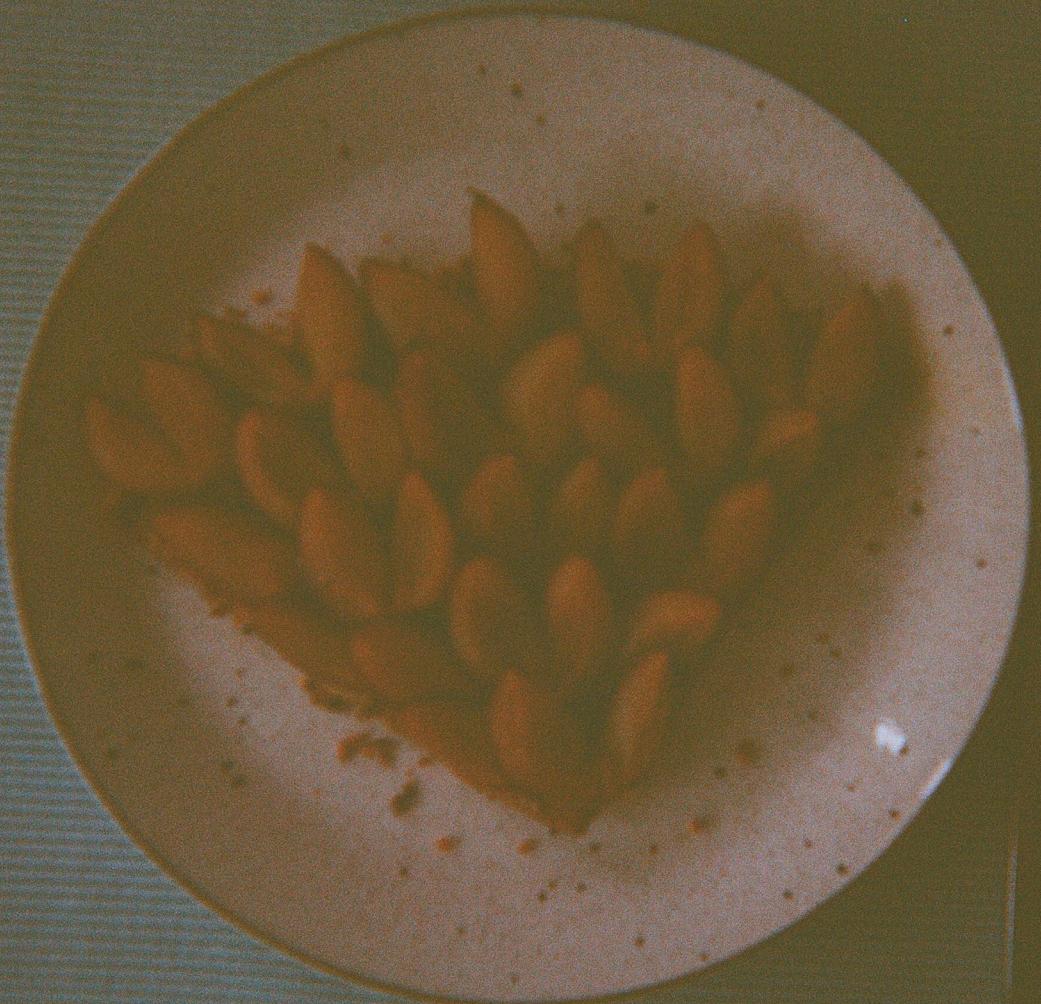
Schweizerisches Kompetenzzentrum für Menschenrechte (2017). [Gleiche Rechte im Alter. Ein Grundrechtskatalog für ältere Menschen in der Schweiz](#). Bern, Schweiz.

Chang, E-S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S-Y., Lee, J-E., Levy, B.R. (2020). [Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review](#). PLoS ONE 15(1): e0220857.

Europäische Kommission (2015). [Discrimination in the European Union in 2015. Special Eurobarometer 437](#). Brüssel, Belgien.

Roulet Schwab, D. (2019). [L'âgisme : une discrimination banalisée](#). Actualité Sociale, la revue spécialisée du travail social, 10, 14–15.

Weltgesundheitsorganisation. [Combatting Ageism](#).



Altersbilder in internationalen und nationalen Strategien

Altersbilder beeinflussen, wie die Bedürfnisse älterer Menschen wahrgenommen werden. Sie bestimmen, wie ältere Menschen einbezogen und welche Massnahmen verfolgt werden. Entsprechend nehmen Altersbilder in Gesundheits- und Altersstrategien eine Schlüsselposition ein.

Den meisten Strategien im Bereich Gesundheit und Alter(n) gehen Reflexionen oder Diskussionen der Altersbilder voraus. Diese Auseinandersetzung und der vielfach nötige Abgleich zwischen unterschiedlichen Sektoren und Gruppen schaffen eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von gesundheitsfördernden und altersfreundlichen Strategien. Wie Strategien umgesetzt werden und was schliesslich damit erreicht wird, prägt wiederum das Altersbild von Fachpersonen, politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern, der allgemeinen Bevölkerung und nicht zuletzt von älteren Personen selbst. Einige Strategien haben explizit das Ziel formuliert, ein differenziertes und respektvolles Bild des Alterns zu fördern und Altersdiskriminierung zu bekämpfen. Bei anderen stehen Gesundheits- oder Versorgungsziele im Vordergrund.

Internationale Strategie der WHO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) setzt im Rahmen der UN-Dekade für gesundes Altern (2021-2030) die globale Kampagne «Combatting Ageism» zur Bekämpfung von Altersdiskriminierung um. Ziel der Kampagne ist es, eine Welt zu schaffen, in der Menschen jeden Alters respektiert und geschätzt werden und frei von Diskriminierung leben können.

Die Massnahmen zielen darauf ab, das Bewusstsein für die negativen Auswirkungen von Altersdiskriminierung zu schärfen sowie positive und realistische Altersbilder zu fördern. Zudem wird in die Forschung (u. a. Auswirkungen der Altersdiskriminierung) investiert. Auf politischer Ebene werden Gesetze und Richtlinien, welche die Altersdiskriminierung bekämpfen und die Rechte älterer Menschen schützen, gefördert.

Die WHO berücksichtigt in ihrem Konzept des gesunden Alterns, dass körperliche und psychische Krankheiten im Alter zunehmen. Der Fokus liegt deshalb nicht auf vollständiger Gesundheit, sondern auf den Ressourcen älterer Menschen. Ziel ist, dass es älteren Menschen trotz allfälliger chronischer Erkrankungen gelingt, mit den sozialen, körperlichen und emotionalen Herausforderungen umzugehen und eine hohe Lebenszufriedenheit zu erreichen. Dazu leisten ältere Menschen eigene Anpassungen. Sie können beim Aktivieren oder Erweitern ihrer Fähigkeiten durch Fachpersonen und ihre Umwelt unterstützt werden.

Beispiel aus Deutschland

In Deutschland erscheint seit 1993 in jeder Legislaturperiode ein Bericht zu altersrelevanten Themen. Der Sechste Altenbericht widmete sich dem Thema «Altersbilder in der Gesellschaft» und wurde im November 2010 veröffentlicht. Ziel des Berichts war, Vorurteile abzubauen, realistische Altersbilder herauszuarbeiten und diese durch eine öffentliche Debatte in der Gesellschaft zu verankern.

Zur Verbreitung des Altenberichts ist eine Broschüre «Eine neue Kultur des Alterns» mit Erkenntnissen und Empfehlungen erschienen. Eine Handlungsempfehlung ist, in Forschung und Bildung zu investieren. Im Jahr 2022 wurde die Studie «Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland» durchgeführt. Die Befragung von 2'000 Personen ergab, dass Klischees und Stereotype über ältere Menschen nach wie vor fest verwurzelt sind.

Beispiele aus der Schweiz

Die gesundheitspolitische Strategie 2020–2030 des Bundesrates zählt die demographischen und gesellschaftlichen Veränderungen zu den vier dringlichsten Herausforderungen. Das Risiko, an einer oder mehreren nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs) zu erkranken, nimmt mit dem Alter zu. Entsprechend hat der Bundesrat das Ziel 4 «Gesund älter werden» festgelegt. Die Themenserie «Gesund altern» leistet einen Beitrag zu dieser Zielsetzung.

Die Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) zielt unter anderem darauf ab, die Gesundheit älterer Menschen zu erhalten oder zu fördern. Dadurch sollen ihre Autonomie und Lebensqualität gewahrt und Beeinträchtigung sowie Pflegebedürftigkeit verhindert werden. Sie orientiert sich an der Vielfalt im Alter und setzt sich für die Chancengleichheit ein. Ihr liegt die Haltung zugrunde, dass in jeder Lebenslage die Gesundheit gefördert oder Lebensqualität erhöht werden kann – auch wenn Beschwerden bestehen sollten. Mit einem differenzierten Bild des Alters sollen ältere Menschen und ihr Umfeld dabei unterstützt werden, ihre Ressourcen zu nutzen und Kompetenzen zu erkennen. Damit können sie auch einen guten Umgang mit allfälligen Beschwerden finden. Die Programme und Aktionspläne in den Bereichen Langzeitpflege, pflegende Angehörige, Demenz und Palliative Care unterstützen und ergänzen diese Zielsetzungen.

Auch andere Bundesämter tragen im Rahmen ihrer Aufgaben zu günstigen Rahmenbedingungen bei. Das Bundesamt für Justiz, das mit dem Schutz der Menschenrechte im Allgemeinen und dem Erwachsenenschutzrecht im Besonderen betraut ist, schützt ältere Menschen beispielsweise vor Diskriminierung.

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Kantone bei der Umsetzung der Kantonalen Aktionsprogrammen zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen. Sie zeichnen sich durch Ressourcenorientierung und Partizipation aus und fördern die Selbstwirksamkeit. Im Grundlagenbericht «Gesundheitsförderung mit und für ältere Menschen» wird wiederholt betont, wie wichtig differenzierte Altersbilder und ein aktiver Einbezug älterer Menschen sind.



Diana Müller
Projektleiterin Berichtsreihe «Gesund altern»,
Geschäftsführerin Gesundheitsförderung & jedes
Alter GmbH

Wie beeinflussen Altersbilder die Gesundheit?

Vorstellungen über das Alter und das Älterwerden spielen eine bedeutende Rolle für die gesundheitliche Entwicklung im Alter. Sie wirken auf der mentalen Ebene und sind für das Verhalten sowie physiologische Prozesse mitverantwortlich.

Menschen mit positiven Altersbildern haben eine höhere Lebenserwartung und sind in besserer psychischer und physischer gesundheitlicher Verfassung. Hier zwei beeindruckende Befunde dazu: Ältere Menschen mit einem positiven Altersbild leben im Durchschnitt 7,5 Jahre länger als diejenigen mit einem negativen Altersbild. Und solche Menschen berichten von weniger depressiven Symptomen und Angstzuständen, dafür aber von höherem psychischem Wohlbefinden. Positive Altersbilder hängen auch mit einem besseren Gedächtnis, geringerem Stresserleben und einer geringeren Krankheitsrate zusammen. Ein positives Altersbild kann sogar dazu beitragen, das Risiko einer Demenzerkrankung zu verringern. Dieser Effekt ist sogar stärker als der Einfluss anderer Faktoren, die typischerweise das Demenzrisiko erhöhen (z.B. Alter, Geschlecht, Depression und kognitive Defizite).

Wirkung auf drei unterschiedlichen Ebenen

Wie kann es sein, dass Altersbilder so starke Auswirkungen auf das Wohlergehen und die Gesundheit im Alter und sogar die Langlebigkeit haben? Altersbilder wirken auf folgenden drei verschiedenen Ebenen.

1. Psychische Ebene

Altersbilder beeinflussen unser Bewusstsein, unsere Haltung und Motivation: Zum einen beeinflussen Altersbilder auf psychologischer Ebene das Selbstbewusstsein, die Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen und haben eine starke motivationale Kraft.

2. Verhaltensebene

Positive Altersbilder motivieren zu einem gesundheitsbewussten Verhalten und Lebensstil. Personen mit positiven Altersbildern nehmen regelmässige Vorsorgeuntersuchungen wahr, achten auf ausgewogene Ernährung und bleiben körperlich aktiv. Sie sehen Gesundheitsprobleme als etwas, das behandelbar ist, und sind darum eher bereit, nach Lösungen zu suchen und ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein negatives Altersbild hingegen kann zu einer fatalistischen Einstellung führen, durch die Beschwerden als unvermeidlich und unbehandelbar wahrgenommen werden. Dies führt zu einer Vernachlässigung von Vorsorgemassnahmen sowie einer Verzögerung bei der Inanspruchnahme medizinischer Versorgung.

Ältere Menschen mit einem positiven Altersbild sehen Unterstützung nicht als Zeichen von Schwäche, sondern als Teil eines gesunden und selbstbestimmten Lebens. Darum können sie Hilfe von Freiwilligen, Familie und Freunden besser annehmen als Menschen mit einem negativen Altersbild, die sich eher als Belastung für andere wahrnehmen. Darum haben Menschen mit einem positiven Altersbild oftmals mehr soziale Interaktionen und damit ein reduziertes Risiko, sich zu isolieren und unerwünschte Einsamkeit zu erleben. Soziale Kontakte sind ein enorm wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit im Alter und die Demenzprävention.

3. Physiologische Ebene

Altersbilder beeinflussen physiologische Prozesse: Menschen mit einem negativen Altersbild haben zum Beispiel höhere physiologisch messbare Stressreaktionen (d. h. Blutdruck und Herzrate), ein höheres Risiko für Herzkreislauferkrankungen und schlechtere Gedächtnisleistungen.

Die erwähnten Befunde und die vielfältigen, sich gegenseitig verstärkenden Zusammenhänge machen deutlich, welch zentrale gesundheitsfördernde oder gesundheitseinschränkende Wirkung Altersbilder haben können. Deshalb kommt der aktiven Unterstützung positiver Altersbilder eine immense Bedeutung zu.



Dr. Barbara Studer
Neurowissenschaftlerin und Dozentin, Gründerin und Geschäftsführerin von hirncoach.ch



Diana Müller
Projektleiterin Berichtsreihe «Gesund altern», Geschäftsführerin Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Quellen:

- Levy, B. (2023). Du bist so alt, wie du dich denkst. Warum positive Glaubensgrundsätze beeinflussen, wie lange und gut wir leben. Mosaik Verlag.
- Levy, B., Myers L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. Preventive Medicine, Volume 39, Issue 3: 625–629.
- Levy, B., Slade, M. D., Kasl, Stanislav V. (2002). Longitudinal Benefit of Positive Self-Perceptions of Aging on Functional Health. The Journals of Gerontology: Series B, Volume 57, Issue 5 : P409–P417.
- Levy, B., Hausdorff, J. M., Hencke, R., Wie, J. Y. (2000). Reducing Cardiovascular Stress With Positive Self-Stereotypes of Aging. The Journals of Gerontology: Series B, Volume 55, Issue 4 : P205–P213.

Altersbilder in der Gesundheitsversorgung

Altersbilder von Gesundheitsfachpersonen haben einen beachtlichen Einfluss auf die Art der Behandlung und den Therapieerfolg älterer Menschen. Deshalb ist es wichtig, sie für die vielfach verborgenen Anpassungsprozesse älterer Menschen zu sensibilisieren.

Trotz körperlicher und kognitiver Abbauprozesse können im Alter auf der sozialen, psychologischen und seelischen Ebene Entwicklungen stattfinden. So ist Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ein Phänomen, das bis ins hohe Alter nicht nur nachgewiesen werden, sondern auch und gerade angesichts schwieriger Lebensereignisse und -umstände weiterwachsen kann. Sie zeigt sich beispielsweise in einer Dankbarkeit für das, was man erleben musste oder durfte, was oder wer einem geholfen, wohin es einen im Leben gebracht hat, was einem geblieben ist, oder was man bei allen Verlusten auch gewonnen hat. Zudem ist die Fähigkeit entscheidend, das Glas nicht halb leer, sondern halb voll zu sehen, die Ziele an verbleibende Möglichkeiten anzupassen, sich an Kleinigkeiten zu freuen und das Gefühl, Teil eines grösseren Ganzen zu sein, das über die eigene Existenz hinausreicht und dem eigenen Leben eine Bedeutung, einen tieferen Sinn gibt. Solche Prozesse stärken die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden. Ein Potenzial, das vielfach unterschätzt wird. Gerade, wenn das Alter einseitig negativ betrachtet wird.

Diskriminierendes Verhalten?

Aufgrund der beruflichen Erfahrung mit älteren Menschen werden bei Gesundheitsfachpersonen oft differenziertere Altersbilder beobachtet (Remmers und Walter, 2012). Trotzdem ist der Blick auf die (körperliche) Gesundheit weiterhin von eher negativen Vorstellungen geprägt (Remmers und Renneke, 2012). Unsere Annahme, dass alte Menschen körperlich und kognitiv abgebaut, in ihren Verhaltensmustern festgefahren und rigide sind, verführt uns dazu, ihnen entsprechend zu begegnen. Ob im Einzelfall notwendig oder nicht, sprechen Gesundheitsfachpersonen mit älteren Menschen oft lauter, verwenden eine einfachere Sprache oder erklären komplizierte Sachverhalte den Begleitpersonen anstatt den Betroffenen selbst – mit entsprechenden Auswirkungen auf deren Selbstwahrnehmung. Wer behandelt wird, als wäre er schwer von Begriff, fühlt sich auch so.

Altersdiskriminierung kann sich auch darin zeigen, dass Symptome wie sozialer Rückzug, Interessen- oder Antriebslosigkeit als Alterserscheinung abgetan und gegebenenfalls nicht als behandlungsbedürftige Depression wahr- und ernstgenommen wird. Suchen sich ältere Menschen mit psychischen Problemen überhaupt Hilfe und wenden sich an den Hausarzt oder die Hausärztin, werden sie seltener an psychiatrisch oder psychologisch geschulten Fachpersonen überwiesen als jüngere (siehe zum Beispiel Schweizerische Gesundheitsbefragung, Konsultationen bei Psychologinnen und Psychologen). Sie erhalten häufiger nur Psychopharmaka, weil davon ausgegangen wird, eine Psycho-

therapie lohne sich im Alter nicht mehr. Interdisziplinäre Behandlungsteams psychiatrischer Institutionen machen sich bei älteren Patientinnen und Patienten nachweislich mit tieferen Therapieerfolgserwartungen an die Arbeit als bei jüngeren. Da die Überzeugung der Therapeutinnen und Therapeuten, helfen zu können, einer, wenn nicht der wichtigste Wirkfaktor darstellt, hat das fatale Auswirkungen auf den Erfolg einer Behandlung. So konnte gezeigt werden, dass negative Altersbilder bei pflegerischem und medizinischem Personal zu einer schlechteren medizinisch-pflegerischen Versorgung alter Menschen führen können (Wyman et al. 2018). Hinzu kommt, dass sich jüngere Therapeutinnen und Therapeuten häufig scheuen, mit älteren Patientinnen und Patienten zu arbeiten. Sie werden mit einer Lebensphase konfrontiert, die sie selbst noch vor sich haben und die von ihrem aktuellen Standpunkt aus gesehen, vor allem vom Verlust an Lebensqualität gekennzeichnet ist.

Was ist zu tun?

Laut der WHO ist Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, sondern auch ein Zustand des sozialen und psychischen Wohlbefindens. Zur Sicherung einer besseren Gesundheitsversorgung älterer Menschen gilt es demnach, das Gesundheitspersonal nicht nur im Umgang mit den offensichtlichen Abbauprozessen auf der körperlichen und möglicherweise auch kognitiven Ebene zu schulen, sondern auch auf die psychischen und sozialen Prozesse zu sensibilisieren, die vielfach weniger offensichtlich sind. Auch Angehörige sollten darin unterstützt werden, neben den Verlusten auch die Entwicklungschancen wahrzunehmen. Die Fähigkeit des Loslassens und der Akzeptanz von nicht veränderbaren Belastungen älterer Patientinnen und Patienten, ist für die Betroffenen eine anspruchsvolle Aufgabe. Eine Begleitung durch einfühlsame, wertschätzende und unterstützende Bezugspersonen erleichtert die erforderlichen Prozesse. Es lohnt sich also auch im Sinne der Gesundheitsförderung, wenn, sich sowohl Angehörige als auch Gesundheitsfachpersonen mit ihren persönlichen Altersbildern auseinandersetzen und reflektieren, mit welcher Haltung, welcher verbalen, paraverbalen und nonverbalen Kommunikation sie älteren Patientinnen und Patienten begegnen.



Jutta Stahl

ZHAW Angewandte Psychologie, Zentrum Klinische Psychologie & Psychotherapie, Psychotherapeutin, Dozentin und Supervisorin

Quellen:

Bundesamt für Statistik (2023). [Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022](#). Übersicht. Neuenburg.

Remmers, H.; Renneke, S. (2012). Altersbilder bei Studierenden pflegebezogener Studiengänge. Eine empirische Untersuchung. In: Berner, F., Rossow, J., Schwitzer, K. P. (Hrsg.). Individuelle und kulturelle Altersbilder. 1. Wiesbaden: 251–287.

Remmers, H.; Walter, U. (2012). Der Einfluss von Altersbildern auf Behandlung und Pflege. In: Kruse, A., Rentsch, T., Zimmermann, H. (Hrsg.). Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Heidelberg: 205–230.

Wyman, M. F. et al. (2018). Ageism in the health care system: providers, patients, and systems. In: Ayalon, L., Tesch-Römer, C. (Hrsg.). Contemporary perspectives on ageism. Cham: Springer: 193–212.

Alter in der Gesellschaft: mehr als nur eine Zahl

Altersbilder in der Gesellschaft werden nicht nur durch das biologische Alter und den effektiven Gesundheitszustand bestimmt, sondern vor allem durch die individuellen Einstellungen und den gelebten Lebensstil jeder einzelnen Person.

Körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten halten Menschen jung – innerlich wie äusserlich. Sie fördern die Gesundheit, das Selbstvertrauen sowie das soziale Engagement und beeinflussen, wie das Alter in der Gesellschaft wahrgenommen wird. Ältere Menschen, die fit, gesellig und aufgeweckt sind, entsprechen einem positiven Altersbild. So kann eine gesunde und aktive 70-Jährige jünger wirken, als sie ist. Ein kranker 55-Jähriger wiederum kann älter scheinen, als er ist. Wer sich trotz seines Alters wohlfühlt und auch mit allfälliger Betreuungsunterstützung Gelassenheit und Interesse zeigt, prägt ein positives Altersbild und inspiriert andere.

Ein ganzes Leben lang lernfähig

Unser Gehirn funktioniert nach dem Prinzip «Nutze es oder verliere es». Lebenslanges Lernen ist daher essenziell für unsere Gesundheit. Die Digitalisierung und die schnelle technische Weiterentwicklung erfordern in jeder Altersgruppe die Bereitschaft, sich ständig weiterzubilden. Entsprechende Angebote sollen den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht werden, aber auch neue Impulse liefern und die soziale Partizipation fördern. Die im Jahr 2023 vom Schweizerischen Verband der Seniorenuniversitäten, vom Verband der Schweizerischen Volkshochschulen, von der Fachhochschule Nordwestschweiz und Pro Senectute Schweiz entwickelte Charta «Bildung 65+» trägt dem Zusammenhang von lebenslangem Lernen und dem Nutzen für die Gesundheit Rechnung.

Die Charta betont, dass Lernen im Alter nicht nur das individuelle Wohlbefinden und die geistige Fitness steigert, sondern auch die Gemeinschaft und den sozialen Zusammenhalt stärkt. Sie plädiert für vielfältige und qualitativ hochwertige Bildungsangebote, die den unterschiedlichen Interessen, Bedürfnissen und Lernformen älterer Menschen gerecht werden. Sie fordert zudem, dass die Wirkung von Bildung im Alter wissenschaftlich erforscht und evaluiert wird, um die Rahmenbedingungen und die Zugänglichkeit zu verbessern. Schliesslich unterstreicht die Charta die Bedeutung der sozialen Teilnahme, die durch Bildung gefördert wird und älteren Menschen ermöglicht, sich aktiv an der Gesellschaft zu beteiligen.

Alter als Ressource

Ältere Menschen verfügen über wertvolle Erfahrungen, Wissen und Kompetenzen, die sie im Rahmen eines zivilgesellschaftlichen Engagements oder einer freiwilligen Tätigkeit einbringen können. Sie tragen zudem zur Förderung der Wahrnehmung sozialer Verantwortung in der Gesellschaft bei. Ideal ist, wenn die freiwillige Tätigkeit auch von der älteren Person als sinnstiftend empfunden wird, sie vorhandenes Potenzial nutzen und neue Kompetenzen erwerben kann. Pro Senectute setzt sich dafür ein, dass Menschen in der Schweiz bis ins hohe Alter als aktive und wertgeschätzte Mitglieder der Gesellschaft leben können. Soziale Teilnahme ist ein Schlüsselfaktor für das körperliche und geistige Wohlbefinden im Alter.

Gesellschaftliche Auswirkungen

Die Art und Weise, wie wir Altern wahrnehmen und definieren, hat tiefgreifende Auswirkungen auf die Gesellschaft. Das Engagement älterer Menschen kann zu einer besseren Gesundheit führen und das Altersbild in verschiedenen Bereichen positiv beeinflussen. Ein positives Altersbild wiederum fördert das Engagement älterer Menschen in verschiedenen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens und unterstützt den Abbau von Altersdiskriminierung.

Die Erkenntnisse des Altersmonitors von Pro Senectute Schweiz unterstreichen die Wichtigkeit eines aktiven und engagierten Lebensstils im Alter zusätzlich. Sie zeigen, dass ältere Menschen, die sich sozial, kulturell und intellektuell einbringen, nicht nur ihre eigene Lebensqualität verbessern, sondern auch das Altersbild in der Gesellschaft positiv beeinflussen. Insgesamt tragen die Anerkennung der vielfältigen Aspekte des Alterns und die Förderung eines aktiven Lebensstils dazu bei, das Alter als eine Phase voller Möglichkeiten und Potenziale zu sehen.



Corinne Hafner Wilson
Pro Senectute Schweiz, Fachverantwortliche Hilfen zu Hause

Der Einfluss von Altersbildern auf die Raumgestaltung

Das sozialräumliche Umfeld ist mitentscheidend für die Lebensqualität im Alter. Jedoch wird eine alterssensibilisierte Stadt- und Quartierentwicklung oftmals durch ein-dimensionale Altersbilder beeinflusst.

Fachpersonen der Raum- und Landschaftsplanung und Architektur sind zentral für die Planung altersgerechter Quartier- und Stadtkonzepte. Ihre Altersbilder prägen die Stadt- und Quartiergestaltung mit und können zu stereotypisierenden Raumplanungen führen. Wenngleich ältere Menschen gelegentlich in Planungsprozesse einbezogen werden, entscheiden diese (gerontologisch oftmals nicht sensibilisierten) Expertinnen und Experten über die Gestaltung von Quartieren und öffentlichen Plätzen sowie deren bauliche Infrastruktur.

Zwei Studien (Fabian et al., 2019; Süsstrunk et al., 2018) sind dem nachgegangen: Altersbilder können zwar differenziert vorhanden sein, fließen aber meist unreflektiert in die Planung und Entwicklung von Lebensräumen ein. Fachleute in der Raumplanung nehmen ältere Menschen oft als homogene und fragile Gruppe wahr. Sie werden beispielsweise als Personen mit «körperlichen Einschränkungen» beschrieben, die mehrheitlich mit Themen wie «Gleichgewichtsprobleme», «Gehschwierigkeiten» und «mangelnde soziale Begegnungen» assoziiert werden.

Zudem schreiben diese Expertinnen und Experten älteren Menschen spezifische Bedarfe zu, beispielsweise «ältere Menschen möchten sich hinsetzen können,

Kindern beim Spielen zuschauen, Blumen anschauen». Sie planen auf Basis dieser einseitigen Zuschreibungen. So werden etwa Handläufe und Sitzbänke als wichtige Planungselemente für die Entwicklung altersgerechter Lebensräume gesehen. Das ist per se nicht schlecht und kann für andere Altersgruppen ebenfalls von Vorteil sein.

«Partizipation der betroffenen Altersgruppe an der Raumplanung könnte ein Gamechanger sein.»

Carlo Fabian

Problematisch wird es jedoch, wenn durch diese einseitig auf «Fragilität» fokussierten Altersbilder versäumt wird, weitere Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Denn im Sinne einer reflektierten und alterssensiblen Quartierentwicklung sollte man möglichst allen heterogenen Bedürfnissen und Anliegen älterer Menschen gerecht werden. «Altersgerecht» bedeutet demnach weit mehr als «barrierefrei»; der Fokus sollte mithin nicht nur auf Defiziten liegen, sondern auch auf Ressourcen und Potenzialen. Eine gute, umfassende, ehrliche und frühzeitige Partizipation der betroffenen Altersgruppe an der Raumplanung könnte hier ein Gamechanger sein.



Prof. Carlo Fabian
Institutsleiter an der Hochschule für Soziale Arbeit
der Fachhochschule Nordwestschweiz



Dr. Alexander Seifert
Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule
für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwest-
schweiz

Quellen:

Fabian, C., Janett, S., Bischoff, T., Pardini, R., Leitner, J. & Knöpfel, C. (2019). *The Development of 'Age Appropriate' Living Environments: Analysis of Two Case Studies from a Social Work Perspective*. *Urban Planning*, 4(2), 123–133.

Süsstrunk, S., Bachmann, N., Janett, S. & Fabian, C. (2018). *Mit den Augen betagter Frauen*. *Angewandte Gerontologie*, 3(4), 13–16.

Siehe auch: [Wie Altersbilder und Stereotype die Stadtentwicklung prägen – Intergeneration.ch](http://www.intergeneration.ch)



Altersbilder in der Arbeitswelt

Ältere Arbeitnehmende sind nach wie vor mit Altersdiskriminierung konfrontiert. Massnahmen, die auf Sensibilisierung und intergenerationale Begegnung setzen, können zu ausgewogeneren Altersbildern in der Arbeitswelt beitragen.

Im Vergleich zu anderen OECD-Ländern ist die Arbeitsmarktbeteiligung von 55- bis 64-jährigen Personen in der Schweiz mit 74 Prozent hoch. Auch die Erwerbstätigkeit im Rentenalter ist inzwischen kein seltenes Phänomen mehr, sind doch ca. 20 Prozent der 65- bis 74-Jährigen in der Schweiz erwerbstätig (SECO, 2021).

Altersdiskriminierung in der Arbeitswelt

Gemäss Fiske et al. (2002) werden ältere Menschen oft als «warm» wahrgenommen, jedoch gleichzeitig auch als weniger kompetent. In diesem Sinne bestehen in der Arbeitswelt negative Vorurteile über ältere Arbeitnehmende, etwa die Annahme eines reduzierten kognitiven Leistungsvermögens, einer abnehmenden Aufnahmefähigkeit und einer Resistenz gegenüber der Nutzung digitaler Anwendungen und neuer Technologien (Kaiser, 2023).

Die Verbreitung von vorurteilsbehafteten Altersbildern in der Arbeitswelt schränkt ältere Arbeitnehmende in ihren Möglichkeiten ein. Die Förderung eines altersdiversen Betriebsklimas ist demnach ein lohnendes Ziel, das als Teil des Diversity-Managements in Unternehmen angegangen werden sollte. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die Führungskräfte, die in der Regel auf persönliche oder im Unternehmen vorherrschende Altersbilder zurückgreifen (Kaiser, 2023). Da Menschen, die ihr eigenes Älterwerden negativ beurteilen, im Zeitverlauf eine geringere Lebenszufriedenheit und vergleichsweise stärkere körperliche Gesundheitsprobleme aufweisen (Veenstra et al., 2021), ist die Förderung von positiv konnotierten Altersbildern ein Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Wie können Vorurteile abgebaut werden?

Vorurteilsbehaftete Altersbilder wirken oft unbewusst. Deshalb benötigt es einen bewussten kognitiven Verarbeitungsprozess, um sie in Richtung einer stärkeren Diversität zu erweitern. Forschungsergebnisse legen nahe, dass es einerseits um Aufklärung darüber geht, wie vielfältig und leistungsfähig ältere Arbeitnehmende sind. Andererseits ist es von zentraler Bedeutung, dass die Zusammenarbeit und der Austausch zwischen Arbeitnehmenden unterschiedlicher Generationen am Arbeitsplatz gefördert werden. Diese Kombination aus Wissensvermittlung und intergenerationallem Kontakt kann sich positiv auf die Einstellung gegenüber älteren Arbeitnehmenden auswirken, fördert deren Wohlbefinden und Engagement und unterstützt gleichzeitig Jüngere bei der Identitätsbildung und der Verbesserung ihrer Skills (Burnes et al., 2019; Webster et al., 2023). Für Arbeitgeber ist der Befund zentral, dass sich die Reduktion von Altersdiskriminierung in allen Altersgruppen positiv auf das Arbeitsengagement und die Verbleibeabsicht im Unternehmen auswirken kann (Lagace et al., 2023).

Gezielte Workshops

Besonders wirksam scheinen gezielte intergenerationale Workshops im gewohnten Arbeitsumfeld zu sein, da sie Wissensvermittlung und Begegnung und Austausch ideal kombinieren können (Sinclair et al., 2024). Eine Schwäche vieler untersuchter Interventionen liegt aber darin, dass ihre Effekte nur kurzfristig nachweisbar sind. Durch eine engere Zusammenarbeit zwischen Forschung und Arbeitswelt kann die Nachhaltigkeit von Massnahmen gegen Altersdiskriminierung verbessert werden.



Prof. Dr. Jonathan Bennett
Co-Leiter Institut Alter der Berner Fachhochschule



Quellen:

Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C., Pillemer, K. (2019). Interventions to Reduce Ageism Against Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. American Journal of Public Health, 109(8), e1–e9.

Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 878–902.

Kaiser, D. (2023). Altersbilder (Eigen- und Fremdbilder). In D. Kaiser (Hrsg.), Generationsdivers führen: Praxisbuch für junge Führungskräfte (S. 47–66). Schäffer-Poeschel.

Lagace, M., Van De Beeck, L., Bergeron, C. D., Rodrigues-Rouleau, P. (2023). Fostering Positive Views About Older Workers and Reducing Age Discrimination: A Retest of the Workplace Intergenerational Contact and Knowledge Sharing Model. Journal of applied gerontology, 42(6), 1223–1233.

Sinclair, C., Joffe, T., Ginnivan, N., Parker, S. K., Anstey, K. J. (2024). A Scoping Review of Workplace Interventions to Promote Positive Attitudes Toward Older Workers and Reduce Age-Based Discrimination. Work, Aging and Retirement, 10(2), 61–76.

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO (2021). Indikatoren zur Situation älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auf dem Schweizer Arbeitsmarkt. Eidgenössisches Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung.

Veenstra, M., Daatland, S. O., Aartsen, M. (2021). The role of subjective age in sustaining wellbeing and health in the second half of life. Ageing & Society, 41(11), 2446–2466.

Webster, M., Norwood, K., Waterworth, J., Leavay, G. (2023). Effectiveness of Intergenerational Exchange Programs Between Adolescents and Older Adults: A Systematic Review. Journal of Intergenerational Relationships.

Grundlagen für einen differenzierten Blick aufs Alter(n)

Dass sowohl Gewinne als auch Verluste zum Altersprozess gehören und eine lebenslange Entwicklung möglich ist, sind wichtige Grundlagen für einen vollständigen Blick aufs Alter(n). Auch das physische und soziale Umfeld spielt eine wichtige Rolle in der Gestaltung individueller Alternsverläufe.

Sowohl gesellschaftlich als auch individuell ist die ältere Bevölkerung sehr heterogen. Gesellschaftlich spricht man in der Regel undifferenziert von «älteren Menschen» und meint damit Personen ab 65 Jahren, ohne sich bewusst zu sein, dass diese Gesellschaftskategorie eigentlich zwei Generationen umfasst: die «Stille Generation» (zwischen 1925 und 1944 Geborene) und die «Babyboomer» (zwischen 1945 und 1964 Geborene). Abgesehen von individuellen Unterschieden zeichnen sich diese beiden Generationen durch unterschiedliche Verhaltensweisen, Erwartungen und Werte aus, insbesondere in Bezug auf das Verhältnis zu Autoritäten und die Wertschätzung von Unabhängigkeit. Sie haben auch spezifische Ereignisse erlebt (Mobilisierung während des Zweiten Weltkriegs vs. Studentenrevolten im Mai 1968), die ihr Verhältnis zur Welt beeinflussten. Diese generationsbedingten Normenunterschiede zeigen sich beispielsweise darin, dass die Babyboomer im Gegensatz zur vorherigen Generation oft nicht mehr akzeptieren, im Pflegeheim in einem Zweibettzimmer zu leben. Die Berücksichtigung dieser Generationenunterschiede erweist sich insbesondere bei der sozialmedizinischen Planung und der Erarbeitung von Interventionen in der öffentlichen Gesundheit als wichtig, um die Akzeptanz von Massnahmen und Programmen für Personen ab 65 Jahren zu erhöhen.

Grosse, sich verändernde Vielfalt

Auf individueller Ebene ist ebenfalls eine grosse Vielfalt zu beobachten. Das lässt sich vor allem damit erklären, dass die individuellen Unterschiede sich durch den Lebenslauf (Bildung, sozioökonomischer Hintergrund usw.) verstärken und dass die sozialen Ungleichheiten mit fortschreitendem Alter tendenziell zunehmen. Der im August 2024 erschienene Bericht «Panorama Gesellschaft Schweiz. Älter werden und Alter in der heutigen Gesellschaft» zeigt diesen statistischen Trend deutlich auf. Laut dem Bundesamt für Statistik beträgt die Lebenserwartung in der Schweiz heute 84,37 Jahre. Das ist eine der höchsten Lebenserwartungen weltweit.

Das sogenannte Dritte Alter, welches typischerweise die Altersspanne 65 bis rund 80 Jahre umfasst, ist meist gekennzeichnet von einer hohen Stabilität und Weiterführung eines hohen Funktionsniveaus. Verluste können in dieser Phase von den meisten Menschen gut kompensiert werden. Das Ziel, beispielsweise regelmässig körperlich aktiv zu sein, lässt sich auch mit Nordic Walking oder Ähnlichem erreichen, wenn man nicht mehr regelmässig joggen gehen kann. Im sogenannten Vierten Alter (80+) werden oftmals Vulnerabilitäten sichtbarer, die Gewinn-Verlust-Bilanz verschiebt sich im Durchschnitt deutlich in Richtung Verlust. Daraus wird die Kompensation der Verluste durch noch bestehende Ressourcen oft schwieriger. Auch hier ist jedoch jenseits von Mittelwerten auf die grosse Vielfalt im individuellen Alternsverlauf hinzuweisen: Menschen altern ganz unterschiedlich. Und sie tun dies auch nicht in allen Lebensbereichen gleich stark oder schnell. Während bestimmte Gedächtnisfähigkeiten spürbar abnehmen, kann zum Beispiel die Emotionsregulation gleichbleibend gut oder sogar besser werden.

Selektion – Optimierung – Kompensation

Gerade im Dritten Alter gelingt es vielen Menschen gut, mit den typischen altersbedingten Veränderungen umzugehen. Ein entwicklungsregulatorisches Modell, das Strategien beschreibt, die diesen Umgang illustrieren, ist das sogenannte SOK-Modell. Es beschreibt die drei Strategien Selektion – Optimierung – Kompensation im Umgang mit Ressourcenveränderungen (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1999). Mit Hilfe der Selektion gelingt es Menschen, eine Auswahl zwischen verschiedenen möglichen Zielen und Wegen zu treffen. Mit Hilfe der Optimierung können sie dann verstärkt Kraft, Zeit und Energie auf die ausgewählten Bereiche lenken. Die dritte Strategie, die Kompensation, beschreibt eine Anpassung der Mittel, um ein Ziel zu erreichen, wenn erste Verluste den ursprünglichen Weg erschweren oder unmöglich machen.

Bedeutung des physischen und sozialen Umfelds

Solche individuellen Strategien benötigen aber auf struktureller Ebene auch die Bereitstellung von Gelegenheiten. Beginnende oder bestehende Verluste und Defizite können manchmal nur mithilfe entsprechender Unterstützungsangebote ausgeglichen werden. Dabei kann dem physischen und sozialen Umfeld ebenfalls eine bedeutende Rolle zukommen. Viele Beeinträchtigungen sind eigentlich das Ergebnis einer ungeeigneten Umgebung, die Abhängigkeiten schafft. Das ist der Fall, wenn Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht selbstständig in ein öffentliches Gebäude gelangen können, aber auch, wenn die Einführung bestimmter Technologien Personen ausschliesst, die diese Technologie nicht beherrschen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Einführung von Rechnungen mit QR-Codes. Viele ältere Menschen waren es gewohnt, ihre Zahlungen mit einem Gang zur Post selbstständig erledigen zu können, aber nun sind sie dafür auf die Hilfe anderer angewiesen.

Zeitweilen lohnt sich ein Perspektivenwechsel: Um beispielsweise möglichst lange Neues lernen zu können, braucht es Bildungs- und andere Freizeitangebote für Menschen ganz unterschiedlichen Alters. Für eine unabhängige Mobilität sind zum Beispiel ausreichend Sitzbänke oder barrierefreie Wege wesentlich. Auch bei der Umstellung von analogen auf digitale Kanäle kommt der strukturellen Ebene eine wichtige Rolle zu. Begleit- und Beratungsmassnahmen können dafür sorgen, dass der Zugang zu Informationen oder etwa Billetten gewährleistet bleibt. Voraussetzung ist die Einsicht, dass das Erlernen neuer Technologien grundsätzlich altersunabhängig möglich ist und sein sollte.

Massnahmen zur Gestaltung individueller und gesellschaftlicher Altersbilder müssen also sowohl die Vielfalt des Alter(n)s berücksichtigen, zwischen Personen und über die Zeit. Sie müssen aber ebenso das vielfältige Zusammenspiel von Person (d. h. individuelle Ebene) und Umwelt (d. h. strukturelle Ebene) berücksichtigen.



Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
Professorin Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO), Co-Leiterin senior-lab und Präsidentin GERONTOLOGIE CH

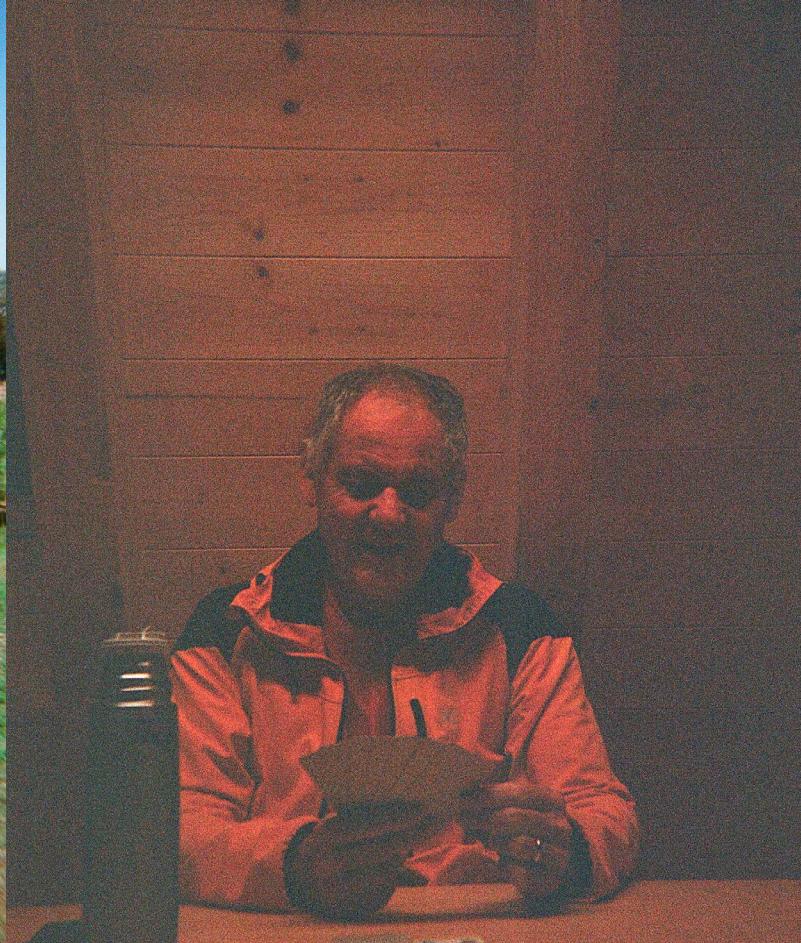


Dr. Christina Röcke
Co-Direktorin UZH Healthy Longevity Center und wissenschaftliche Geschäftsführerin Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich

Quellen:

Baltes, Paul B.; Staudinger, Ursula M., Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. Annual Review of Psychology, Vol. 50:471–507.

Babyboomer, Generation X, Y, Z etc.: Die Generationen im Überblick Ein Beitrag auf intergeneration.ch





Empfehlungen zur Darstellung des Alter(n)s

Es liegen einige gute Leitfäden für eine diskriminierungsvermeidende, inklusive und respektvolle Darstellung des Alters und älterer Menschen in Sprache und Bild vor. Dabei sind die fünf folgenden Punkte besonders wichtig.

1. Katastrophenszenarien vermeiden – sachlich bleiben!

Der demographische Wandel soll nicht in Form von Katastrophenszenarien wie „Tsunami des Alterns“ thematisiert werden. Die steigende Lebenserwartung und der steigende Anteil älterer Erwachsener in der Gesellschaft sollen nicht als fatale Entwicklung dargestellt werden, sondern es sind neutrale Formulierungen zu wählen. Sachverhalte sind ohne Wertung zu nennen. Es wird empfohlen, auch auf Chancen einzugehen, die ältere Menschen und ein höheres Lebensalter mit sich bringen. Ansonsten wird nicht nur faktisch vorschnell ein negatives Bild bedient, es wird auch fälschlich suggeriert, dass durch den demographischen Wandel das Pflegerisiko für jede einzelne Person ansteigt – und dies ist ein Fehlschluss.

2. «Othering» vermeiden – eine inklusive Sprache wählen!

Menschen jeden Alters sind Teil unserer Gesellschaft. Statt von «den Älteren» («die») zu sprechen, ist es inklusiver, von Menschen in einer konkreten Altersspanne zu sprechen – «Menschen über 80 Jahre» – und eine inklusive Sprache zu wählen («wir»). Es gilt auch zu hinterfragen, ob ein Verweis auf das Alter einer Person im jeweiligen Kontext überhaupt einen informativen Mehrwert hat oder lediglich ein (oft negatives) Stereotyp bedient. Wir sollten uns bewusst sein, dass das Alter im Auge des Betrachters liegt und immer relativ ist. So ist eine 40-jährige Person aus der Sicht eines Kindes alt, wird von einer 90-jährigen Person aber als jung empfunden. Eine andere Betrachtungsweise der Altersfrage ermöglicht auch der Ansatz, dass alt sein heißt, schon länger jung zu sein als andere. Aus diesem Blickwinkel sind die sogenannten «älteren» Menschen also keine in sich geschlossene Gesellschaftskategorie.

3. Opfermythos vermeiden – auch im Alter bleiben wir Akteure und Akteurinnen!

Viele ältere Menschen können gut mit Einschränkungen umgehen und bleiben somit in einer aktiven und ihr Leben weitgehend selbst gestaltenden Rolle, statt nur ein passives Opfer altersbedingter Veränderungen zu sein. Sie sind nicht automatisch alle «Patientinnen und Patienten», auch hier gilt es sprachlich zu differenzieren. In erster Linie sind sie Menschen, egal welchen Alters. Dies gilt es auch sprachlich und bildlich darzustellen, statt einseitig (und stereotyp) auf Defizite zu fokussieren: Somit lieber eine ältere Person im Gespräch oder bei einer anderen Aktivität zeigen, statt nur im Rollstuhl, am Gehstock oder im Spital. Gleichzeitig gilt es auch hier, die Vielfalt zu zeigen und Einseitigkeit zu vermeiden. Vulnerabilität gehört gerade zum höchsten Alter auch dazu, aber eben nicht ausschliesslich. Ebenso geht es darum, nicht nur über ältere Menschen, sondern mit Menschen im höheren Lebensalter zu sprechen, sie also partizipativ zu Wort kommen zu lassen. Das bedeutet anzuerkennen, dass ältere Menschen aufgrund ihrer praktischen und alltäglichen Erfahrung über einen eigenen Wissensschatz zum Thema Altern verfügen, der ebenso wertvoll ist wie das Know-how der Fachpersonen für Altersfragen.

4. Positive Altersstereotype der Super-ager vermeiden – Altersbilder wählen, mit denen sich viele identifizieren können und die Vielfalt zeigen

Menschen sind gerade im höheren Lebensalter sehr heterogen und unterscheiden sich in sehr vielen Dingen voneinander. Gutes Altern bedeutet nicht für jede und jeden, mit über 90 noch einen Marathon zu rennen oder braun gebrannt surfen zu gehen. Gutes Altern heißt auch nicht, gegen das Alter zu arbeiten oder das Altern zu vermeiden. Besser ist es, Bilder zu wählen, die ältere Menschen in ihrer Vielfalt zeigen – zum Beispiel in Bezug auf ihr Aussehen, ihre Aktivitäten und Interessen. Nur so bietet sich für viele Menschen eine passende Identifikationsmöglichkeit. Das fördert zudem eine realistische Darstellung des Alterns bei Fachleuten, Behörden und der Bevölkerung.

5. Gutes Altern gelingt nicht ohne günstige Lebensumwelten

Anstatt das „gute Altern“ nur als Ergebnis eines gesunden und aktiven Lebensstils zu beschreiben und damit die Eigenverantwortung zur Norm zu machen, ist auch hier Ausgewogenheit gefragt. So können Frustration und Motivationsverlust angesichts der erlebten Herausforderungen und Einschränkungen vermieden oder minimiert werden. Dies ermöglicht es auch, die kollektive und gesellschaftliche Verantwortung im Prozess des (guten) Alterns sichtbar zu machen und anzuerkennen. Damit eine Person optimal altern kann, braucht sie ein physisches und soziales Umfeld, das eine Nutzung vorhandener Ressourcen ermöglicht und

Behinderungen sowie Abhängigkeit begrenzt. Wenn beispielsweise eine Gemeinde Busse mit abgesenkten Böden und verlängerter Türöffnung einsetzt, kann dies einer älteren Person, aber auch anderen Personen ermöglichen, unabhängig und sicher Bus zu fahren und dadurch nicht auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein und mobil zu bleiben. In dieser Hinsicht stellt das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelte Konzept der «funktionalen Lebensqualität» ein interessantes Modell dar. Diese Lebensqualität ergibt sich in einem dynamischen Prozess aus dem Zusammenspiel von individuellen Faktoren (Fertigkeiten, Fähigkeiten, Eigenschaften, Beeinträchtigungen, biologisch-physiologische Bedingungen) und Umweltfaktoren. In diesem Sinne zeigt sich eine hohe Lebensqualität darin, dass es der jeweiligen Person möglich ist, in ihrem Leben zu tun und zu sein, was für sie bedeutsam ist. Die nationale Fachorganisation GERONTOLOGIE CH hat auf der Grundlage des WHO-Modells praktische Hilfsmittel für die Gemeinden und Kantone entwickelt, damit diese altersfreundlicher werden und so zur Verbesserung der funktionalen Lebensqualität beitragen.



Dr. Christina Röcke
Co-Direktorin UZH Healthy Longevity Center und
wissenschaftliche Geschäftsführerin Zentrum für
Gerontologie, Universität Zürich



Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
Professorin Haute Ecole de la Santé La Source
(HES-SO), Co-Leiterin senior-lab und Präsidentin
GERONTOLOGIE CH

Empfehlenswerte Leitfäden und Unterlagen:

[Werkzeuge für altersfreundliche Gemeinden](#)
von GERONTOLOGIE CH

Der Kommunikationsleitfaden «Altern - ältere Menschen - demographischer Wandel in Sprache und Bild» zeigt Formulierungen und Fotos, die für neue, vielfältige Altersbilder stehen.

Das amerikanische «National Center to Reframe Aging» stellt eine Reihe von Leitfäden und Unterlagen bereit. Weitere Hinweise aus dem englischsprachigen Raum sind auf der Website der Initiative «Changing the Narrative» zu finden.

[WHO-Strategie: Eine neue Gesundheitsdefinition](#)
Ein Beitrag auf ageingsociety.ch

Wie Fachpersonen ein differenziertes Altersbild prägen können

Als Fachperson in Gemeinden, Kantonen, Organisationen und Institutionen können Sie direkt beeinflussen, wie das Alter und das Älterwerden dargestellt und wahrgenommen werden. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten. Fördern Sie ein zeitgemäßes und vielfältiges Altersbild.

Für die Entwicklung, Verankerung und Verbreitung eines differenzierten Altersbildes haben Sie verschiedene Möglichkeiten. Die nachfolgenden Anregungen unterstreichen, wie wichtig Begegnungen mit älteren Menschen, Partizipation und generationenübergreifende Aktivitäten sind. Eine Sensibilisierung für die Entwicklungen und Potenziale im Alter ist erforderlich. Die Bearbeitung von Altersbildern beginnt bei den Projektverantwortlichen und ihren eigenen Haltungen.

Strategische Grundlagen

Eine Altersstrategie oder ein Altersleitbild sind ein hervorragender Anlass, um sich umfassend mit Altersbildern zu befassen. Wie Beispiele aus dem Kanton Waadt auf Seite 46 oder dem Kanton Luzern auf Seite 47 zeigen, können in Strategie- oder Leitbildprozessen Haltungen gegenüber der älteren Bevölkerung reflektiert und positiv beeinflusst werden. Es ist dabei entscheidend zu erfassen, wie sich ältere Menschen wahrgenommen sehen und welches Altersbild sie sich in Zukunft wünschen.

Planung und Umsetzung

Es empfiehlt sich, die Vielfalt und Bedürfnisse der älteren Bevölkerung bei der Planung von Massnahmen, Angeboten oder Projekten von Beginn an zu berücksichtigen. Suchen Sie immer wieder nach Ansätzen, ältere Personen einzubeziehen. Nutzen Sie den Austausch, um eigene Altersbilder und diejenigen der Entscheidungsträgerinnen und -träger zu reflektieren. Ab Seite 46 finden Sie Projekte, bei denen bedürfnisorientiert und partizipativ vorgegangen wurde. Altersbilder wurden sowohl intern als auch mit der Bevölkerung oder den Teilnehmenden thematisiert.

«Wir alle können zu einer neuen Kultur des Älterwerdens beitragen. Mit Sorgfalt, Respekt, Gestaltungsfreude und Offenheit.»

Eliane Leuzinger

Kommunikation

Wörter, Aussagen und Bilder auf Flyern, Broschüren, Webseiten oder in Newslettern, Zeitschriften, Gemeindebulletins und weiteren Publikationen transportieren und prägen Altersbilder. Sie sind mit Sorgfalt zu wählen. Es lohnt sich, die Meinung der Zielgruppe einzuhören und sich allenfalls mit einer (Partner-)Organisation im Altersbereich darüber auszutauschen. Auch Ihre Medienmitteilungen beeinflussen, welche Botschaften Medien aufgreifen und verbreiten.

«Es ist unerlässlich, den Umgang mit Altersbildern regelmässig zu reflektieren. Das Älterwerden verändert sich rasant und äussert sich in vielen Facetten.»

Eliane Leuzinger

Legen Sie sich schrittweise eine Sammlung vielfältiger (Alltags-)Bilder an. Zeigen Sie Facetten verschiedener Lebensrealitäten. Sorgen Sie dafür, dass sich Menschen unterschiedlichen Alters angesprochen fühlen. Überprüfen Sie, ob sich ältere Personen mit den auf den Bildern abgebildeten Menschen identifizieren können. Inspiration bietet beispielsweise die Bilddatenbank [«age-positive image library»](#) der Kampagne «Age without limits». Ein Beispiel einer im Kanton Basel-Stadt umgesetzten Plakatkampagne finden Sie auf Seite 48.

Entwickeln Sie einen einfachen Sprachleitfaden: Welche Begriffe und Aussagen möchten Sie einsetzen? Welche Wörter und Formulierungen sollten vermieden werden? Betonen Sie die Vielfalt älterer Menschen ausreichend und zeigen Sie auf, dass Entwicklung in jeder Lebensphase möglich ist?

Es gibt verschiedene Leitfäden aus dem Ausland, welche Orientierung und Denkanstösse geben:

- [«Quick Guide to avoid ageism in communication»](#), WHO (2017)
- [«Neue Bilder des Alter\(n\)s. Wertschätzend kommunizieren.»](#) Ein Leitfaden (2021)
- [«Altern - ältere Menschen - demographischer Wandel»](#) in Sprache und Bild – ein Kommunikationsleitfaden (2023)

Sensibilisierung und Bildung

Thematisieren Sie Altersbilder mit Referaten und ermöglichen Sie einen Austausch mit älteren Menschen oder unter verschiedenen Generationen. Wie die Praxisbeispiele zeigen, ist es auch wertvoll, in die Sensibilisierung und Schulung im beruflichen Kontext (z. B. Pflegepersonal, Seite 51) oder bei Schulklassen (Stadt Luzern, Seite 49) zu investieren.

Vernetzung

Achten Sie bei der bereichsübergreifenden Zusammenarbeit auf unbewusste altersdiskriminierende Äusserungen, generalisierte Aussagen oder Zuschreibungen. Sensibilisieren Sie Ihre Partnerorganisationen oder -departemente für die Bedeutung von differenzierten Altersbildern – in Wort und Bild.

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten. Thematisieren Sie Altersbilder und gestalten Sie diese mit!



Eliane Leuzinger
Leiterin der Fachstellen angewandte Gerontologie und altersfreundliche Gemeinde, GERONTOLOGIE CH



Diana Müller
Projektleiterin Berichtsreihe «Gesund altern», Geschäftsführerin Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Ältere Menschen haben das Wort

Arturo Diaz ist Grafiker und als Künstler tätig. Er hat sich bewusst der Digitalisierung entzogen und setzt weder Computer noch Handy ein. Er wünscht sich, dass mehr ältere Menschen nach dem Motto «es ist schön, alt zu sein» leben.

Wie alt fühlen Sie sich?

Die Alterszahl ist unwichtig. Alt fühle ich mich nur, wenn ich nicht ernstgenommen werde, wie zum Beispiel von der KESB. Das löst bei mir Trauer, Wut, Angst, Scham, Ohnmacht und Selbstzweifel aus.

Wie nehmen Sie ältere Menschen wahr?

Leider beobachte ich bei vielen Altersgleichen eine negative Ausstrahlung. Sie sind vielfach unmotiviert, gelangweilt, einsam und vernachlässigen ihr Äusseres (z. B. Kleider, Schuhe).

Gibt es Ereignisse oder Erfahrungen, die Ihre Sichtweise aufs Alter verändert haben?

Sicher die Digitalisierung. Meiner Meinung nach führt diese zu Respektlosigkeit, Egoismus, Entfremdung und sorgt dafür, dass alles schneller und besser werden soll. Ich möchte mir treu bleiben. Deshalb bin ich Analogist geblieben. Mir ist jedoch bewusst, dass es teilweise schwierig ist, dass ich kein Handy und keinen Computer habe.

Gibt es Lebensbereiche oder Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?

Ja, regelmäßig. Ich weiche deshalb Personen, deren Denkweise von Vorurteilen und Klischees geprägt ist, bewusst aus.

In welchen Situationen erleben Sie positive Aspekte des Alterns?

Mit meinem Sohn. Es ist schön, dass man ein Teil des Ganzen ist. Zudem geniesse ich es, Zeit für die Natur, für Kunst, Design und Erinnerungen zu haben. Aktuell arbeite ich an einem Buch bestehend aus Fotos und Texten.

Was wünschen Sie sich für ältere Menschen?

Altersheime sollten zu Alterskulturzentren mit einem Bistro und Galerieraum umgebaut werden. Diese Infrastruktur könnte für Ausstellungen, Lesungen, Theater, Disco und Kino genutzt werden. Zudem würde ich es begrüssen, dass ein Verein «IG Kultur im Alter» gegründet wird. Für kranke und schwache ältere Menschen wünsche ich mir, dass sie von extra dafür geschulten Personen (z. B. Zivilschutz) regelmässig betreut werden.

Zur Person
Arturo Diaz, 70

Hintergrund
Wohnort: Luzern
Wohnform: allein
Beruf: Grafiker, Künstler
Hobbies: Kunst, Design, Natur



Marylise Klein-Marguet war früher als Übersetzerin tätig. Sie lebt heute in Lausanne in einer Nachbarschaftsgemeinschaft, die sie sehr schätzt.

Wie alt fühlen Sie sich?

Die Antwort ändert sich von einem Tag zum anderen. Es gibt Tage, an denen es mir sehr gut geht und ich mich ziemlich jung fühle. Dann gibt es aber auch Tage, an denen die körperliche Verfassung dafür sorgt, dass ich mich im Alltag schwertue. Dann fühle ich mich so alt, wie ich bin.

Wie nehmen Sie ältere Menschen wahr?

Für mich sind ältere Menschen nicht anders als andere Personen. Ich betrachte sie nicht als eine spezielle Kategorie. Es sind Menschen, auf die man zugehen kann.

Wie hat sich Ihre Sichtweise auf das Alter im Laufe der Zeit verändert?

Als ich jung war, erschien mir eine 85-jährige Person als sehr alt. Mit der Zeit änderte sich diese Sichtweise aufgrund von Erfahrungen und Begegnungen. Ich empfinde das Alter mehr und mehr als eine Zeit, in der man in einem sanfteren Rhythmus leben und seinen Weg gehen kann.

Gibt es Lebensbereiche oder Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?

Ich halte nichts von Stereotypen und hüte mich davor, eine bestimmte Personengruppe zu stigmatisieren. In der Metro in Lausanne zum Beispiel wird mir in neun von zehn Fällen ein Platz freigemacht. Höflichkeit gibt es auch bei «den Jungen».

In welchen Situationen erleben Sie positive Aspekte des Alterns?

Das Alter ist eine Kuriosität, eine Zeit des Lernens. Unter anderem lernt man auch, allein zu sein. Allein hat man mehr Zeit zum Nachdenken als während des Erwerbslebens. Ich sehe darin einen positiven Aspekt des Alterns.

Was wünschen Sie sich für ältere Menschen?

In der Schweiz wird bereits sehr viel für ältere Menschen gemacht. Wenn man gesund ist, kann man das Angebot wirklich nutzen. Das Wichtigste ist jedoch immer noch, einen alten Menschen aus seiner Einsamkeit herauszuholen. Das ist eine schwierige Aufgabe. In meinen Augen ist das Knüpfen von Beziehungen in der nahen Umgebung ein guter Ansatz. Im Haus, wo ich wohne, ist die nachbarschaftliche Gemeinschaft sehr wertvoll, hilfreich und beruhigend.

Zur Person

Marylise Klein-Marguet, 85



Hintergrund

Wohnort: Lausanne

Wohnform: Wohnung

Beruf: Übersetzerin

Hobbies: Lesen, Walken, Schreiben

Franco Caravatti lebt im Tessin und ist am liebsten in den Bergen unterwegs. Er verfolgt die technologischen Entwicklungen zwiespältig. Einerseits bieten sie interessante Möglichkeiten, andererseits sorgen sie teilweise dafür, dass sich ältere Menschen ausgegrenzt fühlen.

Wie alt fühlen Sie sich?

Ich fühle mich etwa 70 Jahre alt.

Wie nehmen Sie ältere Menschen wahr?

Grundsätzlich sehr aktiv.

Wie fühlen sich ältere Menschen in der Gesellschaft?

Ich persönlich fühle mich gut. Aber es gibt ältere Menschen, die immer stärker ins Abseits gedrängt werden. Dafür sind beispielsweise die verschiedenen technischen Neuerungen, die Schliessung von Postämtern und die verschwindenden Billettautomaten verantwortlich. Auch das Reisen ohne Auto bereitet vielen älteren Menschen ernsthafte Schwierigkeiten. Ich denke da insbesondere an Personen im Alter von 80 Jahren und älter. Es gelingt zwar vielen, sich anzupassen. Es ist aber nicht bei allen der Fall.

Gibt es Lebensbereiche oder Situationen, in denen Sie mit Altersstereotypen konfrontiert werden?

Ich persönlich nicht. Ich kenne jedoch Menschen, denen es schwerfällt, sich an neue Regeln anzupassen, insbesondere bei neuen Technologien. Sie fühlen sich entsprechend ausgeschlossen.

In welchen Situationen erleben Sie positive Aspekte des Alterns?

Wenn man gesund ist, kann man gut mit dem Altern und allfälligen wenigen Wehwehchen leben. Es gibt verschiedene moderne Mittel, die einen unterstützen gut zu leben.

Wie wünschen Sie sich, dass ältere Menschen in der Schweiz behandelt werden?

Ich wünsche mir eine grössere Rücksichtnahme und mehr Respekt gegenüber älteren Menschen.

Zur Person

Franco Caravatti, 77



Hintergrund

Wohnort: Sessa

Wohnform: Eigenheim

Beruf: Swisscom-Techniker

Hobby: Zeit in den Bergen verbringen





Inspirierende Beispiele aus der Schweiz

Die nachfolgend porträtierten zwölf Projekte von Gemeinden, Kantonen und Organisationen zeigen, wie unterschiedlich Altersbilder reflektiert und thematisiert werden können. Ihnen ist gemeinsam, dass sie für ein differenzierteres und realistisches Altersbild einstehen und die vorhergehenden Empfehlungen mehrheitlich umsetzen. Die meisten Projekte sind in den Wirkungsfeldern Gesundheit, Gesellschaft und Politik angesiedelt.

Die Beispiele stammen aus fast allen Landesteilen und stehen stellvertretend für viele weitere Initiativen in der Schweiz. Sie überzeugen aufgrund ihrer Ausstrahlungskraft und Multiplizierbarkeit. Es werden sowohl kleinere als auch umfangreichere Projekte vorgestellt.

Vieillir2030 – die Waadt-länder Alterspolitik

Der Kanton Waadt hat seine Alterspolitik mit älteren Menschen ausgestaltet. Ziel ist es, auf die Herauforderungen im Zusammenhang mit der Alterung der Bevölkerung einzugehen und den Menschen ein gutes Altern zu ermöglichen.

Angesichts der starken demographischen Alterung und des gesellschaftlichen Wandels im Zeithorizont 2030–40 hat der Kanton Waadt beschlossen, dieser Entwicklung vorzugreifen und seine neue politische Strategie Vieillir2030 (Altern2030) zu lancieren. Die mit älteren Menschen ausgestaltete Strategie umfasst die Sozial- und Gesundheitspolitik und wird mittels rund 70 Massnahmen umgesetzt, durch die bestimmte Sozial- und Gesundheitsleistungen ab diesem Jahr angepasst, eingeführt oder verbessert werden. Zudem werden im ganzen Kanton rund 40 Pilotprojekte umgesetzt, die auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten von älteren Menschen zugeschnitten sind.

Über 300 Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, akademische Expertinnen und Experten, Gemeindevertreterinnen und -vertreter sowie ältere Menschen wurden zwischen 2021 und 2023 eingeladen, sich an der Ausgestaltung von Vieillir2030 zu beteiligen. Die Berücksichtigung der unterschiedlichen Profile und Lebensläufe der älteren Menschen sind ein grundlegender Bestandteil der neuen Politik, die sich an eine Bevölkerungsgruppe richtet, die in Bezug auf ihre Erfahrungen, ihren Gesundheitszustand, ihre Wünsche und Bedürfnisse äußerst heterogen ist. Deshalb sind die Achtung der Eigenständigkeit und Selbstbestimmung sowie die Wahrung der Würde und der Bürgerrechte in jedem Alter Querschnittsprinzipien von Vieillir2030.

Um den älteren Menschen einen festen Platz in der Umsetzung dieser politischen Strategie einzuräumen, wurde in diesem Sommer ein Seniorenbeirat (Cocos) gegründet. Als erste Instanz dieser Art, die auf kantonaler Ebene in die Alterspolitik eingebunden ist, besteht der Cocos aus 25 Mitgliedern, die alle ältere Bürgerinnen und Bürger sind und aus 480 Bewerbungen per Los ausgewählt wurden. Das Gremium wird regelmäßig zu Projekten und Massnahmen konsultiert, zeigt als Botschafter die Bedürfnisse und Erfahrungen der älteren Menschen auf und vergibt einen Preis für eine besonders verdienstvolle Bürgerinitiative, insbesondere im generationenübergreifenden Bereich.

Projektname
Vieillir2030



Projektverantwortliche
Caroline Knupfer

Organisation
Departement Gesundheit und Soziales,
Kantons Waadt

Ort
Kanton Waadt

Ziel
Implementierung einer koordinierten
Gesundheits- und Sozialpolitik für ein gutes
Altern im Kanton Waadt

Zielgruppe
Ältere Menschen und alle Generationen

Vorgehen
Staatliche Politik

Projektstand
In Umsetzung

Website
www.vd.ch/vieillir-2030

Altersleitbild Kanton Luzern – Perspektiven für ein gutes Alter(n)

Im Jahr 2022 hat der Kanton Luzern mit seinem Altersleitbild die Grundlage für eine umfassende Alterspolitik geschaffen. Sie orientiert sich an der individuellen Lebensqualität und der Selbstbestimmung älterer Menschen.

Welches Verständnis von Alter(n) liegt dem Altersleitbild Kanton Luzern zugrunde?

Wir verstehen Altern als vielschichtigen Prozess, der individuell unterschiedlich und weder linear noch konstant verläuft. Er steht lose mit dem chronologischen Alter in Verbindung. Im höheren Alter treten neben biologischen auch weitere Veränderungen auf. Die WHO definiert gesundes Altern als «Prozess der Entwicklung und Aufrechterhaltung der funktionalen Fähigkeit, die

Wohlbefinden im Alter ermöglicht». Im Zentrum steht somit die individuelle Lebensqualität der älteren Menschen. Um diese zu erreichen, aktivieren ältere Menschen ihre persönlichen Ressourcen und diejenigen, die ihnen aus ihrem Umfeld zur Verfügung stehen.

Wie haben Sie dieses Verständnis erarbeitet?

Wir haben die konzeptionelle Grundlage der WHO zum gesunden Altern mit Behörden, Fachpersonen und Personen aus der Zielgruppe gespiegelt. Dieser Dialog war wichtig, damit dieses ressourcenorientierte Verständnis auch die Umsetzung des Altersleitbildes prägt. Er ermöglichte auch, die Lebensrealitäten der heutigen älteren Generation einfließen zu lassen und gemeinsam mit der öffentlichen Hand und mit der Wissenschaft eine breit getragene Vision für das gute Alter(n) zu entwickeln.

Worauf haben Sie beim Bildkonzept und den Formulierungen geachtet?

Beim Formulieren der Leitbildtexte haben wir versucht, eine personenzentrierte und ressourcenorientierte Perspektive einzunehmen. Die Fotos zeigen Alltagssituationen von Menschen in verschiedenen Phasen des Alters. Auch hier ging es uns darum, ein facettenreiches und realitätsnahe Altersbild zu zeigen.

Können Sie ein Beispiel nennen, wie nun ein differenziertes Altersbild gefördert wird?

«Vicino Luzern» fördert die Selbsthilfe, informiert und berät, vermittelt Dienstleistungen, engagiert sich in Sozial- und Wohnraumfragen und betreibt offene Treffs in Quartieren der Stadt Luzern. Auch das Generationenprojekt «MUNTERwegs» fördert ein differenziertes Altersbild. Als Mentorinnen und Mentoren stärken ältere Menschen sozial schwächere Kinder, indem sie gemeinsame Aktivitäten gestalten.

Projektname

Altersleitbild Kanton Luzern



Projektverantwortliche

Edith Lang

Organisation

Dienststelle Soziales und Gesellschaft (DISG), Kanton Luzern

Ort

Kanton Luzern

Ziel

Das Altersleitbild soll einen Beitrag zur Ausgestaltung und Weiterentwicklung der Rahmenbedingungen leisten, welche Lebensqualität und ein selbstbestimmtes Leben im Alter ermöglichen.

Zielgruppe

Politische Behörden, kantonale, kommunale und kirchliche Stellen, Organisationen und Betriebe, welche Dienstleistungen für ältere Menschen anbieten, Wirtschaft sowie die Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Luzern.

Vorgehen

Evaluation des Altersleitbildes Kanton Luzern 2010. Workshops mit älteren Menschen und Fachpersonen, Onlinebefragungen, fachliche und politische Vernehmlassung.

Projektstand

Abgeschlossen

Website

www.disg.lu.ch

Kampagnen «Schönheit und Sexualität im Alter»

«Schönheit und Sexualität im Alter» lauteten die ersten beiden Kampagnen der Adullam-Stiftung Basel in 2024. Mit ihnen hat die Stiftung aufgezeigt, dass Alter viele Facetten hat und weit über graue Haare, Falten und die Flaute im Bett hinausgeht.

Welches Ziel verfolgte die Adullam-Stiftung mit den Plakatkampagnen «Schönheit und Sexualität im Alter»?

Ziel der Kampagnen war es, Themen – auch tabubehaftete – sichtbar zu machen, zur Diskussion anzuregen und die Geriatrie in einen grösseren Kontext zu setzen und dabei zu entstauben.

Welches Altersbild möchten Sie mit der Kampagne vermitteln?

Schönheit und Sexualität haben kein Verfallsdatum. Auch Menschen im hohen Alter haben Bedürfnisse und das Recht, charakterstark, glamourös und selbstbewusst

ihren letzten Lebensabschnitt zu gestalten. Dies haben die Plakate in Form eines fiktiven Hochglanzmagazins zum Ausdruck gebracht und dazu ermuntert, sich an den Themenwochen «Schönheit und Sexualität im Alter» zu beteiligen.

Was war bei der Entwicklung der Kampagne wichtig?

Beide Kampagnen wurden in enger Zusammenarbeit mit der Aktivierung, dem ärztlichen Dienst und weiteren internen Teams entwickelt. Zudem wurden die Bewohnerinnen und Bewohner von Anfang an einbezogen und motiviert, sich zu beteiligen – sei es in Form von Videobeiträgen, der Teilnahme an der Modeschau oder Thementagen im Haus.

Wie hat die Öffentlichkeit auf die Plakate reagiert?

Bei beiden Plakatkampagnen haben wir sehr viele positive Rückmeldungen von Menschen aus verschiedenen Generationen erhalten. Es wurde geschätzt, dass die Themen angesprochen und neue Perspektiven diskutiert wurden. Auch das Medienecho war unerwartet gross. Das zeigt: Die Themen sind wichtig und bewegen die Menschen.

Projektnamen
Themenwochen «Schönheit und Sexualität im Alter»

Projektverantwortliche
Josiane Menneron
Claudia Wasmer

Organisation
Adullam-Stiftung Basel

Ort
Basel und Riehen

Ziel
(Tabu-)Themen ansprechen und zur Diskussion anregen

Zielgruppe
Personen ab 45 Jahren

Vorgehen

Den Auftakt der Themenwochen machte jeweils eine Artikelserie im hauseigenen Online-Magazin «Silberfuchs». Das Highlight waren die Events: eine Modeschau, die Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf den Laufsteg brachte, sowie eine hochkarätig besetzte Podiumsdiskussion.

Projektstand
Abgeschlossen

Website
www.adullam.ch/magazin



Sensibilisierungsprojekt «Hohes Alter» in der Stadt Luzern

In der Stadt Luzern möchte ein Projekt die Potenziale und Herausforderungen von Menschen im Alter von 80 Jahren und älter thematisieren. Das Forum Luzern60plus entwickelt dafür Plakate, Veranstaltungen, eine Broschüre sowie Unterrichtssequenzen.

Die vierte Lebensphase wird oft in Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden, Hilfsbedürftigkeit, Einschränkungen und grossen gesellschaftlichen Kosten gesetzt. Auf dieses einseitig negative Bild des hohen Alters möchte das Forum Luzern60plus mit ihrem Sensibilisierungsprojekt reagieren. Es soll das Thema auf die politische Agenda setzen und die Gesellschaft sensibilisieren. Dabei soll das hohe Alter weder tabuisiert noch schöneredet werden. Es geht unter anderem darum, aufzuzeigen, dass Menschen im Alter von 80 Jahren und älter in unserer Gesellschaft viel geleistet haben und auch heute noch viel zum sozialen Zusammenhalt beitragen möchten.

Es sind Plakate geplant, auf denen 24 möglichst unterschiedliche Personen im Alter von 80 Jahren und älter gezeigt werden. Zusätzlich werden markante Aussagen sowie ein QR-Code auf dem Plakat platziert. Er führt zur Geschichte der abgebildeten Person. Zweitens sollen themenspezifische Veranstaltungen an verschiedenen Standorten in der Stadt Luzern Personen aller Generationen einladen, sich mit dem hohen Alter auszutauschen. Drittens ist eine Broschüre, welche die 24 Menschen portraitiert, geplant. Schliesslich sind Unterrichtseinheiten für die Sekundarstufe vorgesehen. Diese fokussieren auf den Generationendialog und ermöglichen den Austausch zwischen Jugendlichen und den porträtierten Personen.

Das Projekt wird von Heidy Steffen, Mitglied des Forums Luzern60plus, geleitet. In der Projektgruppe sind auch die Spitex Stadt Luzern, Viva Luzern, Pro Senectute Kanton Luzern sowie die Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern vertreten. Die Finanzierung erfolgt durch die Albert Köchlin Stiftung, die Stadt Luzern und das Forum Luzern60plus.

Projektname	
Sensibilisierungsprojekt «Hohes Alter»	
Projektverantwortliche	
Heidy Steffen	
Organisation	
Forum Luzern60plus	
Ort	
Stadt Luzern	
Ziel	
Die verschiedenen Generationen fürs Thema «hohes Alter» sensibilisieren	
Zielgruppe	
Öffentlichkeit, Politik und Jugendliche	
Vorgehen	
Plakate, Themenwochen, Broschüren mit Porträts, Unterrichtseinheiten	
Projektstand	
In Planung	
Website	
www.luzern60plus.ch	

«Ändern wir unseren Blick auf das Alter» – Kurzfilme

Die im Rahmen dieses interdisziplinären Projekts entstandenen Kurzfilme bieten originelle und einfühlsame Perspektiven auf das Altern, die Beziehungen zwischen den Generationen und die Risiken von Misshandlung und Altersdiskriminierung.

Dieses 2018 bis 2020 vom Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung unterstützte Projekt wurde von der Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO) und dem Institut für Bio- und Medizinethik der Universität Basel geleitet. Unter der Aufsicht von Forschenden im Bereich der Gerontologie und den Regisseuren Stéphane Goël und Mariana Otero haben Studierende des Bachelorstudiengangs Kino an der ECAL (Kantonale Kunstschule Lausanne) Kurzfilme gedreht.

Projektname

Changeons notre regard sur la vieillesse (Ändern wir unseren Blick auf das Alter)

Projektverantwortliche

Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
PD Dr. Tenzin Wangmo

Projektteam

Cécilia Bovet, Michael Rost, Anna Golisciano, Camille-Angelo Aglione

Organisation

Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO); Institut für Bio- und Medizinethik der Universität Basel

Ort

Westschweiz, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Zürich

Ziel

Sensibilisierung für das Altern, die Generationenbeziehungen, die Risiken von Misshandlung und die Altersdiskriminierung

Zielgruppe

Ältere Menschen, Schülerinnen und Schüler auf der Sekundarstufe II, Lehrpersonen, Mitarbeitende in Alters- und Pflegeheimen und die breite Öffentlichkeit

Projektstand

Abgeschlossen – Die Kurzfilme stehen für Sensibilisierungsmassnahmen zur Verfügung und es können Vorführungen organisiert werden.

Website

www.senior-lab.ch
Trailer Kurzfilme

Die mit einer Broschüre und einem pädagogischen Leitfaden ergänzten Kurzfilme wurden in der Westschweiz, in Basel und in Zürich 18-mal kostenlos gezeigt. Im Anschluss daran fanden von Forschenden moderierte Diskussionen statt. Seit 2020 fördert das senior-lab das Projekt, indem es Vorführungen organisiert und die Filme für Sensibilisierungs- und Bildungsmassnahmen zur Verfügung stellt.

Auch über dieses Projekt hinaus befasst sich das senior-lab mit den Herausforderungen der Altersdiskriminierung. Es würdigt seine Seniorengemeinschaft, indem es ihr durch verschiedene Anlässe und Workshops Raum zur Meinungsausserung bietet. Kürzlich wurden Porträts von älteren Menschen aus der Gemeinschaft erstellt, deren Alter von 60 bis zu über 90 Jahre reicht, um die Vielfalt ihrer Profile zu zeigen. Diese Porträts werden demnächst veröffentlicht und sind Teil der Identität der Plattform.

Das senior-lab arbeitet auch mit verschiedenen Stellen zusammen, um die älteren Menschen ins Rampenlicht zu rücken. Im November 2024 zeigt eine in Partnerschaft mit dem HEKS organisierte Ausstellung in Lausanne, die Porträts von älteren Migrantinnen und Migranten und erforscht die Auswirkungen von Migrationswegen auf das Altern. Im Jahr 2023 schloss sich das senior-lab auch mit GERONTOLOGIE CH zusammen und präsentierte bei einer Veranstaltung deren Kampagne mit der Frage «In welchem Alter bin ich alt?».



Pädagogisierung der Betreuung älterer Menschen – Forschungsprojekt

Die Ausbildung der Fachpersonen für die Betreuung älterer Menschen steht an erster Stelle der genannten Lösungen zur Verbesserung und Gewährleistung der Lebens- und Betreuungsbedingungen. Aber Ausbildung zu was, durch wen und mit welchen Zielen?

In unserer Forschungsarbeit haben wir uns für die Studie französischer Bildungseinrichtungen entschieden, die ihre Angebote in die ganze Welt und insbesondere in die Schweiz exportieren. Ihre Bildungsgänge stellen viele Aspekte, die angeblich die «Pflegekultur» ausmachen, in Frage: Grundausbildung (die zu viele Interventionen der Pflegenden fördert), Vorstellungen von älteren Patientinnen und Patienten (die insbesondere als unheilbar gesehen werden), berufliche Hierarchien (welche die Sicherheit über die Lebenserfahrung oder Würde der Patientinnen und Patienten stellen).

Der Unterricht vermittelt Wissen, Vorgehensweisen und Vorstellungen, die als Ganzes einen Wandel in den Einrichtungen bewirken sollen. Die pädagogische Ar-

beit an der Sprache ist dabei auch eine wichtige Komponente. Es geht um eine Reform des Umgangs mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch der durch die Sprache vermittelten Bilder: Beispielsweise sollte von Fähigkeiten statt von Defiziten, von Wohnstätte und Kunde statt von Pflegestätte und Patient und von problematischem Verhalten statt von Verhaltensstörungen gesprochen werden. Dieser semantische Wandel verändert nicht nur die Bedeutung von Worten und Taten, sondern auch die (Macht-)Verhältnisse und die Art und Weise der Gemeinschaftsbildung in den Einrichtungen.

Die in der Fortbildungslandschaft relativ neuartigen Bildungsgänge richten sich an Fachpersonen, sollen aber vor allem dem Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner dienen. Hier geht es nicht um gesteigerte Beschäftigungsfähigkeit, Gehalt oder Position: Die Belohnung für die Geschulten ist kurzfristig die Aussicht auf einen weniger anstrengenden Arbeitsalltag und längerfristig ein Werteabgleich zwischen dem Kerninhalt des Pflegeberufs und der Arbeit in einer Einrichtung. Es ist somit Sache der Fachkräfte an der Front, Kohärenz zu schaffen, und Aufgabe ihrer Führungskräfte, die intellektuelle und reflexive Arbeit zu ermöglichen, die alternativen Modellen zugrunde liegt. Diese intellektuelle Arbeit wird derzeit nicht erfasst und in keinem Finanzierungsmodell berücksichtigt, denn sie äussert sich mehr in Taten als in Zahlen.

Projektname	
Pädagogisierung der Betreuung älterer Menschen	
Projektverantwortliche	
Iris Loffeier	
Organisation	
Hochschule für Gesundheit Waadt (HESAV), HES-SO und Schweizerischer Nationalfonds	
Ort	
Westschweiz, Frankreich	
Ziel	
Gewinnung von Erkenntnissen darüber, wie man sich in der beruflichen Fortbildung mit Sprache und Bildern befassen kann, um so die Praktiken in den Heimen zu verbessern	
Zielgruppe	
Pflegeheime und Bildungseinrichtungen	
Vorgehen	
Qualitative Methoden, drei sich ergänzende Erhebungen, unter anderem in vier Westschweizer Einrichtungen	
Projektstand	
Abgeschlossen	
Website	
www.data.snf.ch	

Quellen:

Loffeier, I., Poulet, C., Stavrou, S. (2022). Changer les établissements pour personnes âgées par les mots ?», Tracés. Revue de Sciences humaines, 43

Poulet, C., Loffeier, I., Stavrou, S. (2024). Temps court/temps long de la formation continue. Performance et horizon utopique dans l'amélioration de la prise en charge des personnes âgées. In Recherches&Education, 26.

Poulet, C., Loffeier, I., Stavrou, S. (2021). «Humaniser le soin aux personnes âgées ? Réponses transnationales du marché de la formation continue», Sociologie du travail, Vol. 63 - n° 4.



ReliÂges – ein partizipatives Projekt in den Gemeinden

Bei ReliÂges steht die Erfahrung älterer Menschen im Mittelpunkt der Arbeit. Dabei werden in den Gemeinden partizipative Ansätze verfolgt.

Das 2019 im Kanton Neuenburg lancierte Projekt ReliÂges beruht auf der aktiven Beteiligung älterer Menschen. Ihre Expertise ist gefragt, damit die Gemeinden einen Aktionsplan umsetzen können, um die soziale Integration zu fördern und die Lebensqualität von älteren Menschen zu verbessern. Coaching und finanzielle Unterstützung durch den Kanton sichern den Erfolg des Projekts.

Die von den Gemeinden organisierten partizipativen Workshops sind bei älteren Menschen sehr beliebt. Oft nehmen über 70 Personen verschiedener Nationalitäten im Alter von 65 bis 96 Jahren daran teil. Die älteren Menschen fühlen sich voll eingebunden. Sie beurteilen ihr Umfeld, indem sie aufzeigen, was gut funktioniert und was verbessert werden könnte. Sie schlagen auch konkrete Massnahmen vor, um weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und involviert bleiben zu können.

«ReliÂges bietet älteren Menschen die günstige Gelegenheit, ihren Wissensschatz einzubringen und ihre Anliegen an die Gemeindebehörden zu äussern.»

Lysiane Ummel Mariani, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Kanton Neuenburg

Projektname	
ReliÂges	
Projektverantwortliche	
Marie-France Vaucher	
Organisation	
Gesundheitsamt, Kanton Neuenburg	
Ort	
Kanton Neuenburg	
Ziel	
Förderung der sozialen Integration älterer Menschen in den Gemeinden	
Zielgruppe	
Personen ab 65 Jahren	
Vorgehen	
Situationsanalyse, partizipativer Ansatz, Aktionsplan, Auswertung der Massnahmen	
Projektstand	
In Umsetzung	
Website	
www.ne.ch	

Diese Workshops bringen oft eine grosse Vielfalt an kulturellen und sozialen Aktivitäten hervor, zeigen aber auch Bedürfnisse auf. Dazu gehört beispielsweise eine bessere Kommunikation der Gemeindeaktivitäten oder die Einsetzung einer Ansprechperson in der Gemeinde. Diese Inputs bestätigen, dass diese Generation weit davon entfernt ist, sich abzukapseln, sondern vernetzt bleiben und einen wichtigen Beitrag zum gemeinschaftlichen Leben leisten möchte.

Nach den Workshops erhalten die Gemeinden einen detaillierten Bericht, um die zu treffenden Massnahmen priorisieren zu können. Die umgesetzten Massnahmen werden dann ausgewertet, damit ihre Wirkung auf die Gesundheit von älteren Menschen analysiert sowie Erfolge und Schwierigkeiten ermittelt werden können.

TeatroBenessereAnziani – das Wohlbefinden älterer Menschen durch Theater fördern

Dieses Projekt der Fachhochschule «Accademia Teatro Dimitri» soll das psychische und physische Wohlbefinden sowie die soziokulturelle Teilhabe älterer Menschen über das Theater – die Kunst der Begegnung im Hier und Jetzt – fördern.

Im Rahmen des Projekts TeatroBenessereAnziani (TBA) wurden Theaterworkshop-Zyklen für Menschen im dritten und vierten Lebensalter erarbeitet, die auf verschiedenen Ebenen ansetzen. Die Theaterübungen und -spiele bieten eine Kombination aus Bewegung und Arbeit an Geschichten und Inhalten, was Körper und Geist belebt und das Wohlbefinden fördert. Als kollektive Kunst ermöglicht das Theater den Teilnehmenden, neue Wege des Zusammenseins und -arbeitens zu erproben. Als Kunst der Begegnung im Hier und Jetzt beinhaltet es die Arbeit an der Fähigkeit, auf

sich selbst und andere zu hören. Die Teilnehmenden an einem Theaterworkshop erfahren sich selbst als «Ausdrucksmedium» und erhalten die Möglichkeit, in die Rolle verschiedener Figuren zu schlüpfen: So können sie ihre eigenen Erlebnisse und Kenntnisse einbringen und sich gleichzeitig neuen Sichtweisen der Gegenwart und der Zukunft öffnen. Auf diese Weise fördern die Workshops von TBA auch die (Selbst-)Wahrnehmung älterer Menschen als dynamische und aktive Personen.

Projektname

TeatroBenessereAnziani

Projektverantwortlicher

Demis Quadri

Organisation

Accademia Teatro Dimitri

Ort

Italienische Schweiz (Ausweitung auf die restliche Schweiz läuft)

Ziel

- Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- Förderung der Geselligkeit und Begegnung
- Würdigung älterer Menschen als aktive und kreative Personen

Zielgruppe

Personen ab 65 Jahren

Vorgehen

Durch an die Möglichkeiten der Gruppe adaptierbare Spiele und Übungen aus dem Theater werden physische und psychische Aspekte miteinander verknüpft, die Erfahrungen, Geschichten und Kenntnisse der Teilnehmenden genutzt sowie die zwischenmenschliche Dynamik und das Hier und Jetzt ausgelotet.

Projektstand

In Umsetzung

Website

www.academiadimitri.ch



«Ich glaube, meine Projektbilder zeigen deutlich die zeitlose Freude aller Beteiligten und beweisen, dass das Alter oder die verstrichene Zeit manchmal bedeutungslos sind.»

Reza Khatir, Fotograf

TBA wurde von der Accademia Dimitri in Zusammenarbeit mit der Abteilung Betriebswirtschaft, Gesundheit und Soziales der Fachhochschule Südschweiz (SUPSI), Pro Senectute und den Heimen von Intragna und Russo entwickelt, dies mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und der Stiftung Oertli. Derzeit läuft dank der Unterstützung der Stiftungen Vontobel und Majid ein Folgeprojekt zur Ausbildung junger Absolventinnen und Absolventen von Theaterschulen, um die im Rahmen von TBA entwickelten Workshops im Tessin und in den anderen Sprachregionen der Schweiz weiterhin anbieten zu können und den jungen Theaterschaffenden neue berufliche Perspektiven zu eröffnen.



Erzählcafés – Lebensgeschichten, die verbinden

In Erzählcafés erzählen sich Menschen unterschiedlichen Alters Geschichten aus ihrem Leben. Dies fördert die psychische Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt, lindert Einsamkeit und trägt dazu bei, Altersbilder zu reflektieren und Vorurteile abzubauen.

Was sind Erzählcafés und welche Ziele verfolgen Sie damit?

Erzählcafés sind moderierte Veranstaltungen, an denen Menschen zu einem Thema Lebensgeschichten und Erfahrungen austauschen. Im Erzählcafé gibt es fixe Gesprächsregeln: Es wird weder diskutiert noch gewertet. Das Erzählen ist freiwillig, das Zuhören Pflicht. Rund um ein angekündigtes Thema erinnern sich Teilnehmende an ihre Fähigkeiten und Ressourcen und bekommen einen Einblick in die Lebenswelt anderer Menschen.

Projektname

Erzählcafés

Projektverantwortlicher

Rhea Braunwalder

Organisation

Verein Netzwerk Erzählcafé

Ort

Ganze Schweiz

Ziel

Die Förderung der psychischen Gesundheit und des sozialen Zusammenhalts sind zentrale Ziele des Vereins. Erzählcafés lindern die Einsamkeit, stärken das Selbstvertrauen und bauen Vorurteile ab. Der Verein beweckt die Förderung und Unterstützung sorgsam moderierter Erzählcafés in der ganzen Schweiz.

Zielgruppe

Alle, insbesondere auch ältere Menschen

Vorgehen

Biografische Gespräche in Gruppen, an denen Teilnehmende Erfahrungen aus dem Leben teilen und einander zuhören. Neue Perspektiven werden sichtbar und Handlungspläne für die Zukunft geschmiedet.

Projektstand

In Umsetzung

Website

www.netzwerk-erzaehlcafe.ch



Wer besucht die Erzählcafés?

Erzählcafés sind für alle Menschen offen. Frauen erreichen wir mehr als Männer. Je nach Durchführungsort, sei es in einem Altersheim, Museum, einer Bibliothek oder im Quartiertreff erreichen wir Menschen unterschiedlichen Alters, vor allem aber Menschen über 50.

Wie tragen Erzählcafés zu vielfältigen Altersbildern bei?

Die Geschichten der Teilnehmenden sind geprägt von kollektiven Aspekten, wie Herkunft und Religion und gleichzeitig gekennzeichnet von individuellen Vorlieben, Familienkonstellationen und Hobbys. Zum Bild einer Person, die zu Beginn einfach als «alt» erscheint, kommen im Laufe der Interaktion ganz viele Geschichten aus dem echten Leben hinzu. Das Bild der Person wird vielfältiger und reeller und man erkennt ihre Einzigartigkeit. Das trägt dazu bei, dass Altersstereotype, aber auch andere Vorurteile aufgeweicht und in Frage gestellt werden.

Welches Altersbild wird im Erzählcafé sichtbar?

Es entsteht ein Bild von älteren Menschen mit vielen Ressourcen, die gesellschaftliche und individuelle Ereignisse überwunden haben und sich einen eigenen Weg im Leben bahnen. Ältere Menschen, welche am Erzählcafé teilnehmen, können ihre eigenen Ressourcen reflektieren und auch Selbstwirksamkeit in der Gruppe erfahren.

Café Dialogue – gemeinsam nachdenken und diskutieren

In Basel findet jeweils von September bis Juni wöchentlich das moderierte Café Dialogue im Kultur- und Begegnungszentrum statt. Ältere Menschen diskutieren in einer Gesprächsrunde über Sinnfragen und tauschen sich über das Älterwerden aus.

Was ist Café Dialogue?

Sich mit anderen Menschen auszutauschen und zu diskutieren, hält geistig fit und psychisch gesund. Deshalb wurde das Café Dialogue eingeführt. Es findet nach dem Vorbild der sogenannten «Philosophischen Cafés» statt. Es bietet eine angenehme Atmosphäre und ist niederschwellig organisiert – das heisst, es ist kostenlos und braucht keine Anmeldung. In den rund 90 Minuten geht es um gemeinsames Nachdenken, Diskutieren und Philosophieren über das Leben, das Älterwerden oder aktuelle Themen. Selbstverständlich sind auch Gäste willkommen, die einfach nur zuhören wollen.

Wer bestimmt die Gesprächsthemen?

Die Gesprächsthemen werden von den Teilnehmenden gemeinsam bestimmt. Durch einen kurzen Text oder auch nur eine Frage, welche die Gruppe besonders interessiert, kommt man dann ins Gespräch. Es moderiert Prof. Dr. Andreas Brenner, Professor für Philosophie an der Fachhochschule Nordwestschweiz und an der Universität Basel.

Welche Themen wurden in den letzten Gesprächsrunden diskutiert?

In diesem Jahr ging es zum Beispiel um Lebensfreude, Helden des Alltags, Mut zur Veränderung, Loslassen, Endlichkeit oder Schicksal.

Wer besucht das Café Dialogue?

Im vergangenen Jahr haben 29 Anlässe mit durchschnittlich 23 Teilnehmenden stattgefunden. Aktuell erreichen wir vor allem Frauen. Männer erreichen wir weniger gut. Da die Gesprächsrunden auf Deutsch sind, ist der Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund verhältnismässig klein.

Wie werden Altersbilder mit dem Teilnehmenden thematisiert?

Der Austausch im geselligen Rahmen ermöglicht automatisch eine neue Sicht aufs Alter(n). Der Moderator spricht die vielfältigen Ressourcen der Teilnehmenden an und versucht, den unterschiedlichen Haltungen sowie Gesundheits- und Lebenssituationen Raum zu geben.

Projektname
Café Dialogue



Projektverantwortliche
Marco Oesterlin

Organisation
Gesundheitsdepartement, Kanton Basel-Stadt

Ort
Basel

Ziel
Café Dialogue fördert die soziale Teilhabe und stärkt die Ressourcen sowie die psychische Gesundheit älterer Menschen.

Zielgruppe
Ältere Menschen

Vorgehen
Wöchentlich moderierte Gesprächsrunden

Projektstand
In Umsetzung

Website
www.gesundheit.bs.ch

Hopp-la – gemeinsames Bewegen schafft Begegnung

Hopp-la schreibt sich auf die Fahne, dass sich Jung bis Alt gemeinsam bewegen. Das ist gut für die Generationenbeziehungen, die Gesundheit aller Beteiligten, die Mobilität und Autonomie der älteren Bevölkerung und für eine positive kindliche Entwicklung.

Wie bringt Hopp-la Generationen in Bewegung?

Hopp-la befähigt und begleitet Projektträgerschaften dabei, schweizweit bewegungsfördernde Freiräume und generationenverbindende Aktivitäten zu planen und durchzuführen. Darüber hinaus bilden wir Kursleitende aus, damit sie in ihrem Wirkungskreis Generationen gemeinsam in Bewegung bringen können. Die Erfahrungen sind äusserst positiv und es gibt immer mehr Orte in der Schweiz, welche die intergenerative Idee aufnehmen.

Was ist Ihnen bei der Zusammenarbeit mit Ihren Standorten und Projekten wichtig?

Bei neuen Projektanfragen weisen wir auf die Themen hin, die den Erfolg von Freiraumprojekten und Aktivitäten ermöglichen: Infrastruktur soll nicht allein geplant werden, die Aktivitäten sind ebenso wichtig. Für Projektgruppen sind die Erfolgsfaktoren «Interdisziplinarität» sowie «Partizipation» zentral. Wenn Hopp-la beigezogen wird, bringen wir entlang des Prozesses von A bis Z unser Know-how und unsere Erfahrung ein, motivieren, wenn es nötig wird, und geben neue Denkanstösse.

Projektname

Hopp-la – Generationen in Bewegung

Projektverantwortlicher

Lars Funk

Organisation

Stiftung Hopp-la

Ort

Ganze Schweiz

Ziel

Das Generationenverhältnis nachhaltig verbessern und einen Beitrag zur Gesundheitsförderung aller Generationen leisten

Zielgruppe

Für Aktivitäten: Menschen ab 60 Jahren sowie junge Kinder

Für Infrastrukturprojekte: Menschen aller Generationen, Projektträgerschaften (Gemeinden, Städte, zivile Organisationen)

Vorgehen

Projektbegleitung in nahezu allen Kantonen. Zusammenarbeit mit Kantonen sowie mit Gesundheitsförderung Schweiz

Projektstand

In Umsetzung

Website

www.hopp-la.ch



«Die Begegnungen mit Kindern sind ein Gewinn: Sie sind so lebendig und man fühlt sich so jung und denkt: 'Oh, das habe ich auch mal gekonnt!'»

Teilnehmerin Hopp-la Tandem, 95 Jahre

Können Sie beschreiben, was sich bei Jung und Alt verändert?

Wenn beim Hopp-la Tandem Vorschulkinder einer Kita die Bewohnenden eines Altersheims besuchen, entstehen beidseits Emotionen, die kaum in Worte zu fassen sind. Eine Studie konnte messen, dass durch die wöchentlich organisierten Begegnungen und gemeinsame Bewegung das psychosoziale Wohlbefinden und die psychische Leistungsfähigkeit der älteren Menschen zunimmt. Gleichzeitig werden die motorische Entwicklung und die sozialen Kompetenzen der Kinder sowie das Selbstwertgefühl beider Generationen gefördert.



«Pflegeheime in Bewegung»

«Ça bouge dans les EMS!» ist ein Projekt zur Förderung der Bewegung in Pflegeheimen. Damit wird ein Paradigmenwechsel herbeigeführt. Das Projekt wurde von «Hop Santé Sàrl» und der Vereinigung Freiburger Alterseinrichtungen und Spitex mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam aufgebaut.

Angesichts der Alterung der Bevölkerung und des zunehmenden Bewegungsmangels ist das Projekt «Ça bouge dans les EMS!» die Antwort auf eine zentrale Herausforderung: In den Pflegeheimen muss angemessene Bewegung gefördert und dem körperlichen Abbau entgegengewirkt werden. An diesem zweijährigen Projekt (2021–2022) waren 16 Pflegeheime des Kantons Freiburg

beteiligt. Ziel war es, das Personal darin zu schulen, Bewegung in den Alltag einzubauen, die Angehörigen für diesen Ansatz zu sensibilisieren sowie Spezialistinnen und Spezialisten für angepasste Bewegungsförderung als echten Mehrwert für die Heime gezielt einzusetzen.

Das Alter wird oft als Synonym für Schwäche und Abhängigkeit gesehen. Viele ältere Menschen möchten jedoch aktiv bleiben und etwas zu ihrem Umfeld beitragen. Mit dem Projekt werden diese Ressourcen genutzt und die Eigenständigkeit gefördert, was ein wesentlicher Hebel für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit ist. Mittels Bewegungsförderung werden überzeugende Ergebnisse erzielt: bessere physische und psychische Verfassung, neues Selbstvertrauen, weniger Stürze und grösitere Selbstständigkeit.

Projektname
Ça bouge dans les EMS!
(Pflegeheime in Bewegung)

Projektverantwortliche
Claude Bertelletto Küng,
Thomas Bugnon

Organisation
AFISA-VFAS und Hop Santé Sàrl

Ort
Kanton Freiburg

Ziel

Das Projekt «Ça bouge dans les EMS!» bezieht sich auf ältere Menschen in Pflegeheimen und zielt darauf ab, durch regelmässige Bewegung dem körperlichen Abbau bei älteren Menschen in Pflegeheimen entgegenzuwirken und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Zielgruppe

Ältere Menschen im Pflegeheim, Personal (und Angehörige)

Vorgehen

Einführung eines umfassenden und fachübergreifenden Ansatzes, Einbezug einer Spezialistin oder eines Spezialisten mit einem universitären Abschluss im Bereich angepasste Bewegungsförderung sowie Schulung der Teams vor Ort.

Projektstand
Abgeschlossen

Website
www.hopsante.ch/ems



«Dank Initiativen wie «Pflegeheime in Bewegung» können wir ein Umfeld schaffen, in dem sich ältere Menschen wertgeschätzt fühlen, aktiv sind und gesünder leben.»

Claude Bertelletto Küng

Die Bewohnerinnen und Bewohner haben mehr Energie und zeigen neuen Schwung, wodurch das Personal sie eher bei ihren täglichen Aufgaben begleitet, statt ihnen diese abzunehmen. Das Projekt zeigt, dass ältere Menschen mit entsprechender Unterstützung ihre Eigenständigkeit und Lebensqualität wiedererlangen können. Es wird Zeit, unsere Wahrnehmung des Alters zu überdenken, die Teams angemessen zu schulen und einen interdisziplinären Ansatz zu verfolgen, um den Nutzen zu optimieren. Durch das Einbauen von Bewegung als natürliche Therapie werden die Pflegeheime zu Orten, wo ältere Menschen gesund leben und gefördert werden.



Publikationen und Hinweise

Grundlagen

Die aktuelle Ausgabe von Panorama Gesellschaft Schweiz trägt den Titel «Älter werden und Alter in der heutigen Gesellschaft». Sie hat das Ziel, ausgewählte Themen rund um das Altern in der Schweiz zu vertiefen und thematisiert dabei auch Altersbilder (z. B. Beitrag von F. Höpflinger, Kapitel 2).

Gesundheitsförderung Schweiz weist in ihrem Grundlagenbericht «Gesundheitsförderung mit und für ältere Menschen» an verschiedenen Stellen auf die Bedeutung von differenzierten Altersbildern hin (z. B. S. 19 und 48).

Im Schweizer Wörterbuch der Schweizer Sozialpolitik (2020) gibt es einen Eintrag zu «Ageism (Altersdiskriminierung)».

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) setzt im Rahmen der UN-Dekade für gesundes Altern (2021–2030) die globale Kampagne «Combatting Ageism» zur Bekämpfung von Altersdiskriminierung um. Im Progress report 2021–2023 werden die Entwicklungen dargelegt und Zwischenbilanz gezogen.

Zur Verbreitung des Deutschen Altenberichts ist eine Broschüre «Eine neue Kultur des Alterns» mit Erkenntnissen und Empfehlungen erschienen. Im Jahr 2022 wurde die Studie «Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland» durchgeführt.

In der Zeitschrift «Psychotherapie im Alter» ist im Jahr 2024 der Artikel «Wie Altersbilder das Leben im Alter prägen» erschienen. Er erläutert die Zusammenhänge und gibt einen Überblick über die aktuelle Forschung. Der Autor Prof. Dr. Klaus Rothermund hat auch in der Studie der Volkswagen-Stiftung «Ageing as Future» ein Kapitel zu «Views on Ageing» verfasst.

Das österreichische Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz hat im Jahr 2020 den Bericht «Altersbilder: Hintergründe und Wirkung» publiziert.

Studien und Forschungsprojekte

Die Forschungsstelle Sotomo hat im Auftrag des Berner Generationenhauses «Altersbilder der Gegenwart» untersucht und die Haltung der Bevölkerung zum Alter und zur alternden Gesellschaft im Jahr 2019 in einem Bericht publiziert.

Eine von Sanitas finanzierte Studie hat die Schweizer Bevölkerung unter anderem zu ihrer Einstellung zum Alter(n) befragt und die Ergebnisse im «Sanitas Health Forecast – Geheimnis des gesunden langen Lebens» zusammengefasst (siehe auch Beitrag von SRF vom 17.6.2024).

SWISS100 ist die erste landesweite Studie über Hundertjährige in der Schweiz. Auf der Website sind unter «Media» verschiedene Zeitungsartikel sowie TV- und Radiobeiträge zu finden. Es sind eine Ausstellung und ein Buch geplant.

Die VASOS hat im Jahr 2022 die Studie «Wie schätzen sich Menschen im Alter von 80plus ein» veröffentlicht.

Im Jahr 2017 wurde eine Studie zur menschenrechtlichen Situation älterer Personen in der Schweiz veröffentlicht.

Wie die alternde Gesellschaft in Schweizer Zeitungen aussieht, hat Karen Torben-Nielsen untersucht und dazu den Artikel «Lebenswert und lesenswert?» publiziert.

Wie sich COVID-19 auf die Altersdiskriminierung bzw. die Selbstwahrnehmung älterer Menschen auswirkte, wird im Artikel «Aging in Times of the COVID-19 Pandemic: Avoiding Ageism and Fostering Intergenerational Solidarity» beschrieben. Alexander Seifert der FHNW hat zum gleichen Thema den Artikel «Impact of the COVID-19 Pandemic on Self-Perception of Aging Among Older Adults» mit Schweizer Daten publiziert.

In der Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie ist im Jahr 2021 der Artikel «Wie wirken mediale Altersbilder auf ältere Menschen?» erschienen.

An der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz wird die paradoxe Wirkung von Altersbildern auf das Alters- und Gesundheitserleben älterer Menschen untersucht. Die Befunde einer quantitativen und qualitativen Studienreihe werden in einem Artikel zusammengefasst.

Das Institut für Versorgungsforschung der Universität Oldenburg hat 2023 einen Artikel mit folgendem Titel veröffentlicht: «Zwischen Bagatellisierung und Pathologisierung: Gesundheitsversorgung im Alter und die Zeitstruktur guten Lebens»

Leitfäden und Arbeitsinstrumente

Der Kommunikationsleitfaden «Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel in Sprache und Bild» zeigt Formulierungen und Fotos, die für neue, vielfältige Altersbilder stehen. Er ist Teil des Programms Altersbilder des Bundes seniorenministeriums in Deutschland.

Der Fonds Gesundes Österreich hat einen Leitfaden mit dem Titel «Neue Bilder des Alter(n)s. Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren» erstellt.

Im Rahmen der globalen Kampagne zur Bekämpfung von Altersdiskriminierung hat die WHO unter anderem einen Gesprächsleitfaden und Empfehlungen für Kampagnen entwickelt und in einem Toolkit zusammengestellt.

Die Age Platform Europe hat einen kurzen Leitfaden zur Vermeidung stereotyper Kommunikation bei Gesprächen über das Altern und ältere Menschen erstellt.

Das Amerikanische «National Center to Reframe Aging» stellt eine Reihe von Leitfäden und Unterlagen bereit. Weitere Hinweise aus dem englischsprachigen Raum sind auf der Website der Initiative «Changing the Narrative» zu finden.

In Österreich wurde ein Leitfaden für demenzgerechte Darstellung in Sprache und Bild entwickelt.

Bilddatenbanken

Die Bilddatenbank «age-positive image library» der Kampagne «Age without limits» enthält nicht-stereotype Bilder von älteren Menschen. Die Bilder können kostenlos heruntergeladen werden.

Einen weiteren lizenzenfreien Bilderpool bietet der österreichische Verein PROMENZ an.

Öffentlichkeitsarbeit

GERONTOLOGIE CH hat für ihr Jubiläum die Frage «Wann bin ich alt?» thematisiert und verschiedene Personen befragt (S. 14). Zudem wurden Bibliotheksausstellungen konzipiert und in verschiedenen Bibliotheken gezeigt.

Das Berner Generationenhaus hat im Rahmen des Projekts «forever young. Willkommen im langen Leben» 100 Menschen zu ihren Einstellungen zum Alter(n) befragt.

Die Berner Fachhochschule hat im Rahmen des Projekts «Erwerbstätigkeit im Rentenalter» eine Portraitbroschüre erarbeitet, die sechs ältere Menschen zu Wort kommen lässt, die auf unterschiedliche Weise noch im Arbeitsprozess sind.

Mit dem Programm «Altersbilder» setzt sich das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für die Verbreitung neuer, differenzierter und realistischer Bilder des Alter(n)s ein. Es wird u. a. die Wanderausstellung «Was heisst schon alt?!» durchgeführt.

Das Öffentliche Gesundheitsportal Österreichs thematisiert auf der Website die Definition und Wirkungen von Altersbildern und bietet einen E-Learning-Kurs «Neue Bilder des Alter(n)s».

Der Fonds Gesundes Österreich hat ein zweiminütiges Video «Altersbilder sind vielfältig» erstellt.

Podcasts

Sanitas Health Forecast mit Dr. Christina Röcke: «Longevity – wie werden wir gesund alt?» (26.6.2024)

ZHAW-Podcast «Psychologie konkret» mit Jutta Stahl: «Jeder möchte alt werden, aber nicht alt sein.» (2.9.2024)

UZH Innovation Podcast «Länger leben aber wie?» (29.9.2023)

Projektübersichten und -förderung

Auf prevention.ch sind unter «Good Practice: Projektdatenbanken zu Gesundheitsförderung und Prävention» verschiedene Adressen aufgelistet, damit kantonale Fachstellen, Gemeinden sowie weitere Organisationen Inspiration und eine Planungshilfe erhalten.

Hinweise auf französische Artikel oder Initiativen aus dem französisch sprachigen Raum finden Sie in der französischen Sprachversion «viellir en bonne santé».

Weitere Publikationen und Hinweise auf Veranstaltungen finden Sie auf

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit BAG
Gesundheitsförderung Schweiz
Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren

Publikationszeitpunkt

November 2024

Redaktion

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH
www.dianamueller.ch

Projektteam

Sabine Dobler, Gesundheitsförderung Schweiz
David Hess-Klein, Bundesamt für Gesundheit BAG
Silvia Steiner, Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren

Redaktionelle Begleitgruppe

Prof. Dr. Jonathan Bennett, Institut Alter, Berner Fachhochschule
Severin Eggenschwiler, Kanton Aargau (Programmleiter «Gesundheitsförderung im Alter»)
Kathrin Favero, BAG
Corinne Hafner Wilson, Pro Senectute Schweiz
Bea Heim, Schweizerischer Seniorenrat und VASOS
Max Krieg, Schweizerischer Seniorenrat, VASOS und Pink Cross
Dr. Christina Röcke, Universität Zürich, UZH Healthy Longevity Center
Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO), GERONTOLOGIE CH
Dr. Alexander Seifert, Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz
Gabriela Widmer, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Fotografie*

Brigitte Gilgen
Anne-Christine Horton
Véronique Krachian
Llona Pattaÿ
Marco Ronchetti
Tutti Tettamanti
Adrienne Varga
Pierre Weissenbach

Gestaltung

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Bern
www.heyday.ch

Sprachversionen

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

Kontakt

Bundesamt für Gesundheit BAG, Postfach, CH-3003 Bern
ncd-mnt@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch/ncd

Dieser Bericht ist der dritte aus der Reihe zum Thema «Gesund altern». Der erste Bericht mit dem Fokus «Partizipation» erschien im Januar 2023, der zweite mit dem Fokus «Digitalisierung» im November 2023.

Bestelladresse
BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
Bestellnummer: 316.022.d

Sprachversionen
Diese Publikation ist in deutscher, französischer und italienischer Sprache verfügbar.

Digitale Version
Alle Sprachvarianten dieser Publikation stehen als PDF unter www.prevention.ch/article/gesund-altern-altersbilder zur Verfügung.

*Erläuterung des Foto-Konzepts

Grundlage
Um dem Themenschwerpunkt in jeglicher Hinsicht Rechnung zu tragen, entstand die Idee, Bilder direkt von der Zielgruppe erstellen zu lassen. Damit sollen die Vielfalten und Realitäten älterer Menschen angemessen berücksichtigt und Vorurteile sowie Stereotype vermieden werden.

Idee
Die Schönheit des Alltags.

Umsetzung
Fotografien aus dem richtigen Leben, insbesondere dem Alltag, die visuell vermitteln und zugleich kommentarlos aufzeigen, wie vielfältig das Spektrum von Schönheit und Wertschätzung gegenüber dem Alter und seinen Begleitumständen sein kann. Und welche Schönheit auch ganz kleinen, flüchtigen und kurzen Momenten des (täglichen) Glücks innewohnt.

Urheber/-innen, beteiligte Fotografinnen und Fotografen
Zehn Personen zwischen 65 und 88 Jahren aus allen Landesteilen der Schweiz und mit unterschiedlichen Lebensumständen waren an der Umsetzung dieser Fotostrecke beteiligt. Im Zeitrahmen von drei Wochen hatten sie Gelegenheit, Situationen und Begebenheiten ihres Alltags aus ihrer eigenen, ganz persönlichen Perspektive abzubilden.

Technik
Alle Bilder (mit Ausnahme jener bei den Praxisbeispielen und den Portraitfotos) in dieser Publikation wurden mit analogen Einwegkameras fotografiert.

