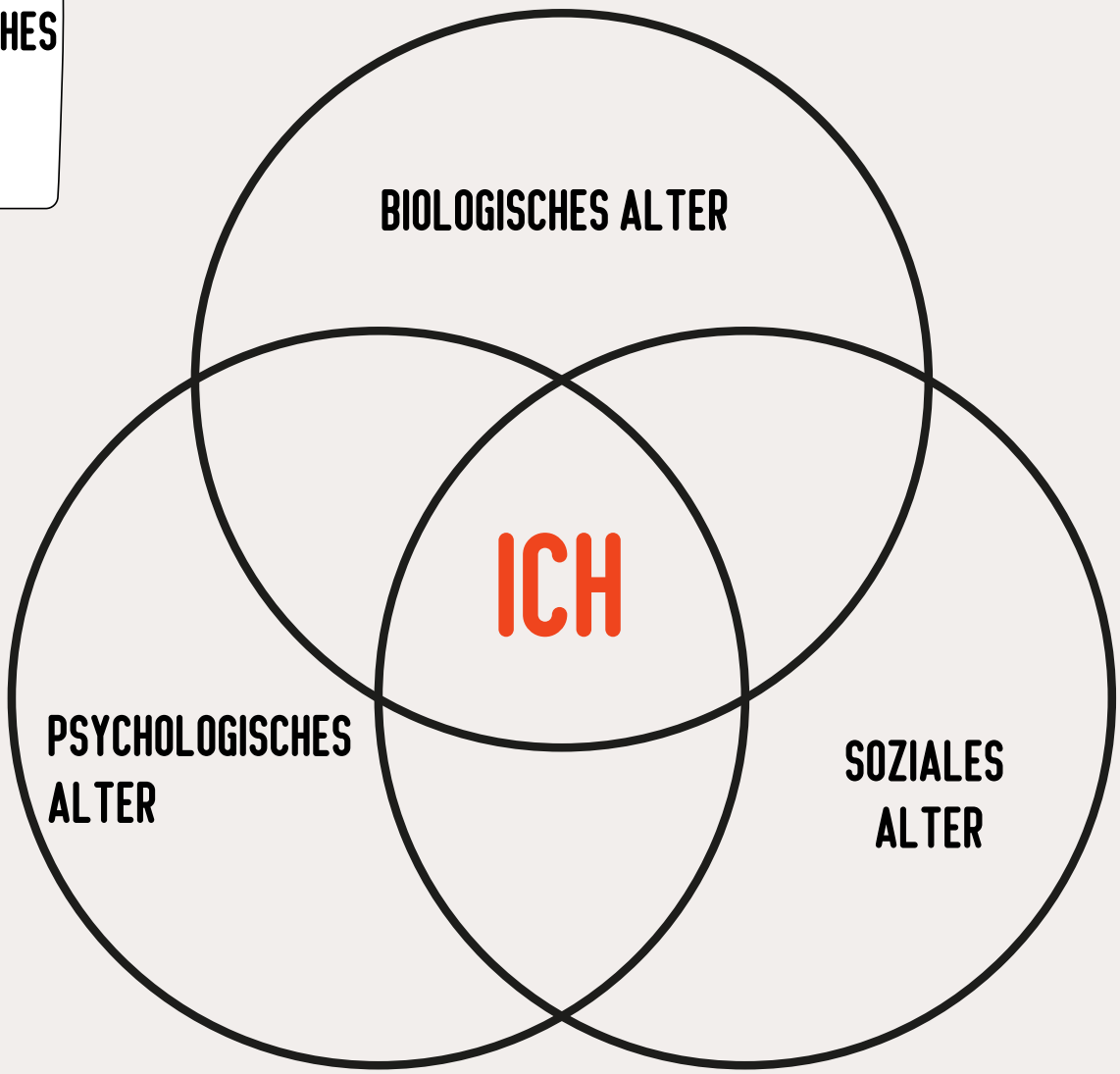
INFOPOSTER

WIE ALTERN WIR ?

KALENDARISCHES ALTER

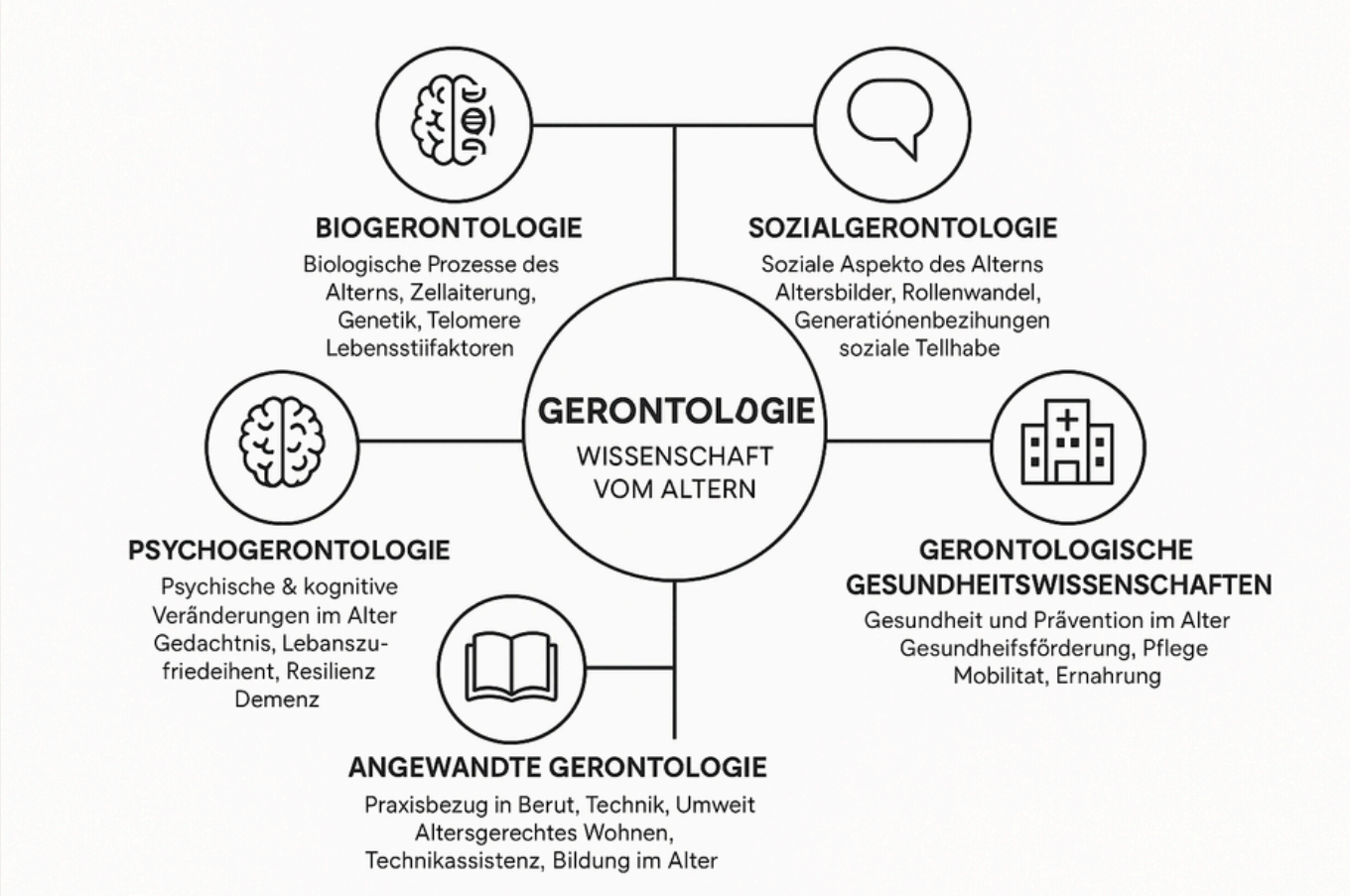


Alle drei “Alter” haben großen Einfluss darauf, wie wir unser persönliches Älterwerden meistern und erleben.

- Das **biologische** Alter sind unsere Zellen und unser Organsystem.
- Das **psychologische** Alter spiegelt sich durch unser Denken und unser Einstellung wider (Selbstwahrnehmung).
- Das **soziale** Alter sind Werte und Normvorstellungen der Gesellschaft, die auf uns einwirken (Fremdeinschätzung).
- Das **kalendarische** Alter (die Zahl in unserem Ausweis) hat keinen Einfluss darauf.

INFOPOSTER

DIE ALTERSWISSENSCHAFT



DIE GERONTOLOGIE IST DIE INTERDISZIPLINÄRE WISSENSCHAFT VOM ALTERN UND VOM ALTER ALS LEBENSPHASE.

Sie untersucht die biologischen, medizinischen, psychologischen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekte des Alterns. Ziel ist es, die Prozesse des Alterns zu beschreiben, zu erklären und gegebenenfalls zu beeinflussen, um die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

Bezüge: DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie)

Altersfreude®

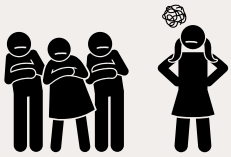
TOOLBOX

BASIS DER ALTERSFREUDE

Altersfreude®

TOOLBOX

50+ GLAUBT NICHT AN SICH



GESELLSCHAFTLICHE ALTERSBILDER UND VORURTEILE

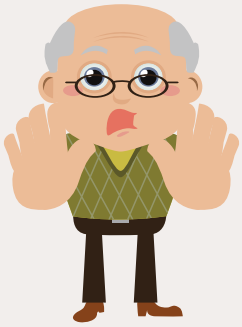
Oft herrschen negative Stereotype über das Alter: langsam, unflexibel, nicht mehr lernfähig

FOLGE: Es kann zu Selbstzweifeln und geringer Selbstwirksamkeit führen. Viele denken: “Vielleicht stimmt das ja.”

FEHLENDE WERTSCHÄTZUNG AM ARBEITSPLATZ

Ältere bekommen oft weniger Weiterbildungsangebote, weniger Entwicklungschancen oder keine Anerkennung mehr für ihre Leistung. Das vermittelt unterschwellig: „Du bist nicht mehr wichtig.“

FOLGE: Motivationsverlust und Rückzug



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN – ABER NICHT GLEICH LEISTUNGSEINBUSSEN

Mit dem Alter verändern sich Kraft, Ausdauer und Regeneration – aber das ist nicht gleichbedeutend mit sinkender Gesamtleistung. Ältere kompensieren oft durch Erfahrung, Effizienz und Stressresistenz.

FOLGE: Dennoch spüren viele: „Ich bin nicht mehr wie mit 30.“ – was sich auf das Selbstbild auswirken kann.

VERGLEICH MIT JÜNGEREN

In einem stark auf Tempo, Technik und Wandel ausgelegten Arbeitsumfeld fühlen sich Ältere manchmal „abgehängt“. Es entsteht der Eindruck “Die anderen kommen besser mit”.

FOLGE: Das führt zu Verunsicherung, auch wenn es faktisch nicht zutrifft.

Ältere fühlen sich oft weniger leistungsfähig, ***nicht weil sie es objektiv sind,*** *sondern weil* ***gesellschaftliche Erwartungen, körperliche Veränderungen und ein Mangel an Anerkennung*** *zu diesem Eindruck führen. Ein selbstbewusster Umgang mit den eigenen Stärken und eine altersgerechte Unternehmenskultur können hier viel verändern.*

INFOPOSTER

ALTERSBILDER

ARTEN

- Individuelle: Wie denke ich über mich; beeinflusst durch Erziehung, Erfahrung, Gesundheitszustand
- Gesellschaftliche: geprägt durch Medien, Sprache, kollektive Normen

POSITIVE

- Alter als Lebensphase der Reife und Weisheit
- Zeit für persönliche Entwicklung, Engagement und Freiheit
- Potentiale und Ressourcen werden anerkannt

WANDEL

- Zunahme aktiver, gesunder und engagierter älterer Menschen („Best Ager", „drittes Lebensalter")
- Dennoch weiterhin Spannungsfeld zwischen positiven und negativen Bildern

NEGATIVE

- Alter als Stereotype wie Kranheit, Belastung, Abhängigkeit
- Vorstellung von Gebrechlichkeit und Unproduktiviät
- Diskriminierung kann eine Folge sein

ZIEL – EIN ZEITGEMÄSSES ALTERSBILD SOLLTE:

- die Vielfalt im Alter zeigen
- individuelle Potentiale betonen
- lebenslanges Lernen und Partizipation fördern
- Altersdiskriminierung entgegenwirken

FUNKTION UND WIRKUNG

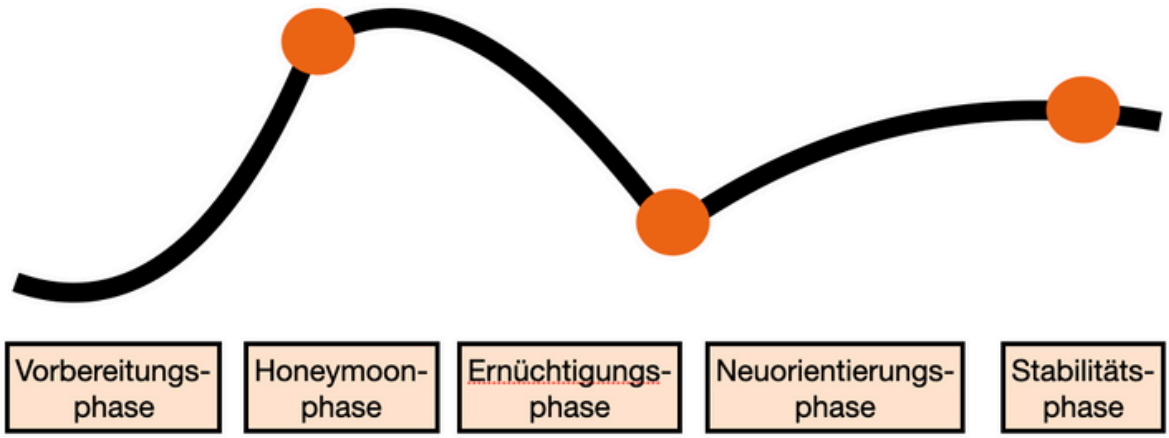
- Altersbilder beeinflussen das Selbstbild des Menschen
- Sie wirken auf Gesundheit, Zufriedenheit, Aktivität und soziale Teilhabe
- Sie steuern unsere Entscheidungen

Ein Altersbild ist die Summe aller Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen über ältere Menschen und das Alter(n).
Es kann positiv, negativ oder ambivalent sein.

Altersfreude®

INFOPOSTER

PHASEN DES RUHESTANDS



Bildquelle: Altersfreude®

VORBEREITUNGSPHASE: In dieser Phase beginnt die gedankliche und praktische Vorbereitung auf den Ruhestand. Erwartungen und Vorstellungen über das Leben nach der Arbeit stehen im Vordergrund

HONEYMOOMPHASE: Direkt nach dem Eintritt in den Ruhestand erleben viele eine Zeit der Euphorie und genießen die neue Freiheit. Häufig werden Reisen und Aktivitäten nachgeholt, für die vorher keine Zeit war

ERNÜCHTIGUNGSPHASE: Nach der ersten Euphorie folgt oft Ernüchterung. Die Struktur des Arbeitslebens fehlt, und es kann zu Gefühlen von Leere oder sogar Depression kommen

NEUORIENTIERUNGSPHASE: In dieser Phase suchen die Ruheständler nach neuen Aufgaben und Sinn. Sie strukturieren ihren Alltag neu und entwickeln neue Interessen oder Hobbys

STABILITÄTSPHASE: Es stellt sich ein Gleichgewicht ein. Die Betroffenen haben ihre neue Rolle gefunden und leben einen erfüllten Alltag mit festen Routinen und sozialen Aktivitäten

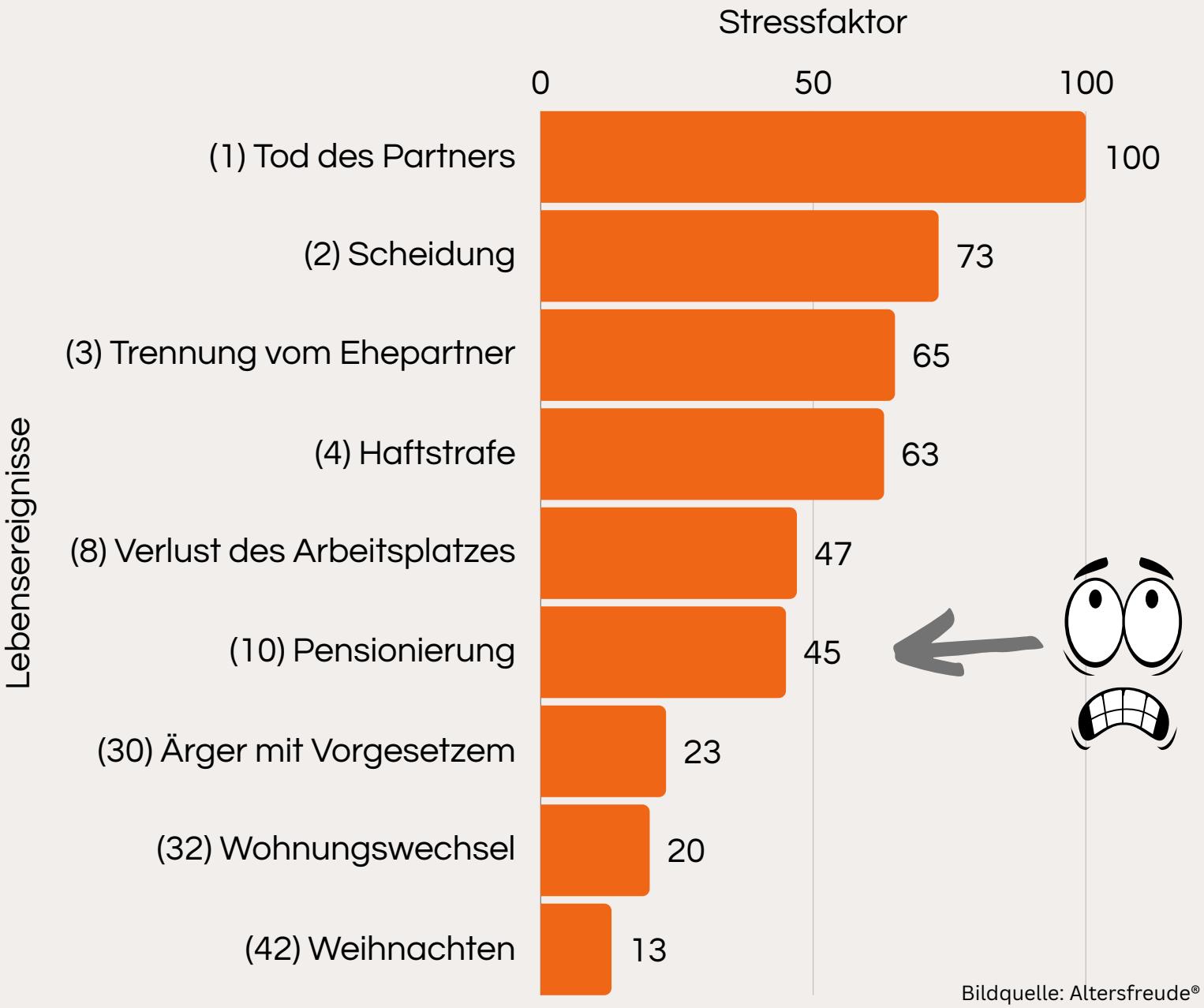
Diese Phasen sind als Orientierungshilfe zu verstehen; der individuelle Verlauf kann variieren.
Die Grafik bietet einen klaren, visuellen Überblick über die typischen Stationen des Ruhestands. .

Bezüge:
Atchley, Robert Claude (1976): The sociology of retirement. New York: Wiley
Atchley, Robert Claude (1997): Social forces and aging. An introduction to social gerontology. 8. ed. Belmond, Calif.: Wadsworth

Altersfreude®

INFOPOSTER

TOP 10 STRESS- RUHESTAND



Bildquelle: Altersfreude®

STRESS SKALA VON HOLMES UND RAHE

ist ein psychologisches Instrument zur Messung von stressauslösenden Lebensereignissen. Die Skala erfasst, wie stark bestimmte Lebensereignisse das Risiko für psychische oder körperliche Erkrankungen erhöhen, weil sie Anpassungsleistungen vom Individuum verlangen.

Die Skala listet 43 Lebensereignisse auf.

Bezüge:
Holmes & Rahe: Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

Altersfreude®

INFOPOSTER

PLASTIZITÄT DES ALTERS

Die Veränderbarkeit von Entwicklungsverläufen und Verhalten.

Plastizität bezeichnet die Veränderbarkeit von körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten – auch im Alter. Sie zeigt, dass der Mensch ein Leben lang lern- und entwicklungsfähig bleibt.

KOGNITIVE PLASTIZITÄT: Die Fähigkeit zu lernen und sich geistig anzupassen.

PHYSISCHE PLASTIZITÄT: Anpassungsfähigkeit des Körpers.

SOZIALE PLASTIZITÄT: Gestaltung von sozialen Beziehungen und Rollen.

Die Plastizität des Alters zeigt: **Altern ist gestaltbar.** Auch im höheren Lebensalter sind Wachstum, Lernen und Entwicklung möglich – individuell verschieden, aber prinzipiell lebenslang.

Einflussfaktoren:

- Bildung und geistige Anregung
- Körperliche Aktivität
- Soziale Teilhabe
- Lebensstil und Gesundheit
- Motivation und Selbstwirksamkeit

Plastizität bedeutet auch, mit einer erworbenen Fähigkeit, Verluste zu kompensieren.

Bezüge:
Leipold, Bernhard (2012): Lebenslanges Lernen und Bildung im Alter, Kohlhammer
Martin, Mike et al (2013): Entwicklungspsychologie, Beltz
Wahl & Römer: Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen, Kohlhammer

Altersfreude®

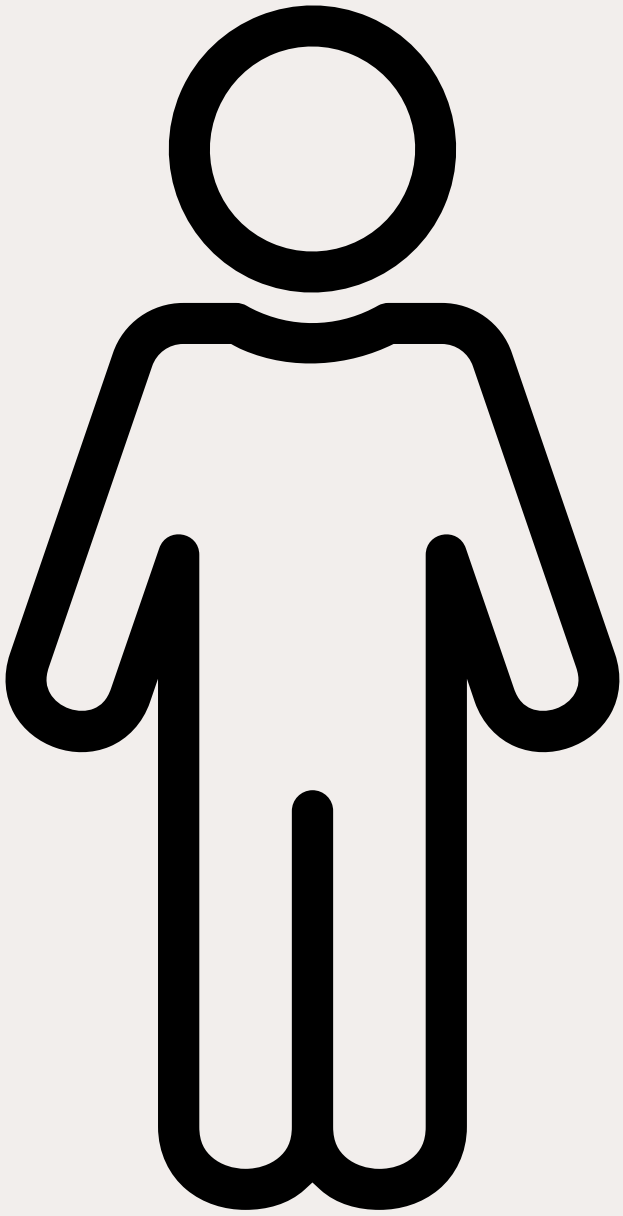
TOOLBOX

INNERES + ÄUSSERES ALTERN

Die innere und äußere Gestaltung des Alters umfasst ein breites Spektrum an handlungs- und verhaltensbezogenen Prozessen.

innere Verarbeitung

mental/ emotional



objektiv gegebene Situationen und Umwelten, die die Gestaltung fördern oder erschweren

äußere Bewältigung

körperlichen, sozialen und lebens- bzw. alltagspraktischen Situationen

Das Alter lässt sich gestalten.

Bezüge:
Kruse (2023): Leben in wachsenden Ringen, Kohlhammer
Wurm (2023): Gesund älterwerden, Kohlhammer

Altersfreude®

INFOPOSTER

SUBJEKTIVE BEWERTUNG

Die Bewertung des Lebens erfolgt durch zwei Merkmale

1. Lebensbindung: subjektiv erlebte Möglichkeit der Selbstgestaltung
2. Subjektive Bewertung des Alters

und lässt sich in drei Teilgruppen unterteilen:

Lebensbindung		subjektive Bewertung des eigenen Alters
intensive Selbstgestaltung		**positive** emotionale Besetzung des Alters (anderen etwas geben können)
höhere Selbstgestaltung		**geringe** emotionale Besetzung des Alters (positive u. negative getönte Erlebnisse u. Erfahrungen halten sich die Waage)
verhaltene Selbstgestaltung		**negativ** emotionale Besetzung des Alters (Sorge vor Einsamkeit u. Einbußen etc.)

Bezüge:
Kruse (2023): Leben in wachsenden Ringen, Kohlhammer
Wurm (2023): Gesund älterwerden, Kohlhammer

Altersfreude®

INFOPOSTER

VERLÄUFE DES ALTERNS

Die Begriffe „normales“, „pathologisches“ und „erfolgreiches“ Altern stammen aus der Gerontologie und beschreiben unterschiedliche Verläufe des Alterns. Sie helfen dabei, **die Vielfalt und Komplexität des Alternsprozesses besser zu verstehen.**

1. Normales Altern (typisches Altern)

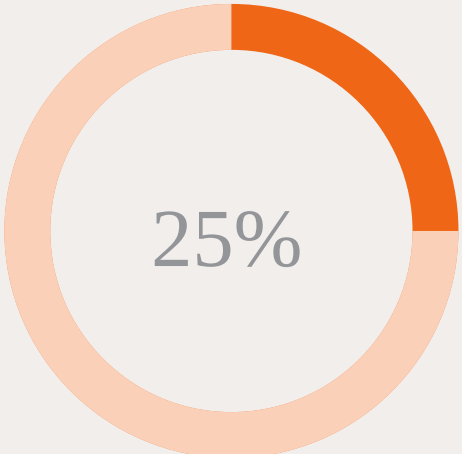
Der natürliche, altersbedingte Veränderungsprozess, der ohne schwerwiegende Erkrankungen abläuft.

2. Pathologisches Altern (krankhaftes Altern)

Ein Alternsprozess, der von Krankheiten oder Störungen begleitet ist, die über das normale Maß hinausgehen.

3. Erfolgreiches Altern (gesundes Altern)

Ein Alternsprozess, der durch weitgehende Gesundheit, hohe Lebensqualität und soziale Teilhabe geprägt ist.



Es gibt keine exakte statistische Verteilung. Ungefähre Schätzung aus Studien und Gesundheitsberichten abgeleitet aus der DEAS (Deutscher Alterssurvey), Robert Koch-Institut (RKI) – Gesundheit älterer Menschen, SOEP, BAGSO u. a. (Altersgruppe 65+)

Altersfreude®

INFOPOSTER

3. 4. UND 5. ALTER

3.

ab ca. 60-65 J.

Zentrale Themen:
Selbst-verwirklichung, soziale Teilhabe, Engagement, Erhalt von körperlicher und .geistiger Kompetenz, Neu-orientierung

4.

ab ca. 80 J.

Zentrale Themen:
Gesundheit, Pflege, Lebensqualität trotz Einschränkung

“solange-noch-Zeit”

5.

ab ca. 90 J.

Zentrale Themen:
palliative Versorgung, Sinn und Würde im letzten Lebensabschnitt, Sterbebegleitung,

“nicht-mehr-Zeit”

Das 5. Alter ist ein relativ neuer Begriff.

Altersfreude®

INFOPOSTER

LERNEN IM ALTER

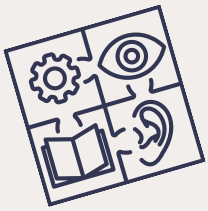
Für das Lernen gibt es keine Altersgrenze.

...selbst bei 100-jährige Personen nicht.

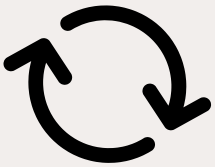
Geduld und realistische Ziele: Der Lernprozess kann langsamer verlaufen als in jüngeren Jahren. Kleine, erreichbare Etappenziele und regelmäßige Erfolgserlebnisse sind wichtig, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

Motivation und Interessen: Lernen fällt leichter, wenn es an eigenen Interessen und Neugier anknüpft. Ältere Lernende profitieren davon, Themen zu wählen, die sie begeistern oder für ihren Alltag relevant sind.

Verknüpfung mit bestehendem Wissen: Ältere Menschen lernen besonders gut, wenn sie Neues mit ihrem reichen Erfahrungsschatz und bereits vorhandenem Wissen verbinden können. Das erhöht die Behaltensleistung und macht das Lernen sinnvoller.



Passende Lernmethoden: Ältere Lernende profitieren von gut strukturierten, verständlichen Lernmaterialien, anschaulichen Beispielen und einer angenehmen, angstfreien Lernumgebung. Die Lerninhalte sollten klar gegliedert und praxisnah sein.



Regelmäßigkeit und Wiederholung: Kontinuierliches Üben und das Anwenden des Gelernten im Alltag helfen, neue Inhalte zu festigen.

Nutzung moderner Angebote: Online-Kurse, Lern-Apps und digitale Medien bieten flexible Möglichkeiten, sich neues Wissen anzueignen, oft auch bequem von zuhause aus.

Soziales Lernen: In Gruppen, Kursen oder Lerngemeinschaften macht das Lernen mehr Spaß, fördert die Motivation und bietet die Möglichkeit zum Austausch.

Bezüge:
Leipold, Bernhard (2012): Lebenslanges Lernen und Bildung im Alter, Kohlhammer
Martin, Mike et al (2014): Psychologische Grundlagen der Gerontologie, Kohlhammer
Beck, Henning (2020): Das neue Lernen heißt verstehen

Altersfreude®

INFOPOSTER

5 PHASEN DER TRAUER

Die klassischen fünf Phasen der Trauer sind:

1. Leugnung

“Es kann nicht wahr sein”.

2. Zorn

“Es darf nicht wahr sein”.

3. Verhandeln

“Es sollte weniger wahr sein”.

4. Depression

“Es ist schrecklich, dass es wahr ist”.

5. Akzeptanz

“Es ist, wie es ist.
Ich kann und werde damit leben”.

WAS KANN BEI AKTUER TRAUER HELFEN?

Gefühle zulassen und ausdrücken

Es ist wichtig, Trauer, Schmerz und andere Gefühle bewusst zuzulassen und nicht zu unterdrücken. Wer trauert, muss nicht „stark“ sein.
Über die eigenen Gefühle zu sprechen, kann entlastend wirken. Wer nicht reden möchte, kann Gedanken und Erinnerungen auch aufschreiben.
Weitere Punkte sind: Soziale Unterstützung suchen, Rituale & Erinnerungen, Achtsamkeit & Selbstfürsorge, Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Die Phasen der Trauer können je nach Modell variieren.
Es gibt eine Vielzahl von Phasen- oder Stufenmodellen.

Altersfreude®

INFOPOSTER

VERÄNDERUNGEN MEISTERN

WIE KANN ICH VERÄNDERUNGEN MEISTERN IM ALTER?

Veränderungen im Alter zu meistern gelingt am besten mit einer flexiblen Haltung, körperlicher und geistiger Aktivität, sozialen Kontakten und einer gesunden Lebensweise. Akzeptanz, Selbstbestimmung und die Bereitschaft, Neues zu wagen, sind zentrale Schlüssel für ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben im Alter

Die Vier-Schritt-Methode im Alltag:

1. **FÜHLEN:** Gefühle in Bedürfnisse verwandeln.
2. **DENKEN:** Konflikthafte und potentialhemmende KEV-Muster erkennen (sowie Interaktionsmuster).
3. **WOLLEN:** Selbstverantwortung und Lösungstrance herstellen. Gesunde und würdevolle Ziele (er)finden.
4. **HANDELN:** Hindernisse managen. Ressourcen vitalisieren und Optionen eröffnen.

Bezüge:
Tom Küchler (2016): Veränderung muss S.E.X.Y. sein
Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ursula Lehr (2007): Psychologie des Alterns, Quelle & Meyer

Altersfreude®

INFOPOSTER

GERO-INTERVENTION

Interventionsgerontologie

Maßnahmen zur Sicherung eines psychophysischen Wohlbefindens bis ins hohe Alter hinein.

ermöglichen - erhalten - rückgewinnen

OPTIMIERUNG

Schaffung günstiger Entwicklungsbedingungen

Schwächen ausgleichen und Stärken fördern, geistige Entwicklung durch “enrichment”, Anregung, körperliche Entwicklung,

PRÄVENTION

Vorbeugung des Altersabbaus

Erhalt der körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten durch lebenlanges Training, Pflege der Interessen, richtige Ernährung

REHABILITATION

Rückgängigmachen von Störungen, von bereits eingetretenen Schäden, von Abbauerscheinungen

Wiedergewinnung der Kompetenz in verschiedenen Lebensbereichen, Reaktivierung von körperlicher, geistiger und sozialer Fähigkeiten durch gezieltes Neueinüben, Fördern durch Fordern

MANAGEMENT

Zurechkommen mit irreversiblen Problemsituationen, Sicherung des Erreichten

Akzeptanz von Verlusten, Auseinandersetzen mit Problem-situationen, Veränderung der inneren Einstellung, kognitive Umstrukturierung, Einüben von Coping- Stilen

durch...

Interventionen zeigen, was trotz “Alters” bzw. trotz altersabhängiger Einbußen und Verluste möglich bzw. wieder erreichbar ist.

Bezüge:
Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ursula Lehr (1979): Interventionsgerontologie, Steinkopff
Prof. Dr. Wahl (2012): Grundlagen und Herausforderungen gerontologischer Intervention, Kohlhammer
Prof. Dr. Gellert, Prof. Dr. Wahl (2024): Interventionsgerontologie, Kohlhammer

Altersfreude®
mit Ivonne Mahler