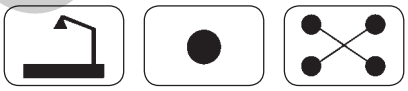
3.6.4 Wir werden immer älter – auf dem Weg in eine (für-)sorgende Gesellschaft

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schüler sollen
- sich über die Lebensphase „Alter“ bewusst werden, indem sie zum einen Klischees (über-) prüfen, zum anderen mögliche körperliche, kognitive und sensorische Beeinträchtigungen als natürliche Folgen des Alterungsprozesses begreifen,
- sich ausgehend von Schaubildern und Texten darüber klar werden, dass unsere Bevölkerung zunehmend schrumpft und altert,
- somit Altern als aktuelle Herausforderung begreifen, und zwar sowohl gesellschaftlich als auch privat – (hier recherchieren und reflektieren die Schüler Aufgaben, die sich aus dem demografischen Wandel ergeben: Leben und Wohnen bei Pflegebedürftigkeit, Lebensqualität im Alter, Auskommen mit wenig Rente und weitere Themen),
- dafür sensibilisiert werden, unsere Gesellschaft als eine des „möglichen langen Lebens“ zu verstehen, in der auf die Verletzlichkeiten des Alters Rücksicht genommen werden soll und muss,
- dazu ermuntert werden, als Mitglied einer sorgenden, anteilnehmenden und rücksichtsvollen Gesellschaft (auch vorausschauend) Verantwortung zu übernehmen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M und MW)
1. Stunde: **Typisch ältere Menschen – oder nicht?** Zur Einstimmung kann MW1a als stummer Impuls auf Folie präsentiert werden. Sicher wird schnell der Begriff „ältere Menschen“ fallen – die Brücke zu typischen Bildern in unseren Köpfen ist gebaut. Sind es Klischees? Stereotype? Vorurteile? Dies gilt es nun näher zu betrachten: In Einzelarbeit beschäftigen die Schüler sich mit den Aussagen über ältere Menschen und entscheiden, ob sie diese als zu- oder unzutreffend empfinden. In der anschließenden Partnerarbeit werden Ergebnisse ausgetauscht und verglichen. Am Ende der Stunde berichten alle von ihren Erfahrungen und Beobachtungen mit und von älteren Menschen, sodass vorherige Typisierungen nun hinsichtlich ihres Realitätsgehaltes kritisch reflektiert werden (Ist eine typische Oma grauhaarig, am Stock gehend, beige gekleidet, über Krankheiten redend usw.?). Die Zusatzaufgaben können zur Differenzierung eingesetzt werden.	 Ältere Menschen hören Schlagermusik, tragen dezente Farben, sind oft bei Ärzten anzutreffen, stehen früh auf, haben meist graue Haare, ... Diese und ähnliche Eigenschaften/Merkmale gilt es zu überprüfen im Hinblick auf ihren Realitätsgehalt: Gibt es den Stereotyp „älterer Mensch“? Sind es Klischees? Einige der erwähnten Eigenschaften und Merkmale sind schlichtweg ein ganz natürlicher Teil des Alterungsprozesses (Falten, graue Haare, Rollator, Brille, ...). <u>Lösungen zu MW1e:</u> 1. c); 2. b) (die Französin Jeanne Calment); 3. a); 4. c); 5. c); 6. a); 7. c); 8. c) (Der Inder Ramjeet Raghaw wurde zum zweiten Mal Vater.); 9. b); 10. c); 11. c) → **Folienvorlage 3.6.4/MW1a*** → **Arbeitsblätter 3.6.4/MW1b und c*, M1d*** → **Zusatzaufgaben 3.6.4/MW1e** und f***

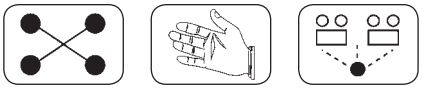
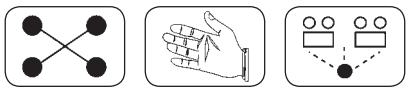
VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm

netzwerk lernen

zur Vollversion

D3080355364

Die Aufgaben zur Wahl können zur Differenzierung angeboten werden (hier geht es auch um Beispiele, dem biologischen Alter mit Freude und Freiheit zu trotzen).	Je nach vorheriger Lebensweise, körperlichem und seelischem Wohlbefinden, eigenem Vermögen oder äußeren Umständen kann es trotz gleichen biologischen Alters große Unterschiede geben. **→ Texte 3.6.4/M3a bis c****
5. und 6. Stunde: **Was tut unsere Gesellschaft für ältere Menschen?** Wenn wir insgesamt weniger werden, die Alten unter uns prozentual aber immer mehr, so sollte und müsste dies besonders berücksichtigt werden. Es ist auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen, damit sie trotz ihrer möglichen Beeinträchtigungen teilhaben können. Geschieht dies? Wo und in welcher Weise? Was tut unsere Gesellschaft für ältere Menschen? Die Schüler äußern sich und genannte Beispiele werden an der Tafel notiert. Als Impulse können folgende Materialien eingesetzt werden: • Aussagen älterer Menschen (MW4a), • Abbildungen (M4b), • Auszug aus einem städtischen Senioren-Programm (M4c), • Schlagwörter auf Kärtchen (M4d). Diese Sammlung dient als Grundlage für weitere Recherchen (Auskünfte über Nutzen, Preis, ...) in Gruppenarbeit. Nach den Präsentationen diskutieren die Schüler, ausgehend von den Thesen auf M4e, darüber, inwiefern unsere Gesellschaft tatsächlich eine – um ältere Menschen – sorgende ist.	 Unter den Beispielen finden sich: der kleine Seniorenteller im Restaurant, der mobile Fußpflegedienst, ein städtisches Senioren-Programm und vieles mehr, wie z.B. auch ein pflegeleichter Roboterhund. Von der WHO gibt es seit 2002 das Konzept „Active Ageing“, welches eine ganzheitliche Sicht auf das Altern vornimmt. Möglichkeiten zur Erhaltung der Gesundheit, zur sozialen Teilhabe und zur Sicherheit sollen optimiert werden, um die Lebensqualität für ältere Menschen zu fördern. Auf nationaler Ebene gibt es das Programm „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Hier wird – speziell für Senioren – „Ernährung und Bewegung für Ältere“ angeboten – mit dem Ziel, gesund und aktiv älter zu werden. **→ Arbeitsblätter 3.6.4/MW4a*, M4b bis e*/****
7. und 8. Stunde: **Wenn's ohne Hilfe nicht mehr geht: Lebens- und Wohnformen im Alter** Um Lebensqualität trotz Altersbeschwerden und -nöten ging es in den vorherigen Stunden. Die nun thematisierte Frage nach dem Wohnen bzw. Leben, wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht, ist eine wichtige und ernste, denn die Zahl der Pflegebedürftigen steigt. Zur Einstimmung kann das Grimm-Märchen „Der alte Großvater und der Enkel“ vorgelesen werden.	 Im Grimm-Märchen „Der alte Großvater und der Enkel“ erscheint der alte Großvater zunächst als Last für seinen Sohn und dessen Frau: Der alte Mann schafft es nicht mehr, seinen Löffel und seine Schüssel zu halten; er zittert, kleckert und sabbert, macht Scherben. Die Eheleute empfinden Ekel, sind gereizt und weisen ihm einen Platz am Ofen zu. Sein Enkel jedoch ist empathisch und baut ein Schüsselchen, welches seine Eltern, wenn sie so alt und schwach wie der Großvater sind, nutzen können.

VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm

netzwerk lernen

zur Vollversion

9. und 10. Stunde: **Wenn die Rente nicht reicht …** Das Foto wird als stummer Impuls präsentiert. Es ist ein Anstoß, um die Schüler ihre Vermutungen und ihr Wissen über Rente, Altersarmut, Generationenvertrag usw. äußern zu lassen. Der Text von M7a und b informiert dann über die wichtigsten Zusammenhänge, die durch die Arbeitsaufträge 3 und 4 geklärt werden. Es sollte nun deutlich geworden sein, dass der Generationenvertrag in seiner bisherigen Form künftig nicht mehr „trägt". Deshalb sind die Schüler aufgefordert, neue Ideen zu entwickeln bzw. die Vorschläge von M7b, Arbeitsauftrag 5, im Hinblick auf die dort genannten Kriterien (sozial gerecht, verträglich, wirkungsvoll) zu diskutieren. Zur Differenzierung können die Karikaturen von MW7c eingesetzt werden (freiwillige Hausaufgabe, Leistungsmessung, Gruppengespräche, …).	Deutschland verfügt über einen hoch entwickelten Sozialstaat. Das Sozialstaatsprinzip ist im Grundgesetz festgeschrieben (Artikel 20, Absatz 1; Artikel 28, Absatz 1). Sozialstaatlichkeit ist somit Verpflichtung für die Politik. Mit der Absicherung des Alters und der wichtigsten Lebensrisiken (Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Arbeitslosigkeit) wird das Gebot der Sozialstaatlichkeit umgesetzt. Informationen zu unserer gesetzlichen Rentenversicherung („Stern"-Video) sowie ein Erklär-Video zum Thema „Altersarmut" finden sich unter den im Tippkasten angegebenen Links. Die Schüler sollten erkennen, dass das auf M7b dargestellte Schaubild „Der Generationenvertrag" rein modellhaften Charakter hat, denn es berücksichtigt nicht die zahlenmäßigen Unterschiede zwischen den einzelnen Generationen. Vielmehr wird hier jede Generation durch ein Paar dargestellt, was jedoch die realen Größenverhältnisse nicht abbildet und daher täuschend wirkt. Stand Mitte 2012: ca. 20,61 Millionen Rentner, durchschnittliche Rente: 759 Euro monatlich **→ Text 3.6.4/M7a und b***** **→ Karikaturen 3.6.4/MW7c****
11. Stunde: Zum Diskutieren: **Sorgen von und mit älteren Menschen** Die Schüler bilden Gruppen. Nacheinander ziehen sie Kärtchen mit Fallbeispielen, in denen Sorgen von und mit älteren Menschen skizziert werden. Sie diskutieren und nehmen Stellung, bis nach einer vereinbarten Zeit der nächste Fall diskutiert wird. So werden die Schüler im kleinen Kreis vorbereitet für einen abschließenden großen Gesprächskreis, an dem alle teilnehmen. Die Kärtchen liegen in der Mitte und jeder kann sich zu den Fallbeispielen äußern. Ergänzend können weitere Problemfälle zur Diskussion kommen.	• Wie lange sollten ältere Menschen Auto fahren dürfen? • Wer entscheidet, wann der Führerschein weggenommen wird? • Wie wird es in unserer Gesellschaft gesehen, wenn ältere Menschen sich verlieben oder sich im Alter nach dem Tod des Partners neu binden? • Schönheitsoperationen für ältere Menschen – wie ist das zu bewerten? • Es gibt Kulturen, in denen ältere Menschen eine sehr bedeutende Stellung haben: in der Familie, im ganzen Dorf. Wie empfinden wir das? Diese und ähnliche Fälle gilt es zu diskutieren. **→ Texte 3.6.4/M8a und b***

VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm

netzwerk lernen

zur Vollversion

Typisch ältere Menschen – oder nicht?

Arbeitsaufträge:

1. *Lest folgende Aussagen. Entsprechen diese euren Erfahrungen und Beobachtungen? Vielleicht handelt es sich auch um Klischees und Vorurteile, denen ihr widersprechen mögt. Kreuzt an.*

2. *Fallen euch noch weitere typische Merkmale ein, die oft/selten/nicht zutreffen? Ergänzt die Liste.*

Ältere Menschen ...	trifft oft zu	trifft selten zu	trifft nicht zu
a) ... lächeln freudig, wenn sie Babys und kleine Kinder sehen.	❍	❍	❍
b) ... hören gern Schlagermusik.	❍	❍	❍
c) ... sieht man nicht sich küssen.	❍	❍	❍
d) ... haben oft ein Haustier.	❍	❍	❍
e) ... fahren eher Bus als Auto.	❍	❍	❍
f) .... brauchen lange beim Bezahlen an der Kasse im Geschäft.	❍	❍	❍
g) ... trifft man immer beim Arzt.	❍	❍	❍
h) ... tragen meist dezente Farben.	❍	❍	❍
i) ... bekommen keine Kinder mehr.	❍	❍	❍
j) ... stehen früh auf und gehen früh schlafen.	❍	❍	❍
k) ... sieht man nie Pizza essen.	❍	❍	❍
l) ... lesen gerne Illustrierte.	❍	❍	❍
m) ... interessieren sich für Königshäuser.	❍	❍	❍
n) ... sehen viel fern, auch tagsüber.	❍	❍	❍

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

(c) OLZOG Verlag Gm

3. *Vergleicht die Ergebnisse mit eurem Nachbarn. Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede?*

4. *Erzählt über eure eigenen Erfahrungen und Beobachtungen mit älteren Menschen (Urgroßeltern, Großeltern, Nachbarn, ...). Wie alt sind sie? Wie und wo leben sie? Wie erlebt ihr sie?*

5. *Diskutiert folgende Aussagen:*

a) Ältere Menschen sind so unterschiedlich wie auch andere Menschen aus derselben Lebensspanne (Kindergartenkinder, Teenager, ...). Manche fahren noch Auto, schminken sich oder haben Handys, andere sitzen nur noch auf dem Sofa und sehen fern. Es gibt keine „typisch Alten". Viele Darstellungen von Alten sind einfach Klischees und Stereotype, die überhaupt nicht der Realität entsprechen.

b) Man muss unterscheiden: Ein 65-Jähriger ist „alt", ein 85-Jähriger auch. Dazwischen liegen aber 20 Jahre. Außerdem haben Menschen ja ganz unterschiedliche Charakterzüge, das Altern macht nicht alle gleich. Je älter jemand ist, desto mehr zeigen sich aber typische Alterserscheinungen, vor allem körperliche, die ganz menschlich sind.

c) Egal wie unterschiedlich Menschen sind, im Alter wird man wieder „ähnlich" – so wie auch Babys sich ähneln in ihren Verhaltensweisen. Wenn die geistigen und körperlichen Kräfte nachlassen, werden typische Merkmale von Älteren sehr deutlich und es gibt viele Gemeinsamkeiten festzustellen.

6. *Bestimmt habt ihr schon viele verschiedene Eindrücke von älteren Menschen gewonnen. Vielleicht gibt es aber auch Gemeinsamkeiten und Merkmale, die auf viele Ältere zutreffen. Welche sind es? Sammelt sie in einer Liste.*

Aufgaben zur Wahl:

- *Fertigt eine Collage zum Thema „Ältere Menschen" an. Nutzt dafür Bilder aus Zeitschriften und klebt sie auf.*

- *Bei „Heidi" ist es ihr Großvater „Alm-Öhi", bei „Wickie" ist es der alte Urobe. – Bestimmt kennt ihr einige Darstellungen (Bilder und/oder Beschreibungen) von älteren Menschen aus Büchern/Serien/Filmen.*
  Wie sehen sie aus?
  Wie werden sie beschrieben?
  Wähle eine Person aus und charakterisiert sie.

Playmobil-Oma und -Opa
(aus: www.playmobil.de)

VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm

zur Vollversion

Zusatzaufgabe: Rund ums Alter

Arbeitsauftrag:

Nur eine der zur Auswahl stehenden Antworten ist jeweils richtig. Kreuzt an.

1. *Wie viele Jahre wurde der im Alten Testament der Bibel erwähnte Methusalem alt?*

   a) 169 b) 569 c) 969

2. *Wie alt wurde der älteste Mensch weltweit (sicher belegte Daten existieren)?*

   a) 115 b) 122 c) 132

3. *In welcher deutschen Stadt leben die meisten über 90-jährigen Menschen?*

   a) Baden-Baden b) Bad Harzburg c) Bad Honnef

4. *Wie viele Kinder werden etwa täglich in Deutschland geboren?*

   a) etwa 9.000 b) etwa 1.500 c) etwa 1.900

5. *Wie viele Menschen sterben etwa täglich in Deutschland?*

   a) etwa 1.300 b) etwa 1.800 c) etwa 2.300

6. *Aus wie viel Prozent Wasser besteht ein über 90-jähriger Mensch?*

   a) etwa 45 % b) etwa 70 % c) etwa 90 %

7. *Aus wie viel Wasser besteht ein Neugeborenes?*

   a) etwa 35 % b) etwa 55 % c) etwa 75 %

8. *Wie viele Jahre war der betagteste Vater bei der Geburt seines Kindes alt?*

   a) 76 b) 86 c) 96

9. *Welches ist die häufigste Todesursache in Deutschland?*

   a) Krebs b) Herz-Kreislauf-Erkrankungen c) Unfall

10. *An welchem Ort leben die meisten ältesten Menschen weltweit?*

    a) Florida/USA b) Athen/Griechenland c) Okinawa/Japan

11. *Wie alt war Goethe, als er den zweiten Teil der Tragödie „Faust“ beendete?*

    a) 62 b) 72 c) 82

VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm

netzwerk lernen

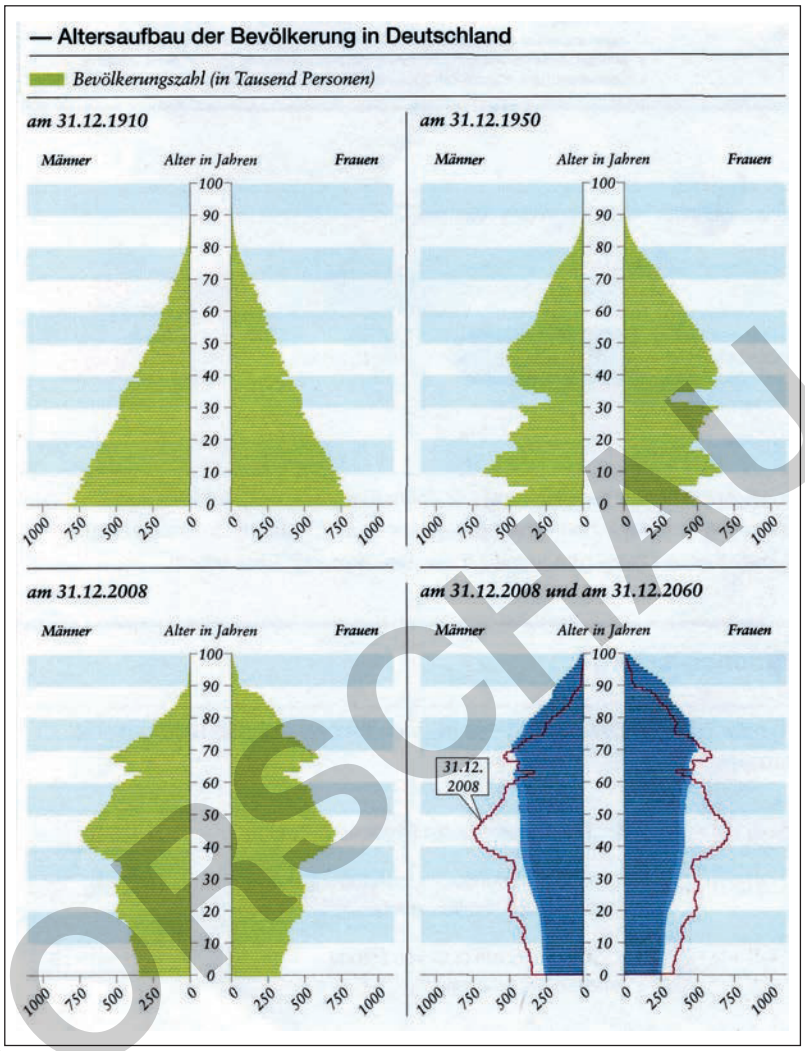
zur Vollversion

Wir werden immer älter

3.6.4/M2c***

Teil 3.6: Alter – Sterben – Tod

3. Betrachtet die folgende Grafik und lest die dazugehörigen Aussagen. Manche Aussagen sind richtig, andere sind falsch. Kreuzt an.



(Grafik aus: Bundeszentrale für politische Bildung [Hrsg.]: Themenblätter im Unterricht/Nr. 99: Bevölkerungsentwicklung und Renten, Bonn 2013)

	richtig	falsch
a) In diesen sogenannten Pyramiden bzw. Glocken, zerzausten Tannen und Urnen ist die Zusammensetzung unserer Bevölkerung nach Alter und Geschlecht abgebildet.	❍	❍
b) 1950 gab es in Deutschland verhältnismäßig wenige 50-Jährige.	❍	❍
c) Die Zahl der sehr alten Menschen (80 Jahre und älter) hat kontinuierlich zugenommen.	❍	❍
d) Früher wurden deutlich mehr Jungen als Mädchen geboren.	❍	❍

VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm
netzwerk lernen
zur Vollversion

Wir werden immer älter

3.6.4/M3c**

Teil 3.6: Alter – Sterben – Tod

[...] Auch wenn ein heute 75-Jähriger in seinem biologischen Alter und seiner Fitness einem 65-Jährigen vor 30 Jahren entspricht, bleibt es dabei, dass die biologischen Umbauprozesse, die mit dem Alterungsprozess verbunden sind, unsere Fähigkeiten in sensorischer, in kognitiver und in körperlicher Hinsicht beeinträchtigen. [...] Ab dem sogenannten vierten Lebensalter nimmt die Verletzlichkeit des Menschen zu. Das dritte Lebensalter, von relativer Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit geprägt, beginnt mit dem Ausscheiden aus der Erwerbsarbeit und reicht bis zum 80. oder 85. Lebensjahr. Die mit dem dritten Lebensalter häufig verbundene relativ gute Gesundheit zeigt im Übrigen, dass es gerontologisch keine verallgemeinerbare Begründung einer Altersgrenze von 65 Jahren gibt. So wie sich Kinder höchst unterschiedlich entwickeln – was jahrgangsbezogene Schulklassen als nicht sehr sinnvoll erscheinen lässt –, sind generell unterstellte Leistungsminderungen ab einem Alter von 65 Jahren unzutreffend. Ab 80 oder 85 nehmen Erkrankungen, die im Alter typischerweise auftreten, zu. Erst mit 80 bis 85 wird das, was in Deutschland als Pflegebedürftigkeit beschrieben wird, die Einschränkung in der Selbstständigkeit, zu einem verbreiteten Phänomen. Auch die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, nimmt in sehr hohem Alter zu. [...]

(aus: Bundeszentrale für politische Aufklärung [Hrsg.]: Thomas Klie: Wen kümmern die Alten? Auf dem Weg in eine sorgende Gesellschaft, Band 1440, Pattloch Verlag, Bonn 2014, S. 22 f.)

3. *Habt ihr diese Merkmale selbst bei älteren Menschen beobachten können? Berichtet.*

4. *Was stellt ihr euch im Alter als besonders belastend oder erschwerend vor; was könnte auch Erleichterung oder Freude mit sich bringen?*

5. *Welche Ängste, Wünsche, Bedürfnisse und Aufgaben ergeben sich aus der Entwicklungsaufgabe „Altern" für die ältere Generation?*

Einem Baum sieht man das Alter an.

Aufgaben zur Wahl:

- *Recherchiert das Gedicht „Wenn ich alt bin, werde ich lila tragen" von Jenny Joseph.*
- *Recherchiert die Geschichte „Die unwürdige Greisin" von Bertolt Brecht.*
- *Recherchiert das Buch „Die späte Freiheit" von Leopold Rosenmayr.*
- *Recherchiert den Begriff „Gerontologie". – Was ist das?*

VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm
netzwerk lernen
zur Vollversion

Aus dem Braunschweiger Senioren-Programm:

Seniorenfreizeit und Seniorenbildung auf einen Blick

Aus dem Braunschweiger Senioren-Programm: Seniorenfreizeit und Seniorenbildung auf einen Blick

Inhaltsverzeichnis Bildung | 49

AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM ÄLTERWERDEN ... 52
Mobil bleiben, aber sicher ... „Rauf aufs Rad" ... 52
Mobil bleiben, aber sicher ... „der ROLLATOR – mobil mit der GEHHILFE ..." ... 52
Kriminalprävention ... 52
Wenn ein Angehöriger dement ist ... Hilfestellungen für den Alltag ... 53
Bedürfnisse von schwerkranken/sterbenden Menschen und deren Angehörigen ... 53
„Wie kann ich helfen, wenn mein Partner stürzt?" ... 53
Frühling – Aufbruch! – Zeit für Neues? ... 53
Herbsteszeit – Erntezeit – Die Suche nach den Lebensfrüchten ... 54

BEWEGUNG UND GYMNASTIK ... 54
Auf sicheren Beinen im Alter ... 54
Beckenboden ... 54
Fahrrad-Ergometer-Training ... 54
Feldenkrais – sich im eigenen Körper zu Hause fühlen! ... 55
Bewegung für Seniorinnen ... 55
„60-Plus" Seniorensport ... 55
Fitness-Gymnastik 60+ ... 55
Fitness und Kondition am Montag I + II ... 55
Vital und Fit ab 50 ... 56
Smokey Fitness – Training für Jung & Alt ... 56
Ballettgymnastik ... 56
Funktionsgymnastik ... 56
Funktionelle Gymnastik mit Musik für ältere Frauen ... 57
Gymnastik mit Musik für Frauen ... 57
Ausgleichsgymnastik für Frauen ... 57
Nicht nur Turnen ... 57
Gemischte Gymnastik ... 57
Gymnastik für Frauen im MTV ... 57
Ich beweg' mich – Fit im Alltag ... 58
Muskel-Gelenk-Gymnastik – mit dem Anti-Age-Effekt ... 58
Gymnastik für Senioren ... 58
Seniorengymnastik ... 58
Senioren- und Gesundheitsgymnastik im Kneipp-Verein ... 58
Osteoporosegymnastik ... 59
Aktiv gegen Osteoporose im Polizeisportverein ... 59
Hockergymnastik „70plus" ... 59
Stuhlgymnastik für Senioren ... 59
Sitzgymnastik und Sitztänze in Lehndorf/Montag ... 59
Sitzgymnastik in Lehndorf/Mittwoch ... 59
Bewegung überwiegend im Sitzen ... 60
Rückenfit am Dienstag I und II ... 60
Sturzprophylaxe – Körper im Gleichgewicht ... 60
Ich bewege mich – Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule ... 60
Wirbelsäulengymnastik/Gymnastik mit Musik 50+ ... 60
Präventive Wirbelsäulengymnastik ... 61
Pilates im BegegnungsZentrum Gliesmarode ... 61
Pilateskurs ... 61
PILATES 60+ ... 61
Ich bewege mich Pilates ... 61
Wassergymnastik des Kneipp-Vereins in 3 Bädern ... 62
Wassergymnastik 50+ – Fitness, Spaß und Frohsinn sind für uns Verpflichtung ... 62
Wassergymnastik/Aquavital-Kurse (Stadtbad GmbH) ... 62
Qi Gong – langeaktivbleiben LAB ... 62
Qi Gong am Vormittag ... 63
Qi Gong für Senioren ... 63
Qi Gong ... 63
Qi Gong kennt kein Alter ... 63
Qi Gong der vier Jahreszeiten ... 63
Qi Gong – gesundheitsförderndes Qi Gong ... 63
Yoga ... 64
Yoga am Wasserturm ... 64
Yoga im Sitzen ... 64
Yoga am Vormittag für Menschen mit Zeit ... 64
Yoga Base 1 ... 64
Yoga am Montag ... 65
Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ... 65
Seniorentanz ... 65
Seniorentanz als Lebensfreude ... 65
Seniorentanz beim MTV ... 66
Gesund und aktiv mit Seniorentanz ... 66
Linedance 50+ ... 66
LineDance ... 66
Meditation des Tanzes ... 66
Tänze für Jung und Alt ... 66
Tango Argentino ... 67
Nordic Walking ... 67
Walking für Senioren ... 67
Nordic Walking für Senioren 50 + ... 67
Traditionelles Bogenschießen in Gliesmarode ... 69

COMPUTER, INTERNET UND TECHNIK ... 69
Computertreff langeaktivbleiben – LAB ... 69
Einführung Smartphones und Tablets langeaktivbleiben – LAB ... 69
Einstieg in die Arbeit mit dem Computer – Stufe 1 ... 69
Computer – Stufe 2: Texte gestalten mit Word/Umgang mit Windows ... 69
Computer – Stufe 3: Windows, Word und Internet ... 70
Internet – Umgang und Sicherheit ... 70
Computertreff mit eigenem Laptop ... 70
Word-Praktikum/Aufbaukurs ... 70

VORSCHAU

(aus: inixmedia GmbH Marketing und Medienberatung in Zusammenarbeit mit der Stadt Braunschweig, Fachbereich Soziales und Gesundheit, Seniorenbüro [Hrsg.]: Seniorenfreizeit und Seniorenbildung auf einen Blick, Braunschweig 2015, S. 49)

(c) OLZOG Verlag Gm

zur Vollversion

Exkurs: Pflegekräfte aus Osteuropa

Das Leben meiner Oma
von Annabelle Seubert

Die Großmutter der Autorin fand sich mit 88 für eine Mitbewohnerin eigentlich zu alt. Nun wird sie seit drei Monaten von Malina betreut. Malina kommt aus Polen und spricht kaum Deutsch. Die Geschichte einer Annäherung.

Oma sagt, das Brot vom Supermarkt schmeckt nach Stroh. Sie will das vom Bäcker im Erdgeschoss, seit 30 Jahren kauft sie bei ihm. Sie will Neujahrsbrezeln und den Nusskuchen von dort. Dieser Nusskuchen ist der falsche, sagt Oma, tonlos und eher zu sich, so als sei es die Aufregung nicht mehr wert. Malina hat schon öfter Brot im Supermarkt gekauft, weil sie den Bäcker zu teuer findet und einmal hat sie statt Neujahrsbrezeln normale Brezeln mitgebracht. Malina kommt aus der Nähe von Krakau und spricht wenig Deutsch. Neujahrsbrezeln!, hat Oma gesagt, so viel wird sie doch noch verstehen. Malina gibt Milch in Omas Tasse, zwei Löffel Zucker; süß, weiß, heiß, sagt sie dabei. Sonst sagt das immer Oma. Sie reicht ihr den Löffel mit der Flüssigkeit gegen Magenprobleme und dann die Tablettendose. Morgens eine Halbe. Abends eine Große und zwei Halbe. Im Frühjahr war Oma rückwärts auf Marmor gestürzt. Sie blutete im Auge und im Gehirn, Subduralhämatom. Sie hat schon einen Herzschrittmacher, nimmt Schlaftabletten, dazu kommt die künstliche Herzklappe, die sie seit zwölf Jahren trägt. Oma hatte sich auf der Intensivstation die Schläuche abgerissen, sie hatte geschrien und geglaubt, Opfer einer Verschwörung geworden zu sein. Sie hatte nach der Polizei verlangt und aufgehört zu schlafen. Über den Pfleger sagte sie, er sei der Teufel. Und zu Mama: Ich will nicht mehr. [...]

Sie sitzt da, die Haare neu gemacht, die gute Strickjacke an, sie fragt: Kennst du das Lied von dem mit der Mütze? Ötzi heißt der. Ein Stern, singt Oma den Refrain, der dei-nen Na-men trägt, hooch am Him-mels-zelt. Mit der linken Hand wippt sie im Takt, am Finger ihr Ehering und Opas Ehering darüber. Vor einer Weile hat sie ihn verkleinern und mit einem Saphir versehen lassen. Manchmal denk ich dran, was er gern gegessen hat, sagt sie. Mischmasch? Ja. Und Blumenkohl mit Fleisch. Oma muss lachen. Gib mir mal deine Hand.

Malina wischt den Tisch ab, greift die verschränkten Hände, hebt sie hoch, fährt mit dem Tuch unter ihnen hindurch, legt sie wieder ab. So, sagt sie. Jetzt weiter. Oma guckt ihr nach. Weißt, am Anfang hat die Marlene alles verstellt. Töpfe, Schüsseln. Die ganze Küche. Mama würde jetzt sagen: Sie heißt Malina, Mama. Malina ist 58 Jahre und wohnt seit zwölf Wochen hier: Nach der Klinik war Oma acht Wochen im Pflegeheim, sie hatte einen Rollator bekommen und wieder mehr Kraft, aber – ich kann nicht richtig liegen, meine Augen sind schlimm – nicht genug, um länger allein zu leben. Oma wollte nach Hause. Mama wollte, was Oma wollte. Mamas Geschwister wollten das Pflegeheim. Malina war beides: Pflege und zu Hause. Malina war der Kompromiss.

Sie kam als Konfliktlösung, bei der sich Fragen stellten:
Aus Osteuropa – ist das überhaupt legal? Und was soll so eine 24-Stunden-Betreuung kosten? Als Malina bei Oma einzog, hatte sie bereits vier Frauen gepflegt, drei in Deutschland, eine in Süditalien. Eine dement, eine tot, sagt sie, mein Mann auch tot, oder: Daheim ist besser. Dort sind ihre Söhne und ihre Schwestern. Aber daheim gibt es keinen Job. Bei der ersten Begegnung stand sie in dem alten Haus im ersten Stock, wo es meistens ein bisschen zu warm ist, und gab Oma die Hand. Ich: Malina. [...]

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

(c) OLZOG Verlag Gm

Der Generationenvertrag

Die Verschlechterung des Altenquotienten ist das Hauptproblem der umlagefinanzierten Rente. Natürlich spielen auch Veränderungen bei der Erwerbstätigkeit eine Rolle: lange Ausbildungszeiten, Arbeitslosigkeit, Teilzeitbeschäftigung, niedrige Löhne und Frühverrentung verringern die Einnahmen der Rentenkasse. Die Ausgaben steigen durch eine wachsende Zahl von Rentnern, durch eine höhere Lebenserwartung und durch den frühen Einstieg in den Ruhestand (steigende Rentenbezugsdauer). Die gesellschaftliche Alterung erhöht die Ausgaben und senkt die Einnahmen auch der übrigen Sozialsysteme, insbesondere der Kranken- und Pflegeversicherung. Sie stellt den Generationenvertrag traditioneller Prägung damit vor eine Zerreißprobe. [...]

(Text und Schaubild aus: Bundeszentrale für politische Bildung [Hrsg.]: Themenblätter im Unterricht/ Nr. 99: Bevölkerungsentwicklung und Renten, Bonn 2013, S. 3)

3. *Welches sind die Gründe dafür, dass der Generationenvertrag nicht mehr funktioniert?*

4. *Inwiefern ist das Schaubild „Der Generationenvertrag" nicht (mehr) stimmig?*

5. *Wie könnte ein neuer Generationenvertrag aussehen, in dem die im Text genannten Entwicklungen berücksichtigt werden?*

   a) Diskutiert folgende Vorschläge: Welche sind am ehesten sozial gerecht, wirkungsvoll, verträglich, ...?

   b) Habt ihr weitere Vorschläge?

a)	mehr Zuwanderung – dann gibt es mehr Beitragszahler
b)	Höhere Rentenbeiträge füllen die Kassen auf.
c)	Renteneintrittsalter erhöhen – länger zahlen, später beziehen
d)	private Eigenvorsorge fördern: Verantwortung abgeben
e)	Familienförderung: Anreize schaffen, dass mehr Kinder geboren werden
f)	Jobs für Rentner anbieten

VORSCHAU

(c) OLZOG Verlag Gm

netzwerk lernen

zur Vollversion