

Begleitmaterial zur Ausstellung alter•los

Texte–Arbeitshilfen–Informationen

Netzwerk Familie

Das Verhältnis zwischen Alt und Jung innerhalb der Familie ist nach wie vor durch gegenseitige Wertschätzung und Solidarität geprägt. Obwohl selbst in einem Haushalt gelebt wird, sind die Beziehungen eng und werden als Bereicherung erlebt.

In der gegenseitigen Unterstützung sind die Älteren vorwiegend die Geschwister, indem sie als Großeltern die Kinderbetreuung übernehmen oder ihren Nachkommen finanziell unter die Arme greifen. Erst bei den über 80-Jährigen kehrt sich das Verhältnis um, und sie erhalten Hilfe durch Kinder und Enkelkinder.

Etwa 80 Prozent der Menschen mit Hilfe- oder Pflegebedarf werden von ihren Angehörigen versorgt.



Alte Leute sind der Schatz des Hauses



alt bejahrt **knapp** ergraut **reif** in die Jahre gekommen
alterschwach angegraut **späht** **we** greisenhaft hochbejahrt
hochbetagt **altlastig** **veraltet** **weis** gebrechlich **senil**
pflegebedürftig **taferig** **veraltet** **atmosphärisch** von **estern**
knackig **knappig** abgezehrt **welt** ergraut
verblüht **verwelkt** **veraltet** **hagel** hutzeln
erdort **gestrig** **altlastig** rückständig **veraltet** **knackig**
verstaubt **vergangen** **altlastig** grau **weißhaarig**
graumeliert steinalt **schlaff**
er Mann **alter** 60+ **Gruft** **in die Jahre gekommen**
er Mann **alter** **Sack** der vor meinen E
Spa **knackig** Großväterchen **opa** **opa** **Oppi**
Rentner **alter** **alt** **knackig** **knackig** **knackig** **Jube**
Mummelerei **Silverager** Vater **Bes**
Knacker **Knack** Urgroßvater **Older** **Grau**
Knack **Granny** Großmama **Oma** **Knack**
alte **alte** **Dame** **Mutter** **Pensionärin**
na **Alte** **Ahne** **Nonna** **Überschuss** **ON**
abend **Bejahrt** **altlastig** **Größen**
Lebensjahr **Ruhestand** **Lebenszeit**
Tag **Langlebigkeit** **Lebensalter** **H**

Wenn das Leben mühsam wird

Wenn das Leben mühsam wird, weil die Kräfte nachlassen und die Heute immer weiter im Ges...




Eine Gesellschaft des langen Lebens konfrontiert in vielfältiger Weise mit den Herausforderungen der Endlichkeit menschlichen Lebens. Der Mensch muss sich auf diese Situation einstellen und sie bewältigen können.

Zum Lernen ist man nie zu alt

Lebenslanges Lernen gilt heute als wichtige Voraussetzung, um die Anforderungen der Gegenwart und Zukunft bewältigen zu können.

Individualisierung, Mobilität, Wertewandel sowie rapide Veränderungen in Technik, Wissenschaft, Wirtschaft und Umwelt wirken sich auf unsere Lebensbedingungen aus und verlangen Anpassung durch ständiges Neulernen.

„Ich altere wohl, doch täglich lerne ich dazu.“




„Lebenslanges Lernen“ an deutschen Universitäten
Der Mensch bleibt bis ins hohe Alter lernfähig. Laut Statistischem Bundesamt ist fast jeder zweite Gasthörer an deutschen Universitäten über 60 Jahre alt.
Die beliebtesten Fächergruppen sind Sprach- und Kulturwissenschaften.




Wahres Alter

Gefühltes Alter



Was sie leisten ist unbezahlbar

Ältere Menschen leisten mit ihrem Engagement einen unverzichtbaren Beitrag für die Gesellschaft. Von den über 50-Jährigen sind acht Millionen in der Bundesrepublik ehrenamtlich tätig.

Alledings haben sich die Motive für ein Engagement in den letzten Jahren deutlich verändert. Das schablonisierte Engagement für viele nicht mehr in einer hierarchisch strukturierten Organisation für viele nicht mehr attraktiv. Ältere Menschen wollen ihr Umfeld mitgestalten, ihre Lebensfreude und Kompetenzen einbringen und Planung- und Entscheidungsprozesse mitbestimmen. Viele suchen ein Engagement auf Zeit.

Engagement von Menschen ab 55 Jahre	28,2 %
Sport, Freizeit, Gesellschaft	25,4 %
Sozialer Bereich, Gesundheits- und Pflege	25,1 %
Kirche und Religion	15,7 %
Kultur, Musik, Bildung	13,1 %
Kinder und Jugend	12,4 %
Lokales Bürgerengagement, Feuerwehre, Rettungsdienste	9,7 %
Politik und Interessenvertretung	7,8 %
Umwelt- und Tierschutz	7,8 %

Ein bewegter Tag ist ein guter Tag

aktive, ausgewogene Ernährung in Bewegung sind entscheidend für ein gesundes Altern.

erzieht sich dabei nicht allein bei den körperlichen sondern beinhalten auch innere Anteilnahme und ständige, seelische und soziale




Am Morgen
Ich bin so knallvergnügt erwacht, ich klatsche meine Hüften. Das Wasser lockt, die Seife lacht, es düstert mich nach Lüften.
Aus meiner tiefsten Seele zieht, mit Nasenflügeln, ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.

alters-los

Alters - Losungen

2012

Ein Jahr älter - kein Grund sich aufzuhängen



Über das eigene Altersbild nachdenken

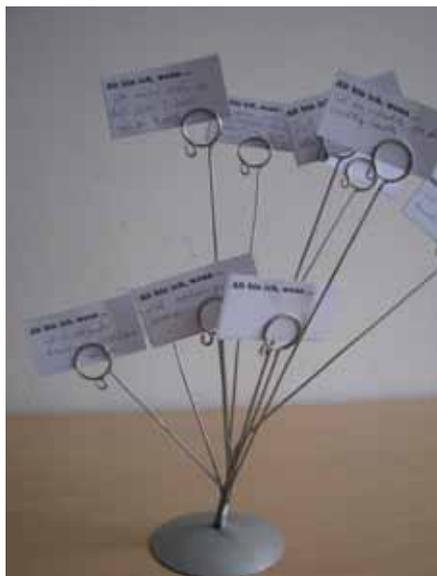
Vorschlag für eine Frauengruppe/Seniorengruppe



Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen

- vom Alter (Zustand des Altseins)
- vom Altern (Prozess des Alterwerdens) oder
- von älteren Menschen (als soziale Gruppe)

Altersbilder beeinflussen sowohl unser Verhalten gegenüber älteren Menschen als auch unsere Erwartungen an den eigenen Alternsprozess. Deshalb sollten wir sie immer wieder reflektieren und auf die Realität beziehen.



Mein Bild vom Altern

Im Raum werden Bilder ausgelegt, die ältere Menschen in unterschiedlichen Situationen zeigen. Die Teilnehmenden wählen ein Bild, das sie besonders anspricht und machen sich Gedanken zu folgenden Fragen:

- Mit welcher Person kann ich mich gut identifizieren?
- Was empfinde ich, wenn ich eine Position in dem Bild einnehmen würde. Fühle ich mich in dem Bild wohl oder unwohl?
- Berühren diese Erfahrungen meine alltägliche Welt? Wenn ja, wo?

Austausch im Plenum oder Kleingruppen:

Jede/r stellt ihr/sein Bild vor und beschreibt, wo er/sie sich darin sieht. Nach jedem Beitrag wird mindestens ein Stichwort, mit dem Altern beschrieben wurde, auf eine Karte geschrieben und angepinnt. Die Begriffe werden nach Themen sortiert. Nach und nach ergibt sich eine vielfältige Beschreibung des Alters.



Metaphersatz vollenden

Auf vorbereiteten Kärtchen stehen die Worte **Alt bin ich, wenn...**

Die TN werden aufgefordert den Satz zu vollenden.

Im Plenum werden zunächst nacheinanderweg die Sätze vorgelesen, ohne Zwischendiskussion. Somit entsteht eine Dichte der Aussagen.

Erst dann erfolgt das Gespräch:

- Was war auffallend?
- welche Begriffe kommen häufig vor, welche Beschreibungen weniger?
- Stimmt dies mit der Realität überein?

Elfchen schreiben

Die TN werden aufgefordert ein Elfchen über das Alter zu schreiben.

Dazu werden vorbereitete Arbeitsblätter verteilt.

Ein Elfchen ist ein kurzes Prosagedicht. Es besteht aus elf Wörtern, die in festgelegter Form auf fünf Zeilen verteilt werden. Das erste und das letzte Wort können gleich sein. Ein Elfchen muss sich nicht reimen.



Keiner lebt für sich allein

Vorschläge für die Konfirmandenarbeit

Die Zeit zwischen Vorstellungsgottesdienst und Konfirmation ist kurz und das Lernpensum oder Programm hart getaktet. Es geht um das Kirchenjahr, um biblische Geschichten, um die Gestalt Jesu, um Taufe und Konfirmation. Aber es werden auch offene Themen behandelt wie Freundschaft und Liebe, Familie, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung, andere Religionen etc..

In vielen Gemeinde gibt es neben den traditionellen Unterrichtsformen oder auch integriert neue Formen der Begegnung und Auseinandersetzung: Praktika, Impulstage, Freizeiten. Was auffällt ist, dass die Themen Altwerden, Miteinander der Generationen in einem bunten Gemeindeleben nicht vorkommen (Ausnahmen bestätigen die Regel)

Dabei: wenn zwei Altersgruppen im Gemeindeleben auftauchen, dann sind es die Alten und die Jungen. Meistens prallen sie in den Gottesdiensten aufeinander mit mehr oder weniger (Un)verständnis. Die berufstätige Elterngeneration dagegen ist erfahrungsgemäß nur schwer zu erreichen.



Großeltern- und Enkelgeneration haben sicher unterschiedliche Wünsche an den Gottesdienst; häufig werden sie auch bei der Verteilung der knapper werdenden Ressourcen gegeneinander ausgespielt, aber sie könnten auch voneinander profitieren. Da auch in den Familien die Generationen immer weniger aufeinandertreffen, kommt der Gemeinde eine wichtige Rolle zu. Wo, wenn nicht in der Gemeinde können Räume geschaffen werden, in denen die Generationen lernen können Verständnis füreinander aufzubringen und das ohne erhobenen Zeigefinger sondern mit Spaß und echtem Interesse aneinander. In der Gemeinde

- gibt es noch Zeitzeugen, die den 2. Weltkrieg erlebt haben, die von der entbehrungsreichen Nachkriegszeit erzählen können (ein Thema, was Jugendlicher brennend interessiert)
- könnten die Älteren auf junge Menschen treffen, die ihnen SMS oder das Surfen im Internet erklären
- können die Jugendlichen das Bild vom desinteressierten, selbstverliebtem Jugendlichen geraderücken
- können junge Menschen den alten erklären, dass Facebook und Handygebrauch nicht automatisch direkten persönlichen Kontakt verhindert sondern dass sich ganz neue Kommunikations- und Verständigungswege und –räume auf tun – und dass auch Alte sich darin durchaus noch zurechtfinden können, wenn sie es möchten.

Die Aufzählung könnten wir weiterführen.

Wir wollen Ihnen praktische Unterrichtseinheiten an die Hand zu geben, mit denen Sie das Themen: Alter und Jung und Alt aufgreifen können. Von einer 1,5 Stundeneinheit bis zu einem Wochenende können Sie die verschiedenen Einheiten einzeln benutzen oder kombinieren.

Dies ist kein fertiges Angebot sondern eine offenen Sammlung. Bitte schicken Sie uns eigene praxiserprobte Vorschläge, die wir gerne an Ihre Kolleg/innen weiterreichen.



Junge sind anders—Alte aber auch

Gruppenarbeit mit Konfirmanden und Senioren/innen

Ziele:

- Die jeweils andere Generation in den Blick nehmen
- sich der Vorurteile bewußt werden
- die Beschäftigung mit dem eigenen Lebensalter anregen
- das Bewusstsein über ein solidarisches Miteinander der Generationen wecken
- gemeinsam an einem Thema arbeiten



Konfirmanden und SeniorInnen betrachten sich die Postkarten und schreiben auf Kärtchen:
Konfirmanden auf gelbe, Senioren auf grün

Zwei Stellwände sind vorbereitet

Stellwand 1: Ältere sind,...

Die grünen Karten der Älteren auf die linke Seite
die gelben der Jugendlichen auf die rechte Seite hängen.

Stellwand 2: Jugendliche sind,...

die gelben Karten auf die linke Seite, die grünen Karten der Älteren auf die rechte Seite

Gesprächsthemen und Auswertung

- Was fällt auf bei den Stichworten?
- Decken sich Selbst-und Fremdwahrnehmung?
- Wo liegen gemeinsame Einschätzungen?
- Wo gibt es Unterschiede?
- Wie realistisch sind solche Bilder?

Wie sich Alter anfühlt - eine Zeitreise in die Zukunft

Vorschlag für eine Konfirmandengruppe



Junge Menschen können sich oft schwer in die Situation von Hochaltrigen hineinversetzen und verstehen die Aufregung nicht, die sie z.B. bei den Betagten auslösen, wenn sie Ihnen mit dem Skater auf engem Bürgersteig entgegenfahren. Mit Hilfe der „Instant Aging-Methode“ (ursprünglich für Medizinstudenten entwickelt, um Verständnis für geriatrische Patienten zu entwickeln) soll Einstellung und Empathiefähigkeit gegenüber älteren Menschen verbessert werden. Die Jugendlichen sollen für die Veränderungen der körperlichen Fähigkeiten aufgrund des Alterungsprozesse sensibel werden.



Simulationsspiel

Die Jugendlichen erleben einen schlagartigen Alterungsprozess durch Simulation. Dabei werden häufige körperliche Beeinträchtigungen des hohen Lebensalters wie Schwerhörigkeit, schlechtes Sehen oder Gelenkerkrankungen durch Manipulation erfahrbar gemacht. Die so Gealterten haben kleine Aufgaben des täglichen Lebens zu erfüllen und erleben wie mühsam es sein kann, die Schuhe zuzubinden oder eine Straße in einem Stadtplan zu finden.

Simuliert wird z.B.:

- visuelle Einschränkung durch Tauerbrille
- Schwerhörigkeit durch Ohrstöpsel
- degenerative Gelenkveränderungen durch Anlegen von Knie-/ Ellenbogenschützer (umgedreht)
- nachlassende Muskelkraft durch Anlegen von Gewichten
- schlechtes Tastempfinden durch Anlegen von Handschuhen



Mit diesen Einschränkungen sollen die Jugendlichen folgende Aufgaben lösen:

- Haltbarkeitsdatum auf einer Milchpackung lesen
- Telefonieren
- Treppen steigen
- ein Blatt Papier vom Boden aufheben
- im Stadtplan die Schillerstraße suchen
- ein Formular ausfüllen
- Geld aus dem Portemonnaie holen

Gesprächsthemen und Auswertung

- Welche Erfahrungen habt ihr gemacht? Wie fühlt sich Alter an?
- Welche Aufgabe war schwer zu erfüllen?
- Welche Situationen sind für ältere Menschen besonders mühsam?
- Wie kann man älteren Menschen helfen, wie Erleichterung schaffen?
- Was könnte geändert werden, damit ältere Menschen im Alltag besser zurecht kommen?

Das Simulationsmaterial kann im Seniorenwerk ausgeliehen werden.

Mehr Informationen dazu finden Sie in: Alter erleben-alten Menschen begegnen, Medienpaket für Unterricht, Gruppenarbeit und Praxisprojekte, Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

Demenz

Vorschlag für eine Konfirmandengruppe



Manchmal bietet es sich an, auch über das Thema Demenz im Unterricht zu sprechen, z.B. wenn Konfirmand/innen in Altenpflegeheimen Praktika machen. Viele kennen diese Krankheit auch aus dem privaten Bereich aus Nachbarschaft und Familie. Diese geheimnisvolle Krankheit verstört und fasziniert Jugendliche zugleich. Oft entwickeln sie solidarische Gefühle für die alten Menschen, die sich unkonventionell und sehr gefühlsbetont verhalten und die häufig von den sogenannten „normalen“ Erwachsenen am Ausagieren Ihrer spontanen Impulse gehindert werden.

Thema	Keine/r versteht mich! Sich völlig fremd fühlen
Methode	Phantasiereise
Ziel	Die Jugendlichen bekommen einen persönlichen Eindruck davon, was es heißt, sich völlig fremd zu fühlen, nicht verstanden zu werden, nicht zu wissen, was gerade mit einem passiert.
Kurze Inhaltsangabe / Beschreibung	Ein/e Schüler/in hat einen sehr wichtigen Termin und muss deswegen der Klasse für eine Klassenreise hinterher fliegen. Alles ist geregelt, der Flug gebucht. Die Lehrerin soll sie/ihn am nächsten Tag vom Flughafen in London abholen. Dann scheint alles schief zu gehen: der Flieger landet an einem sehr fremden Ort, die Sprache ist fremd, die Menschen, die Schriftzeichen, die Rituale u.s.w.. Am Ende stellt sich heraus: es war nur ein Traum während des Fluges.
Mitwirkende	Konfirmand/innen
Anzahl	unbegrenzt
Zeit	Phantasie ca. 20 Minuten Auswertung je nach Gruppengröße
Material	Phantasiereisenvorlage siehe Material im Anhang

Fremd in der Fremde—so fühlt sich das an



Phantasiereise

Seid ihr alle schon mal verreist? Klassenreise? Kennt Ihr den Spruch reisen mit dem Finger auf der Landkarte??? Man kann auch in der Phantasie reisen und ganz erstaunliche Erfahrungen machen....

Einladung

Am besten geht's mit geschlossenen Augen, alle mal gut (aufrecht) hinsetzen, Füße auf den Boden, lass Dich nicht stören... (wer nicht mehr will – Augen aufmachen) ... Gedanken sind Wolken

Und jetzt stell dir vor, deine Klasse macht eine Klassenreise nach Mallorca – tolle Sache – mit dem Flieger – du hast noch einen ganz wichtigen Arztbesuch – kannst nicht gleich mitfliegen, aber alles ist geplant – du sollst einfach nachkommen - Eltern oder Verwandte bringen dich zum Flughafen – das Gepäck ist schon eingecheckt – du verabschiedest dich - gehst durch die Sicherheitsschleuse - und steigst in den Flieger – unterwegs spielst du mit deinem Gameboy – auf dem MP 3 läuft gute Musik – die Stewardess bringt dir Cola und leckeres Essen – du bist ganz entspannt und freust dich schon auf deine Leute aus der Klasse, auf Strand, Ausflüge und abends Party machen.

Du merkst das Flugzeug sinkt zur Landung und du guckst du aus dem Fenster ... DU wunderst dich schon etwas-... du siehst gar keine Wasser ... Mallorca ist doch eine Insel???– naja der Flughafen liegt wohl nicht direkt an der Küste – die Landung geht glatt und du steigst aus und in den Bus, der dich zum Flughafengebäude bringt – wer wird dich wohl abholen? Dort angekommen wunderst du dich wieder – die Menschen sehen alle überhaupt nicht aus wie Spanier oder Europäer, eher wie Chinesen ... du guckst dich um ,kein bekanntes Gesicht ... und auf den Wegweisern und Schildern eine völlig unbekannte Schrift, könnte tatsächlich Chinesisch sein, aber das kann doch einfach gar nicht sein ... langsam wirst du unruhig, das soll Mallorca sein??? Du gehst auf jemanden in Uniform zu, scheint Flughafenpersonal zu sein... du sprichst ihn an ... er guckt dich nur verständnislos an ... du wiederholst deine Fragen: Wo bin ich, wo sind meine Leute ... er zuckt nur mit den Achseln ... guckt er unfreundlich oder ungeduldig ... langsam bekommst du Angst, du drehst dich hektisch um und suchst bekannte Gesichter ... einen Ausgang ... die Leute um dich herum gucken dich alle so komisch an, jetzt stecken sie die Köpfe zusammen, sie tuscheln, einige lachen, lachen sie etwa über dich? Du fühlst dich richtig mies ...

Etwas stimmt hier ganz und gar nicht, aber du kannst es dir überhaupt nicht erklären, du bist doch in das richtige Flugzeug eingestiegen???... du willst nur noch raus hier ... du fängst an zu laufen ... plötzlich wirst Du von wildfremden Menschen von hinten festgehalten ... alle starren dich an ... sie bringen dich in einen Raum der ganz fremd aussieht ... sie drücken dich auf den Boden vor ein kleines Tischchen ... sie lachen und stellen dir etwas vor die Nase .. aha ... du sollst wohl etwas essen... aber das siehst so merkwürdig aus, riecht auch überhaupt nicht lecker und nirgendwo findest du einen Löffel oder eine Gabel ... sie drücken dir zwei Stäbe in die rechte Hand ... und zeigen auf deinen Mund, aber du willst das nicht, kannst es auch gar nicht... wie kannst du bloß jemanden finden, der dich versteht ... je mehr du redest, um so fragender gucken alle um dich herum Du bist ganz ratlos und dir ist zu heulen zu Mute ...

Plötzlich tippt dich jemand an die Schulter: Hallo aufwachen aussteigen... Mallorca wartet auf Dich ... es war alles nur ein Traum ... was für ein Glück.

Arbeitshilfen–Medien–DVD's



Oma lebt in einer anderen Welt

Demenz wahrnehmen • Verständnis entwickeln • Zusammenleben gestalten



■ Arbeitshilfe für GS, FdSch, HS, RS und die Konfirmandenarbeit

Religionspädagogisches Zentrum Heilsbronn

„Oma lebt in einer anderen Welt“ – Demenz wahrnehmen – Verständnis entwickeln – Zusammenleben gestalten“

Die Arbeitshilfe bietet für die Arbeit mit Konfirmanden und anderen Gruppen eine Vielzahl von anschaulichen Materialien mit präzisen Sachinformationen und didaktischen Anregungen.

Aus dem Vorwort: Diese Arbeitshilfe unternimmt genau 100 Jahre nach der Beschreibung der Krankheit durch den bayerischen Nervenarzt Alois Alzheimer den Versuch, für Kinder und Jugendliche in didaktisch und entwicklungspsychologisch angemessener Weise begehbbare Wege in „diese andere Welt“, ins „Land des Vergessens“ aufzuzeigen. Auch dort kann es Lebensqualität geben, wenn in angemessener Weise mit den Betroffenen und der Situation umgegangen wird.

Schule, Konfirmanden- und Jugendarbeit sind institutionelle Orte, an denen Kinder und Jugendliche lernen können, sich in die Situation einer/s Demenzkranken einzufühlen und Verständnis für die Angehörigen aufzubringen.

Bezug: Religionspädagogisches Zentrum Heilsbronn, Abteigasse 7, 91560 Heilsbronn, Telefon: 09872/509-143, E-Mail: materialstelle.rpz-heilsbronn@elkb.de Kosten: 4,00 Euro

Apfelsinen in Omas Kleiderschrank

Filme zur Alzheimer-Krankheit mit didaktischem Material (DVD) Der Film Apfelsinen in Omas Kleiderschrank gibt am Beispiel des 16-jährigen Daniel und seiner Oma Anna einfühlsame Einblicke in das familiäre Zusammenleben mit einem demenziell erkrankten Menschen.

Die Filme „Erzähl doch mal von früher, Oma“ und Die Frau im Spiegel zeigen Werte auf, wie man als junger Mensch mit demenzkranken respektvoll umgehen kann. Sie geben Anregungen, das Verhalten Demenzkranker besser zu verstehen und Zugang zu ihrer „fremden Welt“ zu finden.

Die DVD kann im Schulunterricht, in Angehörigenseminaren sowie in der Aus- und Fortbildung von ehrenamtlichen und professionellen Mitarbeitern der Altenhilfe eingesetzt werden. Sie enthält neben den Filmen auch Begleitmaterial: 11 Arbeitsblätter, 24 Grafiken, 10 Texte mit Hintergrundinfos, Begleitheft mit methodisch-didaktischen Empfehlungen zum Einsatz der DVD



Kuratorium Deutsche Altershilfe (Köln) 2007. ISBN 978-3-935299-95-4.

Arbeitshilfen–Medien–DVD's



Wir wollen mitreden!

Menschen mit Demenz treten aus dem Schatten

Demenz Support Stuttgart, Demenz Support Stuttgart (Hrsg.), Erscheinungsjahr: 2011, 20 Minuten, ISBN: 9783863210120

Im Frühjahr 2011 traten in Frankfurt a. M. vier Menschen mit Demenz vor die Öffentlichkeit, um über die folgenden Fragen zu sprechen: Was geschieht, wenn Betroffene das Schweigen durchbrechen und offen über ihr Leben mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz sprechen? Was wünschen sich und was fordern Menschen mit Demenz von ihrem Umfeld, damit sie sich weiter als Teil der Gesellschaft erfahren können? Richard Taylor (USA), Christine Bryden (Australien), Helga Rohra und Christian Zimmermann (beide Deutschland) traten für ihre und die Rechte anderer Betroffener ein, um die Gesellschaft für einen anderen Umgang mit Demenz und den Betroffenen zu sensibilisieren. Der Kurzfilm „Wir wollen mitreden!“ dokumentiert die Veranstaltung.



DVD – Box Demenz – Filmratgeber für Angehörige



Spielfilm „Eines Tages...“ (1x DVD-5)

spürt Frieder, dass er „schwarze Löcher“ in seiner Erinnerung hat; seine Frau und die Kollegen vermuten einen „Burn-out“– Annette und Leon suchen einen Weg für die weitere Betreuung ihrer demenzkranken Mutter. Doch ihre Vorstellungen davon gehen weit auseinander.

Jakob lebt schon lange in seiner eigenen Welt. Seine Frau Margot umsorgt ihn liebevoll und vergisst dabei völlig ihr eigenes Leben. Die Beaterin Miriam hilft ihr, einen entscheidenden Schritt zu tun.



Themenfilme (2x DVD-9)

Konkrete Hilfe für Angehörige ist das Ziel der Themenfilme. Ärzte, Pflegekräfte, Experten und Angehörige steuern ihre Erfahrungen mit dem Thema in zahlreichen Interviews bei. Dazwischen zeigen Spielfilmszenen typisches Verhalten, bringen Konflikte auf den Punkt und weisen erste Lösungswege. Die Mischung aus Fiktion und realen Erlebnisberichten ermöglicht vielschichtige Einblicke in den Alltag mit Demenz und gibt wertvolle Hinweise für die häusliche Betreuung. Medizinische und rechtliche Informationen ergänzen die Themenpalette.



Materialien (CD-ROM)

Schriftliche Zusammenfassung zu den Themenfilmen werden teilweise durch weiterführende Texte und Hinweise ergänzt. Dazu Artikel und Kopiervorlagen. Kontaktadressen und Links weisen auf weitere Informationen hin.

Alle aufgeführten Materialien können im Seniorenwerk ausgeliehen werden.

Aphorismen zum Thema Altern



Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden. (Franz Kafka)

Was wir Alten haben ist Frist, ist ablaufende Zeit. Bis dahin aber werden wir weiter träumen. (Fulbert Steffensky)

Das Älterwerden will gestaltet werden. Es orientiert sich am Wissen um das Geheimnis des Menschen und an der Erkenntnis seiner inneren Entwicklung. (Anselm Grün)

Das Alter ist wie eine Woge im Meer. Wer sich von ihr tragen lässt, treibt obenauf. Wer sich dagegen aufbäumt, geht unter. (Gertrud von Le Fort)

Ich finde das Alter nicht arm an Freuden. Die Farben und Quellen dieser Freuden sind nur anders. (Alexander von Humboldt)

Alter ist eine Frage der Einstellung. (Doris Lessing)

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. (Ursula Lehr)

So wie du lebst, wirst du auch alt. (Heinrich Albertz)

Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. (Verena Kast)

Wie alt man geworden ist, sieht man an den Gesichtern derer, die man jung gekannt hat. (Heinrich Böll)

Der junge Weinstock gibt mehr Trauben, der alte aber gibt besseren Wein. (Francis Bacon)

Alt sein heißt für mich immer: Fünfzehn Jahre älter als ich. (Bernard Baruch)

Das Streben nach Jugend verstellt uns den Blick für die Möglichkeiten des Alters. (Betty Freadman)

Wenn man es richtig versteht, alt zu werden, so geschieht es keineswegs so, wie die meisten glauben. Es ist durchaus kein Schrumpfen, sondern ein Wachsen. Das Alter schenkt eine Klarheit, deren die Jugend völlig unfähig ist, und eine Heiterkeit, die der Leidenschaft bei weitem vorzuziehen ist. (Marcel Jouhandeau)

Die Zukunft im Alter ist nicht grau, sondern bunt. (Henning Scherf)

Alte Menschen sind von den Zwängen der Jugend befreit. Daraus gewinnen sie ihre Freiheit. (Lily Pincus)

Das Älterwerden ist weniger ein Zustand als eine Aufgabe. Löst man jene, so ist das Alter mindestens ebenso schön wie die Jugend. (Eugen Diederichs)

Ich freu mich auf's Älterwerden, weil ich weiß, diese Jahre werden ein Geschenk sein. (Petra Roth)

Aphorismen zum Thema Altern



Altern muss man üben, dann hat man Spaß daran. (Dieter Hildebrandt)

Lehre mich das Geheimnis, Gott, so zu altern: Offen für das Leben, für die Jugend, für Träume - wie eine, die weiß, dass Jugend und Alter nur Wegstrecken sind zur Ewigkeit. (Don Helder de Camara)

Ich glaube an das Alter! Eines Tages alt sein und noch lange nicht alles verstehen, nein, aber anfangen, aber lieben, aber ahnen, aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem, bis in die Sterne hinein. (Rainer Maria Rilke)

Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt. (Martin Buber)

Wenn ich einst alt bin, trage ich mohnrot. (Elisabeth Schlumpf)

Alte Menschen sind ja nicht alle gleich, wahrscheinlich sind sie das noch weniger als irgendeine andere Altersgruppe: denn ihr langes Leben hat sie zu Individualisten gemacht. Eines unserer augenblicklichen Probleme ist, dass die Gesellschaft sich weigert, das zu verstehen, und alle alten Leute „gleich“ behandelt. (Lilly Pincus)

Ich bin nun in das Alter gekommen, wo ich erst mein Gebiss und mein Hörgerät nötig habe, um zu fragen, wo meine Brille ist. (Tina Turner)

Es ist nicht nur mühsam alt zu sein, es ist auch gut. (Jörg Zink)

Alt ist man, wenn die Kerzen teurer sind als der Geburtstagskuchen. (Joachim Fuchsberger)

Vom Standpunkt der Jugend aus gesehen ist das Leben eine unendliche Zukunft; vom Standpunkt des Alters aus eine sehr kurze Vergangenheit. (Arthur Schopenhauer)

Älterwerden ist etwas Heiliges. Und das sollte man feiern. (Nena)

Alter ist noch immer das einzige Mittel, das man entdeckt hat, um lange leben zu können. (Daniel Auber)

Für die Unwissenden ist das Alter die Zeit des Winters. Für die Weisen ist es die Zeit der Ernte. (James Beattie)

Ich bemühe mich, gut, nicht jung auszusehen. (Christiane Hörbiger)

Im Alter immer wieder neu anfangen - das ist möglich bis zum Ende des Lebens.
Evangelische Kirche in Deutschland (EKD)

Keine Grenze verlockt mehr zum Schmuggeln als die Altersgrenze. (Karl Kraus)

Nichts zeigt das Alter eines Menschen so sehr, wie wenn er die junge Generation schlecht macht. (Hermann Hesse)

Bibelveise zum Thema Altern



2. Mose 10,9:

Mose sprach: Wir wollen hinziehen mit jung und alt, mit Söhnen und Töchtern, mit Schafen und Rindern; denn wir haben ein Fest des HERRN.

2. Mose 23,26:

Es soll nichts Unträchtiges noch Unfruchtbares sein in deinem Lande, und ich will dich lassen alt werden.

5. Mose 30,20:

daß ihr den HERRN, euren Gott, liebet und seiner Stimme gehorchet und ihm anhanget. Denn das ist dein Leben und dein langes Alter, daß du in dem Lande wohnst, das der HERR deinen Vätern Abraham, Isaak und Jakob geschworen hat ihnen zu geben.

Hiob 12,12:

Ja, „bei den Großvätern ist die Weisheit, und der Verstand bei den Alten“.

Hiob 15,10:

Es sind Graue und Alte unter uns, die länger gelebt haben denn dein Vater.

Ps. 37,25:

Ich bin jung gewesen und alt geworden und habe noch nie gesehen den Gerechten verlassen oder seinen Samen nach Brot gehen.

Ps. 92,15:

Und wenn sie gleich alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein,

Ps. 148,12:

Jünglinge und Jungfrauen, Alte mit den Jungen!

Spr. 20,29:

Der Jünglinge Stärke ist ihr Preis; und graues Haar ist der Alten Schmuck.

Spr. 23,22:

Gehorche deinem Vater, der dich gezeugt hat, und verachte deine Mutter nicht, wenn sie alt wird.

Jes. 65,20:

Es sollen nicht mehr dasein Kinder, die nur etliche Tage leben, oder Alte, die ihre Jahre nicht erfüllen; sondern die Knaben sollen hundert Jahre alt sterben und die Sünder hundert Jahre alt verflucht werden.

Jes. 46,4:

Ja, ich will euch tragen bis ins Alter und bis ihr grau werdet. Ich will es tun, ich will heben und tragen und erretten.

Jer. 31,13:

Alsdann werden auch die Jungfrauen fröhlich am Reigen sein, dazu die junge Mannschaft und die Alten miteinander. Denn ich will ihr Trauern in Freude verkehren und sie trösten und sie erfreuen nach ihrer Betrübnis.

Joel 3,1:

Und nach diesem will ich meinen Geist ausgießen über alles Fleisch, und eure Söhne und Töchter sollen weissagen; eure Ältesten sollen Träume haben, und eure Jünglinge sollen Gesichte sehen;

Sir 8,6:

8:6 Beschimpf keinen alten Mann, / denn auch mancher von uns wird ein Greis.

Sir 8,7:

Freu dich nicht, wenn einer gestorben ist, / bedenk: Wir alle werden sterben.

Sir 25, 6:

Ein Ehrenkranz der Alten ist reiche Erfahrung, / ihr Ruhm ist die Gottesfurcht.

Sir 25,5:

Wie gut steht Hochbetagten Weisheit an, / würdigen Männern Überlegung und Rat.

1 Ti 5,1:

Einen Alten schilt nicht, sondern ermahne ihn als einen Vater, die Jungen als Brüder,

Vorstellungen vom Alter und Altern

Wie gut kennen Sie sich aus?



	richtig	falsch
1. Der Alltag alter Menschen besteht vorwiegend aus Inaktivität und Ausruhen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Die meisten älteren Menschen können nichts Neues mehr lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Alte Menschen leben vor allem in der Vergangenheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Die Mehrzahl der 95-Jährigen und Älteren lebt in Heimen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Depressionen werden im hohen Alter häufiger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Die Mehrzahl alter Menschen hat kein Interesse an Sexualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Psychotherapien haben wenig Erfolg bei alten Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Die meisten alten Menschen über 70 Jahre leiden an einer ernsthaften Beeinträchtigung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Die Mehrheit der älteren Menschen ist isoliert und einsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wenn das letzte Kind das Haus verläßt, erleben es die meisten Eltern als ernstes Problem, sich dieser Situation anzupassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Die Mehrheit älterer Menschen fühlt sich elend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>