



APOLLON
Akademie

ALB01BY

Betreuung und Pflege (Teil 1)



ALB01BY

Betreuung und Pflege (Teil 1)

**Zusammengestellt von Sabine Hamm
unter Verwendung von Texten von Anja Becker-Kühne,
Hannelore Schmidt, Stefan Eckardt, Dr. Regina Krause-Faßbender**

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Betreuung und Pflege (Teil 1)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Altern, ein Entwicklungsprozess	3
1.1 Was bedeutet altern?	3
1.2 Positive Beeinflussung des Alterungsprozesses	5
1.2.1 Gesundheitswissen	5
1.2.2 Aktivität und Kontakt	10
1.3 Vorbereitung auf das Alter	14
1.4 Alter als Chance	17
Wiederholungsaufgaben	20
Übungsaufgaben	21
2 Die Lebenssituation älterer Menschen	22
2.1 Bevölkerungsentwicklung	23
2.2 Finanzielle Unterstützung im Alter	25
2.3 Soziale und private Situation	27
2.4 Wohnen im Alter	28
2.5 Gesundheitliche Situation Älterer	30
2.6 Geistige Behinderung im Alter	35
Wiederholungsaufgaben	38
Übungsaufgaben	39
3 Betreuung	41
3.1 Das langsame Ende der Selbstständigkeit	41
3.2 Aktivitäten des menschlichen Lebens	43
3.3 Die Pflegedokumentation	45
3.4 Ziele und Aufgaben von Betreuung	47
3.5 Zusammenarbeit mit anderen	51
3.6 Nähe und Distanz	53
3.7 Hilfe für Helfende	55
Wiederholungsaufgaben	56
Übungsaufgabe	57

Anhang

A.	Lösungen zu den Aufgaben im Text	58
B.	Lösungen zu den Wiederholungsaufgaben	61
C.	Lösungen zu den Übungsaufgaben	64
D.	Glossar	66
E.	Literaturverzeichnis	67
F.	Abbildungsverzeichnis	69
G.	Tabellenverzeichnis	70
H.	Sachwortverzeichnis	71
I.	Einsendeaufgabe	73

Einleitung

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

unsere Gesellschaft wird immer älter, das ist längst allgemein bekannt. Gründe hierfür sind der Geburtenrückgang und das steigende Lebensalter. Daher gibt es immer mehr ältere Menschen, die fachgerecht versorgt und betreut werden müssen. Als Betreuungskraft kommt Ihnen somit eine wichtige Aufgabe zu. Sie arbeiten mit Pflägern, Ärzten und Sozialarbeitern Hand in Hand. Sie treffen auf Menschen, die Ihre Unterstützung brauchen, die unterschiedlich stark eingeschränkt sind und die an verschiedenen Alterserkrankungen leiden. Aber Sie treffen auch auf Persönlichkeiten. Menschen, die reich an Lebenserfahrung sind, die viel erlebt und geleistet haben und die Respekt und liebevollen Umgang verdienen. Als Betreuungskraft leisten Sie wertvolle Arbeit, indem Sie diesen Menschen helfen, einen würdevollen Lebensabend zu gestalten.

Sie sehen: Altenbetreuung ist eine besondere Tätigkeit. Deshalb werden Sie in diesem Kurs nicht nur Sachwissen erwerben. Wir wollen Sie auch dazu anregen über sich selbst und Ihren eigenen Umgang mit dem Alter nachzudenken. Denn: Alt werden betrifft jeden. Die Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Altern, mit persönlichen Ängsten, aber auch mit Chancen, die das Alter birgt, ist enorm wichtig. Wenn Sie selbst einen gefestigten Standpunkt zu diesen Fragen entwickeln, können Sie umso offener und unbefangener mit älteren Menschen arbeiten.

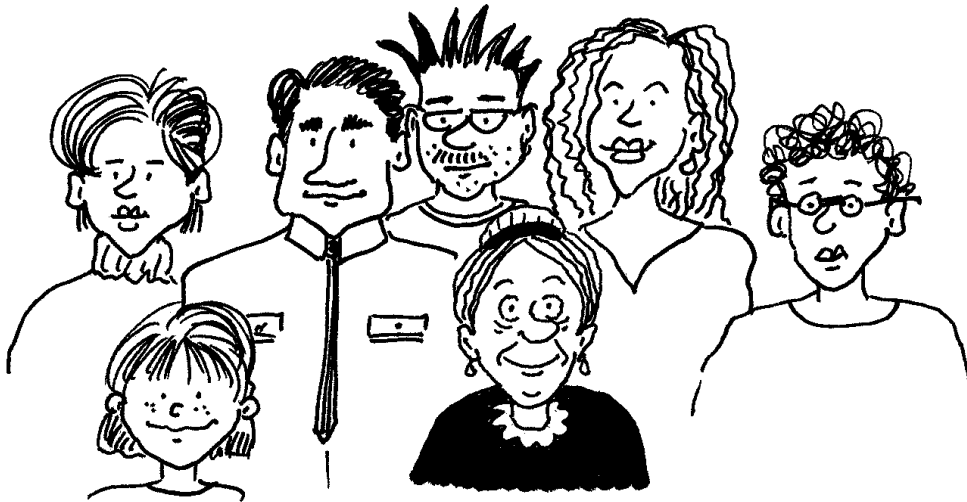
Im diesem Studienheft erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Alter, fachgerechte Betreuung und Pflege. In Kapitel 1 betrachten wir das Altern als Entwicklungsprozess und erfahren, wie man sich darauf vorbereiten kann. Kapitel 2 befasst sich mit unterschiedlichen Lebenssituationen älterer Menschen, z. B. mit der finanziellen Lage und der Wohnsituation Älterer. Schließlich stellen wir Ihnen in Kapitel 3 die Ziele und Aufgaben von Betreuung vor. Sie erfahren, mit wem Betreuungskräfte zusammenarbeiten und welche beruflichen Herausforderungen auf Sie warten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Durcharbeiten der einzelnen Kapitel und interessante Einblicke in einen spannenden Lebensabschnitt.

Das Team Ihrer APOLLON Akademie

1 Altern, ein Entwicklungsprozess

In diesem Kapitel beschäftigen Sie sich mit den Fragen: Was ist Altern überhaupt? Wann beginnt dieser Prozess? Sie lernen verschiedene Betrachtungsweisen des Alterns kennen und werden außerdem erfahren, wie jeder von uns den Alterungsprozess positiv beeinflussen kann. Sie erfahren, mit welchen Fragen Sie sich und andere auf den Lebensabschnitt „Alter“ vorbereiten können, und warum dies nützlich und sinnvoll ist.



1.1 Was bedeutet altern?

Altern ist ein natürlicher biologischer Prozess. Streng genommen setzt er schon ein, wenn die Eizelle befruchtet wird. Aus Ei und Samenzelle entwickelt sich ein Mensch. Dieser Mensch gibt seine Gene weiter und altert schließlich. Im Lauf dieses Lebenskreises werden Erfahrungen gesammelt, Erfahrungen, die nicht mehr rückgängig zu machen sind. Manchmal spricht man vom „kindischen Greis“, wenn ein alter Mensch scheinbar in Verhaltensweisen von Kindern zurückfällt. Das stimmt so nicht. In diesem Lebensabschnitt treten Parallelen zu kindlichen Verhaltensmustern auf. Sie bedeuten aber keinen Rückschritt, sie gehören zur Entwicklung des Menschen dazu. (nach Kurt Wirsing)

Wie man altert, wie schnell dieser Prozess fortschreitet, hängt maßgeblich von der Persönlichkeit, den Lebensumständen und der Lebensführung ab.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet weltweit Personen ab dem 61. Lebensjahr als „ältere Menschen“. In Deutschland steht die „Altersrente“ gegenwärtig Versicherten ab dem 65. Lebensjahr zu. Allerdings kommt es hier zu Änderungen. Das Renteneintrittsalter wird erhöht. Der Geburtenjahrgang 1964 wird – mit Ausnahmen – als erster mit 67 Jahren in Rente gehen.

Mit allen Fragen rund um das Alter beschäftigt sich die **Gerontologie**, die Wissenschaft vom Altern. Um alle Abläufe während dieses Lebensabschnitts verstehen zu können, betrachtet sie das Altern aus verschiedenen Perspektiven. Der Blickwinkel ist dabei entscheidend: Schaut man von der medizinischen Seite und beschreibt nur den körperlichen Zustand? Oder nähert man sich von der seelischen Seite und beurteilt die emotionale Verfassung des Menschen? Tatsächlich muss man das große Ganze betrachten und nicht

nur einzelne Teile. Erst aus der Gesamtheit aller Teilaspekte kann „das Alter“ individuell für jeden Einzelnen bestimmt und beschrieben werden. Im Folgenden werden wir uns einige dieser Aspekte genauer ansehen.

Alter lässt sich unterschiedlich definieren. Man unterscheidet:

- Kalendarisches Alter
- Biologisches Alter
- Psychologisches Alter
- Soziales Alter
- Mensch-Umwelt-Wechselbeziehung

Kalendarisches Alter

Der Mensch ist so alt, wie die Anzahl der Jahre, die er auf der Welt ist (kalendarische Begriffsbestimmung). Das kalendarische Alter ist das, was wir als Lebensalter bezeichnen. Man spricht hier auch von der chronologischen Sichtweise des Alterns. Nach der kalendarischen Auffassung wird beispielsweise festgelegt, dass mit 65 Jahren der Ruhestand beginnt. Allerdings erhält man durch diese Altersgrenze keinen Aufschluss darüber, in welcher Verfassung der einzelne Mensch sich körperlich und geistig befindet.

Biologisches Alter

Der Mensch ist so alt, wie seine Gefäße und seine Stoffwechselfunktion (körperliche Begriffsbestimmung). Hier werden nur die körperlichen Veränderungen erfasst. Organsysteme, Knochenapparat, das alles altert bei jedem Menschen verschieden schnell. Die biologische Altersbewertung ist es, die oft ein negatives Bild auf das Altern wirft. Vergessen wird dabei, dass Altersverschleiß des Körpers nicht zwangsläufig den Verlust von Lebensfreude oder den Spaß an Interessen, am Leben, bedeuten muss.

Psychologisches Alter

Der Mensch ist so alt, wie er sich fühlt (seelisch-geistige Begriffsbestimmung). Persönlichkeit und verstandesmäßige Leistungsfähigkeit stehen bei dieser Betrachtungsweise im Vordergrund. Wer eine gute Ausbildung hat, Interessen pflegt und über ein soziales Netz verfügt, wird psychologisch gesehen langsamer altern. In einem biologisch „alten“ Körper kann also ein „junger“ Geist stecken.

Soziales Alter

Der Mensch ist so alt, wie kulturelle, gesellschaftliche oder politische Rollenzuweisungen es bestimmen (gesellschaftliche Begriffsbestimmung). Bei dieser Betrachtungsweise werden die gesellschaftlichen Bewertungen zugrunde gelegt. Das soziale Umfeld stellt die Spielregeln auf. So wird allgemein ein 23-Jähriger als „zu jung“ angesehen, um eine hohe Führungsposition einzunehmen, ein 40-Jähriger, der arbeitslos ist, oft als „zu alt“ bezeichnet, um wieder in das Arbeitsleben integriert werden zu können. Spielregeln können geändert werden. Das soziale Alter ist also immer den aktuellen Strömungen unterworfen.

Mensch-Umwelt-Wechselbeziehung

Der Mensch ist so alt, wie seine Fähigkeit sich seiner Umwelt und seiner Lebenssituation anzupassen. Auch die Art und Weise, wie ein Mensch mit seiner Umwelt in Kontakt tritt, sagt etwas über sein Alter aus. Man spricht von der sogenannten **Adaptionsfähigkeit** des Menschen, der Anpassungsfähigkeit an Situation und Umwelt. Damit ist nicht gemeint, sich widerstandslos einer Situation zu ergeben, sondern vielmehr die Fähigkeit, sich mit einer Situation bestmöglich zu arrangieren. Leidet ein älterer Mensch z.B. an einer Seheinschränkung und kann deswegen nicht mehr so viel lesen, kann er das entweder lange betrauern oder sich der Lage anpassen und nach einem anderen Hobby suchen, das auch Freude macht. Die Anpassungsfähigkeit verändert sich mit steigendem Alter. Sie wird

- in bestimmten Bereichen vermindert,
- in bestimmten Bereichen verändert und
- hängt sehr stark von eigenen körperlichen, geistigen, mitmenschlichen und Sinn gebenden Faktoren ab.

Gesellschaftlich wird das Alter häufig ausschließlich mit körperlichem und geistigem Zerfall gleichgesetzt. Entgegen dieser Ansicht sollte das Alter weitaus treffender als neuer Lebensabschnitt betrachtet werden, der Veränderungen mit sich bringt. Tatsache ist, dass ältere Menschen sich stark voneinander unterscheiden. Eine Verallgemeinerung, ob im negativen oder im positiven Sinn, ist unangebracht. Es gibt beispielsweise Senioren, die sich durch eine selbstständige Lebensführung auszeichnen, andere dagegen, die durch ihren gesundheitlichen Zustand mehr oder weniger stark eingeschränkt sind. In unseren Studienheften zeigen wir vielfache Wege auf, wie Einschränkungen ausgeglichen werden können. Ist dies nicht mehr durch den älteren Menschen allein möglich, kann er verschiedenartige Hilfen in Anspruch nehmen. Wichtig ist: Selbstbestimmung und Selbstständigkeit sollten dabei immer im Mittelpunkt der Überlegungen stehen.

Aufgabe 1.1:

Welche unterschiedlichen Auffassungen des Alterns kennen Sie? Nennen Sie mindestens zwei und beschreiben Sie kurz ihre Bedeutung.



1.2 Positive Beeinflussung des Alterungsprozesses

Gesund und fit alt zu werden, ist der Traum eines jeden Menschen. Wie kann dieses Ziel erreicht werden? Ausführliche Erläuterungen dazu werden Sie immer wieder in den nächsten Studienheften finden. An dieser Stelle möchten wir jedoch schon einige allgemeine Anregungen geben. Anregungen, die für jede Altersgruppe gelten, mit steigendem Lebensalter aber immer wichtiger werden.

1.2.1 Gesundheitswissen

Junge Menschen nehmen es oft mit dem Thema „Gesundheit“ nicht so genau. Denn meistens sind sie gesund. Spätestens im Alter ändert sich das. Aus gutem Grund erfreut sich kaum ein Gesprächsthema unter alten Menschen so großer Beliebtheit wie das der

eigenen Gesundheit. Leider ist dies nicht gleichbedeutend mit solidem Wissen über eine gesunde Lebensführung. Die Ratgeberspalten der bunten Blätter bieten hier nicht immer zuverlässige Informationen.

Dabei ist eine gesundheitsbewusste Lebensweise auch im Alter gar nicht so schwierig, wenn man nur einige Grundregeln beachtet. Einzelheiten zur gesunden Lebensweise besprechen wir später im Kurs. Hier ein erster Überblick:

Bewegung

Solange es irgend geht, sollte nicht nur die geistige, sondern auch die körperliche Beweglichkeit des älter werdenden Menschen erhalten werden. In unserem modernen Leben allerdings kommt es viel zu häufig zu Bewegungsmangel. Dadurch werden Alterserscheinungen beschleunigt, da Bewegungsmangel

- zu schnellerem Muskelabbau führt,
- Skelettprobleme (Bandscheiben, Gelenke) verschlimmert,
- Gewichtszunahme mit all ihren negativen Folgen fördert,
- die Sturzgefahr erhöht und
- das Risiko an Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Diabetes) erhöht.

Bewegung stärkt alle Körperfunktionen, versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Besonders das Herz profitiert davon. Es wird besser durchblutet und kräftiger. Der Blutdruck sinkt, der Kreislauf wird angeregt. Bewegung hilft Übergewicht zu vermeiden und fördert die Verdauung. Zudem wird der Gehalt an solchen Fettstoffen im Blut vermindert, die die Arteriosklerose (Verkalkung der Blutbahnen) fördern. Stoffe, die die Gefäße schützen, und sogar körpereigene „Glückshormone“ (Endorphine) werden vermehrt produziert.

Senioren-gymnastik wird von vielen Turnvereinen, aber auch von Kirchengemeinden und Privatinitiativen angeboten. Optimal ist es, wenn der Körper zwei- bis dreimal pro Woche mit leichtem Ausdauertraining gefordert wird. Auch ausgesprochene Sportmuffel haben dabei schon entdeckt, wie viel Lebensfreude durch solche Übungen entstehen kann. Aber Vorsicht: Jede Übertreibung ist von Übel – im Alter noch mehr als in der Jugend! Senioren sind keine Hochleistungssportler. Die spielerische Freude an der Bewegung sollte immer im Vordergrund stehen.



Aufgabe 1.2:

Welche körperlichen Betätigungen sind für Senioren geeignet? Nennen Sie drei und begründen Sie Ihre Wahl.

Ernährung

Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Die meisten Menschen in unserem Land essen zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig, trinken zu viel Alkohol und nehmen viel zu wenige Ballaststoffe zu sich. Im Alter verändern sich die Ernährungsgewohnheiten: der Appetit und das Durstgefühl lassen nach, die Nahrung kann nicht mehr so gut aufgenommen werden, weil viele Ältere Zahnpro-

thesen tragen, die Verdauung wird träger. Der verlangsamte Stoffwechsel und die Abnahme der Muskelmasse führen zu einem sinkenden Energiebedarf. Die Essgewohnheiten müssen diesen Veränderungen angepasst werden.

Eine altersgerechte Ernährung sollte leicht, bekömmlich und schmackhaft sein. Sie muss den niedrigeren Energiebedarf älterer Menschen berücksichtigen und dem Körper dennoch alle notwendigen Nährstoffe zuführen. Am besten funktioniert das, wenn Sie Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte essen, d.h. solche, die wenig Energie aus Fett, jedoch viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten.

Lebenslanges Lernen

Sich neuen Inhalten öffnen und sich für Fremdes zu interessieren ist „Fitness“ für das Gehirn. Da sich mit steigendem Alter die Informationsverarbeitung des Gehirns verlangsamt, ist es umso wichtiger, regelmäßig zu trainieren, um dem fortschreitenden Abbau entgegenzuwirken. Geschieht das nicht, lässt das Gedächtnis schneller nach, es fällt schwer, Neues zu erlernen und das Interesse an der Umwelt sinkt. Auch bereits Erlerntes kann schneller wieder verlernt werden.

Für älter werdende Menschen bedeutet das: Wer nicht mehr bereit ist dazuzulernen, verengt seinen Wissensbereich und somit auch sein Verhaltensspektrum, und macht auf andere den Eindruck, nicht mehr auf der Höhe der Zeit zu sein. Deshalb ist es enorm wichtig, im Alter so lange wie möglich neugierig und aktiv zu bleiben, sich zu interessieren und zu informieren. „Lernen“ ist dann nicht unbedingt die Auseinandersetzung mit einem Lehrstoff, wie ihn die Schule bietet. „Lernen“ heißt vielmehr, neue Erfahrungen aufzunehmen, sich mit ihnen auseinander zu setzen und in seinem eigenen Handeln zu berücksichtigen. Denn wer geistig fit ist, kann neuen Situationen flexibel und offen gegenüber treten.

Im Alter so lange wie möglich zu lernen, ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für ein geistig aktives Leben.



Zur Zeit unserer Großeltern war lebenslanges **Lernen** bei weitem nicht so wichtig wie heute. Wissen veraltet immer schneller. Damals galt: einmal Erlerntes blieb richtig und über viele Jahre aktuell. Doch besonders bei Fachwissen hat sich das verändert. Neu Erlerntes kann schon nach wenigen Jahren überholt sein. Heute können manchmal schon Vierzigjährige mit dem Wissen aus ihrer Berufsausbildung nichts mehr anfangen und müssen neu beginnen. Es gibt also viele Gründe auch im Alter weiter zu lernen und offen für neue Erfahrung zu sein.

Stress

Zur Gesundheit im Alter gehört neben der Bewegung auch die Vermeidung von unnötigem Stress. Dazu können einfache Tipps beitragen:

- Geben Sie sich und anderen Zeit – gerade bei komplizierten Vorhaben (auch wenn die Zeit Geld kostet – denn Stress ist das Teuerste überhaupt!)
- Stressvermeidung beginnt im Kopf. Entscheiden Sie kühl, ob etwas wichtig ist oder unwichtig.
- Lassen Sie sich nicht einfach von aufregenden Situationen überwältigen!

Um hier vorbeugend eingreifen zu können, müssen zunächst einmal die **Stressoren** (Dinge, die zu Stress führen) erkannt werden. Das kann z. B. in Form eines Stresstagebuches geschehen. Über längere Zeit geführt, enttarnt es die Faktoren, die das Leben belasten.

Anschließend können sie überlegen, wie diese Stressoren beseitigt werden können.

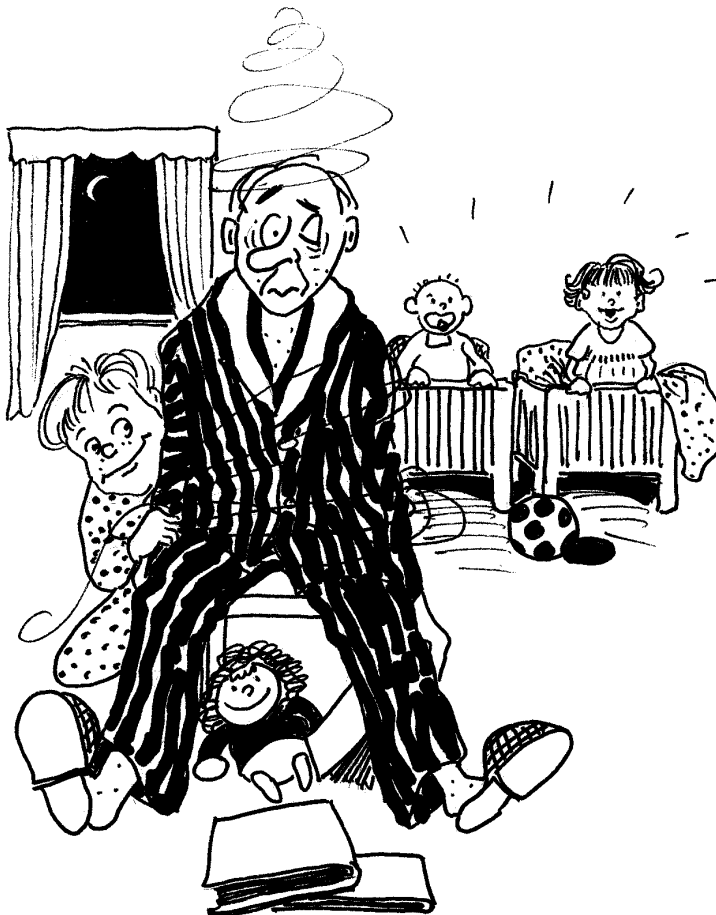
Manchmal kann der Stress selbst nicht so schnell aus dem Weg geräumt werden. Dann kann Entspannung helfen. Der Alltag bietet dazu viele Möglichkeiten, z. B.:

- ein heißes Bad nehmen
- Musik hören
- im Garten arbeiten
- ein Hobby pflegen



Aufgabe 1.3:

Welche Entspannungsmöglichkeiten helfen Ihnen persönlich in Stressphasen?



Suchtmittel

Seit Jahren steigt die Zahl der alkohol- und drogenabhängigen Alten dramatisch an. Oft haben Sie nur wenige Verbindungen zur Außenwelt, was die Sucht befeuert, und es feh-

len häufig Hilfsangebote speziell für ältere Menschen. Im Alter gibt es eine Vielzahl von Faktoren, die die Entstehung einer Sucht begünstigen:

- Beendigung des Berufslebens
- Verlust sozialer Kontakte
- Zunahme von altersbedingten Einschränkungen und Erkrankungen
- Verlust des Partners oder von Freunden
- Isolation und Einsamkeit
- Mangelnde Zuwendung
- Verlust von sinnstiftenden Lebensinhalten
- Beschäftigung mit dem Tod

Ältere Menschen laufen oft Gefahr Medikamentenabhängig zu werden, weil sie im höheren Lebensalter ohnehin von vielen Medikamenten umgeben sind. Es besteht eine Abhängigkeit besonders im Bereich von Beruhigungs-, Schlaf-, Schmerz- und Abführmitteln. Viele pflegebedürftige Menschen erhalten Psychopharmaka (Medikamente, die sich auf die Psyche des Menschen auswirken). In manchen Fällen ist die Verabreichung nicht medizinisch notwendig, aber sie hilft, „auffällige“ Patienten ruhigzustellen, die andernfalls den Pflege- und Betreuungsablauf erheblich verzögern würden. Das ist sicherlich ein großer Missstand, denn Ältere brauchen nicht mehr Medikamente, sondern mehr Zeit und Verständnis. Eine Forderung, die sich mit der aktuellen Gesundheitspolitik aber nur schwer vereinbaren lässt.

Anzeichen für Abhängigkeit und Hilfsmaßnahmen

Sie als Betreuungskraft können an folgenden Anzeichen erkennen, ob eventuell eine Suchterkrankung vorliegt:

- Beobachten Sie Interessenverlust oder Interessenlosigkeit?
- Beobachten Sie einen starken geistigen Abbau, mangelnde Leistungsfähigkeit?
- Fällt der Betroffene oft hin?
- Leidet er unter häufigen Durchfällen, oder Schwindel?
- Stellen Sie erhebliche Stimmungsschwankungen fest?
- Zittert der Betroffene oder leidet er an Appetitverlust oder gar Fehlernährung?

Bitte beachten Sie, dass diese Symptome auf eine Abhängigkeit hindeuten *können*, aber auch „normale“ Alterserscheinungen sein können. Entscheidend ist hier, wie viele Symptome sich zeigen, wie ausgeprägt diese sind und wie beeinträchtigt der Betroffene „normalerweise“ (ohne die Suchterkrankung) bereits war. Sollten Sie Unstimmigkeiten feststellen, können Sie:

- Den Betroffenen offen auf Ihre Beobachtungen ansprechen.
- Nach Ursachen fragen: Machen Sie sich Sorgen? Was geht in Ihnen vor? (Viele Ältere werden Ihnen sehr dankbar für dieses Gesprächsangebot sein und es gerne annehmen.)
- Vermeiden Sie zunächst einen belehrenden, drohenden Ton. Zeigen Sie Offenheit.

- Hilfsangebote machen: Je nach Situation bieten sich Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder Fachkliniken an.
- Konsequenz zeigen: Wenn der Betroffene keine Einsicht zeigt und nicht an Hilfe interessiert ist, können Sie den Hausarzt informieren. Sprechen Sie mit den Angehörigen und Ihren Vorgesetzten über mögliche nächste Schritte.



Aufgabe 1.4:

Welches sind die häufigsten Suchtmittel von denen Ältere abhängig sind?

1.2.2 Aktivität und Kontakt

Um den Alterungsprozess positiv zu gestalten, sind körperliche und geistige Aktivität enorm wichtig. Ohne Ziel, Aufgabe oder Inhalt kann der Mensch auf Dauer nicht zufrieden sein. Ohne den Austausch mit Bekannten und Freunden fehlt ein entscheidender Punkt für die Lebenszufriedenheit und schnell kann sich Einsamkeit ausbreiten. Weil mit zunehmendem Alter sowohl die Anzahl der Aufgaben als auch die Anzahl der Kontakte naturgemäß sinken, ist es wichtig:

- Offen für Neues zu sein, Neues (kennen)lernen: Was interessiert mich?
- Sich seine Fähigkeiten bewusst zu machen: Was kann ich? Worin bin ich gut?
- Aufgaben zu übernehmen: Wobei kann ich anderen helfen? Was möchte ich gern für mich tun?
- **Kontakte** pflegen, neue finden: Komme ich dabei mit anderen in Kontakt? Wo kann ich neue Kontakte knüpfen?

Aktivität

„Wer rastet der rostet“ sagt man, das gilt für Jung und Alt. Mit Eintritt ins Rentenalter fällt der Beruf als wichtiger Inhalt weg. Die neu gewonnene Zeit ist schön, kann aber auf lange Sicht zur echten Herausforderung werden, wenn sie in Langeweile umschlägt. Auch im Alter braucht man Aufgaben, die sinnstiftend sind und zufrieden machen. Allerdings ist bei reinen „Beschäftigungsprogrammen“ Vorsicht geboten. Weit wichtiger als die Teilnahme an Altennachmittagen ist, dass ein alter Mensch seine Aufgabe findet und den Alltag bewältigen kann. Es ist wichtig, Eigeninitiative zu fördern und zu fordern.

Aufgaben sind wichtig, um dem Gefühl „nichts mehr wert zu sein“ entgegenzuarbeiten. So lassen sich Frust, schwindendes Selbstbewusstsein und Isolation vermeiden.



Das beste Mittel gegen geistiges Altwerden und Einsamkeit ist die aktive Teilnahme am Leben mit sinnvollen Aufgaben.



Aufgabe 1.5:

Warum erleichtern sinnvolle Aufgaben das Altwerden?

Sinnvolle Ansätze für Aufgaben im Alter könnten z. B. sein:

Ehrenamtliche Tätigkeiten

Die Bedeutung **ehrenamtlicher Tätigkeiten** nimmt in vielen Bereichen unserer Gesellschaft zu, während andererseits immer weniger Menschen bereit sind, sich dort zu engagieren. Oft wird das damit begründet, man habe einfach zu wenig Zeit. Viele Dienste könnten aber ohne ehrenamtliche Helferinnen und Helfer überhaupt nicht aufrechterhalten werden. Das gilt für den sozialen und kirchlichen Bereich, aber auch für viele andere Dienste: die Bahnhofsmision, Lebenshilfe für geistig Behinderte, Krankenhausedienste, Besuchsdienste, Telefondienste sowie Gemeinde- und Stadtbibliotheken. Hier können ältere Menschen wirklich sinnvolle Aufgaben erfüllen, bei denen sie zudem in intensiven Kontakt mit anderen Menschen treten und dadurch eine beständige Rückmeldung auf ihren Einsatz erhalten. Einsamkeit kommt auf diese Weise nicht auf. Der Bundesfreiwilligendienst ist eine zentrale Anlaufstelle, der Hilfesuchende und Freiwillige zusammenbringt.

Beispiel 1.1:

Herr M. ist gelernter Schlossermeister und hat bis zu seiner Frühpensionierung in der Lehrlingsausbildung seiner Firma gearbeitet. Auf der Suche nach einer sinnvollen Betätigung ist er auf den Arbeitslosentreff seines Stadtteils gestoßen. Hierher kommt er mehrmals in der Woche, führt Gespräche, hört viel zu und gibt Tipps für die Stellensuche.



Alte Begabungen weiterentwickeln

Viele Menschen bringen aus ihrem früheren beruflichen oder familiären Leben Fähigkeiten mit, für die es im Ruhestand und mit zunehmendem Alter keine Verwendung mehr zu geben scheint. Solche Erfahrungen und Fertigkeiten lassen sich, wie Sie im Folgenden sehen werden, häufig reaktivieren und weiterentwickeln. Damit knüpft der älter werdende Mensch an erfüllende Lebensinhalte aus jüngeren Jahren an und empfindet sich selbst nicht mehr so leicht als nutzlos.

Beispiel 1.2:

Herr K. war bis zu seiner Pensionierung Lehrer an einer Realschule. Schon immer hat ihn die Geschichte seiner Stadt besonders interessiert. Der Leiter des Stadtmuseums war hocheifrig, als Herr K. ihm für ein- bis zweimal in der Woche seine Dienste als ehrenamtlicher Führer durch das Museum anbot.



Seniorenbeiräte

Seniorenbeiräte gibt es in vielen Städten und Gemeinden. Es sind ehrenamtliche Gremien mit den verschiedensten Aufgaben: Sie achten darauf, dass die Bedürfnisse älterer Menschen in einer Stadt oder Gemeinde, etwa bei kommunalen Planungen, berücksichtigt werden. Häufig organisieren sie auch Aktivitäten für ältere Menschen wie Ausflüge, Wanderungen oder Konzert- und Theaterbesuche. Hier gilt, wie überall in der ehrenamtlichen Arbeit: Jede Hilfe ist willkommen.

Hobbys neu entdecken

Viele ältere Menschen haben in früheren Lebensphasen Dinge, die sie eigentlich gern getan hätten, auf den Ruhestand verschoben, weil es vorher zu viel anderes zu tun gab. Das können Hobbys sein wie Sammlungen oder spezielle Interessengebiete oder auch Reisen, das Erlernen einer neuen Sprache, das Aufnehmen von Wissen in Volkshochschulkursen oder der Neuerwerb von Fähigkeiten oder Fertigkeiten handwerklicher oder künstlerischer Art.

Das wiederentdecken von Hobbys im Alter hat einen wichtigen Sinn: Tätigkeiten, die Spaß machen, fallen oft leichter und stärken die positive Lebenseinstellung.

Ältere Menschen kann man dazu anregen, ihre Begabungen zu reaktivieren. Am leichtesten bringt man die speziellen Vorlieben in Erfahrung, indem man die betreffenden Personen ermuntert, aus ihrem Leben zu erzählen.



Hilfen in Familie und Nachbarschaft

Älter werdende Menschen stehen häufig auf dem Standpunkt, dass die jüngere Generation ihr eigenes Leben führt, in das man sich möglichst wenig einmischen sollte. Das ist einerseits durchaus richtig, kann aber andererseits zu einer frühzeitigen Isolierung führen. Ältere Menschen haben häufig Zeit für Tätigkeiten, die andere in der **Familie** oder in der Nachbarschaft wirklich entlasten können: Es muss nicht nur die sprichwörtliche Kinderbetreuung durch die „Ersatzoma“ sein. Auch das Hüten von Haus und Wohnung in Ferienzeiten, Anwesenheit, wenn Handwerker erwartet werden, Hausaufgabenbetreuung oder Schreibdienste können dankbare Aufgaben für ältere Menschen sein.

Grenzen erkennen und sich eingestehen

Viele Menschen sind wahre Meister im Verdrängen unangenehmer Einsichten über ihr eigenes Leben. Das ist keine Spezialität des Alters. Dann aber ist es noch wichtiger als früher, sich über die eigenen Möglichkeiten und Grenzen klar zu werden. Noch gefährlicher als ein Verschweigen und Verdrängen der nachlassenden Kräfte sind trotzige Kraftakte unter dem Motto: „Es muss aber gehen!“, weil körperliche Überforderungen im Alter besonders schnell ernste gesundheitliche Schäden nach sich ziehen können. Wenn ältere Menschen ihre Grenzen akzeptieren, kann meist leicht Abhilfe geschaffen werden.

Beispiel 1.3:

Seitdem Herrn und Frau T., beide Anfang siebzig, klar wurde, dass keiner von ihnen mehr schwindelfrei zum Fensterputzen auf eine Haushaltsleiter steigen kann, haben sie eine Firma beauftragt, die alle vier bis acht Monate in einer guten halben Stunde die Fenster ihrer Wohnung reinigt.

**Aufgabe 1.6:**

Warum ist es wichtig sich seiner Grenzen bewusst zu sein? Was könnte passieren, wenn man seine Grenzen ignoriert? Beschreiben Sie die Folgen für die betreffende Person und für das Umfeld.

**Kontakt**

Der Volksmund sagt: „Der Mensch ist ein Herdentier.“ Darin steckt die richtige Beobachtung, dass kein Mensch auf die Dauer ganz für sich allein leben kann. Zahlreiche medizinische und psychologische Studien haben das eindrucksvoll bestätigt: Wir sind darauf angelegt, unser Leben immer im Kontakt mit anderen Menschen zu gestalten. Fehlen solche regelmäßigen Begegnungen über lange Zeit, dann drohen ernste physische und psychische Störungen bis hin zu einem vorzeitigen Tod.

Das Fernsehen, zu dessen treuesten „Kunden“ ältere Menschen gehören, kann lebendige Menschen nicht ersetzen. Die Zuschauer müssen aufnehmen, was ihnen vorgesetzt wird, und haben keine Möglichkeit, sich aktiv am Geschehen zu beteiligen. Deshalb werden Menschen, deren einziger Umgang das Fernsehen ist, häufig wortkarg und in sich gekehrt.

Neben dem Fernsehen wird das Internet als Unterhaltungsmedium für Ältere an Bedeutung gewinnen. Für die heutige Generation der über 70-Jährigen spielt es noch eine sehr geringe Rolle, doch nachfolgende Generationen wachsen wie selbstverständlich damit auf. So ist zu erwarten, dass viele Ältere sich auch online die Zeit vertreiben werden. Das birgt neue Gefahren, wie Internet- oder Kaufsucht, aber auch zahlreiche Chancen, denkt man z. B. an Online Communitys. Möglich, dass mancher Ältere hier zum Teil aus seiner Isolation herausgeführt wird.

Ob Fernsehen oder Internet: regelmäßige Kontakte mit anderen Menschen sind unverzichtbar, das gilt gerade für ältere Menschen. Gegen technische Hilfsmittel zum Zeitvertreib ist nichts einzuwenden, aber der echte Austausch und der reale Kontakt sind durch

nichts zu ersetzen. Häufig „passieren“ diese Begegnungen nicht einfach so, sondern müssen aktiv gesucht und geplant werden, wenn möglich, von den alten Menschen selbst.



Beispiel 1.4:

In einem Mehrfamilienhaus wohnen eine alleinstehende, 76 Jahre alte, gehbehinderte Frau und eine 66 Jahre alte Witwe, deren Mann kürzlich verstorben ist. Beide haben beschlossen, mehrmals in der Woche miteinander zu frühstücken. Dabei planen sie auch gemeinsame Unternehmungen und gegenseitige Hilfen.

Bei der Suche nach Kontakten sollten sich ältere Menschen nicht nur auf die althergebrachten Freundschaften und Bekanntschaften verlassen, denn jeder alternde Mensch macht die Erfahrung, dass Menschen aus seiner Familie oder seinem Freundes- und Bekanntenkreis vor ihm sterben. Je älter man wird, desto kleiner wird die Zahl von Menschen, mit denen man schon lange vertraut ist. Das gibt alten Menschen leicht das Gefühl, einsam zurückzubleiben.

Daher ist es wichtig, dass immer wieder neue Kontakte entstehen. Auch hier sollte, wenn irgend möglich, der alte Mensch die Initiative ergreifen. Jüngere werden von sich aus nur selten auf die Idee kommen, etwa nach einem Umzug auf Ältere in ihrer Nachbarschaft zuzugehen. Warum aber nicht als Alteingesessene/r neu Zugezogene bei einer passenden Gelegenheit freundlich begrüßen und so eine neue Bekanntschaft begründen?

1.3 Vorbereitung auf das Alter

Die Anforderungen der mittleren Jahre (Karriereaufbau, Kindererziehung) lassen nur zu gern vergessen, dass der dritte Lebensabschnitt auf jeden zukommt. Die Kinder verlassen das Haus, die Berufstätigkeit endet und plötzlich hat man viel Zeit, die sinnvoll genutzt werden will.

Damit der Übergang problemlos klappt, ist es sehr zu empfehlen, sich frühzeitig Gedanken über diesen Lebensabschnitt zu machen.



Im Folgenden erhalten Sie Anregungen, die Sie sich zur Vorbereitung auf das eigene Alter zu Herzen nehmen können. Selbstverständlich sind die folgenden Fragen auch geeignet für das Gespräch mit älteren Menschen, um mit ihnen über deren Zukunft zu sprechen:



Abb. 1.1: Vorbereitung auf das Alter

Was erwerde und wünsche ich mir im Alter?

Überlegen Sie sich, welche Erwartungen Sie an Ihr eigenes Alter haben. Nützliche Fragen können beispielsweise sein:

- Wo möchte ich im Alter leben?
- Wie gestalte ich meinen Alltag?
- Was erwerde ich von anderen?
- Was erwarten andere von mir?

Was erwarte ich von meinen Bezugspersonen?

Nach Überlegungen zum eigenen Alter ist es hilfreich, diese Erwartungen mit der eigenen Familie oder Freunden zu besprechen und gegebenenfalls zu überdenken. Dies ist besonders dann ratsam, wenn die eigene Familie bzw. Freunde von diesen Erwartungen betroffen sind. Nicht alle Erwartungen sind zu erfüllen. Ein gemeinsames Überdenken realisierbarer Alternativen kann hilfreich sein und Enttäuschungen vorbeugen.

Wie kann ich meinen neuen Tagesablauf strukturieren?

Besonders mit dem Eintritt in den Ruhestand, aber auch durch vermehrt auftretende Alterserscheinungen, verändert sich das gewohnte Leben stark. Versuchen Sie den Tag mit der neu vorhandenen Zeit sinnvoll zu planen. Dies kann hilfreich sein, um nicht in ein Loch des „planlosen Nichtstuns“ zu fallen.

Welche Aktivitäten behalte ich bei, welche neuen werde ich zusätzlich ausüben?

Es gibt viele Möglichkeiten, im Alter aktiv zu bleiben. Alte Hobbys, für die lange keine Zeit blieb, können wieder aufgenommen werden. Neues ausprobieren kann zeigen, dass Sie nicht „zum alten Eisen“ gehören. Vielleicht entdecken Sie neue kreative, sportliche oder musische Seiten an sich? Volkshochschulen z.B. bieten speziell für Senioren Kurse an, in denen neue Fertigkeiten erlernt werden können. Ehrenamtliches Engagement, oft sehr zeitintensiv, ist ebenfalls ein guter Weg. Hier haben ältere Menschen einen wichtigen Vorteil: ihre große Lebenserfahrung. Sicher gibt es auch in Ihrer Umgebung Einrichtungen, Vereine, Projekte, die sich auf Ihre ehrenamtliche Zeit freuen.

Welche Pläne habe ich konkret?

Haben Sie schon lange den Wunsch gehegt, endlich einmal den ganzen Winter im sonnigen Süden zu verbringen oder Ihr Häuschen um einen kleinen Anbau zu erweitern? Wollen Sie neue Mitgliedschaften eingehen oder eine neue Sprache lernen, um Ihr Wissen zu erweitern? Möchten Sie sich sozial engagieren? Die meisten Pläne kosten nicht nur Zeit und manchmal Kraft, sondern auch Geld. Es wäre gut, solche Vorhaben einmal schriftlich aufzulisten, um im Folgenden ihre Realisierbarkeit zu überprüfen.

Kann ich meine Pläne realisieren?

Wissen Sie beispielsweise, wie viel Geld Sie mit dem Eintritt ins Rentenalter zur Verfügung haben? Mit dem Rentenantritt können sich die bisherigen Einnahmen verringern, wenn Sie über keine weiteren Einnahmequellen (wie beispielsweise Zinsen usw.) verfügen. Hilfreich kann das Aufschreiben aller Ausgaben und Einnahmen eines Monats sein. Mithilfe Ihrer persönlichen Ausgabentabelle haben Sie einen Überblick, wie viel Geld Ihnen monatlich zu Verfügung steht. Mit dieser Übersicht kann man sich nun überlegen, in welchen Bereichen man Geld sparen kann oder eventuell sogar muss.

**Aufgabe 1.7:**

Wieso kann es sinnvoll sein, sowohl die zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel als auch die zu erwartenden Ausgaben vor dem Eintritt ins Rentenalter zu errechnen?

Was muss ich über den Alterungsprozess wissen?

Im Alter selbstständig zu sein und zu bleiben wünscht sich fast jeder Mensch. Das Wissen über bestimmte Veränderungen und deren mögliche Folgen kann die Selbstständigkeit im Alter bewahren. Beispielsweise kann der ältere Mensch dann individuell entscheiden, welche frühzeitig angebotenen Hilfen er annehmen möchte.

Welche Hilfen werde ich vielleicht in Anspruch nehmen müssen?

Es gibt eine Reihe von Informationen zu Hilfen im Alter. Innerhalb dieses Lehrgangs werden alle wichtigen Formen der Hilfen im Alter aufgezeigt. Selbstverständlich verfügen auch Beratungsstellen über ein umfangreiches Informationsangebot. Diese Beratungsstellen sind oftmals an Sozialstationen angeschlossen. Ihre Krankenkasse, Ihr Hausarzt, die Kirchengemeinde oder die Stadtverwaltung gibt Ihnen bestimmt gern Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Umgebung.

1.4 Alter als Chance



Im Alter ist der größte Teil der Wegstrecke des Lebens bereits zurückgelegt. Ob das Alter als Ende des Lebens oder als unmittelbares Lebensziel gesehen wird, hängt vom Betrachter ab. Im Alter Sinn und Perspektiven zu sehen, beeinflusst sehr häufig die Lebensqualität. Zufriedenheit kann durch geistige und körperliche Betätigung gesteigert werden. Beispielsweise kann die Mitgliedschaft in einem Wanderklub sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden erhöhen.

Alter bedeutet auch, nicht mehr arbeiten zu müssen. Mit dem höheren Lebensalter ist nun vielleicht endlich die Zeit gekommen, sich den Dingen zu widmen, für die man bisher nie oder häufig zu wenig Zeit hatte. Tab. 1.1 zeigt, dass Rentner/innen täglich mehr Zeit mit Hobbys, Spielen, Mediennutzung oder Sport verbringen als Vollzeiterwerbsfähige.

Tab. 1.1: Zeitverwendung von Rentner/innen und Vollzeitwerbsfähigen

Zeitverwendung	Rentnerinnen, Rentner	Vollzeiterwerbstätige Personen
	Angaben in Stunden: Minuten je Tag (Montag bis Sonntag)	
Sport, Hobbys, Spiele, Medien- nutzung	4:57	3:17
Kontakte, Unterhaltung, Veranstaltungen	2:14	1:56
Unbezahlte Arbeit	4:46	2:36
Erwerbstätigkeit, Bildung, Weiterbildung	0:11	5:40
Schlafen, Essen, Körperpflege	11:53	10:31

Wichtig ist auch der Unterschied zwischen Aktivitäten, die Berufstätige im Alter vermehrt ausüben *möchten*, und denen, die sie im Alter tatsächlich ausüben, wie Abb. 1.2 veranschaulicht.

Es wird deutlich, dass Wunsch und Wirklichkeit nicht immer übereinstimmen – wie so oft im Leben, eben auch im Alter. Beispielsweise haben 60 % der Berufstätigen den Wunsch, im Ruhestand einem Hobby nachzugehen. Aber nur 37 % der Rentner setzen dieses Vorhaben in die Tat um.

Reisen werden seltener angetreten als geplant. Eine schlechte finanzielle Lage oder der eingeschränkte Gesundheitszustand können Gründe hierfür sein. Weiterhin wird deutlich, dass Rentner sich sehr viel häufiger um Enkelkinder kümmern, als sie es sich wünschten. Möglicherweise hat die eigene Familie andere Erwartungen als man selbst – daher ist es hilfreich, diese Vorstellungen gemeinsam zu besprechen, um eventuelle Enttäuschungen zu vermeiden.

Die Mehrheit der gegenwärtig im Arbeitsleben stehenden Menschen sieht ihrem Alter positiv entgegen. Wirtschaftliche Sicherheit, Wohnkomfort, Mobilität und die Aussicht auf Hilfen, wenn sie benötigt werden, sind die Grundlage einer hohen Lebensqualität im Alter. Viele Ältere sehen „ihr Alter“ als Chance, um diesen Lebensabschnitt individuell nach persönlichen Bedürfnissen gestalten zu können.

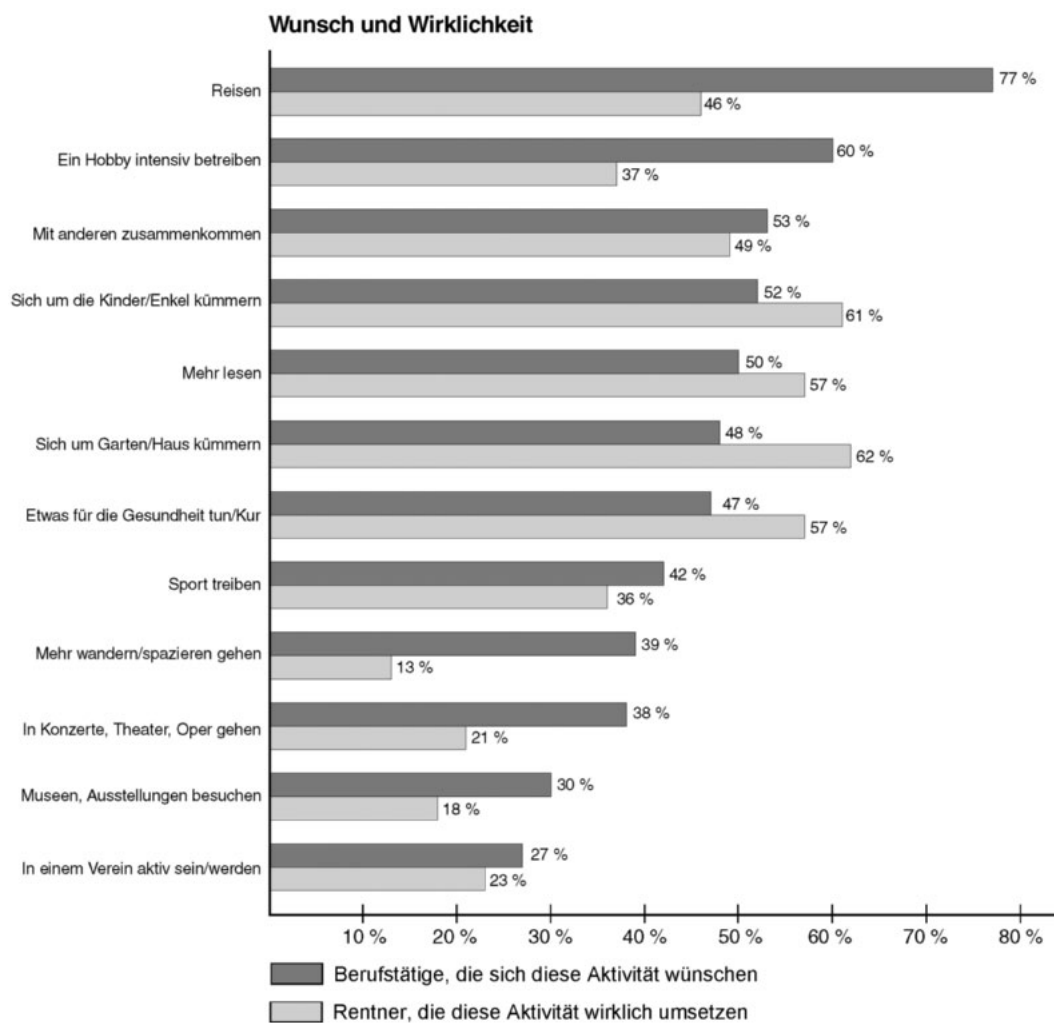


Abb. 1.2: Wunsch und Wirklichkeit

Aufgabe 1.8:

Welchen Wunsch haben Berufstätige bezüglich späterer Aktivitäten im Alter am häufigsten geäußert? Entsprechen diese Vorstellungen der Wirklichkeit?



Zusammenfassung

Das Alter kann von unterschiedlichen Gesichtspunkten aus betrachtet werden. Es gibt beispielsweise das kalendarische, das biologische, das soziale und das psychologische Alter, ebenso wie die Definition des Alters anhand der Wechselbeziehung zwischen Mensch und Umwelt. Ältere Menschen bilden keine einheitliche Gruppe, sondern erleben ihr Alter individuell sehr verschieden.

Mit speziellem Wissen zur Gesundheit im Alter können Sie den Alterungsprozess positiv beeinflussen. Kontakte sind hierbei ein wichtiges Mittel, um nicht in die Isolation und an den gesellschaftlichen Rand zu geraten. Altwerden kann durch neues Lernen und Entdecken alter Fähigkeiten sinnvoll gestaltet werden. Durch richtige Ernährung, Stressabbau, Bewegung und Gehirntaining wird dem Körper geholfen, lange leistungsfähig zu bleiben.

Die Vorbereitung auf das eigene Alter ist wichtig. Perspektiven für diesen neuen Lebensabschnitt zu finden, verhindert den Fall ins „Rentenloch“. Neue, Sinn gebende Vorhaben können das Alter positiv prägen, damit es zur lebenswerten Chance wird.

Wiederholungsaufgaben

- 1.1 Wann beginnt streng genommen bereits der Alterungsprozess des Menschen?
 - 1.2 Erklären Sie den Unterschied zwischen dem biologischen und dem psychologischen Alter.
 - 1.3 Welche Folgen kann Bewegungsmangel haben?
 - 1.4 Wie verändern sich die Ernährungsgewohnheiten im Alter?
 - 1.5 Welche Faktoren im Alter können die Entstehung von Sucht begünstigen?
 - 1.6 Warum sind Aktivitäten im Alter so wichtig und welche Gefahren drohen, wenn Sie im Alter nicht aktiv sind?
-

Übungsaufgaben

- 1.1 Frau W. ist 71 Jahre alt und lebt seit sechs Monaten in dem Pflegeheim, in dem Sie als Betreuungskraft arbeiten. Ihre Tochter, Frau K., berichtet Ihnen, dass Frau W. immer eine recht ausgeglichene und für ihr Alter noch geistig fitte Frau war. Im letzten Jahr bekam Sie jedoch zunehmend Schlafstörungen und schwere Verdauungsprobleme, die vom Hausarzt mit Medikamenten behandelt wurden. Frau K. konnte sich aus beruflichen Gründen nicht mehr um ihre Mutter kümmern und so kam Frau W. vor sechs Monaten ins Pflegeheim. Sie stellen immer häufiger fest, dass Frau W. unruhig ist und über Schwindel klagt. Sie wirkt unausgeglichene, ist in einem Moment friedlich, im nächsten ohne erkennbaren Grund gereizt. Ihr Appetit hat sich verschlechtert und Sie zeigt wenig Interesse an Aktivitäten.
- Was glauben Sie: Ist das Verhalten von Frau W. altersbedingt oder könnte eine Suchterkrankung dahinter stecken? Begründen Sie Ihre Antwort.
 - Was unternehmen Sie zu Beginn, als Ihnen das Verhalten von Frau W. auffällt?
 - Welche weiteren Möglichkeiten haben Sie? Welche Schwierigkeiten könnten Sie hier erwarten?
- 1.2 Sein ganzes Arbeitsleben hat Herr O. im Büro gearbeitet und seine Frau den Haushalt geführt. Seit ein paar Wochen ist Herr O. nun pensioniert und ist etwas überfordert mit seiner ganzen freien Zeit. Seine Frau kritisiert ihn schon, dass er so lange schläft und immer bis mittags im Morgenmantel herumläuft. Eigentlich hatte Herr O. so vieles vor, was er machen wollte, wenn die Rente endlich da ist. Auch mit seiner Frau zusammen wollte er einiges unternehmen. Doch nun weiß er nicht, ob er sich all seine Wünsche überhaupt leisten kann und ob er alles in die Tat umsetzen kann. (Gibt es überhaupt einen Kochkurs in dem kleinen Ort, wo sie wohnen? Und wird der Arzt von Herrn O. die große Schifffreise überhaupt erlauben?) Viele Fragen hat Herr O., doch nun fehlt ihm eine konkrete Hilfestellung, wie er sich eine Art „Rentenplan“ machen kann.
- In welchen Lebensbereichen hat Herr O. nach der Berufstätigkeit Schwierigkeiten und wo braucht er Beratung?
 - Welche Fragen kann sich Herr O. konkret stellen, um sein Rentenalter besser zu planen und somit genießen zu können? Nennen Sie fünf.