



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Alter schafft Neues – Initiativen und Informationen für ältere Menschen



◀ zurück

weiter ▶

◀ zurück

weiter ▶

Inhaltsverzeichnis

Alter als Chance – Für ein neues Bild des Alters	5
Alter schafft Neues: zivilgesellschaftliches Engagement, generationenübergreifende Projekte, Wirtschaftsfaktor Alter	9
In den eigenen vier Wänden: Wohnen, Umbauen, Einrichten	21
Sicher im Alltag leben	29
Betreut, aber selbstständig: Wohnformen für ältere Menschen	35
Wenn Pflege notwendig wird: Angebote, Leistungen, Rechte und Finanzierung	43
Vital und gut versorgt: Gesundheit, Wohlbefinden, Mobilität	59
Arbeitswelt 50plus: Chancen und Potenziale für ältere Arbeitende	73
Rund ums Geld: Wissenswertes zu Rente, Altersvorsorge, Versicherungen und Erbe	83
Anhang: Zahlen und Fakten zu älteren Menschen in Deutschland.....	93

Alter als Chance – Für ein neues Bild des Alters

Obwohl ältere Menschen noch nie so rüstig und vital waren wie heute, herrscht in unserer Gesellschaft noch ein Altersbild vor, das eher negativ besetzt ist: Alter wird vor allem als Defizit gesehen. Das hemmt nicht nur die Entwicklung einer Gesellschaft, die den demografischen Wandel gestalten will, sondern birgt die Gefahr, dass ein großer Teil der Bürgerinnen und Bürger – die älteren Generationen – ins Abseits gestellt wird. Zudem entspricht diese Sicht vom Alter nicht mehr der Realität, wie sie sich schon heute für die älteren Menschen darstellt. Wir brauchen deshalb ein neues, modernes Bild vom Alter, das sich an den gegenwärtigen und zukünftigen Lebensumständen der älteren Generationen misst.

Ein neues Denken hin zu einem realistischen Bild vom Alter ist gefragt

Ein neues Denken ist gefragt, das das Alter als Chance begreift und das Alter in seiner Vielfalt wahrnimmt. Egal ob

in der Gesellschaft, in der Politik, in der Wirtschaft oder in der Arbeitswelt: Nur mit einem realistischen Altersbild kann es gelingen, ältere Menschen aktiv einzubeziehen, ihre Potenziale zu nutzen und ihnen die Wertschätzung für ihre Kompetenzen und Erfahrung zu geben, die sie verdienen. Aufgabe der Politik ist es, die Rahmenbedingungen für diesen Bewusstseinswandel hin zu einem realistischen und zeitgemäßen Altersbild zu gestalten.

Der 6. Altenbericht der Bundesregierung untersucht „Altersbilder in der Gesellschaft“

Der **6. Altenbericht** der Bundesregierung richtet den Blickwinkel gezielt auf „Altersbilder in der Gesellschaft“. Die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Ursula von der Leyen, hat 14 Sachverständige im Juli 2007 als Mitglieder der Altenberichtscommission berufen. Der 6. Altenbericht soll maßgeblich dazu beitragen, ein modernes, realistisches und zukunftsgerichtetes Altersbild in der Gesellschaft zu veran-

kern und eine breite öffentliche Debatte darüber anzustoßen. Die Kommissionsmitglieder, allesamt Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Forschung und Medien, sollen bereits während der Erarbeitung des Berichts über ihre Arbeit informieren. Der Bericht soll im Jahr 2010 vorgelegt werden. Die organisatorische Betreuung der Altenberichtscommission liegt beim Deutschen Zentrum für Altersfragen. → www.dza.de

Bereits der **5. Altenbericht** hatte unter dem Titel „Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft“ den Fokus auf ein aktives, selbstbestimmtes und mitverantwortliches Leben im Alter gelegt. Die Altenberichterstattung fußt auf einem Beschluss des Bundestages aus



dem Jahr 1994. Dieser gibt der Bundesregierung auf, in jeder Legislaturperiode einen Bericht zur Lebenssituation älterer Menschen in Deutschland zu erstellen.

Ausstellung zu Altersbildern und Kulturen

Das Museum für Völkerkunde zu Leipzig organisiert mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine international angelegte Ausstellung zu den Themen Alter und Altwerden. Im interkulturellen Vergleich zeigt die Ausstellung Unterschiede und Gemeinsamkeiten über die Sicht des Alters, über den Umgang mit dem Älterwerden und dem Altsein – und beleuchtet die Frage, wie verschiedene Altersbilder sich auf gesellschaftliche, soziale und politische Prozesse auswirken (nähere Informationen: → www.ses-sachsen.de).

Erfahrung ist Zukunft

Die Bundesregierung setzt für die Zukunft auf die ältere Generation und hat die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ ins Leben gerufen. Fünf Bundesministerien – Arbeit und Soziales, Wirtschaft und Technologie, Bildung und Forschung, Gesundheit sowie Familie, Senioren, Frauen und Jugend – haben 2005 gemeinsam mit dem Bundespresseamt sowie Verbänden aus Wirtschaft und Gesellschaft diese Initiative auf den Weg gebracht. „Erfahrung ist Zukunft“ informiert über Maßnahmen aus den Bereichen lebenslanges Lernen, gesundheitliche Prävention, Existenzgründungen älterer Menschen, Beschäftigung und freiwilliges Engagement von Älteren. Der Schwerpunkt des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend liegt dabei auf dem bürgerschaftlichen Engagement älterer Menschen.



Link-Tipp:

Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“

→ www.erfahrung-ist-zukunft.de

Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Internet

Newsletter „**Im Fokus**“ und „**Potenziale des Alters**“ informieren über die aktuellen Politikfelder des Ministeriums:

→ www.bmfsfj.de/kategorien/service/E-Mail-Abonnement

Projekt „**Aktion Demographischer Wandel**“ der Bertelsmann Stiftung:

→ www.aktion2050.de

Publikationen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Tagungsdokumentation: „Europäischer Kongress ‚Demografischer Wandel als Chance: Wirtschaftliche Potenziale der Älteren‘ am 17. und 18. April 2007 in Berlin“

Broschüren-Tipps:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

- 5. Altenbericht „Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft“ (Flyer mit CD)
- Studie Wirtschaftsmotor Alter

Alter schafft Neues:

zivilgesellschaftliches
Engagement, generationen-
übergreifende Projekte,

Wirtschaftsfaktor Alter

Wer heute in Rente geht, steht meist mitten im Leben. Viele Menschen fühlen sich vital und rüstig, sie machen sich Gedanken, wie sie die Zeit nach dem Berufsausstieg nutzen und ihr neues Leben als Rentnerin oder Rentner gestalten möchten. Plötzlich ist Zeit da, um eine neue Sprache zu lernen, ausgiebig die Wanderwege der Umgebung zu erkunden oder einen Universitätskurs zu belegen. Und im Verein kann man sich auch wieder mehr einbringen, nachdem früher meist die Zeit zu knapp war. Die gewonnene Zeit zu nutzen bringt Zufriedenheit und Ausgeglichenheit – und nichts hält aktiver und jünger als Neues zu lernen und auszuprobieren.

Vor allem das Gefühl, im Kleinen die Gesellschaft mitzugestalten, gebraucht zu werden und eine Aufgabe zu haben, bestätigt Ältere in ihrem Engagement. Schon jetzt ist der Anteil älterer Menschen im Ehrenamt besonders hoch. Der Anteil der Menschen über 60 Jahre, die ehrenamtlich tätig sind oder sich gern engagieren wollen ist einer der am stärksten wachsenden

der Gesellschaft. Mehr als jeder Dritte dieser Altersgruppe ist bereits aktiv, besagt der Zweite Freiwilligen survey der Bundesregierung.

Ältere Menschen wollen aber auch in ihrem ganz normalen häuslichen Lebensalltag selbstständig, zufrieden und eigenverantwortlich leben. Sie wollen qualitativ gute, sichere, aber auch möglichst erschwingliche Produkte, Güter und Dienstleistungen, die das Leben erleichtern und praktisch gestalten. Sie sind selbstbewusste Verbraucherinnen und Verbraucher – und sie haben auch ein Recht dazu: Jeder dritte Euro, der heute in Deutschland privat ausgegeben wird, stammt aus dem Portemonnaie eines Menschen über 60 Jahre.

Initiativen der Zukunft bündeln: Alter schafft Neues

Die am 2. April 2008 von der Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Ursula von der Leyen, ins Leben gerufene Initiative „Alter schafft



Alter schafft Neues

Neues“ will eine breite soziale Bewegung für eine aktive Rolle des Alters in der Gesellschaft mobilisieren und die Lebensqualität der Menschen deutlich und nachhaltig verbessern. Die Initiative besteht aus drei Schwerpunkten:

- ▮ Freiwilligendienste aller Generationen
- ▮ Aktiv im Alter
- ▮ Wirtschaftsfaktor Alter

Das **Programm „Freiwilligendienste aller Generationen“** umfasst

- ▮ die Unterstützung von bundesweit mehr als 40 Leuchtturmprojekten, die sich der veränderten demografischen Situation aktiv stellen und Freiwilligendienste mit besonderer Kreativität vor Ort etablieren,



- ▮ den Aufbau einer bürgernahen Informations- und Vernetzungsdrehscheibe zum Freiwilligendienst aller Generationen im Rahmen einer bundesweiten Internetplattform für bürgerschaftliches Engagement
→ www.das-buergernetz.de
- ▮ die Bereitstellung von Mitteln zur Qualifizierung von Freiwilligen
- ▮ den Aufbau von mobilen Kompetenzteams, die Initiativen, Träger und Kommunen vor Ort mit Rat und Tat unterstützen.

Seit 2005 sind in einer **ersten Programmstufe** im Modellprogramm „Generationsübergreifende Freiwilligendienste“ 54 Modellprojekte in über 1.600 Einsatzstellen mit rund 8.700 Aktiven aller Altersgruppen unterstützt worden. Unter → www.zentrum-zivilgesellschaft.de finden sich Informationen und Materialien, die bei der Entwicklung und Durchführung eigener Projekte helfen können.

Das 2008 begonnene **Programm „Aktiv im Alter“** will das Leitbild des aktiven Alters in den Kommunen stärken.

150 in einem Teilnahmewettbewerb ausgewählte Kommunen werden unterstützt, um auf der Grundlage des Memorandums „Mitgestalten und Mitentscheiden – ältere Menschen in Kommunen“ neue Möglichkeiten der gesellschaftlichen Beteiligung älterer Menschen zu erproben.

- Es wird eine Bedarfsermittlung durchgeführt, die Angebote und Dienstleistungen vor Ort erhebt.
- Darauf bauen lokale Bürgerforen auf, die unter dem Motto stehen „Wie wollen wir morgen leben?“
- In diesen Foren werden die Angebote diskutiert und Projekte – vorzugsweise in Selbstorganisation älterer Menschen – entwickelt.
- Es wird ein bundesweiter Erfahrungsaustausch und eine Koordination der verschiedenen Ansätze aufgebaut.
- An Mitmachtagen können sich die lokalen Akteurinnen und Akteure und die neuen Projekte vorstellen und Mitstreiterinnen und Mitstreiter werben.

Ältere Menschen erfahren so Anerkennung für ihr Engagement und werden in die Entscheidungsprozesse bei Trägern und Kommunen einbezogen.

Das **Memorandum** „Mitgestalten und Mitentscheiden – Ältere Menschen in Kommunen“ ist Leitlinie für das Programm „Aktiv im Alter“. Es wurde von maßgeblichen gesellschaftlichen Organisationen und Gruppen – Bundesländern, Kommunalen Spitzenverbänden und Netzwerken, Kirchen und Wohlfahrtsverbänden, Seniorenorganisationen, Verbänden aus den Bereichen Sport und des bürgerschaftlichen Engagements unter Federführung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen BAGSO – erarbeitet und am 2.4.2008 an Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen übergeben.

Weitere Informationen:

- ➔ www.aktiv-im-alter.net und
- ➔ www.alter-schafft-neues.de

Bundesministerin Ursula von der Leyen:

„Viele der älteren Menschen haben ein tiefes Bedürfnis, Bleibendes zu schaffen und Aufgaben zu übernehmen. Sie warten darauf, dass man sie mehr in die Verantwortung nimmt, aber sie brauchen auch Impulse aus der Gesellschaft, sich zu engagieren. Wenn die Funken, die wir mit unseren Programmen schlagen, zünden sollen, brauchen wir gut vernetzte ehrenamtliche Strukturen vor Ort.“

Wirtschaftsfaktor Alter: gute Produkte, Güter und Dienstleistungen – für alle Generationen wichtig

Neben der nachhaltigen Stärkung des ehrenamtlichen Engagements will die Bundesregierung die ökonomischen Chancen des demografischen Wandels besser nutzen. Die am 23. April 2008 vom Bundeskabinett beschlossene Initiative „Wirtschaftsfaktor Alter“ will die Entwicklung von Produkten und Dienstleistungen beschleunigen, die für Alt und Jung gleichermaßen sinnvoll und attraktiv sind – und zugleich Impulse für den zukunftssträchtigen Markt älterer Konsumentinnen und Konsumenten setzen.

Elemente der gemeinsam vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie

getragenen Initiative „Wirtschaftsfaktor Alter“ sind unter anderem:

- branchenübergreifende Regionalforen für kleine und mittlere Unternehmen,
- eine hochrangige Impulsgruppe,
- Informations- und Weiterbildungsangebote für mehr Unternehmensgründungen durch ältere Menschen,
- Stärkung der älteren Verbraucherinnen und Verbraucher, etwa durch die Einführung eines Gütesiegels für generationengerechte Produkte,
- die Schaffung eines Kompetenznetzwerks „Universal Design“.

Weitere Informationen erhalten Sie über die:

Geschäftsstelle

„Wirtschaftsfaktor Alter“

Jägerstraße 67–69

10117 Berlin

Tel.: 0 30/20 18 05 55

E-Mail: info@wirtschaftsfaktor-alter.de

Überblick für Verbraucherinnen und Verbraucher und für Betriebe

Das Internetportal

→ www.wirtschaftsfaktor-alter.de

gibt einen Überblick über generationengerechte Produkte und Dienstleistungen. Es bietet Informationen, wie Produkte und Dienste des täglichen Lebens nutzerfreundlicher, praktikabler und sicherer gestaltet werden können, etwa in den Bereichen:

- Wohnen und Handwerk
- Gesundheit und Freizeit
- Verkehr und Mobilität
- Dienstleistungen und Handel

Wirtschaftsfaktor
Alter 

Junge Menschen an das Thema heranführen

Mit einem Designwettbewerb für Studierende fördert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Entwicklung innovativer und bedarfsgerechter Produkte: 2008 stand er unter dem Motto „Von Kopf bis Fuß – tägliche Begleiter für Alt und Jung“; 2007 waren unter dem Motto „pack aus, pack ein, pack zu“ Ideen zu Verpackungslösungen gefragt. Nähere Informationen: → www.udk-berlin.de

Bundesministerin Ursula von der Leyen:

„Seniorinnen und Senioren sind kritische Konsumenten mit besonderen Wünschen: Technische Geräte sollen einfach zu bedienen, Dienstleistungen müssen auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein, den Alltag erleichtern und helfen, bis ins hohe Alter selbstständig zu leben. Wenn wir heute Produkte und Dienstleistungen voranbringen, die allen Generationen nutzen und gefallen, haben wir die große Chance, auch international Standards zu setzen.“

Was es sonst noch gibt – weitere beispielgebende Initiativen des Bundes

Selbstorganisation fördern

Zwölf Kommunen haben mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine innovative Altenarbeit aufgebaut, in der ältere Menschen eigenverantwortlich Aufgaben für das Gemeinwesen übernehmen und mit ihren Erfahrungen und Befähigungen zum Gemeinwohl beitragen. Dabei zeigt sich: Es lohnt sich auch für die Kommunen, neue Engagementformen älterer Menschen zu unterstützen. Die Ergebnisse werden in einer Handreichung aufbereitet.

„Selbstorganisation älterer Menschen – Beispiele guter Praxis“:
Broschüre und Flyer des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Erfahrungen weitergeben

Mit dem Modellprogramm „Erfahrungswissen für Initiativen“ und der Ausbildung von rund 1.000 älteren Menschen zu Seniortrainerinnen und Seniortrainern hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Grundlage dafür geschaffen, dass die Potenziale älterer Menschen als unverzichtbarer Bestandteil für gesellschaftlichen Zusammenhalt erkannt, anerkannt und gefördert werden. Ein eigens erarbeitetes Kurskonzept schafft die Grundlage für eine breitenwirksame Weiterbildung älterer Menschen zu Seniortrainerinnen und Seniortrainern. Sie sind Impulsgeber für freiwilliges Engagement in der Kommune, sie bauen Projekte auf und unterstützen Vereine, Einrichtungen und Freiwilligeninitiativen jeden Alters. Die Bundesländer setzen das



Programm nach Auslaufen der Bundesförderung fort und bauen es weiter aus.

Seniortrainerinnen und *Seniortrainer* sowie *seniorKompetenzteams* haben sich bundesweit zusammengeschlossen.

Nähere Informationen

→ www.efideutschland.de

Broschüren:

- | Erfahrungswissen für Initiativen: Ergebnisse des Bundesmodellprogramms
- | Weiterbildung älterer Menschen als *Seniortrainerin* (Flyer): Kurskonzept für lokale Netzwerke des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Starke Leistung für jedes Alter: das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend fördert bundesweit 500 Mehrgenerationenhäuser. In nahezu jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt in Deutschland eines. Zwei Fünftel der Häuser werden über den

Europäischen Sozialfonds mitfinanziert. Mehrgenerationenhäuser sind offene Tagestreffpunkte, in denen sich die Generationen begegnen und sich gegenseitig unterstützen. Sie bauen vor Ort lebendige soziale Netzwerke auf, die das Geben und Nehmen zwischen Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen, älteren Menschen und Hochbetagten wieder in Schwung bringen.

Die Mehrgenerationenhäuser werden auch als Drehscheiben für Dienstleistungen errichtet, die Familien und Menschen verschiedenen Alters brauchen – vom Wäscheservice bis zur „Leih-Oma“. Dabei setzt das Programm auf einen Mix aus privaten, ehrenamtlichen und staatlichen Leistungen. Mithilfe von Unternehmen und bürgerlichem Engagement entstehen generationenübergreifende Netzwerke.

Was leistet ein Mehrgenerationenhaus? Zwei Beispiele:

„Unter den Arkaden“ München – Menschen zueinander führen

Das Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“ im Münchner Viertel

Harthof bietet vor allem soziale Unterstützung und eine starke Gemeinschaft. Hier leben viele Menschen mit geringem Einkommen, Ältere mit geringer Rente oder Empfängerinnen und Empfänger von Transferleistungen. Interkulturelles Miteinander spielt eine große Rolle. Es gibt ein Mütterzentrum und eine kostenlose Lernhilfe für Kinder, Deutschkurse, einen Seniorencomputerclub und einen Mittagstisch. Entwickelt hat sich in dem Münchner Mehrgenerationenhaus außerdem das Projekt „Nordlicht“, das generationenübergreifende Patenschaften initiiert.

Das Naturhaus Großmutz – Generationen und Gesundheit verbinden

Gesundheitsförderung und Naturnähe werden im Mehrgenerationenhaus Großmutz (Brandenburg) großgeschrieben. Getragen von der Idee des Wasserkurbegründers Kneipp hält das Generationenhaus zahlreiche Angebote der Prävention, Gesundheitserziehung und der Vermittlung von Dienstleistungen bereit. Eine Naturwiese, ein Kräutergarten und ein traditioneller Holzbackofen

sind Anlaufstellen für Jung und Alt und fördern die Vorzüge des Zusammenlebens in ländlicher Umgebung.

Auch wenn es bei den Mehrgenerationenhäusern nicht in erster Linie um Wohnangebote geht, bieten sie gerade auch für ältere Menschen eine attraktive Perspektive der aktiven, gemeinschaftlichen Lebensgestaltung. Nähere Informationen und die konkreten Orte der Mehrgenerationenhäuser erhalten Sie unter → www.mehrgenerationenhaeuser.de



Mehr
Generationen
Haus

Seniorenbüros und Freiwilligenagenturen – Schaltstellen zur Vermittlung ehrenamtlicher Tätigkeit

Wie kommt die freiwillig angebotene Leistung an den Mann oder an die Frau,

der oder die Hilfe oder Unterstützung im Alltag benötigt? Wie findet z. B. der pensionierte Lehrer, der seine Kompetenzen und Fähigkeiten weiterhin zur Verfügung stellen will, die alleinerziehende Mutter, die dringend eine Hausaufgabenhilfe für ihre Tochter benötigt?

Seniorenbüros sind dabei eine wichtige Anlaufstelle. Seniorenbüros bieten Information, Beratung und Vermittlung für ehrenamtliches und freiwilliges Engagement in der nachberuflichen Lebensphase. Sie halten zudem Angebote zur Begleitung, Fort- und Weiterbildung älterer Freiwilliger bereit. Die Seniorenbüros gehen auf ein Modellprogramm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zurück. Sie werden von einigen Bundesländern gefördert und ausgebaut.

Eine Liste der ca. 250 Seniorenbüros in Deutschland und weitere Informationen sind erhältlich bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros, Graurheindorfer Str. 79, 53111 Bonn,
→ www.seniorenbueros.org

Ein weiteres wichtiges Bindeglied zwischen Hilfe gebenden und Hilfe suchenden Menschen sind **Freiwilligenagenturen**, die es inzwischen mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung in zahlreichen Regionen gibt.

Hier zwei Beispiele für Initiativen, die sich auf haushaltsnahe Dienstleistungen spezialisiert haben:

Datenbank für haushaltsnahe Dienstleistungen in der Region Stuttgart:

→ www.machenwir.ihk.de

Agenturen für haushaltsnahe Arbeit im Saarland:

→ www.saarland.de

Weitere Informationen:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen,
Torstraße 231, 10115 Berlin,

→ www.bagfa.de

Blick über die Grenzen: voneinander lernen

Der am 25. Oktober 2007 von der Bundesregierung beschlossene Nationale Aktionsplan „Herausforderungen und Chancen älter werdender Gesellschaften“ stellt zahlreiche soziale und zivilgesellschaftliche Projekte vor. Der Aktionsplan setzt den Zweiten Weltaltenplan der Vereinten Nationen um.

Ebenfalls dem internationalen Zusammenhang widmet sich die Studie „Strategien zur Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements älterer Menschen in Deutschland und den Niederlanden“, die auch Grundlage einer deutsch-niederländischen Tagung 2008 war und zum Herunterladen bereit steht:

→ www.bmfsfj.de

und

→ www.engagement-conference.info

Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Adressen und Informationsquellen:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)
e. V.

Bonnngasse 10

53111 Bonn

Tel.: 02 28/249 99 30

→ www.bagso.de

Aktion Gemeinsinn e. V.

Am Hofgarten 10

53113 Bonn

Tel.: 02 28/22 23 06

→ www.gemeinsinn.de

Publikationen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

„Miteinander, Füreinander – Initiative Zivilengagement“



„Potenziale der Älteren in Kommunen nutzen – Ergebnisse des Bundesmodellprogramms, Erfahrungswissen für Initiativen“



„Zivilgesellschaft stärken – Engagement fördern durch generationsübergreifende Freiwilligendienste“



„Engagementpolitik wirksam gestalten – Neue Impulse für die Bürgergesellschaft – Ein Jahr Initiative Zivilengagement“



Hinweis:

Diese Publikationen sind über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock zu bestellen oder als Download unter www.bmfsfj.de/publikationen verfügbar.

In den eigenen

vier Wänden:

Wohnen, Umbauen, Einrichten

Mit vierzig Jahren überlegen, wie man mit sechzig wohnen will? Kaum jemand macht sich in der Mitte des Lebens Gedanken darüber, wie sie oder er später einmal leben will. Dennoch lohnt es sich, die Vorbereitungen auf das eigene Alter und die Wohnbedingungen möglichst früh zu treffen. Denn Wohnen heißt, ein Zuhause zu haben – wie immer der individuelle Lebensraum auch gestaltet sein mag.

Die Qualität des Zuhauses ist eine wichtige Grundlage für Lebensqualität. Die weit überwiegende Mehrheit der Menschen möchte in den eigenen vier Wänden alt werden und darin möglichst selbstbestimmt leben. Ob Miet- oder Eigentumswohnung im Zentrum der Stadt oder ein Häuschen im Grünen – so unterschiedlich wie die Menschen selbst ist die Vorstellung des individuellen Zuhauses. Dieses Zuhause vorausschauend zu betrachten, sich selbst darüber klar zu werden, ob es auch im hohen Alter den Ansprüchen und Bedürfnissen genügt, ist eine wichtige Grundlage für spätere Zufriedenheit.

Vorausschauend planen – aber auch „Nachsorge“ ist möglich

Wer in dieser Art plant, betrachtet das Altern nicht als einen schicksalhaften, vorbestimmten Prozess, sondern als eine Lebensphase, die aktiv gestaltet werden kann und sollte. Wer baut oder umbaut, sollte dies also frühzeitig bedenken und das Zuhause entsprechend gestalten. Doch auch im Nachhinein kann die Wohnung barrierefrei gestaltet werden. Mit einer barrierefreien oder zumindest barrierearmen Wohnung ist ein Zuhause ohne Hindernisse und Stolperfallen gemeint. Denn Treppenstufen, Türschwellen oder zu schmale Türen können zu unüberwindbaren Barrieren werden.

Wie wird die Wohnung barrierearm? Die Wohnberatungsstelle hilft.

Kommen Sie ohne Schwierigkeiten ins Bad? Können Sie Dusche oder Badewanne bequem nutzen, auch wenn

Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit schon etwas eingeschränkt sind? Haben die Arbeitsflächen in der Küche die richtige Höhe für Sie? Besteht die Möglichkeit, dort im Sitzen zu arbeiten?

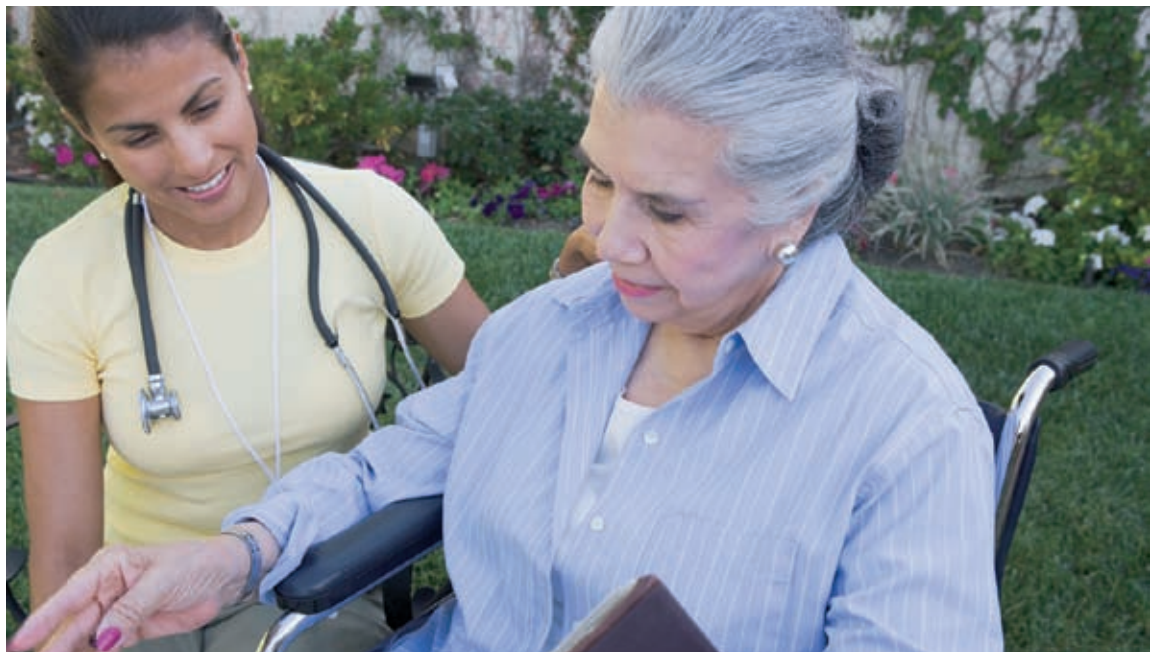
Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen?

Wohnberatungsstellen bei

- Kommunen,
- Wohlfahrtsverbänden,
- Kranken- und Pflegekassen oder
- freien Initiativen

und weitere beratende Institutionen geben Antworten auf Fragen wie diese.

Sie bieten Anregungen zu Umbau und Umgestaltung der Wohnung und beraten bei der Auswahl von Alltagshilfen und technischen Hilfsmitteln sowie bei Veränderungen der Wohnungsausstattung. Rat gibt es dort auch bei der Suche nach geeigneten Pflegediensten sowie bei Fragen zu Finanzierung und Antragstellung.



Tipps:

Die im Rahmen des Modellprogramms „Neues Wohnen – Beratung und Kooperation für mehr Lebensqualität im Alter“ entstehende Plattform → www.kompetenznetzwerk-wohnen.de hält zahlreiche Informationen zur Beratung rund um das Wohnen bereit.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung bietet weitere Hinweise und Adressen zur barrierefreien Umgestaltung der Wohnung:

→ www.wohnungsanpassung.de

Beispiele für Beratungsstellen der Länder:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW

→ www.mags.nrw.de/wohnberatung

Niedersachsenbüro – Neues Wohnen im Alter

→ www.neues-wohnen-nds.de

Auf was besonders geachtet werden sollte:

Beispiel Badezimmer

Badezimmer, einst Nasszellen genannt und von vielen Architekten eher stiefmütterlich behandelt, sind inzwischen ins Zentrum von Planungen gerückt. Denn ein barrierefreies Bad wird von Menschen in jedem Lebensalter geschätzt. Haltegriffe in der Dusche, an der Badewanne oder neben der Toilette gehören zu den Umbauten, die rasch erledigt sind – und Sicherheit schaffen. Üblicherweise niedrige Toilettensitze können durch einen Aufsatz mit Armstützen erhöht werden. Es gibt auch kleine Liftsysteme, die eine Toilettenschüssel auf- und abwärts bewegen. Ideal ist der Einbau einer ebenerdigen oder bodengleich genannten Dusche, falls das nicht möglich ist, zumindest der Einbau einer Dusche mit niedrigem Rand. Eine so angepasste Dusche kann zudem eine Badewanne ersetzen, die oft wegen des hohen Einstiegs zu einer



Hürde wird. Spezielle Duschstühle oder an der Wand zu befestigende Klappsitze ermöglichen das Duschen im Sitzen. Eine rutschfeste Gummimatte im Waschbecken verringert die Ausrutschgefahr. Neue Waschbecken haben inzwischen einen rutschhemmenden Belag.

Für die Badewanne gibt es sogenannte „Wannenlifter“ – wird das Gerät als ärztliches Hilfsmittel verordnet, zahlen die Krankenkassen einen Anteil. Eine einfachere Variante ist das Badebrett, das einfach über die Wanne gelegt und an den Rändern befestigt wird. Darauf kann man auch im Sitzen duschen. Es ist ratsam, vor

dem Waschbecken genügend Platz zu lassen, falls beim Waschen Hilfe benötigt wird. Ausreichende Beinfreiheit unter dem Waschbecken ermöglicht das Waschen im Sitzen. Auch den Spiegel sollte man so anbringen, dass man sich im Sitzen sehen kann. Man gewinnt Platz im Bad, wenn die Tür so umgebaut wird, dass sie nach außen aufgeht. Das ist generell eine gute Maßnahme – so kann die Tür im Falle eines Sturzes auf jeden Fall geöffnet werden.

Beispiel Küche

Auch die Ordnung in der Küche kann neu überdacht werden: Warum soll man in der Küche eigentlich immer nur stehend arbeiten? Wenn genug Platz vorhanden ist, lässt sich ein Teil der Arbeitsplatte so einrichten, dass sie sich auch zum Arbeiten im Sitzen eignet: Sie muss tiefer angebracht werden und den Raum darunter freilassen. Auch ist es praktisch, wenn Herd und Spüle nicht zu weit voneinander entfernt liegen. Neben dem Herd ist eine Abstellfläche auf gleicher

Höhe wichtig, auf der heiße Töpfe leicht abgestellt werden können. Und warum sind Kühlschrank, Geschirrspülmaschine und Backofen meist in Unterschränken aufgestellt? Die Geräte können von vornherein etwas höher als üblich angebracht werden, um Bücken zu vermeiden und den Rücken zu schonen.

Unterschränke sind bequemer nutzbar, wenn sie mit leichtgängigen Schubladen oder ausziehbaren Drahtkörben ausgestattet sind. Es gibt Rollcontainer, die gesicherte Schubkästen oder Auszüge haben. Täglich benötigte Utensilien stellt man am besten in Reichweite auf, auf der Arbeitsplatte oder einem Regal. Wenig benutzte Dinge kann man hinten in die Schränke oder nach oben stellen. Böden aus Sicherheitsglas ermöglichen einen schnellen Überblick, auch von unten, in die oberen Schränke.

Stichwort rollstuhlgerecht: Der minimale Platzbedarf in einer rollstuhlgerechten Küche errechnet sich aus dem Wendekreis eines elektrischen

Rollstuhles. Er beträgt 1,50 Meter. Entsprechend sollten in der Küche 1,50 Meter mal 1,50 Meter Bewegungsfläche vor den Küchenmöbeln eingeplant werden. Auch die Küchentür sollte mindestens 90 Zentimeter breit sein. Diese Durchgangsbreite benötigen auch Menschen, die auf Gehhilfen angewiesen sind. Vorausschauend planen sollte man auch das Licht in der Küche. Der Arbeitsplatz braucht eine gute Beleuchtung, mit der Regale und Schubladen gut einsehbar werden. Die Beleuchtung sollte nicht blenden und keine Schatten werfen. Statt einer einzelnen Leuchte empfehlen Fachleute Systeme mit mehreren Lampen.



Außerdem in der Küche so wichtig wie im Bad: ein rutschfester und pflegeleichter Boden. Hilfreich in allen Zimmern sind elektrische Rollladenheber und automatische Fensteröffner, vor allem, wenn das Fenster über der Arbeitsfläche liegt und nur schwer zu erreichen ist. Lichtschalter sollten in bequemer Höhe angebracht sein. Wer diese Veränderungen erst später ausführen lassen will, lässt am besten Leerrohre unter den Putz legen, damit die elektrischen Leitungen und entsprechenden Geräte später mit überschaubarem Aufwand nachgerüstet werden können.

Tipps:

Hinweis:

Die DIN 18 025

- Teil 1 (für Rollstuhlbenutzer) und
- Teil 2 (für das allgemeine barrierefreie Bauen und Wohnen)

geben wichtige Informationen und Anregungen. Sie können gegen Entgelt bezogen werden beim Deutschen Institut für Normung

→ www.din.de

oder beim Beuth-Verlag,
Burggrafenstraße 6,
10787 Berlin.

Eine kostenfreie Zusammenstellung findet sich zudem in dem Portal

→ www.wirtschaftsfaktor-alter.de

Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Adressen und Informationsquellen:

Arbeitsgemeinschaft
Wohnberatung e. V.
Adenauerallee 113
53113 Bonn
Tel.: 02 28/26 40 11
→ www.agw.de

Informationen und Checklisten zu
barrierefreier Einrichtung der
Deutschen Gesellschaft für
Hauswirtschaft e. V.:
→ [www.fachausschuss-
haushaltstechnik.de](http://www.fachausschuss-haushaltstechnik.de)

Deutsche Gesellschaft für
Hauswirtschaft (dgh) e. V.
Postfach 2151
49132 Wallenhorst
Tel.: 054 07/816476
→ www.dghev.de

Portal für barrierefreies Bauen, Hand-
werkerverzeichnisse, Beratung:
→ www.online-wohn-beratung.de

Sicher im Alltag leben

Im Alltagsleben der Menschen kommt der Sicherheit hohe Bedeutung zu. Wenngleich sich die Gefährdungslage älterer Menschen grundsätzlich nicht von der anderer Altersgruppen unterscheidet, zeichnen sich doch Bereiche ab, die ein stärkeres Hinschauen auf die besonderen Bedürfnisse und Lebenssituationen älterer Menschen erfordern.

Wohnung vor unliebsamen Gästen schützen

Die Wohnung als ein zentraler Lebensort, in dem wir Ruhe, Rückzug und Intimität suchen, spielt auch hier eine besondere Rolle.

Gerade ältere Menschen fühlen sich durch Einbruchdiebstahl in ihrem Sicherheitsbedürfnis erheblich verletzt und machen sich im Falle eines Falles nicht selten Vorwürfe, ob sie sich wirklich richtig verhalten haben. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten, das Zuhause vorbeugend zu sichern – und das muss nicht immer kostenin-

tensiv sein. Viele Handwerksbetriebe und auch die meisten Polizeireviere in Deutschland bieten Ausstellungen

Folgende Fragen sollten im Mittelpunkt eines vorbeugenden Einbruchschutzes stehen:

- Ist die Außenbeleuchtung optimal? Sind Bewegungs-Lichtmelder anzuraten?
- Sind die Türen fest und sicher genug oder sind Türbeschläge nur von außen aufgeschraubt?
- Wird die Eingangs-/Wohnungstür lediglich durch ein einfaches Bartschloss gesichert?
- Könnten ungeladene Besucher die Haustüre ganz aufstoßen, wenn die Bewohnerin oder der Bewohner sie nur einen Spalt öffnet? Welche Vorrichtungen gibt es dagegen?
- Gibt es abschließbare Fenstergriffe?
- Sind Dach- oder Kellerfenster von außen leicht erreichbar und von innen möglicherweise nicht abschließbar? Was kann dagegen unternommen werden?

oder Beratungstermine vor Ort an, bei denen man sich über Maßnahmen zur Einbruchssicherung informieren kann.

Weitere Informationen bieten die Initiativen:

- „Sicher wohnen – Einbruchschutz“
→ www.einbruchschutz.polizei-beratung.de
- „Zuhause sicher“ zu Einbruchsvorbeugung und Brandschutz
→ www.zuhause-sicher.de

Vorsicht bei „Enkel-Trick“

Auch bei Formen der Vermögenskriminalität, bei denen Hochaltrige gezielt als Opfer ausgewählt werden, ist Obacht geboten. Dies gilt zum Beispiel für den sog. Enkel-Trick, bei dem sich Anrufer als lange nicht gesehene Enkel ausgeben, eine Notlage vortäuschen und um sofortige Überweisung von Geld bitten, um die angebliche Notlage beheben zu können. Wichtig auch hier:

- Hören Sie auf Ihre Instinkte und auf Ihre innere Stimme! Die Hilfsbereit-

schaft und Gutwilligkeit gerade älterer Menschen wird leider nicht selten gezielt angesprochen und ausgenutzt.

- Genieren Sie sich nicht, wenn Sie einmal nicht helfen können oder wollen und sagen Sie das auch! Ihr Gegenüber wird Verständnis dafür haben, wenn er gute Absichten verfolgt. Vermeiden Sie längere verbale Auseinandersetzungen und die Verwicklung in ein Gespräch. Bitten Sie notfalls andere Passanten oder Menschen in Ihrer Umgebung offen um Hilfe.

Auch die folgenden einfachen Alltagsregeln können das Leben erleichtern:

- Nicht viel Geld und keine wichtigen Papiere oder Unterlagen in Handtaschen mit sich herumtragen.
- Im Bus, in der S- oder U-Bahn vorne in der Nähe des Fahrers einsteigen. Im Doppeldecker-Bus möglicherweise auf die Fahrt im oberen Deck verzichten, auch wenn die Sicht dann nicht so gut genossen werden kann.
- Zur Einbruchsvorbeugung vor Reisen: Nicht überall erzählen, dass ein Urlaub bevorsteht und wie lange er dauert. Bei Kofferanhängern sollte darauf geach-

tet werden, dass die Adresse nicht sofort lesbar ist, da es „Spezialisten“ gibt, die die Abwesenheit auf Flughäfen oder Bahnhöfen auskundschaften.

Die Legende von den „sechs guten Verstecken“:

Machen Sie sich keine falschen Hoffnungen – die sechs bekanntesten Verstecke in Ihrer Wohnung sind jedem halbwegs „kundigen“ ungebetenen Gast bekannt: Unter der Matratze, hinter Bildern, zwischen der Wäsche, in der Kaffeebüchse, im Kühl- und Gefrierschrank, in der Waschmaschine. Am besten also: Keine nennenswerten Bargeld-Mengen in der Wohnung!

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt das Projekt „Perspektiven einer Kriminal- und Gewaltprävention für das höhere Lebensalter“, in dem das Kriminologische Forschungsinstitut Niedersachsen gemeinsam mit dem Institut für Psychologie der Universität Hildesheim und dem Deutschen Zen-

trum für Altersfragen weitere konkrete Handlungsempfehlungen für eine Vorbeugung gegen Kriminalität und Gewalterfahrungen älterer Menschen erarbeitet. → www.kfn.de

Hierzu gehört auch die Problematik von Auseinandersetzungen in Partnerschaften oder innerhalb von Pflegebeziehungen, bei denen möglicherweise lange angestaute „offene Rechnungen beglichen“ werden. Auch dieser Bereich darf nicht unterschätzt oder bagatellisiert werden. Wichtige Informationen bieten Beratungsstellen wie die Bonner Initiative „Handeln statt Mißhandeln“. → www.hsm-bonn.de



Tipp:

Praktischen Rat und Informationen für mehr Sicherheit im Alltag gibt es auch bei den Polizeiberatungsstellen und unter

→ www.polizei-beratung.de

Bei privaten Streitigkeiten: Schieds- und Ombudsstellen können helfen

Es ist allgemein bekannt, die Gerichte sind überlastet. Nicht selten handelt es sich dabei um Fälle, die eigentlich relativ einfacher Natur sind und bei denen sich die „Streithähne“ über Angelegenheiten entzweit haben, an deren Ursprung sie sich zum Teil gar nicht mehr erinnern können. Ein typisches Beispiel sind Streitigkeiten unter Nachbarn, aber auch Meinungsverschiedenheiten mit Gewerbetreibenden, zum Beispiel der Kfz-Werkstatt oder einer Versicherung.

Hier können Schieds- und Ombudsstellen, die in einigen Rechtsbereichen vor dem Gang zum Gericht inzwischen sogar vorgeschrieben sind, weiterhelfen. Der Schiedsmann oder die Schiedsfrau setzt sich mit den Streitenden an einen Tisch und versucht, im gemeinsamen Gespräch den Sachverhalt zu ergründen und zu einer Lösung zu gelangen. Dies spart Kosten, schont Kraft und Nerven, appelliert an den zivilen Umgang der Beteiligten, sich zunächst selbst zu einigen, und entlastet die Gerichte.

Nähere Informationen:

Bund Deutscher Schiedsmänner und Schiedsfrauen:

→ www.schiedsstellen.de

Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Hilfe für Opfer von Kriminalität:

Weißer Ring e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Weberstr. 16
55130 Mainz
Tel.: 06131/83 03-0
Fax: 06131/83 03 45
E-Mail: info@weisser-ring.de
→ www.weisser-ring.de

Publikationen

Deutsche Seniorenliga:
„Ein sicheres Zuhause“



Zu beziehen bei:
Deutsche Seniorenliga e. V.
Heilsbachstr. 32
53123 Bonn
Tel.: 02 28/36 79 30
Fax: 02 28/367 93 90

→ www.deutsche-seniorenliga.de

Programm Polizeiliche Kriminal-
prävention der Länder und des
Bundes:

„Der goldene Herbst. Sicherheits-
tipps für Senioren“



Zu beziehen bei:
Geschäftsstelle Polizeiliche
Gewaltprävention
Taubenheimstraße 85
70372 Stuttgart

→ www.polizei-beratung.de

Betreut, aber selbstständig: Wohnformen für ältere Menschen

Gerade im Alter kommt dem Wohnen eine besondere Bedeutung zu. Wohnung und Wohnumgebung sind besondere Lebens- und Aufenthaltsorte. Mehr als 50 Prozent der älteren Menschen halten sich nur noch maximal vier Stunden pro Tag außerhalb der Wohnung auf, 20 Prozent sogar nur noch höchstens zwei Stunden. Alle sind sich einig: Auch wenn Krankheit, Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit eintreten, wollen die meisten älteren Menschen ihre gewohnte Umgebung behalten.

Betreutes Wohnen

Wenn das bisherige Zuhause den neuen Lebensansprüchen im fortgeschrittenen Alter nicht mehr genügt, gibt es vielfältige Möglichkeiten, ein neues Zuhause zu wählen. Das sogenannte Betreute Wohnen – vor allem in der bisherigen Wohnung („im Bestand“) oder in einer Altenwohnanlage – ist eine davon und ermöglicht weitgehende Selbstständigkeit und Vertrautheit. Wählbar sollte eine Palette von Service- und Betreu-

ungsleistungen sowie Notrufsystemen durch einen ambulanten Dienst sein. Je nach Wohnanlage und Vertragsgestaltung werden Mahlzeiten, Pflegedienste und Reinigungsservice angeboten. Das Betreute Wohnen gilt nach wie vor als ein zukunftsweisendes Wohnkonzept, da es eine weitgehend selbstständige Lebensführung ermöglicht und formelle Hilfe nur nachrangig einbindet.

Seine Grundidee ist, selbstständig im eigenen Zuhause leben zu können. Betreute Wohnanlagen sollten barrierefrei und generationengerecht ausgestaltet sein. Bei Bedarf steht zuverlässig und schnell so viel Hilfe wie nötig zur Verfügung. Im betreuten Wohnen wird in den meisten Fällen auch das soziale Miteinander großgeschrieben. Allerdings ist Betreutes Wohnen kein eindeutig bestimmter und schon gar kein gesetzlich festgelegter Begriff.

Tipps:

Die 2006 geschaffene DIN 77800 „Betreutes Wohnen für ältere Menschen“ definiert Qualitätsstandards, die für Anbietende und Nachfragende eine Orientierung bieten, welche Leistungsangebote das Betreute Wohnen umfassen sollte. → www.din.de

Auf Landesebene gibt es darüber hinaus Gütesiegel und Leitfäden zum Betreuten Wohnen, etwa in:
Baden-Württemberg:
→ www.sozialministerium-bw.de
Nordrhein-Westfalen:
→ www.mags.nrw.de

Eine Checkliste der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen zum Betreuten Wohnen steht unter → www.bagso.de zur Verfügung und kann auch per Post kostenlos bezogen werden: BAGSO, Bonngasse 10, 53111 Bonn.

Breites Spektrum an Wohnformen – von der Hausgemeinschaft bis zur Alten-WG

Interessant sind auch die vielfachen gemeinschaftlichen Wohnprojekte, in denen entweder ältere oder auch ältere und jüngere Menschen zusammenwohnen. Oft hat jede Partei eines Wohnprojekts eine abgeschlossene Wohnung, nutzt aber auch gemeinschaftliche Räume. Darüber hinaus unterstützen sich die Bewohnerinnen und Bewohner gegenseitig bei den Dingen des Alltags oder helfen sich im Krankheitsfall – was nicht heißt, dass nicht auch ambulante Pflegedienste in Anspruch genommen werden können. Diesen gemeinschaftlichen Wohnprojekten liegt die Idee des selbstbestimmten und selbst organisierten Lebens und Wohnens zugrunde. Über die Zusammensetzung der Gruppe wird meist selbst entschieden; ein erhebliches Maß an Einsatzbereitschaft und Gemeinsinn ist unerlässlich.

In Alten-Wohngemeinschaften (Alten-WGs) oder Senioren-Wohngemeinschaften geht die Gemeinschaftlichkeit noch einen Schritt weiter. Das Modell orientiert sich an Wohngemeinschaften „aus Studienzeiten“. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben in der Regel ein oder zwei eigene Zimmer und teilen sich Bad, Küche und Gemeinschaftsräume. Spülberge in der Küche oder ein lange blockiertes Badezimmer mögen typische Assoziationen sein beim Gedanken „Wohngemeinschaft“ – aber auch Einfälle wie: In der Küche findet sich meist jemand zum Erzählen, die gemeinsamen Kochpartys sind legendär und überhaupt ist es schön, nicht alleine zu leben. Immer mehr ältere Menschen entdecken Wohngemeinschaften als Alternative zum Allein-Wohnen, zum Pflegeplatz im Heim oder zum „klassischen“ betreuten Wohnen.

Zahlreiche regionale und überregionale Portale informieren über konkrete innovative Wohnangebote, zum Beispiel:

- | Bayern:
→ www.wohnprojektatlas-bayern.de
- | Berlin:
→ www.berlin.de/special/wohnen/alter
- | Überregional:
→ www.kompetenznetzwerk-wohnen.de
oder
→ www.fgw-ev.de



Ambulant betreute Wohn- gemeinschaften

Um ein gemeinschaftsorientiertes Wohnangebot insbesondere für Menschen mit eingeschränkten Alltagskompetenzen – hierzu gehören auch Menschen mit einer Demenzerkrankung – zu schaffen, haben sich die ambulant betreuten Wohngemeinschaften in den letzten Jahren als interessante Alternative herausgebildet. Sie verfolgen das Ziel einer möglichst individuell zugeschnittenen Hilfe in der vertrauten Wohnumgebung. Etwa acht bis zehn betreuungsbedürftige

Personen leben und wohnen in einer solchen Wohngemeinschaft, die nicht selten durch bauliche und konzeptionelle Zusammenlegung von Wohnungen in „normalen“ Mietshäusern entstehen.

Beispiel:

Ambulant betreute Wohngemeinschaft der Arbeiterwohlfahrt in Rostock:

→ www.baumodelle-bmfsfj.de
und → www.awo-rostock.de

Weitere Informationen:

Netzwerk Wohngruppen für Menschen mit Demenz – Das Freiburger Modell

→ www.freiburger-modell.de



Neues Wohnen – eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Altenhilfe, Kommunen, Pflege, Wohnungswirtschaft und Handwerk zusammenzuführen – dieses Ziel verfolgt das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend auf den Weg gebrachte Modellprogramm „Neues Wohnen – Beratung und Kooperation für mehr Lebensqualität im Alter“.

Es entstehen beispielsweise Modellquartiere in typischer ländlicher, städtischer und großstädtischer Lage. Das Handwerk arbeitet in besonderer Weise mit Sparkassen zusammen, um älteren Menschen möglichst unkompliziert einen barrierefreien Umbau ihrer Wohnung zu ermöglichen. Und eine onlinegestützte Informationsbörse soll Menschen und Initiativen zu allen Fragen rund um das Wohnen beraten und weiterhelfen.



**Beratung
und Kooperation**
für mehr Lebensqualität
im Alter

Informationen:

Programm-Homepage:

→ www.modellprogramm-wohnen.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
Broschüre „Wohnen im Alter – Ein Handlungsleitfaden für Kommunen“

Die etwas andere Art der Miete ... Suche Zimmer, biete Einkäufen und Rasenmähen

Wenn plötzlich die Kinder aus dem Haus sind und die 5-Zimmer-Wohnung viel zu groß erscheint, besteht auch die Möglichkeit, leere Zimmer zu vermieten. Die Initiative „Wohnen für Hilfe“ beispielsweise bringt ältere Menschen, die allein in großen Wohnungen oder Häusern leben, mit jüngeren – vor allem Studierenden – zusammen, die eine bezahlbare Bleibe suchen. Bezahlbar wird der Wohnraum durch eine etwas andere Art der Miete: Neben der Beteiligung an den Nebenkosten wird die Miete durch

Einkaufen, Hausarbeit, Gassi gehen mit dem Hund oder Rasenmähen erledigt. Dabei gilt als Faustregel: ein Quadratmeter Wohnraum für eine Stunde Hilfe im Monat.

Entstanden ist die Idee bereits 1992 in Darmstadt. 1995 wurde sie vom Bundesfamilienministerium ausgezeichnet. Im englischsprachigen Raum gibt es ähnliche Projekte, „Homeshare“ genannt. Das Projekt „Wohnen für Hilfe“ hat sich bereits in vielen Universitätsstädten in Deutschland etabliert, darunter Frankfurt am Main, Köln, München und Münster.

Nähere Informationen:

Wohnpartnerschaften zwischen Jung und Alt:

→ www.wohnenfuerhilfe.info



Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Adressen und Informations- quellen:

Bundesinteressenvertretung der
Nutzerinnen und Nutzer von Wohn-
und Betreuungsangeboten im Alter
und bei Behinderung (BIVA e. V.)

Vorgebirgstr. 1
53913 Swisttal
Tel.: 022 54/70 45
→ www.biva.de

Forum Gemeinschaftliches Wohnen
Bundesvereinigung
Haus der Region
Hildesheimer Straße 20
30169 Hannover
Tel.: 05 11/475 32 53
→ www.fgw-ev.de

Verein „Neues Wohnen im Alter“
Marienplatz 6
50676 Köln
Tel.: 02 21/240 70 75
→ www.nwia.de

Internetportale:

Informationen zu Wohnformen,
Projekten und Dienstleistungen:

→ www.neue-wohnformen.de

Überblick über Berliner Wohn-
projekte:

→ www.wohnprojekte-berlin.info

Publikationen

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend:
„Neues Wohnen – Beratung und
Kooperation für mehr Lebens-
qualität im Alter“ (Flyer)

→ www.bmfsfj.de/publikationen



Handwerkskammer Mannheim:
Marktchancen für Handwerks-
unternehmen in der älter wer-
denden Gesellschaft

→ www.hwk-mannheim.de



Wenn Pflege notwendig wird: Angebote, Leistungen, Rechte und Finanzierung

Qualität in Pflege und Betreuung verbessern: Ziele der Altenpolitik

Auch wenn die meisten älteren Menschen rüstig und nur rund zehn Prozent der über 60-jährigen pflegebedürftig sind, steigt mit der demografischen Entwicklung die Zahl der Menschen, die Hilfe und Pflege benötigen. Rund 2,1 Millionen Menschen in Deutschland sind heute pflegebedürftig. Die meisten von ihnen – etwa 1,5 Millionen – werden zu Hause von Angehörigen oder einem ambulanten Pflegedienst betreut. Etwa 600.000 pflegebedürftige Menschen leben in einem Heim. Dieses Verhältnis spiegelt den Wunsch des weit überwiegenden Teils der älteren Menschen wider, auch im Fall von Hilfe- oder Pflegebedarf weiterhin in der vertrauten Wohnumgebung zu leben.

Die Initiativen und Projekte des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zielen darauf, diesem Wunsch zu entsprechen und die Strukturen der Altenhilfe so weiterzuentwickeln und zukunftsfest zu gestalten,

den, dass älteren Menschen ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches und zufriedenes Leben möglich ist.

Hierzu werden etwa in dem Programm „Baumodelle für alte und behinderte Menschen“ Wohnstätten und Quartiersprojekte, Heime und andere Einrichtungen mit besonderem Vorbildcharakter gefördert, erprobt und umgesetzt. Etwa 50 dieser Projekte stellt das Portal www.baumodelle-bmfsfj.de vor.

Leitstelle bündelt Initiativen

Die beim Deutschen Zentrum für Altersfragen eingerichtete „Leitstelle Altenpflege“ hat die Aufgabe, weitere Qualitätsverbesserungen in der Altenhilfe und Altenpflege zu unterstützen. Die Leitstelle steht vor allem auch als Ansprechpartnerin für Organisationen, Verbände und Trägerinnen und Träger zur Verfügung, die sich über die „Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen“ informieren wollen.



Die Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen geht zurück auf die Arbeit des „Runden Tisches Pflege“, an dem sich rund 200 Expertinnen und Experten aus allen Bereichen der Altenpflege beteiligt haben. Die Charta benennt die Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen und stärkt ihre Stellung und die ihrer Angehörigen. Immer mehr Institutionen und Unternehmen im Bereich der Altenpflege arbeiten mit der Charta, die ihnen als Maßstab für gute Pflege dient.

Broschüren-Tipp:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Die „Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen“ formuliert Werte wie Privatheit, Unversehrtheit und Selbstbestimmung und zeigt Ansätze und Möglichkeiten für eine gute Pflege auf.

Mit der Studie „Möglichkeiten und Grenzen selbstständiger Lebensführung“ wurde aufgezeigt, dass es sowohl im stationären Bereich (bei



Pflegeheimen) als auch im ambulanten Bereich (bei der häuslichen Versorgung) weitreichende Chancen gibt, das selbstständige Leben und Wohnen älterer Menschen zu verbessern.

Die Bundeskonferenz zur Qualitätssicherung im Gesundheits- und Pflegewesen e. V. hat mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Qualitätsniveaus erarbeitet. Begleitend prüft das Projekt „Qualitätssteigerung in der Pflege“ die wichtigsten Qualitätsanforderungen der Pflege. Ziel ist es, Maßstäbe zu entwickeln, wie die Qualität in der stationären Altenpflege gemessen werden kann.

Für die Stärkung von Demenz- kranken und ihren Angehörigen

Mit dem demografischen Wandel steigt auch der Anteil der Menschen, die an einer Demenz leiden. Meist handelt es sich um die Alzheimerkrankheit. Trotz intensiver Forschung steht bis heute leider noch kein Heilmittel zur Verfügung, jedoch gibt es gute Beratungs- und Hilfeangebote für betroffene Familien.

Die meisten Demenzkranken werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt. Deshalb richtet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend besonderes Augenmerk auf die Stärkung der Betroffenen und ihrer Familien. Das Ministerium unterstützt die Arbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Es fördert zudem Forschungs- und Praxisprojekte, die sich mit der Qualifizierung Pfleger, der Entwicklung von Betreuungsstandards, der Sicherung der Lebensqualität der Betroffenen sowie der Erfassung der Belastung pflegender Angehöriger beschäftigen. Ab dem Jahr

2009 wird der Aufbau eines Wissens- und Hilfenetzwerks Demenz gefördert. Ziel ist, durch Aufklärung das Verständnis für Demenz und die generationenübergreifende Begegnung zu fördern, das bürgerschaftliche Engagement zu stärken und Betroffene so lange es geht in der Mitte der Gesellschaft zu halten.

Ratgeber zu Demenz:

Eine mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erarbeitete DVD „Leben mit dem Vergessen – Die Familienkrankheit Demenz“ informiert über die Krankheit und über den Alltag in Pflege und Betreuung. Sie kann bezogen werden bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz, Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz,
Tel.: 06131/20 69-0,
Fax: 06131/20 69 69,
→ www.demenz-rlp.de

Für eine weitere Verbesserung der Pflegeausbildung

Von zentraler Bedeutung für die Qualität in der Pflege und Betreuung älterer Menschen ist die Weiterentwicklung der Pflegeausbildung. Dazu gehört, dass sich das Image des Berufes verbessert und sich mehr junge Menschen für eine Altenpflegeausbildung entscheiden. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bringt die Altenpflegeausbildung auf einen Modernisierungskurs. Ein wichtiger Schritt ist das 2003 in Kraft getretene Altenpflegegesetz des Bundes. Es regelt erstmals bundeseinheitlich die Ausbildung in der

Altenpflege, setzt bundesweite Standards und schärft das Profil der Altenpflege als Gesundheitsfachberuf.

Das Ministerium hat zudem das Modellprojekt „Pflegeausbildung in Bewegung“ gestartet, an dem in acht Bundesländern 15 Schulen, rund 300 Auszubildende und zahlreiche Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser beteiligt sind. Sie erproben, wie die drei Berufsausbildungen Alten-, Gesundheits- und Krankenpflege zusammengeführt werden und voneinander lernen und profitieren können. Die Ergebnisse werden Ende 2008 vorliegen und veröffentlicht.

Bis Ende 2012 erarbeitet die FH Bielefeld in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung e. V. in Köln Module für die Altenpflegequalifizierung. Damit soll die Durchlässigkeit in den einzelnen Qualifikationsstufen verbessert und der Personaleinsatz in den Einrichtungen optimiert werden.

Das „Service-Netzwerk Altenpflegeausbildung“ ist eine Plattform zur Förderung und Mobilisierung der Ausbildungsbereitschaft von Pflege-



einrichtungen. Eine zentrale sowie fünf regionale Servicestellen bilden ein engmaschiges Beratungsnetz. Es unterstützt ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen bei allen Fragen rund um die Ausbildung. Ziel ist es, Möglichkeiten zu finden, mehr Ausbildungsplätze zu schaffen.

Zur Information und Unterstützung der Verantwortlichen in der Altenhilfe und der Lehrenden und Lernenden in Pflegeschulen und Einrichtungen der praktischen Ausbildung hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend weiteres umfangreiches Material vorgelegt. Die „Bundesweite Erhebung der Ausbildungsstrukturen an Altenpflegeschulen (BEA)“ liefert Erkenntnisse über die Ausbildungsstrukturen an Altenpflegeschulen. Das Handbuch „Pflegedokumentation stationär“ dient Verantwortlichen in der stationären Altenhilfe als praxisnahe Anleitung dafür, was in welcher Form für wen zu dokumentieren ist. Damit soll der Arbeitsalltag möglichst vieler Pflegekräfte erleichtert werden. Der Leitfaden

„Erfolgreiche Praxisanleitung in der Pflegeausbildung“ richtet sich an Ausbildungsstätten. Das digital bereitgestellte „LoAD-Portal“ informiert über das pädagogische Prinzip des Lernfeldkonzepts und stellt Unterrichtsmaterialien bereit. Das „Handbuch für eine kultursensible Altenpflegeausbildung“ stellt eine Arbeitshilfe für Pflegeschulen und Pflegeeinrichtungen dar, die sich mit einer zielgerichteten Ausbildung auf den steigenden Anteil pflegebedürftiger Menschen mit Migrationsbiografie einstellen.

Kampagne zum Berufsfeld Altenpflege

Eine vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend auf den Weg gebrachte Kampagne zur gesellschaftlichen Aufwertung des Berufsfeldes Altenpflege zielt darauf, das berufliche Selbstverständnis der Pflegefachkräfte, insbesondere der Altenpflegerinnen und Altenpfleger weiter deutlich zu stärken. Nähere Informationen:

→ www.die-moderne-altenpflege.de

Nähere Informationen zum Thema Altenpflegeausbildung:

- | Servicenetzwerk Altenpflegeausbildung → www.altenpflegeausbildung.net
- | Pflegeausbildung in Bewegung → www.pflegeausbildung.de

Die Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung wurde 1995 in Deutschland eingeführt, als umlagefinanzierte Pflichtversicherung im Rahmen der Sozialversicherungssysteme. Sie ist die fünfte Säule neben der Krankenversicherung, der Berufsunfallversicherung, der Rentenversicherung und der Arbeitslosenversicherung. Das Gesetz kennt verschiedene Stufen der Pflegebedürftigkeit:

- Pflegestufe I = erhebliche Pflegebedürftigkeit
- Pflegestufe II = schwere Pflegebedürftigkeit
- Pflegestufe III = schwerste Pflegebedürftigkeit

Die Einstufung erfolgt auf der Grundlage eines Gutachtens des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK). Dazu besuchen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des MDK die Menschen und prüfen, welche Fähigkeiten die jeweilige Person noch hat, wie selbstständig sie oder er in Alltagsangelegenheiten noch agieren kann. Anschließend wird der Zeitbedarf für die persönliche Pflege (Grundpflege) und die hauswirtschaftliche Versorgung festgestellt. Die Entscheidung über die Pflegestufe trifft dann die Pflegekasse unter maßgeblicher Berücksichtigung des Pflegegutachtens. Je nach Pflegestufe bestehen für Pflegebedürftige unterschiedliche Leistungsansprüche.



Um einen Pflegebedarf festzustellen und Pflegeleistungen erhalten zu können, ist ein Antrag an die Kranken- bzw. Pflegekasse erforderlich. Ein vorheriges Beratungsgespräch bei der Kranken- bzw. Pflegekasse ist ebenso empfehlenswert wie das Anlegen eines Pflegetagebuchs, das einen Zeitraum von etwa vier Wochen vor dem Gespräch mit dem Medizinischen Dienst der Pflegekassen (MDK) dokumentieren sollte.

Pflegezeit für Angehörige, Pflegestützpunkte und bessere Kontrollen: Neuerungen der Pflegeversicherung

- ▮ Schrittweise Anhebung der ambulanten Sachleistungen, des Pflegegeldes und der stationären Leistungen
- ▮ Ausweitung der Leistungen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz (etwa demenzkranke Menschen) im ambulanten und stationären Bereich
- ▮ Verbesserungen bei der Tages- und Kurzzeitpflege
- ▮ Unterstützung von niedrighschweligen Betreuungsangeboten, Ehrenamt und Selbsthilfe
- ▮ Stärkung der Pflegeberatung
- ▮ Schaffung von Pflegestützpunkten
- ▮ Einführung einer Pflegezeit für Beschäftigte, die einen Angehörigen betreuen

Um die Pflege in Deutschland nachhaltig weiterzuentwickeln und auf eine bessere Grundlage zu stellen, hat der Bundestag auf Initiative der Bundesregierung das Pflege-Weiterentwicklungsgesetz beschlossen. Es gilt ab Juli 2008 und sieht u. a. folgende erhöhte oder neue Leistungen für pflegebedürftige Menschen vor:

Wohngemeinschaften stärken – Transparenz erhöhen

Das maßgebliche Ziel der Reform – die Verbesserung der Lebensqualität der Menschen nach dem Grundsatz „ambulant vor stationär“ – soll auch durch das sog. „Poolen“ von Leistungs-

ansprüchen erreicht werden; darunter versteht man die gemeinsame Inanspruchnahme von Pflegeleistungen durch mehrere pflegebedürftige Menschen mit dem Ziel, die Leistungen zu bündeln und aus diesem „Pool“ die Betreuung etwa in einer Senioren-WG zu bezahlen.

Auch durch die flächendeckende Einführung von Qualitätskontrollen und die Veröffentlichung der Ergebnisse – jede zugelassene Pflegeeinrichtung wird bis Ende 2010 mindestens einmal geprüft, ab 2011 stehen jährliche unangemeldete Kontrollen an – sollen die Lebensbedingungen der pflegebedürftigen Menschen und ihrer Angehörigen weiter und dauerhaft verbessert werden.

Themen, über die sich viele Gedanken machen: Patientenverfügung und rechtliche Betreuung:

Zu einem eigenverantwortlichen und erfüllten Leben gehört auch, über Fragen nachzudenken, die am Ende eines Lebens stehen können – und die selbstbestimmt und vorbeugend

erörtert werden können: Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich nach einem Unfall oder bei Pflegebedürftigkeit entscheidungsunfähig bin? Was geschieht, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Möchte ich jemanden bestimmen, der dann für mich spricht und meine Interessen vertritt?

Das Bundesministerium der Justiz hat zwei Broschüren herausgegeben, die anschaulich und verständlich Informationen für diese Fragen bereithalten.

- Ratgeber „Patientenverfügung“
- Ratgeber „Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht“

Zu beziehen bei: Bundesministerium der Justiz, Mohrenstraße 37, 10117 Berlin, → www.bmj.bund.de

Wenn es unumgänglich oder gewünscht ist: der Umzug in ein Pflegeheim

Grundsätzlich ist der Umzug in ein Alten- oder Pflegeheim für die meisten Menschen keine angenehme Vorstellung. Viele Menschen verbinden damit Gedanken wie Entmündigung oder Einschränkungen der persönlichen Freiheit. In den meisten Heimen leistet das Personal jedoch gute Arbeit, und die älteren Menschen finden gute Lebens- und Wohnbedingungen vor. Trotz mancher negativer Beispiele sollte daher der Umzug in ein gut geführtes und lebendig gestaltetes Heim nicht ausgeschlossen werden, etwa bei Menschen mit spezifischem oder besonders hohem Betreuungsbedarf, bei Menschen ohne familiäres Umfeld oder bei Menschen, die sich schlicht und einfach für ein Leben in einem Heim entscheiden.

Auf der Suche nach einem Heim: frühzeitig planen, gut informieren, Beteiligte einbeziehen

Moderne, gut geführte Häuser bieten über die reine Pflege und Versorgung vielfältige Kontaktmöglichkeiten und attraktive Freizeitangebote an. Nicht zuletzt probieren viele Heime auch neue Varianten der Betreuung aus, richten beispielsweise Pflegeplätze in Wohngruppen ein. Grundsätzlich ist festzustellen, dass sich das klassische Altenheim – auch im Zusammenhang mit der Einführung der Pflegeversicherung – zunehmend in den Typus eines modernen Pflegeheims verwandelt hat, das den Bewohnerinnen und Bewohnern so viel Selbstständigkeit wie möglich bietet.

Probewohnen geeignetes Mittel

Woran erkenne ich ein gutes Heim? Bei allen Schwierigkeiten, hierauf eine allgemeingültige Antwort zu finden, sind sich Expertinnen und Experten

einig: Haben Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich aktiv an der Wahl und Gestaltung des neuen Zuhauses im Alten- oder Pflegeheim zu beteiligen, fühlen sie sich dort wohler. Das beste Mittel, um das passende Heim zu finden, ist das Probewohnen: Die Probefahrt beim Autokauf ist üblich, der Gedanke an ein Probewohnen in einem Pflegeheim scheint noch ein wenig gewöhnungsbedürftig. Allerdings bieten viele Heime diesen Service inzwischen an und auf diese einfache Art lässt sich am besten herausfinden, wie wohl und gut aufgehoben man sich dort fühlt.

Die wichtigen Fragen bei der Auswahl eines Heims

Die ersten Schritte beim Sammeln von Informationen über passende Pflegeheime könnten zur Stadtverwaltung führen, zu Wohlfahrtsverbänden oder Pflegediensten. Informationsportale wie → www.heimverzeichnis.de, Informationen der Pflegekassen und veröffentlichte Qualitätsberichte der Heime sind weitere wichtige Informationsquellen. Es gibt Anhaltspunkte, welche Fragen geklärt werden sollten, allerdings wird es immer individuelle Wünsche und Bedürfnisse geben.



Die Wahl des Pflegeheims – Eine kleine Checkliste:

- Die Lage: Wo liegt das Pflegeheim? Ist es in einem Stadtteil, der mir vertraut und erwünscht ist? Gibt es eine gute Infrastruktur und öffentliche Verkehrsmittel?
- Die äußere Erscheinung: Gefallen das Haus und seine Ausstrahlung? Ist es ein freundliches, ansprechendes Gebäude? Gibt es einen Garten oder Balkone?
- Die Wohnatmosphäre: Wirkt das Haus wohnlich? Vermittelt es einen persönlichen, angenehmen Eindruck? Kann ich eigene Möbel oder Haustiere mitbringen? Gibt es die Möglichkeit eines Internetanschlusses?
- Die Pflege und Betreuung: Ist die Pflegekonzeption durchdacht und verständlich? Gibt es ein Pflegeleitbild, wenn ja, welches? Ist genügend Personal mit qualifizierter Ausbildung vorhanden?

Wird Wert auf eine engagierte Pflege in menschlich warmer Atmosphäre gelegt? Steht mir ein Einzelzimmer zur Verfügung? Gibt es eventuell besondere Angebote für Menschen mit einer Demenzerkrankung?

- Mitwirkung und Mitsprache: Gibt es einen Heimbeirat? Ist ein Gespräch mit ihm möglich, wenn ja, wie ist das Ergebnis? Wird das Wirken des Heimbeirats von der Heimleitung gefördert?

- Beratung und Transparenz: Bietet das Heim Hilfestellung, etwa gegenüber der Pflegekasse? Sind die Preise und Vergütungen nachvollziehbar, transparent und vollständig? Wird Beratung etwa bei der Frage geleistet, inwieweit Angehörige für Heimkosten mit aufkommen müssen?

Bei allem rationalen Nachdenken und Überlegen: Hören Sie vor allem auf Ihre innere Stimme und Ihr Bauchgefühl. Sie liegen in aller Regel damit richtig.

Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Adressen und Informationsquellen:

Bundesministerium für
Gesundheit
Rochusstr. 1
53123 Bonn

→ www.bmg.bund.de

▮ Bürgertelefon Fragen zur
Pflegeversicherung:
018 05/99 66 03

Deutsche Alzheimer Gesellschaft
e. V.

Friedrichstr. 236
10969 Berlin

Tel. (allgemein): 030/25 93 79 50

→ www.deutsche-alzheimer.de

▮ Alzheimer Telefon: 018 03/17017

Bundesarbeitsgemeinschaft für Alten-
und Angehörigenberatungsstellen
BAGA e. V.

Berliner Platz 8
97080 Würzburg

Tel.: 09 31/28 43 57

→ www.baga.de

Deutscher Hospiz- und Palliativ-
verband e. V. (vormals Bundesarbeits-
gemeinschaft Hospiz)

Aachener Str. 5
10713 Berlin

Tel.: 018 05/22 14 01

→ www.hospiz.net

Erfassung und Darstellung der Leistungen und Merkmale von Altenhilfeeinrichtungen:

→ www.pflege-regional.de

Auflistung von Pflegeheimen und Wohnstätten

→ www.heimverzeichnis.de

(ab 2009)

→ www.domizilsuche.de

Beratungs- und Beschwerde-initiativen (Auswahl)

Infotelefon der Verbraucherzentralen und der Betriebskrankenkassen zum Thema Pflege:

→ www.vzbv.de

▮ Patientenverfügung:

Tel.: 018 03/77 00 50 01

▮ Heim- und Pflegedienstverträge:

Tel.: 018 03/77 00 50 02

▮ Alternative Wohnformen:

Tel.: 018 03/77 00 50 03

Informations- und Beschwerde-telefon Pflege, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

Ludwigstr. 6

55116 Mainz

→ www.verbraucherzentrale-rlp.de

Tel.: 0 61 31/28 48 41

Handeln statt Mißhandeln, Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e. V.
Goetheallee 51

53225 Bonn

→ www.hsm-bonn.de

▮ Notruf-Tel.: 02 28/69 68 68

▮ Info-Tel.: 02 28/63 63 22

Pflege in Not

Diakonisches Werk Berlin

▮ Tel.: 030/69 59 89 89

▮ Berichts- und Lernsystem für die Altenpflege des Kuratoriums Deutsche Altershilfe

→ www.kritische-ereignisse.de

Hilfe und Pflege

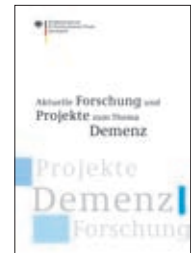
„Charta der Rechte
hilfe- und pflegebedürftiger
Menschen“



„Aktuelle Forschung und Pro-
jekte zum Thema Demenz“

(nur als PDF-Version als
Download verfügbar

→ www.bmfsfj.de/publikationen)



Broschüre und Flyer:
„Das intelligente
Heim. Ablaufopti-
mierung, kurze
Wege, Entbüro-
kratisierung“



Studie „Möglichkeiten und
Grenzen selbstständiger
Lebensführung in stationären
Einrichtungen (MuG IV) –
Befunde und Empfehlungen.

(nur als PDF-Version als
Download verfügbar

→ www.bmfsfj.de/publikationen)



„Runder Tisch Pflege“

(nur als PDF-Version als
Download verfügbar

→ www.bmfsfj.de/publikationen)



„Auf der Suche nach einem
Heim. Leitfaden zur Wahl
eines Pflegeplatzes.

Von Senioren für Senioren“

(nur als PDF-Version als
Download verfügbar

→ www.bmfsfj.de/publikationen)



„Ambulant betreute Wohn-
gemeinschaften für demenziell
erkrankte Menschen“

(nur als PDF-Version als
Download verfügbar

→ www.bmfsfj.de/publikationen)



„Der Heimbeirat“



„Ihre Rechte als Heimbewohnerinnen und Heimbewohner“



Pflegeausbildung

„Handbuch für eine kultursensible Altenpflegeausbildung – Arbeitshilfe für Pflegeschulen und Pflegeeinrichtungen“



„Lernfeldorientierte Altenpflegeausbildung – Leitfaden für Pflegeschulen“



„Erfolgreiche Praxisanleitung in der Altenpflegeausbildung. Empfehlungen für Ausbildungsstätten in der Altenpflege“



Broschüre:

„Altenpflegeausbildung“ und Flyer: „Altenpflege – komm ins Team!“



„Lernortkooperation in der Altenpflegeausbildung“



Vereinbarkeit

„Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Pflege: betriebliche Maßnahmen zur Unterstützung pflegender Angehöriger – Ein Praxisleitfaden“

(nur als PDF-Version

als Download verfügbar

→ www.bmfsfj.de/publikationen)



Publikation des Bundesministeriums für Gesundheit:

„Ratgeber Pflege – Alles, was Sie zur Pflege wissen müssen“

→ www.bmg.bund.de



Hinweis:

Diese Publikationen sind über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock zu bestellen oder als Download unter www.bmfsfj.de/publikationen verfügbar.

Vital und gut versorgt: Gesundheit, Wohlbefinden, Mobilität

Jeder Mensch möchte sich seine Gesundheit erhalten, in der Regel möglichst lange vital sein und aktiv leben. Für die Sorge um das eigene Wohlbefinden trägt jede und jeder eine hohe eigene Verantwortung. Dabei sorgen gesundheitliche Vorsorge und der achtsame Umgang mit sich selbst nicht nur für eine gute körperliche Verfassung in der Zukunft, sondern steigern beträchtlich die gegenwärtige Lebensqualität – durch körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden und eine aktive Lebensführung.

Hausarzt oder Hausärztin als Lotse im Gesundheitswesen

Abhängig von der persönlichen Konstitution sollte sich jeder Mensch Gedanken um seine individuelle Gesundheitsvorsorge machen. Doch beispielsweise nutzt nach Angaben des Zentralinstituts für kassenärztliche Versorgung bislang nur jede oder jeder fünfte Versicherte zwischen 60 und 70 Jahren die Möglichkeit eines Herz-

Kreislauf-Checks. Ähnlich sieht es bei der Krebsvorsorge aus: Zwar gehen 52 Prozent der gesetzlich versicherten Frauen regelmäßig zur Krebsfrüherkennung, die meisten Männer – 82 Prozent – jedoch nicht. Dabei sind sich Expertinnen und Experten einig: Gerade bei der Gesundheit ist Eigenverantwortung gefragt.

Rechtzeitig erkannt, lassen sich viele Krankheiten erfolgreich behandeln oder sogar heilen. Um die Menschen durch die Fülle medizinischer Maßnahmen zu lotsen, steht vor allem die Hausärztin oder der Hausarzt bereit. Sie oder er kennt die Erkrankungen und die Lebensweise ihres beziehungsweise seines Schützlings und kann einschätzen, ob abgesehen von der Standard-Vorsorge weiterführende Maßnahmen notwendig sind. Denn dies hängt vom Risikoprofil der oder des Einzelnen ab.

Guten Appetit! – Faustregeln für gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährungsweise, die dem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge liefert, ist eine unerlässliche Grundlage für die Erhaltung der geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter. Hierzu gehören vor allem Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Milch- und Milchprodukte – diese Lebensmittel gehören täglich auf den Speiseplan und sind für eine gesunde Ernährung unerlässlich.

Ernährungsfachleute raten dazu, zwei Portionen Obst sowie drei Portionen Gemüse täglich zu verzehren. Wie man sich eine Portion vorstellt? Eine Hand voll bei Obstsorten wie Äpfeln oder Birnen. Bei Beeren, Salat und zerkleinertem Gemüse werden zwei Hände voll als Portion gerechnet.

Wichtige Getreideprodukte können in Form von Brot, Nudeln, Reis und Cerealien – wie etwa Müsli oder zuckerre-



duzierte Cornflakes – auf den Tisch kommen. Auch Kartoffeln gehören auf einen ausgewogenen Speiseplan. Wer bei Brot, Nudeln und Reis auf Vollkornprodukte zurückgreift, bekommt ein Mehr an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen geliefert. Wenn ein bis zwei Mal in der Woche Fleisch, Wurstwaren und Fisch den Speiseplan ergänzen, ist das ausreichend. Bei Milch- und Milchprodukten wie Quark, Joghurt und Käse gibt es inzwischen auch viele fettarme Varianten.

Klassiker wie Kartoffeln mit Kräuterquark, Vollkornbrot belegt mit Käse oder auch Müsli mit Milch- und Milch-

produkten versorgen den Organismus nicht nur mit Eiweiß, sondern liefern gleichzeitig eine Extraportion Calcium für die Knochen. Neben dem Eiweiß stärken zahlreiche Vitamine wie Vitamin A, E und C, die B-Vitamine und Spurenelemente wie Selen und Zink das menschliche Abwehrsystem. Eine kohlenhydratbetonte Kost mit viel frischem Obst und Gemüse der Saison sowie einem hohen Anteil an Vollkornprodukten stellt die Basis für ein intaktes, körpereigenes Abwehrsystem dar.

In jedem Fall genug trinken

Unbedingt zu vermeiden ist ein Flüssigkeitsmangel, denn dabei dickt das Blut ein und die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen verschlechtert sich. Eine ernste Folge können Verwirrtheitszustände sein, die jedoch nicht mit einer Demenz verwechselt werden dürfen. Denn bei Ausgleich des Flüssigkeitsdefizits lassen die Verwirrtheitszustände wieder nach.

Tipps:

- | Täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken. Mineralwasser, ungesüßte Frucht- und Kräutertees und wenn Fruchtsäfte, dann mit Wasser zu einer Schorle verdünnt, sind gesünder als zuckerreiche Limonaden oder die fünfte Tasse Kaffee am Tag.
- | Tägliche Bewegung an der frischen Luft und mehrere kleine, regelmäßige Mahlzeiten einnehmen.
- | Lieber mit Kräutern als mit „klassischem“ Salz und Pfeffer würzen.

Weitere Informationen gibt die Aktion:

„Fit im Alter: Gesund essen, besser leben“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung,
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
→ www.fitimalter-dge.de

Thema Sport – jeder findet seine „Art“

Wer sich bewegt, lebt grundsätzlich gesünder als Menschen, die sich nicht bewegen. Welche Sportart man sich aussucht, ist dabei zunächst unwichtig – Hauptsache, man bewegt sich regelmäßig. Durch Ausdauersportarten wird beispielsweise das Herz-Kreislaufsystem angeregt und gestärkt. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, neigen zudem weniger stark zu Übergewicht. Denn durch Bewegung werden Kalorien verbrannt, dem Körper wird vermehrt Sauerstoff zugeführt.



Neben medizinischen Gründen, die für Sport sprechen, gibt es auch psychologische: Wer Sport treibt, geht an seine eigenen Grenzen und kann daher einschätzen, zu welchen Leistungen sie oder er eigentlich fähig ist. Dies stärkt das Selbstbewusstsein. Wer sich regelmäßig bewegt, erlebt zudem, wie der eigene Körper Glückshormone ausschüttet. Doch auch ohne körpereigene Glückshormone hebt Sport die Stimmung und sorgt für Wohlbefinden.

Inzwischen bieten viele Fitnessstudios und Sportvereine Kurse an, die speziell auf Ältere zugeschnitten sind. Pauschale Einschränkungen gibt es keine – soweit die eigene Gesundheit dies zulässt. So rät die Sporthochschule Köln (→ www.dshs-koeln.de) älteren Menschen zu Sportarten, die

- die Koordination (Schwimmen, Tennis, Tanzen),
- den Gleichgewichtssinn (Ballspiele, Gymnastik, Turnen) oder
- die Ausdauer (Wandern, Laufen, Radfahren) trainieren.

Auch Kraft- und Fitnessstraining können hilfreich sein. Wer sich nicht sicher ist, welcher und wie viel Sport für sie oder ihn persönlich gut ist, sollte sich von der Hausärztin oder vom Hausarzt beraten lassen. Denn auch bei gesundheitlichen Einschränkungen gibt es oft eine angemessene Sportart.

Tipp:

Wer mit fünfzig oder sechzig Jahren zum ersten Mal Sport treibt, sollte langsam mit dem Training beginnen und Steigerungen nur in kleinen Schritten vornehmen. Grundsätzlich gilt, übermäßige Belastungen der Gelenke zu vermeiden und in das Training auch Dehnübungen und leichtes Krafttraining aufzunehmen, um die Stabilität des Körpers zu fördern.

Weitere Informationen:

Der Deutsche Olympische Sportbund bietet mit seinen Initiativen „Richtig fit ab 50“ und „Bewegungsangebote 70 plus“ weitere wichtige Anregungen.

Broschüren hierzu können bezogen werden bei: Deutscher Olympischer Sportbund, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt, Tel. 0 69/670 00.

Unter → www.richtigfit-ab50.de finden Sie zudem die „15 Regeln für gesundes Älterwerden“ des Heidelberger Altersforschers und Vorsitzenden der Altenberichts-kommission Professor Kruse.

Das Gedächtnis trainieren

Eine andere Art des Trainings zielt mehr auf die geistige Stabilität. In Zeiten, in denen auch kleinste Rechenaufgaben zunehmend per Taschenrechner, Handy oder Computer gelöst werden, setzen viele Menschen auf Betätigungen wie Gehirnjogging und andere Maßnahmen zur geistigen Fitness. Hilfestellungen bieten unter anderem der Bundesverband Gedächtnistraining und die Gesellschaft für Gehirntaining an. In Regionalgruppen finden Kurse und Workshops statt, außerdem können sich Interessierte zum Gedächtnistrainer ausbilden lassen.

Tipp:

Der Bundesverband Gedächtnis-training

→ www.bv-gedaechtnistraining.de hält auch Angebote für blinde und sehgeschädigte Menschen bereit.

Lernen ein Leben lang: Studieren im Alter

Wer sich noch stärker aufs Lernen konzentrieren und eine akademische Bildung erlangen möchte, kann sich für ein Gasthörerstudium an einer Universität einschreiben. Auch ein ordentliches Studium und ein regulärer Universitätsabschluss sind möglich. Zudem organisieren immer mehr Hochschulen spezielle Seniorenstudiengänge – als Studium Generale oder Seniorenakademie bezeichnet. Über 50 Angebote sind in Deutschland bereits bekannt. Ein Gasthörerstudium ist gerade auch für all diejenigen interessant, die in bestimmten Fächern ihre

Kenntnisse auffrischen oder sich weiterbilden wollen. Hierfür ist in aller Regel eine überschaubare Studiengebühr zu entrichten.

Tipp:

Der „Studienführer für Senioren“ enthält alle wichtigen Informationen rund um die Einschreibung, die Studienangebote und die Studiengebühren. Er steht zum Herunterladen bereit beim Bundesministerium für Bildung und Forschung.

→ www.bmbf.de

Internet – ältere Menschen holen deutlich auf

Gut informiert und auf der Höhe der Zeit: Allgegenwärtig ist im Alltag mittlerweile das Internet. Zahlreiche Kurs- und Weiterbildungsangebote befähigen ältere Menschen, mit diesem Medium umzugehen und Berührungspunkte abzubauen.

Die Initiative „Ganz einfach Internet – www.50plus-ans-Netz.de“ vermittelt beispielsweise Einstiegskurse zu den Themen:

- | Einkaufen
- | Finanzen
- | Gesundheit
- | Reisen und
- | Sicherheit

Interessierte Menschen ab 50 Jahren können sich telefonisch unter der Rufnummer 05 21/106 73 50 für einen der vielen Internetkurse anmelden.

Tipps für den Umgang mit dem Internet für Anfängerinnen und Anfänger wie für Erfahrene finden sich zudem in der Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen „Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“.

Kostenlos zu beziehen bei:
BAGSO, Bonngasse 10, 53111 Bonn,
Tel.: 02 28/249 99 30,
E-Mail: wegweiser@bagso.de

→ www.bagso.de

Neue Horizonte erreichen: Reisen in jedem Lebensalter

An betriebliche Urlaubsregelungen oder Schulferien sind die meisten älteren Menschen nicht mehr gebunden. Sie sind flexibler und haben mehr Zeit zu verreisen, fremde Gegenden zu erkunden, eine Sprache oder Kulturgeschichte vor Ort zu studieren. Gerade für ältere Menschen hat das Reisen eine besondere Bedeutung – spiegeln sich hier die eigene Biografie und die Neugierde, andere Regionen und Kulturen kennenzulernen. Mehr und mehr Veranstalterinnen und Veranstalter richten sich dabei auf die Erwartungen und Wünsche einer älter werdenden Kundschaft ein.

Gerade bei Auslandsreisen empfiehlt sich eine gründliche Vorbereitung, etwa in Bezug auf

- | die jeweiligen Einreise- und Zollbestimmungen,
- | Impfungen, Krankenversicherungen und andere medizinische Fragen,
- | die Zusammenstellung der erforderlichen Reisedokumente,

! Notfälle: Wo befindet sich eine deutsche Auslandsvertretung vor Ort?

Broschüren-Tipps:

- ! „Reisen für Ältere – Wer bietet was?“ des Kuratoriums Deutsche Altershilfe → www.kda.de
- ! „Auslandsreisen: Kleiner Ratgeber für Ihre Urlaubsplanung“ des Auswärtigen Amtes → www.diplo.de
- ! „Seniorenwirtschaft: Tourismus und Wellness im Alter“ der Uni Dortmund im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend → www.ffg.uni-dortmund.de

Link-Tipp:

Die „Nationale Koordinierungsstelle Tourismus für Alle“ informiert über Formen des sanften Tourismus und des barrierefreien Reisens für Menschen mit Behinderung.
→ www.natko.de

Urlaub und Gesundheit verbinden: Wellnessreisen

Wellness- und Gesundheitsreisen liegen klar im Trend. Doch nicht alles, was mit dem Etikett „Wellness“ versehen ist, entspricht dem auch wirklich. Aus diesem Grund hat der Deutsche Wellness Verband (DWV) Qualitätsstandards und Mindestanforderungen an die Anbieter definiert. Spezialisten, die sich mit Erfolg einer entsprechenden Prüfung unterziehen, werden vom DWV zertifiziert.

Zu den Voraussetzungen für die Basis-Zertifizierung einer Einrichtung als „Medical Wellness“-Zentrum zählen beispielsweise ein attraktiver und gepflegter Wellnessbereich mit Pool, Sauna, Dampfbad und therapeutischem Anwendungs- und Behandlungsbereich sowie ausgebildete Fachkräfte mit anerkanntem Berufsabschluss für Behandlung, Beratung und Training. Auch für Wellnessrichtungen, bei denen nicht wie beim „Medical Wellness“ der medizinische,

sondern der Wohlfühlaspekt im Vordergrund steht, betreibt der DWV Qualitätssicherung.

Für Qualitätssicherung im „Medical Wellness“-Bereich steht auch der 2006 gegründete „Deutsche Medical Wellness Verband“, der für die Zertifizierung eine Kooperation mit dem TÜV Rheinland vereinbart hat. Um das Qualitätssiegel zu erhalten, muss ein Hotel beispielsweise über einen Arzt verfügen, der den dringend empfohlenen medizinischen Eingangsscheck sicherstellt: → www.dmwv.de

Zur Vorbeugung und Rehabilitation: Kuraufenthalte

Der Kur, einst gedacht als medizinische Vorsorgeleistung zur Stärkung der Gesundheit, ist inzwischen der Vorsorgegedanke fast abhanden gekommen. Heute gilt sie vor allem als Unterstützung bei der Genesung von Krankheit und chronischen Lei-

den, doch in Zeiten knapper Kassen im Gesundheitswesen ist es schwieriger geworden, eine Kur bewilligt zu bekommen. Um in den Genuss eines Aufenthaltes in einem landschaftlich reizvoll gelegenen Kurort oder Heilbad zu kommen, müssen Gespräche mit der Hausärztin oder dem Hausarzt vorangegangen sein. Es ist grundsätzlich Sache der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes, ob die Dringlichkeit der Kur bescheinigt und ein geeigneter Kurort ausgewählt und vorgeschlagen werden kann.



Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Kur und der entsprechenden Finanzierung bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, Ihrer Krankenversicherung oder beim Deutschen Heilbäderverband → www.deutscher-heilbaeder-verband.de

Mobil, auch ohne das eigene Auto

Unabhängigkeit im Alter definiert sich stark über die Mobilität – nicht nur auf weiten Reisen, auch bei Kurzbesuchen zu den Kindern oder Enkeln am Wochenende oder im Alltag zu Hause. Umso besser, wenn man nicht auf einen eigenen Pkw angewiesen ist.



Beispiel Öffentlicher Personennahverkehr

Viele regionale Verkehrsverbünde bieten bereits spezielle Angebote für ältere Menschen an. Es gibt etwa sogenannte 60plusKarten, Seniorennetworkkarten oder „Sahne-Karten“. So funktioniert beispielsweise das Bären-Ticket des Verkehrsverbunds Rhein-Ruhr (VRR) in Gelsenkirchen (→ www.vrr.de): Seit 2003 gibt es das auf Menschen ab 60 zugeschnittene Ticket. Damit fahren sie zu besonderen Konditionen in der 1. Klasse in Bus und Bahn das ganze Jahr über im Rhein-Ruhr-Gebiet und

auch über die Grenzen des VRR hinweg. Weitere Angebote sind damit verbunden, zum Beispiel bezahlt der VRR bei mehr als 20 Minuten Verspätung von Bus und Bahn das Taxi. Ähnliche Angebote gibt es in vielen Städten und Regionen.

Beispiel Deutsche Bahn

Auch die Deutsche Bahn bietet spezielle Serviceleistungen für ältere Menschen, zum Beispiel das sogenannte Reisepaket. Wer es unterwegs komfortabel mag, kann schon vor der Abfahrt dieses Paket buchen. Im Preis von 14 Euro sind beispielsweise ein persönlicher Service beim Ein-, Aus- und Umsteigen inklusive Gepäcktransport in mehr als 70 großen Bahnhöfen enthalten – zudem Sitzplatzreservierungen und ein Gutschein im Wert von 2,50 Euro für die Bordgastronomie. Dazu gibt es für Menschen ab 60 Jahren die BahnCard 50 zum ermäßigten Preis, ein Angebot, für das die Bundesarbeitsgemeinschaft der

Senioren-Organisationen (BAGSO) eine Verbraucherempfehlung ausspricht. Die Ermäßigung gilt auch für Ehe- und Lebenspartnerinnen und -partner, für Rentnerinnen und Rentner mit Erwerbsunfähigkeit sowie für schwer behinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von 70 Prozent und mehr. Die ermäßigte BahnCard 50 kostet 115 Euro für Reisen zweiter Klasse, für die erste Klasse kostet sie 225 Euro. Ein Jahr lang fahren Reisende mit der BahnCard 50 dafür zum halben Preis.

Informationen für ältere Menschen:

→ www.bahn.de/55plus

Informationen für Menschen mit Behinderungen:

→ www.bahn.de/handicap

Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Adressen und Informationsquellen:

Bundesamt für Verbraucherschutz
und Lebensmittelsicherheit
Bundesallee 50
38116 Braunschweig
Tel.: 05 31/214970
→ www.bvl.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit
Rochusstr. 1
53123 Bonn
Bürgertelefon zur gesundheit-
lichen Prävention: 0 18 05/99 66 09
Bürgertelefon zur gesetz-
lichen Krankenversicherung:
0 18 05/99 66 02
→ www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucher-
schutz
Wilhelmstr. 54
10117 Berlin
Tel.: 030/18 52 90
→ www.bmelv.de

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung
Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Tel.: 02 21/89 92-0
→ www.bzga.de

Internetportale:

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit zur Gesundheitsreform:

→ www.bmg.bund.de

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit zu gesundheitlicher Prävention:

→ www.die-praevention.de

Informationsdienst des Vereins für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft:

→ www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung:

→ www.dge.de

Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (DEBInet):

→ www.ernaehrung.de

Qualitätsleitfaden für Apotheken und Datenbank „Seniorengerechte Apotheke“:

→ www.bagso.de

Publikation

Bundesministerium für Gesundheit:
„Bewegung und Gesundheit.
Mitmachen und fit werden“



→ www.bmg.bund.de



Arbeitswelt 50plus:

Chancen und Potenziale für ältere Arbeitende

Die älter werdende Bevölkerung wird die Arbeitswelt in Zukunft deutlich verändern. Ältere werden mit ihrer Erfahrung und Arbeitskraft mehr als bisher gebraucht, da die Anzahl der jüngeren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer stetig abnimmt. Gleichzeitig wird lebenslanges Lernen gerade für die heute mittlere und junge Generation zu einem entscheidenden Faktor. Klassische „nahtlose“ Lebensläufe – also Ausbildung, Beruf oder Familie und dann die Rente – werden mehr und mehr der Vergangenheit angehören.

Aus der Perspektive älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gestaltete sich der Arbeitsmarkt in den vergangenen Jahrzehnten in Deutschland zunehmend schwieriger. Ingenieure, die mit 54 in den Vorruhestand geschickt wurden, Frauen, die als Mütter mit 45 Jahren keine Perspektive mehr auf eine Vollanstellung sahen – älteren Menschen wurde häufig signalisiert, dass man auf ihre Erfahrungen und Ideen verzichten könne, ältere

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verschwanden zunehmend aus dem Erwerbsleben.

Die Beschäftigungsquote älterer Menschen steigt

Ein Blick auf Beschäftigungsquoten älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im internationalen Vergleich zeigt große Unterschiede, etwa zwischen Europa, den USA und Japan. Während in den USA 59,9 Prozent und in Japan 63 Prozent älterer Menschen in einem Arbeitsverhältnis standen, waren es 2004 in der EU nur 41 Prozent. Schweden ist europaweit die Nummer Eins, was die Beschäftigung älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer angeht. Dort lag die Beschäftigungsquote Älterer 2005 bei 69,4 Prozent.

Tipp:

Neugierde, lebenslanges Lernen und Weiterbildungen sind wichtige Voraussetzungen – auch dafür, nach zehn oder fünfzehn Jahren möglicherweise noch einmal komplett „umzusatteln“ und sich einer neuen Aufgabe zu widmen. Informationen hält auch das Bundesinstitut für Berufsbildung in seinem Programm „Weiterbildung älterer Beschäftigter – Lebensbegleitendes Lernen“ bereit. → www.bibb.de

Auch in Deutschland setzt eine positive Entwicklung ein, wenngleich noch viel zu tun ist. Die Arbeitslosenrate der über 50-Jährigen sinkt. Während 2002 nur 49 Prozent der Betriebe in den alten Bundesländern und 51 Prozent der Betriebe in den neuen Bundesländern Menschen im Alter von mehr als 50 Jahren beschäftigten, erhöhte sich dieser Anteil laut einer Studie des Nürnberger Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) innerhalb von zwei Jahren in den alten Bundesländern auf 52 Prozent und in den neuen

Bundesländern auf 58 Prozent. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber schätzen dem IAB zufolge die Leistungsfähigkeit älterer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter positiv ein. Demnach werden Ältere insbesondere für

- ihr Erfahrungswissen,
- ihre Arbeitsmoral und Disziplin sowie
- ihr Qualitätsbewusstsein geschätzt.

Offenbar, so die Forschungsergebnisse des IAB, bewerben sich Ältere jedoch kaum in kleinen und mittelständischen Firmen – dabei zeige sich gerade der klein- und mittelbetriebliche Bereich offen für ältere Bewerberinnen und Bewerber.

Tipp:

Fachleuten zufolge empfiehlt sich gerade bei kleinen, mittelständischen und Familienunternehmen das unmittelbare Vorsprechen. Ein erster Eindruck kann für beide Seiten im persönlichen Kontakt gewonnen werden. Auch wenn es schwierig und mühsam ist: Von Absagen nicht entmutigen lassen!

Gute Beispiele nicht nur in Baden-Württemberg

Wie sinnvoll dies ist, zeigt sich etwa in Baden-Württemberg: Dort kommen heute 42 über 60-Jährige auf 100 Personen im erwerbsfähigen Alter, im Jahre 2050 werden es etwa 77 über 60-Jährige auf 100 Erwerbsfähige sein. Unternehmen sind gut beraten, sich hierauf einzustellen und bereits jetzt Strukturen zu schaffen, die es der Belegschaft ermöglichen, sich im Unternehmen wohlfühlen und möglichst lange effektiv zu arbeiten. Und viele Unternehmen arbeiten bereits daran. Sie kümmern und bemühen sich verstärkt um ältere Beschäftigte, investieren in verschiedene Bereiche, um die Leistungsfähigkeit der Belegschaft zu stärken und machen Angebote, um die geistige und körperliche Fitness der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken und zu erhalten.

Hinweise, Tipps und Informationen für Arbeit suchende Menschen aller Altersgruppen liefern die Projekte:

- Menschen in altersgerechter Arbeitskultur – Arbeiten dürfen, können und wollen → www.miaa.de
- Ältere Arbeitnehmer – Alter, Chancen, Potentiale → www.aeltere-arbeitnehmer.de



Die Unterstützung und Förderung Älterer im Betrieb zahlt sich für alle aus

Firmeneigene Fitnesscenter, Gesundheits- und Ernährungsberatungen, ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildungsangebote sollen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür sensibilisieren, dass stete Veränderungen auf sie zukommen werden und dass lebenslanges Lernen in der Zukunft unumgänglich sein wird.

- Ein großes Handelsunternehmen mit Sitz in Düsseldorf sieht in der Gesundheit ihrer älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer einen Wettbewerbsvorteil und hat ein spezielles Gesundheitsprogramm für die ältere Belegschaft erarbeitet.
- Ein bekannter deutscher Automobilhersteller hat bei der Gründung eines Werks in Leipzig zu einem wesentlichen Teil auf ältere Kolleginnen und Kollegen gesetzt. Viele sind um die sechzig. Nicht selten zu beobachtende Minderwertigkeitsgefühle zu durchbrechen und „mentale Ressourcen“ hervorzuheben – das ist Teil der dortigen Unternehmenspolitik.

Bundesministerin Ursula von der Leyen auf dem Kongress „Erfahrungswissen älterer Menschen – Ein Nutzen für die Gesellschaft“:

„Wir müssen einen grundsätzlich anderen Umgang mit dem Thema Alter lernen. Heute bleiben die Menschen länger gesund und aktiv als in früheren Zeiten. Ältere Menschen verfügen über enormes Fachwissen, über eine langjährige berufliche Erfahrung. Diesen reichen Erfahrungsschatz müssen wir heben. Die Wirtschaft spürt den Mangel an qualifizierten Fachkräften bereits heute. Um sich für den globalen Wettbewerb fit zu machen, sind Ältere mit ihrer Berufs- und Lebenserfahrung für viele Unternehmen und Betriebe unverzichtbar.“

Das Pfund des Alters in die Waagschale werfen!

Fachleute sind davon überzeugt, dass die Chancen älterer Menschen, die eine Arbeitsstelle suchen, in den nächsten Jahren deutlich steigen werden. Die Qualität „gestandener“ Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist wieder deutlich mehr gefragt. Zunehmend ändern Unternehmen Schritt für Schritt ihre bislang eher zurückhaltende Einschätzung gegenüber Menschen, die älter als fünfzig Jahre sind.

In Stellenanzeigen ist wieder häufiger zu lesen: dass es auf das Alter der Bewerberinnen und Bewerber weniger ankomme als auf deren Erfahrung.

Altersgemischte Teams

In altersgemischt zusammengesetzten Teams, in denen die Kolleginnen und Kollegen voneinander lernen und von den unterschiedlichen Kompetenzen

und Erfahrungen profitieren können, arbeitet es sich dementsprechend produktiv und qualitativ.

In den europäischen Nachbarländern gibt es interessante Ideen der Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterbindung:

- In Norwegen beispielsweise sind Bonuszahlungen für Menschen üblich, die in Pension gehen, der Firma dennoch erhalten bleiben und ihre Erfahrungen weiter zur Verfügung stellen.
- In angloamerikanischen Ländern gibt es weitere Möglichkeiten, ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zum Verbleib zu motivieren, zum Beispiel gleitende Übergangsregelungen in den Ruhestand oder „Return to job offers“ für Menschen, die kurzzeitig, etwa wegen der Betreuung älterer Familienmitglieder, aus dem Berufsalltag aussteigen.

Initiativen der Bundesregierung

Der Trend, ältere Menschen nicht nur aus sozialem Gründen, sondern vor allem auch wegen ihrer enormen Kompetenzen und Befähigungen in Arbeit zu halten bzw. zu bringen, wird durch die Bundesregierung nachdrücklich unterstützt:

- Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat mit dem Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) das Kooperationsprojekt „Erfahrung rechnet sich“ ins Leben gerufen. In 13 gemeinsam mit dem DIHK ausgewählten Unternehmen führt das Projekt den Nachweis, dass Betriebe mit altersgemischten Belegschaften betriebswirtschaftlich besser aufgestellt sind. Zum Projekt „Erfahrung rechnet sich“ erscheint ein Erfahrungsbericht, ebenso eine Broschüre für Unternehmen, in der gut umgesetzte Praxisbeispiele vorgestellt werden.
- Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unter-

stützt zudem das Programm „Pluspunkt Erfahrung – ein Gewinn für alle“, das sich an ältere, arbeitslose oder von Arbeitslosigkeit bedrohte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus dem Einzelhandel wendet. Im Zentrum stehen Schulungen und Weiterbildung, um die Chancen am Arbeitsmarkt zu verbessern. Zugleich macht das Programm die Potenziale älterer Arbeitskräfte deutlich, insbesondere hinsichtlich einer älteren und qualitätsbewussten Kundschaft. Partner sind der Hauptverband des Deutschen Einzelhandels (HDE) und der Arbeitskreis „Arbeit und Leben“ des Deutschen Gewerkschaftsbundes.

Informationen zu beiden Initiativen:
→ www.bmfsfj.de / Ältere Menschen / Erfahrungswissen nutzen

- Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales konnte nach zweijähriger Umsetzungszeit des Programms „Perspektive 50plus – Beschäftigungspakte für Ältere in den Regionen“ eine positive Bilanz ziehen: Bis Ende

September 2007 haben die regionalen Beschäftigungspakte mehr als 20.200 langzeitarbeitslose Menschen im Alter zwischen 50 und 64 Jahren in den allgemeinen Arbeitsmarkt vermittelt. Um die Erfolge und die Arbeit der Beschäftigungspakte zu verstetigen und deren Wirkung regional auszuweiten, schließt sich in den Jahren 2008 bis 2010 eine zweite Programmphase an. Ziel ist, in den kommenden drei Jahren weitere 50.000 ältere Menschen in den Arbeitsmarkt zu integrieren.

Das Programm Perspektive 50plus:
→ www.perspektive50plus.de

- Die Bundesregierung hat mit der „Initiative 50 plus“ ein Bündel weiterer Maßnahmen zur Verbesserung der Beschäftigungschancen Älterer auf den Weg gebracht. Dazu gehören der Kombilohn für Menschen ab 50 Jahren: Ältere Arbeitslose, die eine Beschäftigung mit einem niedrigeren Nettoentgelt als vor ihrer Arbeitslosigkeit aufnehmen, erhalten einen Teil der Differenz zwischen dem

früheren und dem neuen Nettolohn als Zuschuss. Aber auch Arbeitgeber können profitieren, wenn sie ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer einstellen. Sie können bis zu drei Jahre lang einen Eingliederungszuschuss erhalten, der zwischen 30 und 50 Prozent des Arbeitslohns beträgt.

Die Initiative 50plus: → www.fuer-ein-lebenswertes-land.bmas.de

- Die Initiative „Erfahrung ist Zukunft“ der Bundesregierung hält unter der Rubrik „Gute Arbeit für Ältere“ unter anderem einen Überblick zu Online-Jobbörsen für ältere Arbeit suchende Menschen bereit.

→ www.erfahrung-ist-zukunft.de



Tipp:

Bei allen Programmen und Projekten kommt es vor allem auf eines an: Ältere Menschen, ihre Kompetenzen und Kreativität, ihre Teamfähigkeit, Gelassenheit und Zuverlässigkeit werden auch von Personalchefs wieder zunehmend gefragt. Ältere Menschen sollten sich ihrer Fähigkeiten, die sie einbringen können, bewusst sein und selbstbewusst auftreten!

**Serviceanhang:
Adressen, Links, Publikationen****Adressen:**

Institut für Arbeitsmarkt und
Berufsforschung
der Bundesagentur für Arbeit
Weddigenstraße 20–22
90478 Nürnberg
→ www.iab.de

Bundesministerium für Arbeit und
Soziales
Wilhelmstr. 49
10117 Berlin
Tel.: 030/18-5270
→ www.bmas.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin
Friedrich-Henkel-Weg 1–25
44149 Dortmund
Tel.: 02 31/90710
→ www.baua.de

Projekte und Portale:

Initiative „Neue Qualität der Arbeit“:

→ www.inqa.de

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben e. V.

→ www.arbeitundleben.de

Forschungsinitiative „Arbeit und Alter“ im Institut für Arbeitsphysiologie der Universität Dortmund:

→ http://www.ifado.de/forschung/Forschungsinitiativen/FI_Arbeit_Alter/index.html

Demografie-Projekt des Zentralverbands der Elektrotechnik und der Elektroindustrie (ZVEI):

→ www.zvei.org/demografie

„Werkzeugkasten für eine demografieorientierte Personalarbeit“:

→ www.demowerkzeuge.de

Portal zur Förderung der Internetnutzung:

→ www.50plus-ans-netz.de

Publikationen

Bundesagentur für Arbeit: „Mobil in Europa – Beschäftigungschancen für ältere Arbeitnehmer“

→ www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit: „Entgeltsicherung für ältere Arbeitnehmer. Fragen, Antworten, Tipps“

→ www.arbeitsagentur.de



Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: „Alles grau in grau? Älter werdende Belegschaften und Büroarbeit“

→ www.baua.de



Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: „Lernen gehört zum Leben und Arbeiten. Lebenslanges Lernen zu Sicherheit und Gesundheit“

→ www.baua.de



Rund ums Geld:

Wissenswertes zu Rente,
Altersvorsorge,
Versicherungen und Erbe

Mit den Jahren kommen Überlegungen wie „Wie geht es finanziell weiter, wenn das Berufsleben endet?“, „Reicht die Altersvorsorge?“ oder „Welche Versicherungen sind im Alter angebracht?“

Neben der gesetzlichen Rente gibt es verschiedene Möglichkeiten der Altersvorsorge, die auch noch nach dem 50. Lebensjahr abgeschlossen werden können. Wichtig ist es auch, sich rechtzeitig Gedanken über angemessene Versicherungen im höheren Lebensalter zu machen. Und auch über Erbschaftsfragen sollte man frühzeitig nachdenken.

Thema Alterssicherung

Die Alterssicherung wird sich in Zukunft – stärker als bisher – auf drei Säulen stützen müssen: neben der gesetzlichen Rentenversicherung auf die betriebliche Altersvorsorge und die private Altersvorsorge.

Säule 1 der Altersvorsorge: die gesetzliche Rentenversicherung

Die erste Säule der Altersversorgung beruht auf dem Umlageverfahren – das heißt, die Jungen zahlen mit ihren Beiträgen die laufenden Renten der Alten. Die gesetzliche Rente stellt für die Mehrzahl der Bürgerinnen und Bürger die wichtigste Säule ihrer Altersvorsorge dar. Die jeweilige Höhe richtet sich nach dem individuellen Arbeitsleben, also nach der Anzahl der Jahre, die man eingezahlt hat und nach der Höhe des in der Erwerbsphase erzielten Einkommens.

Das individuell erzielte Einkommen wird ins Verhältnis zum Durchschnittsverdienst aller Versicherten gesetzt. Ein durchschnittliches Jahreseinkommen ergibt einen Entgeltpunkt – bei über- oder unterdurchschnittlichen Einkommen mit entsprechenden Zu- oder Abschlägen. Die Summe der über die gesamte Erwerbsbiografie hinweg erworbenen Entgeltpunkte bestimmt dann den individuellen Rentenan-

spruch, indem sie mit dem jährlich anzupassenden aktuellen Rentenwert (derzeit 26,56 Euro [West] und 23,34 Euro [Ost]) multipliziert wird.

Mit dem demografischen Wandel wird es immer mehr ältere Menschen geben, denen eine sinkende Zahl jüngerer Menschen, die Rentenbeiträge zahlen, gegenübersteht. Deshalb werden Vorsorgemaßnahmen jenseits der gesetzlichen Rente für alle Bürgerinnen und Bürger zunehmend wichtiger.

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hält auf seiner Internetseite → www.bmas.de und über die Telefonnummer 0 18 05-67 67 10 umfangreiche Informationen zur gesetzlichen Rente bereit. Dort finden sich auch nähere Angaben zu der Erhöhung der gesetzlichen Renten um 1,1 Prozent, die zum 1. Juli 2008 in Kraft trat.

Säulen 2 und 3: die betriebliche und die private Altersvorsorge

Die betriebliche Altersvorsorge als zweite und die private Altersvorsorge als dritte Säule des Rentensystems basieren auf dem Kapitaldeckungsverfahren: Die Beiträge der Versicherten werden auf einem persönlichen Beitragskonto über die gesamte Vertragsdauer zuzüglich Zinsen und Zinseszinsen sowie der von den Versicherungsunternehmen erwirtschafteten Überschüsse angesammelt. Hieraus werden dann die Versicherungsleistungen entweder in einer einzigen Summe oder als monatliche private Rente ausbezahlt. Dabei leisten die Unternehmen in der Regel sogar höhere Renten als vertraglich vereinbart – je nach Ertragssituation der Versicherer. Die zusätzliche Altersvorsorge jenseits der gesetzlichen Rente ist notwendig, um auch im Alter den gewohnten Lebensstandard aufrechterhalten zu können. Der Staat hilft beim Aufbau dieser zusätzlichen, kapitalgedeckten Altersvorsorge mit Zulagen, Steuer-

vorteilen und Beitragsersparnissen in der Sozialversicherung. Die steuerliche Förderung durch den Staat regelt das Alterseinkünftegesetz, das 2005 in Kraft getreten ist.

Zum Beispiel: betriebliche Altersvorsorge

Die betriebliche Altersvorsorge ist ein wichtiger Baustein neben der gesetzlichen Rente. Sie ist klassischerweise eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers. Seit Januar 2002 gibt es eine entscheidende Neuerung. Beschäftigte haben grundsätzlich das Recht, einen Teil ihres Lohns oder Gehalts zugunsten einer betrieblichen Altersvorsorge umzuwandeln, um später eine Betriebsrente zu erhalten (Entgeltumwandlung). Die Beiträge zum Aufbau einer Betriebsrente können vom Arbeitgeber oder von der Arbeitnehmerin oder dem Arbeitnehmer allein oder aber auch von beiden Seiten gemeinsam aufgebracht werden.



Auch im fortgeschrittenen Alter, wenn noch etwa fünf Jahre eingezahlt wird, lohnt sich die betriebliche Altersvorsorge. Sie funktioniert in der Regel über die sogenannte Entgeltumwandlung: Die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer verzichtet zugunsten der betrieblichen Altersvorsorge auf einen Teil ihres oder seines Gehaltes. Auch wenn das Arbeitsverhältnis nach einem Jahr aufhört, bleiben die erworbenen Ansprüche bestehen.

Der eingezahlte Betrag muss außerdem nicht versteuert werden. Allerdings ist die spätere Rente daraus zu versteuern und es fallen für gesetzlich Krankenversicherte Kranken- und Pflegeversicherung an. Beim Eintritt in die Rente kann dann gewählt werden zwischen einer Auszahlung in Form einer monatlichen Rente oder als Abfindung in einer Summe. Kombinationen verschiedener Förderarten und Zusatzversicherungen sind grundsätzlich möglich. Hierfür lohnt es sich, beispielsweise in den Ratgebern der Verbraucherzentrale zu den Themen Steuern und Renten nachzuschauen.

Der Ratgeber **„Finanz-Fahrplan ab 50“** erläutert ausführlich die fünf Optionen, die Arbeitgeber haben, wenn sie eine betriebliche Altersversorgung organisieren wollen und wie sich die Förderungen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auswirken. Der Ratgeber kann bezogen werden bei:

→ www.vzbv.de

Zum Beispiel: „Riester-Rente“

Benannt ist die „Riester-Rente“ nach dem damaligen Bundesminister für Arbeit und Sozialordnung, Walter Riester. „Riester-Rentenversicherungen“ eignen sich für konstant Sparenden, die den vereinbarten Beitrag dauerhaft zahlen können und wollen. Dafür zahlt der Staat eine jährliche Grundzulage plus Kinderzulage für jedes kindergeldberechtigte Kind.

Für Ältere lohnt sich die „Riester-Rente“, wenn noch zehn Jahre Sparzeit möglich sind. Frühestens ab dem 60. Lebensjahr kann die „Riester-Rente“ ausgezahlt werden, ohne die Förderung wieder einzubüßen. Mit dem Anheben des Renteneinstiegsalters auf 67 Jahre werden auch 50-Jährige noch länger als zehn Jahre einzahlen. Zwar lässt sich in dieser Zeit nur noch eine Mini-Zusatzrente erwirtschaften, die staatliche Grundförderung ist jedoch sicher. Gemessen am eigenen Einsatz sei die Verzinsung gegenüber anderen, nicht geförderten Geldanlagen aber kaum zu übertreffen, so die Ver-

braucherzentrale in ihrem Ratgeber „Finanz-Fahrplan ab 50“ (s. o.). Dort finden sich auch weitere Tipps, was Spätstarterinnen und Spätstarter bei der „Riester-Rente“ beachten sollten.

Wer sich für die „Riester-Rente“ interessiert, wird auch im Magazin „Finanztest“ der Stiftung Warentest fündig: In der Ausgabe Oktober 2007 wurden Banksparrpläne, im November Fondssparpläne unter Eignung für die „Riester-Rente“ beleuchtet und die Dezemberausgabe widmete sich Rentenversicherungen im Hinblick auf „Riester“.

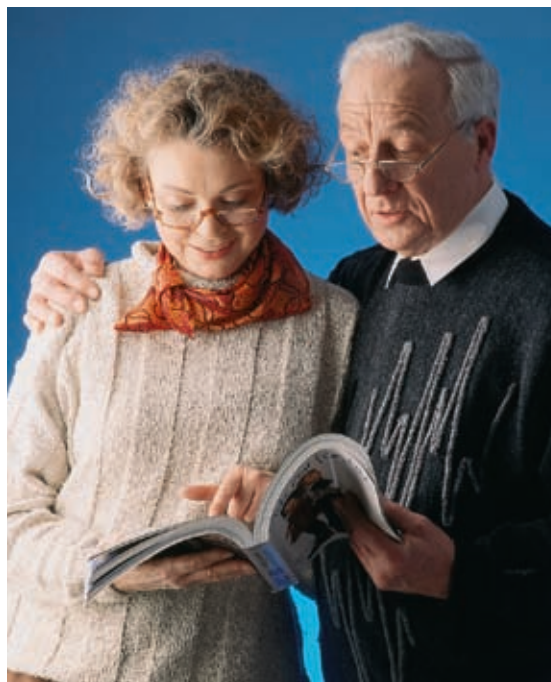
Vorsorgeprodukte, die *nicht* staatlich gefördert werden

Hierzu gehören etwa die private Rentenversicherung und die Kapitallebensversicherung.

Welche Vorsorgemodelle sind passend? Information und Beratung

Ein gutes Mittel zur Vorsorgeplanung ist der jährliche Kontoauszug, den Bürgerinnen und Bürger vom Ren-

tenversicherungsträger zugeschickt bekommen. Diese „Renteninformationen“ bekommen alle, die fünf Jahre lang Rentenbeiträge in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt haben. Kostenlose Beratungsgespräche sowie die sogenannte „Konten-Klärung“ helfen dabei, den aktuellen Stand zu ermitteln. Es ist auch möglich, Hochrechnungen durchzuführen, die besagen, wie hoch die Rente wäre, bliebe man in seinem Beruf mit dem entsprechenden Gehalt bis zum Eintritt in die Rente.



Solche Prognosen sind zwar mit einer Vielzahl von Unsicherheiten behaftet; sie können aber helfen, Versorgungslücken und Handlungsbedarfe sichtbar zu machen.

Hinweis:

Neben den kostenlosen Beratungen durch die Rentenversicherer gibt es auch die Möglichkeit, sich mit einer Rentenberaterin oder einem Rentenberater in Verbindung zu setzen. Über Voraussetzungen und Tarife informiert der Bundesverband der Rentenberater: [→ www.rentenberater.de](http://www.rentenberater.de)

Modellprogramm: „Altersvorsorge macht Schule“

Empfehlenswert sind zudem die Kurse der Initiative „Altersvorsorge macht Schule“. Dort beraten unabhängige Fachleute der Deutschen Rentenversicherung in kompakten Volkshochschulkursen zu allen Fragen der finanziellen Absicherung im Alter. Die Initiative

entstand als Zusammenarbeit der Bundesregierung mit den Volkshochschulen und der Deutschen Rentenversicherung.

Tipp:

Das Internetportal

→ www.altersvorsorge-macht-schule.de bietet erste Informationen zur Altersvorsorge. Außerdem wurde ein kostenloses Servicetelefon vonseiten der Rentenversicherungsträger eingerichtet, das unter folgender Rufnummer erreichbar ist:
08 00-10 00 48 00.

Neue steuerliche Regelungen für gesetzliche Rente und private Vorsorge

Seit 2005 ist die unterschiedliche Besteuerung von Pensionen und Renten aus der Gesetzlichen Rentenversicherung aufgehoben. Nun werden alle Rentenleistungen, auch private Altersvorsorge, besteuert. Gleichzeitig werden die Beiträge zur gesetzlichen Rente und zu ausgewählten Formen privater Altersvorsorge durch Steuer-

freistellung stärker als bisher gefördert. Dies ist ein langfristiges Vorhaben: Bis zum Jahr 2040 wird es dauern, bis die Renten zu 100 Prozent besteuert und die Beiträge steuerbefreit sind.

Tipp:

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen erklärt auf ihrem Onlineportal → www.bagso.de, was und wie viel zu versteuern ist und ab welchem Betrag Renteneinkünfte versteuert werden müssen.

Richtig versichert für die zweite Lebenshälfte

Ab etwa 50 Jahren lohnt sich auch ein kritischer Blick auf die vorhandenen Versicherungen. Renten- und Gesundheitsreformen sowie die eigene Lebenslage sorgen für veränderte Gegebenheiten und verlangen nach veränderten Absicherungen. Die wichtigsten Versicherungen auch im Alter sollten die größten Risiken abdecken, die eintreten können. Das sind der lebenslange Aus-

fall des Einkommens durch Invalidität sowie Schadensersatzforderungen, die das Haushaltsbudget sprengen würden. Außerdem sind grundsätzlich zu empfehlen Versicherungen für Wohneigentum sowie eine Privathaftpflichtversicherung, die für Sachschäden und Schäden, die Personen zugefügt werden könnten, aufkommt. Die Kfz-Versicherung ist eine Pflichtversicherung.

Mit speziellen Tarifen für Seniorinnen und Senioren angebotene Versicherungspakete sollten genau geprüft werden. Oft, so Verbraucherschutzorganisationen, enthalten sie unnötige und teure Extras.

Broschüren:

- | Ratgeber „Gut versichert“ der Verbraucherzentrale:
→ www.vzbv.de
- | Trendreport „Finanzdienstleistungen im Alter“ der Forschungsgesellschaft für Gerontologie an der Uni Dortmund im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
→ www.ffg.uni-dortmund.de

Thema Vererben

Darüber nachzudenken, wie es weitergeht, wenn man selbst nicht mehr da ist, fällt den meisten Menschen nicht leicht. Trotzdem sollte man sich dafür Zeit nehmen. Verbraucherberatungen weisen auf die Möglichkeit hin, statt zu vererben, eine Schenkung zu Lebzeiten vorzunehmen. Der Fiskus räumt beim Schenken alle zehn Jahre Freibeträge ein. Bei einer Erbschaft wird Erbschaftssteuer fällig.

Gemäß der gesetzlichen Erbfolge werden nach dem Tod automatisch Ehepartnerin oder Ehepartner sowie Kinder der oder des Verstorbenen bedacht. Bei anderweitigen letzten Verfügungen wird entweder eine einseitige Vereinbarung des Vererbenden – ein Testament – oder eine zweiseitige Vereinbarung – ein Erbvertrag – aufgesetzt. Ein Erbvertrag ist insbesondere für unverheiratete Partnerbeziehungen und gleichgeschlechtliche Partnerschaften eine verlässliche Möglichkeit, den Nachlass zu regeln.

Broschüren-Tipps:

- | Ratgeber „ABC des Erbrechts“ der Verbraucherzentrale:
→ www.vzbv.de
- | „Erben und Vererben“ des Bundesministeriums der Justiz:
→ www.bmj.de
- | „Erbschafts- und Schenkungssteuer“ des Bundesministeriums der Finanzen:
→ www.bundesfinanzministerium.de

Hinweis:

Da Veränderungen bei der Erbschaftssteuer vorgesehen sind, ist es ratsam, sich regelmäßig auf der Internetseite oder über die Broschüren des Bundesministeriums der Finanzen zu informieren. Fragen werden auch telefonisch unter der Nummer 0 30 18/682 33 00 beantwortet.

Serviceanhang: Adressen, Links, Publikationen

Adressen und Informationsquellen:

Bundesministerium für Arbeit und
Soziales

Wilhelmstr. 49

10117 Berlin

Tel.: 0 30/18 52 70

→ www.bmas.de

Bundesministerium der Finanzen

Wilhelmstr. 97

10117 Berlin

Tel.: 0 30 18/682 33 00

→ www.bundesfinanzministerium.de

Deutsche Rentenversicherung Bund

Hallesche Str. 1

10963 Berlin

Tel.: 0 30/86 51

→ www.deutsche-rentenversicherung.de

Internetportale:

Informationen, Tipps und Links zum
Thema Rente, Vererben und Steuern
bei der Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen (BAGSO):

→ www.bagso.de/thema_finanzen.html

→ www.bagso.de/finanzen_steuern.html

Informationen für Arbeitneh-
merinnen und Arbeitnehmer und
Betriebe auf dem Portal der IG Metall
und des Arbeitgeberverbandes
Gesamtmetall: → www.metallrente.de

Informationen der Deutschen Post
rund um die Auszahlung der Renten:

→ www.rentenservice.com

Publikationen

Bundesministerium für Arbeit und
Soziales: „Ratgeber zur Rente“

→ www.bmas.bund.de

Sozialverband Deutschland: „Die
Grundsicherung – Ihr gutes Recht“

→ www.sovd.de



Anhang:
Zahlen und Fakten zu
älteren Menschen
in Deutschland
(alle Angaben gerundet)

Die Bevölkerung in Deutschland wird

- | älter,
- | kleiner,
- | bunter.

| Übersicht zur Entwicklung bei den über 60-jährigen (Gesamtzahl und prozentualer Anteil an der Bevölkerung):

2005	2010	2020	2030
20,5 Mio. (25%)	21,5 Mio. (26%)	24,5 Mio. (31%)	28,4 Mio. (37%)

| Gruppe der Hochbetagten (80 Jahre und älter)

Heute	2020	2030
4 Mio.	6 Mio.	10 Mio.

| Zahl der 100-jährigen und älteren Menschen

Heute	1970
5.000	300

| „Das Alter ist weiblich“:
72 Prozent der über 80-jährigen sind Frauen.

| Zahl der pflegebedürftigen Menschen: 2,1 Mio. (Anteil an der Gruppe der über 60-jährigen: 10 Prozent), davon

- | zu Hause betreut: 1,5 Mio.
- | im Pflegeheim: 0,6 Mio.

| Aktuell prognostizierte Lebenserwartung:

- | 82 Jahre (Mädchen)
- | 77 Jahre (Jungen)

| Zahl der Haushalte mit drei oder mehr Generationen:
280.000 (ein Prozent aller Haushalte)

| Freiwilliges Engagement:
4 Mio. Menschen in der Altersgruppe zwischen 60 und 70 Jahren engagieren sich ehrenamtlich; weitere 6 Mio. bekunden Interesse.

Insgesamt sind 23 Millionen Menschen freiwillig aktiv.

- „Wirtschaftskraft Alter“
Ausgabevolumen der über 60-Jährigen pro Jahr: 316 Milliarden Euro

- „Arbeitskraft Alter“:
 - Zahl der Beschäftigten über 50 Jahre: 9,5 Mio. Menschen
 - Anteil der über 50-Jährigen an den sozialversicherungspflichtig Beschäftigten: 23 Prozent
 - Anteil der Beschäftigten innerhalb der Altersgruppe ab 55 Jahren: 52 Prozent.
Zum Vergleich 1998: 38 Prozent.

Adressen und Informationsquellen:

Statistisches Bundesamt
Gustav-Stresemann-Ring 11
65189 Wiesbaden
→ www.destatis.de

Statistisches Amt der Europäischen Gemeinschaften – EUROSTAT:
→ www.eds-destatis.de

Statistisches Informationssystem
GeroStat des Deutschen Zentrums
für Altersfragen:
→ www.gerostat.de

Institut für Arbeitsmarkt- und
Berufsforschung → www.iab.de

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung;
sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend
11018 Berlin
www.bmfsfj.de

Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock
Tel.: 018 05/77 80 90*
Fax: 018 05/77 80 94*
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmfsfj.de

Stand:

November 2008

Gestaltung:

KIWI GmbH, Osnabrück

Druck:

Silberdruck OHG, Niestetal

Für weitere Fragen nutzen Sie unser

Servicetelefon: 018 01/90 70 50**

Fax: 030 18/5 55 44 00

Montag–Donnerstag 9–18 Uhr

E-Mail: info@bmfsfjservice.bund.de

* jeder Anruf kostet 14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz,
abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich

** nur Anrufe aus dem Festnetz, 3,9 Cent
pro angefangene Minute