Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 3

Artikel: Was heisst "gut" altern?
Autor: Seifert, Kurt
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723009

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was heisst «gut» altern?

Pro Senectute bietet Dienstleistungen an, die zu körperlicher wie geistiger Beweglichkeit beitragen und soziale Kontakte fördern. Eine neue Studie nimmt sie genauer unter die Lupe.

Von Kurt Seifert

Neulich kam ich mit einem über 90-Jährigen ins Gespräch, der durch mancherlei Gebrechen stark eingeschränkt ist, aber im Geist hellwach wirkt. Er übte früher einen intellektuellen Beruf aus und konnte die einst erworbenen denkerischen Fähigkeiten sehr gut bewahren. Die Begegnung mit ihm war faszinierend: Sein Leben umgreift einen weiten Bogen persönlicher wie kollektiver Geschichte. Solcher Austausch kann spannender sein als ein Buch oder ein Film.

Nicht alle sind so privilegiert wie dieser Mann, der trotz enger Grenzen, die ihm sein Körper setzt, ein erfülltes Leben führen kann. Manche wurden durch ihre Arbeit, chronische Krankheiten oder andere Belastungen so stark verbraucht, dass ihnen kaum noch Spielraum zur Gestaltung ihres Alltags bleibt. Bei anderen kommen Demenzen hinzu, die schliesslich das Bewusstsein für das Selbst zerstören.

Was heisst es, angesichts von Verlusten, die das Älterwerden auf die eine oder andere Weise mit sich bringt, ein «gutes» Alter zu leben? Das ist eine Frage, die auf den Sinn – und vor allem auf die Sinngebung – für unsere menschliche Existenz zielt.

Dienstleistungen von Pro Senectute haben auch mit dieser Dimension zu tun. So fördern beispielsweise Sport- und Bewegungsgruppen nicht nur die Fitness, sondern auch den gemeinschaftlichen Zusammenhalt. Angebote zur Entwicklung von künstlerischen, sprachlichen oder technischen Interessen vermitteln nicht ausschliesslich vertiefte Kenntnisse und Fähigkeiten, sondern sollen ausserdem den menschlichen Horizont erweitern.

Geselligkeit ist für viele ein wichtiger Grund, sich in irgendeiner Weise sportlich zu betätigen oder einen Sprachkurs, eine Theatergruppe oder eine Computeria zu besuchen. Gerade mit zunehmendem Alter spielt die Frage, wie soziale Kontakte erhalten werden können, eine bedeutende Rolle. Durch die Begegnung mit Gleichgesinnten ist es manchmal möglich, neue Beziehungsnetze zu knüpfen. Dazu können solche Gruppen beitragen.

Eine kürzlich begonnene Forschungsarbeit unserer Organisation geht der Frage genauer nach, in welcher Weise Angebote von Pro Senectute in den Bereichen Bildung und Sport zur Verbesserung der sozialen Integration führen und Anteil an einer Stärkung gesundheitlicher Schutzfaktoren haben.

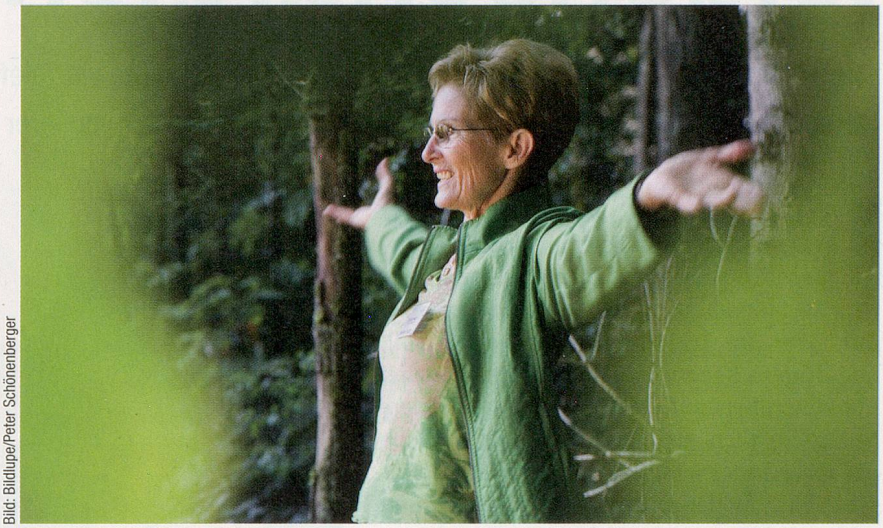

Bild: Bildlupe/Peter Schönenberger

Dienstleistungen von Pro Senectute wie etwa Sport- und Bewegungsgruppen helfen in vielfältiger Weise. Wie genau – das wird jetzt wissenschaftlich untersucht.

Insbesondere interessiert es uns, welche Gruppen innerhalb des Alterssegments der über 60-Jährigen erreicht werden und welche Bedeutung unsere Dienstleistungen für die Nutzerinnen und Nutzer haben.

Das laufende Projekt ist mit jenem vergleichbar, das letztes Jahr zur Veröffentlichung der Studie «Leben mit wenig Spielraum. Altersarmut in der Schweiz» geführt hat. Über diese Studie, die immer noch erhältlich ist, wurde in der Zeitlupe ausführlich berichtet. Wie bei der Untersuchung zur wirtschaftlichen Lage im Alter sind auch diesmal Interviews mit Fachpersonen geplant, die zu ihren Erfahrungen und Erkenntnissen aus der Arbeit mit älteren Menschen befragt werden sollen.

Für diese Tätigkeit wurde Rainer Gabriel angestellt – ein junger Sozialökonom aus der Innerschweiz, der sein Studium an der Universität Genf absolviert hat. Diese Juniorstelle ist auf ein Jahr befristet. Die Ergebnisse seiner Forschungsarbeit sollen im Sommer 2011 vorliegen. In der Zwischenzeit werden wir gelegentlich über den Fortgang dieses Projekts informieren.

Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz den Bereich «Forschung und Grundlagenarbeit».