

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2001-2002)

Heft: 73

Artikel: Altern : Herausforderung an Wirtschaft und Gesellschaft

Autor: Wagner, Cornelia

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-790244>

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: 04.02.2026

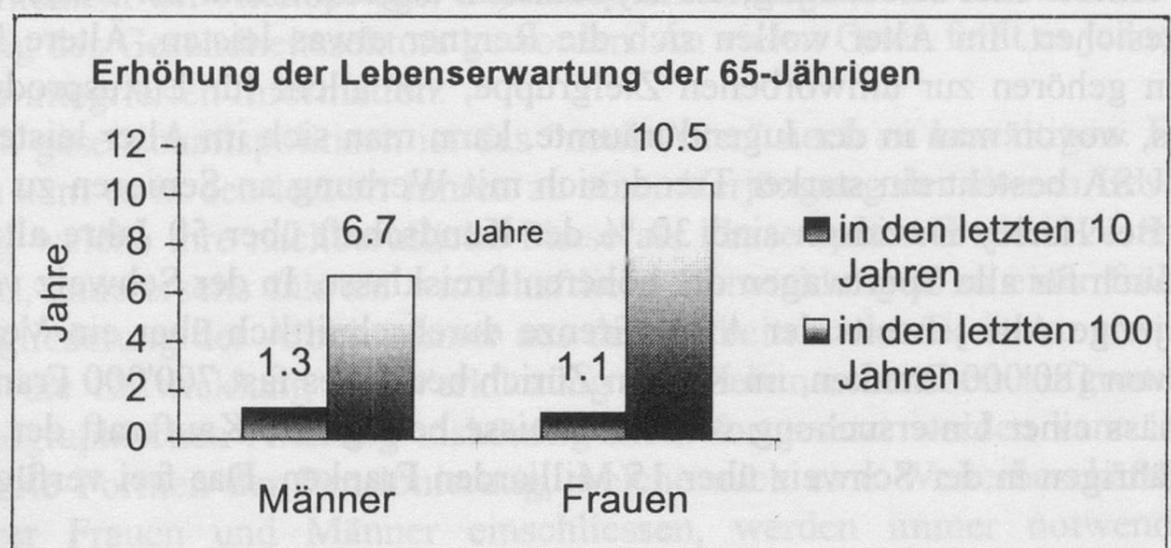
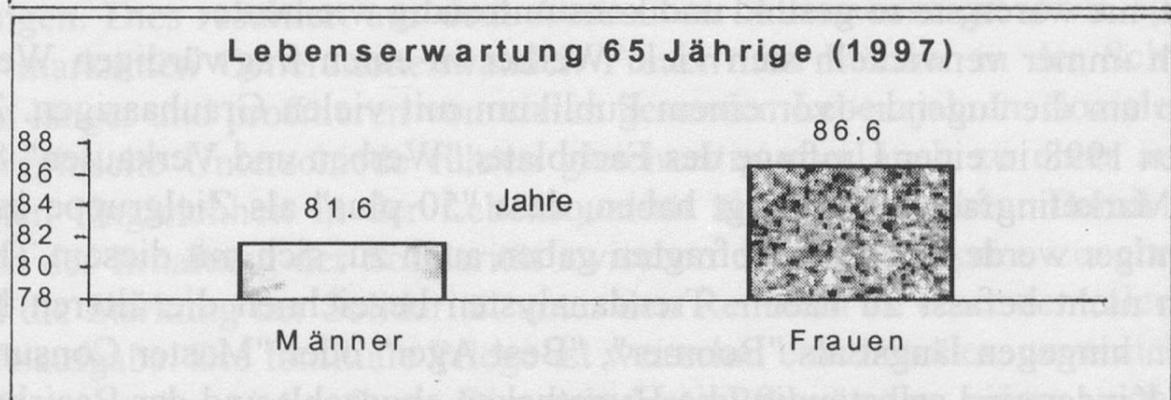
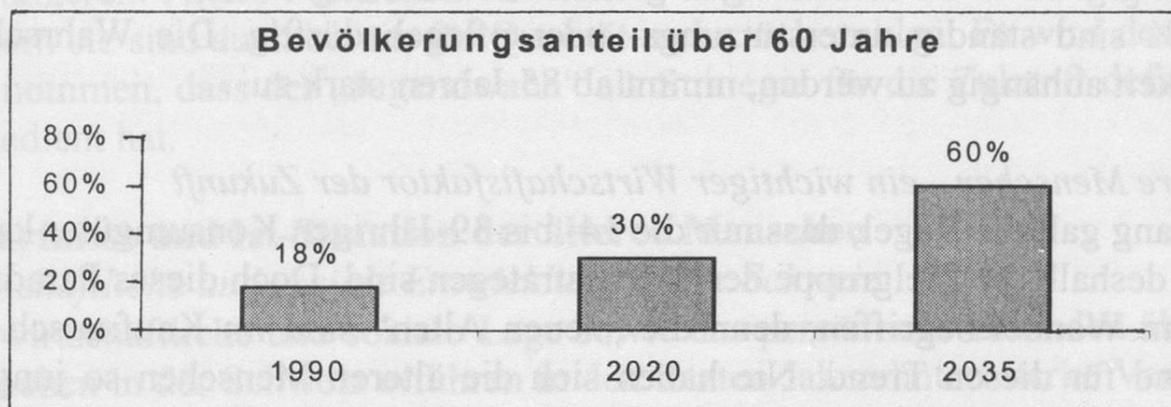
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Altern: Herausforderung an Wirtschaft und Gesellschaft

von Cornelia Wagner*

Fakten und Trends

Durch rückläufige Geburtenraten wachsen im jungen Segment nicht mehr genügend Kunden nach. Die Erhaltung des Marktpotenzials ist deshalb nur durch verstärkte Bemühungen um ältere Menschen möglich. In 35 Jahren werden 50% der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein.



Betreuungssituation

Im Alter sind Menschen auf zusätzliche Hilfe von aussen angewiesen. Frauen stärker als Männer. 42 % der über 75-jährigen Männer werden von ihren Partnerinnen betreut. 42 % betagte Frauen werden durch Organisationen oder durch eine Tochter (17 %) betreut.

Wichtigstes soziales Netz ist die Familie. Je älter, desto stärkere Kontakte zu Kindern. 80 % der über 75-jährigen Betagten haben Kinder. Ein Drittel hat täglich Kontakt mit ihnen, ein Drittel sieht die Kinder mindestens einmal im Monat. Rund 40 % aller über 80-Jährigen sind von fremder Hilfe völlig unabhängig. Etwa 20 % benötigen gwisste Hilfeleistungen und nochmals etwa 40 % sind ständig unterstützungs- oder pflegebedürftig. Die Wahrscheinlichkeit abhängig zu werden, nimmt ab 85 Jahren stark zu.

Ältere Menschen - ein wichtiger Wirtschaftsfaktor der Zukunft

Bislang galt die Regel, dass nur die 14- bis 39-Jährigen Konsumgüter kaufen und deshalb die Zielgruppe der Werbestrategen sind. Doch dieses Paradigma ist im Wandel begriffen, denn die „neuen Alten“ sind im Kaufrausch. Der Grund für diesen Trend: Nie haben sich die älteren Menschen so jung gefühlt, nie waren sie so gesund und konsumfreudig wie heute.

Noch immer entwickeln sich viele Werber in einen fragwürdigen Wettbewerb um die Jugend – vor einem Publikum mit vielen Grauhaarigen. Zwar sollen 1998 in einer Umfrage des Fachblatts "Werben und Verkaufen" 85 % der Marketingfachleute gesagt haben, dass "50 plus" als Zielgruppe immer wichtiger werde, doch die Befragten gaben auch zu, sich mit diesem Thema noch nicht befasst zu haben. Trendanalysten bezeichnen die älteren Menschen hingegen längst als "Boomer", "Best Ager" oder "Master Consumer". Ihre Kinder sind selbstständig, die Hypotheken abgezahlt und der Basisbedarf ist gesichert. Im Alter wollen sich die Rentner etwas leisten. Ältere Menschen gehören zur umworbenen Zielgruppe, vor allem für Luxusprodukte. Alles, wovon man in der Jugend träumte, kann man sich im Alter leisten. In den USA besteht ein starker Trend, sich mit Werbung an Senioren zu richten. Bei Harley Davidson sind 30 % der Kundschaft über 50 Jahre alt; das gilt auch für alle Sportwagen der höheren Preisklasse. In der Schweiz verfügen junge Alte jenseits der AHV-Grenze durchschnittlich über ein Vermögen von 180'000 Franken, im Kanton Zürich beträgt es fast 700'000 Franken. Gemäss einer Untersuchung von Publisuisse beträgt die Kaufkraft der über 49-Jährigen in der Schweiz über 15 Milliarden Franken. Das frei verfügbare

* Cornelia Wagner ist Vizedirektorin bei der UBS Zürich

Einkommen liegt um 11 % höher als jenes der 40- bis 49-Jährigen. Niemals zuvor war die ältere Generation so vermögend wie heute. Die älteren Menschen sind daher auch ein attraktives Kundensegment für die Konsumgüterindustrie und die Finanzinstitute. Diese Beobachtung steht im Gegensatz zur oft nur auf junge Menschen ausgerichteten Werbung. Eine Studie hat gezeigt, dass zum Beispiel 41 % des Umsatzes im Süßgebäckmarkt von den über 50-Jährigen herrühren. In der Gesichtspflege sind diese sogar für 52 % der Umsätze verantwortlich. Dabei sind das Markenbewusstsein und die Neugier für Produkte bei den Käufern über 50 Jahre genauso ausgeprägt wie bei jüngeren. Ältere Menschen entwickeln nicht nur immer mehr Lifestyle, sondern sie sind auch bereit, für Qualität mehr zu bezahlen. Es wird deshalb angenommen, dass der „Jugendwahn“ als Strategie für die Zukunft definitiv ausgedient hat.

Bedürfnisse und Ist-Situation der älteren Menschen

Wirtschaftliche und soziale Entwicklung in der Schweiz

Die wirtschaftliche und soziale Lage sowie das persönliche Befinden älterer Menschen in der Schweiz erfuhren in den letzten Jahrzehnten starke Verbesserungen. Dies resultiert aus dem Ausbau der Altersvorsorge sowie aus einem markanten Generationenwandel. Frauen und Männer in der Schweiz leben länger und profitieren von vielen gesunden Lebensjahren. Soziale und biographische Unterschiede führen gleichzeitig aber auch zu einer ausgeprägten Ungleichheit in der Lebensqualität älterer Menschen. Damit wird neben der Erhaltung der Solidarität zwischen den Generationen zunehmend auch die Stärkung der Solidarität unter den Rentnern zu einer zentralen Zukunftsaufgabe. Die familiale Pflege ist weiterhin ein zentrales, unverzichtbares Element der Alterspflege. Die ambulante Pflege ist zu einem wichtigen Zweig des Gesundheitssektors geworden. An vielen Orten fehlt es jedoch an einer integrierten Information.

Auch gesellschaftspolitisch ist das "neue Alter" noch zu bewältigen. Einerseits kam es in den letzten Jahren zu einer Verjüngung der älteren Bevölkerung, welche ihre nachberufliche Phase als Phase später Freiheit zu nutzen weiß, andererseits führten wirtschaftliche Entwicklungen zu einer früheren Ausgliederung der Arbeitnehmer aus dem Arbeitsmarkt. Es ist zu erwarten, dass die Entwicklung zur Verkürzung der Lebensarbeitszeit aufgrund der demographischen Alterung inskünftig nicht fortgesetzt werden kann. Neue flexible Formen der Pensionierung, welche auch eine Weiterbeschäftigung älterer Frauen und Männer einschliessen, werden immer notwendiger. Gleichzeitig müssen Potenzial und Kompetenzen älterer Menschen gesell-

schaftlich besser genutzt werden, indem die nachberufliche Lebensphase mit Lebenssinn gefüllt wird.

Vermögenssituation

Dank Ausbau der Altersvorsorge und allgemeinem Wohlstandsgewinn hat sich das Armutsrisko der Rentner in den letzten Jahrzehnten deutlich reduziert. Das Vermögen der Schweizer Senioren wächst rasant, laut einem Bericht der Wirtschaftszeitung „Cash“. Während die Einkommen aus Arbeit in den vergangenen Jahren um 0,4 % gestiegen sind, wuchs das Vermögen der Rentner jährlich um 5,7 %. Der Schweizer Privatbesitz wird auf 1800 Milliarden geschätzt und gehört zu einem grossen Teil den älteren Semestern. Diese Schätzung entspricht der untersten Grenze, denn Lebensversicherungen, Pensionskassenvermögen sowie Guthaben und Immobilienbesitz im Ausland werden dabei nicht erfasst.

In den letzten Jahren hat das Sozialprodukt jeweils um etwa 7 Milliarden zugenommen, das Vermögen jedoch um 130 Milliarden. Das heisst, wir leben in einer Wirtschaft, in welcher das Bruttoinlandprodukt völlig unbedeutend ist im Vergleich zur laufenden Wertvermehrung der bestehenden Vermögen. Vor allem nach dem 50. Lebensjahr steigen die Vermögen stark an. In der höchsten Alterskategorie von 80 und mehr Jahren erreicht ein Zürcher seine höchste finanzielle Potenz. Die Rentner verfügen über rund die Hälfte des Gesamtvermögens. Ein gutes Drittel entfällt auf die 50- bis 65-Jährigen. - Eigentlich müssten die Rentner ihre Vermögen allmählich aufzehren. Dass dies nicht so ist, hat im Wesentlichen zwei Gründe: erstens sind die Vermögen so einseitig verteilt, dass viele Rentner nicht einmal die Zinsseszinsen angreifen müssen, und zweitens werden viele Reiche so alt, dass ihre Nachkommen erst im hohen Alter zu Erben werden. Die Summen, die dabei die Hand wechseln, sind beträchtlich. Geht man davon aus, dass die Vermögen im Schnitt nach 30 Jahren von einer Generation auf die andere vererbt werden, dann fallen Jahr für Jahr 60 Milliarden Franken an. Zählt man die Einkommen aus dem Vermögensertrag (7 % von 1800 Milliarden) und die Erbschaften zusammen, so kommt man auf eine Summe von jährlich ca. 200 Milliarden. Damit stehen sich in der Schweiz zwei etwa gleich bedeutende Wirtschaftskreisläufe gegenüber: Einerseits die von den älteren Menschen dominierte Vermögensertrags- und Erbgangswirtschaft mit rund 200 Milliarden Franken jährlich, wobei diese Vermögen stark konzentriert sind: 3 % der Schweizer verfügen über 50 % der Vermögen. Die jährliche Wachstumsrate beträgt 5 bis 7 %. - Auf der anderen Seite steht die von den Aktiven bestrittene laufende Produktion, die ein jährliches Arbeitseinkom-

men von gegenwärtig 240 Milliarden Franken generiert. Dieses Einkommen ist relativ gleichmässig verteilt. Die reichsten 3 % besitzen rund 13 % des Einkommens. Jährliche Wachstumsrate: 0 bis 2 %. Wenn es so weiter geht, ist in wenigen Jahren der Gleichstand erreicht und in weiteren rund 15 Jahren wird die Wertumschichtung der älteren Menschen doppelt so gross sein wie die Wertschöpfung der Aktiven. Das ist eine gefährliche und höchst instabile Konstellation. Wenn die älteren Menschen weiterhin sparen, wird das Ungleichgewicht immer grösser. Wenn sie hingegen anfangen ihren Reichtum zu geniessen und mehr zu konsumieren, droht eine Inflation, denn den Milliarden zusätzlicher Nachfrage steht ein unverändertes Bruttosozialprodukt gegenüber. Und ein weiteres Problem besteht: Immer mehr produktive Faktoren werden gebraucht, um bereits bestehende reale Finanzvermögen zu verwalten, anstatt neuen realen Reichtum aufzubauen. Nicht zufällig ist der Finanzsektor seit 1990 um 58 % gewachsen, der Rest der Wirtschaft jedoch nur um 10 %. Im Finanzsektor wird heute wesentlich mehr verdient als in Industrie und Gewerbe. Dieser Trend dürfte sich noch fortsetzen.

Doch die Einkommens- und Vermögenslage der älteren Bevölkerung ist ungleich und bei den zukünftigen Rentnergenerationen werden sich die sozialen Ungleichheiten verstärken (Gefahr einer Zwei-Klassen-Situation). Ein Viertel der Rentner ist einkommensschwach und hat keine grossen Reserven. Ein Drittel der Anspruchsberechtigten verzichtet auf Ergänzungsleistungen zur AHV, teils aufgrund mangelnder Information, teils aus der Motivation, nicht abhängig sein zu wollen. Vor allem Menschen, die schon in früheren Lebensjahren aus sozialen Netzwerken oder der Arbeitswelt ausgeschlossen wurden, bilden im Alter eine Risikogruppe. Inskünftig dürfte auch die Zahl älterer Menschen eher steigen, die aufgrund zwangswise Frühpensionierung oder langjähriger Arbeitslosigkeit ohne finanzielle Reserven und resigniert ins AHV-Alter eintreten. Bei den Hochbetagten ist zudem mit einer wachsenden Gruppe zu rechnen, die aufgrund von Krankheit und Pflegebedürftigkeit allmählich verarmt. Als eine weitere Problemgruppe mit überdurchschnittlichem Armutsriskiko erweisen sich namentlich ausländische Frauen und Männer, die im Durchschnitt auch eine schlechtere Gesundheit aufweisen. In Zukunft geht es deshalb nicht nur um die Solidarität zwischen jüngeren und älteren Menschen, sondern vermehrt auch um die Solidarität zwischen wohlhabenden und einkommensschwachen Rentnern.

Generationenkonflikt und Kult der ewigen Jugend

Das Besondere an den Beziehungen zwischen den Generationen einer Familie liegt im wechselseitigen Geben und Nehmen, wie es sich im Verlaufe des Lebens ergibt. Dieses Geben und Nehmen verläuft allerdings nicht ohne Widersprüche – und statt die Konflikte zu klären, greifen die Beteiligten in vielen Fällen lieber zu Denkmustern, die ihre eigene Sicht rechtfertigen und die Verantwortung auf die Gegenseite abschieben: Dann sind "die Alten" eben konservativ und knauserig, während "die Jungen" als selbstsüchtig und schonungslos erscheinen. Doch die Untersuchungen ergaben ein erstaunlich positives Bild der Generationenbeziehungen.

Tatsache ist jedoch, dass die Jüngerer wenig von den Älteren wissen (wollen). In einer Gesellschaft, die dem Kult der möglichst ewigen Jugend frönt, wirkt das Alter wie ein fremder, ferner Kontinent, dem man sich möglichst lange nicht nähern möchte: Immer noch herrscht eine Auffassung vor, die das Älterwerden mit Verlust und Mangel gleichsetzt: körperlicher und geistiger Abbau, Einschränkungen und Abhängigkeiten. Der Gewinn an Erfahrung und Überblick schien da in den vergangenen Jahren wenig zu zählen.

Wünsche der älteren Menschen

Die Wünsche der älteren Menschen lassen sich auf der Basis von zahlreichen alterswissenschaftlichen Arbeiten wie folgt zusammenfassen. Drei Dinge sind älteren Menschen vor allem wichtig: das Wohl ihrer Angehörigen und Freunde, die eigene körperliche und geistige Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Dazu sind sie bereit, ihre Gewohnheiten den Empfehlungen der präventiven Geriatrie anzupassen und eine ungesunde Lebensweise (Rauchen, Bewegungsarmut, Junkfood) weitgehend zu vermeiden.

Falls sie hilfsbedürftig werden, wünschen sie sich Unterstützung im Erledigen ihrer Finanzen und des Haushaltes durch ihre Angehörigen, oder falls diese nicht in der Nähe wohnen, von Nachbarn oder Freunden. Deshalb ziehen auch viele Betagte in die Nähe ihrer erwachsenen Kinder, nur eine kleine Minderheit in den warmen Süden. Wird aus der gelegentlichen Hilfsbedürftigkeit eine eigentliche Pflegebedürftigkeit, so wünscht sich die Mehrzahl der Betagten Hilfe von professionellen Fachkräften und nicht von Angehörigen oder Freunden. An den Eintritt in ein Heim denken nicht einmal 30 % der 70-Jährigen und nur 50 % der über 85-Jährigen. Auch sterben möchten über zwei Drittel der Betagten zu Hause. Viel eher als ihre Angehörigen und Freunde meinen, sind sie bereit, Risiken einzugehen, wenn sie dafür weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung, im hohen Alter meist allein, leben können.

Gesundheitliches Wohlbefinden

Laut Studien trifft die Gleichung alt = krank nicht zu. Krankheiten, Beschwerden und Behinderungen werden vor allem im hohen Lebensalter häufiger, aber dafür ist das Alter allein nicht entscheidend. Bei einer schweizerischen Gesundheitsbefragung in 1992 beurteilten 72 % der zu zuhause lebenden Rentner im Alter von 65 bis 79 Jahren ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut. Bei den Hochbetagten waren es immer noch 62 %.

Frauen leiden im Alter häufiger an körperlichen Beschwerden als Männer. Zu den häufigsten Beschwerden gehören: Gelenkprobleme, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Schwäche und Müdigkeit, Sehbehinderungen, Hörprobleme sowie demenzielle Störungen. Die moderne gerontologische Forschung weist auf folgende Sachverhalte hin: Krankheit im Alter ist biographisch verankert. Gesundheitliches Wohlbefinden älterer Menschen ist stark subjektiv geprägt. Gesundheitliche Prozesse verlaufen im Alter nicht linear und die Vorstellung eines unwiderruflichen Abbaus der Gesundheit mit steigendem Alter ist falsch. Selbst bei hochbetagten Menschen bestehen viele bisher wenig genutzte Möglichkeiten der gesundheitlichen Intervention und Rehabilitation. Ernährung, Übergewicht, körperliche Aktivitäten, Alkohol- und Medikamentenkonsum sind wichtige Einflussfaktoren für das gesundheitliche Wohlbefinden.

Psychisches Wohlbefinden

Die Einschätzung der Gedächtnisfähigkeit sowie die Überzeugung, auch im Alter sein eigenes Leben beeinflussen zu können, sind wichtig für das psychische Wohlbefinden. Je weniger sich Betagte vom Schicksal abhängig sehen und je mehr sie ihr Leben beeinflussen können, desto höher ist ihr Wohlbefinden. Bei 65- bis 75-jährigen Befragten war hohes Wohlbefinden auch mit hoher Wertschätzung der sozialen Kontakte assoziiert. Bei den über 75-Jährigen war Wohlbefinden hingegen mit der Gewissheit verknüpft, im Notfall auf einen Partner bzw. auf Angehörige zurückgreifen zu können.

Wohnen als wichtigster Lebensbereich

Das Wohnen gehört zu den wichtigsten Lebensbereichen älterer Menschen und hat zentrale Auswirkungen auf ihre gesellschaftliche Integration. Drei Viertel aller Hochbetagten leben zu Hause in ihrer Wohnung. Wohnen im Alter bedeutet also nur für eine Minderheit Wohnen im Alters- oder Pflegeheim. Für jene ältere Menschen, denen es körperlich und geistig gut geht, die aktiv und gesellig sind, ein soziales Umfeld haben und mit einem Lebenspartner zusammenleben, braucht es keine speziellen Wohnformen. Mit zu-

nehmendem Alter ist jedoch oft ein Kompetenzabbau verbunden, der die Bewältigung von Umweltgegebenheiten erschwert. Probleme wie zunehmende Einsamkeit, hervorgerufen durch das Sterben des Partners oder gleichaltriger Freunde, die Abnahme der Kräfte, die viel Alltägliches mühsam werden lässt, können je nach Wohnsituation erleichtert oder verschlimmert werden.

Von allen 80-jährigen und älteren Menschen, die in der Schweiz leben, waren 1990 lediglich 22 % in einem Heim oder einem Spital untergebracht. Von den zu Hause lebenden Personen wohnt rund die Hälfte in Einpersonenhaushalten. Dabei handelt es sich vor allem um alleinstehende Frauen. Vom Zeitpunkt an, wo alltägliche Behinderungen zu Einschränkungen führen und man bestimmte Dinge nicht mehr oder nur noch mit fremder Hilfe tun kann, muss für das Wohnen zu Hause eine adäquate Lösung gefunden werden. - Grundsätzlich wichtig:

- Wohnform individuell auf persönliche Bedürfnisse ausrichten, Vielfalt an Wohnformen zur Auswahl.
- Förderung intergenerationeller Kontakte.
- Zentrale Lage, gute Betreuung, bauliche Massnahmen wie praktische Küchen und Badezimmer.
- Neue Wohnformen (Pflegewohngruppen, Alterswohngemeinschaften etc.) berücksichtigen.
- Angebot ambulanter Dienste zur Förderung des Zuhausebleibens, soziale Netze mit Integration der älteren Menschen (einerseits Gemeinschaft, andererseits Unabhängigkeit).

Das Wohnen im Alter ist heute noch stark im öffentlichen Sozialwesen verhängt. Bei den Konzepten geht es um die Erhaltung der Lebensqualität, um das Teilhaben am gesellschaftlichen Leben, um Hilfe und Pflege falls nötig. Die meisten Gemeinden und Städte legen deshalb das Hauptgewicht auf den Ausbau der ambulanten Dienste. Andere Konzepte wie integrierte Alterswohnungen, Pflegewohnungen, Wohngemeinschaften und bauliche Wohnungsanpassungen sind bis anhin erst in ganz geringem Ausmass realisiert worden, denn die Gemeinden sind kaum in der Lage, mehr als die Grundausstattung mit ambulanten Diensten sowie Alters- und Pflegeheimen zu leisten. Alle übrigen, eher experimentellen Wohnformen, müssen auf privater Basis initiiert und realisiert werden.

Die Zielrichtung der Wohnkonzepte mit einer Ausrichtung auf das "Verbleiben zu Hause" stützt sich auf den berechtigten Anspruch auf Autonomie im

Alter und ein Weiterführen des gewohnten Lebens in den eigenen vier Wänden. Doch braucht es dafür gewisse Voraussetzungen, weil sonst die Gefahr besteht, dass sich Betroffene und ihre Angehörigen mit einer Fixierung auf das Zuhausebleiben um jeden Preis überfordern.

Der starke Wunsch nach Autonomie entspricht unserer individualisierten Gesellschaft, birgt aber auch die Gefahr der Isolierung in sich, die durch eine Spitz-Stunde pro Tag nicht verhindert wird. Aus soziologischer Sicht sind also Wohnformen gefragt, die nicht nur durch Individualismus geprägt sind, sondern auch Gemeinschaft ermöglichen, ohne dass sich der Mensch einem ganzen Kollektiv unterordnen muss. Da es aufgrund der unterschiedlichen individuellen Bedürfnisse keine allgemein beste Lösung für das Wohnen im Alter gibt, muss ein möglichst breites Spektrum für unterschiedliche Bedürfnisse angeboten werden. Neue Heimkonzepte sollten ebenso gefördert werden wie neue private Wohnformen.

Umzugsmobilität

Da die Lebensphase "Alter" immer länger wird, folgen der Pensionierung nicht selten 20 oder 30 Jahre Ruhestand bei guter Gesundheit und in oft guter finanzieller Lage. Es ist eine Zeit, in der man weder an Kinder noch an einen Arbeitsplatz gebunden ist. Man hat sich in einer weiteren Studie deshalb gefragt, ob die zukünftigen Rentner umzugsfreudiger oder sesshafter sein werden. Die Lebensphase höchster Umzugsmobilität liegt zwischen 20 und 35 Jahren, danach fällt die Mobilitätskurve und bleibt zwischen 40 und 80 Jahren, mit Ausnahme der Zeit um die Pensionierung, nahezu konstant auf tiefem Niveau. Erst im Hochbetagtenalter steigt die Umzugsmobilität wieder. Mit dem Auszug des letzten Kindes und der Pensionierung wird ein Nachdenken über die Wohnungsgröße und die Wohnlage notwendig. Gleichzeitig wird im Alter die Wohnung als Zuhause wichtiger. Man kann zwischen Ruhestandsumzügen (Umzüge in der Zeit der Pensionierung) und Netzwerkumzügen (Umzüge im Hochbetagtenalter) unterscheiden, die aus folgenden Gründen erfolgen:

Ruhestandsumzug:

- Wohnungsanpassung an die Nachfamilienphase
- Umzug nach der Pensionierung
- Rückwanderung in einen Herkunftsstadt
- Umzug in eine landschaftlich und klimatisch oder kulturell reizvolle Gegend

Netzwerkumzug

- Umzug zu oder in die Nähe von Angehörigen
- Umzug in ein Heim.

Der Ruhestandumzug hat den Charakter einer selbstbestimmten Möglichkeit, der Netzwerkumzug hingegen erfolgt aufgrund einer fremdbestimmten Notwendigkeit. Nur wenige ältere Menschen können sich schon im frühen Rentenalter zu einem Umzug entschliessen. Ist jemand in der Zeit nach der Pensionierung nicht umgezogen, so wartet er in der Regel, bis ein Netzwerkumzug nötig wird. Besitzer von Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen wohnen wesentlich länger an einem Ort und sie halten ihre Wohnung für altersgerechter als Bewohner von Mehrfamilienhäusern und Mieter. Allgemein wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, sich nochmals neu zu orientieren und neue Beziehungen zu knüpfen. Umzüge werden wegen der damit verbundenen Unsicherheit oft so lange als möglich hinausgeschoben und erfolgen dann zu einem Zeitpunkt, da diese Neuorientierung kaum mehr möglich ist. Als Lösung bieten sich frühzeitige und kleinräumige Umzüge in eine teilbetreute Alterswohnung oder in die Nähe von Angehörigen an. Solche Umzüge zum Zeitpunkt noch hinreichender Rüstigkeit würden den heutigen Zwangscharakter des Netzwerkumzugs und die daraus oft resultierende Aufgabe der selbständigen Haushaltsführung aufheben. Doch gerade diese kleinräumigen Umzüge haben in den letzten zwei Jahrzehnten abgenommen. Hier müsste mit Anreizen und Information Gegensteuer gegeben werden.

Soziale Beziehungen

Gute Kontakte und eine hohe soziale Unterstützung sind bei älteren Menschen sehr wichtig für die Lebensqualität und wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Studien zeigen, dass der Anteil zu Hause lebender älterer Menschen ohne Angehörige nicht so hoch ist als gemeinhin angenommen. In den meisten Fällen können ältere Menschen auf ein familiales Netzwerk zurückgreifen. Die häufigsten Kontakte ergeben sich mit den eigenen Kindern. 70 % der Betagten gaben 1992/93 an, mindestens einmal pro Woche eines ihrer Kinder zu sehen. Häufig und intensiv sind auch Kontakte zu Enkelkindern, während Kontakte mit Geschwistern, Schwägern und Schwägerinnen, Neffen, Nichten, Cousins und Cousinen deutlich seltener sind (vor allem in städtischen Gebieten). Die These vom Zerfall familialer Beziehungen wird nicht gestützt, die Kontakte haben sich eher verstärkt. So sind heute etwa gemeinsame Ferien von Grosseltern und Enkelkindern häufiger als früher. Dies hängt auch mit der besseren Gesundheit zusammen, wodurch aktive Grosselternschaft möglich wurde.

Die Nachbarschaftsbeziehungen älterer Menschen sind nicht besonders ausgeprägt. Dies hängt auch damit zusammen, dass viele Rentner heute mobil sind und in ihren sozialen Kontakte weniger auf die unmittelbare und nicht wählbare Nachbarschaft angewiesen sind.

Aktivitäten

Die Aktivitäten spielen eine zentrale Rolle für die älteren Menschen und sind von mehreren Faktoren abhängig wie Gesundheitszustand, eigene Motivation für Aktivitäten, Ausbildung, finanzielle Situation, Mobilität, dem geografischen Angebot usw. Die Seniorenprogramme von Behörden, Vereinen und Sozialinstitutionen umfassen meistens Gebiete, die traditionell als „altersgerecht“ gelten. Breiten Raum nehmen Gesundheit, Kameradschaft, Lebenshilfe, Kultur und Bildung ein. Der Sport ist in der Regel auf Beschaulichkeit ausgerichtet. Wer trendige Herausforderungen sucht, muss sich in der Regel einem Privatveranstalter anschliessen. Um den Ansprüchen der älteren Generation gerecht zu werden, gilt es neue Programme zu entwickeln, die im Trend liegen und dennoch auf die physischen und psychischen Bedürfnisse von Menschen im fortgeschrittenen Alter Rücksicht nehmen. Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen beispielsweise die positiven Auswirkungen von körperlicher Bewegung auf den Gesundheitszustand älterer Menschen. Körperliches Training wirkt zahlreichen Degenerationsprozessen entgegen und beeinflusst die körperliche Leistungsfähigkeit positiv.

Bei einer Studie wurde für ältere Menschen ein achtwöchiges Krafttraining veranstaltet. Es erwies sich, dass dieses Programm höchstens in eingeschränktem Masse zu einer generellen Verbesserung des Wohlbefindens führen kann. Veränderungen zeigten sich jedoch in der Wahrnehmung ihres Lebens und ihrer Umwelt. Die Teilnehmer waren nach dem Training weniger ängstlich, weniger besorgt um ihre Zukunft und empfanden ihr Leben als ausgefüllter als vor dem Training. Grossen Einfluss hatte das soziale Umfeld, nämlich ein modernes fast ausschliesslich von jungen Menschen besuchtes Fitnessstudio, womit das Training das Vertrauen stärkte, auch neue und jugendbetonte Situationen bewältigen zu können. Dieses Beispiel zeigt, dass das soziale Umfeld bei Aktivitäten ebenso wichtig ist, wie die Aktivität an sich.

Gedächtnisleistungen

Die Beibehaltung der Gedächtnisleistungen ist eine wichtige Voraussetzung für die Selbständigkeit im Alter. Die Ergebnisse einer Studie zeigen, dass es beim impliziten Gedächtnis zu wenigen Veränderungen kommt bis ins hohe

Alter. Dabei handelt es sich um eine Form der automatischen Erfahrungsnutzung, welche ohne Erinnerungsbemühungen und -bewusstsein zustande kommt.

Selbst wenn betagte Menschen im Extremfall Dinge sofort wieder vergessen, findet dennoch Lernen statt. Auch aufgebautes Wissen des Langzeitgedächtnisses kann meist mit relativ geringen Verlusten bis ins hohe Alter erfolgreich verwendet werden. Starke Einbussen zeigen sich jedoch bei Verarbeitungsgeschwindigkeit und -kapazität. Es scheint, als ob die in einem bestimmten Moment verfügbare Aufmerksamkeitskapazität und die damit einhergehende Verarbeitungsgeschwindigkeit einen Flaschenhals darstellen. Kognitive Fähigkeiten sind vor allem dann eingeschränkt, wenn ältere Menschen unter Zeitdruck arbeiten, verschiedene Tätigkeiten gleichzeitig ausgeführt werden müssen oder wenn sich betagte Menschen ohne zusätzliche Hilfen an etwas erinnern müssen. Dagegen funktioniert die automatische Speicherung und Nutzung von Erfahrung bei gesunden, alten Menschen genauso gut wie bei jungen Erwachsenen. Das heisst, auch im hohen Alter ist Lernen möglich, wenn genügend Zeit verwendet wird und auf bisherige Erfahrungen Bezug genommen wird.

Ambulante Pflege und Betreuungsformen

In den letzten Jahren kam es zu einem verstärkten Ausbau ambulanter Pflege- und Betreuungsangebote. Damit wird einerseits die professionelle Pflege betagter Menschen in Ergänzung zur familialen Pflege verstärkt, andererseits wird damit auch die Autonomie zuhause lebender älterer Menschen erhöht. In der Westschweiz beanspruchen mehr Betagte ambulante Pflege- und Betreuungsformen als in der Deutschschweiz. Alleinlebende Betagte benötigen die Dienste häufiger. Betagte mit höherer Ausbildung nehmen ambulante Dienste fast doppelt so häufig in Anspruch wie Betagte mit geringer Ausbildung. Dies liegt möglicherweise daran, weil Betagte mit geringer Ausbildung über vorhandene Angebote weniger gut informiert sind und mehr Mühe haben, Hilfe anzufordern. Die föderalistische Struktur der Schweiz im Allgemeinen und des Gesundheitswesens im Speziellen führt allerdings dazu, dass sich in verschiedenen Regionen unterschiedliche Strukturen ambulanter Pflege und Betreuung entwickelt haben. Auch bestehen in vielen Regionen weiterhin strukturelle Unvereinbarkeiten und Konflikte zwischen akuter und ambulanter Alterspflege. In vielen Regionen fehlt es auch an einer integrierten, systemorientierten Informationspolitik, die es erlauben würde, alle Pflegeleistungen ambulanter Art in ihrer wechselseitigen Dynamik zu erfassen.

Einsatz von elektronischen Hilfsmitteln

Die rasante Entwicklung elektronischer Instrumente und Hilfsmittel eröffnet auch älteren und betagten Menschen neue Möglichkeiten. Via Internet können sich ältere Menschen z. B. über neue Medikamente und Therapieformen informieren, gleichzeitig aber auch gleichgesinnte Personen finden, die ihre Interessen und Hobbies teilen usw. Damit haben sie Zugang zu einer neuen und weiten Welt. Es gibt bereits PC-Kurse speziell für ältere Menschen von verschiedenen Anbietern. Teilweise sind diese jedoch stets ausgebucht und für manche auch zu teuer.

Die Akzeptanz von elektronischen Hilfsmitteln setzt eine sorgfältige Begleitung und mehrmaliges Erklären voraus. Der frühzeitige Einbezug der Umwelt (Angehörige, Pflegepersonal und Nachbarn) ist für den Erfolg wichtig. Eine Studie mit behinderten Betagten zeigte, dass unter dieser Bedingung auch Pannen und Anfangsschwierigkeiten nicht zu längerfristigen Problemen führten, sondern dass die elektronischen Hilfsmittel täglich genutzt wurden und nach sechs bis neun Monaten ein integrierender Bestandteil des Alltagslebens wurden. Es zeigt sich jedoch auch, dass die elektronischen Hilfsmittel nicht zur Neuorganisation des Lebens eingesetzt werden, sondern vor allem, um das bisherige Leben unter erleichterten Bedingungen fortzuführen.

Freiwilligkeitätigkeit

Die steigende Zahl gesunder, gut ausgebildeter und kompetenter älterer Menschen wirft Fragen bezüglich der sozialen und gesellschaftspolitischen Tätigkeiten und des Engagements von Rentnern auf: Inwiefern können und sollen Rentner einen nützlichen Beitrag zur Gesellschaft leisten? Inwiefern entwickelt sich eine aktive Seniorenbewegung, und welches könnte der gesellschaftliche Beitrag einer Seniorenbewegung sein? - Im 1995 publizierten Bericht der eidgenössischen Kommission "Altern in der Schweiz" wurde ein neuer Gesellschaftsvertrag vorgeschlagen: "Je knapper die finanziellen Mittel werden und je grösser der Anteil der Rentnerinnen und Rentner an der erwachsenen Bevölkerung, desto eher drängt es sich auf, dass das brachliegende Wissen und Können genutzt wird. Denn es gibt zunehmend mehr Aufgaben, die für die Gesellschaft wesentlich sind, ohne dass es dafür bezahlte Stellen gäbe."

Tatsächlich ist in Bezug auf soziale und gesellschaftspolitische Aktivitäten älterer Menschen vieles in Bewegung, auch weil Generationen mit neuen Wertvorstellungen ins Rentenalter eintreten. Gleichzeitig zeigt sich, dass klare Modelle zum Engagement älterer Menschen weitgehend fehlen. Die

Rentner von heute befinden sich in der Lage von Zeitpionieren, welche Stück für Stück neues Terrain zu erobern haben. Eine wichtige Tatsache scheint auch zu sein, dass Freiwilligenarbeit im Sinne von Nachbarschaftshilfe häufig nicht gut funktioniert, weil sich Freiwillige ungern langfristig verpflichten. Dagegen ermöglicht Freiwilligenarbeit - neutral und in grösseren Freiwilligenpools - die Zeit flexibel einsetzen zu können. Eine Studie der Universität Fribourg hat die Chancen und das Potenzial an Freiwilligenarbeit bei Rentnern untersucht. Dabei zeigte sich, dass vor der Pensionierung über 60 % der Befragten ziemlich sicher bereit waren, sich nach der Pensionierung in sozialen Bereichen zu engagieren, wenn ihnen eine interessante und sinnvolle Tätigkeit angeboten würde. Faktisch waren jedoch nur 18 % der pensionierten Befragten tatsächlich sozial engagiert. Insgesamt zeigte sich eine klare Kluft zwischen der allgemeinen Bereitschaft zur Hilfe und der tatsächlich geleisteten Freiwilligenarbeit älterer Menschen. Um pensionierte Menschen besser in freiwillige Tätigkeiten einzubinden, sind spezielle Anstrengungen und organisatorische Massnahmen erforderlich, für die aufgrund einer Dissertation bereits wichtige Empfehlungen vorliegen.

Seniorengruppen

In den letzten zwei Jahrzehnten zeichnete sich die Seniorenbewegung durch eine verstärkte Dynamik, eine enorme Vielfalt und deutlich erhöhte Kompetenzen aus. Man rechnet damit, dass sich diese Entwicklung mit dem Eintreten neuer Generationen ins Rentenalter weiter fortsetzen wird. Die aktive nachberufliche Phase wird immer wichtiger und dabei erhalten Seniorengroupierungen eine verstärkte Bedeutung. Form, Zielsetzungen und Aktivitäten heutiger Seniorengruppen sind ausserordentlich vielfältig. Neben Gruppierungen und Vereinigungen, welche die Interessen der Pensionierten wahrnehmen und verteidigen, bestehen Gruppen, die sich primär um Freizeitgestaltung, Unterhaltung, Bildung und Kultur kümmern. Gesamtschweizerisch gibt es kein Verzeichnis von Seniorengruppen und über ihre Mitgliederstärke. Es wird jedoch geschätzt, dass ein Viertel aller AHV-Rentner in irgendeiner Vereinigung mitwirken, wobei die Mehrheit eher passive als aktive Mitglieder sind. Nur eine kleine Minderheit der Pensionierten ist heute gesellschaftspolitisch oder alterspolitisch aktiv. Eine einheitliche Seniorenbewegung gibt es bisher in der Schweiz nicht. Aktivitäten erfolgen meistens nur auf lokaler Ebene. Ein Ziel vieler Seniorengruppen ist die Förderung der Solidarität zwischen den Generationen und die Zusammenarbeit mit den jüngeren Generationen.