

## Informationsblatt „Neue Bilder des Alter(n)s



**Ein positives Bild vom Älterwerden zu haben, heißt nicht, die Augen vor der Realität zu verschließen. Es geht nicht darum, mögliche Risiken des Alter(n)s zu verleugnen. Es geht vielmehr darum, der Vielfalt und Vielschichtigkeit dieses Prozesses und der Heterogenität der Zielgruppe mit einer Vielfalt der Bilder gerecht zu werden.**

Foto: © Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

Der „Dialog gesund & aktiv altern“ verfolgt das Ziel, maßgeblich zum gesunden und aktiven Altern der Menschen in Österreich durch soziale Teilhabe beizutragen. Eine positive Sicht des Alter(n)s und eine neue Kultur vom Älterwerden sollen in der Gesellschaft verankert und Maßnahmen erarbeitet werden, die den sozialen Zusammenhalt und die Teilhabe älterer Menschen in einer langlebigen Gesellschaft fördern.

### Neue Bilder braucht das Alter(n)

Die gute Nachricht: Viele von uns haben die Möglichkeit, alt zu werden. Jedoch sind viele unserer Vorstellungen vom Altwerden und Altsein von Vorurteilen und einer an Defiziten orientierten Sichtweise geprägt, obwohl es zahlreiche Fähigkeiten gibt, die sich ein Leben lang weiterentwickeln.

Um diese Sichtweise zu verändern, braucht es eine Auseinandersetzung mit den ganz persönlichen und auch den medialen „Bildern des Alter(n)s“.

Unsere langlebige Gesellschaft braucht eine neue, positive Sicht auf das lange und gesunde Leben.

Denn wie wir über das Alter(n) kommunizieren, beeinflusst andere Menschen sowie deren Empfinden und Verhalten, und es macht auch etwas mit uns selbst.

**Wir müssen erst realisieren, dass die Jugend und das Alter unsere Zukunft darstellen.**

### Was heißt „alt“ eigentlich?

Wenn wir „alt“, wie häufig in Statistiken verwendet, mit der Altersgrenze 65+ und einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren annehmen, reden wir von einem Zeitraum von rund 15 Jahren. Bei einer Altersspanne bis 90 oder 100 Jahre, haben wir es bereits mit einem sehr großen Altersunterschied zwischen den „jüngeren älteren Menschen“ und den „Hochaltrigen“ zu tun.



Die verschiedenen Lebensphasen sind nur sehr grob durch bestimmte Merkmale determiniert:

- Wer auf dem Arbeitsmarkt als „alt“ gilt, ist es in einem Verein noch lange nicht.
- Wer in dem einen Land als „alter Mann“ angesehen wird, ist in dem anderen „in den besten Jahren“.
- Und während die eine bei guter Gesundheit alt wird, hat der andere vielleicht schon in jüngeren Jahren mit gesundheitlichen Einschränkungen zu kämpfen.

**Alter ist immer auch eine Frage des Kontexts und nicht zuletzt der Fremd- und Selbstwahrnehmung.**

### Die Vielfalt des Alter(n)s wahrnehmen

Die Menschen jenseits der 65 unterscheiden sich stark in ihren Lebensentwürfen und Lebensstilen, in ihren Bildungs- und Freizeitinteressen, ihren ökonomischen Möglichkeiten, ihren Konsummustern, ihrem Gesundheitszustand, ihrem Wunsch nach Aktivität und vielem mehr. Selbstbestimmung und Individualität haben einen hohen Stellenwert. Die Menschen haben heute andere Erwartungen an ein gelingendes Altern als frühere Generationen. Sie und alle kommenden Generationen von Senior:innen werden die Bilder des Alterns und des Lebens im Alter weiter verändern.

**Menschen 65+ sind eine äußerst heterogene Gruppe – den alten Menschen gibt es schlichtweg nicht**

### Die Wirkung von Altersbildern

Altersbilder – also die Vorstellungen und Erwartungen, die wir als Gesellschaft mit dem Thema „Alter(n)“ verbinden – haben einen wesentlichen Einfluss darauf, was junge Menschen für ihr eigenes Alter erwarten und wie ältere Menschen sich selbst sehen.

- Negative, pessimistische Bilder verschlechtern die Teilhabemöglichkeiten von älteren Menschen, stören den Dialog zwischen den Generationen, führen zu Altersdiskriminierung und verringern letztlich die Chancen auf ein gesundes Altern.
- Menschen mit einer positiven Einstellung zum Altern wiederum sind aktiver und fühlen sich gesünder.

Menschen mit positiven Alters-Selbstbildern leben 7,5 Jahre länger und haben ein geringeres Herz-Kreislauf- Risiko.

**Es geht darum, der Vielfalt und Vielschichtigkeit dieses Prozesses und der Heterogenität der Zielgruppe mit einer Vielfalt der Bilder gerecht zu werden.**



## Angebote des „Dialog gesund & aktiv altern“ zum Thema Altersbilder

- Der **Leitfaden „Neue Bilder des Alter(n)s – wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren“** soll allen, die Informationen über das Alter(n) vermitteln, eine praktische Hilfestellung in Text und Bild geben. Er wendet sich insbesondere an Menschen, die Projekte mit/für ältere Menschen umsetzen sowie Öffentlichkeitsarbeiter:innen und Medienvertreter:innen.  
Link: <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.765351&version=1647438248>
- Das **Kurzvideo „Altersbilder sind vielfältig“** vermittelt anschaulich, wie divers Altersbilder sein können. (Finanziert aus den Mitteln der Initiative „Gesundheitsförderung 21+“ des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und umgesetzt durch den Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem „Dialog gesund & aktiv altern“)  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ewwgeipu8mA>
- Der **interaktive Workshop „Bilder des Alter(n)s“** soll neben der Sensibilisierung mit praktischen Beispielen in Sprache und Bild dazu beitragen, Möglichkeiten der gelungenen Kommunikation über das Leben im Alter aufzuzeigen. Neben theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen steht die Praxis klar im Vordergrund.

Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die Projekte für und mit älteren Menschen planen und umsetzen und kann als Gesamtpaket (bspw. organisationsintern) gebucht werden bzw. stehen ab 2023 auch Teilnahmemöglichkeiten zur Verfügung.

Zusätzlich gibt der „Dialog gesund & aktiv altern“ einen Newsletter heraus. Hier finden Sie den Link zur Anmeldung:

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.859404&portal=svportal>

Bei Interesse am bzw. Fragen zum Dialog wenden Sie sich bitte an:

[dialog.altern@ifgp.at](mailto:dialog.altern@ifgp.at)



## Literatur:

Amann, A. (o.J.): Altersbilder. Hintergründe und Wirkung, hg. vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien, 2020.

Levy Becca R.: Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2003.

Bauer, M; Wesp, B.: Dialog gesund & aktiv altern – Handlungsfelder und Empfehlungen zur Stärkung der Gesundheit älterer Menschen durch soziale Teilhabe. Konsenspapier. Institut für Gesundheitsförderung und Prävention, Wien, 2020

Link:

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.752204&version=1630934400>

Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Altersbilder in der Gesellschaft. Bericht der Sachverständigenkommission an das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Berlin, 2010

Link:

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/101922/b6e54a742b2e84808af68b8947d10ad4/sechster-altenbericht-data.pdf>

Eurostat – Healthy Life Years at birth.

Link: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Healthy_Life_Years_at_Birth-7.png)

[explained/index.php?title=File:Healthy\\_Life\\_Years\\_at\\_Birth-7.png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Healthy_Life_Years_at_Birth-7.png)

**Der „Dialog gesund & aktiv altern“ ist eine Kooperation von BMSGPK, FGÖ und DSVV.**

Für den Inhalt verantwortlich: Dialog gesund & aktiv altern

Erstellungsjahr des Informationsblattes „Neue Bilder des Alter(n)s: 2022

Bei Fragen zum Dialog wenden Sie sich bitte an: [dialog.altern@ifgp.at](mailto:dialog.altern@ifgp.at)