

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Altenselbsthilfe als wichtiger Baustein des modernen Sozialsystems	1
2	Historie – Wichtige Institutionen und Modelle der Altenselbsthilfe	5
2.1	Altenselbsthilfe als Bürgerinitiative	5
2.2	Die Entwicklung des freiwilligen Engagements in Deutschland	6
2.3	Die Entwicklung der Altenselbsthilfe in Deutschland	8
2.3.1	Die Lebensabendbewegung	8
2.3.2	Das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA)	10
2.3.3	Die Europäische Arbeitsgemeinschaft für Alten(selbst)hilfe (EURAG)	11
2.3.4	Das Sozialwerk Berlin	15
2.3.5	Der Deutsche Seniorenring (DSR)	18
2.3.6	Das Altenparlament in Schleswig-Holstein	19
2.3.7	Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)	19
2.3.8	Altenhilfe und Seniorenarbeit in der Stadt Ahlen/Westfalen: Das „Ahlener System“	21
2.3.9	Die Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros	23
2.3.10	Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)	26
2.4	Ehrenamtliche Arbeit im internationalen Vergleich	27

3	Demografie und Alter	29
3.1	Alterung der Gesellschaft	29
3.2	Die Angst vor dem Alter	31
3.2.1	Immer älter werden zu können, stellt eine große Errungenschaft unserer Gesellschaft dar	32
3.2.2	Die 80-jährigen von heute sind deutlich gesünder als die von vor 30 Jahren	34
3.2.3	Die Alten von heute sind viel fitter und leben anders als die Alten von gestern	36
3.2.4	Demografische Entwicklung und Vereinsamung im Alter	36
3.2.5	Das Selbstverständnis der Alten hat sich erheblich gewandelt	40
4	Der Hilfebedarf älterer Menschen und die Versorgungslücke	41
4.1	Alter und Krankheit	41
4.1.1	Altern als individueller Prozess	41
4.1.2	Alternstheorien	43
4.1.3	Lebenserwartung	44
4.1.4	Psychologisches Altern	45
4.1.5	Soziales Altern	46
4.2	Alter und Behinderung	48
4.2.1	Störungen der Mobilität	48
4.2.2	Störungen der Alltagskompetenz (Aktivitäten des täglichen Lebens)	49
4.2.3	Störungen der Kommunikation	50
4.2.4	Krankheitsfolgen und geriatrische Rehabilitation	50
4.2.5	ICF und SGB IX	53
4.2.6	Die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen	54
4.2.7	Alter und Pflegebedarf	55
4.2.8	Die Versorgungssituation pflegebedürftiger Menschen	57
4.3	Der Stand der pflegerischen Versorgung in Deutschland	59
4.3.1	Die Pflege in der eigenen Wohnung	60
4.3.2	Wohnberatung und Wohnraumanpassung	60
4.3.3	Optimierung der Hilfsmittelversorgung	64
4.3.4	Andere Wohnformen im Alter	65
4.3.5	Die richtige Wohnform finden	69

4.4	Pflegeeinrichtung – die vollstationäre pflegerische Versorgung	69
4.4.1	Welche Pflegeeinrichtung ist die richtige?	70
4.4.2	Kurzzeitpflege	71
4.5	Krankheiten, die Pflegebedarf generieren	71
4.5.1	Demenz (vor allem die Alzheimerkrankheit)	71
4.5.2	Schlaganfall	72
4.5.3	Schwere Durchblutungsstörungen der Beine („arterielle Verschlusskrankheit“)	77
4.5.4	Herzmuskelschwäche	78
4.5.5	Knochenbrüche (Frakturen)	78
4.5.6	Arthrosen	83
4.5.7	Die Parkinsonkrankheit	84
4.6	Soziale Probleme im Alter, die Hilfebedarf generieren	85
4.6.1	Einsamkeit im Alter	85
4.6.2	Altersarmut	86
4.7	Die Versorgungslücke	86
4.7.1	Das persönliche Umfeld schwächt	86
4.7.2	Probleme der Versorgung durch fehlende Pflegekräfte	87
4.7.3	Die Koordination der Hilfe für ältere Menschen	88
4.7.4	Die Pflegestützpunkte	92
4.7.5	Care und Case Management	93
4.7.6	Die Rolle der Kommunen bei der Versorgung hilfsbedürftiger Menschen	95
5	Stellung der Altenselbsthilfe in der Gesellschaft und heutige Aufgaben	97
5.1	Potenziale des Alters	97
5.2	Bestehende Aufgabenfelder der Altenselbsthilfe	101
5.3	Bedarf und Angebot in der Altenselbsthilfe	101
5.3.1	Besuchsdienst für kranke und einsame ältere Menschen	102
5.3.2	Organisation von Sportgruppen – auch als Gesundheitsprävention	104
5.3.3	Organisation von Fortbildungskursen für Senioren	106
5.3.4	Organisation von anderen Aktivitäten im Bereich Gesundheitsprävention	107

5.3.5	Organisation von Freizeitgruppen für Senioren	108
5.3.6	Rechtliche Betreuung hilfebedürftige Menschen	109
5.3.7	Engagement in Hospizgruppen	110
5.4	Unterstützung für hilfebedürftige Senioren in ihrer Lebensführung	110
5.4.1	Versorgung mit Lebensmitteln	113
5.4.2	Begleitung zum Arzt	114
5.4.3	Hilfe bei der Haushaltsführung	114
5.4.4	Kleinere Reparaturen	115
5.4.5	Hilfe bei der Nahrungszubereitung	115
5.4.6	Wohnbegleitung	115
5.4.7	Hilfe bei der Unterstützung von Menschen mit Demenz	116
5.4.8	Ansprechpartner in Gesundheitsfragen	117
5.4.9	Die Altenselbsthilfe in der politischen Vertretung älterer Menschen	118
5.5	Erforderliche Qualifikation für bestimmte Aufgaben in der Altenselbsthilfe	118
5.5.1	Die Akademie zweite Lebenshälfte	119
5.5.2	Das Dülmener Modell	120
5.5.3	Das Projekt „Qualifikation von ehrenamtlichen Helfern im Besuchsdienst“ in Regensburg	120
5.6	Die Einbindung von Angeboten der Altenselbsthilfe in die Arbeit der Kommunen	121
6	Demenz	123
6.1	Was ist Demenz?	123
6.2	Die gesellschaftliche Bedeutung der Krankheit	124
6.2.1	Altersverteilung	124
6.2.2	Unterschiedliche Demenzformen	125
6.2.3	Verlauf	127
6.3	Der Unterstützungsbedarf bei Demenz	128
6.4	Die Altenselbsthilfe in der Rolle des ehrenamtlichen Demenzbegleiters	129
6.4.1	Die Welt des Demenzpatienten und der validierende Umgang mit ihm	130
6.4.2	Der Umgang mit dem Demenzpatienten	130

6.5	Der demente Patient im Krankenhaus	133
6.6	Menschen mit Demenz in ihrer häuslichen Umgebung	134
6.7	Menschen mit Demenz in der Pflegeeinrichtung	134
6.8	Erforderliche Inhalte eines Kurses für ehrenamtliche Demenzbegleiter	135
6.9	Altenselbsthilfe in der Aufklärung für eine bessere gesellschaftliche Akzeptanz für Menschen mit Demenz	136
7	Altenselbsthilfe, Selbstbestimmung und Betreuung	139
7.1	Betreuung	139
7.1.1	Anforderungen, die an ehrenamtliche Betreuer gestellt werden	141
7.1.2	Qualifizierung	142
7.1.3	Pflichten des ehrenamtlichen Betreuers	143
7.1.4	Versicherung der ehrenamtlichen Betreuer	144
7.1.5	Erfahrungsaustausch zwischen ehrenamtlichen Betreuern	144
7.2	Gerichtliche Betreuungsverfügung	144
7.3	Entscheidungen in medizinischen Grenzsituationen	146
7.4	Der mutmaßliche Wille des Patienten	147
7.4.1	Vorsorgevollmacht	147
7.4.2	Patientenverfügung	148
7.4.3	Betreuungsverfügung	148
7.5	Probleme bei der Interpretation des mutmaßlichen Willens	149
7.5.1	Die Realität unterscheidet sich von der Theorie	149
7.5.2	Die eigene Einstellung kann sich ändern	149
7.5.3	Die mögliche Verbesserung der Gesundheitssituation	150
7.5.4	Konsequenzen für die Ermittlung des mutmaßlichen Willens eines Patienten	150
8	Hospizgruppen und Sterbebegleitung in der Altenselbsthilfe	151
8.1	Sterbebegleitung	151
8.2	Ambulante Hospizdienste	153
8.3	Die Rolle des ehrenamtlichen Begleiters in der Hospizgruppe	153
8.4	Tod und Sterben als verdrängtes Thema der Gesellschaft	154
8.5	Das Lebensende	154

8.5.1	Die Auseinandersetzung mit dem Lebensende	155
8.6	Aufgaben nach dem Tod des Erkrankten	159
9	Die Altenhilfe als „Dritte Säule“ der Sozial- und Gesundheitsversorgung	161
9.1	Soziales Gefüge	161
9.2	Die Hilfe durch Familienangehörige, Freunde und Nachbarn („primäres soziales Netzwerk“)	162
9.2.1	Pflegen von Angehörigen im Internet	162
9.2.2	Weitere Informationen im Internet	164
9.2.3	PfiFf – Pflege in Familien fördern	164
9.3	Die Hilfe durch kommerzielle Anbieter („sekundäres soziales Netzwerk“)	165
9.4	„Dritte Säule“ der Sozial- und Gesundheitsversorgung	165
9.5	Das idealtypische Altenselbsthilfezentrum	166
9.5.1	Die Fakten	167
9.5.2	Die Probleme	167
9.5.3	Die Lösung: Das idealtypische Altenselbsthilfezentrum	168
9.5.4	Wichtige weiteren Institutionen für ein vernetztes Hilfesystem	169
9.6	Die gesetzliche Grundlage für die Altenselbsthilfe	170
9.7	Die gegenwärtige Situation der Altenselbsthilfe und ihr Selbstverständnis	171
10	Motivation zur Altenselbsthilfe	177
10.1	Engagement erwünscht	177
10.2	Motivationsfaktoren	180
10.2.1	Soziale Kontakte	180
10.2.2	Der Wunsch etwas „für andere“ tun zu wollen	181
10.2.3	Ehrenamt (altruistisch)	181
10.2.4	Sinnvolle Tätigkeit (füllt die „Leere nach der Berentung“)	182
10.2.5	Selbstverwirklichung im Alter	183
10.2.6	Prinzip der Gegenseitigkeit (soweit möglich)	184
10.2.7	Vorsorge für die Zukunft („Ich könnte ja auch einmal Hilfe brauchen“)	184
10.2.8	Streben nach Anerkennung	185
10.2.9	Stärkung des Selbstbewusstseins der älteren Generation	185

10.2.10	Sendungsbewusstsein	185
10.3	Motivationsprobleme als Hindernis auf dem Weg zum ehrenamtlichen Engagement	186
11	Gegenseitige Unterstützung zwischen den Generationen	187
11.1	Wechselbeziehungen zwischen den Generationen	187
11.1.1	Das Mehrgenerationenhaus	188
11.2	Aspekte der Hilfe für die ältere Generation durch jüngere Menschen	189
11.2.1	Wie kommen helfende und Hilfesuchende zusammen?	190
11.2.2	Kindertagesstätten und Altentagesstätten – Eine mögliche Kombination?	191
11.2.3	Kreative Ausgestaltung von Freiwilligendiensten	192
11.3	Die Unterstützung der jüngeren Generation durch ältere Menschen	193
11.3.1	Die klassische Konstellation: Beaufsichtigung von Kindern	193
11.3.2	Hilfeleistungen der älteren Generation als gesamtgesellschaftliche Aufgabe	194
11.3.3	Andere kreative Möglichkeiten, wie die ältere Generation die jüngere unterstützen kann	194
12	Altenselbsthilfe in der Wissenschaft	197
12.1	Das Modellprojekt „Kompetenznetz für das Alter Berlin-Brandenburg“	197
12.1.1	Der Arbeitsausschuss „Ambulante und stationäre medizinische Versorgung“	199
12.1.2	Arbeitsausschuss „Ethik und Spiritualität in der Arbeit mit alten Menschen“	201
12.1.3	Arbeitsausschuss „Gesetzliche Grundlagen für das Leben im Alter“	201
12.1.4	Arbeitsausschuss „Heime und deren Bewohner in Berlin und Brandenburg“	204
12.1.5	Arbeitsausschuss „Lernen im Alter“	205
12.1.6	Arbeitsausschuss „Politische Vertretung der älteren Menschen in Parteien und Seniorenvertretungen“	206
12.1.7	Arbeitsausschuss „Selbsthilfe und Ehrenamt“	209

12.1.8	Arbeitsausschuss „Wohnen im Alter“	210
12.1.9	Die Auswirkung des Modellprojektes auf die weitere Entwicklung der Altenselbsthilfe	212
12.2	Ältere Menschen ermitteln selbst die Situation in stationären Alten- und Pflegeeinrichtungen	213
12.3	Das Forschungsprojekt GLUT (Gestaltungsdetails des Wohnumfeldes, Lebensqualität Und Teilhabe gesundheits- beeinträchtigter Menschen in ihrem Wohnumfeld)	218
13	Altenselbsthilfe in der Politik	221
13.1	Vertretung der älteren Generation gegenüber politischen Institutionen	221
13.2	Seniorenmitwirkungsgesetz	223
13.3	Defizite der politischen Aktivität älterer Menschen	224
13.4	Die politische Mitwirkung der Senioren in den einzelnen Bundesländern und die Altenselbsthilfe	225
13.4.1	Baden-Württemberg	226
13.4.2	Bayern	227
13.4.3	Berlin	228
13.4.4	Brandenburg	229
13.4.5	Bremen	230
13.4.6	Hamburg	231
13.4.7	Hessen	232
13.4.8	Mecklenburg-Vorpommern	233
13.4.9	Niedersachsen	233
13.4.10	Nordrhein-Westfalen	234
13.4.11	Rheinland-Pfalz	234
13.4.12	Saarland	235
13.4.13	Sachsen	236
13.4.14	Sachsen-Anhalt	237
13.4.15	Schleswig-Holstein	238
13.4.16	Thüringen	239
13.4.17	Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesseniorenvertretungen e.V	240
13.5	Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)	241
13.6	Die politischen Parteien und die Altenselbsthilfe	241
13.6.1	Bündnis 90/Die Grünen: die „Grünen Alten“	242
13.6.2	CDU: Seniorenunion	242

13.6.3	CSU: Seniorenunion der CSU	243
13.6.4	FDP: Bundesverband Liberaler Senioren (LIS@)	243
13.6.5	Die Linke: Seniorenarbeitsgemeinschaft	244
13.6.6	SPD: „Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus“	245
13.7	Die zukünftige Stellung der älteren Generation in der Politik	245
14	Ungelöste Fragen in der Organisation der Altenselbsthilfe	247
14.1	Mangelnde Unterstützung	247
14.1.1	Mangelnde Unterstützung durch die Kommunen und lokale Strukturen	247
14.2	Ungeklärte Fragen bei der Versicherung von freiwilligem Engagement	249
14.3	Mangelnde Regularien für einen Ersatz der Auslagen	253
14.4	Die Zusammenarbeit zwischen ehrenamtlicher Tätigkeit und den kommerziellen Strukturen	254
14.5	Dank und Anerkennung für die ehrenamtliche Arbeit	256
15	Hinweise zum Aufbau von Altenselbsthilfegruppen und Begegnungszentren	259
15.1	Selbsthilfegruppe gestalten	259
15.1.1	Gewinnung von Mitgliedern	260
15.1.2	Aufbau der Altenselbsthilfegruppe	261
15.1.3	Von der Räumlichkeit zum Stützpunkt	262
15.1.4	Rechtsformen	263
15.1.5	Versicherungsfragen	264
15.1.6	Organisation der Gruppe	264
15.1.7	Spezielle Aufgaben	265
15.1.8	Finanzierung	266
15.1.9	Individuelle Konzepte der einzelnen Selbsthilfegruppen	266
16	Zukünftige Aufgaben und Bedeutung der Altenselbsthilfe	269
16.1	Der Beitrag der älteren Generation zur Entwicklung der Gesellschaft von morgen	269
16.2	Die selbstverwaltete Altenselbsthilfegruppe als Standard in jeder Kommune	270
16.3	Enge Kooperation mit der Landes- und Bundesebene	271
16.3.1	„SelbstBestimmt im Alter! – Vorsorgeunterstützung im Team“	271

16.4	Internationalität	273
16.5	Die virtuelle Altenselbsthilfegruppe	274
16.6	Das „Zeitalter der älteren Generation“	275
Literatur		277
Stichwortverzeichnis		279