

6 Älter werden – in der Selbst- und Fremdwahrnehmung

6.1 Strukturwandel des Alters und Bilder von alten Menschen

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA)

Das Deutsche Zentrum für Altenpflege (DZA) ist ein Forschungs- und Dokumentationsinstitut für Altersfragen auf dem Gebiet der sozialen Gerontologie und Altenarbeit.

Kontakt: www.dza.de

Sie finden unter GeroLit eine umfangreiche Literaturlatenbank zur sozialen Gerontologie und Altenarbeit: u.a. soziologische und psychologische Gerontologie, Geriatrie und Gerontopsychiatrie sowie Pflegewissenschaften.

GeroStat können umfangreiche gerontologisch und demografisch relevante Daten entnommen werden.

Der Alterssurvey ist eine bundesweit repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

6.4 Persönlichkeit alternder Menschen

Fünf Empfehlungen für mentale Fitness

Die Empfehlungen gelten für Jung und Alt.

- ▶ geistig aktiv bleiben und kognitives Training im Alltag,
- ▶ kardiovaskuläre körperliche Aktivität: Herz und Kreislauf in Bewegung bringen und für Durchblutung sorgen,
- ▶ hirngesunde Ernährung: Vitamin C, E, B 12; Folsäure, Antioxidantien,
- ▶ chronischen Stress vermeiden,
- ▶ dem Leben Sinn geben: spirituelle Anbindung suchen.

Sechs Regeln zur Verbesserung der Lernkompetenz im Alter

Selbstvertrauen aufbauen. Erfolgserlebnisse vermitteln durch kleine Lernschritte, die sich an der individuellen Leistungsfähigkeit orientieren. Aktuelle Lebenssituation und Lerngeschichte des Einzelnen beachten. Überforderung vermeiden, wenn neue Methoden und Programme in der Arbeit mit alten Menschen eingeführt werden. Junge Altenpflegerinnen sind oft enttäuscht, wenn sie alte Menschen zu mehr Initiative und Aktivität bewegen wollen und sie nicht gleich auf die erwartete Resonanz stoßen.

Sinnzusammenhänge herstellen. Möglichst am Erfahrungsschatz anknüpfen, um den älteren Menschen einen Rückgriff auf bereits vorhandene Kenntnisse und Fähigkeiten zu ermöglichen (positiver Transfer). Voraussetzung dafür ist eine intensive Auseinandersetzung mit dem individuellen Lebensschicksal und den historischen Erfahrungen der älteren Generation.

Langsamkeit entdecken. Lernstoff langsam darbieten und Lehrgeschwindigkeit an der Lerngeschwindigkeit orientieren. Dies bezieht sich nicht nur auf die Wissensvermittlung, sondern auch auf die Anpassung an Veränderungen in der Lebenssituation. Beispiele: Ein Umzug ins Heim muss langfristig vorbereitet werden; an eine neue Zimmerkollegin gewöhnt man sich nicht von heute auf morgen; ein verkümmertes Aktivitätsniveau lässt sich nur langsam wieder steigern.

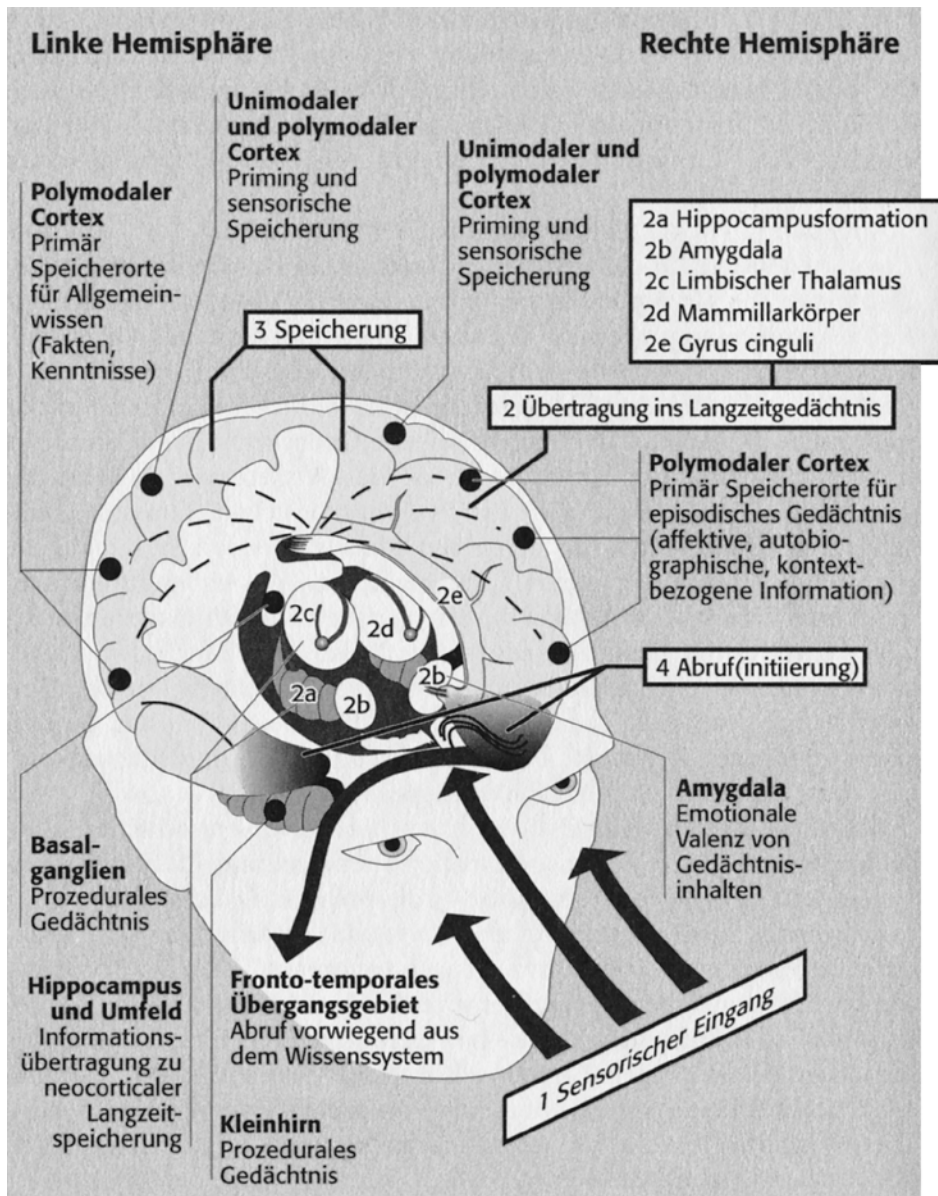
Lernen wieder lernen. Ältere Leute machen zu wenig von Gedächtnisstützen Gebrauch. Fehlende Lern- und Gedächtnistechniken können aber wieder trainiert und somit die Schwächen beim Aneignen neuer Inhalte reduziert werden.

Lernstoff gliedern. Die Aufbereitung des Lernstoffes beeinflusst wesentlich den Aneignungsprozess. Je übersichtlicher und gegliederter beispielsweise eine Gruppenstunde aufgebaut ist, umso eher können die einzelnen Lernschritte nachvollzogen und eingepägt werden. Durch Wiederholungen können geistig gesunde alte Menschen meist den gleichen Wissensstand wie jüngere Menschen erreichen.

Motivation durch Selbstbestimmung. Eine gute Lernmotivation hängt wesentlich von Art und Umfang der Selbstbestimmung ab. Die Einbeziehung der alten Menschen in das, was geschehen soll, ist sowohl bei Gruppenangeboten wie auch im individuellen Pflegeprozess notwendig. Daneben spielen die Rahmenbedingungen eine Rolle (wie räumliche Verhältnisse, Einsatz kreativer Medien, etc.).

Gedächtnisverarbeitung

Anhand der Abbildung können Sie nachvollziehen, wie die Prozesse der Gedächtnisverarbeitung verlaufen.



(Aus: Markowitsch, H.-J. (2002). Dem Gedächtnis auf der Spur. Vom Erinnern und Vergessen. Darmstadt: Primus Verlag)