

Grußwort BMFSFJ

4. Seniorenpolitische Fachtagung der dbb – Bundessenorenvertretung

„Gesund alt werden – Von nix kommt nix!“

25.09.2017 dbb-Forum, Berlin

Sehr geehrter Herr Speck (Vorsitzender dbb Bundessenorenvertretung),

sehr geehrter Herr Dauderstädt (Bundesvorsitzender dbb),

liebe Frau Kraushaar

sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich, Sie hier und heute an diesem besonderen Tag
begrüßen zu dürfen.

Von nix kommt nix – das Motto Ihrer heutigen Fachtagung hatte ich bisher eigentlich eher mit Karriere und schwäbischer (oder in meinem Fall sächsischer) Emsigkeit verbunden – weniger mit dem Alt werden an sich.

Die Verknüpfung finde ich aber spannend – wobei Sie vermutlich eher weniger die genetische Disposition des einzelnen Menschen in Bezug auf seine Chance, gesund alt zu werden, in den Blick nehmen, sondern das persönliche Engagement jeder oder jedes Einzelnen, der/die dadurch einen Beitrag zur Gesunderhaltung – und damit auch zu einem „Gesund alt werden“ - leistet.

Und das schlägt dann doch wieder einen Bogen zu der Frage, warum eine Vertretung des Bundessenorenministeriums heute vor Ihnen steht und herzliche Grüße von Frau Ministerin Barley an Sie überbringen möchte – was ich hiermit gern tue!

Und in der Tat - die Themen von Prävention und Gesundheitsförderung sowie Rehabilitation haben eben nicht

nur gesundheits- sondern auch gesellschaftspolitisch große Relevanz.

Und da sind Sie beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend genau richtig, denn wir vertreten als Generationenministerium alle Altersstufen und als solches sind wir auch DAS Zukunftsministerium. Und bei der Politik für und mit älteren Menschen geht es um zentrale Zukunftsthemen unserer Gesellschaft, die sich gut unter der Überschrift „Gestaltung des demografischen Wandels“ zusammenfassen lassen.

Und wie schon beim Demografiegipfel der Bundesregierung am 16. März 2017 festgestellt wurde: Die Zukunft hat längst begonnen. Der demografische Wandel ist allorts sichtbar geworden – mit all den damit verbundenen Chancen aber auch Herausforderungen.

Unser Ziel dabei ist: Wir wollen unsere Gesellschaft unter Einbeziehung aller Generationen zukunftsfähig gestalten.

Aber wer verbindet schon Alter mit Zukunft? Das setzt voraus, dass wir ein zeitgemäße(re)s Bild des Alters haben. Negative Altersvorstellungen hat die Forschung zwar längst korrigiert, allerdings haben diese bisher kaum Eingang ins öffentliche Bewusstsein gefunden. Für viele Menschen ist nach wie vor das Bild vom alten Menschen geprägt von den Bildern ihrer Großeltern – und das entspricht einfach nicht der heutigen Realität!

Dabei haben Vorstellungen vom Alter großen Einfluss darauf, was jüngere Menschen für und von ihrem „Alt sein“ erwarten, wie sie sich perspektivisch darauf vorbereiten und eigentlich auch, ab wann man eigentlich „Alt“ ist und wie man damit umgehen kann/soll. Andererseits spielt genau die Frage ob man „schon Alt ist“, wie man damit umgeht und was man sich noch zutraut, auch für die tatsächlich schon „Lebenserfahreneren“ eine große Rolle – ganz zu schweigen davon, dass wir als alternde Gesellschaft die Erfahrungen und ja auch die Arbeitskraft und das Wissen der Ältern länger nutzbar machen bzw. erhalten müssen. Realistische und

differenzierte Altersbilder sind daher eine wichtige Grundlage für die Entwicklungsperspektiven unserer Gesellschaft.

Sich mit der Frage, „Was bedeutet das Alter konkret für mich zu befassen?“ muss dabei auch vor dem Hintergrund der Tatsache beantwortet werden, dass die Menschen in Deutschland heute im Schnitt über 30 Jahre länger als noch vor 100 Jahren leben: zu Beginn des letzten Jahrhunderts lag die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland bei 43 Jahren.

Für 2016 geborene Mädchen beträgt sie demgegenüber bereits 83,3 Jahre, für Jungen 78,5 Jahre.

Und die (durchschnittliche) Lebenserwartung steigt (vermutlich) weiter an.

Und was auch ganz wichtig ist: Wer heute 60+ ist, hat im Durchschnitt oft noch 20 gesunde Lebensjahre vor sich, so dass man von einem Zugewinn an Lebenszeit im Alter sprechen kann. Ältere Menschen sind heute also oft fit, gesund, gut ausgebildet und aktiv – und das in einem Maße wie noch nie zuvor in der Geschichte. Mittlerweile umfasst die Lebensphase „Alter“ also oft mehrere Jahrzehnte. Verbunden

ist damit der Wunsch, auch im Alter aktiv und selbstständig leben und an der Gesellschaft teilhaben und mitbestimmen zu können.

Der generelle Anstieg der Lebenserwartung kommt jedoch nicht davon, dass wir heute alle bessere Gene hätten: Er beruht vielmehr neben den Veränderungen in der Arbeitswelt v.a. auf dem medizinisch-technischen Fortschritt sowie auf Maßnahmen der Prävention und auch auf unsere geänderte Einstellung zur eigenen Körperlichkeit.

Wir sind uns sicher einig darüber, dass - neben materiellen Faktoren - v.a.D. die Gesundheit eine Grundvoraussetzung für Autonomie und Lebensqualität, für ein aktives und gelingendes Alter ist. Doch Gesundheit im Alter kommt aber nicht „von selbst“ und ist auch keineswegs eine rein medizinische Angelegenheit.

So zeigt eine aktuelle Studie des Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, dass es trotz des allgemeinen Anstiegs der globalen mittleren Lebenserwartung zwischen einzelnen

Regionen und gesellschaftlichen Schichten nach wie vor maßgebliche Unterschiede gibt. In Deutschland liegen zwischen den Lebenserwartungen neugeborener Jungen im Landkreis Starnberg in BY und im Landkreis Pirmansens (RP) acht Jahre; in den USA sind es sogar rund 20 Jahre zwischen Regionen mit der höchsten und niedrigsten Lebenserwartung.

Gesundheit und Lebenserwartung werden also - neben körpereigenen Faktoren - wesentlich von zwei Faktoren bestimmt – dem Sozialstatus und dem Bildungsgrad.

Und hier müssen wir als Gesellschaft ansetzen und darum kämpfen, sozialbedingte Ungleichheit von Gesundheitschancen zu reduzieren. Es kann und sollte nicht sein: Weil Du arm bist, musst Du eher sterben. Das würde unserem Bild von einer gerechten und solidarischen Gesellschaft nicht gerecht.

Ein konkreter Beitrag zum Abbau sozialbedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen ist das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz. Das Gesetz soll die Prävention und Gesundheitsförderung stärken sowie eine verbindliche

Zusammenarbeit möglichst vieler bedeutsamer Akteure auf Bundes- und Landesebene fördern. So sollen insbesondere Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf erreicht werden, die von sich aus kaum die üblichen Präventionsangebote wahrnehmen, die aber leider häufig einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen bzw. ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben.

Die gesetzlichen Sozialversicherungen als Träger der Nationalen Präventionskonferenz haben in ihren Bundesrahmenempfehlungen dazu gemeinsame Ziele definiert: „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ und „Gesund im Alter“.

Das BMFSFJ als beratendes Mitglied in der Nationalen Präventionskonferenz unterstützt die Erreichung dieser Ziele und setzt sich besonders für gezielte Maßnahmen zur Schaffung bzw. dem Ausbau gesundheitsfördernde Strukturen ein. Gesund alt werden findet da statt, wo man lebt. In der Kommune, im Viertel, im Kiez. Dort müssen wir ansetzen und unterstützen, z.B. mit Maßnahmen der Förderung

bürgerschaftlichen Engagements, dem Programm "Aktiv im Alter", dem Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser, dem für alle Altersgruppen geöffneten Bundesfreiwilligendienst oder der Initiative „Erfahrung ist Zukunft“. Mit der Unterstützung dieser Programme und Projekte trägt BMFSFJ dazu bei, die gewonnene Lebenszeit aktiv zu gestalten und somit für sich selbst präventiv zu profitieren.

Doch wir dürfen nicht nur über Vorbeugen sprechen. Prävention ist auch dann möglich, wenn Krankheiten und Einschränkungen schon da sind – ein langsames Fortschreiten der Krankheit und sogar Verbesserungen der körperlichen und mentalen Situation sind belegt. Dabei stehen Erhalt, Förderung und Wiedererlangen von Ressourcen und Selbstständigkeit älterer Menschen im Fokus der Rehabilitation. Diese hat das Ziel, die Gesundheit sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten weitestgehend wiederherzustellen und somit Pflegebedürftigkeit zu verhindern.

Die aus Skandinavien stammende sogenannte „Finger-Studie“, dass sich durch eine Lebensstiländerung in Form eines gezielten körperlichen Fitnessprogramms kombiniert mit

kognitivem Training in Gruppen bei gleichzeitiger medikamentöser Behandlung von Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-erkrankung geistiger Abbau bremsen lässt.

Aber wir müssen gar nicht in die Ferne schweifen:

An der Deutschen Sporthochschule Köln läuft die Studie „Denksport“, die mit ähnlichen Ergebnissen aufwarten kann. Damit ist die Sporthochschule Träger einer Lokalen Allianz in unserem Modellprogramm. Aber noch eine Reihe weiterer Standorte im Modellprogramm bieten sportliche Aktivitäten für Menschen mit und ohne Demenz an.

Wandern, Radfahren, Gymnastik – das sind nur einige Beispiele, wie Menschen mit Demenz aktiviert und Angehörige entlastet werden können. Im Rahmen des von uns geförderten Projekts „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ sind drei gelungene Handreichungen entstanden, die zum Ausprobieren einladen.

Zwei weitere Beispiele:

Seit nunmehr 12 Jahren wird mit dem Programm „fit für 100“, das an der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt wurde, ein gezieltes Bewegungstraining für Senioren angeboten. Nachweislich werden Selbstständigkeit und Lebensqualität verbessert.

Ein spezielles Trainingsprogramm für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen („Nadia“) zeigt eine Stärkung der körperlichen Ressourcen sowie eine Verbesserung der psychosozialen Situation. Für die dementiell erkrankten Menschen ebenso wie für ihre Angehörigen kann eine Verbesserung der Lebensqualität belegt werden.

Wir geben uns dabei natürlich keinerlei Illusion hin: Körperliche, geistige und soziale Aktivitäten garantieren keine dauerhafte Gesundheit oder Lebensverlängerung, sie stärken jedoch eigene Ressourcen und können Krankheitsverläufe positiv beeinflussen. Und daran müssen wir ansetzen.

Anrede,

Wir verfügen über eine gute Ausgangslage: Die meisten älteren Menschen sind heute gesünder als früher. Sie sind auch bereit,

etwas für ihre Gesundheit zu tun. In der Prävention liegt daher eine große Chance, aber auch eine Verpflichtung der älteren Menschen für ein langes Leben in guter Gesundheit, Selbstständigkeit und Mitverantwortung.

Es gilt, Möglichkeiten zu nutzen: Vorsorgeangebote wie zum Beispiel Gesundheitschecks wahrnehmen, aber auch Beteiligungsangebote vor Ort eruieren, um sich selbst mit seinen Potenzialen und Vorstellungen vor Ort aktiv einzubringen! Von nix kommt nix – das Motto der heutigen Veranstaltung passt also perfekt!

Ich wünsche Ihnen daher eine interessante Fachtagung mit vielen konkreten individuellen Anregungen sowie interessanten politischen Ansätzen und Impulsen für ein gesundes und bewegtes Alt-Werden!