

Gemeinsam mit den Generationen 60+

vielfALT

«Die jungen Menschen werden älter. Wer zur Reife gelangt ist, macht sich darüber keine Gedanken mehr.»

Jean-Pierre Guay

Wann ist man alt?

Ab wann werden wir von unserem Umfeld in diese Kategorie eingeordnet? Obschon die Rentnerinnen und Rentner immer aktiver werden und länger gesund bleiben, halten sich einige Stereotypen hartnäckig. Nachfolgend die verschiedenen Blickwinkel von Walliserinnen und Wallisern im Alter von 8 bis 80 Jahren.



France Massy

Die Seniorinnen und Senioren von 2025 haben wenig mit jenen von 1960 gemeinsam. In der Sendung «Mise au Point» vom 21. Januar 2025 lernen wir humorvolle und lebenslustige Pensionäre kennen, die voller Tatendrang sind. Sie zählen sich längst noch nicht zum alten Eisen, sondern tanzen, gehen spazieren, engagieren sich ehrenamtlich, kümmern sich um die Enkelkinder – kurzum, sie sind aktiv. Auch das äussere Erscheinungsbild hat sich verändert. 1960 sah meine Grossmutter stärker gezeichnet aus als meine Mutter im gleichen Alter Jahre später. Auch meine Mutter wirkte mit 60 älter als die 60-jährigen heute. Gesunde Lebensgewohnheiten, eine ausgewogene Ernährung, weniger anstrengende Arbeit und Körperpflege haben zu diesem jugendlichen Aussehen beigetragen.

Kein Wunder also, dass Frau und Mann sich heute immer später alt fühlen. Laut dem Bundesamt für Statistik hat sich der subjektiv gefühlte Beginn des «Altseins» von durchschnittlich 69 Jahren in den 1990er-Jahren auf rund 80 Jahre erhöht. Der Blick der Seniorinnen und Senioren auf sich selbst hat sich also gewan-

delt. Doch wie wird diese Bevölkerungsgruppe in der Gesellschaft wahrgenommen?

Die Sichtweise der Kinder

Für die achtjährige Sélène haben alte Menschen weisse Haare, «srumpelige» Haut und oft einen Gehstock. Wenn ihre Mutter sie fragt, ob ihre Grossmama, die noch keine 60 ist, jung oder alt sei, antwortet sie: «Zwischen jung und alt.» Und ihre jüngere Schwester Leïla fügt hinzu: «Ja, weil sie doch ein bisschen «srumpelige» Haut hat.» Auch wenn diese beiden kleinen Mädchen ein wenig Mühe mit dem Begriff «runzelig» bekunden, haben ihre Antworten dennoch etwas Poetisches an sich.

Elsa, 8, ist der Ansicht, dass man ab 70 Jahren alt ist. «Eine Seniorin oder ein Senior ist eine Person mit Brille und weissem Haar, manchmal auch gar keinen Haaren. Und sie hat einen Stock.» Ihr älterer Bruder Mathis (9) hingegen ist überzeugt, dass man unter 100 Jahren noch nicht alt sei, da man immer noch kochen, nähen, laufen oder Ski fahren könne, wenn die Gesundheit mitspielt. Der achtjährige Émile hingegen hat eine andere Auffassung des Alterns: «Mit 40 oder 50 ist man alt, weil man schon sehr lange ge-

lebt hat.» Und Julie, 7, meint: «Alte Menschen können nicht mehr Velo fahren oder auf Bäume klettern, aber sie können noch spazieren und ins Kino gehen.»

Jenseits des Ärmelkanals hat der Begriff «Senior» für Alanah, eine junge, in London lebende Walliserin, eine ganz andere Bedeutung. Im Englischen wird dieser nämlich häufig als Titel für jemanden verwendet, der eine höhere Position in einer Hierarchie innehat. «Es ist eine Person mit Einfluss, Erfahrung, die älter sein kann, aber nicht unbedingt muss.»

Kinder haben ganz unterschiedliche, aber stets wohlwollende Vorstellungen des Alters. Ältere Menschen, selbst ohne Haare und mit «runzelig» Haut, strahlen für sie nach wie vor eine besondere Güte aus. Sie assoziieren sie fast immer mit ihren Grosseltern. So denkt Arielle, 13, dass man mit 70 alt ist, wenn man pensioniert ist, die Enkelkinder grösser sind und man allmählich gesundheitliche Probleme bekommt.

Die Beziehungen zwischen den Generationen pflegen

Am häufigsten lassen sich Menschen durch Stereotype in der Werbung oder in Artikeln über die Gesundheit beeinflus-

sen. So bewegen wir uns zwischen zwei Klischees: auf der einen Seite die äusserst dynamischen Seniorinnen und Senioren, die vom Älterwerden nichts wissen wollen, auf der anderen Seite pflegebedürftige Betagte, die im Sessel sitzen und auf den Tod warten.

Auch die 29-jährige Charlotte, deren Eltern auf die 60 zugehen, denkt beim Thema Alter eher an ihre Grossmutter als an ihre Eltern. «Senioren sind Omas und Opas. Diejenigen, die unter der Woche um 08.10 Uhr in die Migros und zur Post gehen, wenn sie die AHV erhalten.»

Laut Audrey, 17 Jahre, gehört man zum Seniorenkreis, wenn man nach und nach seine Mobilität verliert und die körperlichen und geistigen Fähigkeiten schwinden. Dies hängt jedoch davon ab, ob die Person täglich aktiv sei oder nicht. Aber insgesamt würde sie sagen, dass man ab 70 Jahren eine Seniorin bzw. ein Senior ist. Ihre 20-jährige Schwester Camille absolviert eine medizinische Ausbildung und arbeitet regelmässig mit Menschen über 65 Jahren. «Ich stelle fest, dass der Lebensstil einer Person einen grossen Einfluss darauf hat, ob ich sie als älter oder jünger wahrnehme. Eine Person mit ungesunden Gewohnheiten kann älter wirken

als eine 75-jährige, die einen gesunden Lebensstil pflegt. Im Allgemeinen betrachte ich Menschen ab 75 Jahre und älter als Senioren.»

Für Taylan und Sandrine, beide 36, sind es Personen, die ihren Ruhestand schon eine ganze Weile genossen haben. Und Marie-Lucie, ebenfalls 36 Jahre alt, denkt beim Wort «Senior/-in» an ein Hörgerät, einen Gehstock und weisses Haar.

Bei unserer kleinen Umfrage erwähnte keiner der jungen Erwachsenen Konflikte zwischen den Generationen. Im Arbeitsumfeld zeigt sich jedoch ein etwas weniger positives und wohlwollendes Bild. «Ich habe beobachtet, dass mein Chef den Angestellten, die kurz vor der Pensionierung stehen, wenig Respekt entgegenbringt», bedauert Marie-Hélène. Diesen Eindruck haben auch andere Befragte, die lieber anonym bleiben möchten.

Alle unsere Artikel finden Sie auf der Website des Staates Wallis <https://www.vs.ch/de/web/sas/generationen-60plus> unter der Rubrik «vielfALT».

Nächste Publikation

3. Juni 2025: Mit altersbedingten Veränderungen umgehen

ZEITGESCHEHEN

Tag der Generationen 60+

Am 3. April 2025 lädt der Tag der Generationen 60+ in der Simplonhalle in Brig zu einem geselligen und abwechslungsreichen Nachmittag ein! Freuen Sie sich auf spannende Interviews mit «Z»Hansrüedi» und Historikerin Elisabeth Joris, musikalische Einlagen vom Chor 60+ aus der Region Visp sowie schwungvollen Swing mit Kurt. Darüber hinaus erwarten Sie interessante Infostände, ein unterhaltsames Gewinnspiel und zahlreiche generationsübergreifende Begegnungen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen – der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Broschüre Verzeichnis 60+

Der Kanton Wallis hat im März 2024 die Website www.60plus-vs.ch für die Generationen 60+ aufgeschaltet, um den Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen ein Verzeichnis mit Informationen und Kontakten in den für sie wesentlichen Bereichen zur Verfügung zu stellen. Die deutsche Fassung dieses Verzeichnisses wird demnächst auch in gedruckter Form erhältlich sein und kann per E-Mail an 60plus@admin.vs.ch oder telefonisch unter 027 607 34 64 vorbestellt werden. Eine digitale Version der Broschüre kann auf der Website heruntergeladen werden.

Einführung in das elektronische Patientendossier

Das elektronische Patientendossier (EPD) ist eine Sammlung persönlicher Gesundheitsdokumente, auf die Sie sicher über das Internet zugreifen können – jederzeit und überall. Sie bestimmen, wer welche Informationen wann einsehen darf. Der Kurs ist kostenlos und wird vom Kanton Wallis angeboten. Am Ende des Kurses haben Interessierte die Möglichkeit, sich bei der Eröffnung des EPD begleiten zu lassen.

8. April 2025 von 9.00 bis 11.30 Uhr. Pro Senectute Brig, Belalpstrasse 2

Wann fühlen wir uns alt?

Gemäss dem Bundesamt für Statistik hat sich der subjektiv gefühlte Beginn des «Altseins» von durchschnittlich 69 Jahren in den 1990er-Jahren auf rund 80 Jahre erhöht. Eine französische Studie zeigt, dass sich Männer alt zu fühlen beginnen, wenn ihre Prostata grösser wird. Wenn junge Frauen sie nicht mehr anlächeln. Wenn die Freunde anfangen, zu sterben. Wenn sie den Sport, den sie früher betrieben haben, nicht mehr ausüben können. Wenn das Entdecken einer weissen Augenbraue das Selbstbewusstsein schwächt. Frauen wiederum fühlen sich dann alt, wenn sich der Blick der anderen verändert.

Wenn die Lust schwindet. Wenn sie realisieren, dass Arbeitskolleginnen und -kollegen ihre Kinder sein könnten. Wenn man ihnen im Bus den Sitzplatz anbietet. Wenn die Menopause eintritt.

In beiden Fällen scheint das Älterwerden am Selbstwert zu nagen und mit einer Art Demütigung einherzugehen. Das kann man allerdings auch in jüngeren Jahren erfahren. Caroline, 47, kennt dieses Gefühl bereits. «Man ist alt, wenn man sich alt fühlt. Wenn man vergisst, sich selbst etwas Gutes zu tun, wenn man glaubt, etwas nicht mehr tun zu können, wenn man so handelt, lebt und denkt wie

die Menschen fortgeschrittenen Alters und damit selbst die Klischees erfüllt, die man früher mit dem Altsein verbunden hat.»

«Jugend ist ein Geisteszustand» schrieben mehrere Autoren, darunter Albert Schweizer (1885-1948), der uns eine wichtige Lektion über das Leben erteilt. «Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt – sie ist ein Geisteszustand. Sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Fantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit. Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat. Man wird nur alt, wenn

man seinen Idealen Lebewohl sagt.»

Man kann sich auch mit 47 Jahren alt fühlen, so wie Caroline. Alles hängt von unserer Geisteshaltung ab, wie Schweizer betont. Die verschiedenen Aussagen in diesem Artikel zeigen, wie vielfältig diese Bevölkerungsgruppe doch ist. Wer so lange wie möglich auf seine Gesundheit achtet, kann die Folgen des Älterwerdens abfedern. Die Gesundheit kann allerdings irgendwann schwinden, und dann reicht auch eine positive Einstellung nicht mehr aus, um sich nicht alt zu fühlen. Optimismus kann aber dabei helfen, mit solchen Situationen besser umzugehen.

PARTNER